



2025

FINSPÅNG

*Utmaning-Fart-Spänning
Tillsammans*

3-4 MAJ



Bulletin #1

Innehåll

	Sidan
Välkommen till 10MILA i Finspång	3
Stora Tuna OK:s framgångsrecept	4-5
Utvärdering av 10MILA 2024	6
Finspång 2025	7
Tävlingsklasser	7
Bra att veta	8
Avlysning och kartklipp	9



Anta utmaningen tillsammans med fart och spänning!

10MILA är årets stora höjdpunkt och mål för nästan alla orienteringsklubbar. Att som lag träna och kämpa tillsammans med målsättningen att bara delta eller att nå en så bra placering som möjligt är den stora utmaningen. Vi i OK Denseln spänner bågen lite hårdare och satsar på en topp 10-placering på 10MILA i Finspång 2025.

August Mollén, OK Denseln

Välkommen till Finspång



FINSPÅNG

**Kraften i Finspång!
10MILA 2025
- ett orienteringsäventyr
i världsklass!**

2025 blir ett år att minnas då vi i Finspång stolt arrangerar 10MILA, en av världens största orienteringstävlingar. Spännande dagar som kommer att locka cirka 10 000 tävlande och besökare från hela världen för att utmana varandra i ortens fina och utmanande skogar. Deltagare på högsta elitnivå samt både yngre och äldre tävlingsorienterare, kommer tillsammans att uppleva äventyret under tävlingsdagarna.

Oavsett om du är en erfaren orienterare, en ivrig supporter eller bara nyfiken på att uppleva något nytt så välkomnar vi dig till 10MILA 2025 i Finspång på Arena Grosvad. Kom och upplev den spänning och gemenskap som ett evenemang som 10MILA kan erbjuda.

Varmt välkomna till kraften i Finspång!

Önskar

*Mats Annerfeldt, kommunstyrelsens ordförande
Johan Persson, kommundirektör, till höger
Maria Samson, kommunikationschef, till vänster*



**"Ett likvärdigt
10MILA för alla"**

Som projektledare har vi nöjet och förmånen att hälsa deltagare, lagledare och alla övriga välkomna till 10MILA i Finspång och Arena Grosvad, 3-4 maj 2025.

Tillsammans med markägare och Finspångs kommun, som helhjärtat stöder arrangemanget, vill vi erbjuda ett 10MILA av högsta klass. Vi vill att du ska kunna utmana dig själv och laget, uppleva fart och spänning och skapa oförglömliga minnen tillsammans. Terrängen har högt orienteringsvärde, arenan bjuder på högsta bekvämlighet och vi går vidare i spåret från 2024 med ambitionen att skapa ett mer likvärdigt 10MILA för alla deltagare.

Finspångs läge i norra Östergötland gör att det blir mycket lätt att ta sig till 10MILA 2025, oavsett om man kommer med tåg, buss, bil eller båt. Välkomna!

*Henrik Peterson och Janne Berggren
Projektledare 10MILA 2025*



Arrangörer



Finspångs SOK

OK Kolmården

OK Kolmården



OK Denseln

www.10mila.se

Stora Tuna OK:s framgångsrecept

Årets 10MILA i Nynäshamn, 4-5 maj, mynnade ut i en kraftfull styrkedemonstration från Stora Tuna OK. Det blev segrar för både damerna och herrarna. Herrarna var överlägsna och vann med 5,36 minuter tillgodo på tvåan OK Linné medan damerna väntade något längre med att avgöra. Segern på damsidan var resultatet av en imponerande upphämtning. Efter de inledande två sträckorna var Stora Tuna åtta minuter efter täten. Tove Alexandersson hade dock inga problem med hålla undan som Borlängelagets slutlöpare på sista sträckan.

För att summera 10MILA 2024 och samtidigt redan nu kasta en tidig och möjligen försiktig blick mot 2025 års upplaga i Finspång (3-4 maj) har vi pratat med Staffan Eriksson och Ingrid Alexandersson, UK för Stora Tunas herr- respektive damlag. De var inte speciellt svårpratade. Lätt att begripa efter de gränslösa framgångarna i år.

På samma spår

Båda var dessutom inne på samma spår och fann samma naturliga framgångsrecept.

-Vi är mitt uppe i en gyllene generation just nu. Både bland herrarna och damerna. Det är inte ofta det sker, men vi har varit väldigt framgångsrika de senaste fem-sex åren med Tove i spetsen bland damerna och Emil Svensk bland herrarna. Vi har alltså kämpat för det här ganska länge och givetvis var det jättekul att få till de här fullträffarna nu, sa Staffan Eriksson.

Ingrid Alexanderssons funderingar gick alltså i liknande banor. -Vi har en stark grupp som har hållit ihop länge nu. Stommen är kompisgänget årgång 1990-92 som är väldigt trygga tillsam-

mans och i sig själva. De har lärt sig att de inte behöver överprestera på sina egna sträckor utan att det alltid finns flera i laget som bidrar. Med den insikten och inställningen går det så mycket lättare att springa stafett. Mycket av pressen försvinner. De bor här, tränar tillsammans och är trygga i varandra.

Att en kedja aldrig är starkare än sin svagaste länk stämmer bra in på orienteringssporten. Framför allt i budkavlesammanhang.

Går efter dagsformen

Ändå kände Stora Tuna rätt tidigt av att det här var året det kanske skulle gå hela vägen i 10MILA. Åtminstone halvvägs. En seger möjligen, men två...nej, det vore nog att spänna bågen för hårt. Eller också inte.

-Vi funderade en hel del inför årets 10MILA och var nog ganska överens om inom klubben att det skulle kunna gå bra, sa Staffan Eriksson.

-Vi har en bra organisation, starka ledare som erbjuder ett starkt stöd med fina träningsmöjligheter vid Skräddarbacken i Borlänge. Samtidigt är det naturligtvis den enskilde orienteraren som ska ta ansvar för att jobbet görs i skogen. Men vi har en god stämning i laget. Trots att det är hård konkurrens och några som blir besvikna varje gång de ställs utanför laget. Jag går efter dagsform och egen magkänsla när jag bestämmer vilka som ska springa och vilka sträckor.

Segern på herrsidan i Nynäshamn bildade samtidigt ett snyggt mönster eftersom det var 60 år sedan klubbens första triumf i 10MILA. Ett ungt Stora Tuna, med fyra 19-åringar i laget, kom från "ingenstans" och sprang hem 1964 års upplaga vid Malmahed. När 60-årsjubileet av framgången firades härförleden var sju av de tio medlemmarna i segrarlaget på plats. En oförglömlig afton fylld av skratt och ljusa minnen.



Glada Tuna-tjejer mot en historisk seger i 10MILA.

Likvärdigt? Självklart!

Att 2024 års 10MILA lanserades som ett "likvärdigt 10MILA" var självklart eftersom även damkavlen nu, äntligen, innehöll nattsträckor. Därmed byggdes upplevelsen på för de enskilda deltagarna. Men man startade i försiktig skala med sex sträckor i damkavlen åren 2024-26. Två nattsträckor och därefter fyra dagsträckor. Att låta nyordningen skrämja bort deltagare och lag är det sista man vill göra. Så kommer det att bli även i Finspång.

-Inga problem för vår del, menade Ingrid Alexandersson. Vi har många i laget som gärna springer nattsträckor. Vi ligger långt framme i förberedelserna och är redan nu överens om vilka som är bäst lämpade för vissa sträckor. Vi har hela tiden öppna diskussioner om hur vi ska göra. Vi lägger mer tid och kraft på det än att åka och träna på det aktuella tävlingsområdet.

Både Ingrid Alexandersson och Staffan Eriksson är, åtminstone utåt, tämligen försiktiga med hur de tänker inför 10MILA 2025 i Finspång. Några segrar talas det inte om. Inte än. -Vi har sagt att vi ska genomföra ett antal bra lopp. Högre mål än så är svårt att sätta eftersom vi inte vet hur motståndarna kommer att springa. Men känner vi att vi har gjort de där bra loppet är vi nöjda. Oavsett om det räcker till seger eller inte, var Ingrid Alexandersson tydlig med.



Stora Tunas coacher, Ingrid Alexandersson och Staffan Eriksson.

Staffan Eriksson pratade å sin sida om att optimera orienteringen och minimera misstagen i terrängen.

-Man kan aldrig gå ut i förväg och säga att man ska vinna. Däremot kan man vara tydlig med att man siktar mot topplaceringar, sa han.

Den inställningen torde å andra sidan vara nog för sätta skräck i det övriga startfältet. Alla minns ju hur det gick för Stora Tuna i våras i Nynäshamn.



Stora Tunas herrlag i guldhatt efter segern i 10MILA 2024.

Utvärdering av 10MILA 2024 i Nynäshamn

- 10MILA ska vara en tuff, utmanande och delvis mörk tävling där bredden deltar på elitens villkor
- Uppehållen mellan damernas och herrarnas målgång respektive jaktstart kommer att justeras
- Sträckornas längd varierar ännu mer
- Tävlingsens längd kommer att justeras något, kortare tid för damerna och längre sträckor för herrarna

10MILA en tuff och utmanande tävling

10MILA ska vara en tuff, utmanande och delvis mörk tävling där bredden deltar på elitens villkor. Historiskt har herrsträckorna på 10MILA varit ungefär en kvart längre än damernas sträckor.

Som ett led i Svenska Orienteringsförbundets nya regel om likvärdigt tävlande ska damer och herrar numera ha samma segrartid. I år var tanken därför att försöka mötas någonstans på mitten med segrartider på i snitt 50-55 minuter per sträcka. Utvärdering visade att många herrar tyckte att sträckorna i år blivit för korta samtidigt som damerna tog emot deras något längre sträckor positivt.

Det här är något Tiomilaföreningen har uppmärksammat och justeringar av segrartiderna kommer ske inför tävlingarna i Finspång. 10MILA har i sitt namn en inbyggd utmaning då namnet syftar på en viss längd. Inför 2025 så kommer snitttiden per sträcka att utökas något så att herrarnas kavle återigen blir 10 mil, en symbolisk siffra som är viktig för många.

Uppehållen i damernas och herrarnas tävling justeras

Uppehållen mellan damernas målgång på nattsträckorna och herrarnas jaktstart samt mellan herrarnas målgång och damernas jaktstart kommer minska ner och även ett mindre överlapp kommer ske mellan kavlarna.

Att minska ner uppehållet kommer ge fler möjlighet till nattorientering på herrsidan samtidigt som att damernas kavle inte kommer fortgå lika länge under söndagen.

Båda utfallen är något som önskats av deltagarna och förändringen går att genomföra utan några större ingrepp i tävlingsupplägget.

Sträckornas längd varierar ännu mer

Längden på alla sträckor kommer varieras ännu mer med förhoppningen att det kommer finnas en sträcka för alla, kort som lång, att springa under kavlarna.

Tävlingsens längd kommer att minskas något

Söndagen upplevdes som väldigt lång av många under årets arrangemang. I och med att uppehållen mellan de olika delarna i dam- och herrkavlen minskas ner så kommer tävlingens längd minska något. Utöver det så kommer även damernas omstart att tidigareläggas något, för att minska på dygnet ytterligare något.

Sammanfattning

Undersökningen visar ändå att majoriteten av deltagarna accepterar förändringen (är positiva eller neutrala till den).



Historisk start för damernas första nattsträcka under 10MILA 2024.

Finspång 2025

1000 lag till start

10MILA 2010 och två av O-ringens etapper 2019. Två stora arrangemang i närtid, som gick alldeles utmärkt att arrangera. När Finspångs SOK, OK Kolmården och OK Denseln, fick förfrågan om att hålla i 10MILA 2025 behövdes det knappast någon lång startsträcka. "Ja", var det snabba svaret.

Nu är vi förhållandevis långt fram i förberedelserna och Mats Rosander, ansvarig för marknad och kommunikation, känner att han har läget under kontroll.

Vi är glada att vi är rutinerade som arrangörer och vet vad som väntar. Vi vet också att skogarna runt Arena Grosvad håller hög klass för att klara världens tuffaste orienteringstävling.

Pandemin ställde till det för skogssportens tävlingsarrangörer. 10MILA i Valdemarsvik 2021 fick ställas in. Tiomilaföreningen återkom med en förfrågan till Östergötland att arrangera 10MILA 2025 och erbjudandet gick till Finspång.

Vi fick direkt positivt respons från kommunen, samarbetsklubbarna OK Kolmården och OK Denseln samt markägarna. Sedan dess har samarbetet flutit på. Diskussionerna har varit positiva och arbetsglädjen är stor.

I år kom runt 850 lag till start i Nynäshamn. Inför 2025 spänner arrangörerna bågen ytterligare något. Vi kommer att lägga så mycket kraft vi någonsin kan på att få ännu flera lag till start. Vi vill vara med och bidra till att 10MILA i framtiden har 1000 lag på startlinjen. Då tar vi väl inte i för mycket... eller vad tror du?



Mats Rosander

Vi arrangörer av 10MILA 2025 i Finspång är glada att förändringen av tävlingsupplägget blev så positivt emottaget. Utifrån utvärderingen har vi beslutat att göra några justeringar i tidsupplägget och det handlar i huvudsak om att tigha ihop schemat på söndagen framför allt för Damkavlen. Vi är med på noterna och ser fram emot ett mycket bra tävlingsupplägg.

Tävlingsklasser

Ungdomskavlen Lördag 3 maj



Damkavlen Lördag/Söndag 3-4 maj



Herrkavlen Lördag/Söndag 3-4 maj

Bra att veta

Avlysning

Markerat område på vidstående karta är tävlingsområde och avlyst för all träning och tävling fram till 10MILA 2025 med följande undantag. Vintertid är det tillåtet att åka skidor på preparerade skidspår i området.

Träningspaket

Vi kommer i Bulletin #2 att presentera och erbjuda olika träningspaket inför 10MILA 2025. Vi kommer också att föreslå lämpliga logimöjligheter i närheten i samband med detta.

Logi under tävlingen

Vi kommer i Bulletin #2 att presentera olika boendevalternativ under tävlingsdygnet 2025.

Arena "Grosvad"

10MILA återvänder till Arena Grosvad och Finspång. Senast den anrika budkavlen arrangerades där var 2010. Även två etapper av O-Ringen har arrangerats där 2019.

Arenan har skogen "in på knutarna" och vi räknar med att det blir utslagsgivande orientering hela vägen in i mål. På själva arenan finns allt man kan önska för att få till ett trevligt och bekvämt arrangemang för deltagarna. Där finns stora gräsytor, löparbanor, ishall, sporthallar, gym och äventyrsbad. Dessa kommer givetvis att utnyttjas för gemenskap, logimöjligheter och olika servicefunktioner för deltagarna. Själva arenan är vackert insprängd mellan skogsområden och boendekvarter. Avståndet till Finspångs centrum är ca 2 km.



Terrängen

Måttlig kuperad terräng bestående av skogsmark med vägar och stigar som genomkorsar terrängen. Ett flertal sankmarker finns inom området och i norr finns några hållmarksområden. Framkomligheten är god men det finns områden med hyggen och tät vegetation vilka är redovisade på kartan. Vegetationen består huvudsakligen av barrskog med varierande ålder.



Äldre och relevanta kartor

Kartor från 10MILA 2010 och O-Ringen 2019 etapp 1 och 2. Det kommer att finnas träningspaket i områden med liknande terräng. Se också kartklipp här bredvid från terrängen.

Huvudfunktionärer

Projektledare: Henrik Peterson och Jan Berggren.

Tävlingsledare: Karin Engvall och Björn Karlsson.

Marknad och Kommunikation: Björn Persson och Mats Rosander.

Banläggare: Rickard Börjesson, Anton Tynong, Maria Nordwall, Bengt Schwartz.

Kontaktuppgifter:

ledning2025@tiomila.se

info2025@tiomila.se

traning2025@tiomila.se

Deltagande i fler budkavlar

- Det är tillåtet för flickor att delta i Dam- & Herrkavlen
- Det är tillåtet för pojkar att delta i Herrkavlen
- Det är tillåtet för damer att delta i Herrkavlen, efter deltagande i Damkavlen
- Det är inte tillåtet att delta flera gånger i samma kavle

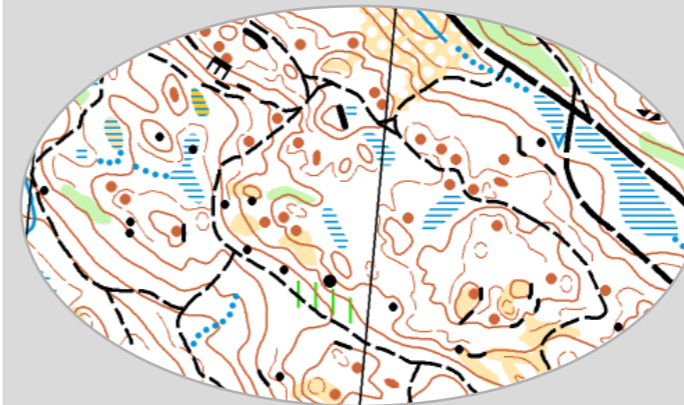
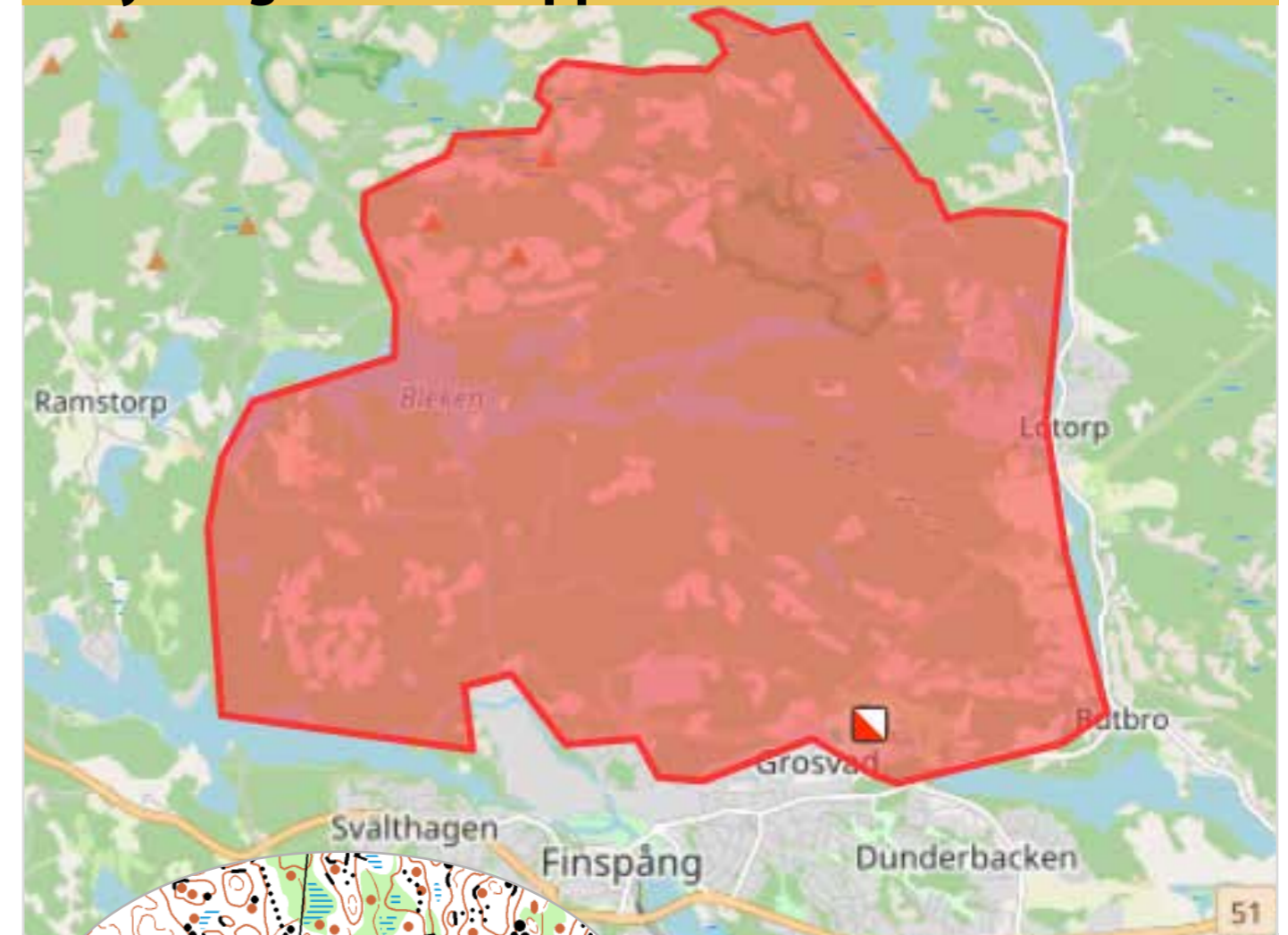
Kommande Bullentiner

2 - Oktober 2024

3 - December 2024

4 - April 2025

Avlysning och kartklipp





2025
FINSPÅNG
 Utmaning-Fart-Spänning
 Tillsammans

3-4 MAJ