



2025

FINSPÅNG

*Utmaning-Fart-Spänning
Tillsammans*

3-4 MAJ



Bulletin #2

Innehåll

	Sidan
Välkommen till Finspång	3
Redo med dubbla tävlingsledare	4-5
Preliminär inbjudan 10MILA 2025	6
Avlysning	7
Uppdraget: Skaffa fram 10 000 boenden	8-9
Träningsområden och kartklipp	10
Rekommenderade boenden för träningsläger	11



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 Denseln

www.10mila.se

Redo med dubbla tävlingsledare

Sveriges största och världens mest kända orienteringskavle. Det är så den brukar beskrivas, 10MILA. I vår kommer tävlingen, med världens bästa orienterare i sällskap med både bredd och ungdom, till de vida skogarna vid Arena Grosvad i Finspång. Som arrangör gäller det att stå redo och förberedd.

Finspång satsar på dubbla tävlingsledare för säkerhets skull.

- Bara bra att vara två. Mycket roligare också, säger halva styrkan, Karin Engvall mitt uppe i förberedelsearbetet.

Hon delar uppdraget med Björn Karlsson. Inga konstigheter. Båda är rutinerade tävlingsledare och att dra arbetet växelvis har visat sig vara både effektivt och inspirerande.

De siktar högt. Målet är att 2025 års 10MILA ska locka uppåt tusen lag. Årets arrangemang i Nynäshamn hade drygt 800 lag på startlinjen i de olika klasserna.

- Vi gör allt för att sprida information och berätta om hur attraktiv tävlingen kommer att bli. Kanske når vi inte upp till tusen lag, men vi vill i alla fall göra ett försök. Det kommer att bli en bra tävling och det är extra roligt att jobba

med ett lite större arrangemang, säger Karin Engvall.

Själv har hon, bland annat, erfarenhet från 10MILA 2007 när Karin Engvall sprang startsträckan för sitt OK Kolmården. Loppet gick bra men födde ändå viss oro efter målgången.

- Efteråt visade det sig att jag skulle in på dopingkontroll. Jag borde inte ha blivit nervös. Men det blev jag. Tack och lov var det min möhippa som började just då. Jag hade ingen aning. Jag blev ordentligt lurad. Men vi hade väldigt roligt, säger hon.

Karin Engvall säger också att hon ska ta rygg på "proffset Björn Karlsson" för att det ska gå så smidigt som möjligt. Björn Karlsson menar samtidigt att det är bra och givande att arbeta tillsammans med andra i ett stort arrangemang som detta.

-Det är som alltid i sådana här sammanhang. Det gäller att ha koll på de små detaljerna och försäkra sig om att ingenting faller mellan stolarna. God kommunikation är A och O. Men vi har bra koll på läget nu. Sedan kommer arbetsgrupperna att växa undan för undan ju närmare tävlingen vi kommer, säger han.

När det blir skarpt läge till våren (3-4 maj) är uppåt 250 personer inblandade i vår del av arbetet med 10MILA. Så dags har dock Karin Engvall och Björn Karlsson redan varit i farten länge med orienteringsfesten på Arena Grosvad. Utmaningarna finns längs vägen.

Ett likvärdigt 10MILA är den nya ambitionen som, bland annat, innebär att både damer och herrar springer nattsträckor och att tävlingstiden utifrån antalet sträckor är lika för både herrar och damer. Så har det inte alltid varit.

-Trenden är tydlig. Det är flera deltagare än tidigare. Och många damer, fler än vi är vana vid, är också intresserade av att springa nattsträckor. Det kan man förstå.

"Långa natten" i herrkavlen och damernas "långa dagen" är båda tuffa sträckor. Samtidigt en verkligt maffig upplevelse som många vill vara med om, säger Karin Engvall.



Dubbelt tävlingsledarskap: Karin Engvall och Björn Karlsson.

Terrängen runt Arena Grosvad beskrivs som måttligt kuperad och med inslag av riktigt tekniskt krävande partier. Det finns också områden med stigar vilket erbjuder intressanta vägval men också anpassning till ungdomar och motionsorienterare. Det ska med andra ord kunna bli ett utmanande uppdrag till skogs för alla deltagare.



Tävlingsledarna Karin Engvall och Björn Karlsson ser framemot spännande kamper i den fina Finspångsterrängen.

SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT



ORIENTERING



LÖPNING



LÄNGDSKIDÅKNING

Vi ses på 10MILA 2025!
Tills dess hittar du vårt stora utbud på polder.se

polder.se
 SPORT
 SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

Preliminär inbjudan 10MILA 2025

ARENA

Arena Grosvad, Finspång, 3 mil väster om Norrköping.

LJUSFÖRHÅLLANDEN

Solen går ner klockan 20:52, lördag 3 maj.

Solen går upp klockan 04:50, söndag 4 maj.

KARTA

Skala 1:10 000, förutom Ungdomskavlen, som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 meter. Kartan reviderad 2024 av Kalle Engblom och Jerker Boman.

Kartritäre 2019 var Tord Hederskog.

DELTAGANDE I FLERA STAFETTER

- Det är tillåtet för tjejer som sprungit Ungdomskavlen att delta i Damkavlen och Herrkavlen.
- Det är tillåtet för killar som sprungit Ungdomskavlen att delta i Herrkavlen.
- Det är tillåtet för damer som sprungit Damkavlen att delta i Herrkavlen.
- Det är inte tillåtet för damer att först springa Herrkavlen och därefter Damkavlen.
- Det är inte tillåtet att delta mer än en gång i samma kavle.

ÖPPNA KLASSER

Öppna klasser erbjuds under hela Tiomiladygnet.

PROJEKTLEDARE

Henrik Peterson och Jan Berggren

BANLÄGGARTEAMET

Anton Tynong och Rickard Börjesson

(Dam- och Herrkavlen)

Maria Nordwall och Bengt Schwartz

(Ungdomskavlen och Öppna banor)

TÄVLINGSKONTROLLANT

Göran Brattgård, Tjalve OK

BANKONTROLLANTER

Per Fröberg och Göran Brattgård, Tjalve OK

UPPLYSNINGAR

Mejla dina frågor till: info2025@10mila.se



UNGDOMSKAVLEN

Start lördag 3 maj cirka klockan 14:30.

Målgång lördag 3 maj cirka klockan 16:00.

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Svårighet
1	4,1 km	Ja	Orange
2	3,7 km	Ja	Orange
3	2,7 km	Nej	Gul
4	4,3 km	Ja	Orange

Minst två sträckor ska i sin helhet springas av tjejer.

Det är tillåtet att starta med två löpare på sträcka 2 och 3, den löpare som kommer först till växeln

skickar ut nästa sträckas löpare.

HERRKAVLEN

Start lördagen 3 maj cirka klockan 17:30.

Jaktstart ledande herrlag, lördag 3 maj cirka klockan 22:50.

Målgång söndag 4 maj cirka klockan 06:05.

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Övrigt
1	8,8 km	Ja	Dag
2	7,5 km	Ja	Dag
3	8,3 km	Ja	Dag
4	16,2 km	Nej	Natt
5	6,5 km	Ja	Natt
6	5,9 km	Ja	Natt
7	6,9 km	Ja	Natt
8	11,5 km	Nej	Natt
9	14,0 km	Ja	Natt/gryning
10	14,5 km	Ja	Gryning/dag

DAMKAVLEN

Start lördag 3 maj cirka klockan 21:30.

Jaktstart ledande damlag, söndag 4 maj cirka klockan 05:45

Målgång söndag 4 maj cirka klockan 09:45

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Övrigt
1	7,8 km	Ja	Skymning/natt
2	6,9 km	Ja	Natt
3	12,5 km	Nej	Dag
4	5,3 km	Ja	Dag
5	7,5 km	Ja	Dag
6	8,4 km	Ja	Dag

NOTERA ATT BANLÄNGDER OCH STARTTIDER FÖR SAMTLIGA KAVLAR ÄR PRELIMINÄRA OCH KAN JUSTERAS
 I Bulletin #3 kommer vi bland annat att presentera exakta starttider för respektive kavle, beräknade sträckväxlingstider, klockslag för jakt- och vägstart samt omstart. Beräknade klockslag för målgång i respektive kavle samt anmälningsavgifter, anmälningsdatum samt tilläggstjänster.

Avlysning



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. Det är tillåtet att vara på området innanför staketet på Arena Grosvad.

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. 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.



Uppdraget: Skaffa fram 10 000 boenden

Alla arrangörsorter har sina egna förutsättningar att förhålla sig till. Finspång är snudd på idealiskt med smidiga transporter och närheten till stadskärnan från tävlingsområdet på Grosvad. Inte minst kommer de allra flesta bo i absolut närhet till där allt händer. Det förväntas komma omkring 10 000 människor till tävlingshelgen den 3-4 maj, även om inte alla kommer att ge sig ut i skogen.

Uppdraget är en stor utmaning

En stor utmaning är att se till att samtliga besökare får ett boende. Där har Sofia Westerberg och Henrik Ljungemyr nyckelroller. De är logiansvariga för hela 10MILA och har till uppgift att se till att alla kan få tak över huvudet och någorlunda bekvämt. Som man bäddar får man ligga, heter det, och det gäller att vara ute i god tid för att ordna alla detaljer.

-Runt nyår kommer det gå att boka boenden via Eventor men innan dess måste vi försäkra oss om att alla boendeplatser finns tillgängliga, konstaterar Sofia.

Hårt underlag i sporthallar och skolor

Den stora massan ryms inte på hotell eller liknande i Finspångs närhet. Det är Arena Grosvad som gäller för de allra flesta där det kommer finnas sovplatser med hårt underlag i sporthallarna och inne i Grosvadskolan. Dess-

utom blir det en tillfällig campingby på området med platser för husvagnar, husbilar och tält – antingen färdiguppställda eller för egna tält på en tilldelad yta.

Uthyrning av villor och lägenheter

-Vi kommer även uppmana kommuninvånarna i Finspång att ställa upp och hyra ut rum eller sina hela boenden under tävlingshelgen, påpekar Henrik Ljungemyr.

Det är knappast någon nyhet eller hemlighet att orientering ofta är en gemensam familjeangelägenhet. Det är inget undantag vad gäller Sofia Westerberg eller Henrik Ljungemyr.

Sofia började åka skidor i Åby SOK (som 2010 slogs ihop med Krokeks OK och bildade OK Kolmården) redan som sexåring. -Nu sitter jag i klubbstyrelsen samtidigt som både min man och våra tre vuxna barn är aktiva.

Henrik, vars huvuduppgift i klubben är att ordna med skidspår om vintrarna, kom in i orienteringssporten som vuxen.

-Det var tack vare mina barn som jag började. 2004 följde jag med min granne till en tävling för att hjälpa till och tömma toaletterna ett par timmar mitt i natten. Jag hade ingen aning om vad det var för arrangemang, men det var tydligen 10MILA då också, berättar han och skrattar.

20 år senare har han avancerat från den ljusskygga sysslan till en helt annan roll när tävlingen återigen avgörs i Östergötland.

Boendialternativ under 10MILA 2025 Finspång

- Sporthall intill arenan
- Skolor 0,5 km till 3 km från arenan
- Boendetält med golv och värme
- Tältplatser för egna tält
- Husvagns-/husbilsplatser

Bokningen öppnas i Eventor i samband med publicering av Bulletin #3, den 20 december 2024.

Kontakt: boende2025@10mila.se

Uppmaning till boende i Finspång

Vi har uppmanat boende i Finspång att lägga ut hyreserbjudanden av villor/lägenheter på följande sidor: Airbnb, Stugknuten, Blocket, Marketplace etc.



FS
En resa genom tid och rum

VÄLKOMMEN TILL FINSÅNGS SLOTT!

Vi erbjuder **20 rum** som är individuellt inredda efter milstolpar från Finspångs historia. Välj mellan 11 enkelrum, 6 dubbelrum och 3 sviter. Gästflygel är beläget endast 5 min med bil från **Arena Grosvad**.

Vid bokning av samtliga rum på Gästflygeln erhåller ni 20% fre-sön, 15% för en natt.

0122-815 04
FINSPONGHOUSE.SE@SIEMENS-ENERGY.COM
WWW.FINSPONGSSLOTT.SE



Henrik Ljungemyr och Sofia Westerberg har en tuff utmaning framför sig att hitta olika boende till 10MILA.

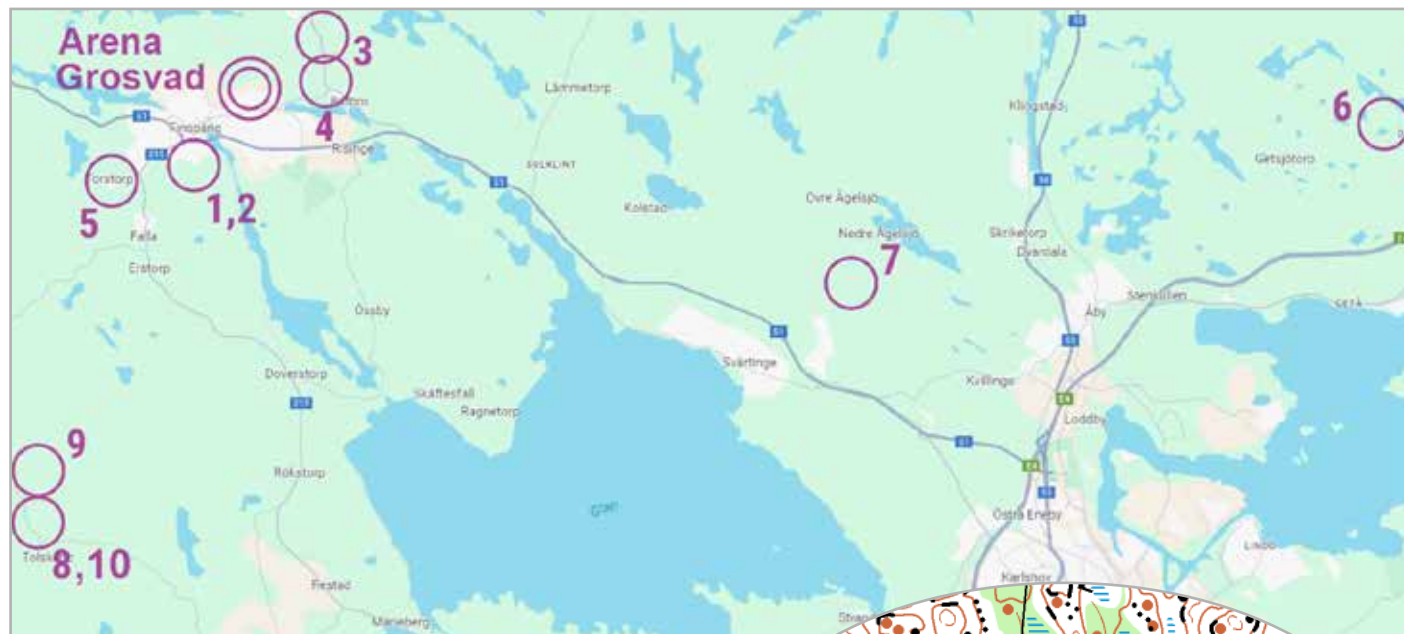


Sov gott.

visit.norrkoping.se/overnatta

Upplev Norrköping

Träningsområden och kartklipp



Träna inför 10MILA i Finspång 2025

Det finns flera olika träningspaket i och runt Finspång att välja bland. De första är tillgängliga från och med den 1 november 2024. Långdistans, gafflad stafeträning eller OL-intervaller, välj det som passar dina förberedelser inför 10MILA bäst!

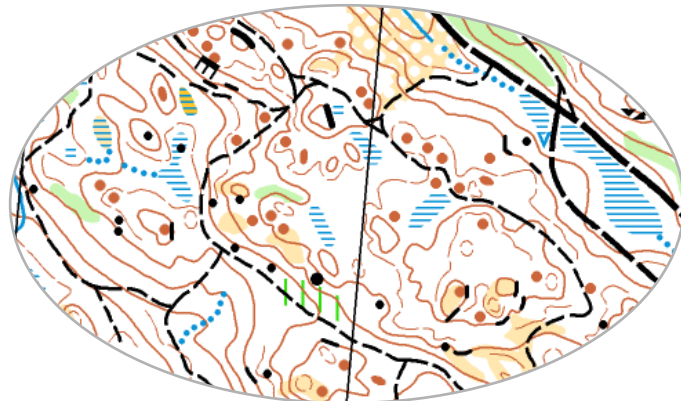
Information om de olika träningspaketen finns på vår beställningssida som du hittar via 10MILA:s hemsida <https://tiomila.se/2025/traning/>

Frågor

Har du några frågor om träningspaketen eller vill du ha hjälp att planera ett kommande träningsläger? Välkommen att kontakta oss på: traning2025@10mila.se

Övriga viktiga kontaktuppgifter

ledning2025@tiomila.se
info2025@tiomila.se
traning2025@tiomila.se



Träningspaket

1. Slingor Nyhem
2. Långdistansbana Nyhem/Fäskogen
3. Långdistansbana Yxviken
4. Slingor Lotorp
5. Fasta kontroller Torstorp
6. Lilla Älgsjön långdistans

7. OL-intervaller Lilla Bergsätter
 8. Tolskepp-Åskemålen stafeträning
 9. Tolskepp-Granlund stafeträning
 10. Tolskepp-Hundekulla teknikträning
- Fler träningar presenteras efter behov och efterfrågan
Mål. 10MILA 2025, Arena Grosvad

Rekommenderade boenden för träningsläger

Finspångs SOK:s klubbstuga

Torstorps motionscentral
<https://www.finspangssok.se/sida/86611/klubbhus>
Kontakt: Lena Rosander, 072-350 74 37
lenarosander@hotmail.com

OK Denseln's klubbstuga

Mårängens Camping
<https://www.denseln.se/klubbstugan/klubbstugan.php>
Kontakt: Thomas Lilja, 072-734 72 81
thomas.a.lilja@gmail.com

OK Kolmårdens klubbstuga

Lillsjöstugan
<https://okkolmarden.com/foreningen/klubbstugor/lillsjostugan>
Kontakt: Eva Karin Jönsson, 070-882 46 37
evakarinj@telia.com



Lillsjöstugan, OK Kolmården

Lotorp Vandrahem & Café

<https://www.lotorpsvandrarhem.com/>
Kontakt: 073-397 10 70
lotorpvandrarhem@telia.com

Stugor vid Finspångs Golfklubb

<https://finspangsgk.se/gast/bokningsvillkor-stugbyn/>
0122-139 40
info@finspangsgk.se



Finspångs Golfklubb



Finspångs Slott

Finspångs Slott, gästflygeln

<https://www.finspangsslott.se/hotell/>
0122-815 04

Alléhotellet Finspång

<https://www.allehotellet.se/>
0122-16 111, 076-778 64 00
info@allehotellet.se



Alléhotellet, Finspång

Utvalda hotell i Norrköping

Gå in på Visit Norrköping för mer information. Här hittar du många alternativ på bra hotell.
<https://visit.norrkoping.se/overnatta/temasidor/hotell-i-city>



Finspångs OK:s klubbstuga



Besök vår hemsida för aktuell lunch- och fikameny!

Coop Finspång är redo för 10MILA!

10MILA-orienterare - välkomna till oss på Coop i Finspång.

Vi är mycket glada att ha blivit en partner till 10MILA i Finspång 2025. Vi kommer att tillsammans med arrangören ansvar både serveringen i lunchrestaurangen i ishallen och kiosker ute på Grosvad Arena. Även under perioden med träningsläger är ni alla välkomna till oss för att handla, äta och fika.

Frukostbuffén, lunchbuffén, fikat och allt för mathandlingen hittar ni hos oss – alltid till et bra pris.

Coop Restaurang

- Här erbjuds lunchbuffé med tre rätter och en vegetariskt rätt varje vardag mellan 11.00-14.00.
- Dessutom serverar vi varje vardag en stor frukostbuffé med lyxiga bakverk samt både varmt och kallt.

Coop Café

- Slå dig ner och njut av en god fikastund med hembakat bröd eller en enklare lunch.
- Vi har öppet mån-fre 08.00-18.00, lör 08.00-16.00 och sön 10.00-15.00.

ÖPPETTIDER BUTIKER

Stora Coop
 Alla dagar
 08.00-20.00

Östermalmshallen
 Alla dagar:
 08.00-22.00

Bergslagshallen
 Mån-Fre 06.00-22.00
 Lör-Sön 08.00-22.00

Rejmyre
 Mån-Fre 09.00-19.00
 Lör 10.00-17.00
 Sön 12.00-17.00

Mer info: coopfinspang.se



Vi finns till för dig - varje dag

Varmt välkommen till Finspång! Finspångs kommun ansvarar för en stor del av samhällsservicen som förskolor, skolor, bibliotek och äldreomsorg. Kommunen ser även till att vatten, avlopp och gator fungerar. Vårt uppdrag är att se till att livet för de som lever och jobbar i Finspång fungerar alla dagar, året om.

Kontakta Finspångs kommun

På Finspångs kommuns webbplats hittar du information, blanketter och e-tjänster som kan behövas när du ska komma på plats i din nya vardag. Kanske söker du nytt jobb? Du hittar våra lediga tjänster på finspang.se.

Du kan alltid höra av dig om du har frågor. Följ oss gärna i sociala medier för att få information om vad som händer i Finspång.

Läs mer på finspang.se



Besöksadress: Bergslagsvägen 13-15 | Telefon: 0122-850 00

E-post: kommun@finspang.se

Facebook: [@finspangskommun](https://www.facebook.com/finspangskommun) | Instagram: [@finspangskommun](https://www.instagram.com/finspangskommun)

Bulletiner 10MILA 2025 i Finspång:

- Bulletin #1, publicerades 25 september
- Bulletin #2, 25 oktober
- Bulletin #3, 20 december
- Bulletin #4, ca en månad före 10MILA



2025
FINSPÅNG
 Utmaning-Fart-Spänning
 Tillsammans

3-4 MAJ