



2025

FINSPÅNG

Utmaning-Fart-Spänning
Tillsammans

3-4 MAJ

SUPERHELGEN

Östergötland 1-4 maj 2025

Torsdag 1 maj Swedish League Linköping
Fredag 2 maj Vadstenasprinten
Fredag 2 maj Linköping Indoor
Lördag-Söndag 10MILA i Finspång
3-4 maj

Bulletin #3

Innehåll

	Sidan
Välkommen till Finspång	3
Ett samspelt kompisteam bakom banorna	4-5
Inbjudan 10MILA 2025 i Finspång	6-11
Avlysning	13
Boendialternativ under 30/4-4/5	14
Trondheim-studenterna siktar högt	16-17
Träningsområden och kartklipp	18
Rekommenderade boenden för träningsläger	19
Malungs OK: "Flera flugor i en smäll"	20-21

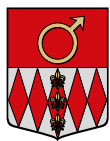


Anta utmaningen tillsammans med fart och spänning!

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



F I N S P Å N G

**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 till hela Superhelgen i Östergötland!

*Henrik Peterson och Janne Berggren
Projektledare 10MILA 2025*



Arrangörer



Finspångs SOK



OK Kolmården



OK Denseln

www.10mila.se

Ett samspelt kompisteam bakom banorna

Banläggarna Anton Tynong och Rickard Börjesson ska försöka lura elitlöparna på ett rättvist sätt.

- Målet är att göra en bana som man själv skulle vilja springa på, säger Rickard.

Det är en rask stigning från start- och målområdet på Arena Grosvad och rakt upp i skogen. Vips så är vi på förbjuden mark – i alla fall för de tävlande på 10MILA.

Banläggarna i herr- och damklassen, Anton Tynong och Rickard Börjesson, har dock spenderat den mesta lediga tiden sedan i våras på just de här 20-25 kvadratkilometerna.

- Vi har gått och sprungit och scannat av varenda meter här, säger Rickard när vi har kommit upp en bit på branten och har en fin utsikt nedåt.

Både 35-årige Anton Tynong och den ett år yngre Rickard Börjesson är inflyttade till Finspång, ursprungligen från Gävle respektive Borås. De två småbarnsföräldrarna är kompisar och utgör ett samspelt team som banläggare.

Rickard har erfarenhet som banläggare från bland annat O-Ringen i Borås 2015 medan Anton har en blygsammare bakgrund.

- Jag är rookie och hade knappast hoppat på det här om inte Rickard var med också. Min största merit innan det här är skol-DM i Gästrikland, berättar han och skrattar.

Mellan 180 och 200 kontroller ska placeras ut. När vi träffar duon en vecka in i november har det mesta grovarbetet i skogen gjorts.

- Kontrollkäpparna måste vara på plats innan vintern. När fältarbetet i skogen är klart blir det mest jobb hemma vid datorn, säger Rickard.

- Nästa vecka kommer vi ha testlöpare som springer de olika sträckorna. Då kan det hända att man justerar lite, beroende på vilka vägval de gör, fyller Anton i.

Hur länge har ni jobbat med det här?

- Sedan mars/april. Det är egentligen för kort tid men det blev ju bestämt lite sent att Finspång skulle arrangera, svarar Anton.



Anton Tynong och Rickard Börjesson funderar om banorna är tillräckligt luriga.

Har ni räknat på hur många timmar det här tar?

- Man brukar nog säga att det går åt 1500 timmar totalt för att lägga banor på 10MILA, men det är ju med hela teamet inkluderat. Jag tror faktiskt att vi lägger ner mer tid än så. Men vi är som sagt inte ensamma med det här. Det finns banläggare i ungdomsklasserna också och sen samarbetar vi med tävlingsledningen och bankontrollanterna. Plus att vi har testlöpare på våra sträckor.

- I och med att vi båda har små barn blir det många sena kvällar vid datorn. Vi är tacksamma att vi har två sambos som låter oss hålla på med det här, konstaterar Rickard med ett leende. Ni hör. Det är långt ifrån något hafsverk. Anton Tynong och Rickard Börjesson är perfektionister och sätter en stolthet i att det ska bli så bra, lurigt och utslagsgivande som möjligt.

- Man vill få till en rättvis bana, en sån som man skulle vilja springa själv. Jag gillar det orienteringstekniska momentet, att det ska vara variation med korta och långa sträckor, vägvalsproblematik och klurig orientering. Vår uppgift som banläggare är ju egentligen att lura orienterarna. Alla har ju facit i handen, med kartan, men vi ska ju se till att det görs lite misstag på vägen, säger Rickard.

Den 3-4 maj får Anton Tynong och Rickard Börjesson ett spännande kvitto på hur väl de har lyckats med ett drygt års arbete.



FS
En resa genom tid och rum

VÄLKOMMEN TILL FINSPÅNGS 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

Sov gott.

Sluta leta!

Här kan du bo på hotell i Norrköping.

visit.norrkoping.se/overnatta

Upplev
Norrköping

Inbjudan 10MILA 2025 i Finspång

ARENA

10MILA återvänder till Arena Grosvad och Finspång, 30 km väster om Norrköping. Vägvisning från väg 51 strax öster om Finspång. Avståndet till Finspångs centrum är ca 2 km.

10MILA upplevs bäst på plats, på Arena Grosvad. En publikvänlig arena med möjlighet att följa såväl inkommande som utgående löpare. Senast den anrika budkavlen arrangerades här var 2010. Även två etapper av O-Ringen har arrangerats på Arena Grosvad 2019. Arenan är vackert insprängd mellan skogsområden och boendekvarter och vi räknar med att det blir utslagsgivande orientering hela vägen in i mål.

På en stor bildsskärm kan hela tävlingen följas samtidigt som man upplever atmosfären på arenan. 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. Servering, dusch och sportförsäljning kommer vara inomhus.

Arena Grosvad kommer också att ha en drop-zone i anslutning till arenan. Där finns möjlighet att lämna av klubbens packning med klubbttält och den utrustning som behövs för 10MILA. Mer praktisk information om drop-zone och vilka tider som gäller kommer i Bulletin #4.

- Avstånd parkering-arena 2100 meter.
- Bussavsläpp/drop-zone, 50 meter från arenan.



KLASSER

UNGDOMSKAVLEN

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Svårighet
1	3,9 km	Gafflad	105	Orange
2	3,6 km	Gafflad	105	Orange
3	2,7 km	Rak	75	Gul
4	4,3 km	Gafflad	110	Orange

- Start lördag 3 maj klockan 14:30
- Målgång lördag 3 maj cirka klockan 16:00
- Omstart lördag 3 maj klockan 17:00

I Ungdomskavlen får ungdomar upp till DH-16 delta. Minst två sträckor ska i sin helhet springas av flickor. 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. Sträcka 4 ska löpas av en flicka.

HERRKAVLEN

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Dag/natt
1	8,8 km	Gafflad	260	Dag
2	7,5 km	Gafflad	220	Dag
3	8,3 km	Gafflad	250	Dag
4	16,2 km	Rak	490	Natt
5	6,5 km	Gafflad	200	Natt
6	5,9 km	Gafflad	180	Natt
7	6,9 km	Gafflad	210	Natt
8	11,5 km	Rak	340	Natt
9	14,0 km	Gafflad	420	Natt/gryning
10	14,5 km	Gafflad	435	Gryning/dag

- Start lördag 3 maj klockan 17:30
- Målgång ledande lag efter tre sträckor lördag 3 maj cirka klockan 20:00
- Jaktstart ledande herrlag, lördag 3 maj klockan 22:50
- Vågstart lördag 3 maj klockan 23:50
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 06:05
- Omstart söndag 4 maj klockan 10:30

DAMKAVLEN

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Dag/natt
1	7,8 km	Gafflad	230	Skymning/natt
2	6,9 km	Gafflad	210	Natt
3	12,5 km	Rak	370	Dag
4	5,3 km	Gafflad	160	Dag
5	7,5 km	Gafflad	220	Dag
6	8,4 km	Gafflad	250	Dag

- Start lördag 3 maj cirka klockan 21:30
- Målgång ledande lag efter två sträckor lördag 3 maj cirka klockan 23:10
- Jaktstart ledande damlag, söndag 4 maj klockan 05:45
- Vågstart söndag 4 maj klockan 06:45
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 09:45
- Omstart söndag 4 maj klockan 11:00



TILLSAMMANS PÅ HEMMAPLAN

Som orienterare känner du skogen väl. Skogen är även vår hemmaplan. Här bidrar vi till ett bättre klimat genom att vårda växande skogar och skörda dem när de är mogna för att producera fossilfria träprodukter. Här erbjuder vi jobb som ger gemenskap och kompetensutveckling. Här skapar vi utrymme för jakt, fiske, promenader och givetvis orientering.

Vi är måna om att vara goda grannar. Genom lokala samarbeten är vi med och stöder en aktiv fritid för både dagens och morgondagens medarbetare. På så sätt skapar vi en hållbar framtid – tillsammans.

Varmt välkommen hem till oss i maj.

holmen.com

HOLMEN

Arenaskiss, Arena Grosvad



Inbjudan 10MILA 2025 i Finspång

NOTERA ATT BANLÄNGDER OCH STARTTIDER FÖR SAMTLIGA KAVLAR ÄR PRELIMINÄRA OCH KAN JUSTERAS

I Bulletin #4 kommer vi att presentera hålltider för hela 10MILA helgen med starttider för respektive kavle, beräknade sträckväxlingstider, klockslag för jakt-, våg- & omstart samt beräknade klockslag för målgång i respektive kavle.

STAFETTLIGAN

Herrkavlen och Damkavlen ingår som deltävling 3 i den svenska Stafettligan.

LJUSFÖRHÅLLANDEN

Solen går ner klockan 20:52 lördag 3 maj.
Solen går upp klockan 04:50 söndag 4 maj.

DET HÄR VÄNTAR I SKOGEN

KARTA

Holmenskogen, digitaltryckt karta från SOFT certifierad kartutskivare. Skala 1:10 000, förutom Ungdomskavlen som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 meter. Kartan är ritad 2019 av Tord Hederskog och reviderad 2024 av Kalle Engblom och Jerker Boman.

TERRÄNGBESKRIVNING

Tävlingsområdet är till stora delar på samma klassiska marker som användes vid 10MILA 2010 och O-Ringen 2019. Närmast arenan är ett stigrikt friluftsområde medan de längre banorna möts av skog av vildmarkskaraktär. Det har under senaste åren hänt en del i området med bland annat avverkningar till följd av granbarkborreangrepp.

TERRÄNGTYP OCH KUPERING

Skogsmark med främst blandad barrskog där största delen är öppen tallskog med god sikt. Närmast arenan är området stigrikt och skogsbestånden skiftar i ålder, medan de längsta banorna når områden med vildmark där stigar är mindre förekommande. Det finns sankmarker av varierande storlek och ett antal detaljrika sluttningar. Kuperingen i tävlingsområdet är svag till måttlig. Enstaka brantare stigningar om cirka 25–50 höjdmeter förekommer.

FRAMKOMLIGHET

Framkomligheten är mestadels mycket god men de flesta banor passerar områden med tätare vegetation där löpbarheten begränsas. På ett antal mindre områden finns många nedfallna träd liggandes tätt ihop till följd av granbarkborreangrepp. Dessa är redovisade på kartan som mycket svårframkomliga. I vissa områden finns sammanhängande partier med öppna hållmarker och mycket god sikt som inbjuder till högre fart.

STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent används i alla tre budkavlarna. Samma SI-pinne får inte användas i flera kavlar. Anmäl behov av hyrpinnar vid anmälan.

SÅ HÄR FUNGERAR 10MILA

- 10MILA startar med Ungdomskavlen under lördagseftermiddagen.
- Därefter tar Herrkavlen vid och börjar med tre dagssträckor innan det blir ett uppehåll i några timmar i väntan på jaktstarten då löparna ska ut på den fjärde sträckan.
- När skymningen sedan kommer startar Damkavlen med två nattsträckor och har därefter sitt uppehåll i tävlingen.
- Herrkavlen startar om efter sitt uppehåll med jaktstart på sträcka fyra (långan natten). En timme efter att ledarlaget startat är det dags för vågstart med resterande lag. Därefter fortsätter Herrkavlen utan avbrott.
- När gryningen blivit morgon startar Damkavlen om med jaktstart på den tredje sträckan (långan dagen) och en timme därefter är det dags för vågstart. Därefter fortsätter Damkavlen utan avbrott.
- I slutet av tävlingen under söndagförmiddagen sker omstart i Herr- respektive Damkavlen med samtliga löpare som ännu inte växlat ut på sin sträcka.

DELTAGANDE I FLERA BUDKAVLAR

- Det är tillåtet för flickor som sprungit Ungdomskavlen att delta i Damkavlen och Herrkavlen
- Det är tillåtet för pojkar 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



Inbjudan 10MILA 2025 i Finspång

KOMBINATIONSLAG OCH KAVLEBANK

Kombinationslag är tillåtna enligt SOFTs tävlingsregler. Kavlebank kommer att finnas på www.tiomila.se där löpare respektive lag/klubbar anmäler sitt intresse.

VAD BETYDER JAKTSTART, VÅGSTART OCH OMSTART?

Jaktstart: När tävlingen återupptas efter uppehållet jaktstartar de lag som är mindre än 60 minuter efter ledande lag vid målgång innan uppehållet. Lagen startar med samma tidsdifferens mellan sig som när de kom till mål innan uppehållet.

Vågstart: När tävlingen återupptas efter uppehållet vågstartar de lag som är 60 minuter eller mer efter ledande lag vid målgång innan uppehållet. Dessa lag startar samtidigt, 60 minuter efter ledande lag startar i jaktstarten. För lag som deltar i vågstarten avgörs den slutliga placeringen av total tävlingstid. Ett lag som deltar i vågstarten kan passera ett lag som deltar i jaktstarten.

Omstart: Gäller lag som har sträckor kvar att springa när målet stänger för växling. Dessa lag startar gemensamt oavsett hur många sträckor som lagen har kvar att genomföra. Även lag som utgått av någon orsak deltar i omstarten. Lag som startar i omstarten kan inte i resultatlistan passera lag som inte omstartat eller som omstartat på en senare sträcka.

ANMÄLAN

Anmälan/bokning är nu öppen i Eventor. Ordinarie anmälan ska ske senast **måndag den 3 mars**. Därefter efteranmälan, med två olika stoppdatum, **måndag den 31 mars respektive måndag den 21 april**. Anmälan/bokningar registreras först efter att respektive avgifter kommit arrangören tillhanda.

ANMÄLNINGSavgifter och ÖVRIGA avgifter

Anmälningsavgift 2025 Samtliga avgifter är angivna i svenska kronor (SEK)	Ordinarie (Senast 3/3)	Efteranmälan 1 (Senast 31/3)	Efteranmälan 2 (Senast 21/4)
Ungdomskavlen	690	690	1 035
Damkavlen	3 600	5 400	7 200
Herrkavlen	6 000	9 000	12 000
Övriga avgifter			
Hyra SI-pinne	75	75	75
Plats för vindskydd 5x5 m	620	930	930
Topptält 5x5 m, utan golv	6 200	7 000	7 800
Topptält 5x5 m, med golv	10 000	10 800	11 600
Gasolvärmare till topp- tält, värmare + 1 tub	2 500	2 800	3 100

Priser för olika boendalternativ, se sidan 14.

TÄVLINGSREGLER

SOFT:s tävlingsregler och bestämmelser gäller. Det är de tävlandes ansvar att ha kännedom om så väl tävlingsregler och bestämmelser.

FÖRSÄKRING

Alla löpare deltar på egen risk. Löpare som är medlem i till SOFT ansluten förening har genom detta ett grundskydd. Löpare som inte är medlem i till SOFT ansluten förening ombeds se över sitt försäkringsskydd.

AVLYSNING

Se information på sidan 13.

ÖPPNA BANOR

Öppna banor kommer att erbjudas:

- Fredag 2 maj klockan 13:00-19:00
- Lördag 3 maj klockan 10:00-19:00
- Söndag 4 maj klockan 09:00-12:00

Banorna går i ett separat område i anslutning till arenan. Anmälan och betalning sker på arenan, ingen föranmälan. Tidtagning och stämpling med SportIdent.

Karta: Holmenskogen, skala 1:7 500 för samtliga banor utom Svart 7.0 som har skala 1:10 000. Ekvidistans 5 meter. Terrängtypen är densamma som för 10MILA.

Avgifter: DH-16, 75 kr

DH17-, 130 kr

FÖLJANDE BANOR ERBJUDS

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad
Vit 2.0	2,2 km	Mycket lätt
Gul 2.5	2,5 km	Lätt
Orange 3.0	2,8 km	Medelsvår
Orange 4.5	4,5 km	Medelsvår
Blå 3.0	3,3 km	Svår
Svart 4.5	4,5 km	Svår
Svart 7.0	7,1 km	Svår



Inbjudan 10MILA 2025 i Finspång

TÄVLINGSORGANISATION

Projektledare

Henrik Peterson och Jan Berggren

Marknad och kommunikation

Mats Rosander och Björn Persson

Ekonomi

Ebba Hedegård och Anneli Borg

Arena

Magnus Hedegård och Björn Axelsson

Boende

Sofia Westerberg och Henrik Ljungemyr

Tävlingsledare

Karin Engvall och Björn Karlsson

Banläggarteamet

Anton Tynong och Rickard Börjesson (Dam- och Herrkavlen)

Maria Nordwall och Bengt Schwartz (Ungdomskavlen och Öppna banor)

Tävlingscoach

Christer Nordström, Tiomilaföreningen

Bancoacher

Anders Hallmén och Per-Ove Melinder, Tiomilaföreningen

Tävlingskontrollant

Göran Brattgård, Tjalve OK

Bankontrolleranter

Per Fröberg och Göran Brattgård, Tjalve OK och Oleksandr Starov, OK Denseln

KONTAKTUPPGIFTER

Information: info2025@10mila.se

Ledning: ledning2025@10mila.se

Träning: traning2025@10mila.se

Boende: boende2025@10mila.se

MEDIAPRODUKTION / 10MILA TV

Om du inte har möjlighet att uppleva 10MILA på plats så kan du ändå njuta av stämningen genom att titta på 10MILA TV på webben. Sändningen startar med Ungdomskavlen och fortsätter sedan under hela tävlingsdygnet och kommer bjuda på allt från försnack till rafflande bilder från skogen tillsammans med GPS-analyser och intervjuer. Sändningen kommer att erbjudas på både svenska och engelska.

Mer information om produktionen och hur du köper sändningen kommer i Bulletin #4.

TRÄNA INFÖR 10MILA I FINSPÅNG 2025

Det finns flera olika träningspaket i och runt Finspång att välja bland. Långdistans, gafflad stafetträning eller OL-intervaller, välj det som passar dina förberedelser inför 10MILA bäst. Läs mer om träningspaketen och boende på sidorna 18-19.



SUPERHELGEN

Östergötland 1-4 maj 2025



SWEDISH LEAGUE #3 OCH WRE

Medel och publiktävling,
sydost om Linköping

Arrangör: Linköpings OK
Info: Eventor
Frågor: SL2025@lok.se



Swedish
League

Torsdag 1/5



Fredag 2/5

LINKÖPING INDOOR

Eftermiddagstävling inne i Linköping

Arrangör: Linköpings OK
Info: Eventor
Frågor: SL2025@lok.se



2025
FINSPÅNG
Utmaning-Fart-Spänning
Tillsammans

3-4 MAJ



Fredag 2/5

VADSTENA-SPRINTEN

Sprinttävling i anrika Vadstena
med arenan ett stenkast från
Vadstena Slott

Arrangör: Boxholms OK
Info: Eventor
Frågor:
boxholmsok@gmail.com

SUPERHELGEN börjar med Swedish League i Linköping och avslutas med 10MILA i Finspång.

I samband med alla tävlingarna erbjuder 10MILA boendepaket.

Se mer info på sidan 14 i Bulletin #3.

Boendevalternativ onsdag 30 april - söndag 4 maj

Det finns många utmärkta boendemöjligheter i Finsspång, flertalet på Arena Grosvad eller i dess närhet, max ca 2500 m från arenan.

Se nedanstående information över boendevalternativ, bokningsbara dagar och prislista.

HÅRT UNDERLAG

Här erbjuds ett stort utbud av lokaler för boende såsom skolsalar i näraliggande skolor, sporthallar, samlings-salar och liknande.

Platserna fördelas i turordning som anmälan inkommer. Klubbar som bokar platser hålls i möjligaste mån ihop i lagom stora skolsalar eller i andra lokaler.

BOENDE I SPORRHALL

Boenderutor på hårt underlag (6 x 3 m) finns i sporthallen Aluceum alldeles bredvid Arena Grosvad.

BOENDE I TÄLT

Tältplatser för egna tält eller hyrda boendetält med tillgång till vatten och toaletter finns på gräsunderlag på eller i nära anslutning till Arena Grosvad.

PLATS FÖR HUSVAGN ELLER HUSBIL

Platser med tillgång till vatten och toaletter finns på eller i nära anslutning till Arena Grosvad.

BOKNING

Bokning av alla ovanstående boendevalternativ kan nu göras via Eventor.

ANNAN TYP AV BOENDE

Utöver över arrangörens erbjudande finns ytterligare boendevalternativ:

- Hotellboende i Norrköping, se annons i Bulletin #3
- Boende på hårt underlag i Arena Öst i Finsspång, se annons i Bulletin #3, sidan 15
- Villor och lägenheter. Boende i Finsspång har uppmanats att lägga ut hyreserbjudande på följande sidor: **Airbnb, Stugknuten, Blocket, Stugsommar och/eller Marketplace**

Kontakt: boende2025@10mila.se



	Boendevalternativ	Tillgängligt	Avstånd till arenan
A	Boende på hårt underlag, hyrs per plats	onsdag 30/4-söndag 4/5	200 - 2500 m
B	Boenderutor i sporthall, hyrs per ruta 6 x 3 m	torsdag 1/5-söndag 4/5	intill Arena Grosvad
C	Boendetält, 6 x 3 m, med golv och värme	fredag 2/5-söndag 4/5	200 - 500 m
D	Plats fört eget tält, 6 x 6 m	onsdag 30/4-söndag 4/5	200 - 500 m
E	Plats för husvagn eller husbil	onsdag 30/4-söndag 4/5	200 - 500 m

	Pris 1 natt	Pris 2 nätter	Pris 3 nätter	Pris 4 nätter
A	330 SEK	440 SEK	550 SEK	660 SEK
B	4 000 SEK	5 000 SEK	6 000 SEK	
C	7 500 SEK	8 200 SEK		
D	500 SEK	600 SEK	700 SEK	800 SEK
E	500 SEK	600 SEK	700 SEK	800 SEK

OBS! Ordinarie pris enligt tabell, till och med 3/3 2025

- Mellan 4/3-31/3 2025: +20% på ordinarie pris
- Mellan 1/4-21/4 2025: +40% på ordinarie pris

PRISVÄRT, ENKELT & NÄRHET TILL ARENA GROSVAD

BEKVÄMT BOENDE I ARENA ÖST PADELHALL.

Vill du under 10-MILA Finspång 2025 boka övernattnig i sovsalen i padelhallen på Arena Öst i Finspång? I lokalerna finns tillgång till toalett, dusch och en obemmanad kiosk. Eller vill du hellre bo i vår fina lounge med fullutrustat kök?

Från
300 SEK*
/natt

*Gäller bokning av två nätter



LÄS MER OCH BOKA!



arenaost.se/bokning-av-sovsal-10-mila

Läs mer på arenaost.se

hej@arenaost.se

Följ oss på



Stolt samarbetspartner

▶ 10MILA i Finspång 2025



Swedbank

Trondheim-studenterna siktar högt

Stora Tuna OK vann både dam- och herrkavlen förra gången i Nynäshamn. NTNUI:s dröm är att upprepa Stora Tunas succé från 10MILA 2024.

- Det blir inte lätt men det kan gå, säger Anders Vestöl.

Den norska universitetsklubben från Trondheim, vars hela namn är Norges Teknisk-Naturvetenskapliga Universitets Idrottsförening, lär märkas i Finspång. I traditionell studentanda brukar de förgylla 10MILA med sin glada och galna orkester.

Om inte annat så kommer de med bred representation i form av hela sex herrlag och sex damlag.

- Vi är bäst i Norge, säger Anders Vestöl med ett stort leende i ansiktet.

Störst i alla fall. Uppgifterna varierar men det finns mellan 10 000 och 20 000 (!) medlemmar. Den framgångsrika orienteringssektionen har 200 löpare, bland annat svenske Oskar Edvardsson från Järfälla OK och finländskan Anu Tuomisto.

Av naturliga skäl har klubben inga ungdomslag, men heller inte så många äldre orienterare.

- Den äldsta är 28-29 år och det är en stor omsättning. Jämfört med när vi vann 2023 är vi sex kvar i förstalaget, berättar 23-årige Anders som både springer i det bästa laget och tillhör den sportsliga ledningen.

Även om det är en kaxig målsättning att springa hem en dubbel finns det kapacitet. NTNUI:s herrar vann alltså 10MILA så sent som 2023 och 2024 kom herrarna fyra och damerna nia.

- Det är hård konkurrens och mycket som ska klaffa. Men om vi har en bra dag kan det gå, säger Anders som var en av 13 NTNUI-löpare på förläget i november med övernattnings på Lotorps Vandrarhem & Café strax utanför Finspång.



NTNUI:s dröm är att upprepa Stora Tunas succé från senaste 10MILA.

Hur var det att vinna 2023?

- Våldigt, väldigt bra, haha. Det gick ju i Skellefteå då och det var fortfarande lite snö kvar. Det var lite fördel för oss från Trondheim.

25-åriga landslagslöparen Ane Dyrkorn skulle så klart inte att ha något emot att vinna i Finspång, men hon lägger ribban på en något lägre höjd.

- Damerna har kommit femma som bäst. Om vi skulle komma på pallen skulle jag vara väldigt nöjd, säger hon under ett kort avbrott för fysikstudierna på vandrarhemmet.

Hur känns terrängen i Finspång?

- Det är inte helt okänt för mig. Jag var med i O-Ringen 2019 (med närliggande Kolmården som bas) även om jag var lite skadad då också. Det känns som en bra blandning mellan norsk och svensk terräng här, svarar Ane.

Studentgänget från Trondheim utnyttjade novemberdagarna i Sverige på bästa möjliga sätt. På vägen till Lotorp blev det två pass i Idre och väl framme blev det sex träningar innan bilarna återvände till Norge.

Arrangörsklubbarna OK Kolmården och OK Denseln ställde bland annat upp och sparrade i nattorientering under lördagen.



Ane Dyrkorn och Anders Vestøl ser möjligheten till en "dubbel".

- Jag tror nog att det ska gå bra för oss mot dem, säger Anders Vestøl inför den lilla träningsstävlingen.

Första helgen i maj blir det betydligt vassare motstånd när hela den nordiska eliten ska kämpa mot varandra.

SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT



ORIENTERING



LÖPNING



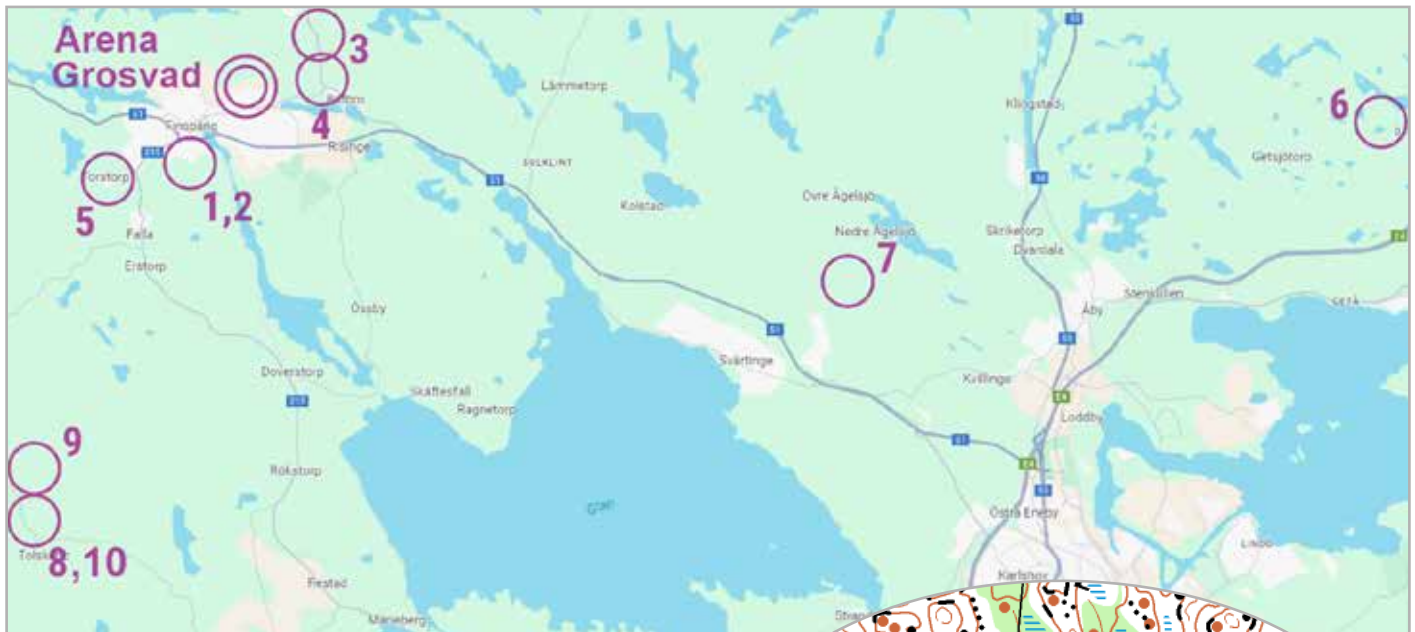
LÄNGDSKIDÅKNING

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

polder.se
SPORT

SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

Träningsområden och kartklipp



Välkommen att träna inför 10MILA i Finspång 2025

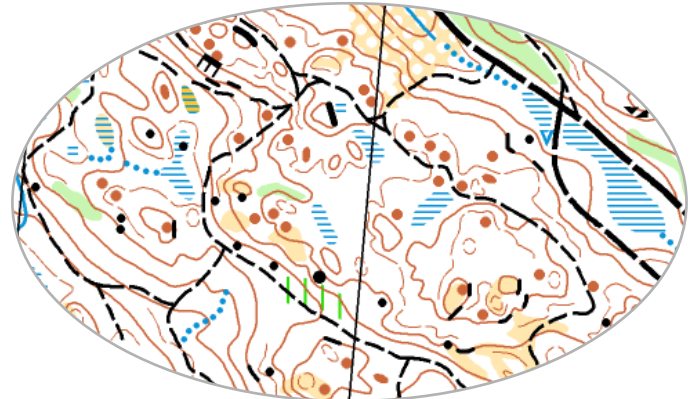
Det finns flera olika träningspaket i och runt Finspång att välja bland. Långdistans, gafflad stafetträning eller OL-intervaller, välj det som passar dina förberedelser inför 10MILA bäst.

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

Från och med 1 januari 2025 uppdateras vissa träningar med nya banor. Om ni vill använda tidigare träningar kontrollera öppettiderna för respektive område, de är beslutade i dialog med våra vänner - markägare och jägare.

Har du några frågor om träningspaketen eller vill du ha hjälp att planera ett kommande träningsläger?

Välkommen att kontakta oss på:
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-Äskemålen stafetträning
 9. Tolskepp-Granlund stafetträning
 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 Denselns 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

Malungs OK: "Flera flugor i samma smäll"

Malungs OK har redan testat på boendet och hur det är att löpa i Finspångsskogarna.

– Vi slår flera flugor i samma smäll genom att vara här, säger lagledaren Jimmy Birklin. Att slarva med detaljerna ligger knappast i en orienterares natur. Ett sätt att komma så förberedd som möjligt till en stortävling är att testa på förhållandena redan i förväg.

Tre banläggare ansvarar för träningspaketen

- Vi är tre banläggare som ansvarar för träningsbanorna och vi hoppas få hit klubbar så att de kan känna på terrängen. Så gör även vi i OK Kolmården inför de stora tävlingarna som exempelvis 10MILA, berättar Yrsa Røjgård som är en av de ansvariga för träningspaketen inför 10MILA.

-Ibland kan man också åka till SM-relevant terräng för att förbereda sig bättre, fortsätter Yrsa.

-Det finns ett 10-tal olika träningspaket att välja på runt Finspång och i Norrköpings kommun. Malungs OK åkte söderut för en långhelg med 10MILA-träning. Med boende i Torstorps motionscentral, som även är Finspångs SOK:s klubbstuga, finns det flera nylagda banor precis utanför knuten i snarlik terräng som det kommer att springas under 10MILA-helgen den 3-4 maj, avslutar Yrsa Røjgård.

- Det är skillnad mot vad vi är vana vid hemma. Här är det mer tvärt upp och ner medan det är mer böljande hos oss. Men de flesta har ju varit med här förut så det är inga nyheter. Det är mer att upprepa för minnet, beskriver lagledaren Jimmy Birklin.

Mycket värdefullt att komma till 10MILA-terrängen

Dagarna i Finspång är värdefulla på flera andra sätt.

- De flesta är färdiga med sin återhämtningsperiod så nu blir det som en kickoff inför nästa säsong. Vi kommer snacka målsättning och vad vi ska satsa på inför nästa år med läger och tävlingar, fortsätter Jimmy.

- Det vi vet är att 10MILA kommer prioriteras, den tävlingen är så pass stor och klassisk på alla sätt. Då passar det bra att vara här nu också, konstaterar Jimmy.



Malung kommer ha omkring 30 löpare med i tävlingen, varav ungefär hälften var med på förläggret i Finspång i november.

Malungs OK ställer upp med lag i alla kavlarna

Malung kommer ha omkring 30 löpare med i tävlingen, varav ungefär hälften var med på förläggret i Finspång i november.

- På tävlingen tror jag vi kommer ha två herrlag, ett eller två damlag och förmodligen också ett ungdomslag.

Hur ser det här helgschemat ut?

- Det blir ett varierat upplägg med sex träningspass inklusive nattträning både för damer och herrar. Vi kommer också köra 3000 meter på löparbanan på Grosvad, en sprintorientering i stan och på söndag har vi en distanslöpning på stigarna här i skogen intill.

Det låter inte direkt som att ni kommer ta del av Finspångs nattliv i helgen?

- Haha. Nej, vi kör nattorientering i stället. Men vi var faktiskt med och stängde COOP den första kvällen, säger Jimmy Birklin.

Sånt räknas också.



Malung OK:s Jimmy Birklin och 10MILA:s Yrsa Røjgård i samtal.



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 ett 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

coop

10
MILA



Finspångs församling - stolt *partner* till 10MILA i Finspång



Svenska kyrkan

Finspångs församling

Där människor möter människor
- för *det goda livet* i Finspång

www.svenskakyrkan.se/finspang

Bulletiner 10MILA 2025 i Finspång:

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

Följ oss på sociala medier



@10MILA



@tiomilakavlen



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)

VÅRA SAMARBETSPARTNERS



FINSPÅNG

coop

SIEMENS
energy

RAMIRENT

Svenska kyrkan | Finspångs församling

Swedbank



KL INDUSTRI AB®
MORE ELECTRIC GROUP

HOLMEN

polder.se
SPORT

visit.norrkoping.se

Curt Nicolin Gymnasiet



ARENA ÖST

FINSPÅNGS
Slott

FOKUS
FINSPÅNG!

XL BYGG FINSPÅNG



Kyrktak
Kyrktak bygg & konsult AB

10
MILA

2025
FINSPÅNG
Utmaning-Fart-Spänning
Tillsammans

3-4 MAJ