



2025

FINSPÅNG

*Haasteita – Vauhtia – Jännitystä
Yhdessä*

3-4/5

SUPERVIIKONLOPPU

Itä-Götanmaa 1.–4. toukokuuta 2025

- Torstai 1. toukokuuta:
Swedish League Linköping
- Perjantai 2. toukokuuta:
Vadstena-sprintti
- Perjantai 2. toukokuuta:
Linköping-sisäsuunnistus
- Lauantai-Sunnuntai 3.–4. toukokuuta:
10MILA Finspångissa

Bulletin #4
Suomalainen

Sisältö

	Sivu
Koe Finspång	3
Eliittipari: "Tapasimme Finspång-etapilla"	4-5
10MILA 2025 - aikataulut	6-7
Alustavat kilpailuohjeet 10MILA Finspång	8-23
Harjoituskieltoalue	25
Majoitusvaihtoehdot 30/4-4/5	26
Sinikeltaisia 10MILA-muistoja	28-29
Harjoitusalueet ja karttanäytteet	30
Suosittelut majoitusvaihtoehdot harjoitusleireille	31

Tervetuloa 10MILA:an Finspangiin!

Projektipäällikköinä haluamme toivottaa kaikki osallistujat, huoltojoukot ja muut vierailijat tervetulleiksi 10MILA:an Finspangiin.

Olemme nyt loppusuoralla kilpailuviikonlopun valmisteluissa. Yli 400 toimitsijaa ja yhteistyökumppania odottavat innolla pääsevänsä avaamaan Grosvadin areenan portit. Tarjoamme laadukkaan 10MILA-kilpailukeskuksen, jossa on erinomaiset tilat ja mukavuudet viihtyisää tapahtumaa varten.

On erityisen ilahduttavaa huomata, että ilmoittautuneiden joukkueiden määrä on suuri ja kasvaa edellisiin vuosiin verrattuna.

Tervetuloa koko Superviikonloppuun Itä-Götanmaalla!
Henrik Peterson ja Janne Berggren
Projektipäälliköt, 10MILA 2025



August Mollén, OK Denseln,
on valmis vuoden 10MILA:an
Finspångissa!





Upplev Finspång!

- Historia, natur och äventyr väntar

Välkommen till Finspång, en plats där kulturarv möter natursköna upplevelser! Njut av bad, paddling och fiske i någon av våra 368 sjöar, eller ge dig ut på äventyr i den vackra naturen. Avsluta dagen på ett mysigt café eller avnjut en god måltid på någon av våra restauranger.

Några platser du inte får missa

Rejmyre Här hittar du glasbruk, hantverksby och glasmuseum, samt restauranger och café.

Häfla Hammarsmedja Upplev unik bruksmiljö från 1600-talet.

S:ta Maria Kyrka Besök den välbevarade medeltidskyrkan med fantastiska takmålningar i Risinge.

Finspångs slott Besök ett ståtligt 1600-talsslott med vackra omgivningar.

Lantbruksmuseet i Ljusfallshammar Upplev landsbygden som den var förr. Ett utflyktsmål för hela familjen!

Arena Grosvad Här hittar du bad, gym och aktiviteter för hela familjen.

Kulturhuset i Finspång Ta med hela familjen på biovisningar, dans och konstutställning.

Finspångs bibliotek Ta del av många spännande aktiviteter, eller koppla av med en bra bok.

**LÄS MER
HÄR!**

finspang.se

Eliittipari: ”Tapasimme Finspång-etapilla”

Maajoukkuepari Emma Bjessmo ja Tim Robertson tähtäävät korkealle kotikentällään.

-Emma ole koskaan voittaneet 10MILA:a, joten se tavoite on mielessä, sanoo uusiseelantilainen Tim Robertson, joka kilpailee suomalaisessa Kooveessa.

Voisi sanoa, että ympyrä on sulkeutunut. Kolmårdenin O-Ringen vuonna 2019 toimi lähtölaukauksena Emma Bjessmon ja Tim Robertsonin suhteelle.

-Vaikka emme vielä silloin alkaneet seurustella, oli se ensimmäinen kerta, kun todella tapasimme. Tarinalle sopivasti se tapahtui Finspångin etapilla, Emma toteaa hymyillen.

Kuusi vuotta myöhemmin he ovat naimisissa ja asuvat Norrköpingin ulkopuolella. 29-vuotias Emma, kotoisin Tukholmasta, työskentelee kaupungissa lääkärinä, ja samanikäinen Tim on koulutukseltaan kauppätieteiden kandidaatti.

Tapasimme kahvilassa Norrköpingissä helmikuun lopulla. Kilpailukausi on jo käynnissä, mutta molemmilla on haasteita harjoittelun suhteen. Emma, joka kamppaili viime vuonna ykköstyypin diabeteksen kanssa, kärsii nyt selkävaivoista ja on joutunut pitämään muutaman viikon juoksutauon. Tim on puolestaan hiljattain ollut polvileikkauksessa ja toipuminen vaatii aikaa.

-Olen sivussa noin kahdeksan viikkoa. Suunnitelmana on, että 10MILA olisi ensimmäinen kilpailuni, hän kertoo.

Tim jätti kotimaansa vuonna 2015 ja muutti maapallon toiselle puolelle panostaakseen suunnistukseen ja opintoihinsa. Hän on asunut niin Norjassa kuin Itävallassakin, mutta vuodesta 2021 koti on ollut Ruotsissa, vaikka hän kilpaileekin tamperelaisen Kooveen riveissä.

-Olemme voittaneet Jukolan kahdesti, vaikkakin itse oltu mukana niissä voitoissa, ja sijoittuneet 10MILA:ssa toiseksi ja kolmanneksi. Meillä on ollut sama runko jo useita vuosia, ja haluamme luonnollisesti voittaa 10MILA:n.

Se on toki todella vaikeaa – onnistuminen vaatii täydellisen suoriutuksen jokaiselta juoksijalta, kertoo Tim, joka useimmiten juoksee viestin avausosuuden.

Hän puhuu sujuvaa ruotsia vain muutaman vuoden jälkeen. Suunnistuskun sujuu erinomaisesti: hänellä on kaksi nuorten MM-kultaa sekä aikuisten MM-hopea ja -pronssi, kaikki sprinteistä.

Oletko menestynein uusiseelantilainen suunnistaja?

-Toistaiseksi, haha, mutta laji on kotimaassani melko pieni, Tim naurahtaa.



Tim Robertson ja Emma Bjessmo odottavat paljon joukkueiltaan 10MILA:ssa Finspångissa.

Elämänkumppani Emma Bjessmo edustaa IFK Lidingöä, joka voitti 10MILA:n 2010 ja on sen jälkeen vakiinnuttanut asemansa kärkikymmenikössä. Hän on ollut maajoukkueessa jo pitkään ja kilpaillut sekä EM- että MM-tasolla. Tänä vuonna hän on kuitenkin kehitysmaajoukkueessa.

Suurin syy tähän on se, että hän sai maaliskuussa 2024 ykköstyypin diabetesdiagnoosin, mikä mullisti hänen koko elämänsä – erityisesti huippusuunnistajana.

-Viime vuosi oli rankka. Paljon muuttui, ja palautuminen oli hankalaa. Totta kai olen kilpailuhenkinen ja haluan kilpailla EM-, MM- ja maailmancup-tasolla, mutta tärkein tavoitteeni tänä vuonna on saada takaisin kilpailemisen ilo. Jos onnistun siinä, tulokset seuraavat perässä, hän sanoo.

Miten voit nykyään sairauden kanssa?

-Paljon paremmin. Olen löytänyt paremman tasapainon. Kilpailutilanteissa reaktiot ovat kuitenkin aivan erilaisia kuin harjoituksissa, kun mukaan tulevat adrenaliini, kortisoli ja stressitasot.

IFK Lidingö ja Emma Bjessmo lähtevät myös tavoittelemaan huippusuorituksia Finspångissa.

-Paras sijoituksemme on neljäs, ja uskon, että meillä on nyt erinomaiset mahdollisuudet viiden parhaan joukkoon. Materiaalimme ei ole kovin leveä, mutta hyvänä päivänä se voi onnistua.



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



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, fiket 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



10MILA 2025 - aikataulut

Perjantai 2.5. 2025

12:00-20:00	Pysäköintialue avoinna
13:00-19:00	Avoimet radat avoinna
13:00-20:00	Kilpailutoimisto avoinna (joukkueateriaalien haku ja avointen ratojen myynti/leimantarkistus)
13:30-20:00	Suihkut avoinna
18:00-19:00	10MILA TV ennakkostudio ja haastatteluja, Per Forsberg vieraineen Nähtävissä www.tiomila.se

Lauantai 3.5. 2025

09:00	Pysäköinti aukeaa
10:00-19:00	Avoimet radat avoinna
10:00-20:00	10MILA-kilpailukeskus aukeaa, ml. kilpailutoimisto (joukkueateriaalien haku ja avointen ratojen myynti/leimantarkistus)
10:00	Suihkut aukeavat
13:45-14:15	Sisäänkirjautuminen, nuorten viesti
14:00	10MILA TV, lähetys alkaa
14:00	Avausseremonia
14:30	Lähtö, nuorten viesti
14:32	Lähtö, yhteistyökumppaneiden viesti
n.16:00	Voittajan maaliintulo, nuorten viesti
16:45-17:15	Sisäänkirjautuminen, miesten viesti
n. 16:50	Palkintojenjako, nuorten viesti
16:50	Vaihto suljetaan, nuorten viesti
17:00	Yhteislähtö, nuorten viesti
17:30	Lähtö, miesten viesti
n. 19:56	Johtavan joukkueen vaihto 3. osuuden jälkeen, miesten viesti
20:45-21:15	Sisäänkirjautuminen, naisten viesti
20:46	Aurinko laskee
21:30	Lähtö, naisten viesti
22:50	Johtavan joukkueen lähtö takaa-ajoon, miesten viesti
n. 23:13	Johtavan joukkueen vaihto 2. osuuden jälkeen, naisten viesti
23:50	Aaltolähtö, miesten viesti



10MILA 2025 - aikataulut

Sunnuntai 4.5. 2025

04:58	Aurinko nousee
05:45	Johtavan joukkueen lähtö takaa-ajoon, naisten viesti
n. 06:12	Voittajan maaliintulo, miesten viesti
06:45	Aaltolähtö, naisten viesti
09:00-12:00	Avoimet radat avoinna. Leimantarkistus klo 14.00 asti kilpailutoimistossa.
n. 09:32	Voittajan maaliintulo, naisten viesti
10:25	Vaihto suljetaan, miesten viesti
10:30	Yhteislähtö, miesten viesti
10:55	Vaihto suljetaan, naisten viesti
11:00	Yhteislähtö, naisten viesti
n. 11:02	Palkintojen jako, miesten ja naisten viestit
12:00-14:00	Kilpailukarttojen jako kilpailutoimistosta
14:00	Maali suljetaan
15:00	Suihkut ja vessat suljetaan
16:00	Pysäköinti suljetaan

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

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

KILPAILUKESKUS

10MILA palaa Grosvadiin Finspångiin, joka sijaitsee 30 km länteen Norrköpingistä. Opasteet alkavat tieltä 51, heti Finspångin itäpuolelta. Matkaa Finspångin keskustaan on noin 2 km.

10MILA-kokemus on parhaimmillaan paikan päällä Grosvadin kilpailukeskuksessa. Yleisöystävälliseltä areenalta näkee sekä saapuvat että lähtevät juoksijat. Viimeksi täällä järjestettiin 10MILA vuonna 2010. Myös O-Ringenin kaksi etappia juostiin samasta kilpailukeskuksesta vuonna 2019.

Suurnäytöltä voi seurata koko kilpailua samalla, kun nauttii kilpailukeskuksen tunnelmasta. Alueelta löytyvät laajat nurmikentät, juoksuradat, jäähalli, liikuntahallit, kuntosali ja seikkailukylpylä. Näitä hyödynnämme myös majoitukseen ja muihin kilpailijoiden palveluihin. Ruokailu, suihkut ja urheiluvälineiden myynti sijaitsevat sisätiloissa.

Grosvadissa on myös drop-zone, jossa seurat voivat pudottaa seuratelttansa ja muun tarvittavan kaluston. Lisätietoa löytyy erillisestä saapumisohjeesta.

- Pysäköinti-kilpailukeskus: 2100 metriä.
- Bussien purkupaikka/drop-zone: 50 metriä kilpailukeskuksesta.

KILPAILUTOIMISTO

Infopiste sijaitsee katsomorakennuksessa (katso kilpailukeskuskartta) ja on avoinna:

- Perjantai 2.5. klo 13:00-20:00
- Lauantai 4.5. klo 10:00-20:00
- Sunnuntai 5.5. klo 09:00-14:00

Kilpailutoimistossa:

- Joukkueet noutavat numerolappunsa, joukkueenjohtajakortit (pääsy vaihtoalueelle) ja vuokratut SI-kortit ennen kilpailua. Seuran kaikki vuokra-kortit palautetaan infopisteelle kilpailun jälkeen.
- Kaikkien seuran maksujen on oltava suoritettuina ennen kilpailumateriaalin luovutusta. Jos maksu on suoritettu myöhässä, maksutosite on esitettävä. Maksu voidaan suorittaa paikan päällä Swishillä tai yleisimmillä pankki-/luottokorteilla.
- Myöhäiset joukkuekokoonpanomuutokset tehdään kilpailutoimistossa. Kiireellisissä tapauksissa aukioloaikojen ulkopuolella muutokset tehdään maalin yhteydessä punaisella uloskirjautumisalueella.
- Kilpailukartat jaetaan joukkueittain joukkueenjohtajakorttia vastaan kilpailun jälkeen.
- Avoimien ratojen karttoja myydään kilpailutoimistossa ja myös uloskirjaus suoritetaan täällä.

JOUKKUEEN KOKOONPANO

Kaikkien viestijoukkueiden kokoonpanot on rekisteröitävä Eventor-palveluun viimeistään **lauantaina 3.5. klo 10.00**. SI-korttien numeroita ei tarvitse ilmoittaa etukäteen, sillä ne yhdistetään juoksijoihin sisään kirjautuessa. Myöhemmät kokoonpanomuutokset tehdään kilpailutoimistossa. Kiireellisissä tapauksissa muutokset voi tehdä maalin yhteydessä punaisella uloskirjautumisalueella viimeistään tuntia ennen kyseisen osuuden alkua.

KILPAILUKESKUKSEN INFOPISTE

Infopiste sijaitsee maalialueen läheisyydessä (katso kilpailukeskuskartta) ja on avoinna: perjantaina 2.5. klo 15:00-19:00, lauantaina 3.5. klo 11:00-22:00 ja sunnuntaina 4.5. klo 08:00-14:00. Täällä voi tiedustella ja jättää löytötavaroita, sekä saada yleistä tietoa kilpailusta ja majoituksesta.

Myös yleistä tietoa kilpailusta ja majoituksesta löytyy täältä.

YHDISTELMÄJOUKKUEET, TILAPÄISET JOUKKUEET JA JUOKSIJAPANKKI

Sallimme yhdistelmäjoukkueet Ruotsin Suunnistusliiton (SOFT) kilpailuohjeiden mukaisesti. Sallimme myös tilapäiset joukkueet, jotka eivät ole SOFTiin kuuluvia. Jos tällaisessa joukkueessa on juoksija, joka on SOFTiin kuuluvan seuran jäsen, hänellä on oltava seuransa lupa osallistua tilapäiseen joukkueeseen.

Juoksijapankki löytyy osoitteesta: www.10mila.se kohdasta Kilpailu/Juoksijapankki. Siellä juoksijat voivat etsiä joukkueita ja joukkueet juoksijoita!





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

Kilpailukeskuskartta, Grosvad



Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

OSUUSPITUUDET / LÄHTÖ- JA VAIHTOAJAT

Nuorten viesti

- Lähtö: lauantai 3.5. klo 14:30
- Maali: lauantai 3.5. noin klo 16:00
- Yhteislähtö: lauantai 3.5. klo 17:00
- Ratapituuksiin sisältyy 380 metriä viitoitettua osuutta, paitsi ensimmäisellä osuudella, jossa viitoituksia on 570 metriä.

- Nuorten viestiin voivat osallistua enintään 16-vuotiaiden sarjoissa kilpailevat.
- Vähintään kahden osuuden tulee olla kokonaan tyttöjen juoksemia.
- **Osuuksille 2 ja 3** on mahdollista lähettää kaksi juoksijaa, mutta vain ensimmäisenä vaihtoon saapuva saa lähettää seuraavan osuuden juoksijan.
- **Neljannen osuuden juoksijan tulee olla tyttö.**

Osuus	Matka	Noususumma	Osuuden tavoiteaika	Lähtö	Maali	Hajonta	Vaikeusaste	Kartan koko
1	3,8-3,9 km	105 m	23 min	14:30	14:53	Kyllä	Oranssi	A4
2	3,6-3,7 km	105 m	22 min	14:53	15:15	Kyllä	Oranssi	A4
3	2,8 km	75 m	18 min	15:15	15:33	Ei	Keltainen	A4
4	4,3-4,4 km	110 m	27 min	15:33	16:00	Kyllä	Oranssi	A4

Miesten viesti

- Lähtö: lauantai 3.5. klo 17:30
- Johtavan joukkueen maaliintulo kolmen osuuden jälkeen: lauantai 3.5. noin klo 19:56
- Takaa-ajolähtö johtavalle joukkueelle: lauantai 3.5 klo 22:50
- Aaltolähtö: lauantai 3.5. klo 23:50

- Voittajan maaliintulo: sunnuntai 4.5. noin klo 06:12
- Yhteislähtö: sunnuntai 4.5. klo 10:30
- Ratapituuksiin sisältyy 450 metriä viitoitettua osuutta, paitsi ensimmäisellä osuudella, jossa viitoituksia on 690 metriä.
- *= Kääntökartta, kaksi kertaa osuudella

Osuus	Matka	Noususumma	Osuuden tavoiteaika	Lähtö	Maali	Hajonta	Päivä/yö	Juoma	Kartan koko
1	8,9 km	310 m	51 min	17:30	18:21	Kyllä	Päivä	Kyllä	A3
2	7,7 km	265 m	46 min	18:21	19:07	Kyllä	Päivä	Kyllä	A3
3	8,2 km	285 m	49 min	19:07	19:56	Kyllä	Päivä	Kyllä	A3
4	16,3 km	460 m	96 min	22:50	00:26	Ei	Yö	Kyllä	A3+*
5	6,8 km	220 m	41 min	00:26	01:07	Kyllä	Yö	Kyllä	A3
6	6,8 km	245 m	41 min	01:07	01:48	Kyllä	Yö	Kyllä	A3
7	5,8 km	210 m	35 min	01:48	02:23	Kyllä	Yö	Kyllä	A3
8	11,8 km	415 m	69 min	02:23	03:32	Ei	Yö	Kyllä	A3+
9	13,9 km	450 m	78 min	03:32	04:50	Kyllä	Yö/hämärä	Kyllä	A3+*
10	15,1 km	470 m	82 min	04:50	06:12	Kyllä	Hämärä/päivä	Kyllä	A3+*

Naisten viesti

- Lähtö: lauantai 3.5. klo 21:30
- Johtavan joukkueen maaliintulo kahden osuuden jälkeen: lauantai 3.5. noin klo 23:13
- Takaa-ajolähtö johtavalle joukkueelle: sunnuntai 4.5. klo 05:45
- Aaltolähtö: sunnuntai 4.5. klo 06:45

- Voittajan maaliintulo: sunnuntai 4.5. noin klo 09:32
- Yhteislähtö: sunnuntai 4.5. klo 11:00
- Ratapituuksiin sisältyy 450 metriä viitoitettua osuutta, paitsi ensimmäisellä osuudella, jossa viitoituksia on 690 metriä.

Osuus	Matka	Noususumma	Osuuden tavoiteaika	Lähtö	Maali	Hajonta	Päivä/yö	Juoma	Kartan koko
1	7,7 km	290 m	54 min	21:30	22:24	Kyllä	Hämärä/yö	Kyllä	A3
2	6,6 km	260 m	49 min	22:24	23:13	Kyllä	Yö	Kyllä	A3
3	12,6 km	375 m	90 min	05:45	07:15	Ei	Päivä	Kyllä	A3+
4	5,1 km	175 m	35 min	07:15	07:50	Kyllä	Päivä	Kyllä	A3
5	7,1 km	235 m	49 min	07:50	08:39	Kyllä	Päivä	Kyllä	A3
6	8,3 km	305 m	53 min	08:39	09:32	Kyllä	Päivä	Kyllä	A3

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

STAFETTLIGAN (VIESTILIIGA)

Miesten ja naisten viestit ovat Ruotsin Viestiliigan kolmannet osakilpailut.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen on avoinna Eventorissa. Viimeinen jälki-ilmoittautumispäivä on maanantai 21.4. Ilmoittautuminen rekisteröidään vasta, kun maksu on suoritettu järjestäjän tilille.

Ilmoittautumismaksut, jälki-ilmoittautuminen 21.4. asti

- Nuorten viesti: 1 035 SEK
- Miesten viesti: 12 000 SEK
- Naisten viesti: 7 200 SEK

OSALLISTUMINEN USEAAN VIESTIIN

- Nuorten viestin juosseet tytöt voivat osallistua naisten ja miesten viestiin.
- Nuorten viestin juosseet pojat voivat osallistua miesten viestiin.
- Naisten viestin juosseet naiset voivat osallistua miesten viestiin.
- Naiset eivät voi osallistua ensin miesten viestiin ja sen jälkeen naisten viestiin.

- Yksi henkilö ei voi osallistua samaan viestiin useammin kuin kerran.

JOUKKUEENJOHTAJAT

Jokaisella joukkueella voi olla joukkueenjohtaja, joka pääsee vaihtoalueelle esittämällä joukkueenjohtajakortin. Kortit löytyvät seuran materiaalipussista.

LÄHTÖNUMEROT

Naisten ja miesten viestissä 150 parasta sekä nuorten viestissä 100 parasta joukkuetta saavat lähtönumerot 10MILA 2024 -tulosten perusteella. Vapautuneet numerot täyttää järjestäjä. Muiden joukkueiden lähtönumerot arvotaan. Lähtölistat löytyvät Eventorista.

NUMEROLAPUT

Numerolapun on oltava täysin näkyvillä koko osuuden ajan. Kiinnitykseen tulee käyttää omia hakaneuloja. Numerolapun viivakoodin on oltava vahingoittumaton, jotta se voidaan lukea lähtö- ja vaihtoalueelle mennessä.

Numerosarjat: **Miesten viesti: 301-699, Naisten viesti: 1-299 ja Nuorten viesti: 701-999.**



**DON'T MISS THE ACTION.
GET YOUR TICKET FOR THE BROADCAST.**



Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

MAASTOKUVAUS

Kilpailualue sijaitsee suurilta osin samoissa klassisissa maastoissa kuin 10MILA 2010 ja O-Ringen 2019. Kilpailukeskuksen lähellä maasto on polkurikasta virkistysaluetta, kun taas pidemmällä radoilla kohdataan erämaaluonteista metsää. Alueella on viime vuosina tapahtunut muutoksia, muun muassa hakkuita kirjanpainajakuoraisen aiheuttamien tuhojen vuoksi.

MAASTOTYYPPI JA KORKEUSEROT

Maasto on pääosin havumetsää, josta suurin osa on avointa mäntymetsää. Kilpailukeskuksen läheisyydessä polkuverkosto on tiheämpi, ja metsätyyppi vaihtelee. Pidemmät radat kulkevat erämaatyyppisillä alueilla, missä polkuverkosto on harvempi. Alueella on vaihtelevan kokoisia soita sekä pienipiirteisiä rinteitä. Maaston korkeuserot ovat pieniä tai kohtalaisia, mutta yksittäisiä jyrkempiä, 25–50 metrin rinteitä esiintyy.

KULKUKELPOISUUS

Maasto on pääosin hyvin nopeaa. Osa radoista kulkee tiheämpien alueiden läpi, joissa kulkukelpoisuus on rajoitettua. Joillakin pienillä alueilla on paljon kaatuneita puita kirjanpainajakuoraisen tuhojen vuoksi, ja nämä alueet on merkitty karttaan erittäin vaikeakulkuisiksi. Tietyillä

alueilla on avokallioita, joissa näkyvyys ja kulkukelpoisuus ovat erinomaisia, mahdollistaen varsin vauhdikkaan etenemisen.

KARTTA

Holmenskogen, SOFTin sertifioima digitaalisesti tulostettu kartta. Mittakaava: 1:10 000, nuorten viestissä 1:7 500. Käyräväli 5 metriä. Kartta on piirretty vuonna 2019 (Tord Hederskog) ja päivitetty vuonna 2024 (Kalle Engblom, Jerker Boman). Rastimääritteet on painettu karttaan, ja koodinumerot löytyvät myös rastiympröiden vierestä.

Radio- ja TV-rasteja ei ole merkitty rastimääritteisiin. **Hätänumero: 076-563 02 21** (kilpailukeskuksen ensiapu) on painettu na karttaan.

Yhtenäisellä viivalla merkatut kielletyt alueet on rajattu maastossa sinikeltaisella nauhalla.

Katkoviivalla merkityt kielletyt alueet on merkitty maastossa riippuvilla sinikeltaisilla nauhoilla.

Maastossa on epäselviä polkuja, joita on vahvistettu valkoisella nauhalla, erityisesti nuorten viestissä. Maastossa on joitakin heijastinreittejä, mutta ne on merkitty karttaan vain, jos ne täyttävät karttanormin poluille.



Vi förändrar spelreglerna

Hydro är ett ledande företag inom aluminium och förnybar energi som strävar efter en mer hållbar framtid. Genom att utveckla naturresurser till innovativa och effektiva lösningar vill vi bidra till mer hållbara samhällen. Vi vet att vår framgång går hand i hand med samhällena omkring oss. Därför arbetar vi ansvarsfullt, främjar lokal företagsutveckling och investerar i utbildning. Genom en rättvis omställning, ansvarsfulla inköp och starka partnerskap skapar vi en framtid där både människor och företag kan blomstra.

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

RASTIT

Rastit on merkitty oranssivalkoisilla rastilipuilla, ja yörasteilla on lisäksi heijastimet. Jokaisella rastilla on vähintään kaksi leimausyksikköä (SI-yksikkö). Rastien koodinumerot ovat merkittyinä jokaiseen SI-yksikköön. Rastitolppien korkeus on noin 60–70 cm. Tarkista koodinumero huolellisesti, sillä rasteja voi olla lähekkäin. Jotkut rastit ovat miehitettyjä.



LEIMAUSJÄRJESTELMÄ

Kaikissa viesteissä käytetään SportIdent-leimausjärjestelmää. Air+ (touchfree) on käytössä, mutta myös perinteisiä SI-kortteja voi käyttää.

- Yhdellä osuudella on enintään 24 rastia. Jokaisen kilpailijan on itse huolehdittava siitä, että käytössä on tarpeeksi muistikapasiteettia omaava SI-kortti.
- Sama SI-kortti saa olla käytössä vain yhdellä osuudella koko kilpailun aikana.
- Juoksijan on varmistettava leimatessaan, että leimausyksiköstä saa sekä valon että äänen. Mikäli näin ei tapahdu, on leimattava varayksiköllä.
- SIAC-korttien (touchfree) akun varauksen voi tarkistaa sisäänkirjautumisen yhteydessä.

JUOMAPISTEET

Karttaan merkityillä juomapisteillä on tarjolla vettä ja Umara-urheilujuomaa.



ENERGI FÖR ORIENTERARE

PRESTERA MERA MED ENERGI OCH TILLSKOTT FRÅN UMARA

umarasports.com

U

UMARA

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

AURINKO LASKEE JA NOUSEE

Auringonlasku: lauantai 3.5. klo 20:52.

Auringonnousu: sunnuntai 4.5. klo 04:50.

GPS-SEURANTA

GPS-seurantaa käytetään kaikilla osuuksilla miesten ja naisten viesteissä. Järjestäjän ilmoittamissa joukkueissa GPS-lähettimen kantaminen on pakollista. Nämä joukkueet ilmoitetaan Eventorissa ja sisäänkirjautumisen yhteydessä.

GPS-lähetintä kantavia joukkueita voidaan vaihtaa viestien aikana. Muutokset ilmoitetaan kuuluttajan toimesta ja sisäänkirjautumisessa.

GPS-lähetin ja liivi noudetaan sisäänkirjautumisesta viimeistään 20 minuuttia ennen arvioitua lähtöä tai vaihtoa. Lähetin ja liivi palautetaan heti maaliintulon jälkeen SI-kortin lukemisen yhteydessä.

Palauttamattomasta GPS-lähetimestä ja -liivistä laskutetaan kyseistä seuraa 1800 SEK.



Vårt ansvar

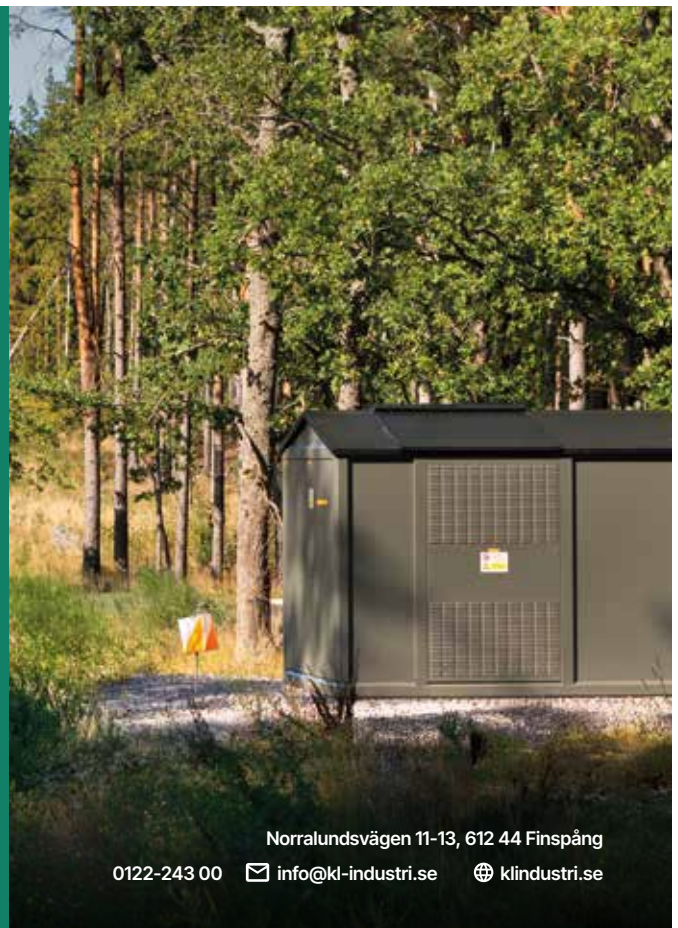
Energi för framtiden

På KL Industri skapar vi mer än bara nätstationer – vi bygger framtidens elförsörjning och bidrar till ett hållbart samhälle. Våra produkter är noggrant designade för att möta de växande kraven på elförbrukning och hållbarhet, samtidigt som vi likt en orienterare tar oss fram med respekt för naturen och säkerställer att vår närvaro blir en naturlig del av det svenska landskapet.

Vi minskar vår miljöpåverkan genom smart produktion och optimerade transporter. På KL Industri går innovation, samhällsnytta och hållbar utveckling hand i hand – vill du vara med och forma framtiden?

» Läs mer på klindustri.se

KL INDUSTRI AB
MORE ELECTRIC GROUP



Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

LÄHTÖ JA CHECK-IN

Kaikkien juoksijoiden on kirjauduttava sisään vaihtoalueen sisäänkäynnillä (katso kilpailukeskuskartta). Juoksijan vastuulla on tyhjentää SI-kortti ennen sisäänkirjautumista. Sisäänkirjautumisen yhteydessä SI-kortti yhdistetään juoksijaan, osuuteen ja lähtönumeroon skannaamalla numerolapun viivakoodi. Sisäänkirjautumisen jälkeen juoksija ei saa poistua lähtö- ja vaihtoalueelta.

Ensimmäisen osuuden juoksijoiden sisäänkirjautuminen kaikissa viesteissä tulee tehdä seuraavasti. Reitti sisäänkirjautumisesta lähtöpaikalle avautuu 15 minuuttia ennen lähtöä. Juoksijoiden tulee olla lähtönumeron mukaisella paikalla viimeistään 5 minuuttia ennen lähtöä. Etäisyys sisäänkirjautumisesta lähtöpaikalle on 200 metriä. Noudata lähtökuuluttajan ohjeita.

Viesti	Lähtöaika	Sisäänkirjautumisaika
Nuorten viesti	14:30	13:45-14:15
Miesten viesti	17:30	16:45-17:15
Naisten viesti	21:30	20:45-21:15

VAIHTO

Vaihtoalueella saavat olla vain seuraavan osuuden juoksijat sekä joukkueenjohtajat. Vaihtoalueella on käytettävissä WC-ti-

lat, näyttöruudut varoitettavista joukkueista sekä väliaikaterminaalit. Joukkueet huolehtivat itse juoksijoidensa lämmitteilyvaatteista.

KAISTA 1 JA KAISTA 2

Loppusuoralla on kaksi kaistaa, joiden käyttö ohjeistetaan kyltein:

- **Kaista 1:** Kärkijoukkueet ja maaliin saapuvat joukkueet. Tämä kaista sijaitsee juoksusuuntaan katsottuna vasemmalla. **Seuraa opasteita!**
- **Kaista 2:** Vaihtokaista muille joukkueille. Tämä kaista sijaitsee juoksusuuntaan katsottuna oikealla. **Seuraa opasteita!**

Kaikkien juoksijoiden on suoritettava maalileimaus heti maalilinjan ylityksen jälkeen. Maalileimauksen puuttuminen ennen vaihtoa johtaa joukkueen hylkäämiseen.

Maalileimauksen jälkeen juoksija luovuttaa kilpailukarttansa toimitsijalle ja jatkaa karttatelineelle, josta seuraavan osuuden kartta otetaan ja annetaan seuraavan osuuden juoksijalle. Juoksija on vastuussa oikean kartan ottamisesta ja luovuttamisesta. Mikäli kartta puuttuu, uusi kartta on noudettavissa varakartoista karttatelineen jälkeen.

TURN NIGHT INTO DAY



Ignite är en enastående pannlampa som förvandlar natt till dag. Med sina 8 kraftfulla LED-ljus och 10 000 lumen levererar den ofattbart mycket ljus, samtidigt som den har en elegant och intuitiv design. Ignite är designad för nattorientering och traillopning som kräver mycket ljus och komfort.

www.silvasweden.com

SILVA

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

KARTTATELINE

Varmista, että otat oikean kartan karttatelineestä. Mikäli oma karttasi puuttuu, juokse varakartoille (katso ohjekartta) saadaksesi uuden kilpailukartan. Aikahyvityksiä ei myönnetä. Jos otat vahingossa väärän kartan, palauta se välittömästi toimitsijalle.

827 701 Karttateline Nuorten viesti 952 826	475 301 Karttateline Miesten viesti 648 474	151 1 Karttateline Naisten viesti 300 150	Vaihtoon tulevat juoksijat ←

↓ Vaihda	Rakennus	NUORTEN VIESTIN VAIHDOT
	Varakartat	Vaihto 1: Ensimmäisen osuuden juoksija ottaa karttatelineestä muovitaskun, jossa on kaksi karttaa, merkittynä "Str. 2". Hän luovuttaa nämä kaksi karttaa lähteville juoksijoille, jotka lähtevät matkaan yhtä aikaa. Tyhjä muovitasku palautetaan toimitsijalle matkalla lähtöpaikalle. Jos vain yksi juoksija juoksee toisen osuuden, ylimääräinen kartta luovutetaan toimitsijalle. Vaihto 2: Ensimmäisenä vaihtoon saapuva toisen osuuden juoksija ottaa karttatelineestä muovitaskun, jossa on kaksi karttaa, merkittynä "Str. 3". Hän luovuttaa kartat lähteville juoksijoille, jotka lähtevät osuudelle yhtä aikaa. Tyhjä muovitasku palautetaan toimitsijalle matkalla lähtöpaikalle. Jos vain yksi juoksija juoksee kolmannen osuuden, ylimääräinen kartta luovutetaan toimitsijalle. - Jos joukkueella on kaksi juoksijaa toisella ja/tai kolmannella osuudella ja jälkimmäisenä vaihtoon saapuva juoksija näkee, että karttatelineessä on "Str. 4" tai ei enää kartoja, vaihto on jo tapahtunut. Juoksijan tulee tällöin siirtyä suoraan leimantarkistukseen. - Mikäli ensimmäisenä maalileimauksen tekevä juoksija on leimannut väärin, joukkue hylätään, vaikka toinen juoksija olisikin leimannut oikein.



SI-pinne
Kompass
Deffhållare
Prickig korv-macka
Spirit 9 OLX™

Orientering kräver inte mycket utrustning men vissa saker är värda att investera i. Nu släpper vi 2025 års version av Tove Alexanderssons vinnarsko **Spirit 9 OLX™**.

Samma oslagbara grepp, stabilitet och löpkänsla – men med en helt ny förstärkt ovandel för ännu bättre slitstyrka.

ICEBUG®

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

MAALI

Loppusuoralla on kaksi kaistaa, ja kaikkien joukkueiden on maaliin tullessaan käytettävä **kaistaa 1**, joka sijaitsee juoksuuntaan katsottuna vasemmalla.

Maalileimaus tapahtuu välittömästi maalilinjan jälkeen. Kärkijoukkueiden maalisijoituksen määrittää maalituomari, ei maalileimaus.

LÄHTÖJÄRJESTYS AALTO-/TAKAA-AJOLÄHDÖISSÄ

- **Takaa-ajolähtö:** Joukkueet, jotka ovat **alle 60 minuuttia** johtavan joukkueen perässä ennen kilpailun taukoa, lähtevät takaa-ajolähtönä.
- **Aaltolähtö:** Joukkueet, jotka **ovat 60 minuuttia tai enemmän** johtavan joukkueen perässä ennen taukoa, lähtevät yhteisessä aaltolähdössä.

Takaa-ajo- ja aaltolähtöön osallistuvien juoksijoiden nimihuuto ja lähtöpaikka tapahtuvat sisäänkirjautumisen jälkeen suurnäytön edessä (katso kilpailukeskuskartta). Lähtölistat julkaistaan osoitteessa <http://online.10mila.se>

TAKAA-AJOLÄHTÖ

Miesten viestissä ensimmäinen takaa-ajolähtö **klo 22:50**.
Naisten viestissä ensimmäinen takaa-ajolähtö **klo 05:45**.
Takaa-ajolähtöön osallistuvien juoksijoiden tulee olla kirjautuneina ja valmiina lähtöpaikalla **viimeistään 10 minuuttia ennen lähtöaikaa**. Toiminta lähdössä:

- Joukkueen lähtönumero huudetaan viisi minuuttia ennen lähtöä ruotsiksi ja englanniksi, minkä jälkeen juoksija siirtyy lähtökaistalle. Juoksijoille, jotka eivät ole paikalla numeron huudon aikana, ei voida taata listan mukaista lähtöaikaa.
- **Otsalampun on oltava sammutettuna lähtöalueella** ja sen saa sytyttää vasta lähtömerkin jälkeen.
- Lähtölinjalla näyttörudulla näkyy joukkueiden nimet, lähtönumerot ja juoksijoiden nimet, joiden lähtöaika on seuraavan kahden minuutin kuluessa. Näyttörüutu näyttää myös lähtöön jäljellä olevat sekunnit kullekin juoksijalle.
- Toimitsija pitää kättään juoksijan olkapäällä lähtöhetkeen asti. Juoksija lähtee, kun toimitsija poistaa kätensä.
- Kilpailukartta otetaan itsepalveluperiaatteella muuttaman metrin päässä lähtölinjasta.
- Juoksija seuraa viitoitusta K-pisteelle.
- Toimitsijat ohjaavat myöhässä saapuvat juoksijat ”myöhäinen lähtö” -karsinaan.

AALTOLÄHTÖ

The wave start takes place during the men's relay at 23:50 and during the women's relay at 06:45. Runners in the wave start must be checked in and in place no later than ten minutes before the start. The following will then take place:

- Viisi minuuttia ennen aaltolähtöä juoksijat kutsutaan lähtöalueelle.
- Juoksijat saavat asettua vapaasti riviin lähtöalueella.
- Toimitsija antaa kilpailukartan juoksijan käteen, mutta karttaa ei saa katsoa ennen lähtöä.
- Juoksija seuraa viitoitusta K-pisteelle.
- Myöhässä saapuvat juoksijat ottavat yhteyttä lähtöhenkilöstöön aaltolähtöpaikalla. Aaltolähtöön osallistuvien joukkueiden lopullinen sijoitus määräytyy kokonaiskilpailuajan perusteella. Aaltolähtöön osallistuva joukkue voi ohittaa takaa-ajolähtöön osallistuvan joukkueen.

YHTEISLÄHTÖ

Koskee joukkueita, joilla on osuuksia jäljellä, kun vaihto sulkeutuu. Nämä joukkueet lähtevät yhtä aikaa riippumatta siitä, kuinka monta osuutta niillä on vielä suoritettavana. Yhteislähtöön osallistuvat myös keskeyttäneet joukkueet. Yhteislähdössä mukana olevat joukkueet eivät voi tuloluettelossa ohittaa joukkueita, joiden ei tarvitse osallistua yhteislähtöön tai jotka lähtevät yhteislähtöön myöhemmältä osuudelta.

- Nuorten viesti: lauantai klo 17:00, vaihto sulkeutuu klo 16:50.
- Miesten viesti: sunnuntai klo 10:30, vaihto sulkeutuu klo 10:25.
- Naisten viesti: sunnuntai klo 11:00, vaihto sulkeutuu klo 10:55.

Yhteislähtö tapahtuu vaihtoalueelta/karttatelineeltä.

Uudelleenlähtöön osallistuvien juoksijoiden tulee ilmoittautua sisään viimeistään 10 minuuttia ennen uudelleenlähtöä. Karttataulu on suljettu vaihdon sulkemisen ja uudelleenkäynnistyksen välisenä aikana.

Uudelleenlähtöön osallistuvat joukkueet voivat ohittaa vain samalla radalla uudelleen aloittaneet joukkueet. Eläkkeelle jääneiden tai hylättyjen joukkueiden juoksijoilla on mahdollisuus juosta oma radansa uudelleenkäynnistyksenä. Sisäänkirjautumis- ja lähtömenettely on sama kuin muillakin uudelleenlähtöön osallistuvilla joukkueilla.

**DON'T MISS THE ACTION.
GET YOUR TICKET FOR THE BROADCAST.**



Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

HYLÄTTY JOUKKUEET

Joukkueet, joita ei hyväksytä leimantarkistuksessa, voivat hakeutua ”punaiseen uloskäyntiin” (leimantarkistuksen yhteydessä) asian selvittämistä varten.

- Hylätty joukkue voi jatkaa kilpailua, jos se haluaa valittaa hylkäyksestä. Kirjallinen valitus on toimitettava punaiseen uloskäyntiin viimeistään 30 minuuttia hylkäyspäätöksen jälkeen. Jos valitusta ei jätetä, joukkue jatkaa kilpailun ulkopuolella.
- Jos valitus jätetään, joukkue jatkaa kilpailua odottaen kilpailujuryyn päätöstä. Jos jury hyväksyy valituksen, joukkue jatkaa kilpailua normaalisti. Jos jury vahvistaa hylkäyksen, joukkue voi jatkaa kilpailun ulkopuolella.
- Jos hylkäys koskee kärkijoukkuetta, juoksijaa pidetään karttatelineellä seuraavassa vaihdossa 30 minuuttia kärjen vaihdon jälkeen, jotta joukkue ei vaikuttaisi kilpailun lopputulokseen.

ENSIAPU

Hätätilanteessa soita 112. Ensiapu, mukaan lukien sydäniskuri, on avoinna kilpailukeskuksessa (katso kilpailukeskus-

kartta) lauantaista klo 14:30 sunnuntaihin klo 15:00.

Kaikilla juomapisteillä ja miehitetyillä rasteilla on ensiaputarvikkeita. Kisakarttaan on merkitty hätänumero **076-563 02 21**, joka yhdistää kilpailukeskuksen ensiapuun.

ELÄINHAVAINTOJEN ILMOITTAMINEN

Kilpailualueella havaituista villieläimistä ilmoitetaan leimantarkistuksessa tai punaisella uloskäynnillä.

KESKEYTTÄNEET JUOKSIJAT

Kilpailusta keskeyttäneiden juoksijoiden tulee kulkea leimantarkistuksen kautta SI-kortin lukemiseksi. Muutoin juoksija voidaan tulkita eksyneeksi, mikä voi johtaa etsintätoimenpiteisiin.



Stolt samarbetspartner och leverantör till 10MILA i Finspång 2025

Ramirent levererar inte bara till byggarbetsplatsen, vi levererar även till evenemang runt om i Sverige. Vi ser bland annat till att du kan ladda telefonen på campingen och levererar trafikavspärningar så du kan röra dig säkert i såväl trafik som i skog och mark.

Läs mer om oss på www.ramirent.se



RAMIRENT
A LOXAM Company

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

SUIHKUT JA WC:T

Katso sijainnit kilpailukeskuskartasta. Suihkujen aukioloajat:

- Perjantai 2.5. klo 13:30-20:00
- Lauantai 3.5. klo 10:00 – sunnuntai 4.5. klo 15:00

10MILA-TV JA AREENATUOTANTO

Katso lisätietoja sivulta 22.

RUOKAILU JA URHEILUTARVIKEMYynti

Katso lisätietoja sivulta 23.

PALKINTOSEREMONIAT

Kunkin viestin kymmenen parasta joukkuetta palkitaan kunniapalkinnoilla. Palkintojenjakotilaisuus järjestetään seuraavasti:

- Nuorten viesti: lauantaina klo 16:50.
- Miesten ja naisten viesti: sunnuntaina klo 11:02 päätöseremonian yhteydessä.

Joukkueiden tulee kokoontua palkintojenjakopaikalle (katso kilpailukeskuskartta) viimeistään 10 minuuttia ennen omaa palkintojenjakoaan.

KILPAILUKARTTOJEN JAKO JA VUOKRATTUJEN SI-KORTTIEN PALAUTUS

Kaikkien viestien karttojen jako tapahtuu kilpailutoimistossa sunnuntaina 4.5. klo 12:00–14:00. Kartat luovutetaan joukkueenjohtajakorttia vastaan. Vuokratut SI-kortit tulee palauttaa joukkueittain kilpailutoimistoon viimeistään karttojen jaon yhteydessä. Palauttamatta jätetyistä SI-korteista peritään 1000 SEK/kortti.

TULOKSET

Osuusajat ja tulokset päivittyvät reaaliaikaisesti verkossa:

<http://online.10mila.se/>

ORDER & TIDINESSJÄRJESTYSSÄÄNNÖT

Noudata rajauksia ja toimitsijoiden ohjeita. Seuraavat säännöt ovat voimassa:

- Nastareiden käyttö on kielletty sisätiloissa.
- Seuraviirit saa kiinnittää vain tuulisuojiin/seurateltojen yhteyteen. Viirejä tai muita esineitä ei saa kiinnittää tekonurmialueelle.
- Droonien lennättäminen kilpailualueen tai kilpailukeskuksen yläpuolella on kielletty ilman mediatuotannon lupaa.
- Pidä kilpailualue siistinä! Käytä kilpailukeskuksen kierrätyspisteitä.

KILPAILUSÄÄNNÖT JA VAATTEET

Kaikki kilpailijat osallistuvat omalla vastuullaan. Ruotsin suunnistusliittoon (SOFT) kuuluvan seuran jäsenillä on perusvakuutusurva jäsenyytensä kautta. Muut kuin SOFT-seuran jäsenet vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan.

Juoksijan vastuulla on, että pukeutuminen on SOFT:n kilpailusääntöjen mukainen. Piikkikenkiä ei saa käyttää, saa käyttää metallinappeilla varustettuja kenkiä.

VAKUUTUS

Kaikki kilpailijat osallistuvat omalla vastuullaan. Ruotsin suunnistusliittoon (SOFT) kuuluvan seuran jäsenillä on perusvakuutusurva jäsenyytensä kautta. Muut kuin SOFT-seuran jäsenet vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan.

AVOIMET RADAT

Avoimia ratoja on tarjolla seuraavasti:

- Perjantai 2.5. klo 13:00-19:00
- Lauantai 3.5. klo 10:00-19:00
- Sunnuntai 4.5. klo 09:00-12:00

Radat sijaitsevat erillisellä alueella kilpailukeskuksen läheisyydessä. Myynti ja leimantarkistus tapahtuvat kilpailutoimistossa katsomorakennuksessa. Lisätietoa löytyy Eventorista.

KILPAILUN JOHTO

Projektipäälliköt

Henrik Peterson och Jan Berggren

Markkinointi ja viestintä

Mats Rosander och Björn Persson

Talous

Ebba Hedegård och Anneli Borg

ArenaKilpailukeskus

Magnus Hedegård och Björn Axelsson

Majoitus

Sofia Westerberg och Henrik Ljungemyr

Kilpailunjohtajat

Karin Engvall och Björn Karlsson

Ratamestariryhmä

Miesten ja naisten viesti: Anton Tynong ja Rickard Börjesson
Nuorten viesti ja avoimet radat: Maria Nordwall ja Bengt Schwartz

Kilpailuneuvoja

Christer Nordström, Tiomilayhdistys

Rataneuvojat

Anders Hallmén och Per-Ove Melinder, Tiomilayhdistys

Kilpailun valvoja

Göran Brattgård, Tjalve OK

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

KILPAILUJURY

Nuorten viesti

Boo Nordin, SOL Tranås
Per Larsson, Västerviks OK
Daniel Håkansson, OK Gränsen

Miesten viesti:

Vivianne Lindstam, SOL Tranås
Carina Bergander, Eksjö SOK
Thomas Almqvist, Västerviks OK

Naisten viesti:

Sven-Åke Karlsson, IKHP Huskvarna
Lotta Sundblad, Eksjö SOK
Johan Stark, Västerviks OK

Juryn kutsuva puheenjohtaja:

Christer Nordström, Tiomilayhdistys

VALMISTAUDU 10MILA 2025 -KILPAILUUN FINSPÅNGISSA!

Finspångin alueella on tarjolla useita erilaisia harjoituspaketteja. Pitkän matkan harjoituksia hajonnallisia viestiharjoituksia tai intervalliharjoituksia. Valitse omaan valmistautumiseesi parhaiten sopivat harjoitukset!

Lisätiedot harjoituspaketeista löytyvät sivuilta 30–31 sekä 10MILA:n verkkosivuilta:

<https://tiomila.se/2025/traning/>

Huhtikuun ensimmäisellä viikolla julkaisemme kaksi täysin uutta harjoituspakettia: Harjoitusalue kilpailualueen pohjoispuolella on yksi suosikeistamme – vanhaa metsää ja laajoja, tasaisia kallioalueita.

Tolskeppin uudella harjoitusalueella yksi 10MILA:n naisten ja miesten viestin ratamestareista, Rickard Börjesson, on laatinut suunnistusteknisesti haastavat radat.

Jos haluatte käyttää aiempia harjoituksia, tarkista kunkin alueen ajantasaiset aukioloajat, sillä ne voivat muuttua maanomistajien ja metsästäjien kanssa käydyn vuoropuhelun myötä.

Mikäli sinulla on kysyttävää harjoituspaketeista tai haluat apua tulevan harjoitusleirin suunnittelussa, ota yhteyttä:

traning2025@tiomila.se

Redo att hjälpa till i energiomställningen?

Vi förstärker energisystemet och du tar ett nytt kliv i din egen utveckling.

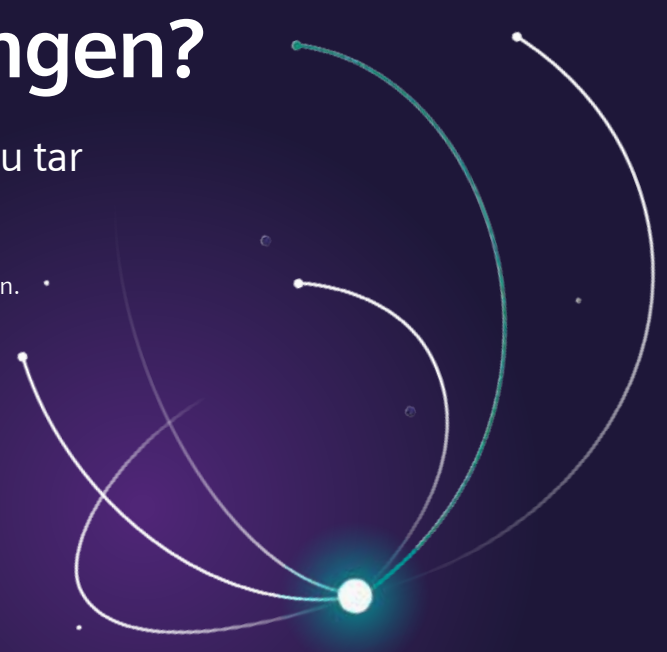
Hos oss handlar varje dag om att förändra energibranschen. Steg för steg tar vi oss dit. Är du redo att kliva fram?

LET'S MAKE TOMORROW DIFFERENT TODAY



Bli en del av vårt team
siemens-energy.com

SIEMENS
energy



Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finsspång

10MILA-TV

Jollet pääse paikan päälle kilpailukeskukseen, voit seurata tapahtumia 10MILA:n verkkolähetysten kautta. Lähetys on tarjolla ruotsiksi, englanniksi ja suomeksi.

10MILA WEBB-TV RUOTSIKSI

Perjantai 2.5. – Ennakkostudio

18:00–19:00 Studiolähetys, jossa Per Forsberg haastattelee asiantuntijoita ja kilpailijoita.

Maksuton lähetys.

Lauantai 3.5. – Sunnuntai 4.5. – 10MILA-viestit

Lähetys alkaa lauantaina klo 14:00 ja jatkuu yli 24 tuntia. Seuraa kilpailuja reaaliajassa Per Forsbergin ja asiantuntijakommentaattorien johdolla.

Näet tapahtumat kilpailukeskuksessa, väliaikarasteilla sekä maastossa juoksukameroiden kautta.

Kärkijoukkueiden GPS-seuranta varmistaa kattavan näkymän kaikilta osuuksilta.

Naisten ja miesten viestin osalta käytössä ovat juoksukamerat ja GPS-seuranta. Lisätiedot ja ostolinkki julkaistaan osoitteessa: www.tiomila.se

10MILA-TV ENGLANNIKSI JA SUOMEKSI

Yhteistyössä Kansainvälisen suunnistusliiton (IOF) kanssa tarjoamme lähetyskäytävää myös englanniksi ja suomeksi. Lisätiedot ja ostolinkki: <https://tv.orientering.sport>

MAKSUT ULKOMAILTA

Pankki: Swedbank

IBAN: SE48 8000 0848 0681 4688 5390

BIC/SWIFT: SWEDSESS

Valuutta: SEK

Maksunsaaja: Föreningen 10MILA 2025 Östergötland

Maksunsaajan osoite:

c/o Mats Rosander, Kapplandsv. 8, 612 34 Finsspång

Merkitse maksun yhteyteen laskunumero.

Maksu- ja laskutuskysymykset:

ekonomi2025@10mila.se

10MILA ON KÄTEISVAPAA TAPAHTUMA!

Kilpailupäivinä käteismaksu ei ole mahdollista.

Käytettävissä olevat maksutavat ovat Swish ja maksukortti. Suosittelemme varautumaan myös maksukortilla, sillä ruuhka-aikoina verkkoyhteydet saattavat hidastaa Swish-maksuja.



**DON'T MISS THE ACTION.
GET YOUR TICKET FOR THE BROADCAST.**

Alustavat kilpailuohjeet 10MILA 2025 Finspång

RUOKA & JUOMA

COOP-ravintola jäähallissa tarjoaa lämmintä ruokaa. Coop-kioski sijaitsee kilpailukeskuksessa, katsomon läheisyydessä.

Foodtruck-myynti kilpailukeskuksessa tarjoaa mm. riistakebabia ja knäcke pizzaa (Leksandsbröd). Knäcke pizzan ruokailuliput myydään Coop-kioskissa ja lunastetaan foodtruckista.

- Ruokailulippuja myydään Coop-ravintolassa jäähallissa.
- **HUOM!** 10MILA on käteisvapaa tapahtuma – kaikki maksut kortilla tai Swishillä.

COOP-RAVINTOLAN AUKIOLOAJAT

Lauantai: 12:00-22:00

Sunnuntai: 10:00-14:00

Ruokalista:

- Pasta ja jauhelihakastike
- Kanapata ja riisi
- Kasvispastakastike ja pasta

COOP-KIOSKI

Lauantai: 10:00-24:00

Sunnuntai: 00:00-14:30

Ruokalista:

- Hampurilaiset
- Makkarat
- Keitto
- Leivonnaiset ja voileivät
- Kioskitavarat

FOODTRUCKIT

Riistakebab

Lauantai: 11:00-22:00

Sunnuntai: 08:00-14:00

- Riistakebab maksetaan suoraan foodtruckissa.

"Knäcke pizza"

Lauantai: 11:00-24:00

Sunnuntai: 00:00-14:00

- **Huom!** Knäcke pizzan ruokailuliput myydään Coop-kioskissa, ja pizza noudetaan foodtruckista.

URHEILUTARVIKEMYynti

Pölder Sportista löydät kaiken mitä tarvitset suunnistusta varten! Voit myös hyödyntää eksklusiivisia tarjouksia polkukenkistä, juoksukengistä, vaatteista ja paljon, paljon muuta! Löydät Pölder Sportin jäähallin sisältä.

Aukioloajat:

Perjantai: 16:00-20:00

Lauantai: 10:00-00:30

Sunnuntai: 06:00-13:00



Järjestäjät



Finspångs SOK



OK Kolmården



OK Denseln

www.10mila.se

SUPERHELGEN

Östergötland 1-4 maj 2025



**Swedish
League**

Torsdag 1/5

SWEDISH LEAGUE #3 OCH WRE

Medel och publiktävling,
sydost om Linköping

Arrangör: Linköpings OK

Info: Eventor

Frågor: SL2025@lok.se

VADSTENA-SPRINTEN

Sprinttävling i anrika Vadstena
med arenan ett stenkast från
Vadstena Slott

Arrangör: Boxholms OK

Info: Eventor

Frågor:

boxholmsok@gmail.com



Fredag 2/5



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

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.

Harjoituskieltoalue



Harjoituskieltoalue

Karttaan merkityt alueet ovat kilpailualueita, ja niillä harjoittelu ja kilpaileminen on kielletty Tiomila 2025 -kilpailuun asti seuraavin poikkeuksin. Talviaikaan on sallittua hiihtää alueen hoidetuilla laduilla. Grosvadin aitojen sisäpuolisella alueella oleskelu on sallittua.



Majoitusvaihtoehdot ke 30.4. - su 4.5.

Finspångissa on tarjolla monia erinomaisia majoitusvaihtoehtoja ja näistä useimmat sijaitsevat Grosvadin välittömässä läheisyydessä, korkeintaan noin 2500 metrin etäisyydellä.

Katso alla olevasta majoitusvaihtoehtojen listasta varattavissa olevat päivät ja hinnasto.

KOVA ALUSTA

Tarjolla on suuri määrä tiloja, kuten luokkahuoneita lähialueen kouluissa, urheiluhalleja, kokoontumistiloja ja vastaavia.

Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Seurat, jotka varaavat useita paikkoja, pyritään sijoittamaan mahdollisuuksien mukaan samoihin luokkahuoneisiin tai muihin sopivan kokoi-
siin tiloihin.

MAJOITUS URHEILUHALLISSA

Kovapohjaisia majoitustiloja (6 x 3 m) on saatavilla Aluceum-urheiluhallissa, joka sijaitsee aivan Grosvadin vieressä.

TÄYNNÄ VARATTU!!!

MAJOITTUMINEN TELTASSA

Telttapakkoja omille tai vuokrattaville majoitusteltoille on tarjolla nurmipohjalla Grosvadissa tai sen läheisyydessä. Käytettävissä on vettä ja wc-tilat.

MATKAILUVAUNU- TAI MATKAILUAUTOPAIKAT

Matkailuvaunuille ja -autoille on tarjolla paikkoja, joissa on saatavilla vettä ja wc-tilat, joko Grosvadissa tai sen läheisyydessä.

VARAUKSET

Kaikki yllä mainitut majoitusvaihtoehdot varataan Eventorin kautta.

MUUT MAJOITUSVAIHTOEHDOT

Järjestäjän tarjoamien vaihtoehtojen lisäksi on saatavilla muita majoitusvaihtoehtoja:

- Hotellimajoitus Norrköpingissä, katso mainos Bulletin #3:ssa.
- Majoitus kovalla alustalla Arena Östissä Finspångissa, katso mainos Bulletin #3:ssa.
- Omakotitalot ja asunnot: Finspångin asukkaita on pyydetty tarjoamaan vuokramajoitusta seuraavilla sivustoilla:
Airbnb, Stugknuten, Blocket, Stugsommar ja/tai Marketplace

Yhteystiedot: boende2025@10mila.se

KILPAILUOHJEET, MAJOITUS, RUOKAILU, LIIKENNE JA PYSÄKÖINTI.

Lisätietoja julkaistaan erillisohjeissa 10MILA:n verkkosivuilla 1–2 viikkoa ennen tapahtumaa.



	Majoitusvaihtoehdot	Saatavilla	Etäisyys kilpailukeskuksesta
A	Majoitus kovalla alustalla, varataan paikoittain	keskiviikko 30/4-sunnuntai 4/5	200 - 2500 m
B	Asuinruutu urheiluhallissa, varataan ruuduittain 6 x 3 m	torstai 1/5 sunnuntai 4/5	Arena Grosvadin yhteydessä
C	Asuinteltilta, 6 x 3 m, lattian ja lämmityksen kanssa	perjantai 2/5-sunnuntai 4/5	200 - 500 m
D	Paikka omille teltoille, 6 x 6 m	keskiviikko 30/4-sunnuntai 4/5	200 - 500 m
E	Asuntovaunu- tai asuntoautopaikka	keskiviikko 30/4-sunnuntai 4/5	200 - 500 m

	Hinta 1 yö	Hinta 2 yötä	Hinta 3 yötä	Hinta 4 yötä
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

HUOM! Normaalit hinnat hinnaston mukaan, 3.3.2025 asti.

- 1.4.–21.4.2025: +40 % normaaliin hintaan.

PRISVÄRT, ENKELT & NÄRHET TILL ARENA GROSVAD

BEKVÄMT BOENDE I ARENA ÖST PADELHALL

Vill du under 10-MILA Finspång 2025 boka övernattniing i sovsalen i padelhallen på Arena Öst i Finspång? I lokalerna finns tillgång till toalett, dusch och en obemannad 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/hokning-av-sovsal-10-mila

Läs mer på arenaost.se

hej@arenaost.se

Följ oss på



Stolt samarbetspartner

▶ 10MILA i Finspång 2025



Swedbank



Sinikeltaisia 10MILA-muistoja: "Yksin pimeydessä"

Ruotsin kansallisella päävalmentajalla Håkan Carlssonilla on omat hauskoja muistonsa 10MILAsta, mutta nykyään hän on vain katsoja.

-Erittäin tärkeä kilpailu kaikille yhdistyksillemme, hän toteaa.

Yhteistyökumppanimme Ruotsin kirkko avasi Mariagårdenin ovet Finspångissa ja tarjosi täyttävää keittoa.

10MILAn toinen kumppanilounas keräsi täyden osallistujajoukon. Tiomilayhdistyksen Christer Nordström esitteli lyhyesti tämän klassisen kilpailun vaikuttavaa 80 vuoden kehitystä. Järjestelytoimikunnan edustajat Mats Rosander ja Björn Persson kertoivat ajankohtaisesta tilanteesta vain kaksi kuukautta ennen tapahtumaa. Finspångin kunnan edustajat, kunnanjohtaja Johan Persson ja liikunta- ja urheilualueiden päällikkö Niclas Westerdahl, saattoivat vain kiittää huolellisesta työstä, joka etenee nyt loppusuoralle.

-Olen erittäin vaikuttunut koko organisaatiosta. Tämä tapahtuma merkitsee valtavasti Finspångille, sanoo Johan Persson.

Yksi loppukireihin tottuneista on maajoukkuesuunnistaja August Mollén. 25-vuotias norrköpingiläinen voitti MM-hopeaa sprintissä vuonna 2022 ja on yksi avainurheilijoista OK

Denselnissä, joka on yksi kolmesta järjestävästä seurasta. Denseln on nousussa kohti kärkejoukkueita, ja August tuntee tarkasti luvut ja kertoo tavoitteensa.

-Seura perustettiin 75 vuotta sitten, ja paras sijoituksemme on kolmas sija 60 vuoden takaa. Meillä on nyt todella vahva joukkue, ja toivon, että voimme palata kymmenen parhaan joukkoon tänä vuonna, hän sanoo.

Myös maajoukkueen johtaja ja päävalmentaja Håkan Carlsson oli paikalla Finspångissa. Hän kertoi kaksoisroolistaan, jossa tavoitteena on sekä laaja kansallinen harrastajapohja että maailman kilpailullinen kärkitaso, ja totesi olevansa aikataulussa päämääränsä suhteen.

Vaikka 10MILA ei suoraan vaikuta MM-, EM- tai maailmancupin valintoihin, on se ruotsalaisen suunnistuksen instituutio, jota päävalmentaja seuraa tarkasti.



Håkan Carlsson, August Mollén, Mats Rosander ja tilaisuuden isäntä, kirkkoherra Pär Österlund.

-Suurimmalle osalle seuroista tämä on vuoden tärkein kilpailu Ruotsissa, ja sitä on todella mielenkiintoista seurata, hän sanoo.

Håkan Carlsson päätti oman kilpailu-uransa ja siirtyi valmennukseen siirtyessään aikuisten sarjaan, mutta hänellä on myös omia muistoja 10MILAsta.

-Juoksin "Långanattenin" Kolmårdenissa vuonna 2004. Olin hyvässä letkassa, mutta osuin oksaan ja tiputin sormessani olleen leimauskortin pimeyteen. Etsin sitä viisi minuuttia ja löysin sen lopulta, mutta jäin täysin yksin. Jouduin juoksemaan Bråvikenin rannalla ilman seuraa, mutta etenin silti nopeammin kuin luulin. Olin laskenut tarvitsevani 3,5 tuntia, mutta lopulta aika oli noin 2 tuntia ja 45 minuuttia. Kun saavuin maaliin, kaverini istui vessassa eikä ollut ehtinyt tulla puomille, hän nauraa.

-Tämä on 10MILA:n kuntosarjan puolta, hän lisää nauraen.

Finspångin kunnan ja useiden paikallisten yritysten lisäksi myös Ruotsin kirkko tukee ja tekee yhteistyötä 10MILA:n kanssa.

-On hienoa saada olla osa tätä kilpailua. Kirkon tärkein tavoite on edistää hyvää elämää Finspångissa, ja tämä on erinomainen tilaisuus siihen, sanoo kirkkoherra Pär Österlund.



"Långa Natten" on 10MILA:n legendaarisin osuus.

Meillä on tapahtumassa oma teltta lapsille ja nuorille, kertoo kirkkoherra Pär Österlund.

-Ehkä myös ehtoollinen? ehdottaa Björn Persson, joka johti keskustelua lounaalla.

-Haha! Se on mainio idea, jota voimme harkita, Österlund vastaa.



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

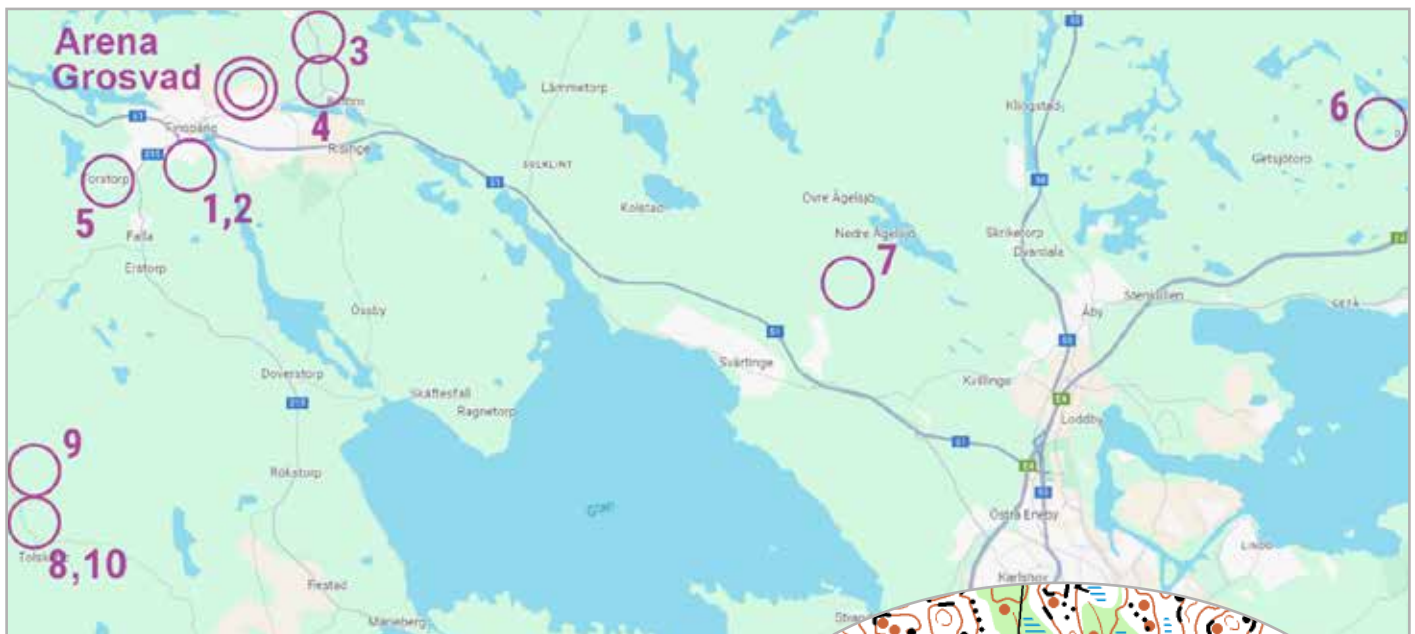


Svenska kyrkan

Finspångs församling

Där människor möter människor
- för det goda livet i Finspång
www.svenskakyrkan.se/finspang

Harjoitusmaastot ja karttapalat



Tervetuloa 10MILA 2025 -harjoituksiin Finspångiin

Finspångin alueella ja sen ympäristössä on tarjolla useita erilaisia harjoituspaketteja. Voit valita pitkän matkan harjoituksen, viestiharjoituksen hajonnoilla tai suunnistusvedot sen mukaan, mikä parhaiten tukee valmistautumistasi 10MILA-kilpailuun.

Lisätietoa harjoituspaketeista löydät tilaus-sivultamme, jonne pääset 10MILA:n kotisivujen kautta:

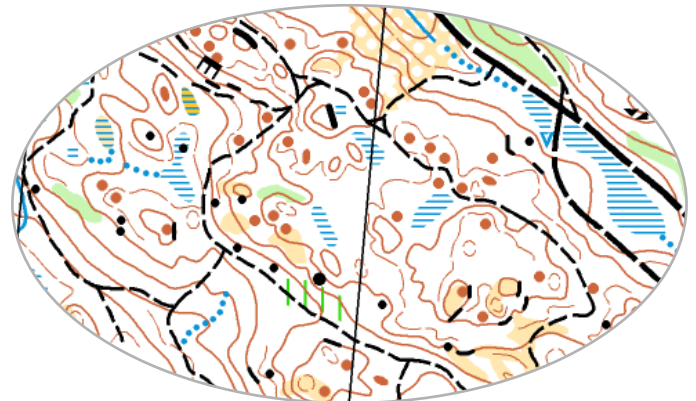
<https://tiomila.se/2025/traning/>

Huom! 1. tammikuuta 2025 alkaen tietyt harjoitukset päivitetään uusilla radoilla. Jos haluat hyödyntää aiempia harjoituksia, tarkista kunkin alueen aukioloajat. Ne on sovittu yhteistyössä maanomistajien ja metsästäjien kanssa.

Onko sinulla kysymyksiä harjoituspaketeista tai tarvitsetko apua tulevan harjoitusleirin suunnitteluun?

Ota meihin yhteyttä:

traning2025@tiomila.se



Harjoituspaketit

1. Hajontalenkit, Nyhem
2. Pitkän matkan rata, Nyhem/Fäskogen
3. Pitkän matkan rata, Yxviken
4. Hajontalenkit Lotorp
5. Kiinteät rastit, Torstorp
6. Pitkän matkan rata, Lilla Älgsjön

7. Suunnistusintervallit, Lilla Bergsätter
8. Viestiharjoitus, Tolskepp-Äskemålen
9. Viestiharjoitus, Tolskepp-Granolund
10. Tekniikkaharjoitus, Tolskepp-Hundekulla
11. Viestiharjoitus, Lillskiren

Tavoite: 10MILA 2025, Arena Grosvad

Suosittelut majoitukset harjoitusleireille

Finspångs SOK:n seuramaja

Torstorpin kuntoilukeskus

<https://www.finspangssok.se/sida/86611/klubbhus>

Yhteyshenkilö: Lena Rosander, +46 72 350 74 37

lenarosander@hotmail.com

OK Denselnin seuramaja

Mårängenin Camping

<https://www.denseln.se/klubbstugan/klubbstugan.php>

Yhteyshenkilö: Thomas Lilja, +46 72 734 72 81

thomas.a.lilja@gmail.com

OK Kolmårdenin seuramaja

Lillsjöstugan

<https://okkolmarden.com/foreningen/klubbstugor/lillsjostugan>

Yhteyshenkilö: Eva Karin Jönsson, +46 70 882 46 37

evakarinj@telia.com



OK Kolmårdenin seuramaja

Lotorp Vandrahem & Café

<https://www.lotorpsvandrarhem.com/>

Puhelin: +46 73 397 10 70

lotorpvandrarhem@telia.com

Finspångin golfklubin mökit

<https://finspangsgk.se/gast/bokningsvillkor-stugbyn/>

Puhelin: +46 122 139 40

info@finspangsgk.se



Finspångin golfklubin mökit



Finspångin linna

Finspångin linna, vierassiipi

<https://www.finspangsslott.se/hotell/>

Puhelin: 46 122 815 04

Alléhotellet Finspång

<https://www.allehotellet.se/>

Puhelin: +46 122 16 111, +46 76 778 64 00

info@allehotellet.se



Valikoituja hotelleja Norrköpingistä

Lisätietoja löydät Visit Norrköping -sivustolta, jossa on monia hyviä hotellivaihtoehtoja:

<https://visit.norrkoping.se/overnatta/temasidor/hotell-i-city>



Finspångs SOK:n seuramaja

Sov gott.

Sluta leta!

Här kan du bo på hotell i Norrköping.

visit.norrkoping.se/overnatta

Upplöv
Norrköping

LEHDISTÖKUTSU

Kutsu on lähetetty mediallyle SOFT:n osoiterekisterin perusteella ja on saatavilla myös 10MILA:n verkkosivuilla. Akkreditointi tapahtuu ohjeiden mukaisesti. Majoitusvaihtoehtoja löytyy Norrköpingin hotelleista, ja lisätietoja osoitteesta visit.norrkoping.se/overnatta

Lisätietoja ja kysymykset:
media2025@10mila.se

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa



@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)

YHTEISTYÖKUMPPANIMME



FINSPÅNG

SIEMENS
energy

coop


Hydro

RAMIRENT

Svenska kyrkan | Finspångs församling

Swedbank



 KL INDUSTRI AB®
MORE ELECTRIC GROUP

HOLMEN

//polder.se
SPORT

 ICEBUG®

U
UMARA

SILVA

Upplöv
Norrköping

Curt Nicolín Gymnasiet




ARENA ÖST

FINSPÅNGS
Slott


FOKUS
FINSPÅNG!

 kyrktak
www.kyrktak.se
Kyrktak bygg & konsult AB

 XL BYGG
FINSPÅNG

YAKOBS
Ram & Reklam

 MAISON FORTE
Det personliga fastighetsbolaget


10
MILA

2025
FINSPÅNG

Haasteita – Vauhtia – Jännitystä
Yhdessä

3 - 4 / 5