



# 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 3-4 maj	10MILA i Finspång

## Bulletin #4

## Innehåll

	Sidan
Upplev Finspång	3
Elitparet: "Vi träffades på Finspångsetappen"	4-5
Hålltider 10MILA 2025	6-7
Preliminärt PM 10MILA i Finspång	8-23
Avlysning	25
Boendeanternativ under 30/4-4/5	26
Blågula basens 10MILA-minne	28-29
Träningsområden och kartklipp	30
Rekommenderade boenden för träningsläger	31

## Välkomna till 10MILA i Finspång

Som projektledare vill vi hälsa alla deltagare, lagledare och övriga besökare välkomna till 10MILA i Finspång.

Vi är nu inne i slutspurten med alla förberedelser inför tävlingshelgen. Drygt 400 funktionärer och samarbetspartners väntar ivrigt på att få slå upp portarna till Arena Grosvad – vårt tävlingscentrum. Där bjuder vi på en riktigt bra 10MILA-arena med närhet och fina bekvämligheter som ger förutsättningar till ett trivsamt arrangemang.

Det är extra kul att kunna konstatera att antalet anmälda lag är stort och ökar i jämförelse med de senaste åren.

Välkomna till hela Superhelgen i Östergötland!  
Henrik Peterson och Janne Berggren  
Projektledare 10MILA 2025



August Mollén, OK Denseln, har spämt bågen inför årets 10MILA i Finspång!



# 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](http://finspang.se)

## Elitparet: "Vi träffades på Finspångsetappen"

Landslagsparet Emma Bjessmo och Tim Robertson siktar högt på hemmaplan.

-Vi har aldrig vunnit 10MILA så det målet finns någonstans i huvudet, säger nyzeeländaren Tim Robertson som tävlar för finska orienteringsklubben Koovee.

Cirkeln är sluten, kan man säga. O-Ringen i Kolmården 2019 blev startskottet för Emma Bjessmos och Tim Robertsons förhållande.

-Även om vi inte blev tillsammans just då så var det första gången vi träffades på riktigt. Passande nog var det på Finspångsetappen, konstaterar Emma med ett leende.

Sex år senare är de gifta och bor tillsammans i ett hus strax utanför Norrköping. 29-åriga Emma, inflyttad från Stockholm, jobbar som läkare i stan och jämnåriga Tim från Nya Zeeland har en BA i business.

Vi träffar paret på ett fik i centrala Norrköping i slutet av februari. Det är mitt under försäsongen men det är stökiga förhållanden för båda två. Emma, som hade ett kämpigt 2024 på grund av sin diabetes 1, har ryggproblem nu och har fått pausa löpningen ett par veckor. Tim, som är nyopererad i knäet, får ta det ännu lugnare.

-Jag kommer vara borta ungefär åtta veckor. Men tanken är att 10MILA ska bli min första tävling, berättar han.

Tim lämnade hemlandet 2015 och flyttade över halva jordklotet för att satsa på orientering och studera. Han har bott i både Norge och Österrike men sedan 2021 är det Sverige som gäller. Han tävlar dock för finska topplaget Koovee från Tammerfors.

-Vi har vunnit Jukola två gånger, även om inte jag var med då, och kommit tvåa och trea på 10MILA. Vi har haft samma lag i många år nu och vill självklart vinna 10MILA. Men det är jättesvårt, det är så många bra lag med och man ska lyckas med tio löpare, säger Tim som brukar få ta hand om förstasträcken.

Han pratar flytande svenska efter bara ett par år här. Det flyter även på med orienteringen. Han har bland annat vunnit två JVM-guld samt VM-silver och brons som senior, samtliga i sprint.

-Är det du från Nya Zeeland som har lyckats bäst? Än så länge, haha men det är en liten sport där hemma, säger Tim.



Tim Robertson och Emma Bjessmo har stora förhoppningar med sina klubbar på 10MILA i Finspång.

Livspartnern Emma Bjessmo tävlar för IFK Lidingö som vann 10MILA i 2010, därefter har klubben stabilt presterat många topp10-placeringar. Emma har tillhört landslaget i många år och tävlat både EM och VM. I år har hon dock petats ned från A-landslaget till utvecklingslandslaget.

Den stora förklaringen är att hon i mars 2024 diagnostiserades med diabetes 1, vilket skakade om hela hennes tillvaro – inte minst som elitorienterare.

-Det var tufft förra året. Det var mycket som ändrades och jag hade svårt med återhämtningen. Det är klart att jag är en tävlingsmänniska och har som mål att springa både EM, VM och Världscupen men det viktigaste i år är att tävla och ha kul igen. Om jag lyckas med det så kommer resultaten komma, säger hon.

### Hur mår du idag med sjukdomen?

-Mycket bättre. Jag har hittat en bättre balans. Sen är det en helt annan sak hur man reagerar på tävling mot när man tränar, med adrenalin, kortisol och stresspåslag.

IFK Lidingö och Emma Bjessmo spänner också bågen i Finspång. -Vi har kommit fyra som bäst på 10MILA och jag tror vi har jättebra chanser att komma topp fem nu. Vi har inte ett jättebrett lag men om alla är friska och krya och på hugget så kan det gå vägen.



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, 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](http://coopfinspang.se)

**coop**

**10  
MILA**

## Hålltider 10MILA 2025

### Fredag 2 maj 2025

12:00-20:00	Parkering öppen
13:00-19:00	Start och mål Öppna banor
13:00-20:00	Tävlingsexpedition öppen (hämtning av lagkuvert och köp/avläsning av öppna banor)
13:30-20:00	Duschar öppna
18:00-19:00	10MILA TV med uppsnack och intervjuer med Per Forsberg och gäster. Ses på <a href="http://www.tiomila.se">www.tiomila.se</a>

### Lördag 3 maj 2025

09:00	Parkering öppnar
10:00-19:00	Start och mål Öppna banor
10:00-20:00	10MILA-arenan öppnas med bl.a. Tävlingsexpedition (hämtning av klubbpåsar och köp/avläsning av öppna banor)
10:00	Dusch öppnar
13:45-14:15	Incheckning Ungdomskavlen
14:00	10MILA TV startar sändningen
14:00	Invigningsceremoni
14:30	Start Ungdomskavlen
14:32	Start Partnerkavlen
Ca 16:00	Målgång Ungdomskavlen
16:45-17:15	Incheckning Herrkavlen
Ca 16:50	Prisutdelning Ungdomskavlen
16:50	Kartplank/växeln stänger för Ungdomskavlen
17:00	Omstart Ungdomskavlen
17:30	Start Herrkavlen
Ca 19:56	Målgång ledande herrlag efter sträcka 3
20:45-21:15	Incheckning Damkavlen
20:52	Solens nedgång
21:30	Start Damkavlen
22:50	Jaktstart Herrkavlen (ledande lag)
Ca 23:13	Målgång ledande damlag efter sträcka 2
23:50	"Vågstart" Herrkavlen



**UPPLEV DRAMATIKEN.  
KÖP BILJETT TILL  
WEBB-SÄNDNINGEN.  
[www.tiomila.se](http://www.tiomila.se)**

## Hålltider 10MILA 2025

### Söndag 4 maj 2025

04:50	Solens uppgång
05:45	Jaktstart Damkavlen (ledande lag)
Ca 06:12	Målgång Herrkavlen
06:45	"Vågstart" Damkavlen
09:00-12:00	Köp/Start Öppna banor. Avläsning i Tävlingsexpeditionen fram till 14:00
Ca 09:32	Målgång Damkavlen
10:25	Kartplank/växeln stänger för Herrkavlen
10:30	Omstart Herrkavlen
10:55	Kartplank/växeln stänger för Damkavlen
11:00	Omstart Damkavlen
Ca 11:02	Prisutdelning Herrkavlen och Damkavlen inkl. avslutningsceremoni
12:00-14:00	Tävlingsexpedition öppen för kartutdelning
14:00	Målet stänger
15:00	Dusch/toaletter stänger
16:00	Parkering stänger

## 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

## Preliminärt PM 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.

På en storbildsskärm kan hela tävlingen följas samtidigt som man upplever atmosfären på arenan. Här finns det 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-zon i anslutning till arenan. Där finns möjlighet att lämna av klubbens packning med klubbttält och den utrustning som behövs för 10MILA. Mer praktisk information finns i separat trafik PM.

- Avstånd parkering-arena 2 100 meter.
- Bussavsläpp/drop-zone, 50 meter från arenan.



### TÄVLINGSEXPEDITION

Tävlingsexpeditionen finns i läktarbyggnaden (se arena-karta) och är öppen:

- Fredag 2 maj, kl 13:00-20:00
- Lördag 3 maj, kl 10:00-20:00
- Söndag 4 maj, kl 09:00-14:00

### I tävlingsexpeditionen:

- Här hämtas klubbpåsar med nummerlappar, lagledarkort (ger tillträde till växlingsområdet) och eventuella hyrda SI-brickor innan tävlingen. Hyrbrickor återlämnas klubbvis i tävlingsexpeditionen efter tävlingen.
- Föreningens samtliga avgifter måste vara betalda till arrangören innan klubbpåse lämnas ut. Har betalning skett efter sista betalningsdatum ska kvitto på betalningen visas upp när klubbpåsen hämtas. Betalning på plats kan ske med Swish eller med de vanligaste kredit/betalkorten.
- Här görs sena lagändringar. Vid akuta lagändringar som behöver göras utanför tävlingsexpeditionens öppettider hänvisas till målet och röd utgång/utcheckningen.
- Här delas tävlingskartor ut lagvis mot inlämning av lagledarkortet efter tävlingen.
- Här säljs öppna banor och utstämpling sker här efter genomförd öppen bana.

### LAGUPPSTÄLLNING

För samtliga budkavlar ska laguppställning med namn registreras i Eventor senast **lördag den 3 maj, kl 10:00**. Nummer på SI-brickor ska ej anges eftersom dessa knyts till respektive löpare vid incheckning till start- och växlingsområdet. Lagändringar kan därefter göras i tävlingsexpeditionen. Vid akuta lagändringar som behöver göras utanför tävlingsexpeditionens öppettider hänvisas till målet och röd utgång/utcheckningen fram till 1 timme före start, för respektive sträcka.

### INFORMATION PÅ ARENAN

Information finns centralt på arenan i anslutning till målet (se Arenakarta) och är öppen fredag 2 maj, kl 15:00-19:00, lördag 3 maj, kl 11:00-22:00, söndag 4 maj, kl 08:00-14:00. I informationen kan du lämna in och efterfråga borttappade saker. Här ges även allmän information om tävlingen och logi.

### KOMBINATIONSLAG, TILLFÄLLIGA LAG OCH LÖPARBANK

Vi tillåter kombinationslag enligt Svenska Orienteringsförbundets (SOFTs) tävlingsanvisningar. Vi tillåter även tillfälliga lag som ej är anslutna till SOFT. Om det i sådant lag finns löpare som är medlemmar i förening ansluten till SOFT ska denna löpare ha tillstånd från sin förening att delta i det tillfälliga laget. Löparbank finns på: [www.10mila.se](http://www.10mila.se) under Tävling/Löparbank. Där kan löpare söka lag och lag söka löpare!





## 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](http://holmen.com)

# HOLMEN

## Arenakarta, Arena Grosvad



## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### STRÄCKLÄNGDER/START- OCH VÄXLINGSTIDER M.M.

#### Ungdomskavlen

- Start lördag 3 maj klockan 14:30.
- Målgång lördag 3 maj cirka klockan 16:00.
- Omstart lördag 3 maj klockan 17:00.
- I banlängderna ingår 380 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 570 meter snitsel.

- Ungdomar **upp till DH-16 får 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.**

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträcktid	Start	Mål	Gaffling	Svårighet	Kartstorlek
1	3,8-3,9 km	105 m	23 min	14:30	14:53	Gafflad	Orange	A4
2	3,6-3,7 km	105 m	22 min	14:53	15:15	Gafflad	Orange	A4
3	2,8 km	75 m	18 min	15:15	15:33	Rak	Gul	A4
4	4,3-4,4 km	110 m	27 min	15:33	16:00	Gafflad	Orange	A4

#### Herrkavlen

- Start lördag 3 maj klockan 17:30.
- Målgång ledande lag efter tre sträckor lördag 3 maj cirka klockan 19:56.
- Jaktstart ledande herrlag, lördag 3 maj klockan 22:50.
- Vågstart lördag 3 maj klockan 23:50.

- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 06:12.
- Omstart söndag 4 maj klockan 10:30.
- I banlängderna ingår 450 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 690 meter snitsel.
- \* = Kartvändning, 2 ggr per sträcka.

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträcktid	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Kartstorlek
1	8,9 km	310 m	51 min	17:30	18:21	Gafflad	Dag	Ja	A3
2	7,7 km	265 m	46 min	18:21	19:07	Gafflad	Dag	Ja	A3
3	8,2 km	285 m	49 min	19:07	19:56	Gafflad	Dag	Ja	A3
4	16,3 km	460 m	96 min	22:50	00:26	Rak	Natt	Ja	A3+*
5	6,8 km	220 m	41 min	00:26	01:07	Gafflad	Natt	Ja	A3
6	6,8 km	245 m	41 min	01:07	01:48	Gafflad	Natt	Ja	A3
7	5,8 km	210 m	35 min	01:48	02:23	Gafflad	Natt	Ja	A3
8	11,8 km	415 m	69 min	02:23	03:32	Rak	Natt	Ja	A3+
9	13,9 km	450 m	78 min	03:32	04:50	Gafflad	Natt/gryning	Ja	A3+*
10	15,1 km	470 m	82 min	04:50	06:12	Gafflad	Gryning/dag	Ja	A3+*

#### Damkavlen

- Start lördag 3 maj cirka klockan 21:30.
- Målgång ledande lag efter två sträckor lördag 3 maj cirka klockan 23:13.
- Jaktstart ledande damlag, söndag 4 maj klockan 05:45.
- Vågstart söndag 4 maj klockan 06:45.

- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 09:32.
- Omstart söndag 4 maj klockan 11:00.
- I banlängderna ingår 450 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 690 meter snitsel.

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträcktid	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Kartstorlek
1	7,7 km	290 m	54 min	21:30	22:24	Gafflad	Skymning/natt	Ja	A3
2	6,6 km	260 m	49 min	22:24	23:13	Gafflad	Natt	Ja	A3
3	12,6 km	375 m	90 min	05:45	07:15	Rak	Dag	Ja	A3+
4	5,1 km	175 m	35 min	07:15	07:50	Gafflad	Dag	Ja	A3
5	7,1 km	235 m	49 min	07:50	08:39	Gafflad	Dag	Ja	A3
6	8,3 km	305 m	53 min	08:39	09:32	Gafflad	Dag	Ja	A3

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### STAFETTLIGAN

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

### ANMÄLAN

Anmälan är öppen i Eventor. Sista möjliga dag för efteranmälan är måndag den 21 april. Anmälan registreras först efter att respektive avgifter kommit arrangören tillhanda.

Anmälningsavgifter, **efteranmälan tom 21 april**

- Ungdomskavlen: 1 035 SEK
- Herrkavlen: 12 000 SEK
- Damkavlen: 7 200 SEK

### 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.

### LAGLEDARE

Varje lag har möjlighet att ha en lagledare, mot uppvisande av lagledarkort, på plats i växlingsområdet under respektive budkavle. Lagledarkort finns i klubbpåsen.

### STARTNUMMER

Startnummer för de 150 bästa lagen i Dam- & Herrkavlen samt 100 bästa lagen i Ungdomskavlen är utifrån placering i 10MILA 2024. Vakanta nummer bland dessa fylls ut av arrangören. För övriga lag är startnumret lottat. Se Eventor för startlista.

### NUMMERLAPPAR

Nummerlappen ska vara synlig i sin helhet under hela sträckan, tag med egna säkerhetsnålar. Streckkoden på nummerlappen måste vara oskadad för avläsning vid ingång till start- och växlingsområdet. Nummerserier: **Herrkavlen, 301-699, Damkavlen, 1-299, Ungdomskavlen 701-999.**



**UPPLEV DRAMATIKEN.  
KÖP BILJETT TILL WEBB-SÄNDNINGEN.  
[www.tiomila.se](http://www.tiomila.se)**

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### 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. 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. De flesta banorna 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 områden är redovisade på kartan som

mycket svårframkomliga. På vissa ställen finns sammanhängande partier med öppna hållmarker och mycket god sikt som inbjuder till högre fart.

### KARTA

Holmenskogen, digitaltryckt karta från SOFT certifierad kartutskrivare. 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.

Kontrollbeskrivningar är tryckta på kartan. Kodsifra finns även intill kontrollringen. Radio/TV-kontroller är inte angivna på kontrollbeskrivningen. **Nödnummer 076-563 02 21** (till första hjälpen på arenan) är tryckt på kartan.

Förbjudna områden med heldragen linje är markerade med heldragen blå/gul snitsel i terrängen. Förbjudna områden med streckad linje är markerade med hängande blå/gul snitsel.

Det förekommer otydliga stigar som är förstärkta med vit snitsel, berör framförallt ungdomskavlen. Det finns några reflexbanor i terrängen vilka endast är redovisade på kartan om de uppfyller kartnormen för stig.



## 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.

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### KONTROLLER

Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm samt på nattkontrollerna även med reflex. Vid varje kontroll finns minst två stämplingseenheter (SI-enhet). Kontrollens kodsiffra är angiven på varje SI-enhet. Höjden på kontrollställningarna är cirka 60-70 cm. Kontrollera kodsiffran noga, det är tätt mellan kontrollerna i vissa områden. Vissa kontroller är bemannade.



### STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent används som stämplingssystem i samtliga budkavlar. Air+ (touchfree) är aktiverat. Det går också att stämpla på traditionellt sätt med en SI-pinne som inte stödjer Air+ (touchfree).

- Max antal kontroller på en sträcka är 24 stycken. Det är eget ansvar att använda en SI-bricka som kan lagra tillräckligt många stämplingar.
- Samma SI-bricka får endast användas på en sträcka i tävlingen, oavsett budkavle.
- Vid stämpling är det löparens ansvar att försäkra sig om att ljus- och ljudsignal fås från kontrollenheten eller SI-brickan som då bekräftar att stämplingen är godkänd. Om så inte sker, stämpla vid kontrollenheten intill.
- Kontroll av batterinivå för SIAC-brickor (touchfree) kan göras vid incheckningen.

### VÄTSKA

Vid på kartan markerade vätskekontroller erbjuds vatten och UMARA sportdryck.



## ENERGI FÖR ORIENTERARE

### PRESTERA MERA MED ENERGI OCH TILLSKOTT FRÅN UMARA

[umarasports.com](http://umarasports.com)

**U**  
UMARA

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### SOLENS UPP- OCH NEDGÅNG

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

### TRACKING MED GPS-SÄNDARE

GPS-tracking används på samtliga sträckor i Dam- och Herrkavlen. Det är obligatoriskt att bära GPS-sändare för löpare i utvalda lag i Dam- och Herrkavlen, annars utesluts laget omgående. De lag i Dam- och Herrkavlen, som ska bära GPS-sändare, anges i Eventor samt anslås vid incheckningen.

Lag som ska bära GPS-sändare kan ändras under respektive budkavle, uppdatering meddelas av speaker samt anslås vid incheckningen.

GPS-sändare inklusive väst hämtas vid incheckningen till växlingsområdet senast 20 minuter innan beräknad start/växling. GPS-sändare samt väst återlämnas direkt efter målgång i samband med avläsning av SI-bricka.

Ej återlämnad GPS-sändare och väst faktureras berörd klubb med 1 800 SEK.



**UPPLEV DRAMATIKEN.  
KÖP BILJETT TILL  
WEBB-SÄNDNINGEN.  
[www.tiomila.se](http://www.tiomila.se)**

Vårt ansvar

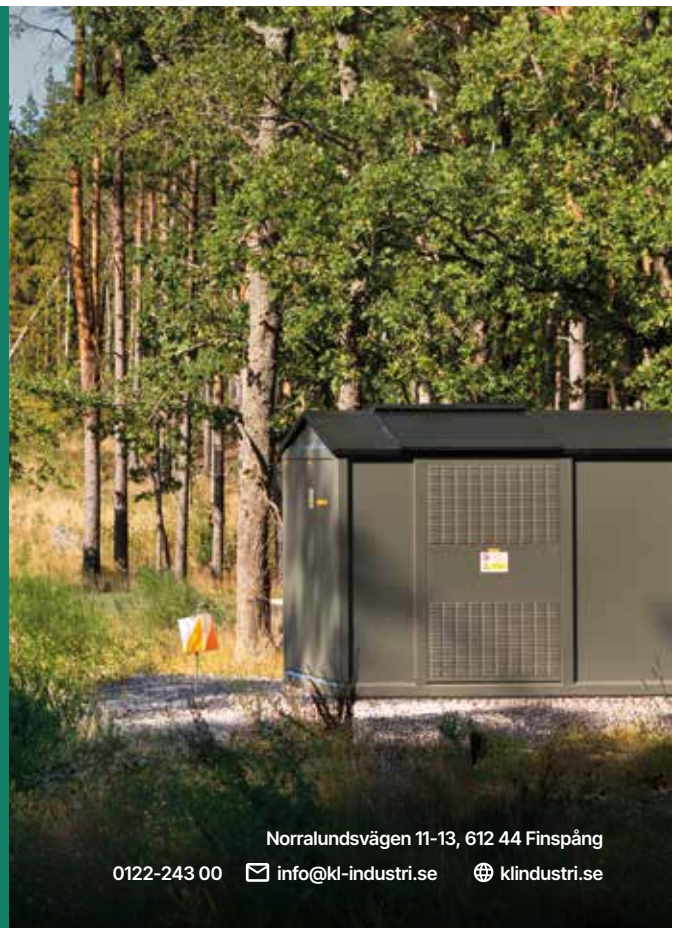
## Energi för framtiden

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 liksom 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](http://klindustri.se)

**KL INDUSTRI AB**  
MORE ELECTRIC GROUP



Norrallundsvägen 11-13, 612 44 Finspång

0122-243 00

✉ [info@kl-industri.se](mailto:info@kl-industri.se)

🌐 [klindustri.se](http://klindustri.se)

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### START OCH INCHECKNING

Incheckning för samtliga löpare sker vid ingången till växlingsområdet, se arenakarta, löparen ansvarar själv för att "tömma" SI-brickan innan incheckning. Vid incheckningen knyts SI-brickan till löpare, sträcka och startnummer genom att streckkoden på nummerlappen scannas. Efter incheckning får löparen inte lämna start- och växlingsområdet.

Incheckning för sträcka 1, samtliga budkavlar, ska ske enligt nedan. Fållan till startplatsen, från incheckningen, öppnar 15 minuter innan start. Löparna ska senast 5 minuter innan start stå uppställda vid nummer motsvarande lagets startnummer. Avstånd mellan incheckning och startplats är 200 meter. Följ startspeakers anvisningar.

Budkavle	Starttid	Incheckningstid
Ungdomskavlen	14:30	13:45-14:15
Herrkavlen	17:30	16:45-17:15
Damkavlen	21:30	20:45-21:15

### VÄXLING

Inför växling får endast nästkommande sträckas löpare samt lagledare, befinna sig i växlingsområdet. Toaletter,

bildskärmar med förvarnade lag och terminaler för passertider finns i växlingsområdet. Överdragskläder hanteras av respektive lag.

Det finns två fållor på upploppet, skyltar visar vilken fålla som ska användas.

- Fålla 1: Tät- och målfålla. I denna fålla, som ligger till vänster i löprikningen, springer tätlagen in till växel och samtliga lag vid målgång. **Se skyltning!**
- Fålla 2: Växlingsfålla. I denna fålla, som ligger till höger i löprikningen, springer övriga lag in till växel. **Se skyltning!**

**OBS!** Samtliga löpare målstämplar direkt efter mållinjen. Utebliven målstämpling innan växling medför diskvalificering.

Efter målstämplingen lämnar löparen sin karta till funktionär och fortsätter till kartplanket där nästa sträckas karta tas och lämnas över till nästa sträckas löpare. Löparen ansvarar för att rätt karta tas och överlämnas vid växlingen. **Saknas en karta vid växling hämtas en ny karta i kartakuten efter kartplanket.**

## 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](http://www.silvasweden.com)

**SILVA**



## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### KARTPLANK

Var noga med att ta rätt karta från kartplanket. Om din karta saknas på kartplanket, spring till "kartakuten", se skiss nedan, för att få ny tävlingskarta. Ingen tidskompensation ges. Du som råkar ta fel karta, lämna den direkt till en funktionär.

827 701	<b>Kartplank Ungdomskavlen</b>	952 826
475 301	<b>Kartplank Herrkavlen</b>	648 474
151 1	<b>Kartplank Damkavlen</b>	300 150

← Inkommande löpare

↓ Växling	<b>Hus</b>	<b>UNGDOMSKAVLEN-VÄXLING</b>
	<b>Kartakut</b>	<p><b>Växel 1:</b> Löpare på sträcka 1 kommer till växling och tar plastfickan (innehåller två kartor) märkt Str. 2 från kartplanket. Löparen lämnar över kartorna till två utgående löpare, som springer iväg samtidigt. Den tomma plastfickan lämnas till funktionär på väg till startpunkten. Om bara en löpare springer sträcka 2 lämnas även den överblivna kartan till funktionär på väg till startpunkten.</p> <p><b>Växel 2:</b> Den löparen i laget på sträcka 2, som kommer först in till växel, tar plastfickan (innehåller två kartor) märkt Str. 3 från kartplanket. Löparen lämnar över kartorna till två utgående löpare, som springer iväg samtidigt. Den tomma plastfickan lämnas till funktionär på väg till startpunkten. Om bara en löpare springer sträcka 3 lämnas även den överblivna kartan till funktionär på väg till startpunkten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Om laget har två löpare på sträcka 2 och löparen som kommer till växling ser att det på kartplanket står Str.4, eller löparen på sträcka 3 ser att det inte finns några kartor, innebär det att växling redan skett. Löparen går då direkt till utcheckning.</li> <li>• Om den löparen som först målstämplar (om laget har två löpare på sträckan) på sträcka 2 eller 3 har stämplat fel kommer laget att diskvalificeras, även om den andra löparen har stämplat rätt.</li> </ul>



**SI-pinne**  
**Kompass**  
**Deffhållare**  
**Prickig korb-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®**

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### MÅLGÅNG

Det finns två fällor på upploppet, **vid målgång ska samtliga lag använda fälla 1**, som ligger till vänster i löpriktningen. Målstämpling sker direkt efter mållinjen. För de främsta lagen i respektive kavle avgör vid behov måldomare placeringen, inte målstämplingen.

### SAMLING OCH STARTLISTA FÖR JAKTSTART OCH VÅGSTART

- **Jaktstart** sker för lag som är **mindre än 60 minuter efter** första lag i mål innan uppehållet.
- **Vågstart** sker gemensamt för lag som är **60 minuter eller mer efter** första lag i mål innan uppehållet.

Upprop och startplats för löpare, som deltar i jaktstart eller vågstart, är innanför incheckningen och framför storbildsskärmen, se arenakarta. Jaktstartlista respektive vågstartlista, publiceras på <http://online.10mila.se>

### JAKTSTART

Första jaktstart sker i **herrkavlen kl 22:50** och i **damkavlen kl 05:45**. Löpare som deltar i jaktstarten ska vara incheckade och på plats vid jaktstarten **senast tio minuter** innan starttid. Därefter sker följande:

- Lagets startnummer ropas upp, på svenska och engelska, fem minuter innan aktuell starttid och löparen går då in i startfällan. För löpare som inte är på plats vid uppropet kan starttiden inte garanteras.
- Löparens **pannlampa skall var släckt i startfällan** och får tändas först efter start.
- Vid startlinjen visar en bildskärm; lagnamn, startnummer och namn på löpare som ska starta inom de kommande två minuterna. Bildskärmen visar också antal sekunder kvar till start för respektive löpare.
- Funktionär håller en hand på löparens axel fram till startögonblicket. Löparen startar när funktionären tar bort sin hand.
- Tävlingskartan erhålles via självservering några meter efter startlinjen.
- Löparen följer snitsel till startpunkten.
- Löpare som kommer sent till start hänvisas av startpersonal till fällan för "sen start".

### VÅGSTART

Vågstart sker i **herrkavlen kl 23:50** och i **damkavlen kl 06:45**. Löpare som ska vågstarta ska vara incheckade och på plats vid vågstarten senast tio minuter innan start. Därefter sker följande:

- Fem minuter innan vågstart välkomnas löparna fram till startplatsen.
- Det är fri placering i led för löparna vid startplatsen.
- Löparen får tävlingskartan i handen av funktionär, men får inte titta på kartan förrän efter start.
- Löparen följer snitsel till startpunkten.
- Löpare som kommer för sent till start uppsöker startpersonal på platsen för vågstart. För lag som deltar i vågstarten avgörs den slutgiltiga placeringen av total tävlingstid. Ett lag som deltar i vågstarten kan passera ett lag som deltar i jaktstarten.

### OMSTART

Lag som inte har passerat växeln innan den stänger deltar i omstarten. Dessa lag startar gemensamt oavsett hur många sträckor som laget har kvar att genomföra. Även lag som utgått av någon orsak deltar i omstarten.

Lag som utgått i herrkaveln på sträcka 1, 2 och 3 samt damkaveln sträcka 1 och 2 har dock möjlighet att delta redan i vågstarten. Detta ska anmälas till röd utgång senast klockan 23:20 för herrkaveln och klockan 06:15 för damkaveln.

Löpare som ska delta i omstarten ska vara incheckade och befinna sig i växlingsfällan senast 10 minuter innan omstart. Omstarten sker från kartplanket.

Lag som startar i omstarten kan placeringsmässigt inte passera de lag som inte omstartat på samma sträcka.

Lag som utgått av någon anledning och som deltar i våg- och omstart fortsätter utom tävlan.

- Omstart **ungdomskaveln** lördag klockan 17:00, växeln stänger klockan 16:50.
- Omstart **herrkaveln** söndag klockan 10:30, växeln stänger klockan 10:25.
- Omstart i **damkaveln** söndag klockan 11:00, växeln stänger klockan 10:55.



## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### EJ GODKÄNDA LAG

Lag som ej blir godkända vid utcheckning uppsöker vid behov därefter röd utgång (vid utcheckningen) för utredning.

- Ej godkänt lag får fortsätta att tävla utifrån möjligheten att protestera mot diskvalificeringen. Skriftlig protest ska inlämnas till röd utgång senast 30 minuter efter beslut om diskvalificering. Om ingen protest inlämnas fortsätter laget utom tävlan på resterande sträckor.
- Om protest inlämnas fortsätter laget att tävla i avvaktan på tävlingsjuryns beslut. Om juryn friar laget så fortsätter laget att tävla. Om juryn vidhåller diskvalificeringen kan laget fortsätta utom tävlan på resterande sträckor.
- Om diskvalificeringen berör ett tätlag så kommer laget att kvarhållas i växlingsområdet tills 30 minuter efter att tåten växlat. Karta för kommande sträcka erhålls vid kartakuten.

### FÖRSTA HJÄLPEN

Vid akuta olycksfall, **ring 112**. Första hjälpen, inklusive bland annat hjärtstartare finns på arenan (se arenakarta) under tiden lördag kl 14:30 till söndag kl 15:00.

Samtliga vätskeplatser och kontrollvakter är utrustade med första förband. Nödnummer **076-563 02 21** (till första hjälpen på arenan) är tryckt på kartan.

### VILTRAPPORTERING

lakttagelse om vilt i tävlingsområdet rapporteras vid utcheckning/röd utgång.

### LÖPARE SOM AVBRUTIT TÄVLINGEN

Löpare som utgått måste passera utcheckningen för avläsning av SI-bricka. Löparen kommer annars att tolkas som "kvar i skogen", vilket kan innebära eftersök m.m.



## 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](http://www.ramirent.se)

**RAMIRENT**  
A LOXAM Company

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### DUSCH OCH TOALETTER

Se arenakarta. Duscharna är öppna:

- Fredag 2 maj, kl 13:30-20:00
- Lördag 3 maj, kl 10:00 – söndag 4 maj till kl 15:00

### 10MILA WEBB-TV OCH ARENAPRODUKTION

Se separat information på sid 22.

### SERVERING OCH SPORTFÖRSÄLJNING

Se separat information på sid 23.

### PRISCERMONIER

De 10 första lagen i respektive kavle får hederspriser. Prisutdelning sker vid följande tider:

- Ungdomskavlen lördag kl 16:50.
- Herrkavlen och Damkavlen söndag klockan 11:02 i samband med avslutningsceremonin.

Lagen samlas vid scenen för prisutdelning, se arenakarta, senast 10 minuter innan respektive prisutdelning.

### KARTUTLÄMNING OCH ÅTERLÄMNING AV HYRDA SI-BRICKOR

Utdelning av kartor för alla kavlar sker i tävlingsexpeditionen söndag 4 maj, mellan kl 12:00-14:00. Kartor erhålls mot inlämnande av lagledarkort. Hyrda SI-brickor inlämnas lagvis till tävlingsexpeditionen senast i samband med kartutlämningen. Ej återlämnade SI-brickor debiteras med 1 000 SEK/bricka.

### RESULTAT

Sträcktider/resultat presenteras online löpande på <http://online.10mila.se/>

### ORDNING & REDA

Respektera avspärrningar och följ funktionärernas anvisningar. Följande gäller:

- Inga dubbskor inomhus.
- Klubbvimplar får endast sättas upp vid vindskydden/klubbältan. Inga klubbvimplar eller något annat får slås ner i marken på konstgräsplanen.
- Inte tillåtet att flyga med drönare över arenan och/eller tävlingsområdet utan tillstånd från arenaproduktionen.
- Inget skräp på marken, använd arenans återvinningsstationer.

### TÄVLINGSREGLER

SOFT:s tävlingsregler och bestämmelser samt detta PM gäller. Det är de tävlandes ansvar att ha kännedom om såväl tävlingsregler, bestämmelser och PM.

### KLÄDSEL

Det är löparens ansvar att klädseln är korrekt enligt SOFT:s

tävlingsregler. Spikskor får ej användas, skor med metall-dubb får användas.

### FÖRSÄKRING

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

### 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. Försäljning av Öppna banor och utstämpling är i tävlingsexpeditionen i läktarbyggnaden. Mer information i Eventor.

### TÄVLINGSLEDNING

#### 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

## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### JURY

#### Ungdomskavlen

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

#### Herrkavlen

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

#### Damkavlen

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

#### Sammanställande

Christer Nordström, Tiomilaföreningen

### TRÄNA INFÖR 10MILA I FINSPÅNG 2025

Det finns flera olika träningspaket i och runt Finspång att välja bland. Långdistans, gafflad stafettränning 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/>

Första veckan i april släpps två helt nya träningspaket. Ett i området norr om avlysningen. Det är ett favoritområde med gammelskog och stora flata hållmarker. En av 10MILA:s banläggare Anton Tynong är banläggare för detta träningspaket.

Det andra i ett nytt träningsområde i Tolskepp där den andre av 10MILA:s banläggare för dam- och herrkaveln Rickard Börjesson bjuder på orienteringstekniska utmaningar.

Om ni vill använda tidigare träningar kontrollera öppetiderna för respektive område, de ändras 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](mailto:traning2025@tiomila.se)

Se separat information på sidorna 30-31.

**SIEMENS**  
ENERGY

## Redo att hjälpa till i energiomställningen?

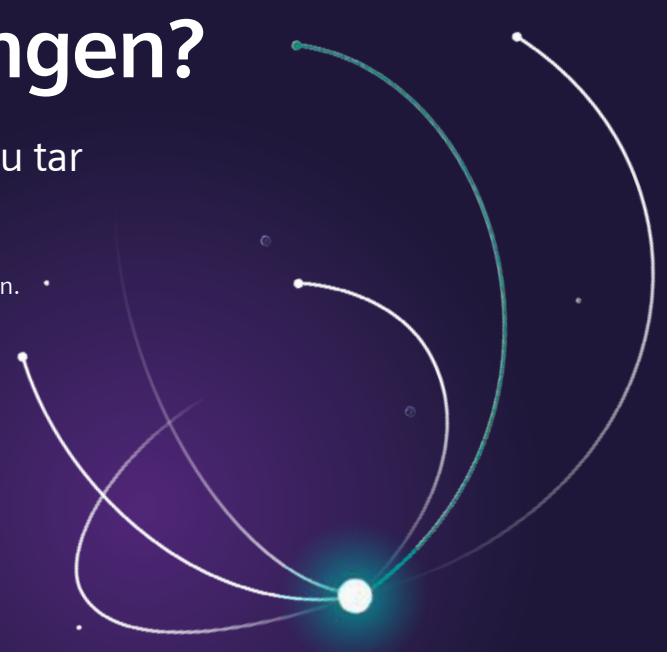
Vi förstärker energisystemet och du tar ett nytt kliv i din egen utveckling.

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](https://www.siemens-energy.com)



## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### 10MILA WEBB-TV

För dig som inte har möjlighet att vara på plats på tävlingsarenan rekommenderar vi 10MILAs webbTV-sändningar. Vi erbjuder sändningar både på svenska, engelska och finska.

### 10MILA WEBB-TV PÅ SVENSKA

#### Fredag 2 maj – Uppsnack

Mellan kl 18:00–19:00 är det uppsnack och intervjuer med Per Forsberg och gäster inför 10MILA-helgen. Gratis sändning.

### Lördag 3 maj till söndag 4 maj – 10MILA-budkavlarna

Sändningen startar kl 14:00 på lördagen och pågår under drygt 24 timmar. Följ de spännande tävlingarna under ledning av Per Forsberg som tillsammans med expertkommentatorerna ser till att du har full koll på varje skede från start till mål.

Du kommer kunna se löparna inne på arenan, ute vid kontroller i skogen och även längs sträckorna där våra löpande kameror ger dig möjligheten att få hänga med mitt i händelsernas centrum.

Topplagen kommer även följas med GPS vilket ger en heltäckande bevakning under alla sträckor.

Löpande kameror och GPS-tracking används i dam- och herrkavlen. Information om hur du köper sändningen publiceras på [www.tiomila.se](http://www.tiomila.se)

### 10MILA WEBB-TV PÅ ENGELSKA OCH FINSKA

I samarbete med Internationella Orienteringsförbundet (IOF) erbjuder vi även sändningen på engelska och finska. Information om hur du köper sändningen finns på IOF-TV <https://tv.orientering.sport>

### BETALNINGSPÅGÅRNING

#### Betalning inom Sverige

**Bank:** Swedbank

**Bankgironummer:** 489-1701

**Betalningsmottagare:** Föreningen 10MILA 2025 Östergötland

**Betalningsmottagarens adress:**

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

Vänligen ange fakturanummer vid betalning.

Eventuella betalnings-/fakturafrågor ställs till:

[ekonomi2025@10mila.se](mailto:ekonomi2025@10mila.se)

#### Betalning från utlandet/cross-border payment

**Bank:** Swedbank

**IBAN:** SE48 8000 0848 0681 4688 5390

**BIC/SWIFT:** SWEDSESS

**Valuta/Currency:** SEK

**Betalningsmottagare/Payee:**

Föreningen 10MILA 2025 Östergötland

**Betalningsmottagarens adress/Payee's address:**

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

Vänligen ange fakturanummer vid betalning. Please provide invoice number when paying.

Eventuella betalnings-/fakturafrågor ställs till:

[ekonomi2025@10mila.se](mailto:ekonomi2025@10mila.se)

Any payment/invoice questions should be addressed to

[ekonomi2025@10mila.se](mailto:ekonomi2025@10mila.se)

### KONTANTLÖST UNDER TÄVLINGSDAGARNA

Observera att det inte kommer gå att betala med kontanter under själva arrangemanget!

De betallösningar som erbjuds är Swish och betalkort.

Notera även att det kan vara bra att inte helt förlita sig på Swish, utan att även ta med ett betalkort, om nätverksuppkopplingen blir överbelastad och Swish därmed inte fungerar.



**UPPLEV DRAMATIKEN.  
KÖP BILJETT TILL WEBB-SÄNDNINGEN.  
[www.tiomila.se](http://www.tiomila.se)**



## Preliminärt PM 10MILA 2025 i Finspång

### MAT & DRYCK

COOP-restaurangen finns inne i ishallen där det serveras varm mat. COOP-kiosken finns ute på arenan i anslutning till publikplats.

Det finns även försäljning från foodtrucks på arenan. Viltkebab och Knäckepizza från Leksandsbröd. Matbiljett till knäckepizza säljs i COOP-kiosken och hämtas sedan i foodtrucken.

- Matbiljetter till serveringen säljs i ishallen i anslutning till COOP-restaurangen.
- **OBS!** 10MILA är ett kontantfritt evenemang, så all betalning sker med kort eller swish.

### COOP-RESTAURANGEN

Lördag kl 12:00-22:00

Söndag kl 10:00-14:00

#### Meny:

- Köttfärssås och pasta
- Kycklingsgryta och ris
- Vegetarisk sås och pasta

### COOP-KIOSKEN

Lördag kl 10:00-24:00

Söndag kl 00:00-14:30

#### Meny:

- Hamburgare
- Korv
- Soppa
- Fika och mackor
- Kioskvaror

### FOODTRUCKS

#### Viltkebaben

Lördag kl 11:00-22:00

Söndag kl 08:00-14:00

- Viltkebaben betalas i Foodtrucken.

#### Knäckepizzan

Lördag kl 11:00-24:00

Söndag kl 00:00-14:00

- **OBS!** Matbiljett till Knäckepizzan säljs i COOP-kiosken och pizzan hämtas sedan i foodtrucken.

### SPORTFÖRSÄLJNING

Hos Pölder Sport hittar ni allt ni behöver för orientering! Ni kommer även kunna ta del av exklusiva erbjudanden på trailskor, löparskor, kläder och mycket, mycket mer! Ni hittar Pölder Sport inne i ishallen.

#### Öppettider:

Fredag kl 16:00-20:00

Lördag kl 10:00-00:30

Söndag kl 06:00-13:00



## Arrangörer



Finspångs SOK



OK Kolmården



OK Denseln

# 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



### 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

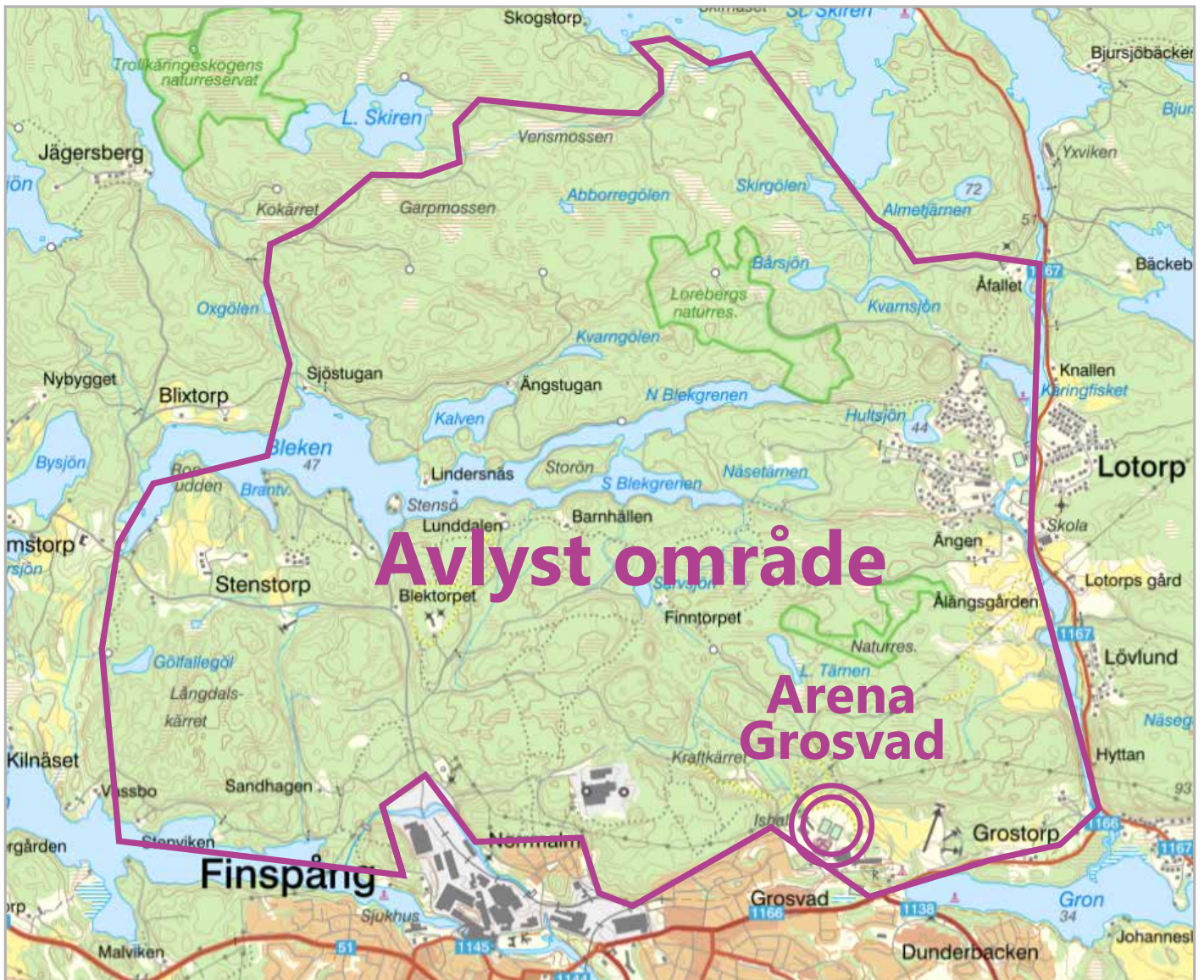
*SUPERHELGEN börjar med Swedish League i Linköping och avslutas med 10MILA i Finspång.*

*I samband med alla tävlingarna erbjuder 10MILA boendepaket.*

*Se mer info på sidan 14 i Bulletin #3.*



## Avlysning



### AVLYSNING

Markerat område enligt kartan på denna sida 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.



## Boendevalternativ onsdag 30 april - söndag 4 maj

Det finns många utmärkta boendemöjligheter i Finsspång, flertalet på Arena Grosvad eller i dess närhet, max ca 2 500 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. **FULLBOKAT!!!**

### 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 arrangörens erbjudande finns ytterligare följande boendevalternativ:

- Hotellboende i Norrköping, se annons sidan 32.
- Boende på hårt underlag i Arena Öst i Finsspång, se annons sidan 27.
- 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](mailto:boende2025@10mila.se)

### PM BOENDE, MAT, TRAFIK OCH PARKERING

Ytterligare information kommer att publiceras i separata PM på 10MILA:s hemsida 1-2 veckor före arrangemanget.



	Boendevalternativ	Tillgängligt	Avstånd till arenan
A	Boende på hårt underlag, hyrs per plats	onsdag 30/4-söndag 4/5	200 - 2500 m
B	<del>Boenderutor i sporthall, hyrs per ruta 6 x 3 m</del>	<del>torsdag 1/5 söndag 4/5</del>	<del>intill Arena Grosvad</del>
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 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 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/bokning-av-sovsal-10-mila](https://arenaost.se/bokning-av-sovsal-10-mila)

Läs mer på [arenaost.se](https://arenaost.se)

[hej@arenaost.se](mailto:hej@arenaost.se)



Följ oss på



## Stolt samarbetspartner

▶ 10MILA i Finspång 2025



Swedbank



## Blågula basens 10MILA-minne: "Ensam i mörkret"

Landslagschefen och förbundskaptenen Håkan Carlsson har egna dråpliga minnen från 10MILA, men numera är han bara åskådare.

– En jätteviktig tävling för alla våra föreningar, konstaterar han.

Samarbetspartnern Svenska Kyrkan öppnade upp Mariagården i Finspång och bjöd på en mättande soppa.

Det var full uppställning på 10MILAs andra partnerlunch. Christer Nordström från Tiomilaföreningen drog en snabb resumé över det klassiska loppets imponerande utveckling under 80 år. Från lokalt håll redogjorde Mats Rosander och Björn Persson från arrangörstaben om det dagsaktuella läget med två månader kvar. Representanterna från Finspångs kommun, Johan Persson (kommundirektör) och Niclas Westerdahl (chef för Idrott och Anläggning) kunde bara applådera det gedigna arbetet som nu går in i slutspurten.

-Jag är jätteimponerad av hela organisationen. Det här betyder jättemycket för Finspång, säger Johan Persson.

En som är van att spurta är landslagslöparen August Mollén. 25-åringen från Norrköping vann VM-silver i sprint 2022

och är ett ankare i OK Denseln, som är en av de tre arrangörsklubbarna. Denseln bubblar bakom de allra bästa lagen och August har full koll på siffrorna och vad som gäller.

-Klubben bildades för 75 år sedan och den bästa placeringen är en tredjeplats för 60 år sedan. Vi har ett riktigt starkt lag nu och jag hoppas att vi kan vara tillbaka bland topp tio i år, säger han.

Landslagschefen och förbundskaptenen Håkan Carlsson var också på plats i Finspång. Han berättade om sitt dubbla uppdrag, att Sverige både ska vara flest på bredden och bäst i toppen, och kunde konstatera att han ligger i fas med målet.

Även om 10MILA inte har någon egentlig inverkan på de olika uttagningarna till VM, EM och Världscupen är det så klart en blågul institution som förbundskaptenen kommer punktmarkera med alla sinnen.



Håkan Carlsson, August Mollén, Mats Rosander och värden för partnerträffen, kyrkoherde Pär Österlund.

-För de flesta föreningarna är detta den viktigaste tävlingen på hela året i Sverige och det ska bli jättekul att följa, säger han.

Håkan Carlsson avslutade den egna aktiva karriären och blev ledare i samband med att han skulle bli senior. Men han har egna löparminnen från 10MILA.

- Jag sprang "långa natten" när 10MILA genomfördes i Kolmården (2004). Det var en fin klunga med massa sällskap. Men jag kom emot en gren och tappade den där lilla pinnen på fingret, som man stämplar med, i mörkret. Jag letade i fem minuter innan jag hittade men då var jag ju helt själv och fick springa där utmed vattnet vid Bråvikens strand. Men det gick ändå snabbare än vad jag hade tänkt. Jag hade räknat med 3,5 timmar men det gick kanske på 2.45. Så när jag kom i mål satt min kompis på toan.

-Det här är motionärssidan av 10MILA, konstaterar han med ett skratt.

Förutom kommunen och flera lokala företag är även Svenska Kyrkan i Finspångs församling med och samarbetar och stöttar 10MILA.

-Det är fantastiskt att få vara en del av den här tävlingen. Det övergripande målet för kyrkan är att vara med och bidra till det goda livet i Finspång. Då är det här ett utomordentligt tillfälle.



"Långa Natten" är den mest mytomspunna sträckan på 10MILA.

Vi kommer ha tält uppställt och finnas på plats för barn och ungdomar, säger kyrkoherden Pär Österlund.

-Det kanske blir nattvard också? föreslår Björn Persson som ledde samtalet på lunchen.

-Haha. Det är en jättebra idé som vi får fundera på.



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

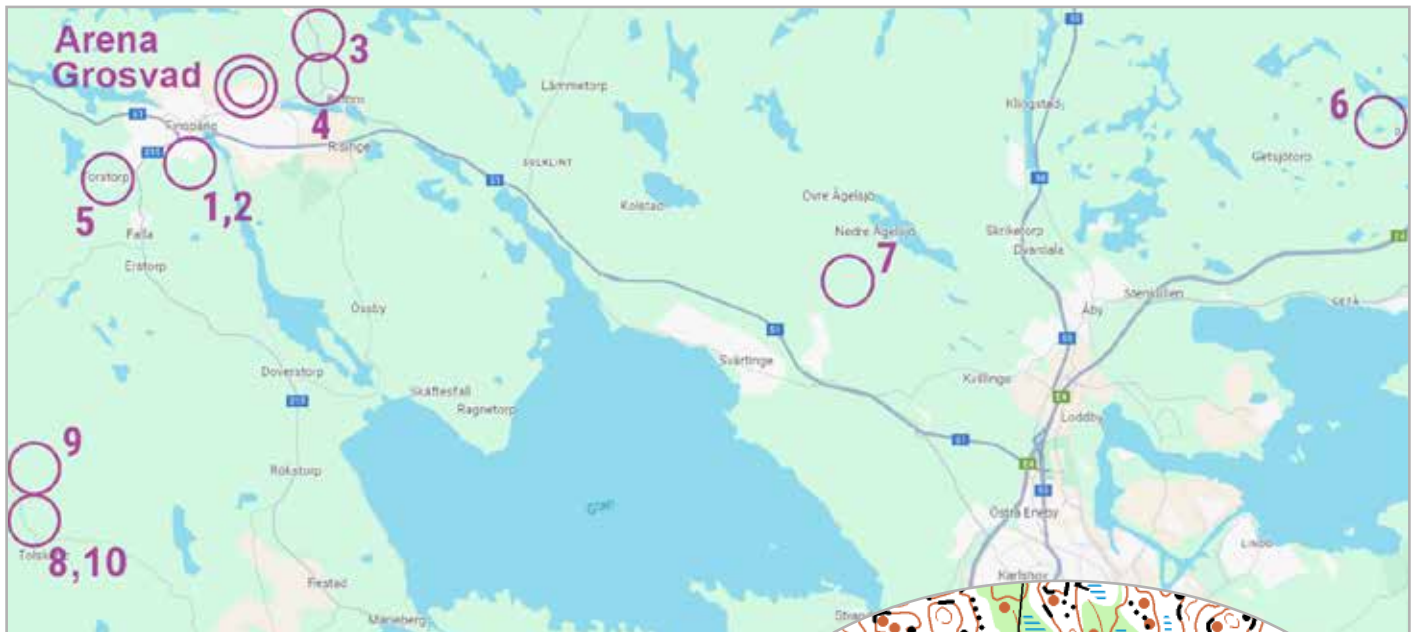


**Svenska kyrkan**

Finspångs församling

Där människor möter människor  
- för *det goda livet i Finspång*  
[www.svenskakyrkan.se/finspang](http://www.svenskakyrkan.se/finspang)

## Träningsområden och kartklipp



### Välkommen att träna inför 10MILA i Finspång 2025

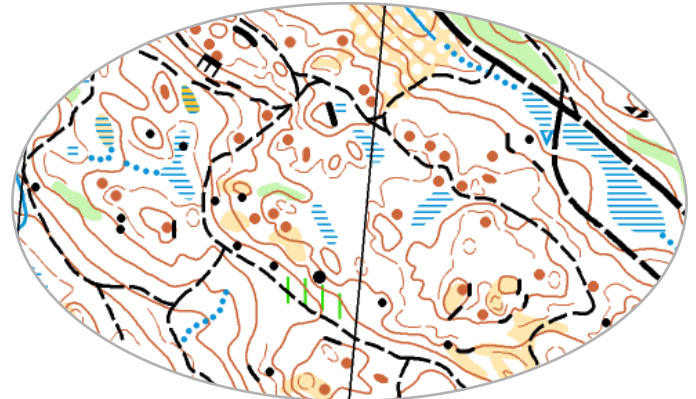
Det finns flera olika träningspaket i och runt Finspång att välja bland. Långdistans, gafflad stafetträning eller OL-intervaller, välj det som passar dina förberedelser inför 10MILA bäst.

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 har vissa träningar uppdaterats 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](mailto: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
11. Lillskiren stafetträning

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:evakarinj@telia.com)



Lillsjöstugan, OK Kolmården

### Lotorp Vandrahem & Café

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

Kontakt: 073-397 10 70

[lotorpvandrarhem@telia.com](mailto:lotorpvandrarhem@telia.com)

### Stugor vid Finspångs Golfklubb

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

0122-139 40

[info@finspangsgk.se](mailto: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](mailto: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 SOK:s klubbstuga

# Sov gott.

Sluta leta!

Här kan du bo på hotell i Norrköping.

[visit.norrkoping.se/overnatta](https://visit.norrkoping.se/overnatta)

Upplev  
Norrköping

## PRESSINBJUDAN

Inbjudan är skickad till media enligt SOFT:s adressregister samt finns även på 10MILA:s hemsida. Ackreditering sker enligt instruktion. Logialternativ finns på hotell i Norrköping och hittas på [visit.norrkoping.se/overnatta](https://visit.norrkoping.se/overnatta)

Vid frågor om ytterligare information kontakta:  
[media2025@10mila.se](mailto:media2025@10mila.se)

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](http://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](http://finspang.se)



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

E-post: [kommun@finspang.se](mailto:kommun@finspang.se)

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

# VÅRA SAMARBETSPARTNERS



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

Uppliv  
Norrköping

Curt Nicolin Gymnasiet



ARENA ÖST

FINSPÅNGS  
Slott

FOKUS  
FINSPÅNG!

Kyrktak  
www.kyrktak.se  
Kyrktak bygg & konsult AB

XI BYGG FINSPÅNG

YAKOBS  
Ram & Reklam

MAISON FORTE  
Det personliga fastighetsbolaget

10  
MILA

2025  
FINSPÅNG  
Utmaning-Fart-Spänning  
Tillsammans

3-4 MAJ