



Tränings-PM

Vivåsen Boxholm

TRÄNINGSPAKET 9



Aktivt	1 januari – 30 april 2026
Banor	1) Prolog 1,2 km 2) Stafett Kort 4,6 km (4 gafflingsalternativ) 3) Stafett Lång 6,8 km (8 gafflingsalternativ) 4) Orange 4,3 km Förslagsvis kör deltagarna först prologen med individuell start. Därefter omvänd jaktstart där den snabbaste i prologen startar sist. Samtliga banor levereras paketerade i en ZIP-fil, packa upp och skriv ut de kartor som behövs.
Kontrollerna	Liten skärm med kodsiffra
Livelox	Banor tillgängliga på Livelox (lösenord står på kartan).
Karta	Vivåsen Skala 1:10 000 (Orange bana 1:7500) ekv 5 m Ritad av medlemmar i Boxholms OK. Reviderad 2025 enligt ISOM 2017-2 av Johan Knutsson.
Kartägare	Boxholms OK
Övrigt	Vid skidspår, spring bredvid!
Terräng- beskrivning	Måttlig kupering med barrskog. Närmast start och mål motionsområde
Vägvisning	Från rv 32 söder Boxholm kör västerut mot Ryckelsby. Sväng efter ca 500 m vänster vid skylt Skidstadion.
Parkering	Vid skidstadion
Start/Mål	Ca 500 m från Skidstadion
Banläggare	Henrik Tengvall
Upplysningar	Johan Knutsson, 014274134@telia.com 0703-418829

För att beställa träningspaketet fyller du i formulär på hemsidan tiomila.se/2026/traning.

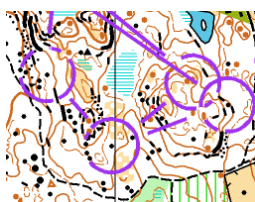
För frågor om beställning, sänd epost till traning2026@10mila.se eller ring 073-838 56 20.

Du som beställare uppger **för-
ening, namn, epostadress** dit kartfilen ska skickas, **faktu-
ringsadress** med en epostadress
samt **antal exemplar** av respek-
tive karta som du planerar att
skriva ut.

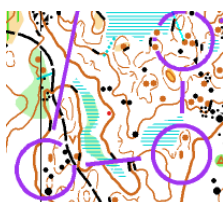
Vi fakturerar **80 kr** per planerad
utskrift. Efter att vi tagit emot
din beställning skickar vi kar-
tan/kartorna som pdf via epost
tillsammans med PM.

Vi vill att du som beställare även
anger under vilka dagar och
tider som ni tänkt använda er av
banorna.

Om ni ändrar era planer efter att
ni beställt kartor ska ni informe-
ra oss via traning2026@10mila.se. Det gäller både antal utskrif-
ter och tidpunkt.



Gafflingsexempel



Prolog



www.10mila.se

2026
TRANÅS
2-3 MAJ