



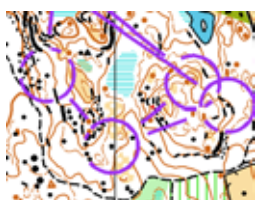
Tränings-PM

Vivåsen Boxholm

TRÄNINGSPAKET 9



Aktivt	1 januari – 19 april 2026 (ej tillgängligt 10 januari)
Banlängder	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. Deltagarna ansvarar själv för tidtagning. Det går givetvis att springa andra varianter på banorna. Samtliga banor levereras paketerade i en ZIP-fil, packa upp och skriv ut de kartor som behövs. Banorna kommer att finnas på Livelox. Lösen till aktiviteten står på kartan.
Kontrollerna	Liten skärm med kodsiffra
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!
Terrängbeskrivning	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



Gafflingsexempel



Prolog

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, **faktureringsadress** med en epostadress samt **antal exemplar** av respektive karta som du planerar att skriva ut.

Vi fakturerar **80 kr** per planerad utskrift. Efter att vi tagit emot din beställning skickar vi kartan/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 informera oss via traning2026@10mila.se. Det gäller både antal utskrifter och tidpunkt.



www.10mila.se

2026
TRANÅS
2-3 MAJ