

BULLETIN #3



Foto: Göran Johansson

**Ladda batterierna
– vi möts i Tranås!**

2-3 maj 2026

10
MILA
TRANÅS 2026



- **INBJUDAN**
– sex sidor fakta – nu öppnar anmälan
- **SANNA**
– doktors recept för Tranåsterrängen
- **VÄL FÖRBEREDD**
– nio träningspaket redo till våren

VÄLKOMMEN TILL TRANÅS



Livskvalitet vid sjöstranden!

Tänk dig en plats där livspusslet går ihop, där naturen är din närmaste granne och näringslivet blomstrar i samklang med en hög livskvalitet. Den platsen är Tranås kommun – pärlan vid Svartåns utlopp i sjön Sommen. Ta chansen, när du under 10MILA-helgen besöker oss, att upptäcka varför allt fler väljer att leva, bo och verka just här.

Närhet till naturen. Oavsett var du bor är du bara ett stenkast från Sommens glittrande vatten, djupa skogar och härliga friluftsliv. Perfekt för familjen, motionären och naturälskaren.

Allt är nära. Slipp stressen! I Tranås har du sällan mer än fem minuter till jobbet, skolan eller fritidsaktiviteten. Tranås har också ett optimalt läge längs stambanan och med närhet till E4:an utmärkta transport- och pendlingsmöjligheter till större städer som Jönköping och Linköping eller om du vill nå hela världen.

Många vägar till kunskap. Vi är en kommun som satsar på skola, vård och omsorg. Med två nybyggda grundskolor, ett framgångsrikt gymnasium, yrkeshög-

skola och folkhögskola kan vi erbjuda så många vägar till kunskap. Vår kommun har dessutom alltid höga kvalitetsbetyg inom vård och omsorg – allt för att du ska känna dig trygg genom livet.

Företagsklimatet i topp. Tranås är känt för sin företagaranda och långa tradition av hantverk och industri. Här finns ett av Sveriges bästa företagsklimat vilket ger möjlighet att starta eget och utvecklas inom etablerade branscher. Vi har en bredd av företag, från världsledande nischindustrier till framgångsrika detaljhandlare. Här finns en tradition av samarbete och innovation. Det ska vara enkelt att etablera sig. Vi vill att du ska lyckas!

Livet här är rikt på möten och aktiviteter. Tranås aktiva föreningsliv erbjuder ett stort utbud av idrott, hobbyer och kulturella föreningar. Det gör det lätt att hitta nya vänner och intressen. Här finns alltid något att uppleva!

Tranås kommun är inte bara en plats på kartan, det är en livsstil. Det är chansen att kombinera en framgångsrik karriär med ett rikt familjeliv, allt i en naturskön och välkomnande miljö. Är du redo att ta nästa steg?

*Med vänliga hälsningar,
Mats Holmstedt, kommunstyrelsens ordf*



Sanna Fasth ihop med lagkompisarna och lagerkransen efter segern i Tiomila i Finspång 2025. Till Tiomila i Tranås har Sanna bestämt sig för att inte springa, då hon tycker sig ha för god terrängkännedom. Foto: Lars Rönnols

Ingen repris för doktor Sanna – men hon bjuder på receptet för terrängen

Söndag morgon 4 maj 2025. Sanna Fasth springer ohotad i mål och för IFK Göteborg till en överlägsen Tiomilaseger i Finspång. Repris 2026? Kanske för IFK Göteborg, men inte för Sanna Fasth.

– Det skulle inte vara fair play. Jag har sprungit så mycket i Illernreservatet där tävlingen till största delen avgörs, säger Sanna. Jag kan inte med gott samvete deltaga, säger hon efter att ha tagit beslutet att avstå och följa klubbkompisarna från sidan.

Sanna Fasth, 27 år, har Boxholms OK som moderklubb, grannklubben till Tranås, och har både tränat och tävlat i i Tranås i allt från små till stora tävlingar ett antal gånger.

– Jag är säker på att laget klarar sig bra utan min medverkan vid Tiomila, säger Sanna. Jag ska självklart vara där och coacha tjejerna.

2025 ett lysande år för Sanna

IFK Göteborg är världens bästa damklubb, vilket visades under 2025. Etta och tvåa på Tiomila, guld i SM-stafetten, etta och trea på Jukola. I samtliga dessa stafetter var det Sanna som förde laget till seger på sistasträckan.

2025 har varit ett lysande år för Sanna, på många plan. I januari tog hon sin läkarexamen. Efter det valde hon att satsa heltid på orientering.

Utöver stafettvinsterna med klubblaget är förstås



årets höjdpunkt VM i Kuopio i Finland. VM-guld i stafett efter att ha avgjort stafetten på andra sträckan där hon gav Sverige och Tove Alexandersson ett två och en halv minut stort försprång. På medeldistans silver bakom Tove på den helsvenska pallen där Hanna Lundberg tog brons. Långdistansen slutade med en femteplats.

Arbeta heltid och elitsatsa?

Nu står Sanna inför en tuff utmaning. Kan man arbeta heltid parallellt med en elitsatsning?

– I augusti började jag på mitt första läkarjobb som underläkare på medicinkliniken vid Östra sjukhuset i Göteborg. Under hösten har jag känt av att det varit en rejäl omställning. Vinterträningen har kommit lite efter sedan jag jobbat samtliga helger i november.

– Kanske måste jag jobba i perioder för att kunna ha längre uppehåll för att elitsatsa. Det är så jag planerar för 2026 och får utvärdera efter det.

Fokus på sprint för första gången

Det betyder att hon avslutar läkarjobbet i Göteborg i februari, sedan väntar träning på heltid fram till maj,



innan en AT-läkartjänst i Falun väntar och en flytt till Dalarna.

Satsningen ska inriktas mot sprint inför VM i Italien i juli. Sanna har inga sprintmeriter, men var med på EM i augusti och testade på internationellt.

– En annorlunda satsning för mig. Jag har alltid haft fokus på skogsorientering, men sprint känns som en spännande utmaning. Stor del av våren kommer jag för övrigt tillbringa i Oslo, eftersom Håvard har fått jobb där och flyttar dit.

Håvard heter Sandstad Eidsmo i efternamn, norsk landslagslöpare och Sannas sambo.

Receptet för Tiomilatterrängen

Första helgen i maj, den tillbringas i alla fall Sanna i Tranås på Tiomila. Eftersom doktor Sanna känner terrängen väl, kan hon kanske också ordinera den rätta medicinen för den som vill lyckas på Tiomila.

– Det är generellt rätt stenigt i terrängen, precis som jag är van vid från ungdomsåren hemma i Boxholm. Närmast Bredstorp, där huvuddelen av banorna avgörs, är det lite mindre stenigt jämfört med södra delen, ner mot Mada.

– Jag ska säga att jag inte kan terrängen öster om länsvägen, där jag inte sprungit, men merparten av banorna lär gå på västra sidan, och det blir nog bara de allra längsta banorna som kommer över vägen.

montico®
EN DEL AV CALVIKS

Vi hjälper dig att hitta rätt.

Effektiv matchning som hjälper dig att hitta rätt - oavsett om du söker personal, arbete eller utbildning.

Upptäck hela vårt erbjudande på montico.se →

BEMANNING | REKRYTERING | UTBILDNING | MATCHNING



GULDGLÄDJE!
VM-guld i stafett
för Sanna Fasth,
Tove Alexanders-
son och Hanna
Lundberg. Foto:
Svensk oriente-
ring



– Undervegetationen är tung, det är till stor del bevuxet med högt blåbärsris. I södra och sydvästra delen är det en hel del större grönområden, planteringar som börjar växa upp. Det fungerar ändå bra att springa där och det bjuder på fin orientering.

Stigarna kan vara mest "i vägen"

Eftersom det är ett stadsnära friluftsområde är det också mycket stigar.

– Absolut, det är stigrikt, men ibland kan jag uppleva att stigarna mer är "i vägen", för det blir för mycket

att läsa på. Det gäller att kunna sälla informationen

– Kurvbilden är speciell och får man grepp på den är den oftast bättre att läsa på.

– För att vara ett Tiomila är det riktig orientering ända in på arenan. Kartläsning från startpunkt ända fram till sista kontrollen. Det finns möjligheter för banläggarna att skapa gafflingsalternativ direkt från start.

Se där, mycket värdefull erfarenhet och tips från Sanna Fasth. Återstår att se om det är vinnarreceptet.

SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT



ORIENTERING



LÖPNING



LÄNGDSKIDÅKNING

Vi ses på 10MILA 2026!
Till dess hittar du vårt stora
utbud på **polder.se**

polder.se
SPORT

SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

TILLSAMMANS ÄR VI TRANÅS

När du besöker Tranås under 10MILA får du lära känna en kommun där gemenskapen betyder mycket. Här möts människor i vardagen, i föreningslivet och på arbetsplatserna. Tillsammans skapas en trygg och välkomnande plats att leva på.

I Tranås vill man se möjligheter och hitta nya sätt att göra saker på. Det gäller i skolor och omsorg, i service till invånare och företag och i samarbeten med föreningar och andra aktörer.

Ambitionen är enkel: varje möte ska kännas vänligt, professionellt och omtänksamt.

Här möter du människor som bryr sig

I Tranås vill vi att du ska känna dig väl bemött. Oavsett om du möter någon som arbetar i kommunen, engagerade ledare i föreningslivet eller en lokalbo som visar dig rätt väg, hoppas vi att du ska uppleva den om-

tanke och hjälpsamhet som många här är stolta över. Det är en del av den värme vi gärna delar med dig som besöker 10MILA.

En plats som formas av alla som är här

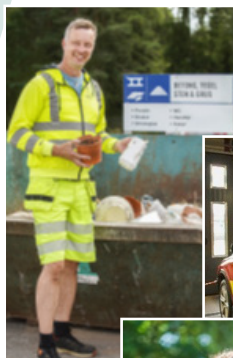
Tranås utvecklas hela tiden, och

den utvecklingen skapas tillsammans. Alla som engagerar sig bidrar till att forma orten och göra den ännu bättre.

Som besökare under 10MILA är du en del av detta för några dagar. Oavsett om du är här för första gången eller har varit här förr hoppas vi att du känner dig varmt välkommen. För i Tranås

vill vi att alla ska känna sig som hemma.

Tillsammans är vi Tranås!



TRANÅS – en stad där idrotten samlar människor

Tranås kommun har ett rikt och aktivt föreningsliv, där idrotten spelar en viktig roll. I både stad och landsbygd är aktiviteterna många och engagemanget stort.

Här möts människor med olika erfarenheter och intressen, och tillsammans skapas en stark känsla av gemenskap. Evenemang, både små och stora, är en naturlig del av många föreningsarbete. De ger möjlighet att träffas, prova nya saker och utvecklas – oavsett om man är ung eller äldre.

10MILA – skapar energi och gemenskap

När 10MILA nu kommer till Tranås får kommunen ännu en gång visa sin styrka som värdstad.

Arena Bredstorp och stadens idrottshallar fylls av orienterare från Sverige, Norden och Europa – och föreningslivet står redo att ta emot. Tranås hockey, bandy,



Här är representanter för föreningslivet i Tranås. Tillsammans ska de ansvara för alla förläggningar på hårt underlag under 10MILA-helgen.

innebandy, cykelklubb, bågskytte, fotboll och badmintonförening samarbetar för att välkomna alla som kommer hit under helgen. Tack vare deras engagemang blir 10MILA inte bara en spännande tävling, utan också ett exempel på den starka föreningsanda som präglar kommunen.

Föreningarna välkomnar dig

Föreningarna i Tranås hälsar alla orienterare varmt välkomna. Här möts tradition och framtid, breddidrott och spets – och många eldsjälar som brinner för att skapa en trivsam och minnesvärd upplevelse.

För Tranås blir 10MILA mer än ett idrottsevenemang. Det blir en helg som visar hur mycket gemenskapen betyder och hur föreningslivet bidrar till ett öppet, tryggt och starkt samhälle. Vi hoppas att du som besöker Tranås ska känna dig hemma här, och att du får en fin och inspirerande upplevelse under årets tävling.

Tid och plats för aktivt liv i naturen när du rör dig runt Tranås



När du besöker Tranås före, under och efter 10MILA möts du av en kommun där naturen alltid ligger nära. För dig som gillar att vara aktiv utomhus – oavsett om det handlar om löpning, skidåkning eller cykling – finns möjligheter att träna, värma upp eller bara njuta av miljön.

Elljusspår i hela kommunen

Tranås kommun har flera motionsspår med belysning. Tack vare att lamporna lyser mellan kl. 06.00 och 22.00 kan du ge dig ut i spåren nästan när som helst, även under tidiga morgnar och sena kvällar.

Illernreservatet

Illernreservatet, där 10MILA till stor del avgörs, är ett av våra mest uppskattade friluftsområden. Här finns två elljusspår på 2,5 respektive 8,5 kilometer. Du kan nå lederna från flera håll: Örsbäcken, Bredstorps IP, Rås gård eller Älmås.

Aggas friluftsgård

I Sommen ligger Aggas friluftsgård med ett elljusspår på 2,8 km. Om du vill kombinera träning med naturnära lugn är Aggas ett trevligt och lättillgängligt alternativ.

Örsbäckens elljusspår

Örsbäckens elljusspår ligger i anslutning till Illernreservatet och mäter 8,5 kilometer. Utöver detta finns flera obelysta leder i området: 3, 5, 7 och 10 kilometer. Låt dagsform och tidsschema styra spårval.

Stoeryds elljusspår

Strax norr om Tranås ligger Stoeryds elljusspår, en 2,5 kilometer lång belyst slinga. Spåret passar både för lätta distanspass och uppfriskande promenader.

Skidspår vintertid

Om du återvänder till Tranås under vintersäsongen

finns chans att åka längdskidor på flera platser. När snömängden tillåter preparerar orienteringsföreningen SOL Tranås skidspåren vid Örsbäcken i Tranås och vid Aggas friluftsgård i Sommen.

Mountainbikespår genom Illernreservatet

För dig som även uppskattar cykling finns ett sju kilometer långt mountainbikespår som utgår från Örsbäcken och slingrar sig genom Illernreservatet. Terrängen är varierad och bjuder på en fin cykelupplevelse för både nybörjare och vana MTB-cyklist.

Tranås erbjuder ett brett utbud av möjligheter för rörelse och friluftsliv – något vi är stolta över att kunna dela med dig som besöker oss i samband med 10MILA.



INBJUDAN TILL 10MILA PÅ ARENA BREDSTORP I TRANÅS – 2-3 MAJ 2026



Vi hälsar alla välkomna till 10MILA i Tranås 2026. Det är med glädje och stolthet som Tranås tar emot 10MILA på Arena Bredstorp.

Arena Bredstorp ligger omedelbart sydöst om Tranås och gränsar till villaområden och stadskärnan. Avstånd från Tranås centrum till arenan är cirka 2,5 km.

VÄGVISNING

Välj norra infarten till Tranås från RV 32. Därifrån vägvisning till arenan.

TÅGFÖRBINDELSE

Tranås ligger utmed Södra stambanan med mycket goda tågförbindelser. Promenadväg från Tranås station till Arena Bredstorp ca 3 km.

PARKERING OCH AVSTIGNING

- Avstånd parkering-arena 500-800 meter.
- Bussavsläpp/drop-zone, 100 meter från arenan. Där finns möjlighet att lämna av klubbens packning med klubbttält och den utrustning som behövs för 10MILA. Mer praktisk information om drop-zone och vilka tider som gäller kommer i Bulletin #4.

ARENA BREDSTORP

10MILA upplevs bäst på plats, på Arena Bredstorp. En publikvänlig arena med möjlighet att följa såväl inkommande som utgående löpare. På själva arenan finns allt man kan önska för att få till ett trevligt och bekvämt arrangemang. Stora gräsytor, ishall med sporthallar för att kunna erbjuda bästa service.

STORBILDSSKÄRM

Hela tävlingen kan följas på storbild på arenan, såväl utomhus som inomhus.

SERVERING

Servering finns både inomhus i ishallen och ute på arenan på flera ställen. Allt från traditionell marka till servering av middagsmål och frukost.



DUSCH

Inomhus i befintliga omklädningsrum.

SPORTFÖRSÄLJNING

Pölder Sport finns på plats med stor sportförsäljning. Du hittar Pölder Sport inne i ishallen.

LJUSFÖRHÅLLANDEN

Solen går ner klockan 20:49, lördag 2 maj.
Solen går upp klockan 05:03, söndag 3 maj.

STAFETTLIGAN

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

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1. Kolmårdskavlen | 6 april |
| 2. O-stafetten i Göteborg | 12 april |
| 3. 10MILA i Tranås | 2-3 maj |
| 4. Ronnebykavlen | 17 maj |
| 5. Stafettligan final i Alfta | 7 juni |

KLASSER OCH BANLÄNGDER

Ungdomskavlen lördag 2 maj

Start 14:30

Målgång cirka 16:15

Omstart 17:00

- Ungdomar upp till och med DH-16 får delta.
- Minst två sträckor ska i sin helhet springas av flickor, det vill säga samtliga löpare på dessa sträckor ska vara flickor.
- På sträcka 2 och 3 får två löpare delta parallellt (dubbling). Den löpare som kommer först till växling skickar ut nästa sträckas löpare.
- Alla sträckor är öppna för både flickor och pojkar.

Str	Banlängd	Löptid	Gaffling	Svårighet
1	4,2 km	28 min	Ja	Orange
2	4,2 km	28 min	Ja	Orange
3	3,0 km	18 min	Nej	Gul
4	5,1 km	34 min	Ja	Orange

Tiomilakavlen lördag-söndag 2-3 maj

Start 17:30

Målgång ledarlag efter tre sträckor cirka 20:00

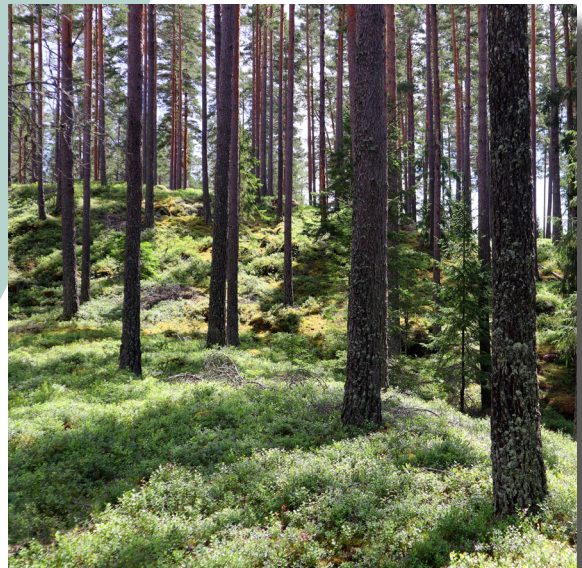
Jaktstart sträcka 4, ledande lag 23:00

Vågstart sträcka 4 00:00

Målgång cirka 05:45

Omstart 09:15

Str	Banlängd	Löptid	Gaffling	Övrigt
1	9,8 km	52 min	Ja	Dag
2	9,5 km	51 min	Ja	Dag
3	9,3 km	50 min	Ja	Dag
4	16,2 km	86 min	Nej	Natt jaktstart
5	6,7 km	36 min	Ja	Natt
6	6,9 km	37 min	Ja	Natt
7	5,7 km	31 min	Ja	Natt
8	12,3 km	66 min	Nej	Natt
9	13,4 km	71 min	Ja	Natt-gryning
10	14,4 km	77 min	Ja	Gryning



Damkavlen lördag-söndag 2-3 maj

Start 21:30

Målgång ledarlag efter två sträckor cirka 23:15

Jaktstart sträcka 3, ledande lag 05:00

Vågstart sträcka 3 06:00

Målgång cirka 08:40

Omstart 10:30

Str	Banlängd	Löptid	Gaffling	Övrigt
1	8,1 km	57 min	Ja	Skymning-natt
2	6,4 km	45 min	Ja	Natt
3	12,9 km	83 min	Nej	Dag jaktstart
4	5,6 km	36 min	Ja	Dag
5	7,9 km	51 min	Ja	Dag
6	8,4 km	52 min	Ja	Dag

KARTA

Skala 1:10 000 för Herrkavlen och Damkavlen.

Skala 1:7 500 för Ungdomskavlen.

Ekvidistans 5 meter.

Kartan nyritad 2024-2025 av P-O Derebrant.

Äldre karta över Illernreservatet med omnejd finns tillgänglig på hemsidan för utskrift.

tiomila.se/2026/tavling/gamla-kartor/

BANLÄNGDER OCH TIDER FÖR SAMTLIGA KAVLAR ÄR PRELIMINÄRA OCH KAN JUSTERAS
I Bulletin #4 presenteras slutligt detaljerat tidsschema med hålltider för hela 10MILA-helgen.



En översiktsbild över Arena Bredstorp som visar hur logistiken är planerad i arenaområdet.



Öppna banor fred-sönd 1-3 maj

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad
Vit 2,0	2,2 km	Mycket lätt
Gul 2,5	2,6 km	Lätt
Orange 3,0	3,2 km	Medelsvår
Orange 4,5	4,5 km	Medelsvår
Blå 3,0	3,1 km	Svår
Svart 5,0	4,6 km	Svår
Svart 7,0	7,1 km	Svår

Öppna banor kommer att erbjudas:

- Fredag 1 maj klockan 13:00-19:00
- Lördag 2 maj klockan 10:00-19:00
- Söndag 3 maj klockan 09:00-12:00

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

Tidtagning och stämpling med SportIdent.

Karta: Skala 1:7 500 för samtliga banor utom

Svart 7.0 som har skala 1:10 000. Ekvidistans 5 meter.

Terrängtypen är densamma som för 10MILA.

Anmälningsavgifter DH-16 95 kr

DH17- 180 kr



En översiktsbild över Arena Bredstorp som visar hur logistiken är planerad i arenaområdet.

TERRÄNGBESKRIVNING

Tävlingsområdet, Illernreservatet, är till stora delar ett i orienteringssammanhang väl utnyttjat område. Närmast arenan är ett stigrikt friluftsområde, medan de längre banorna stöter på områden där skogsbruk drivs på ett rationellt sätt, det vill säga med avverkningar, planteringar med mera.

TERRÄNGTYP OCH KUPERING

Skogsmark främst bestående av blandskog. Närmast arenan är området stigrikt och skogsbestånden består i huvudsak av gran och tall. Längre banor kommer i kontakt även med större lövbestånd. Kuperingen i tävlingsområdet är svag till måttlig med rejält branta grusåsar närmast arenan.

FRAMKOMLIGHET

Framkomligheten är mestadels mycket god men de längre banorna passerar områden med tätare vegetation där löpbarheten begränsas. Marken är i stora delar av området stenbunden.

STÄMPLINGSSYSTEM

Tidtagning och stämpling med Sportident. Touch-free. Samma SI-pinne får inte användas i flera kavlar. Anmäl behov av hyrpinna i samband med anmälan och absolut senast söndag 26 april.

DELTAGANDE I FLERA STAFETTER

- Det är tillåtet för tjejer som sprungit Ungdomskavlen att delta i Damkavlen och Herrkavlen.
- Det är tillåtet för killar som sprungit Ungdomskavlen att delta i Herrkavlen.
- Det är tillåtet för damer som sprungit i 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.

KOMBINATIONSLAG OCH KAVLEBANK

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

ANMÄLAN

Anmälan/bokning är nu öppen i Eventor. Anmälningsavgifter med mera, se tabell nästa sida.

- **Ordinarie anmälan ska ske senast 1 mars.**
- **Därefter efteranmälan, med två olika stoppdatum, 5 april respektive 29 april.**

Anmälan/bokningar registreras först efter att respektive avgifter kommit arrangören tillhanda.



AVLYST OMRÅDE

Markerad tävlingsterräng på kartan ovan är avlyst från all träning, tävling och vistelse i området för alla som avser delta i stafetterna, samt ledare för stafettlagen på 10MILA. Länsväg 131 är dock tillåten att åka på genom tävlingsområdet.

Anmälningssavgifter

Avgifter i SEK	Ordinarie anmälan senast 1 mars	Efter- anmälan 1 senast 5 april	Efter- anmälan 2 senast 29 april
Ungdomskavlen	700	700	1 050
Damkavlen	3 660	4 575	5 490
10MILA-kavlen	6 100	7 625	9 150

Tilläggsavgifter

och tillägg vid senare bokning

Avgifter i SEK	Senast 1 mars	Senast 5 april	Senast 26 april
Hyra SIAC-pinne	75	75	75
Plats för vindsydd 5x5 m	650	975	975
Topptält, 5x5 m utan golv	6 400	7 200	
Topptält, 5x5 m med golv	10 400	11 200	
Bänkset, 8 pers	600	750	
Gasolvärmare inkl en gasoltub	2 700	3 000	
Extra gasoltub	Pris på Eventor senare		

Boendeavgifter

och tillägg vid senare bokning

Avgifter i SEK	Senast 1 mars	Senast 5 april	Senast 29 april
Tältplats 5x5 m, eget tält, en natt	500	625	750
Plats för husvagn eller husbil, en natt	500	625	750
Tält- och husvagns- plats, extra natt	100	100	100
Logi på hårt under- lag/pers och en natt	375	450	500
Hårt underlag (extra natt)/pers	150	150	150
Boendetält 3x6 m, (10 pers) med golv och värme, en natt	7 500	8 250	
Boendetält 3x6 m, extra natt	700	700	

BETALNING

- En faktura skapas automatiskt i Eventor vid bokning.
- Betalningsinformation finns på fakturan.
- Ange fakturanummer vid betalning.
- Anmälan resp bokning är ej giltig förrän betalning erhållits.
- Betalnings-/fakturafrågor ställs via mail ekonomi2026@10mila.se
Tel. +46 70 647 74 14, Göran Carnander

TÄVLINGSREGLER

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

Notera: Det innebär att heltäckande klädsel gäller.

FÖRSÄKRING

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

TÄVLINGSLEDNING

Sven-Åke Karlsson, IKHP Huskvarna
Anders Johansson, SOL Tranås
Boo Nordin, SOL Tranås

BANLÄGGARTEAM

Stefan Djurstedt Herrkavlen
Jacob Lindstam Damkavlen
Magnus Svensson Ungdomskavlen, Öppna klasser

BANKONTROLLANT

Joakim Karmetun, OK Njudung
Johan Knutsson, Boxholms OK

KARTKONTROLLANT

Stefan Larsson, OK Njudung

TÄVLINGSKONTROLLANT

Mats Ljungqvist, Kexholms SK

KONTAKT MED 10MILA 2026

Information	info2026@10mila.se
Ledning	ledning2026@10mila.se
Tävling	tavling2026@10mila.se
Träning	traning2026@10mila.se
Boende	boende2026@10mila.se
Ekonomi	ekonomi2026@10mila.se



VAD BETYDER JAKTSTART, VÅGSTART OCH OMSTART?

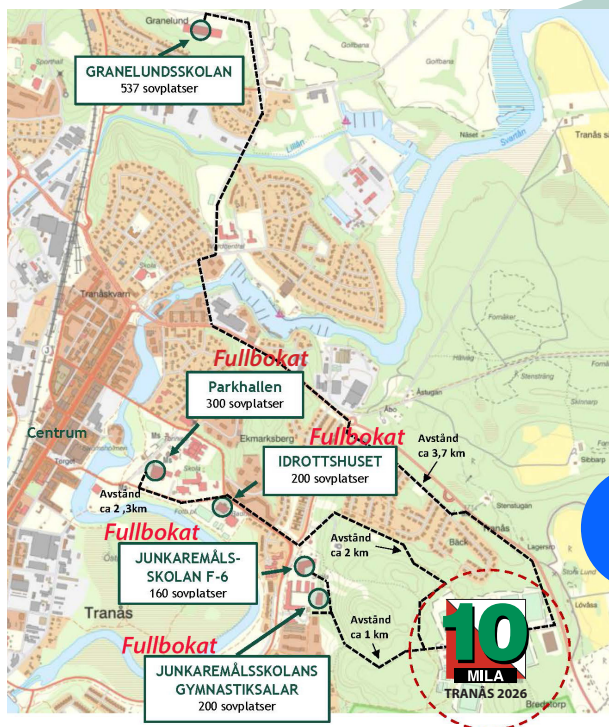
Jaktstart: När tävlingen återupptas efter uppehållet i Tiomilåkavlen och Dämkavlen jaktstartar de lag som är mindre än 60 minuter efter ledande lag vid målgång innan uppehållet. Lagen startar med samma tidsdifferens mellan sig som när de kom till mål innan uppehållet.

Vågstart: När tävlingen återupptas efter uppehållet vågstartar de lag som är 60 minuter eller mer efter ledande lag vid målgång innan uppehållet. Dessa lag startar samtidigt, 60 minuter efter ledande lag startar i jaktstarten. För lag som deltar

i vågstarten avgörs den slutliga placeringen av total tävlingstid. Ett lag som deltar i vågstarten kan passera ett lag som deltar i jaktstarten.

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

BOENDE – 500 platser kvar på hårt underlag



Under 10MILA erbjuder vi totalt omkring 1400 boendeplatser på hårt underlag. Redan nu, i början av december, är cirka 900 platser bokade.

Boendet är planerat till två nya skolor – Junkare målsskolan (invigd 2024) och Granelundsskolan (invigd 2025) – men också flera idrottshallar, gymnastiksalar samt Parkhallen.

Alla anläggningar håller god standard och ligger nära tävlingsområdet eller med smidig transportförbindelse. Tillsammans skapar de en helhetslösning där vi kan välkomna många gäster på ett tryggt och bekvämt sätt.

För boendebokning, se hemsidan och Eventor



Hitta eget boende på FB

Söker du annat boende än hårt underlag? Hitta alternativet på Facebook.

På sidan **Hitta boende – 10Mila Tranås 2026** kan Tranåsbor annonsera ut stugor, lägenheter och rum och knyta kontakt med gäster som söker särskilda boenden under 10MILA-helgen.

Från Tranås sedan 1970.



Redo för nästa steg?

TUC Yrkehögskola är en av Sveriges största YH-anordnare. Med utbildningar på flera platser i landet och med ett brett utbud av distansutbildningar är chansen stor att vi har det du letar efter!

Vi ses på Bredstorp!

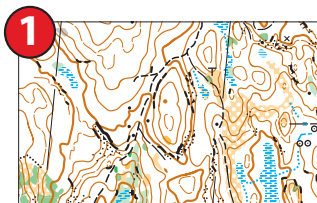


Nu finslipar vi vårens träningspaket

Ett dussintal klubbar tog vara på möjligheten att träna i 10MILA-lik terräng i november. Nu drar vi lärdom av erfarenheterna från hösten och lägger krutet på vårens träningspaket – som sammantaget speglar de olika terrängtyper som tävlingskartan uppvisar.

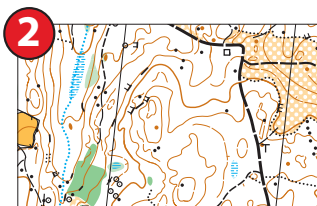
Vi slipar på banläggning och upplägg för övningar för att motsvara de förfrågningar som finns. Nio olika träningspaket erbjuds.

Läs mer på nästa sida om det praktiska kring beställningar med mera.



GRÄNNA

Öppet 1/3-19/4



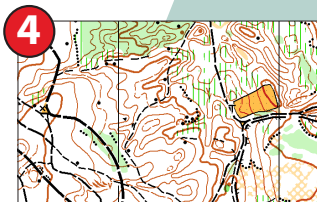
ÖLMSTAD

Öppet 1/3-19/4



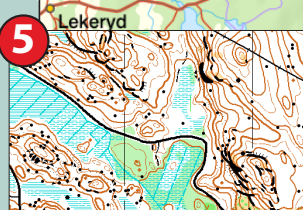
STRÅNNÄS, Tranås

Öppet 1/3-19/4



TALLBACKEN, Aneby

Öppet 1/3-19/4



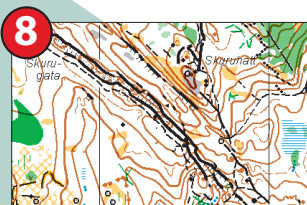
HELGAKLINT, Hestra

Öppet 13/3-19/4



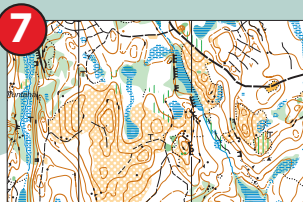
ÅSBO, Boxholm

Öppet 1/3-19/4



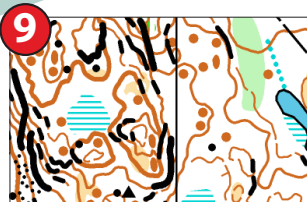
SKURUGATA, Eksjö

Öppet 7/3-19/4



DRUNTAHÅL, Eksjö

Öppet 7/3-19/4



VIVÅSEN, Boxholm

Öppet 1/1-19/4 (ej 10/1)

Första träningspaketet öppnar i nyår – banor för stafett, dag, natt och ungdom

Vi erbjuder flera olika träningsmöjligheter inför 10MILA i Tranås 2-3 maj 2026.

Träningspaket finns tillgängliga redan från nyår (ett paket) och sedan fyller det på.

I höstas gjorde älgjakten att vi fick begränsa antalet träningsområden och träningshelger. I vår blir utbudet större och mer varierat, samtidigt som det spänner över en längre tidsperiod. Allt med reservation för snöläget under vintern.

Vissa träningsområden öppnar direkt efter nyår (se föregående sida), men de flesta dröjer till början av mars, så snart licensjakten på lodjur är över i Småland.

Med de erfarenheter vi bär med oss från i höstas ska vi göra vårt bästa för att erbjuda så intressanta träningsbanor som möjligt.

Gafflad stafettträning med gemensam start

Av kontakten med klubbarna som var här och tränade i november, blev det tydligt vad som toppar önskelistorna.

Efterfrågan på "relevant terräng" är av naturliga skäl hög. Utmaningen är att 10MILA-kartan uppvisar flera olika terrängtyper. Därmed är det omöjligt att erbjuda "identisk" terräng på något enskilt träningsområde, men sprider man träningen över ett par-tre områden blir det ganska representativt.

Gafflad stafett-träning med gemensam start efterfrågas av många, liksom OL-intervaller och nattbanor av skiftande karaktär. Några klubbar vill göra egna träningar utan utsatta kontroller. Den möjligheten finns naturligtvis även i vår på några av kartorna.



Somliga ville ha reflexer på natt-träningen medan andra tyckte att det blev för lätt då.



Vi hade stort utbyte av kontakten med klubbarna som var här och tränade i höstas, och glädjen verkade ömsesidig.

Tänk teknik!

I vårens träningspaket erbjuder vi banor av långdistanskaraktär på de flesta av kartorna, men också ett större utbud av teknik- och stafett-träning i form av gafflade banor och OL-intervaller för gemensam start, både för dag- och natt-träning. Vi erbjuder även orange banor för träning inför ungdomskavlen.

Kort sagt: Vi finns här för er, och vår ambition är att tillgodose klubbarnas önskemål. Så ta gärna kontakt i god tid och berätta vad ni vill ha!

Så här beställer du klubbens träningspaket

Detaljer om träningskartorna finns att läsa på 10MILAs hemsida under rubriken Träning. Där framgår vilka typer av banor som kan nyttjas, samt kontaktpersoner.

www.tiomila.se/2026/traning

Beställning sker via mail till:
traning2026@10mila.se

Vi har överenskommelser med markägare/jaktlag om de tider som anges för resp träningsområde. Träning utan vårt tillstånd på andra tider är ej tillåtet då det kan skada våra relationer med markägare/jaktlag, vilket kan försvåra klubbarnas egna användning av kartorna i framtiden.

Mitt i naturen. Nära allt.

Tranås är platsen för dig som vill ha naturen som granne och rörelsen som livsstil. Här finns leder, skogar och vatten för både träning och avkoppling – året om. Här möts småstadens närhet, naturens frihet och goda förbindelser till resten av landet.



*Här börjar ditt nästa kapitel.
Skanna QR-koden och upptäck
våra lediga tomter.*



**TRANÅS
KOMMUN**



Tolv klubbar – tillsammans arrangerar vi 10MILA 2026

