

BULLETIN #4



Foto: Göran Johansson

Vi möts
i Tranås!
2-3 maj

10
MILA
TRANÅS 2026



NU KÖÖÖR VI...

Alla fakta inför årets
häftigaste stafett

Välkommen till Tranås

– den lilla staden med det stora värdskapet

Den 2–3 maj 2026 välkomnar Tranås löpare, ledare och besökare till 10MILA vid Bredstorp och Illernreservatet. Under tävlingshelgen samlas tusentals orienterare och supportrar från hela Sverige och flera andra länder.

Här väntar en intensiv tävlingshelg där arenan lever dygnet runt – men också en plats där det är nära till det mesta, och där du som besökare snabbt blir en del av sammanhanget.

Nära till både tävling och stad

I Tranås är avstånden korta. Från arenan till stadskärnan är det nära, vilket gör det enkelt att kombinera tävling, vila och upplevelser. Här finns restauranger, caféer och butiker inom räckhåll i en miljö som är enkel att ta sig runt i.

En välkommande atmosfär

Bakom arrangemanget finns ett starkt samarbete mellan föreningsliv, volontärer och lokala aktörer. Tillsammans skapas en helg med både hög kvalitet och ett personligt värdskap.

Kommundirektör Pär Thudeen:

– Vi är stolta över att få stå värd för ett så här stort arrangemang. Det ger oss en möjlighet att visa upp vår fina kommun, med både vår fantastiska natur och det starka föreningsliv som finns här.



*Pär Thudeen,
kommundirektör
Tranås kommun.*

Under tävlingshelgen märks 10MILA i hela Tranås. I centrum är det liv och rörelse, och runt arenan pågår tävlingen dygnet runt. För den som vill finns också möjlighet att uppleva mer av det Tranås har att erbjuda – både natur och stad, med allt inom bekvämt avstånd.

– Tranås är, och vill vara, en plats dit människor vill söka sig för att bo, leva, verka och trivas. Den här typen av evenemang bidrar till det, och är bra för oss av många skäl, säger Pär.

Välkommen till Tranås

– Eventet bevakas av både radio och TV från flera länder, och jag hoppas att många tar chansen att uppleva både tävlingen och Tranås under helgen, avslutar Pär.

Oavsett om du kommer hit för att tävla, stötta eller uppleva stämningen är du varmt välkommen till Tranås!

INNEHÅLL

• Hålltider för 10MILA fredag-söndag	4-6	• Start • Växling • Mål	21
• Arenakarta • Parkerings-/campingkarta	7	• Jaktstart • Vågstart • Omstart	22-23
• Trafik, parkering, husvagnar/husbilar	10	• Första hjälpen	24
• Öppna banor	11	• Kartutlämning • Återlämning SIAC	25
• Ungdomskavlen – alla fakta	13	• Dusch • Toaletter	25
• Herrkavlen – alla fakta	14	• Prisceremonier • Avslutningsceremoni	26
• Damkavlen – alla fakta	15	• Tävlingsledning • Tävlingsjury	26
• Laguppställning • Nummerlappar	16	• Restaurang • Kiosker • Servering	27
• Karta • Terrängbeskrivning	18	• Camping • Tält • Husvagn • Husbil	27
• GPS-tracking • Stämplingssystem	20	• Webbsändningen – 21 timmar live	28
		• Orienteringslabyrint • Orienteringsskytte	29
		• Petter bakom årets budkavle	30

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**

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!



HÅLLTIDER FÖR 10MILA PÅ BREDSTORP ARENA

Fredag 1 maj

- 12:00 Parkeringen öppnar
- 13:00 Anmälan för öppna banor öppnar i entrén till ishallen. Ingen föränmälan.
- 13:00 Dusch öppnar
- 15:00 Informationstålet öppnar (allmänna frågor, frågor om logi och borttappat)
- 18:00 **10MILA TV – uppsnack och intervjuer med Per Forsberg och gäster. En timma uppladdning kl 18:00-19:00 Visas utan kostnad på www.tiomila.se**
- 19:00 Anmälan för Öppna banor stänger
- 20:00 Målet för Öppna banor stänger
- 20:00 Informationstålet stänger
- 20:00 Parkeringen stänger
- 21:00 Dusch stänger



Kolla med
oss

Mountainbike, dans eller orientering?

I Tranås är aktiviteterna en naturlig del av vardagen. Oavsett om du är småbarnsfamilj eller senior finns möjligheterna alltid nära – från natur och motion till kultur, gemenskap och fritid.

Rum för mer *aktivt liv*



Familjebakat
sedan 1817

HÅLLTIDER FÖR 10MILA PÅ BREDSTORP ARENA

Lördag 2 maj

- 08:00 Parkeringen öppnar
- 08:00 Informationstältet öppnar (allmänna frågor, frågor om logi och borttappat)
- 09:00 Tävlingsexpedition öppnar (hämta lagkuvert, hämta/hyra SIAC-bricka till stafetterna, lagändringar)
- 10:00 **Anmälan för öppna banor öppnar i entrén till ishallen. Ingen föranmälan.**
- 10:00 **Orienteringslabyrinten öppnar**
- 10:00 Dusch öppnar
- 11:00 Restaurangen i ishallen öppnar
- 12:00 **Orienteringsskyttet öppnar**
- 12:00 Eventor stängs för lagändringar
- 12:00 Tävlingsexpeditionen tar emot lagändringar mot avgift
- 12:00 **Mässan i ishallen öppnar**
- 13:00 Första hjälpen öppnar.
Öppet non-stop till söndag kl 13:00
- 13:45 Incheckning Ungdomskavlen öppnar
- 14:00 **10MILA-TV startar sändningen Stream webb-TV, läs mer på sid xx**
- 14:00 **Invigningsceremoni**
- 14:30 **Start Ungdomskavlen**
- 16:12 **ca Målgång Ungdomskavlen**
- 16:45 Incheckning Herrkavlen öppnar
- 16:45 **Prisutdelning Ungdomskavlen**
- 16:50 Växling stänger för Ungdomskavlen inför omstart
- 17:00 Omstart Ungdomskavlen
- 17:30 **Start Herrkavlen**
- 19:00 Anmälan för Öppna banor stänger
- 20:00 Målet för Öppna banor stänger
- 20:00 Informationstältet stänger
- 20:07 **ca Målgång ledande lag i Herrkavlen efter sträcka 3**
- 20:30 **Final och avslutning i orienteringslabyrinten.**

- 20:45 Incheckning Damkavlen öppnar
- 20:49 Solens nedgång
- 21:30 Start Damkavlen**
- 21:30 Tävlingsexpedition stänger
Justering av lag och hyra av SIAC-brickor flyttar till Röd utgång.
- 22:00 Mässan i ishallen stänger
- 23:00 Restaurangen i ishallen stänger
- 23:00 Jaktstart Herrkavlen (ledande lag str 4)**
- 23:13 ca Målgång ledande lag i Damkavlen efter sträcka 2**

**FÖLJ 10MILA-
DRAMATIKEN**

KÖP BILJETT TILL WEBB-TV
<https://tv.orientering.sport/>

**Miljöanpassad
vattenkraft**

Som elkund hos oss är du med och bidrar till levande natur och ökad biologisk mångfald.

Läs mer och teckna ditt elavtal på www.tranasenergi.se.

**TRANÅS
ENERGI**

HÅLLTIDER FÖR 10MILA PÅ BREDSTORP ARENA

Söndag 3 maj

- 00:00 Vågstart Herrkavlen
(lag som ligger mer än 60 minuter efter ledande lag efter sträcka 3)
- 05:00 **Jaktstart Damkavlen (ledande lag str 3)**
- 05:03 Solens uppgång
- 06:00 Vågstart Damkavlen
(lag som ligger mer än 60 minuter efter ledande lag efter sträcka 2)
- 06:00 ca Målgång Herrkavlen**
- 07:00 Informationstålet öppnar (allmänna frågor, frågor om logi och borttappat)
- 07:00 Restaurangen i ishallen öppnar
- 08:00 Mässan i ishallen öppnar
- 08:38 ca Målgång Damkavlen**
- 09:00 **Anmälan för öppna banor öppnar i entrén till ishallen. Ingen föränmälan.**
- 09:05 Växling stänger för Herrkavlen inför omstart

- 09:15 Omstart Herrkavlen
- 10:00 **Prisutdelning Herrkavlen och Damkavlen inklusive avslutningsceremoni**
- 10:20 Växling stänger för Damkavlen inför omstart
- 10:30 Omstart Damkavlen
- 11:00 Kartutdelning öppnar
- 12:00 Mässan i ishallen stänger
- 12:00 Anmälan för Öppna banor stänger
- 13:00 Målet för Öppna banor stänger
- 13:00 Målet stänger
- 13:00 Restaurangen i ishallen stänger
- 13:00 Informationstålet stänger
- 13:00 Första hjälpen stänger
- 14:00 Duschar/toaletter stänger
- 15:00 Parkering stänger



Östanåparken – grön paus mitt i Tranås

Mitt i hjärtat av Tranås ligger Östanåparken, ofta kallad stadens gröna lunga. Här omsluts parken av Svartån och skapar en lugn och grön miljö bara ett stenkast från stadskärnan. Under 10MILA-helgen hoppas vi att många besökare passar på att upptäcka den här lilla oasen.

Östanåparken ligger dessutom nära de boendeplatser på hårt underlag som erbjuds under tävlingshelgen, vilket gör den till en perfekt plats för en morgonpromenad, en lätt jogg eller en stunds avkoppling mellan starterna.

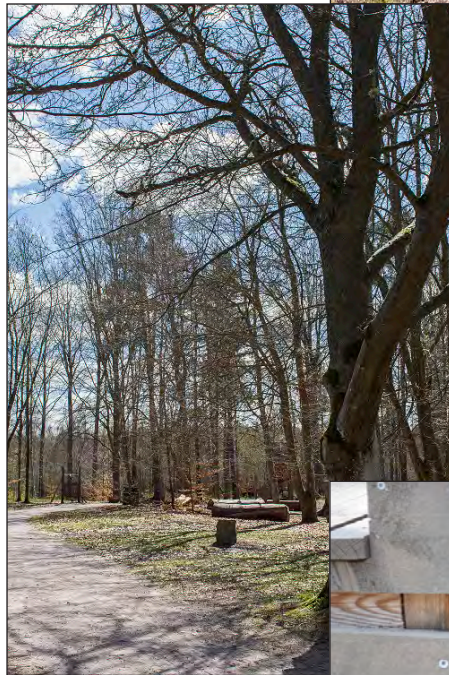
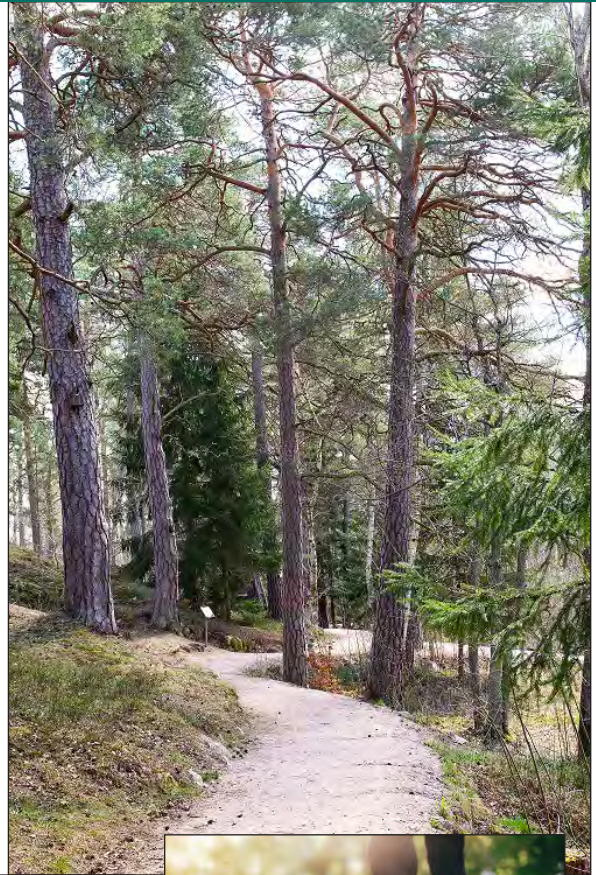
En promenad eller lugn löprunda

Genom parken slingrar sig upplysta cykelvägar och mindre stigar som gör det enkelt att ta sig fram till fots eller på en lugn löprunda. Här är naturen alltid nära med fågelliv, blandskog, små höjder och öppna gläntor. Längs Svartåns strand kan du även promenera på anlagda spänger som följer vattnet genom parken.

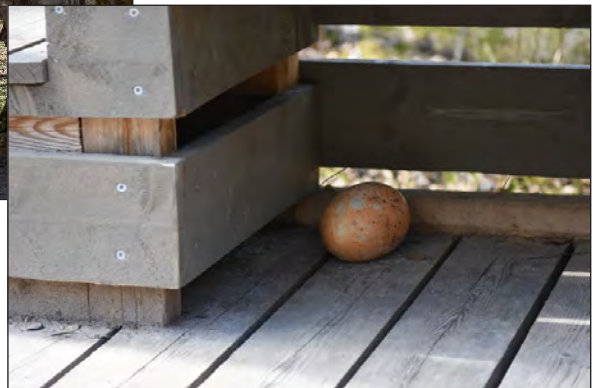
Aktiviteter för hela familjen

I Östanåparken finns också aktiviteter för den som vill göra mer än att promenera. Här hittar du ett utegym byggt av naturmaterial med flera stationer för styrketräning och en discgolfbana som passar både nybörjare och mer erfarna spelare.

För familjer med barn är parken ett uppskattat utflyktsmål. I Barnens park finns en lekplats där barn kan klättra, gunga och leka



bland djurskulpturer och andra lekinslag i naturliga material. De yngre besökarna kan också följa Barnens naturstig och hjälpa den lite virriga tranan Grus-Grus att hitta sina borttappade ägg (se bilden nedan).



PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

ARENA

10MILA 2026 genomförs på Arena Bredstorp. Bredstorps idrottsplats är Tranås kommuns största multisportanläggning. Här inryms nio olika sporter både inomhus och utomhus.

UPPLEVELSER PÅ ARENAN

10MILA upplevs bäst på plats, på Arena Bredstorp. En publikvänlig arena skapar atmosfär och visar dramatiken. Målgångar och löpare in till växling kan följas live. Via storbildsskärm upplevs all dramatik från skogen. Med GPS-tracking får publiken ta del av löparnas vägval och avgörande skeenden i skogen under alla sträckor.

Här finns stora ytor, ishall, sporthallar, serveringsutrymmen och samlingslokaler. Dessa nyttjas givetvis för gemenskap och olika servicefunktioner för deltagarna. Servering, dusch och sportförsäljning är inomhus.

PROVA PÅ-AKTIVITETER

Prova på-aktiviteter för alla åldrar finns i form av orienteringslabyrint och orienteringsskytte under hela lördagen. Öppna banor med anmälan på plats erbjuds fredag-söndag.

MÄSSA/UTSTÄLLARE

Välkomna att besöka mässan inne i ishallen där våra partners presenterar sig. Här finns också 10MILA 2027 Västervik på plats med information om nästa års 10MILA.

ARENAPRODUKTION

Storbildsskärm med liveuppföljning från skogen på alla sträckor. Här visas också GPS-spår för tätlagen.

Huvudspeaker: Kjell-Erik Kristiansen
Intervjuspeaker: Mårten Frendelius

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

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

TRAFIK OCH VÄGVISNING

De flesta kommer till Tranås via riksväg 32. Sväng av vid **Norra infarten till Tranås** och följ väg 131 mot Österbymo. Följ därifrån skyltning till Bredstorps idrottsplats och 10MILA.

OBS! VÄGARBETE/OMLEDNING

Viktigt att välja Norra infarten till Tranås. Det pågår beläggningsarbeten från Södra infarten, vilket innebär omledning av all trafik.

PARKERING PERSONBILAR

Hänvisning från väg 131 rakt öster om arenan. Avstånd Parkering – arena 700 m, se upp när ni passerar stora vägen.

Avgift 100 kr, ingen förbokning.
(Erlagd P-avgift gäller för hela helgen).

HUSVAGNAR OCH HUSBILAR

Hänvisning från väg 131, rakt öster om arenan. Avstånd Parkering – arena 700 m.

Avgift 750 kr, förbokas senast 29 april i Eventor. För den som ej förbokat går det bra att, i mån av plats, boka och betala direkt på parkeringen.

BUSSAR

Förnamälan krävs för bussar för att vi ska kunna erbjuda bussparkering på särskild avsedd plats. Ingen P-avgift för bussar. Bokas via Eventor.

DROP-ZON

Arena Bredstorp har en drop-zon i anslutning till arenan. Där finns möjlighet att lämna av klubbens packning med klubbtäkt och den utrustning som behövs för 10MILA.

- Avstånd Drop-zon – Arena 50 m
- Avstånd Drop-zon – Parkering 650 m

Från Tranås sedan 1970.

IIVT
VÄRMEPUMPAR

FÖR ETT SVERIGE
ATT TRO PÅ.

Simona Mohamsson
Partiledare

Liberalerna

SPRING ÖPPNA BANOR FREDAG-SÖNDAG 1-3 MAJ

Anmälan sker i entrén till ishallen.

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

Anmälan och utstämpling sker i entrén till ishallen. Ingen föränmälan.

Inget krav på klubbtilhörighet.

Banorna går i ett separat område i anslutning till arenan. Då det är utbrutet mål sker utstämpling efter genomförd bana på samma ställe som anmälan, i entrén till ishallen.

Avstånd från anmälan/utstämpling i ishallen till start och mål: 700 m.

Tidtagning och stämpling med SportIdent. Stämplingsbricka finns att hyra.

Klass	Banlängd	Svårighetsgrad
Vit 2.0	2,2 km	Mycket lätt
Gul 2.5	2,7 km	Lätt
Orange 3.0	3,3 km	Medelsvår
Orange 4.5	4,5 km	Medelsvår
Blå 3.0	3,1 km	Svår
Svart 4.5	4,6 km	Svår
Svart 7.0	7,2 km	Svår

Karta: Skala 1:7 500 för samtliga banor utom Svart 7.0 som har skala 1:10 000. Ekv 5 meter.

Banläggare: Magnus Svensson

Anmälningsavgifter	DH-16	95 kr
	DH17-	180 kr
	Hyra stämplingsbricka	50 kr

Svenska klubbar faktureras i efterhand, löpare utan klubbtilhörighet och utländska löpare betalar på plats.



CLOTHING AND SHOES FOR ORIENTEERS

- ORIENTEER IN BAGHEERA GEAR!



ORIENTEERING PANTS KNEE JR
Size. 110-160
399 SEK



ORIENTEERING PANTS LONG JR
Size. 120-160
399 SEK



ORIENTEERING PANTS KNEE SR
Size. XS-2XL
449 SEK



ORIENTEERING PANTS LONG SR
Size. XS-2XL
499 SEK

BASE TIGHTS
Junior/Women/Men
Our most affordable range, focused on function and accessibility.



1199 SEK

RACE TIGHTS LONG ZIP
RACE TIGHTS 3/4
Junior/Women/Men
Developed for those who want the absolute best.



1499 SEK

HIGH PERFORMANCE TIGHTS
Junior/Women/Men
For those who want a more premium feel and technical materials.





ULTRA JR
Orienteering shoe designed for junior runners, offering high functionality and performance. Size: 32-40
849 SEK



FERAL R1
Metal-studded orienteering shoe for speed and control. Size: 36-47
1199 SEK



CLAW X1
Metal-studded orienteering shoe for maximum grip and confidence. Sizes: 36-47
1499 SEK

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

TÄVLINGSEXPEDITION

Tävlingsexpeditionen finns i ishallen.

- Öppen lördag kl 09:00-21:30
- Här hämtas lagkuvert med nummerlappar, lagledarkort (ger tillträde till växlingsområdet) och eventuella hyrda SIAC-brickor.
- Här görs sena lagändringar efter att Eventor stängt lördag kl 12.00. Lagändring görs mot avgift, 100 SEK, fram till att tävlingsexpeditionen stänger kl 21.30. Därefter görs eventuella lagändringar i Röd utgång.
- Hyrbrickor återlämnas i Röd utgång efter växling/målgång.
- Föreningens samtliga avgifter måste vara betalda till arrangören innan lagkuvert lämnas ut. Har betalning skett efter sista betalningsdatum ska kvitto på betalningen visas upp när lagkuvertet hämtas. Betalning på plats kan ske med Swish eller med de vanligaste kredit-/betalkorten.

INFORMATIONSTÄLT PÅ ARENAN

Informationstält finns centralt på arenan i anslutning till målet. Här kan du lämna in och efterfråga borttappade saker. Här ges också allmän information om tävlingen och logi.

Öppettider: Fredag 1 maj 15:00-20:00

Lördag 2 maj 08:00-20:00

Söndag 3 maj 07:00-13:00

**HELA 10MILA
DIREKT I TV
ELLER DATOR**

KÖP BILJETT TILL WEBB-TV
<https://tv.orientering.sport/>



**VI HYR UT
BYGGMASKINER • LIFTAR • STÄLLNINGAR**
wernersmaskin.se

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras
på www.tiomila.se 2 maj)

UNGDOMSKAVLEN

- Start lördag klockan 14:30.
- Målgång lördag cirka klockan 16:12.
- Omstart lördag klockan 17:00.
- I banlängderna ingår 300 m snitsel för alla sträckor utom str 1 som har 470 m 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.



Str	Banlängd	Stigning	Löptid	Start	Mål	Gaffling	Svårighet	Två löpare	Karta
1	4,1 km	130 m	26 min	14:30	14:56	Gafflad	Orange	Nej	A3
2	4,1 km	130 m	26 min	14:56	15:22	Gafflad	Orange	Ja	A3
3	3,0 km	90 m	18 min	15:22	15:40	Rak	Gul	Ja	A3
4	5,1 km	180 m	32 min	15:40	16:12	Gafflad	Orange	Nej	A3

SI-pinne
Kompass
Deffhållare
Prickigkorvmacka
Spirit 9 OLX™

Orientering kräver inte mycket utrustning men vissa saker är värda att investera i.

ICEBUG®

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras
på www.tiomila.se 2 maj)

HERRKAVLEN

- Start lördag klockan 17:30.
- Målgång ledande lag efter tre sträckor lördag ca klockan 20:07.
- Jaktstart lördag klockan 23:00 för sträcka 4, baserat på ställningen efter sträcka 3.
- Vågstart söndag klockan 00:00 för sträcka 4.
- Målgång söndag ca klockan 06:00.
- Omstart söndag klockan 09:15.
- I banlängderna ingår 530 m snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 700 m snitsel.



- Övergångar över väg. Följ fällan som går ifrån kontroll och över väg tills den slutar och där efter är det fri orientering.

Str	Banlängd	Stigning	Löptid	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Karta
1	9,8 km	300 m	54 min	17:30	18:24	Gafflad	Dag	1 st	A3+
2	9,5 km	280 m	52 min	18:24	19:16	Gafflad	Dag	1 st	A3+
3	9,3 km	270 m	51 min	19:16	20:07	Gafflad	Dag	1 st	A3+
4	16,0 km	450 m	93 min	23:00	00:33	Rak	Natt, jaktstart	3 st	A3+
5	6,7 km	350 m	37 min	00:33	01:10	Gafflad	Natt	Nej	A3+
6	6,8 km	350 m	38 min	01:10	01:48	Gafflad	Natt	Nej	A3+
7	5,7 km	300 m	32 min	01:48	02:20	Gafflad	Natt	Nej	A3+
8	12,2 km	390 m	70 min	02:20	03:30	Rak	Natt	2 st	A3+
9	13,4 km	480 m	72 min	03:30	04:42	Gafflad	Natt/gryning	3 st	A3+
10	14,4 km	460 m	78 min	04:42	06:00	Gafflad	Gryning/dag	3 st	A3+

TRANÅS

INDUSTRIKABLAGET

Member of HP Tronic Group

Tranås Industriklage är en komplett leverantör av kablage tillverkning

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

DAMKAVLEN

- Start lördag klockan 21:30.
- Målgång ledande lag efter två sträckor lördag cirka klockan 23:13.
- Jaktstart söndag klockan 05:00 för sträcka 3, baserat på ställningen efter sträcka 2.
- Vågstart söndag klockan 06:00 för sträcka 3.
- Målgång söndag cirka klockan 08:38.
- Omstart söndag klockan 10:30.
- I banlängderna ingår 530 m snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 700 m snitsel.



© Rönno

- Övergångar över väg. Följ fällan som går ifrån kontroll och över väg tills den slutar och där efter är det fri orientering.

Str	Banlängd	Stigning	Löptid	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Karta
1	8,2 km	340 m	58 min	21:30	22:28	Gafflad	Skymning/natt	1 st	A3+
2	6,4 km	290 m	45 min	22:28	23:13	Gafflad	Natt	1 st	A3+
3	13,0 km	420 m	84 min	05:00	06:24	Rak	Dag, jaktstart	3 st	A3+
4	5,6 km	240 m	36 min	06:24	07:00	Gafflad	Dag	Nej	A3+
5	7,5 km	340 m	48 min	07:00	07:48	Gafflad	Dag	1 st	A3+
6	8,0 km	310 m	50 min	07:48	08:38	Gafflad	Dag	1 st	A3+



UPPTÄCK LIVSKVALITETEN I BOXHOLM

Här finns plats att växa, bo och leva nära äventyret.
Din framtid börjar här. Ställ dig i tomtkö redan idag.



Boxholm.se/tomtko

Boxholm - Ligger bra till

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras
på www.tiomila.se 2 maj)

ANMÄLAN

Anmälan är öppen i Eventor. Sista möjliga dag för efteranmälan är onsdag den 29 april.

Anmälningavgifter till och med 29 april

- Ungdomskavlen 1 050 SEK
- Herrkavlen 9 150 SEK
- Damkavlen 5 490 SEK

(inkluderar efteranmälningavgift med 50%)

LAGUPPSTÄLLNING

För samtliga budkavlar ska laguppställning med namn registreras i Eventor senast lördag kl 12:00. Nummer på stämplingsbrickor ska ej anges eftersom dessa knyts till resp löpare vid incheckning till start- och växlingsområdet.

Lagändringar efter kl 12:00 kan göras i tävlingsexpeditionen fram till 21:30. Därefter görs ändringar i Röd utgång. Kostnad 100 SEK:-/lag.

STARTNUMMER

Startnummer för de 150 bästa lagen i Damkavlen och Herrkavlen samt 100 bästa lagen i Ungdomskavlen är utifrån placering i 10MILA 2025. 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. Säkerhetsnålar kan också köpas i tävlingsexpedition 10 SEK/påse med 12 st.

Streckkoden på nummerlappen måste vara oskadad för avläsning vid ingång till start- och växlingsområdet.

Nummerserier: Herrkavlen	1-399
Damkavlen	501-799
Ungdomskavlen	1001-1299



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



JAKOB FORSSMED
MINISTER MED ANSVAR FÖR IDROTT

BÄTTRE SKÄRMTID FÖR BARN & UNGA

KD

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

KOMBINATIONSLAG/TILLFÄLLIGA LAG

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.

STAFETTLIGAN

Herrkavlen och Damkavlen ingår som deltävling tre 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

LÖPARBANK

Löparbank finns på: www.10mila.se under rubriken Tävlings/Löparbank. Där kan löpare söka lag och klubb kan söka löpare.

DELTAGANDE I FLERA KAVLAR

- 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.

hyro

MASKINER

Byggmaskiner | Anläggningsmaskiner | Liftar | El & värme
Bodar & vagnar | Trafikanordning | Utbildningar

DIN LOKALA MASKINUTHYRARE

ANDERSTORP
Ågatan 11
Tel. 0371 - 141 60

JÖNKÖPING
Bultvägen 7
Tel. 036 - 31 33 40

VAGGERYD
Krokvägen 6
Tel. 0393 - 128 30

VÄRNAMO
Lundbyvägen 19
Tel. 0370 - 104 44

EKSJÖ
Breviksvägen 42
Tel. 0381 - 166 30

NÄSSJÖ
Brånäsvägen 2
Tel. 0380 - 51 14 10

TRANÅS
Åviksvägen 52
Tel. 0140 - 560 02

VETLANDA
Brogårdsgatan 22
Tel. 0383 - 76 14 12

www.hyromaskiner.se

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

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/

- Kontrollbeskrivningar är tryckta på kartan. Kodsifra finns även intill kontrollringen.
- Radio/TV- kontroller är inte angivna på kontrollbeskrivningen.
- Nödnummer 072-160 80 29 (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.

TERRÄNGBESKRIVNING

Illernkartan består av ett reservat närmast arenan, med stigrikt friluftsområde, och där bortom rationellt skogsbruk.

Skogsbestånden består i huvudsak av gran och tall. De längre banorna stöter på områden med avverkningar, planteringar med mera. De längre banorna kommer även i kontakt med större lövbestånd.

KUPERING

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.



AWESOME ENERGY FOR ATHLETES.

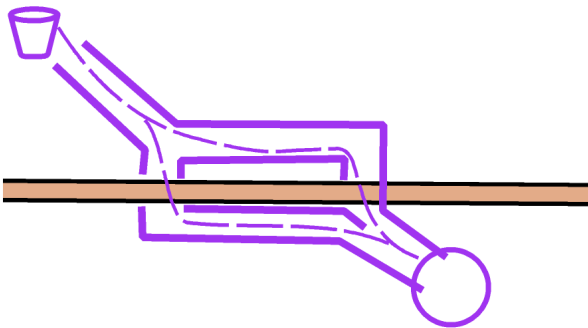
RABATTKOD 10MILA
15% rabatt när du handlar i vår webshop umarasports.com

Gäller t.o.m. 10/5, ange kod: **umara10mila15**

UMARA

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)



ÖVERGÅNGAR ÖVER VÄG

Herrkavlen och Damkavlen passerar trafikerad väg. Följ fällan som går ifrån kontroll och över väg. Från fällans slut är det fri orientering.

- Löparna passerar vägen på eget ansvar.
- Funktionär anvisar val av korridor.
- Bilarna har ej väjningsplikt för löpare, vilket innebär att löpare ska stanna för bil.
- Hastigheten är sänkt till 30 km/h för trafiken.

SE UPP!

Taggtrådar och elstängsel (ej påslagna) förekommer i vissa områden i terrängen (är ej markerade på kartan).

Passera dessa utan att göra åverkan.

VÄTSKA

Vid på kartan markerade vätskekontroller erbjuds vatten och UMARA sportdryck.

SOLENS UPP- OCH NEDGÅNG

- Solen går ner klockan 20:49, lörd 2 maj.
- Solen går upp klockan 05:03, sönd 3 maj.

Enskilda avlopp

Komplett sortiment
i robust betong



Tranås  Cementvarufabrik

 watersystems

Slamavskiljare och Minireningsverk i betong

BORENSBERGS
Cement *Stödmurar & kabelbrunnar*

Majmålavägen 2, Tranås Tel 0140-38 65 90
www.tranascementvarufabrik.se



Ny karta för Sverige

- En stark ekonomi som märks i din plånbok
- En stark välfärd för dig och din familj
- En stark gemenskap och ökad säkerhet där du bor



Hjälp Sverige hitta rätt den 13 september!



Politisk reklam betald av Socialdemokraterna i Jönköpings län

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

KONTROLLER

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

STÄMPLINGSSYSTEM

Tidtagning och stämpling med Sportident. Touch-free. Det går också att stämpla på traditionellt sätt med en stämplingsbricka som inte stödjer touchfree.

- Max antal kontroller på en sträcka är 33 stycken. Det är eget ansvar att använda en stämplingsbricka som kan lagra tillräckligt många stämplingar.
- Samma stämplingsbricka 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 stämplingsenheten eller stämplingsbrickan

som då bekräftar att stämplingen är godkänd. Om så inte sker, stämpla vid stämplingsenheten intill.

- Kontroll av batterinivå för SIAC-brickor (touchfree) kan göras vid incheckningen.

TRACKING MED GPS-SÄNDARE

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

Lag som ska bära GPS-sändare kan ändras under respektive kavle, 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 stämplingsbricka.

Ej återlämnad GPS-sändare och väst faktureras berörd klubb med 2 500 SEK.



Lokalproducerat i Aneby



Svensk tillverkning i
smäländska Aneby

Attends®

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

START OCH INCHECKNING

Incheckning för samtliga löpare sker vid ingången till växlingsområdet, se arenakarta. Löparen ansvarar själv för att tömma stämplingsbrickan innan incheckning.

Vid incheckningen knyts stämplingsbrickan 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 kavlar, ska ske enligt nedan.

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

Fållan till startplatsen, från incheckningen, öppnar 15 minuter innan start. Löparna ska senast 5 min innan start stå uppställda vid nummer motsvarande lagets startnummer.

Startplats är på löparbanan inne på friidrottsarenan. Startsträckslöparna följer löparbanan ett halvt varv fram till jaktstartsområdet. Uppvärmning kan ske på del av löparbanorna.

Avstånd mellan incheckning och startplats är 150 meter. Följ startspeakers anvisningar.

VÄXLING

Inför växling får endast nästkommande sträckas löpare samt lagledare, befinna sig i växlingsområdet. Toaletter, storbildsskärm med arenasändningen, bildskärmar med förvarnade lag och terminaler för passertider finns i växlingsområdet. Överdragskläder hanteras av resp lag.

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

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

OBS! Samtliga löpare målstämplar direkt efter mållinjen.

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.

KARTPLANK

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

UNGDOMSKAVLEN – VÄXLING

- **Växling 1:** 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.
- **Växling 2:** Den löpare i laget på sträcka 2, som kommer först in till växling, 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.
- 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.
- 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 andra löparen har stämplat rätt.

MÅLGÅNG

Vid målgång ska samtliga lag använda fålla 1, till höger i löpriktningen. Målstämpling sker direkt efter mållinjen. För de främsta lagen i respektive kavle avgör vid behov måldomare placeringen, därefter målstämplare löparna i rätt ordning i enhet som funktionär håller i.

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

HERRKAVLEN OCH DAMKAVLEN JAKTSTART OCH VÅGSTART

- **Jaktstart** sker för lag som är mindre än 60 minuter efter första lag i mål innan uppehållet (sträcka 3 för Herrkavlen, str 2 för Damkavlen).
- **Vågstart** sker gemensamt för lag som är 60 minuter eller mer efter första lag i mål innan uppehållet i Herrkavlen resp Damkavlen.

Jaktstartlista respektive vågstartlista, publiceras på <http://10mila.se>

JAKTSTART

- **Herrkavlen, sträcka 4, ledande lag kl 23:00**
- **Damkavlen, sträcka 3, ledande lag kl 05:00**

Upprop och startplats för löpare som deltar i jaktstart är på löparbanan inne på friidrottsarenan. Insläpp via växlingsområdet, lika som för alla övriga sträckor. Löparna tar sedan löparbanan ett halvt varv fram till jaktstartsområdet. Uppvärmning kan ske på del av löparbanorna.

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 kommande två minuter. 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.

VÄGVAL!

Vi ger naturen
en röst

Vi lovar inte guld,
men gröna skogar

Möt oss i mässhallen!

Miljöpartiet de gröna

**No. 1, 2 and 3 in the
Swedish night-O-
champs (M21) 2025.**

**10-mila victory 2025,
2023 and 2022**

**The market leading
brand for night-O**

**M TIGER
SPORTS**

...all trails illuminated

www.tigersports.se

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

VÅGSTART

- **Herrkavlen, sträcka 4, kl 00:00**
- **Damkavlen, sträcka 3, kl 06:00**

Upprop och startplats för löpare som deltar i vågstart är på löparbanan inne på friidrottsarenan. Insläpp via växlingsområdet lika som för alla övriga sträckor. Löparna tar sedan löparbanan ett halvt varv fram till jaktstartsområdet. Uppvärmning kan ske på del av löparbanorna.

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 växling 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 Herrkavlen på sträcka 1, 2 och 3 samt Damkavlen sträcka 1 och 2 har dock möjlighet att delta redan i vågstarten på sträcka 4 resp sträcka 3. Detta ska anmälas till Röd utgång senast klockan 23:30 för Herrkavlen och klockan 05:30 för Damkavlen.

Löpare som ska delta i omstarten ska vara incheckade och befinna sig i växlingsfållan 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 Ungdomskavlen** lördag klockan 17:00, växling stänger klockan 16:50.
- **Omstart Herrkavlen** söndag klockan 09:15, växling stänger klockan 09:05.
- **Omstart Damkavlen** söndag klockan 10:30, växling stänger klockan 10:20.

granitor

TOGETHER
TO GET THERE

ELTEKNIK - SECURITY - INDUSTRI & FASTIGHETSautomation - ENERGITJÄNSTER - OVK

”SAMARBETE UTANFÖR RAMARNA – DET MÄRKS”

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

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 täten växlat. Karta för kommande sträcka erhålls vid **Kartakuten**.

FÖRSTA HJÄLPEN

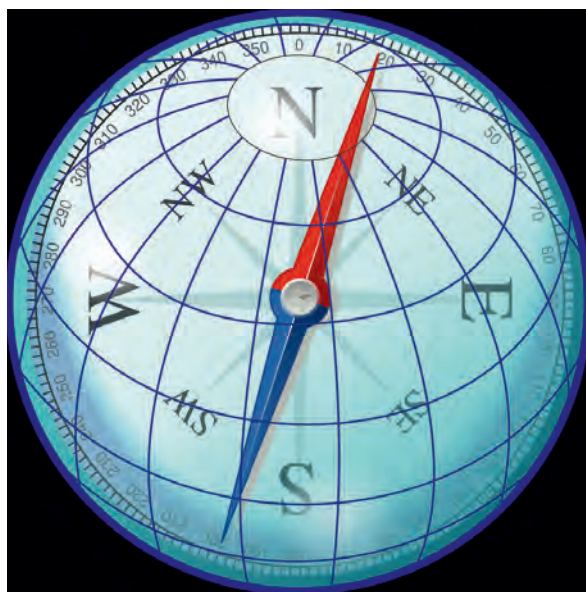
- **Vid akuta olycksfall, ring 112.**
- Första hjälpen, inklusive hjärtstartare, finns på arenan (se arenakarta) under tiden lördag kl 13:00 till söndag kl 13:00.
- Vid samtliga vätskeplatser finns en förbandsväska för självbetjäning och kontrollvakterna är utrustade med första förband.
- **Nödnummer 072-160 80 29** (till första hjälpen på arenan) är tryckt på kartan.

VILTRAPPORTERING

lakttagelse av vilt i tävlingsområdet rapporteras vid utcheckning/Röd utgång.

LÖPARE SOM AVBRUTIT TÄVLINGEN

Löpare som utgått måste passera utcheckningen för avläsning av stämplingsbricka. Löparen kommer annars att tolkas som "kvar i skogen", vilket kan innebära eftersök med mera.



Viktigt att välja rätt väg!



Sverigedemokraterna

OEM
- en värdeskapande länk mellan kunder och leverantörer

OEM International är ett av Europas ledande teknikhandelsföretag och består av 38 rörelsedrivande enheter i 16 länder.

Omsättningen 2025 uppgick till 5 317 MSEK och huvudkontoret ligger i Tranås.

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras på www.tiomila.se 2 maj)

ÅTERLÄMNING AV SIAC-BRICKOR

Hyrbrickor återlämnas i **Röd utgång** efter växling/målgång. Ej återlämnade SIAC-brickor debiteras med 1 000 SEK/bricka.

DUSCH OCH TOALETTER

Se arenakarta. Duscharna är öppna:

- Fredag klockan 13:00-21:00
 - Lördag klockan 10:00 – söndag klockan 14:00
- OBS! Skoförbud inomhus i duschlokalerna.

KARTUTLÄMNING

Tävlingskartor för samtliga kavlar delas ut lagvis mot inlämning av lagledarkortet söndag förmiddag kl 11:00-14:00.

Kartutlämning sker från lokal i södra delen av ishalls-/sporthallsbyggnaden (se arenakarta).

RESULTAT

Sträcktider/resultat presenteras online löpande på www.10mila.se

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

Heltäckande klädsel gäller. Det är löparens ansvar att klädseln är korrekt enligt SOFT:s tävlingsregler.

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 ombeds se över sitt försäkringsskydd.

ORDNING & REDA

Respektera avspärrningar och följ funktionärernas anvisningar. Följande gäller:

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



**FÖLJ 10MILA-
DRAMATIKEN**

KÖP BILJETT TILL WEBB-TV

<https://tv.orientering.sport/>



COREGO
Smarta helhetslösningar & betalsystem


CoreGo levererar teknik som förenklar hela arrangemanget – från betalningar till nätverk och access

Betalningar Nätverk Entré & access

“CoreGos betalterminaler är enkla att använda, även för oerfarna funktionärer, och möjliggör snabba betalningar vid köer. Supporten är smidig och vi kan enkelt justera menyer och priser. Dessutom får vi realtidsinsikt i försäljningen och kan ta betalt med Swish, kort och kontanter.”

– Göran Carnander

COREGO
- en partner för sport, event och arenor.



PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

*(slutgiltigt PM publiceras
på www.tiomila.se 2 maj)*

PRISCEREMONIER

De tio första lagen i respektive kavle erhåller 10MILAs plakett samt hederspriser från Tranås kommun.

De tre första lagen i respektive kavle erhåller också priser från Icebug, Bagheera och Umara. Samtliga fullföljande lag erhåller 10MILAs träkavle direkt vid målgång.

Prisutdelning sker vid följande tider:

- Ungdomskavlen lördag kl 16:45.
- Herrkavlen och Damkavlen söndag kl 10:00.

De tio första lagen i resp kavle samlas vid scenen för prisutdelning (se arenakarta) senast 10 minuter innan start för prisutdelningen.

AVSLUTNINGSCEREMONI

Genomförs i direkt anslutning till prisutdelning för Herrkavlen och Damkavlen söndag klockan 10:00. Avtackningar samt överlämning av 10MILA-ansvaret till nästa års arrangör, 10MILA Västervik 2027.

BETALNINGSPERATION

Eventuella betalnings- och fakturafrågor ställs till: ekonomi2026@10mila.se
Göran Carnander +46 (0)70-647 74 14

KONTANTLÖST

Observera att det inte kommer gå att betala med kontanter under själva arrangemanget! De betalningslösningar som erbjuds är Swish och betalkort. Notera även att det kan vara bra att inte helt förlita sig på Swish.

PRESSINBJUDAN

Inbjudan är skickad till media samt finns på 10MILA:s hemsida, www.10mila.se/2026/press
Ackreditering sker enligt instruktion.
Vid behov av ytterligare information, kontakta:
Ola Gustafsson, +46 (0)73-910 39 10
info2026@10mila.se

TÄVLINGSLEDNING

Ledningsgrupp	Sven-Åke Karlsson Anders Johansson Boo Nordin
Tävlingsledare	Sven-Åke Karlsson
Marknad	Anders Johansson
Ekonomi	Göran Carnander
Arena	Christer Bengtsson
Boende	Boo Nordin
Media	Ola Gustafsson
Funktionärer	Vivianne Lindstam
Säkerhet	Mikael Fyhr
IT	Håkan Hammarin
Banläggarteam	
Herrkavlen	Stefan Djurstedt
Damkavlen	Jacob Lindstam
Ungdomskavlen	Magnus Svensson
Tävlingscoach	Christer Nordström, Tiomilaföreningen
Bancoacher	Anders Hallmén Per-Ove Melinder
Bankkontrollanter	Joakim Karmetun, OK Njudung Johan Knutsson, Boxholms OK
Kartkontrollant	Stefan Larsson, OK Njudung
Tävlingskontrollant	Mats Ljungqvist, Kexholms SK
TÄVLINGSJURY	
Ungdomskavlen	
Lotta Lidman Almqvist	Västerviks OK
Björn Alpberg	Örebro läns OF
Martin Ljungberg	Värmlands OF
Damkavlen	
Per Larsson	Västerviks OK
Björn Alpberg	Örebro läns OF
Martin Ljungberg	Värmlands OF
Herrkavlen	
Thomas Almqvist	Västerviks OK
Björn Alpberg	Örebro läns OF
Martin Ljungberg	Värmlands OF

PRELIMINÄRT PM 10MILA TRANÅS 2026

(slutgiltigt PM publiceras
på www.tiomila.se 2 maj)

MAT & DRYCK

Restaurang finns inne i ishallen där det serveras varm mat. Kiosker finns inne i ishallen och ute på arenan.

OBS! 10MILA är ett kontantfritt evenemang, så all betalning sker med kort eller swish.

RESTAURANGEN

Öppettider Lördag kl 11:00-23:00
 Söndag kl 07:00-13:00

Meny:

- Pastagrätäng med kyckling
- Matig gulaschgryta vegetarisk/vegansk och glutenfri
- Sallad, bröd och måltidsdryck

KIOSKER INKL KNÄCKEPIZZAVAGN

Lördag kl 11:00 – söndag kl 13:00
OBS! Biljett till Knäckepizzan sälj i kiosken

Meny:

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

PÖLDER SPORT – 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 10:00-01:30
Söndag kl 06:30-13:00

BOENDEALTERNATIV 10MILA-HELGEN

Presentation av boendeformer finns på www.10MILA.se

HÅRT UNDERLAG

10MILA-arrangören i samarbete med de lokala idrottsföreningarna i Tranås erbjuder boenden i skolor och idrottshallar.

Endast ett fåtal platser återstår.



**FÖLJ 10MILA-
DRAMATIKEN**

KÖP BILJETT TILL WEBB-TV
<https://tv.orientering.sport/>

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 Bredstorp.

BOKNING

Ovanstående boenden, kan i mån av plats, bokas via Eventor till och med 29 april. Bokning därefter görs direkt på plats i Informationstältet för det som fortfarande är ledigt.

Priser direkt på plats 10MILA-helgen

Logi, hårt underlag	500 SEK
Tältplats	750 SEK
Vindskyddsplats	975 SEK

PLATS FÖR HUSVAGN ELLER HUSBIL

Platser med tillgång till vatten och toaletter finns på särskild avsedd plats på parkeringsområdet i nära anslutning till Arena Bredstorp.

Gångavstånd cirka 700 m.

Kostnad för husvagn/husbil 750 SEK

För den som ej förbokat går det bra att, i mån av plats, boka och betala direkt på parkeringen.

TAPPKRAN FÖR DRICKSVATTEN

Finns på arenan, se arenakartan. Vattentank finns också på husvagnscampingen.

PM FÖR BOENDE, MAT, TRAFIK OCH PARKERING

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

Följ 10MILA hela dygnet via webbsändningen – finns på både svenska, engelska och finska

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

10MILA WEBB-TV PÅ SVENSKA

Fredag 1 maj – Uppsnack

Mellan kl 18:00–19:00 är det uppsnack och intervjuer med Per Forsberg och gäster inför 10MILA-helgen. Gratis sändning. Länk till sändningen hittar du via www.10mila.se/2026

Lördag-söndag – 10MILA-budkavlarna

Sändningen startar kl 14:00 på lördagen och pågår till söndag förmiddag. Följ de spännande tävlingarna under ledning av Per Forsberg som tillsammans med expertkommentatorer och

intervjuspeakers skildrar dramatiken och ser till att du har full koll på varje skede från start till mål. Dessutom varvas det med flera inslag med reportage från arenaområdet.

Topplagen kommer även följas med GPS vilket ger en heltäckande bevakning under alla sträckor. Löpande kameror och GPS-tracking används i Herrkavlen och Damkavlen.

Sändningen kostar 299 SEK

Klicka här och boka: tv.orienteering.sport/

10MILA WEBB-TV PÅ ENGELSKA OCH FINSKA

I samarbete med Internationella Orienteringsförbundet (IOF) erbjuder vi även sändningen på engelska och finska. För mer information: tv.orienteering.sport/



AVLYST OMRÅDE

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

TRÄNA INFÖR 10MILA I TRANÅS

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

Träningsområdena öppna till och med 1 maj.

Information om de olika träningspaketen finns på vår beställningssida som du hittar via hemsidan för 10MILA: tiomila.se/2026/traning/

Har du några frågor om träningspaketen eller vill ha hjälp att planera ett kommande träningsläger? Kontakta: traning2026@10mila.se



Slå världsrekord i labyrinten på Arena Bredstorp

Kan man slå världsrekord i orientering? Hitills har man inte kunnat det, men på Tiomila på Bredstorp kommer det att sättas världsrekord som sedan kan utmanas världen över.

– Labyrintorientering ser likadant ut i hela världen. Från och med Tiomila i Tranås ska vi notera världsrekordtider i labyrinten, säger Göran Andersson, ivrig pådrivare för att lansera labyrintorientering.

På Arena Bredstorp finns en labyrint som alla kan prova på under hela lördagen. I labyrinten kan man springa flera gånger och det finns flera olika banalternativ. Det blir en officiell tävlings-



bana (Maze Race) där alla kan kvala in till lördagskvällens final, dit dagens fyra bästa tider på tjej- respektive killsidan tar sig. Det är tillåtet att springa flera gånger för att pressa sin tid.

Fakta

- För barn, ungdomar och vuxna. Ingen avgift.
- Öppet lördag 2 maj kl. 10:00-20:30.
- Slutspel och final lördag kl 20:30

Prova på orienteringsskytte på 10MILA

Skidskytte har vuxit till enorm popularitet. Kanse tar orienteringsskyttet samma väg?

På 10MILA i Tranås kan man prova på orienteringsskytte. Det är en kombination av orientering och skytte, och perfekt för dig som vill ha en ny utmaning! Orienteringsskytte fungerar, lite förenklat, som skidskytte, men med orientering istället för skidåkning.

Till skillnad från skidskytte har man inte geväret med sig vid orientering eller löpning, utan det är kvar vid skjutbanan.

Så här går det till: Spring en superkort orienteringsbana. Försök att få ned pulsen. Fixar du därefter att skjuta fullt? För varje skott du bommar måste du springa en straffrunda. Skjuter du alla träff går du i mål direkt. Utmana dig själv, dina klubbkompisar eller andra som du känner.



Skyttet på Tiomila sker med ofarliga elektroniska gevär, med tio meter till måltavlorna. Detta motsvarar skidskyttets skytte på 50 meters håll.

Fakta

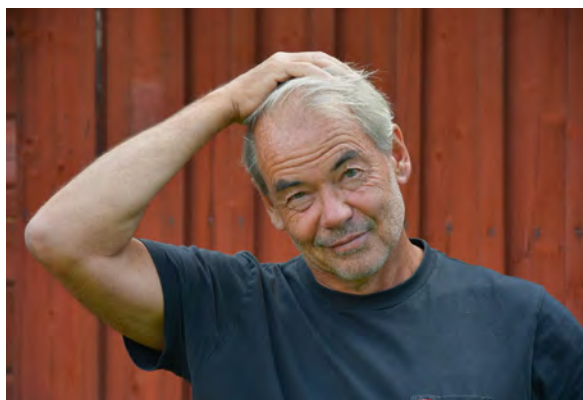
- För ungdomar och vuxna. Åldersgräns från 10 år och äldre. Ingen avgift.
- Öppet lördag 2 maj kl. 12:00-20:30.

Petters prägel på budkavlens budskap

Den budkavle som löparna i årets 10MILA för med sig från start till mål är nedpräntad av Petter Karlsson, prisbelönt svensk journalist och författare med rötterna i Tranås.

Petter är känd för sina biografier och berättelser om färgstarka personligheter. Han växte upp i Ydre i Östergötland och inledde sin bana som 15-åring på Tranås-Posten. Därefter arbetade han i 20 år på Expressen.

Sedan författardebuten 1994 med boken Drömelvan har han skrivit över 50 böcker inom en rad olika ämnen, från sport och mat till historia. Han är särskilt uppmärksam för sina samar-



Petter Karlsson har på ett fyndigt sätt fångat att från 10MILA till världspolitik i texten till årets budkavle.

beten och biografier över stora svenska profiler som Zlatan, Björn Skifs, Sven-Bertil Taube, Lenart Nilsson, Astrid Lindgren och Sven-Göran "Svennis" Eriksson.

Kanon avfyras när kanonerna startar i 10MILA

Smålands Karoliner är en förening vars motto är: "Gör ett stycke kulturhistoria levande".

En viktig del är att visa upp sig på olika platser. På 10MILA finns Smålands Karoliner med, och det kommer att märkas! Startskottet för Herrkavlen och Ungdomskavlen avfyras med riktigt kanonskott (Damkavlen startar i mörker, vilket gör att det är säkerhetssynpunkt inte är lämpligt).

Smålands Karoliner uppträder tidsenlig utrustning och vill medverka till ökad kännedom om den karolinska tiden i Sverige. Framför allt ska dåtidens beväpning, utrustning i övrigt och fältförhållanden belysas.



Karolinernas artilleri med sex tre-pundiga kanoner och en mörsare är flitigt använda som startskott. Nu är det 10MILAs tur att skjutas iväg med rejält kanonskott.

Tolv klubbar – tillsammans arrangerar vi 10MILA 2026



10 MILA
TRANÅS 2026

*Vi tackar alla våra
samarbetspartners*



**TRANÅS
KOMMUN**

HUVUDSPONSOR

GULDSPONSORER



SILVERSPONSORER



BRONSSPONSORER



ÖVRIGA SAMARBETSPARTNERS

