



PM

# 10MILA 2016

14 – 15 maj  
Falun - Borlänge

*En oförglömlig  
upplevelse*

**10**  
**MILA**

FALUN BORLÄNGE 2016

Foto: Lars Rönnols





Uppdaterad version 2016-04-15

På uppdrag av Föreningen Tiomilakavlen hälsar arrangörsklubbarna, Stora Tuna OK, Grycksbo IF, Korsnäs IF OK, Kvarnsvedens Golf OK, OK Kåre och Säterbygdens OK, tävlande, ledare, funktionärer och publik välkomna till 10MILA 2016, när tävlingen för första gången genomförs norr om Dalälven – i FalunBorlänge.

## SAMLING/ARENA

10MILA 2016 avgörs i Falun med arenan på Lugnets riksskidstadion. Vägvisning från E16, Lugnetleden för alla transportlag.

## Parkering

Infart till parkering och avlämning sker vid rondell Lugnet. P-avgifter personbil: 50 kr (avgiften gäller hela helgen) Bussar avlämnar passagerare på Lugnetvägen efter funktionärens anvisningar. Bussar som stannar kvar på arenan, (**Obs** endast förbeställda parkeringar) följer arrangörens anvisningar till bussparkering

## Avstånd till arenan

Från parkering 300–800 m. P-avgift 50 kr/bil eller 400 kr/buss.  
Från sporthall 150 m.  
Från boendetält 500 m.  
Från husvagnar/husbilar 200 m. Avgift husvagns-/husbilsplats 500 kr.



## ARENAKARTA

Se sista sidan i detta dokument.

## INFORMATIONSDISK

Vid informationen finns även tävlingsexpeditonen lokaliserad. Informationen har öppet kl 14–22 fredagen den 13 maj, och från kl 8:00 lördag 14 maj fram till tävlingens slut.

## BOENDE/LOGI

### Husvagnar/husbilar

Från torsdag 12 maj kl 18. Följ skyltning till Lugnet camping, anmäl er vid receptionen. Föranmälda platser visar bokningsbekräftelse vid ankomst. Ej föranmälda platser hänvisas även de till Lugnet camping.

### Tält/tältyta

Från torsdag 12 maj kl 18.00. Avlämning av tältutrustning sker på anvisade platser, därefter parkerar fordon på ordinarie parkeringar. Fördelning av platser för vindskydd och tältyta kommer att publiceras på hemsidan och även anslås på arenan samt vid tältplatser. Biltrafik är ej tillåten inom tältområdena.

## Boende i skolor resp sporthall

Beställda logiplatser meddelas med en bokningsbekräftelse där tilldelad skola/hall samt rumsnummer framgår. På respektive logiplats finns mottagningsexpediton där PM för logi delas ut. Expeditionerna öppnar fredag 13 maj kl 18:00. Ytterligare upplysningar kan lämnas vid informationen på arenan.

PM kommer att anslås på 10MILA-arenan, men ej tryckas upp i övrigt. PM finns tillgängligt via hemsida, mobil, och surfplatta. Den som är i behov av utskrivet PM ombedes ombesörja detta på egen hand genom att skriva ut denna PDFversion.

När det i PM hänvisas till hemsida avses: [www.10MILA.se](http://www.10MILA.se)

## RESTAURANG 10 MILA

Restaurang 10MILA finns på arenan och erbjuder varmrätt, soppa och frukost. Betalning kan ske med de vanligaste betal-/kreditkortet samt kontant.

### Öppetider:

**Fredag** 17–22

**Frukost** lördag 7–10

**Lunch/middag** lördag 11–24

**Frukost** söndag 6–9

**Lunch/middag** söndag 10–13

### Meny:

#### Fredag

- Taco-buffé med köttfärs, fajitas.

*Förbeställ gärna via Eventor.*

#### Lördag

- Lasagne
- Köttbullar i gräddsås med kokt potatis, lingon.
- Vegetarisk rätt.

#### Söndag

- Lasagne
- Korv stroganoff.
- Vegetarisk rätt.

#### Till maten serveras

Sallad

Knäckebröd och smör.

#### Soppa

(serveras Lördag 18–24)

- Grönsakssoppa

#### Frukost

- Yoghurt eller fil.
- Müsli
- Smörgås med pålägg.
- Kaffé & te.

*Förbeställ gärna via Eventor.*

#### Pris

**Varmrätt:** 90 kr.

**Soppa:** 65 kr.

**Frukost:** 50 kr.

### Catering

Klubbar erbjuds förbeställa varmrätt med sallad som avhämtas i restaurangen. Levereras i friggobox med matlådor, bestick och servetter. Förbeställning sker i Eventor avseende antal portioner per önskad rätt, maträtt samt tidpunkt för avhämtning. Senaste beställningsdag 30 april. Betalas i förskott.

**Pris:** Varmrätt 75 kr.

## KIOSKER OCH MARKETENTERI

På arenan finns välsorterade kiosker med hamburgare, varm korv och smörgåsar, bullar, läsk, kaffe, the, muffins, chokladkakor, godis och frukt.

**Öppettider:** Fredag 13 maj kl 16–21 och från kl 9 lördag 14 maj.

## LAGKUVERT

Lagkuvert utlämnas i tävlingsexpeditionen lördag 14 maj kl 08.00–20.00. Lagkuvertet innehåller nummerlappar, hyrda SI-brickor, passerkort för lagledare till växlingsområde samt kartbiljett. Notera att lagkuverten ej innehåller tävlings-PM. PM finns på 10MILA:s hemsida och finns anslaget på arenan. Förening som inte betalat samtliga avgifter till arrangören måste betala dessa innan lagkuvertet lämnas ut. Betalning med SEK eller kort i tävlingsexpeditionen.

## LAGSAMMANSÄTTNING

Laguppställning skall anmälas via Eventor senast fredag den 13 maj kl. 21.00. Gäller samtliga klasser. Observera att nummer på SI-brickor inte skall anges eftersom detta sker vid incheckning. Efter detta kan lagändringar göras fram till 1 timme innan respektive start och då endast om godkända skäl finns. Lagändring ska då skriftligt motiveras och godkännas eller avslås av arrangören. Denna förändring av lagsammansättning kan endast ske i tävlingsexpeditionen på lagändringsblankett som arrangören tillhandahåller där.

Lag som inte är medlem i SOFT, t.ex. företagslag, tillåts delta. Om det i sådant lag finns några deltagare som är medlemmar i en SOFT-förening så ska de ha tillstånd från sin klubb för detta

### Reserver

Reserv får sättas in vid sjukdom eller skada under pågående tävling och disponering av anmälda löpare får då förändras. Ändring skall anmälas till tävlingsexpeditionen snarast möjligt och innan berörd sträcka.

## DELTAGANDE I FLERA KAVLAR

- Det är tillåtet för flickor som sprungit Ungdomskavlen att delta i Damkavlen och 10MILA-kavlen.

- Det är tillåtet för pojkar som sprungit Ungdomskavlen att delta i 10MILA-kavlen.

- Det är tillåtet för damer som sprungit Damkavlen att delta i 10MILA-kavlen.

- Det är inte tillåtet att delta mer än en gång i samma kavle.

Öppna banor får springas både före och efter deltagande i 10MILA-kavlarna. För information om Öppna banor, se separat PM.

## LÖPARBANK, ALLA KAVLAR

Via adressen [info2016@10mila.se](mailto:info2016@10mila.se) ges möjlighet att annonsera efter löpare/lag. Under tävlingen finns även möjlighet att annonsera på anslagstavla vid Informationen.

## STARTNUMMER

För de 20 första lagen i Ungdomskavlen och de 150 första lagen i Damkavlen och 10MILA-kavlen motsvarar lagens startnummer lagens placering vid 10MILA 2015. Vid vakanta nummer bland dessa kommer nya lag att lottas in.

## NUMMERLAPP

Nummerlappen är självhäftande och skall bäras synligt på bröstet av alla löpare. Reklam får inte vikas in eller på annat sätt göras oläslig. **Start utan nummerlapp är ej tillåten.**

## KONTROLL AV KLÄDSEL

I samband med insläpp i start- och växlingsfällor sker klädselkontroll. Det är löparens ansvar att klädseln är korrekt och att klädseln följer Svenska Orienteringsförbundets, SOFT, regler för klädsel ([www.orientering.se](http://www.orientering.se)). Om klädsel inte uppfyller tävlingsreglernas krav släpps löparen inte in i start- och växlingsfällor. Felaktighet måste åtgärdas innan tillträde medges.

Spikskor får ej användas. Dobbskor med metalldubb är tillåtet.

## START

### Kavle Starttid

Ungdomskavlen kl 11.15

Damkavlen kl 14.15

10MILA-kavlen kl 20.30

### Incheckning första sträckan

Incheckning till start sker i anslutning till växlingsfällor med början cirka 60 minuter före start. Inpassering ska ha skett senast 15 minuter före start. Löpare ansvarar för att tömning av SI-bricka sker innan incheckningen.

Vid incheckningen knyts SI-brickan till löpare, sträcka och lagnummer med hjälp av en streckkod på nummerlappen. Alla löpare måste därför bära nummerlapp. Efter inpassering följer löparen markerad väg förbi växlingsområde till startplatsen. Observera avståndet från incheckning till startplatsen. Löpare vars SI-bricka inte knutits till lagnummer kommer att uteslutas ur tävlingen.

Efter incheckning får löparen inte lämna start- och växelområdet. Fem (5) minuter innan start skall löparen vara uppställd vid markerat nummer motsvarande lagets startnummer.

### Incheckning inför växling

Löpare ansvarar för att tömning av SI-bricka sker innan incheckning. Vid incheckning knyts SI-brickan till löpare, sträcka och lagnummer med hjälp av en streckkod på nummerlappen. Alla löpare måste därför bära nummerlapp. Efter inpassering följer löparen markerad väg till växlingsområdet. Löpare vars SI-bricka inte knutits till lagnummer utesluts ur tävlingen.

Löparna uppmanas att checka in i god tid, speciellt ungdomar på sträcka 2 och 3 där många löpare ska in på kort tid.

Efter inpassering till växlingsområdet får löparen inte lämna växlingsområdet.

## TERRÄNGBESKRIVNING

Tävlingsområdet är delvis detsamma som utnyttjades vid O-ringen 1985 och vid EOC 2012. Området är till stor del militärt övningsområde som genomkorsas av ett rikt väg- och stigsystem. Närmast arenan finns ett nät av skidspår och en hagmark med mängder av små dungar och stenrösen.

Kuperingen är måttlig till stark och mycket mer kuperat än normalt för ett 10MILA-område. Vegetationen består mestadels av barrskog i varierande ålder med övervägande god sikt och bra framkomlighet. Föryngringsytor i olika status med väsentligt sämre framkomlighet förekommer. Beroende på vinterns snömängd och vädret under våren kan sankmarkerna i mitten av maj vara blöta och relativt tungsprungna och konstsnö längs skidspåren kan finnas kvar.

Öppningar har gjorts i de mest frekventa löpstråken i förstängsel på ångarna kring arenan. Stängsel får passeras men bör ske med försiktighet.

Reflexslingor kan förekomma i tävlingsområdet.

Det finns flera fasta och rörliga kameror i området som bevakar tävlingen. TV-torn och master för TV-produktion är ej utmärkta på kartan då plats för dessa varierar under tävlingsdygnet. Det finns löpande kameramän med kamera som kan komma att springa med/följa efter lag i terrängen och filma.

## KARTA

Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m för samtliga kavlar.

Offsettryck 2016 Kartsam AB. Karterad 2015–2016 av Kartsam AB (Håkan Holmberg). Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan och kodsiffror är tryckta vid varje kontrollring. Radiokontroller, bemannade kontroller samt TV-kontroller är ej redovisade i kontrollbeskrivningen.

Containrar (som används som undergångar för skidspår) är ej redovisade på kartan.

Kolbottnar är redovisade på kartan

### Lokala tecken/redovisning

|                                         |                                                                                       |                                                                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Skyttevärn.                             |  |  |
| Skidspår, motionsspår liknar en väg.    |  |  |
| Skidspår med en stig ofta ett MTB-spår. |  |  |
| Skidspår utan stig, här växer det gräs. |  |  |



## SKJUTFÄLT-SINFORMATION

10MILA 2016 genomförs delvis på Dalregementsgruppens övnings- och skjutfält. Dalregementsgruppen gör alltid sitt yttersta för att inte lämna kvar några farliga ammunitionseffekter. Men fältet är stort och ibland händer det att farliga föremål blir kvar. Det är därför viktigt att du som löpare är extra försiktig, och att aldrig röra vid något okänt föremål.

Om du ser något som skulle kunna vara ammunition eller annat du är osäker på – RÖR INTE! Kontakta tävlingsexpeditionen så snart du kommit i mål.

## UNDANTAG FRÅN VARNINGS- OCH STOPPSKYLTA

De skyltar som varnar för militära aktiviteter i området kan ignoreras. Under 10MILA pågår inga skjutningar eller övningar i tävlingsområdet.

## ELDNINGSFÖRBUD

Det är absolut förbjudet att elda inom Arenan samt på tältområdena av säkerhetsskäl. Egen matlagning i sporthall och boende i skolor är naturligtvis inte heller tillåtet. Brandsläckare finns utställda på respektive tältområde samt på arenan. Deltagare och publik skall vid ankomsten förvissa sig om var närmaste brandsläckare finns placerad. Platserna är markerade på översiktskarta. Vid ankomst till boende inomhus i skola eller sporthall ska boende och besökare ta del av utrymningsplan. Om brand uppstår Rädda- Varna- Larma- Släck. Larma 112 och kontakta närmaste funktionär.

## KONTROLLER

Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm samt med en reflexstav på nattkontrollerna. Vid varje kontroll finns minst två stämplingsenheter. Inga stiftklämmor finns. Kontrollens kodsiffra finns markerad med svart text på vit bakgrund på varje SI-enhet. Höjden på kontrollställningarna är cirka 60 cm. I vissa områden är det extremt tätt mellan kontrollerna, kontrollera kodsiffrorna mycket noga.

Vid TV-passeringar förekommer ett flertal kontroller för att skapa olika inlöpningsriktningar till TV-positionerna. Kontrollera kodsiffrorna mycket noggrant då kontrollerna är placerade väldigt nära varandra.

Vissa kontroller är bemannade med funktionärer och/eller besöks av media under tävlingen.

## STÄMPLINGSSYSTEM

Stämplingssystemet SportIdent används. En SI-bricka får endast användas en gång i någon av kavlarna. Dock får SI-bricka som används i stafettklasserna även användas en gång på en öppen bana. Hyrda SI-brickor återlämnas komplett för varje lag på tävlingsexpeditionen i samband med utlämning av kartor. Ej återlämnad SI-bricka debiteras med 580 SEK/SI-bricka.

**OBS!** Användandet av bricktyperna SI5 och SI8 på sträcka 10 i 10MILA-kavlen är inte tillåtet och kommer medföra diskvalifikation då antalet kontroller på sträckan är fler än vad brickan klarar av.

## STÄMPLINGSBEKRÄFTELSE

Vid stämpling med SI-bricka är det löparens ansvar att försäkra sig om att ljus- och ljudsignal erhålls från kontrollenheten som bekräftelse på att stämplingen är godkänd.

## AVSPÄRRADE OMRÅDEN VID ARENAN

Avspärrade områden får inte beträdas och är att betrakta som tävlingsområde. Överträdelse medför diskvalificering av laget. Gäller såväl löpare, lagledare som åskådare.

*Uppvärmningsområde i anslutning till start, växling, startområde och växlingsområde är avspärrat och får endast beträdas av löpare, ackrediterade lagledare, funktionärer, personer från kommande arrangörer, juryledamöter, ackrediterad fotograf med flera som har behov av att studera start- och växlingsproceduren.*

*Var observant på utgående löpare vid vistelse i växlingsområdet för att inte påverka tävlande!*

## LJUSFÖRHÅLLANDEN UNDER 10MILA

**Lördag:** Solen går ner kl 21.32.

**Söndag:** Solen går upp kl 04.12.



BANINFORMATION OCH VÄXLINGSTIDER

UNGDOMSKAVLEN

Start: 11.15. Mål: Cirka 13.02.

Minst två sträckor ska i sin helhet besättas med flickor.

| Sträcka | Gaffling | Typ | Banlängd (km)* | Löptid (min) | Växlingstid | Kartstorlek | Svårighet |
|---------|----------|-----|----------------|--------------|-------------|-------------|-----------|
| 1       | Ja       | Dag | 4,3            | 26           | 11.41       | A4          | Orange    |
| 2**     | Nej      | Dag | 2,9            | 20           | 12.01       | A4          | Gul       |
| 3**     | Ja       | Dag | 4,2            | 29           | 12.30       | A4          | Orange    |
| 4       | Ja       | Dag | 5,0-5,1        | 32           | 13.02       | A4          | Orange    |

\* I banlängden ingår in-/utgående snitsel 750 meter.  
\*\* På sträcka 2 och 3 är det tillåtet att springa med dubbla löpare. På sträcka 3 har båda löparna samma gaffel. Första löpare i mål räknas i lagets resultat. Gäller både sträcka 2 och sträcka 3. På sträcka 2 och 3 ligger det dubbla kartor i samtliga lags plastficka. De lag som bara har 1 löpare på sträcka 2 och/eller sträcka 3 tar ut den ena kartan och lämnar den på väg till startpunkten.

DAMKAVLEN

Start: 14.15. Mål: Cirka 18.29

| Sträcka | Gaffling | Typ | Banlängd (km)* | Löptid (min) | Växlingstid | Kartstorlek | Övrigt               |
|---------|----------|-----|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|
| 1       | Ja       | Dag | 7,7-8,0        | 49           | 15.04       | A3          | Medeldistanskaraktär |
| 2       | Ja       | Dag | 7,7-8,0        | 52           | 15.56       | A3          |                      |
| 3       | Ja       | Dag | 8,6-8,8        | 58           | 16.54       | A3          |                      |
| 4       | Ja       | Dag | 4,7-4,8        | 31           | 17.25       | A3          |                      |
| 5       | Ja       | Dag | 9,7            | 64           | 18.29       | A3          |                      |

\* I banlängden ingår in-/utgående snitsel 750 meter.

10MILA-KAVLEN

Start: 20.30. Mål: Cirka 07.00

| Sträcka | Gaffling | Typ           | Banlängd (km)* | Löptid (min) | Växlingstid | Kartstorlek | Övrigt               |
|---------|----------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|
| 1       | Ja       | Dag/skymning  | 13,6-13,8      | 76           | 21.46       | A3L**       | Medeldistanskaraktär |
| 2       | Ja       | Skymning/natt | 13,4-13,6      | 80           | 23.06       | A3L**       |                      |
| 3       | Ja       | Natt          | 11,9-12,0      | 70           | 00.16       | A3L**       |                      |
| 4       | Nej      | Natt          | 16,6           | 100          | 01.56       | A3L**       |                      |
| 5       | Ja       | Natt          | 5,8-6,0        | 33           | 02.29       | A3          |                      |
| 6       | Ja       | Natt          | 6,0-6,2        | 34           | 03.03       | A3          |                      |
| 7       | Ja       | Natt/gryning  | 5,8-6,0        | 31           | 03.34       | A3          |                      |
| 8       | Ja       | Gryning/dag   | 12,7-12,8      | 70           | 04.44       | A3L**       |                      |
| 9       | Ja       | Dag           | 8,9-9,0        | 48           | 05.32       | A3          |                      |
| 10      | Ja       | Dag           | 15,9-16,0      | 88           | 07.00       | A3L**       |                      |

\* I banlängden ingår in-/utgående snitsel 750 meter.  
\*\* Kartstorlek A3L är 594×297 mm

## TRACKING MED GPS-SÄNDNING

Det är obligatoriskt att bära GPS-sändare för löpare i utvalda lag i Damkavlen och 10MILA-kavlen. Om lag nekar att bära sändare enligt arrangörens föreskrift, utesluts laget omedelbart ur tävlingen. GPS-enhet hämtas vid växlingsfällan senast 20 minuter före start eller beräknad växlingstid och ska bäras i västen som tillhandahålls av arrangörerna och på föreskrivet sätt. Personal hjälper löparen att sätta på utrustningen.

GPS-enheten skall återlämnas omedelbart efter genomförd sträcka. Återlämningen skall ske till funktionärer vid utgång från växlingsfällan. Tracking används på samtliga sträckor i Damkavlen och 10MILA-kavlen. I Damkavlen och 10MILA-kavlen bärs GPS-sändare av de lag som anges i bilaga till PM i Eventor senast 8 maj samt anslås vid ingång till växlingsfällan på Arenan. Ytterligare lag kan komma att väljas ut för varje sträcka för att bära GPS-sändare under den sträckan. Lag utöver de nedan angivna meddelas av speaker och på anslag vid ingång till växelfällan.

### GPS – Ungdomskavlen

I Ungdomskavlen används GPS enbart på den sista sträckan. 15 lag kommer att väljas ut när löparna är ute på sträcka 2 och vilka lag som blir aktuella meddelas av speakern och anslås vid ingång till växlingsfällan.

### Damkavlen och 10MILA-kavlen, lag som skall bära GPS-sändare

Lista på lag som ska bära GPS-sändare läggs ut på hemsidan och anslås på arenaningång till växlingsfällan.

## VÄTSKA

Vätska i form av vatten och sportdryck finns på damkavlen på sträckor 1, 2, 3, 5 och på 10MILA-kavlen på sträckor 1-4 samt sträckor 8-10. Vätskeplatserna är utmärkt med mugg på tävlingskartan samt med mugg vid kontrollbeskrivningen på vissa sträckor. Vatten tillhandahålls efter målgång.



## INKOMMANDE LÖPARE TILL VÄXLING

Det finns 3 fällor på upploppet

**Fälla 1: Målfällan.** I denna fälla, som ligger längst till höger i löpriktningen, springer bara sistasträckslöparen i de respektive kavlarna. Skyltad med: MÅL/FINISH

**Fälla 2: Växlingsfällan, aktuell tätsträcka.** Mittenfällan. Här springer täten och alla lag som är på samma sträcka fram till dess att täten närmar sig nästa växling. Denna fälla skyltas om kontinuerligt under tävlingens gång med den gällande sträckan för fällan. Var uppmärksam på skyltningen och vilken sträcka som gäller.

Skyltad med: VÄXEL STRÄCKA XX/CHANGE OVER LEG XX

**Fälla 3: Växlingsfällan, övriga.** Fällan längst till vänster. Här springer alla lag som är en eller flera sträckor efter täten.

Skyltad med: VÄXEL ÖVRIGA/CHANGE OVER OTHERS

Löparen stämplar vid mållinjen. Utebliven stämpling innebär diskvalificering. Efter stämpling på mållinjen lämnas kartan till funktionär. Karta för nästa sträcka tas vid kartplanket. Växlingen sker genom att kartan överlämnas till nästa löpare som står vid växlingsstaketet. Löparna ansvarar själva för att rätt karta överlämnas vid växling. Saknad karta kan hämtas i tältet som finns till höger i löpriktningen mellan kartplanken och växlingsstaketet.

Vid växlingsstaketet finns skyltar för vart hundrade lag som hjälper till att visa ungefärlig position för utgående löpare. Sett från den som ska överlämna kartan är lägst nummer längst till höger vid växlingsstaketet.

I Ungdomskavlen finns andra- och tredjesträckans båda kartor på kartplanket. Extrakartan ligger vikt i den upphängda kartans plastficka. Utgående löpare fördelar extrakartan till lagets extralöpare om det inte skett i samband med växlingen. Extrakarta som inte används av laget lämnas till funktionär på avsedd plats mellan växlingsstaketet och startpunkten.

### Växling Ungdomskavle sträcka 2 och 3

Beskrivning av växling för lag med dubbla löpare på sträcka 2–3.

**Växel 1:** Löpare sträcka 1 kommer in till växling. Vid kartplanket hänger det två kartor i en gemensam karpåse. Löparen lämnar över kartorna till löpare 2A och/eller 2B, som springer ut samtidigt.

**Växel 2:** Den första löparen från sträcka 2 kommer till växling. Vid kartplanket hänger det två kartor i en gemensam karpåse. Löparen lämnar över kartorna till löpare 3A och/eller 3B, som springer ut samtidigt.

**Växel 3:** Den första löparen från sträcka 3 kommer till kartplanket och ger kartan till löpare 4.

Den löpare som kommer först till växling på sträcka 2 och 3 räknas in i lagets resultat. Är stämplingarna korrekta kommer laget att godkännas. Har den första löparen på respektive sträcka stämplat fel, kommer laget att diskvalificeras, även om den andra löparen på samma sträcka har stämplat korrekt.



## MÅLGÅNG

Inkommande löpare springer in i fällan längst till höger som är markerad med MÅL/FINISH. *För sista sträckans löpare är det förbjudet att byta fälla.* Om fel fälla valts måste löparen vända om till fällans början och därefter välja rätt fälla.

Vid behov avgörs placering av måldomare vid passering av mållinjen. Löparen målstämplar därefter i målstationen som finns några meter efter mållinjen.

Observera att området mellan mållinjen och fotoläktare ENDAST får beträdas av löpare i de aktuella tätlagen samt utvalda funktionärer. Ledare och andra klubbmedlemmar får ta emot sitt lag efter att det passerat utcheckningen.

## VILTRAPPORTERING

Rapport om i första hand klövvilt (älg, rådjur etc) anmäls till viltrapporten vid Röd utgång.

## EJ GODKÄNT LAG

Lag som registrerats som "ej godkänd" får besked om detta vid utcheckningen och hänvisas till Röd Utgång för utredning. Ej godkända lag redovisas på resultattavlan snarast möjligt efter växling. Laget får dock fortsätta tävlingen utom tävlan. Laget kan komma att kvarhållas av funktionärer vid kartplanket tills det gått minst 30 minuter efter ledande lag. Detta för att inte laget skall påverka utgången av tävlingen.

Lagledare som vill föra talan mot ett ej godkänt lopp vänder sig till tävlingsexpeditionen senast 60 minuter efter målgång på berörd sträcka.

## OMSTART

Ungdomskavlen lördag kl 14.40

Damkavlen lördag kl 19.15

10MILA-kavlen söndag kl 09.30

**Notera:** Avkortade sträckor förekommer inte.

- Växlingsfällan stänger 15 minuter före ovanstående tider.
- Omstartande löpare måste springa den sträcka som angavs vid laganmälan. De lag som deltar i omstarten placeras i resultatlistan efter de lag som fullföljt tävlingen utan medverkan i omstarten.
- Lag som utgått eller tidigare diskvalificerats får delta i omstarten.

## MAXTID

Maxtid är 3 timmar efter omstart i respektive kavle

## LÖPARE SOM UTGÅTT

Löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat mållinjen och avläsningen måste gå till utcheckningen för avläsning av SI-bricka. Löparen kommer annars att registreras som "Kvar i skogen" och onödigt eftersök startas.

## TÄVLINGSREGLER

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och bestämmelser gäller för tävlingen. Följande är några av de viktigaste reglerna:

- Det är den tävlandes ansvar att känna till tävlingsreglerna. Bristande kännedom fritar inte någon från eventuell påföljd.
- Tävlände är skyldig att respektera de förbjudna områden som är markerade på kartan och/eller banpåtrycket.
- Tävlände är skyldig att följa snitslad sträckning hela vägen.
- Tävlände är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan tävlände som skadat sig.
- Tävlände får inte inhämta upplysningar om tävlingsbanan eller tävlingskartan, annat än det som lämnas av tävlingsledningen, innan tävlingen är avslutad.
- Tävlände får inte lämna upplysningar om tävlingsbanan eller tävlingskartan innan tävlingen är avslutad.

## FÖRSÄKRING

Löpare som ej är medlem i SOFT-ansluten förening deltar på egen risk och rekommenderas att kontrollera sitt försäkringsskydd inför deltagandet på 10MILA.





## ÖPPNA BANOR

Försäljning och anmälan till öppna banor sker i expedition för öppna banor. För mer information om öppna banor se separat PM i Eventor för Tiomila Open Individual.

### Öppettider för anmälan öppna banor

Fredag kl: 14.30–22.00

Lördag kl: 09.00–17.30

Söndag kl: 08.30–10.30

### Starttider öppna banor

Fredag kl: 15.00–22.30

Lördag kl: 09.30–18.00

Söndag kl: 09.00–11.00

## MINIKNAT

Finns på arenans västra del. Start lördag 14 maj kl 10–15. Avgift 20 kr (endast kontant betalning). Ni som har egen SI-pinne ta med den. Pinnen kan användas i ordinarie tävling samt vid miniknat.

## TOALETTER

Toaletter och urinoarer för publik och löpare finns i anslutning till arenan och tältområdena. Löpare i växlingsområdet hänvisas till toaletter och urinoarer i uppvärmningsområdet.

## OMKLÄDNING & DUSCH

Varmdusch inomhus i Lugnethallen ca 250 m från målet, följ funktionärers anvisningar till respektive omklädningsrum. Miljömärkta produkter bör användas i duschen. Arrangören tillhandahåller duschtvål

## FÖRSTA HJÄLPEN

Första hjälpen finns på arenan från kl. 10.00 lördag den 14 maj till tävlingens slut. Första hjälpen på arenan finns i första hand till för tävlande. Publik och medföljande hänvisas till ordinarie sjukvård på akutmottagningen, Falu lasarett. Det finns ingen sjukvårdsplats i tävlingsområdet. Dock är samtliga kontrollvakter och vätskestationer utrustade med första förband och sambandsmedel.

## ÖVERDRAGSKLÄDER/KVARGLÖMT

Överdragskläder hanteras av respektive lag. Borttappad utrustning etc. kan efterfrågas i informationsexpeditionen under tävlingsdygnet. Efter tävlingen finns namn på person som kan svara på frågor om tillvaratagen utrustning på hemsidan. Tillvaratagen utrustning kan återfås fram till 1 juni 2016. Eventuell fraktkostnad står mottagaren för. Därefter så kommer kvarglömt material att skänkas till hjälporganisationer.

## WEBB-TV

På <http://webbtv.10mila.se/> kan man anmäla sig för att se på TV-sändningen via webben. Ungdomssprint och studio 10MILA går att följa utan kostnad fredag 13 maj kl 17:30–20:00. Ordinarie sändning från lördag 14 maj kl 10:30 till söndag förmiddag. Pris för webbsändningen 150 SEK.

Två sändningar går att välja på:

- Svensk kommentering (Per Forsberg och Fredrik Löwegren)
- Finsk/Engelsk kommentering (Anti Örn med gäster)

## FM-RADIO

Ljudet från TV-produktionen sänds även ut på FM-nätet och kan höras lokalt runt Arena 10MILA.

- Svensk kommentering = 97,0 MHz
- Finsk/engelsk kommentering = 104,2 MHz

## PUBLIKT WIFI

Publiken uppmanas att i största möjliga mån begränsa användningen av mobiltelefoner och mobilt internet för att minimera belastningen på mobilnätet. På arenan finns ett väl utbyggt wifi-nät som deltagarna istället uppmanas att använda för internet-uppkoppling. Nätet är fritt att använda, utan någon kostnad.

## FLAGGFRI ZON

För att upplevelsen för publik på plats på arenan ska bli så bra som möjligt finns det flaggfri zon på publikplats där klubbvimplar och liknande ej är tillåtna för att inte skymma storbildsskärm och upploppet. Vänligen respektera detta.

## PRISCEREMONI

De tio första lagen i respektive kavle får hederspris. Prisceremoni genomförs vid scenen vid tidpunkter enligt nedan:

Ungdomskavlen lördag kl 13.40.

Damkavlen lördag kl 19.30.

10MILA-kavlen söndag kl 08.30.

Pristagande lag ombeds samlas vid scenen minst 10 minuter innan utsatt tid för prisceremoni.

## KARTUTLÄMNING

Utlämning av kartor sker för alla klasser i tävlingsexpeditionen söndag 15 maj efter omstart i 10MILA-kavlen och fram till kl 14.00. Utlämning sker endast mot uppvisande av kartbiljett (finns i lagkuvertet) och efter inlämnande av hyrda SI-brickor.

Lag som lämnat tävlingen innan kartor lämnas ut kan få sina kartor per post mot en avgift av 100 SEK. Adressuppgift och betalning lämnas i tävlingsexpeditionen.

## BETALNING PÅ ARENAN

Betalning på arenan kan ske med kontanter SEK samt med de vanligaste betal-/ och kreditkort. Vaxling av Euro-sedlar till SEK erbjuds i Informationen.

## FÄRSKVATTEN/EL

För påfyllning av dricksvatten finns ett antal färskvattentankar utplacerade i närheten av tältområdena. Det är absolut förbjudet att koppla in elektriska apparater i de elcentraler som är till för arenans försörjning.

Laddningsstationer för mobiltelefoner mot avgift kommer att finnas på arenan.

## SOPHANTERING

Hjälp oss att hålla ordning på arenan. Lagg avfallet i utplacerade sopkärl med källsortering. Läs på kärlen för att sortera avfallet rätt.

## BEVAKNING

Alla bör hjälpas åt att hålla uppsikt över obehöriga. Reagera om du ser något misstänkt. Vi rekommenderar att värdesaker inte lämnas obevakade och att låsa bilar och husvagnar. Om någon drabbas av stöld, ring i första hand polisen på tel 114 14 eller akut 112.

## KONTROLLANTER

### Tävlingskontrollant

Kjell Lidholm, IFK Hedemora OK

### Bankkontrollanter

Roger Larsson OK Kåre  
Lars Roos (Tiomilaföreningen)

### Kartkontrollant

Kalle Östgren, OK Kåre

## TÄVLINGSLEDNING

### Generalsekreterare

Mats Bayard, Stora Tuna OK  
Stig Wiklund, Stora Tuna OK

### Tävlingsledare

Tomas Löfgren, Stora Tuna OK

### Bitr tävlingsledare

Sture Sjödin, Stora Tuna OK

### Banläggare

Lars Sjökvist, Stora Tuna OK  
Thomas Norgren, Stora Tuna OK  
Claes Nideborn, Stora Tuna OK  
Johan Israelsson, Stora Tuna OK

### Tävlingsadministration

Niklas Aldin, Stora Tuna OK

### Arenaproduktion

Peter Löfås, Stora Tuna OK

### Öppna banor

Erik Stigsmark, Kvarnsvedens GoIF OK

### Marknad

Håkan Rystedt, Stora Tuna OK

### Information/press

Anders Hansson, Stora Tuna OK

### Ekonomi

Bengt Hansson, Säterbygdens OK &  
Inge Norberg Stora Tuna OK

### Arena

Torbjörn Larsson, Stora Tuna OK

### Personal

Mari-Louise Lundgren, Stora Tuna OK

## TÄVLINGSJURY

### Sammanställande

Christer Nordström, Tiomilaföreningen

### Ungdomskavlen

Hans Carlstedt, Sävedalens AIK  
Tommy Ljusenius, Skogsluffarnas OK  
Louise Axelsson, FK Göingarna

### Damkavlen

Mats Kågeson, Göteborg-Majorna OK  
Tommy Ljusenius, Skogsluffarnas OK  
Jesper Håkansson, FK Göingarna

### 10MILA-kavlen

Ingemar Gunarsson, Lerums SOK  
Per-Ove Mellinder, Tullinge SK  
Yngve Ernstsson, FK Göingarna

## KONTAKTUPPGIFTER E-POST

**Tävlingsledning:** tavling2016@10MILA.se

**Information:** info2016@10MILA.se

**Marknad/sponsring:** marknad2016@10MILA.se

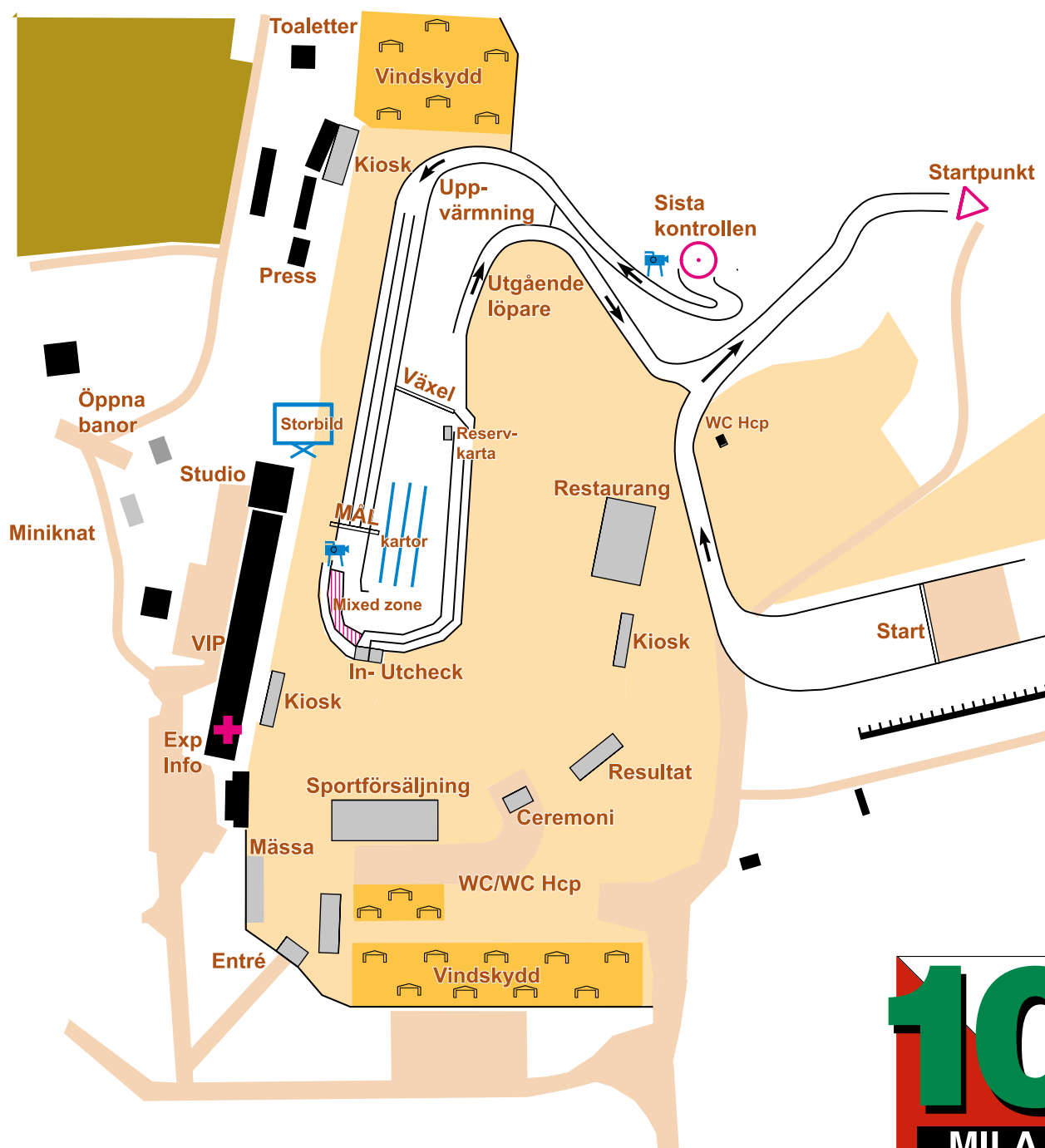
**Boendefrågor:** logi2016@10MILA.se

## ÖVERSIKT ARENAKARTA





## ARENAKARTA



Welcome to Falun and Borlänge!  
**VÄLKOMMEN TILL FALUN OCH BORLÄNGE!**  
 Tervetuloa Falun ja Borlänge!

En del av Falun Borlänge-regionen med 165 000 invånare. Vi är Dalarnas motor med högteknologisk industri, ett blomstrande näringsliv, fantastiska naturområden och kulturella upplevelser.



För mer information:  
[www.10mila.se](http://www.10mila.se)



Arrangerande klubbar: Stora Tuna OK, OK Kåre, Säterbygdens OK, Kvarnsvedens Golf OK, Korsnäs IF OK, Grycksbo IF OK, mfl.