



## KILPAILUOHJEET 10MILA-KORTEN 5.5.2013

[Link to pdf version](#)

### 10MILA-kortin

10MILA-kortin on uusi yksilölajin keskimatkan kilpailu, joka käydään samalla areenalla kuin 10MILA. Myös kuntosarjoissa on esimerkiksi mahdollista juosta joitakin 10MILA-viestin, naisten sekä nuorten viestien osuuksista.

### AREENA JA KOKOONTUMISPAIKKA

Areena sijaitsee Gällöfstan kartanon tuntumassa, Upplands-Bron kunnassa. Kokoontumispaikka Tranbyggevägenillä, n. 0,5 km Granhammarsvägeniltä pohjoiseen.

Opasteet E18-tieltä Tukholman ja Enköpingin välillä. Liittymä 150, Brunna.  
(N 59° 29.770'N, 17° 44.658'O)

Seuraa opasteita Livgardet (Granhammarsvägen). 2,5 km jälkeen vasemmalle kohti Gällöfsta.  
(59° 30.863'N, 17° 45.609'E)

Kauttakulku Håbo-Tibblestå, pohjoisesta Tranbyggevägeniltä on sallittu vain erikoisluvalla.

#### Julkinen liikenne

Bussi 557 Kungsängenin asemalta. Lähin bussipysäkki, Sundby, 2 km päässä areenasta. Katso sl.se – tai sovellus SL-reseplanerare

#### Etäisyydet areenalle

Pysäköintialueelta 400-1100 m  
Asuntotaloilta 400 m.  
Sotilastaloilta 600 m.  
Asuntovaunuilta 1400 m.  
Linja-autojen pysäköintipaikalta 1400 m.

#### Kilpailuluokat

Ratapituudet ovat alustavia.

Naisten luokat	Miesten luokat
Luokka	Rata
D10	2,0 km
D12	2,6 km
D12K	2,0 km
D14	3,1 km
D14K	2,6 km
D16	3,5 km
D16K	3,1 km
D18	3,6 km
D20	3,7 km
D21	4,2 km
D35	3,6 km
D40	3,7 km
D45	3,1 km
D50	3,2 km
D55	3,0 km
D60	2,6 km
D65	2,6 km
D70	2,6 km
D75	2,2 km
D80	2,2 km
D85	2,2 km
H10	2,2 km
H12	2,6 km
H12K	2,2 km
H14	3,1 km
H14K	2,6 km
H16	3,5 km
H16K	3,1 km
H18	3,7 km
H20	4,2 km
H21	5,2 km
H35	4,7 km
H40	4,3 km
H45	4,2 km
H50	3,6 km
H55	3,5 km
H60	3,5 km
H65	3,1 km
H70	3,0 km
H75	3,0 km
H80	2,6 km
H85	2,2 km

#### Aloittelijaluokat

Luokka	Rata
U3	2,6 km
U4	3,1 km

**Kuntosarjat**

Kuntosarjat	Rata
ÖM1 Keltainen	2,0 km
ÖM3 Oranssi	2,6 km
ÖM5 Valkoinen	3,1 km
ÖM7 Keltainen	3,2 km
ÖM8 Oranssi	4,7 km
ÖM10 = 1. osuus Nuorten viesti	4,8 km
ÖM11 = 5. osuus Naisten viesti	9,5 km
ÖM12 = 7. osuus 10MILA-viesti	7,0 km
ÖM13 = 4. osuus 10MILA-viesti	18,0 km
ÖM14 = ÖM10, yhteislähtö*	4,8 km
ÖM15 = ÖM11, yhteislähtö*	9,5 km
ÖM16 = ÖM12, yhteislähtö*	7,0 km
ÖM17 = ÖM13, yhteislähtö*	18,0 km

\* ÖM14 – ÖM17 är vain ennakkoon ilmoittautuneille

**Ilmoittautuminen kilpailupaikalla**

Sarjoissa ÖM1–ÖM13 kilpailukeskuksessa klo 9.00–13.00

Ilmoittautuminen ÖM13 – viimeistään klo. 12.00.

**Lähtöjärjestelyt**

Ensimmäinen lähtö klo 11.30.

Arvottu lähtö sarjoissa HD18–HD21 lähtölistan mukaan.

Yhteislähtö sarjoissa OM14–M17 lähtölistan mukaan.

Muissa sarjoissa "vapaa väliaikalähtö" klo 11.30–13.30, paitsi ÖM13:ssa lähtö on radanpituudesta johtuen viimeistään klo. 12.

Enimmäisaika 3 tuntia. (Lähtöaikaa voidaan lisätä osanottajien määrästä riippuen).

**Lähtö 1**

Kaikki muut sarjat paitsi ÖM10–ÖM17.

Etäisyys 1200 m. Oranssivalkoinen viitoitus.

Wc:tä kilpailukeskuksessa ja matkalla lähtöön.

Lähdön yhteydessä ei wc:tä!

**Lähtö 2**

Ainoastaan sarjat ÖM10–ÖM17.

Etäisyys 200 m. Sinioranssi viitoitus.

**Kartta**

Kartta piirretty uudelleen 2012. Käyräväli 2.5 m.

Mittakaava 1:7500 sarjoissa HD60–HD85.

Mittakaava kaikissa muissa sarjoissa 1:10 000.

Rastimääritteet on painettu karttaan.

Myös irralliset rastimääritteet ovat saatavilla, ei kuitenkaan 10MILA-sarjoihin ÖM10–ÖM17.

**Maksut**

Nuoret 60 SEK, aikuiset (alk. 17 v.) 110 SEK.

SI-tikun vuokra 30 SEK.

Maksut laskutetaan jälkikäteen.

Kuntosarjoissa maksavat käteisellä:

- seuroihin kuulumattomat osallistujat

- ne ulkomaiset osallistujat, jotka eivät ole ilmoittautuneet ennakkoon.

**Leimausjärjestelmä**

SportIdent kaikissa sarjoissa.

Kaikkia tikkuversioita 5–11 voi käyttää.

**Lähtölista**

Julkaistaan Eventorissa. (Linkki myös osoitteessa <http://2013.10mila.se/>).

**Tulokset**

Ilmoitetaan jälkikäteen kilpailukeskuksessa. Kaikki tulokset julkaistaan Eventorissa.

(Linkki myös osoitteessa <http://2013.10mila.se/>).

**Maastotyyppi**

Metsämaastoa, pääosin eri-ikäistä havumetsää, yleisesti ottaen hyvä näkyvyys. Lähellä areenata runsaasti polkuja, osin moottoripyöriteitä.

**Korkeuserot**

Vaihtelevat vähäisestä kohtalaiseen. Maastossa on pienipiirteisiä mäkiäalueita.

**Kulkukelpoisuus**

Hyvä tai erittäin hyvä.

**Yhteystiedot**

[10mila-korten@telia.com](mailto:10mila-korten@telia.com)

**Kilpailun johtaja**

Gunnar Eriksson, Järfälla OK – +46725 28 17 50

**Ratamestari**

Stefan Sundelius, Järfälla OK

**Ratatarkastaja**

Per Lindh, Järfälla OK

**Kilpailutarkastaja**

Per Lindh, Järfälla OK

LIITY JÄSENEKSI  
**10-MILA-KLUBIIN**

Tarjouksia  
yhteistyökumppaneiltamme ja  
tuoreimmat uutiset  
- jäsenille ensimmäiseksi!

**KLIKKAA TÄSTÄ!**

