



OK LINNÉS TIOMILA-PM Partille, Göteborg – 29-30 april 2017

1. VÅRA LAG

OK Linné ställer upp med 4 ungdomslag, 6 damlag och 4 herrlag (+ UMA:s herrlag). Med det är vi en av de allra största klubbarna på årets Tiomila. Endast NTNUI och Nydalens SK är större.

Se hemsidan för laguppställningar. Vid återbud, ta kontakt med din lagledare (ungdomslagen) eller UK (dam- och herrlagen) så snart som möjligt.

2. LAGLEDARE

Följande lagledare delar på ansvaret för våra fyra lag.

Ungdomar

- Helena Grennberg 070-628 91 62
- Tommy Stenvi 070-425 02 87
- Kjell Risto 072-219 95 90
- Lars Olsson 076-887 42 18
- Anette Roos 070-288 98 19

Damer

Följande lagledare delar på ansvaret för våra sex lag.

- Anders Boström 070-619 49 83
- Tomas Stenström 076-315 11 04
- Annika Billstam 070-253 82 28
- Märit G Karlström 070-278 66 67
- Ulrik Imberg 070-457 66 01

Herrar

Lag 1-3

- Märit G Karlström 070-278 66 67
- Anders Boström 070-619 49 83
- Ulrik Imberg 070-457 66 01
- Karna Thorsson 070-595 32 52
- Johanna Ragvald 070-390 71 81

Lag 4

- Egen lagledning med stöd av ovan

Det finns ett stort behov av insatser under natten och alla som vill och kan får självklart vara med och hjälpa till. Det är något alldeles visst att stå tillsammans i natten och hålla tummarna för att kontrolltagningen ute i grönområdet ska gå vägen eller att värma vatten för att frusna löpare ska få i sig lite nyponsoppa, alternativt att hämta nymornade herrar vid hotellet för att skjutsa dem till arenan.

3. TRANSPORTER

Baserat på reseanmälningarna som gjorts på hemsidan har vi efter bästa förmåga satt samman ett transportschema.

Klubben ordnar gemensamma transporter med en storbuss och tre minibussar. Kostnad 200 kr enkel resa, 400 kr tur och retur, debiteras i Min ekonomi. Några av klubbens medlemmar åker tåg och andra egna bilar. Om någon åker med en personbilsförare ansvarar denna förare för att ta betalt av medpassagerarna. Ingen hantering av detta i Min ekonomi.

Fredag

En gemensam avresa i stor buss på fredag **kl 12:00 från KG**. Ska du åka med denna avresa behöver du vara i god tid på KG. Bussen är helt full (60 platser) och vi behöver komma iväg angiven tid. Bussen stannar för paus för busschaufför ungefär halvvägs. Då kan det passa bra att ta en fika eller en kort joggingtur för den som så önskar. Märit G Karlström är reseledare på den stora bussen (prickar av passagerarna och ger samtliga i uppdrag att skapa hejarsmor). Vi äter gemensam middag på hotell respektive vandrarhem när vi kommer fram. (Mer om detta under logi)

Två minibussar går också ned på fredagen **kl 13:00 från KG**. En av dessa passerar Västerås och Örebro och hämtar upp Henrik Löfås resp Erik Lind och Ulrika Lindstam. Förare av minibussar: Helene och Mattias Nilsson samt Charlotte Ihrfors och Rob Hart

Lördag

En minibuss med herriöpare lämnar KG 08:00 på lördag morgon. Förare: Ross Smith och Pontus Johansson

Den stora bussen går från vandrarhemmet kl 8:00 lördag morgon. I den åker samtliga ungdomar. Samma buss hämtar sedan upp damerna vid hotellet kl 12:00 på lördag. Damlagens förstasträcklöpare åker med bil tidigare och blir även de hämtade vid hotellet. Herrjuniorerna får frukost på vandrarhemmet och blir hämtade med minibuss för avfärd till hotellet och herrsamling.

Två minibussar går hem efter damkavlen på lördag enligt beställning. Förare: Annika Billstam, Lovisa Larsson, Helena Grennberg och Elisa Hamelius. Lista med resenärer och tidpunkt för avresa kommer sättas upp på tältplatsen. En av bussarna passerar Örebro för att släppa av Ulrika Lindstam.

Ett schema kommer att tas fram för transport från hotellet till arenan för nattsträckorna.

Söndag

Den stora bussen vänder hemåt söndag ca kl 12, efter att samtliga herrar i klubben kommit i mål. Flaggviftande och hejarop anbefalles ända till sista målgång för OK Linné!

En minibuss går också hem på söndagen. Där åker Helene, Mattias, Pelle och Lisa Nilsson tillsammans med Erik Lind och Rebecka Olsson som ska släppas av i Örebro.

4. LOGI

Vi har 35 sängplatser bokade på vandrarhemmet Spoton Hostel, ca 30 minuter från arenan. Här sover ungdomar tillsammans med ledare och juniorherrar natten mot lördag. Sänglinne ingår. Frukost lagar vi och äter tillsammans före avfärd till arenan.

Det andra boendet är hotellet Quality Hotel Winn där 42 platser är bokade natten till lördag. Där sover damer och herrar som åker ned på fredagen. De herrar i lag 1-3 som springer sena sträckor natten mot söndag har ytterligare

en natt bokad där, tillsammans med de personer som anmält behov av sängplats natten till söndag (totalt 34 platser). Frukost och sänglinne ingår

Till detta kommer också 15 sovplatser med sovplatser på hårt underlag som bokats i Kålltorpsskolan natten till lördag. En lista på vem som bor var läggs ut på hemsidan. Rumsfördelning kommer att meddelas av lagledare

Vi har bokat tre tältplatser på eller i anslutning till arenan. På två av platserna sätts de så kallade SM-tälten upp, bredvid varandra. Ett av dessa är supportertält, det andra löpartält. I supportertältet får man också sova. Eftersom vi är många måste alla vara disciplinerade vad gäller sovutrustning. Bara vanliga liggunderlag är OK, tillsammans med sovsäck. INGA stora luftmadrasser! Eftersom vi som sagt är många är det också nödvändigt att några tar med sig eget camping-/fjälltält så att alla får tak eller rättare sagt duk över huvudet

Ett militärtält sätts också upp. Här sover i första hand herrar i lag 4. UMA:s herrlag har eget tält.

5. MAT

Klubben kommer att erbjuda enklare servering (kaffe, te, smörgåsar, blåbärssoppa) på arenan. Vi kommer även ta med en grill som kommer tändas några gånger under lördag/söndag för att grilla korv.

Ungdomar och juniorherrar äter middag tillsammans på vandrarhemmet på fredag kväll. Likaså äter de som bor på hotellet sportbuffé tillsammans på fredag kväll. Var och en betalar sin mat på vandrarhem resp hotell. På hotellet finns tillgång till sportbuffé även lördag kväll. Denna betalas sedan via Min ekonomi.

På hotellrummen ska det finnas kylskåp och vattenkokare så de herrar som springer på natten kan göra egen frukost.

I övrigt rekommenderar vi att ta med egen mat – då vet du vad du får – eller att nyttja de restauranger och kiosker som finns på arenan.

6. SAMLING

Damerna har samling på hotellet efter middagen på fredag kväll och ett konferensrum finns bokad för det. Annika Billstam ansvarar för damsamlingen. Herrarna har samling på lördag fm på hotellet och samma konferensrum är bokad. Albin Ridefelt och Mats Troeng ansvarar för herrsamlingen tillsammans med Tomas Stenström.

Konferensrummet på hotellet är även bokad natten mellan lördag och söndag för att man ska kunna följa tävlingen från hotellet.

7. GAMLA KARTOR

Gamla kartor finns i dokumentarkivet (kräver inloggning) eller på arrangörens hemsida, gå in och titta här:

http://www.10mila.se/images/10mila_2017/Download/tavlingsomrade/Partille-Gunnilse_web.pdf

Och här: http://www.10mila.se/images/10mila_2017/Download/tavlingsomrade/Tultered_web.pdf

8. CHECKLISTA FÖR LÖPARE (OCH LAGLEDARE SAMT SUPPORTRAR)

- Kläder och skor att springa i.
- Kompass + extra kompass.
- SI-pinne (knyts till nummerlapp/sträcka vid ingång i växlingsfällan) + säkerhetsnodd till SI-pinnen. Ni som springer två stafetter måste ta med två SI-pinnar då varje pinne bara får användas en gång.
- Ev. pannlampa + reservlampa, laddade och kontrollerade!
- Laddad mobiltelefon.

- Kontanter och kort att betala med
- Stol att sitta på (Tänk på att det kommer att bli trångt i tältet så inga stora vilstolar där!)
- Läs igenom PM.
- Telefonnummer till lagledare och UK.
- Kåsa att dricka ur (exempelvis för nyponsoppa)
- 2 flaskor vatten du fyller på innan du kommer till arenan
- För de som ska bo på arenan: sovsäck, liggunderlag, tält om du har.
- Så mycket varma kläder som du får plats med (tänk på att det också kan regna!) Vi rekommenderar även stövlar eller ordentliga kängor som står emot väta.

9. TÄVLING

Start

- Ungdomskavlen kl 10:30 (målgång ca kl 12:00) (Omstart kl 13:30)
- Damkavlen kl 13:15 (målgång ca kl 17:45) (Omstart kl 19:00)
- 10MILA-kavlen kl 21:00 (målgång ca kl 07:00) (Omstart kl 09:00 i två omgångar med sträcka 10 först)

Nummerlappar

Nummerlappen är självhäftande och ska vara synlig i sin helhet under hela tävlingen.

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

- Ungdomskavlen nr 1001-1375 (Våra lag: 1070, 1251, 1252 och 1277)
- Damkavlen nr 501-875 (Våra lag: 513, 545, 549, 601, 760 och 761)
- 10MILA-kavlen nr 1-375 (Våra lag: 45, 85, 244 och 245. UMA IF nr 323)

Incheckning första sträckan

Incheckning till start sker i anslutning till växlingsfällor med början cirka 60 minuter före start. Inpassering genom incheckningen 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. Löpare vars SI-bricka inte knutits till lagnummer kommer att uteslutas ur tävlingen. Efter incheckning får löparen inte lämna start- och växelområdet.

Avstånd från incheckning till startplats är 300 m. Fällan öppnas mot startfältsområdet ca 10 min före start. Löpare får då inte avvika från detta område.

Senast fem (5) minuter innan start ska löparen vara uppställd vid markerat nummer motsvarande lagets startspeakers anvisningar

OBS! Vägen från start till startpunkt är mycket trång vid passage av asfaltvägen. Tag det försiktigt!

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. Löpare vars SI-bricka inte knutits till lagnummer uteslutas ur tävlingen.

Löparna uppmanas att vara ute i god tid för incheckning för att inte riskera att missa sin växling. Efter inpassering till växlingsområdet får löparen inte lämna växlingsområdet. För ungdomar på sträcka 2 och 3, där många löpare ska in på kort tid, ges möjligheten att checka in i förväg och sedan passera in till växlingsområdet senare. Löpare ansvarar för att incheckning skett innan växling.

Växlingsområde/Uppvärmningsområde

Uppvärmningsområdet är markerat med staket förutom vid övergången över Lexbydalsvägen där det är markerat med färg. Man får inte löpa utefter vägen och korsa markeringarna i vägbanan.

Endast lagledare med tillstånd samt växlande löpare får vistas i uppvärmningsområdet. Gäller samtliga sträckor.

Toalett och förvarningsinfo/passertidsterminal finns i uppvärmningsområdet. Växlande löpare kan även följa tävlingen på bildskärm.

Inkommande löpare till växling

Det finns fyra fallor in mot målgången. För att klara markslitage mm så kommer fallorna att användas växlingsvis.

Fälla 1: Tätfälla. I denna fälla, som ligger längst till vänster i löpriktningen, springer bara de första löparna på varje sträcka och alla vid målgång.

Fälla 2-4: Växlingsfällorna Funktionärer/skyltar visar vilken fälla som används. Då fällorna går i en U-sväng är det FÖRBUDET ATT BYTA FÅLLA, medför diskvalificering.

Löparen stämplar vid mållinjen. Utebliven stämpling innebär diskvalificering. Efter stämpling på mållinjen lämnas kartan till funktionär och karta för nästa sträcka tas vid kartplanket. Kartan för lägst lagnummer hänger längst bort på planket.

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.

Växling Ungdomskavle sträcka 2 och 3

I Ungdomskavlen finns andra- och tredjesträckans båda kartor på kartplanket. Extrakartan ligger vikt i den upphängda kartans plastficka. Extrakarta som inte används av laget lämnas till funktionär vid utgång från växlingsfällan.

Växel 1: Löpare sträcka 1 kommer in till växling. Vid kartplanket hänger det två kartor i en gemensam plastficka. Löparen lämnar över plastfickan med de två 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 plastficka. Löparen lämnar över plastfickan med de två kartorna till löpare 3A och/eller 3B, som springer ut samtidigt, med varsin karta. **Den andra löparen på sträcka 2 tar ingen karta! (Den karta som hänger kvar är till sträcka 4)**

Växel 3: Den första löparen från sträcka 3 kommer till kartplanket och ger kartan till löpare 4. (Det finns då ingen karta kvar när den andra löparen från sträcka 3 kommer i mål)

Den löpare som kommer först till målstämplingen 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.

Varvning och kartbyte

Damkavlens sträcka 5 och 10MILA-kavlens sträcka 4 och 10 har kartbyte vid varvning.

- Ny karta för Damkavlen sträcka 5 sitter på ett kartplank i startnummerordning.
- Ny karta för 10MILA-kavlens sträcka 4 ligger i låda.
- Ny karta för 10MILA-kavlens sträcka 10 sitter på ett kartplank i startnummerordning.

Målgång

Inkommande löpare springer in i fällan längst till vänster. Det är 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.

Tracking med GPS-sändare

GPS-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 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. Dessa lag meddelas av speaker och anslås vid ingång till växelfällan.

Det är obligatoriskt att bära GPS-sändare för löpare i utvalda lag och om lag nekar att bära sändare enligt arrangörens föreskrift, utesluts laget omedelbart ur tävlingen. GPS-enhet hämtas vid incheckningen till 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 till funktionärer vid utgång från växlingsfällan.

GPS - Ungdomskavlen

I Ungdomskavlen används GPS enbart på den sista sträckan. 15 lag kommer att väljas ut i förväg och publiceras på lista i Eventor samt anslås vid incheckningen vid växlingsfällan.

Läs mer om tävlingen i 10MILA:s PM: <http://www.10mila.se/index.php/sv/tavling2017/pmtavling2017>

Terrängbeskrivning

Terräng: Vildmark med stort antal mindre och större skogbevuxna sankmarker. Områden med bevuxna berghällar som diffust övergår i sankmarker. Blandskog som domineras av tall; gran endast i mindre omfattning. Ett fåtal vägar och stigar finns i tävlingsområdet. I området nära arenan, där ungdomskavlen i huvudsak går, är det ett mer sönderbrutet landskap med bäckar, sankmarker och stigar mellan höjddpartierna.

Kupering: I större delen av tävlingsområdet är det måttlig kupering men det finns områden med mycket kraftig kupering och branta sluttningar.

Framkomlighet: Framkomligheten är god till mycket god förutom i sankmarkerna där den oftast är begränsad. Områden med gallrad skog, markerade med grönt på kartan, förekommer i begränsad omfattning. De mindre stigarna i området närmast arenan är delvis svårlopta då de används som ridstigar. Sikten är genomgående mycket god.

Karta

Skala 1:10 000, ekvidians 5 meter för samtliga stafetter. Offsettryckt 2017. Västra delen nyritad av Kartsam 2015-2016. Östra delen ritad av Kartsam 2008, reviderad av Göteborgskartor 2016.

Ljushöghållanden under 10MILA

- Lördag: Solen går ner kl 20.54.
- Söndag: Solen går upp kl 05.20.

Live

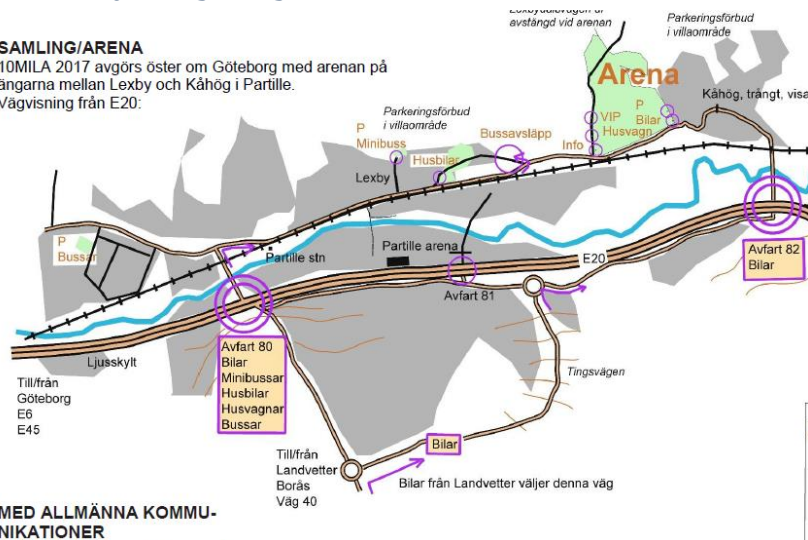
Webb-TV

Webb-TV sändningen börjar redan fredag kväll med Studio 10MILA kl. 19.00 till 20.00, att se webb-tv kostar 150kr för hela tävlingsdygnet och du köper access på <http://webbtv.10mila.se>

10. FRÅN 10MILA:S HEMSIDA

SAMLING/ARENA

10MILA 2017 avgörs öster om Göteborg med arenan på ångarna mellan Lexby och Kåhög i Partille.
Vägvisning från E20:



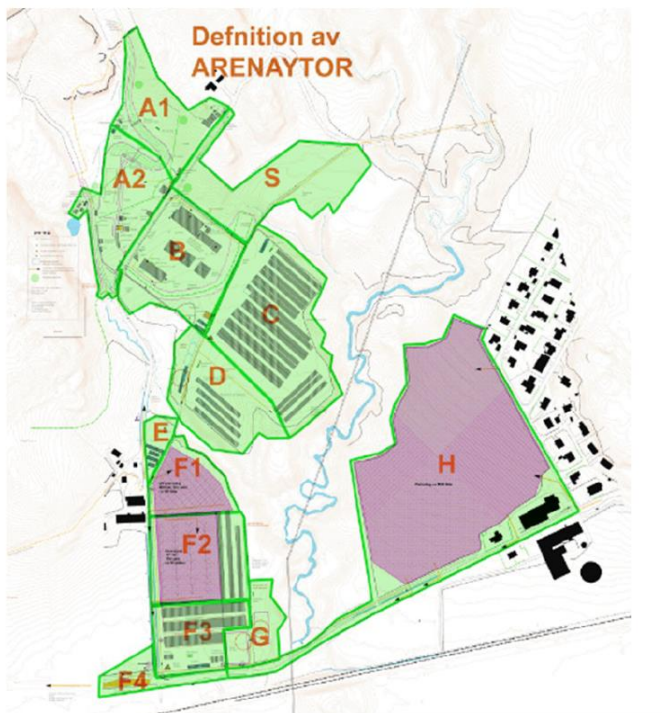
MEG ALLMÄNNA KOMMUNIKATIONER

Boende arena

Tältplatser:

F49-F50, F29-F30 Sovplats
C214-C215 Vindskydd
C193-C196 Vindskydd

Bild 1: Boende Arena



Parkering

- P-avgift är inkluderad i anmälningsavgiften.
- Olika fordonsslag har olika parkeringsytor följ vägvisning.
- Bilar följer anvisad väg till ängarna vid Kåhøgs gård.
- Bussar, minibussar o husbilar parkerar på hårda ytor.
- Bussar har avsläpp i Lexby. De som löst förbokad plats parkerar efter avsläpp på en bussterminal 3 km tillbaka. Speciella regler gäller för buss vid återfärd. Instruktioner lämnas vid ankomst.
- För stora/tunga bilar kan speciella regler tillkomma, följ funktionärers anvisning.
- Vi parkerar inte i villaområdena i Lexby och Kåhøg.

Avstånd

Avstånd till arena/boendeinfo från

- kommunal busstrafik 20 m
- bilparkering 300 m.
- buss från skolförläggningar 20 m
- bussavsläpp 500 m
- husbilar (gångbana) 1000 m.
- minibussar (gångbana) 1400 avsläpp möjlig vid bussavsläpp
- lokaltåg Partille stn (gångbana) 2200 m, buss finns.

Avstånd från boendeinfo till:

- växel/målområde 600 m



OK Linné



- vindskydd 300-500 m
- boendetält 50 m.

Service Arenan

Kiosker och mattält med varm mat och fika, varmdusch, toaletter, sportförsäljning, sjukvård, fri WiFi och storbildsskärmar finns tillgängligt på arenan.

Matsservering

Varm mat och frukost kommer att serveras i restaurangtält på 10MILA-arenan.

Preliminära öppettider för restaurangtält och kiosker på arenan är:

- Fredag kl 15.00–22.00: kiosk med utökat sortiment
- Lördag kl 07.00 kiosker öppnar
- kl 10.30 –ca 22.00: matsservering, därefter soppa
- Söndag kl 13.00: kiosker stänger

Mer information om arenarestaurangens öppettider och erbjudanden finns här:

<http://www.10mila.se/index.php/sv/tavling2017/pm-service2017>