



**10-mila 2024 i Nynäshamn**



14.30	Start Ungdomskavlen
15.18	Ledande lag i Ungdomskavlen beräknas växla efter sträcka 2
16.03	Segrande lag i Ungdomskavlen beräknas i mål
16.50	Prisutdelning Ungdomskavlen
17.15	Omstart Ungdomskavlen
17.30	Start Herrkavlen
19.35	Ledande lag i Herrkavlen beräknas växla efter 3 sträckor
20.48	Solen går ner
21.30	Start Damkavlen
22.59	Ledande lag Damkavlen beräknas växla efter sträcka 2
23.30	Ledande lag Herrkavlen jaktstartar, sträcka 4 / Långa natten
<b>Söndag 5 maj 2024</b>	
00.30	Vågstart i Herrkavlen, sträcka 4 / Långa natten
01.00	Ledande lag Herrkavlen beräknas växla efter sträcka 4
03.13	Ledande lag Herrkavlen beräknas växla efter sträcka 7
04.40	Solen går upp
06.31	Segrande lag i Herrkavlen beräknas i mål
07.00	Ledande lag i Damkavlen jaktstartar, sträcka 3 / Långa dagen
08.00	Vågstart i Damkavlen, sträcka 3 / Långa dagen
08.12	Ledande lag i Damkavlen beräknas växla efter sträcka 3
10.20	Segrande lag i Damkavlen beräknas i mål
11.00	Omstart Herrkavlen
11.02	Prisutdelning i Dam- & Herrkavlen samt Avslutningsceremoni
12.00	Omstart Damkavlen
14.30	Målet stänger



- Samling herrkavlen str 1-3  
16.00
- Samling damer str 1-2 kl  
20.00
- Samling herrar str 4 kl  
22.00
- Samling damer str 3 kl  
06.00

***Söndag fm hjälps vi alla åt att riva tälten och bära dem till bilar och kärror.***

# Ljusförhållanden under tävlingsdygnet

Skymning

20:48

Borgerlig skymning

21:41

Gryning

04:40

Borgerlig gryning

03:47



# Justerade banlängder

## Damkavlen

Sträcka	Banlängd (km)
1	6,8
2	5,3
3	10,1
4	5,6
5	6,0
6	7,4

## Herrkavlen

Sträcka	Banlängd (km)
1	7,1
2	7,2
3	5,9
4	14,3
5	5,8
6	6,4
7	7,5
8	7,8
9	10,5
10	12,7

# Damer

Str	Banlängd	Stigning	Sträcktid ledarlag	Start	Mål	Gaffling	Dag/natt	Vätska	Kart- storlek
1	6,8	230	00:48	21:30	22:18	Gafflad	Skymning/ natt	Ja	A3
2	5,3	160	00:38	22:18	22:57	Gafflad	Natt	Ja	A3
3	10,1	350	01:10	07:00	08:10	Rak	Dag	Ja	A3
4	5,6	190	00:39	08:10	08:49	Gafflad	Dag	Nej	A3
5	6	200	00:40	08:49	09:30	Gafflad	Dag	Nej	A3
6	7,4	240	00:48	09:30	10:18	Gafflad	Dag	Ja	A3

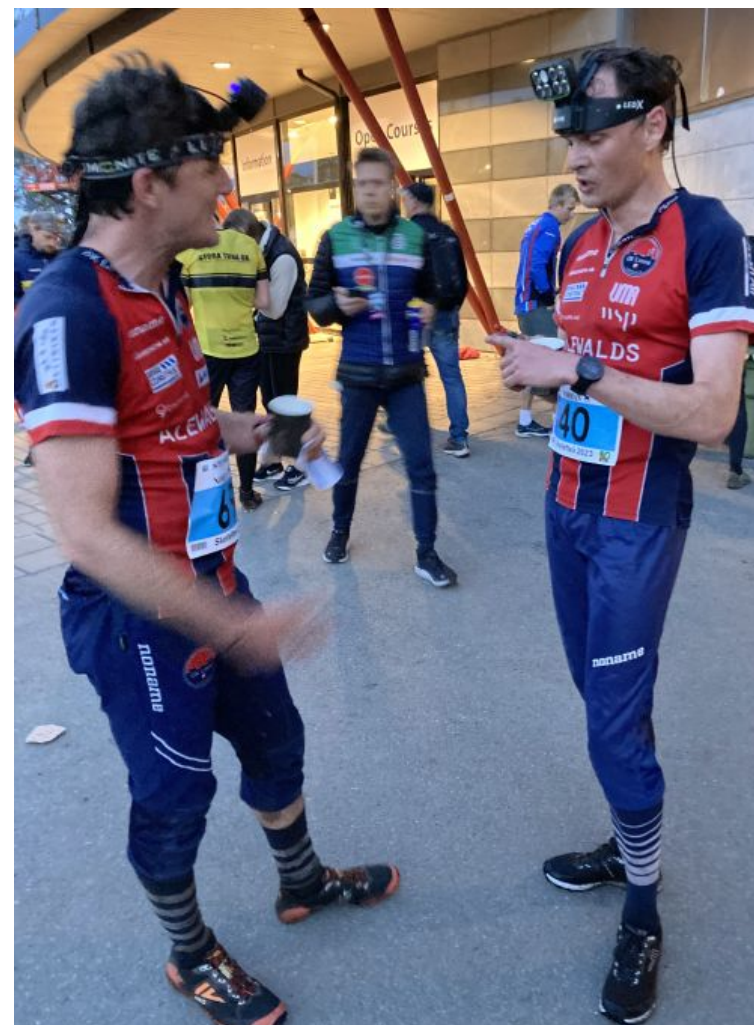
# Herrar

Str	Banlängd	Stigning	Sträcktid ledarlag	Start	Mål	Gaffling	Dag/natt	Vätska	Kart- storlek
1	7,1	240	00:42	17:30	18:12	Gafflad	Dag	Nej	A3
2	7,2	230	00:44	18:12	18:57	Gafflad	Dag	Nej	A3
3	5,9	200	00:36	18:57	19:33	Gafflad	Dag	Nej	A3
4	14,3	430	01:30	23:30	01:00	Rak	Natt	Ja	A3++ *
5	5,8	185	00:38	01:00	01:38	Gafflad	Natt	Nej	A3
6	6,4	210	00:42	01:38	02:20	Gafflad	Natt	Nej	A3
7	7,5	240	00:49	02:20	03:10	Gafflad	Natt	Nej	A3
8	7,8	270	00:50	03:10	04:00	Rak	Natt/gryning	Ja	A3
9	10,5	350	01:03	04:00	05:03	Gafflad	Gryning/dag	Ja	A3++
10	12,7	440	01:16	05:03	06:20	Gafflad	Dag	Ja	A3++

# Jaktstart

Detta sker för de lag som är mindre än 60min efter första lag i mål innan uppehållet.

Ledande lag jaktstartar i **Herrkavlen kl 23.30** och i **Damkavlen kl. 07.00**



# Vågstart

- Denna sker gemensamt i **Herrkavlen kl 00.30** och i **Damkavlen kl 08.00** för de lag som är **60 minuter** eller mer efter ledande lag i mål innan uppehållet.
- 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.





# Lagledare

## Damer

Lag 1-2 Åsa &  
Leonore

Lag 3-5 Kristin O  
(str 1-2) & Annette

# Herrar

Lag 1-5 Bosa och Märith och  
Anita Wehlin med stöd av  
Jakob och Oskar efter att de  
har sprungit.



# Resa

## Tåg

Ca 2 h från Uppsala till Nynäs gård station till Arenan ca 2,2 km ca 30 min (byte Sthlm central)  
Alla löser sin egen tågbiljett.

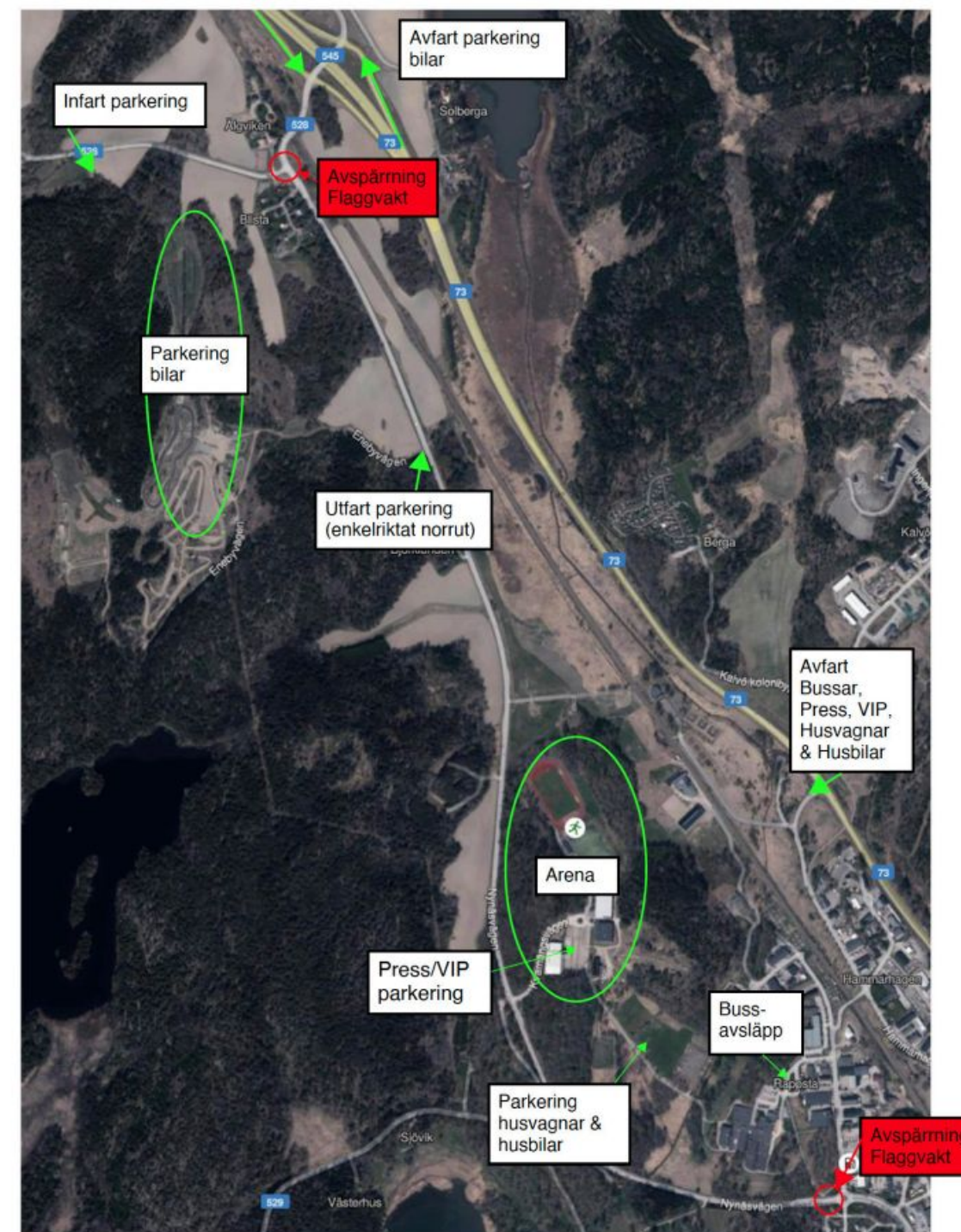
## Bilar och minibuss:

Avresa 1 kl 14

Avresa 2 kl 18

Avresa 3 kl 20

Resenärer betalar förare/minibuss ca 8 kr/mil



# Avresa 1 - KG kl 14 (resa med bilar)

## Bilar till boende

Avresa 1	KG kl.14	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Kornelius	5		x
Passagerare 1	Rassmus	7		x
Passagerare 2	Lucas	8		x
Passagerare 3	Jannis	10		x
Passagerare 4				
Chaufför	Oppe	4		x
Passagerare 1	Milos	6		x
Passagerare 2	Jakob	4		x
Passagerare 3				
Passagerare 4				

## Bilar till arenan

Avresa 1	KG kl.14	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Anders B		x	
Passagerare 1	Emil B	1	x	
Passagerare 2	Felix S	1	x	
Passagerare 3	Reto	1	x	
Passagerare 4	Zefa	1	x	
Chaufför	Olle E	10	x	
Passagerare 1	Rasmus MJ	2	x	
Passagerare 2	Oskar Spets	3	x	
Passagerare 3	Romain	3	x	

# Avresa 1 - Tåg från Uppsala kl 13.56 framme Nynäs gård 16.07

Resa med tåg

Avresa 1	Tåg	Sträcka	Till arenan	Till boende
	Nitsan		2 x	
	Joel		2 x	
	Vojtech		1 x	
	Emil Å		5 x	
	Valle		3 x	
	Niklas O		7 x	
	David B		3 x	
	Pelle		8 x	
	Angelica		4 x	
	Felix J		8 x	

Vojtech, Joel and  
Nitsan might  
need to leave  
with the 13.26  
train instead.

# Avresa 2 - KG kl 18 (resa med bilar och tåg)

## Bilar/tåg till boende

Avresa 2	KG kl.18	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Sandra	4		x
Passagerare 1	Emma	3		x
Passagerare 2	Johanna T	4		x
Passagerare 3	Elsa	3		x
Passagerare 4	Kaia	6		x

Avresa 2	Tåg	Sträcka	Till arenan	Till boende
	Lisa C	4		x
	Pia	6		x
	Johanna R	5		x
	Sam S	6		x
	Johanna T +1			

Tåg Uppsala C till Flemingsberg  
17.56 - 19.13

## Bilar till arenan

Avresa 2	KG kl.18	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Kate	1	x	
Passagerare 1	Ida P	1	x	
Passagerare 2	Laurence	3	x	
Passagerare 3	Annick	1	x	
Passagerare 4	Olivia	1	x	
Chaufför	Lovisa	2	x	
Passagerare 1	Julia	2	x	
Passagerare 2	Kristin O		x	
Passagerare 3	Ulf	6	x	
Passagerare 4	Leonore		x	
Chaufför	Annette R		x	
Passagerare 1	Sara R	1	x	
Passagerare 2	Francesca	5	x	
Passagerare 3	Juliette	3	x	
Passagerare 4	Astrid	5	x	

# Avresa 3 - KG kl 20 (resa med minibuss, tåg)

## Minibuss

Avresa 3	KG kl.20	Sträcka	Till arenan	Till boende
Minibuss	Maddalena	4	x	
Passagerare 1	Zsuzsa	5	x	
Passagerare 2	Svante	9	x	
Passagerare 3	Erik S	8	x	
Passagerare 4	Erik N	9	x	
Passagerare 5	Barr	4	x	
Passagerare 6	Csongor	4	x	
Passagerare 7	Gustav	4	x	
Passagerare 8	Niklas A	5	x	

## Resa med tåg

Avresa 3	Tåg	Sträcka	Till arenan	Till boende
	Emil R	8		x
	Csaba	10		x
	David L	9		x

Resa med tåg till arenan Uppsala - Nynäsgård  
(byte Sthlm central) kl 20.10 - 22.18

Resa med tåg till boende Uppsala C -  
Flemingsberg 20.10 - 21.05

# Senare avresa

Egen bil	Till herrar str 9	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Johannes	9 x		
Passagerare 1	Albin R	9 x		
Passagerare 2				
Passagerare 3				
Passagerare 4				
Egen bil	Åker till kl.22	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Olle G	6 x		
Passagerare 1	Johan W	6 x		
Passagerare 2	Rotem	7 x		
Passagerare 3	Anton S	7 x		
Passagerare 4	Sixten	5 x		
Egen bil	Åker sön morgon			
Chaufför	C-J	10 x		
Passagerare 1				
Passagerare 2				
Passagerare 3				
Passagerare 4				



# Egen resa

Egen resa		Sträcka	Till arenan	Till boende
Egen bil	Hilda	2		
Pendel	Susen	2	x	
Egen bil	Janne	2	x	
Egen bil	Linnea	3	x	
Egen bil	Mikael J	7	x	
Egen bil	Karin	2	x	
Egen bil	Josef	3	x	
Egen bil	Johan Höij	2	x	
Egen bil	Karna	6	x	
Egen bil	Hector	10		x
Egen bil	Mats Å	5	x	
Egen bil	Björn O	6	x	

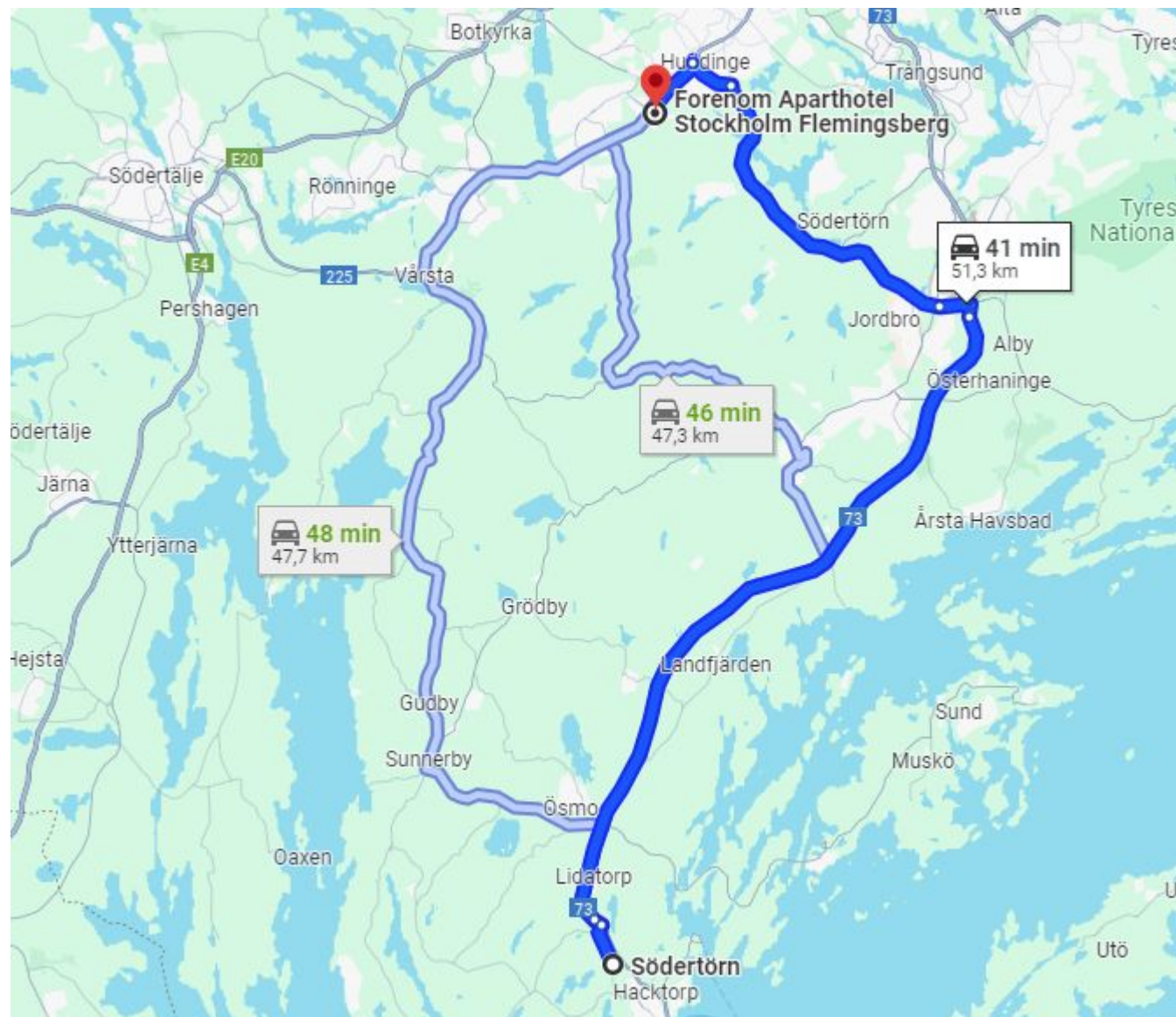


# Boende

24 plaster på Forenom hotel i Flemingsberg.

Tält på arena på vindskyddsplatser

Obs! Några extra tält kan behöva tas med.



# Boendefördelning lägenheter

5 st lägenheter med 5 bäddar (en lägenhet med 4 st bäddar)

Kokmöjligheter och lakan/handduk.

Ett antal löpare kommer att byta plats/tillkomma under kvällen (kursivt)



<b>Lägenhet 1</b>	Johanna (D1:5)	Pia (D1:6)	Kaia (D2:6)	Sam (D3:6)	<i>Annick (D 1:1)</i>
<b>Lägenhet 2</b>	Kornelius (H1:5)	Sixten (H2:5)	Milos (H1:6)	Rassmus (H1:7)	
<b>Lägenhet 3</b>	Reto (H1:1)	Rasmus (H1:2)	<i>Oskar (H1:4)</i>	<i>Jakob (H2:4)</i>	Felix (H2:1)
			<i>Csaba (H 3:10)</i>	<i>Oskar Spets (H1:3)</i>	
<b>Lägenhet 4</b>	Lucas (H1:8)	Emil (H2:8)	David L (H2:9)	Jannis (H1:10)	Hector (H2:10)
<b>Lägenhet 5 (4)</b>	Emma (D2:3)	Elsa (D1:3)	Sandra (D1:4)	Lisa (D2:4)	

# Nattlogistik

Bussavsläpp 700 m från arenan

Bilparkering 1500 m från arenan

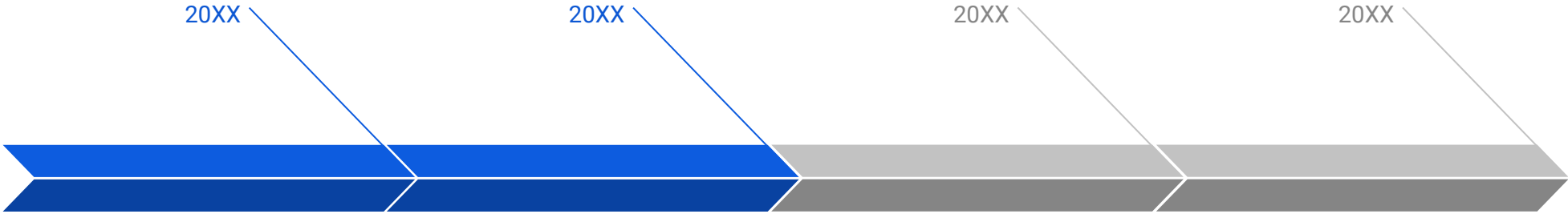
Pendeltåg 1500 m från arenan

Antal bilar till förfogande från boende

- Oppe
- Kornelius
- Sandra

Antal bilar till förfogande på arena

- Bosa
- Olle E
- Annette
- Minibuss (från ca kl. 22)
- Olle G (från ca kl. 00)
- Marcus



**Lorem Ipsum**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing.

**Lorem Ipsum**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing.

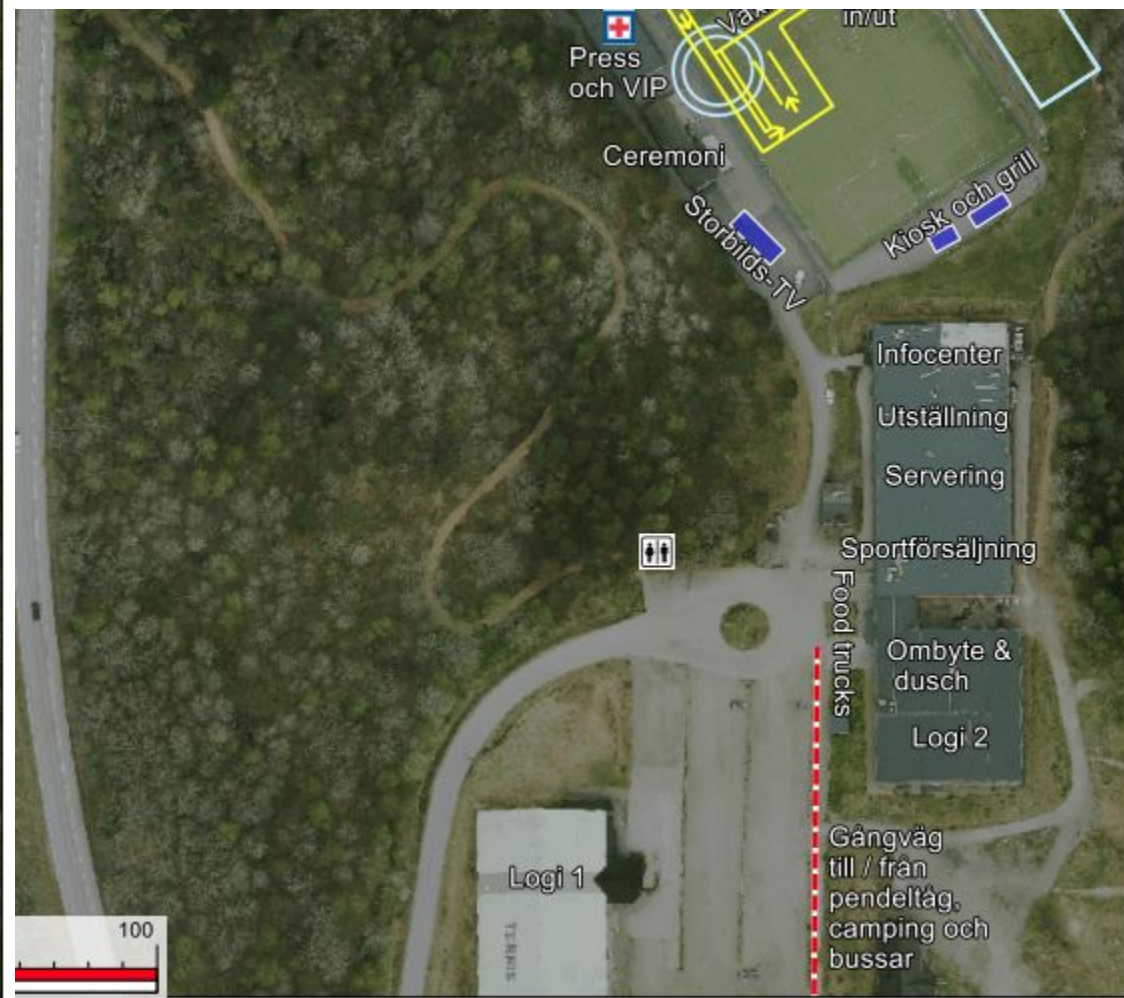
**Lorem Ipsum**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing.

**Lorem Ipsum**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing.

# Arenakarta för Tiomila 2024



Platser 12-14 och 32-34 för ombyte, häng, fika och sov.

Hoppas också på att kunna fixa sovplats på campingen .

I tältet finns fika - bröd, pålägg, soppor, kaffe & te

***Hjälp till att hålla iordning!***

## Område/Area A+B (Vindskydd/Shelters)



# Ev återbud

Dam-UK Kate och Hilda

Herr-UK Albin och Rasmus

## **Kontakt till oss på Arenan**

Åsa - 076 -760 34 07

Leonore - 070 - 778 61 77

Anders - 070 - 619 49 83

Märit - 070 - 278 66 67



Nu körs

