



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
Söndag 5 maj 2024	
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

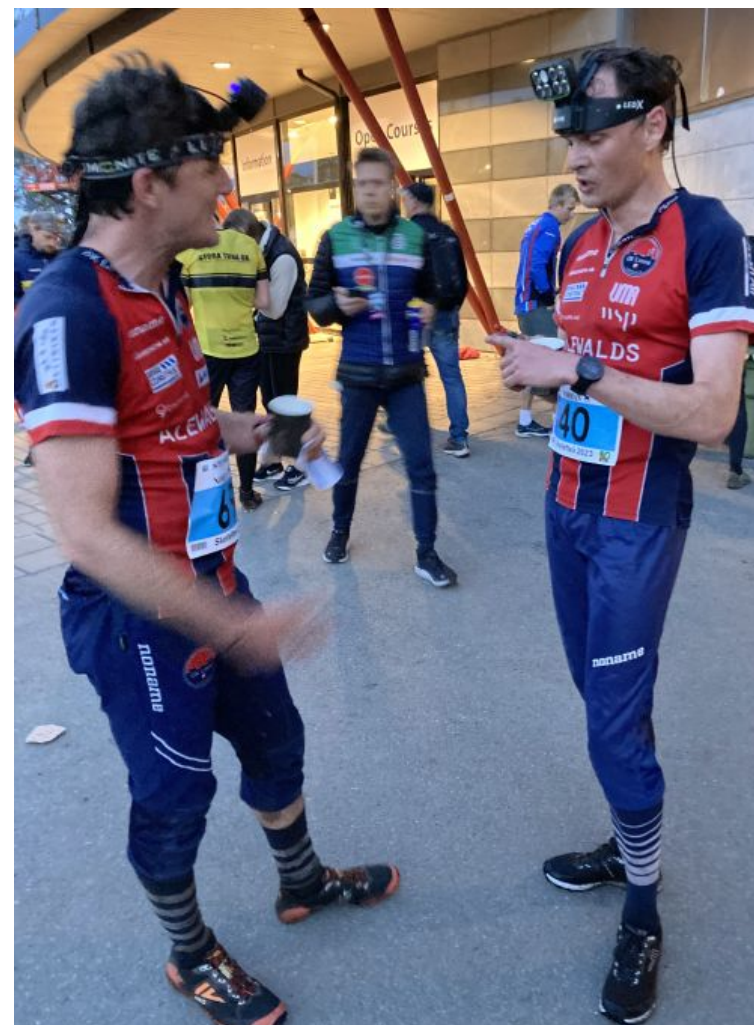
Herrar

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, Märit, Olle E
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, gärna innan via SJ.se .

Bilar och minibuss:

Avresa 1 kl 14 och 14.30 för de som ska direkt till boendet

Avresa 2 kl 18

Avresa 3 kl 20

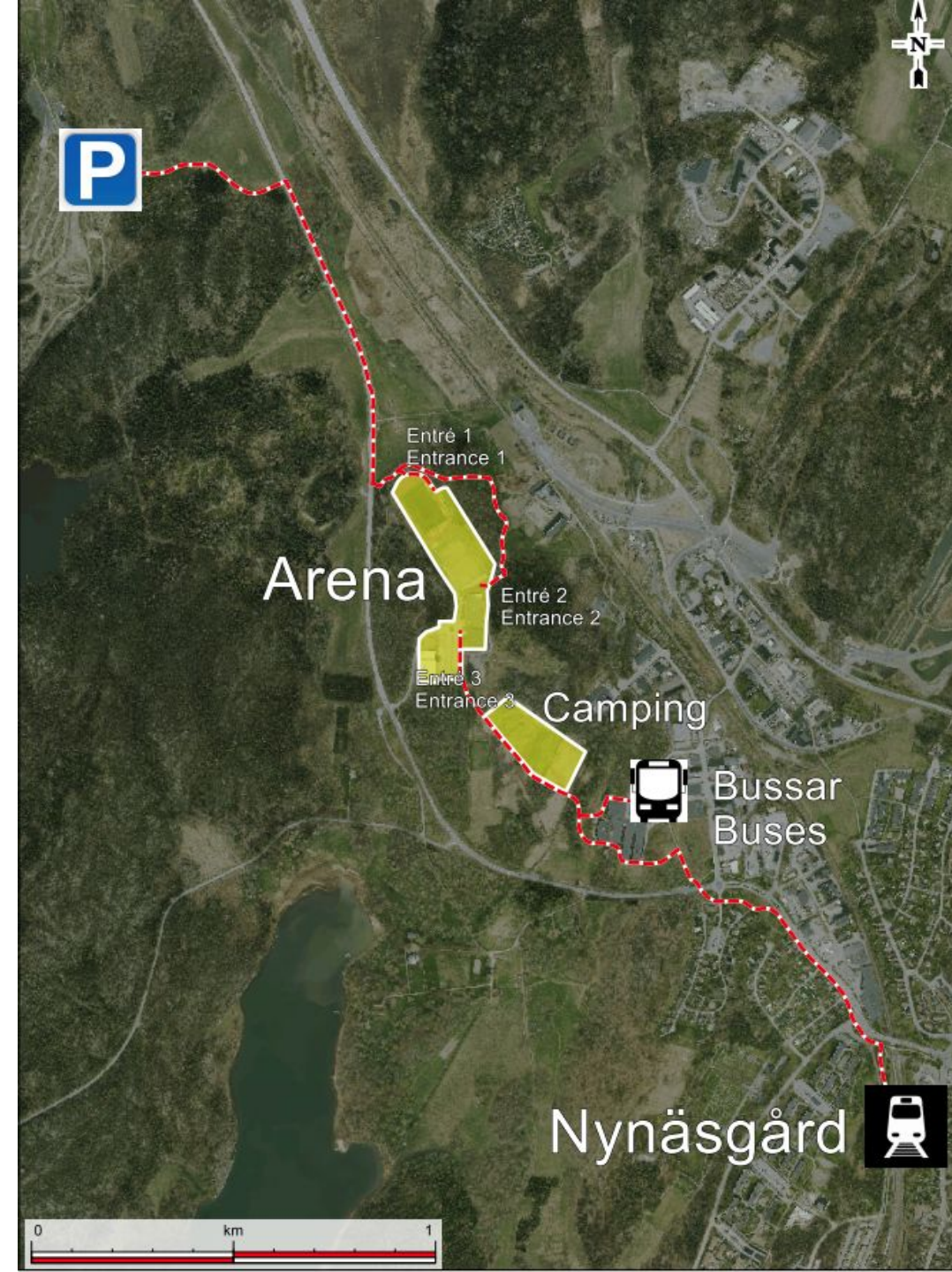
Resenärer betalar förare/minibuss ca 8 kr/mil

AVSTÅND TILL ARENA

Från bilparkering ca 1 500 m, snitslad väg

Från bussavsläpp ca 500 m, snitslad väg

Från Pendeltågstation ca 2 000 m, snitslad väg



Avresa 1 - KG kl 14 och 14.30 (resa med bilar)

Bilar till boende kl 14.30

Avresa 1	KG kl.14.30	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Kornelius	6		x
Passagerare 1	Rasmus	7		x
Passagerare 2	Lucas	8		x
Passagerare 3				
Passagerare 4				
Chaufför	Oppe	9		x
Passagerare 1	Milos	4		x
Passagerare 2	Jakob	4		x
Passagerare 3				
Passagerare 4				

Bilar till arenan kl 14

Avresa 1	KG kl.14	Sträcka	Till arenan
Chaufför	Anders B	1	x
Passagerare 1	Märit		x
Passagerare 2	Felix S	1	x
Passagerare 3	Reto	1	x
Passagerare 4	Zefa	1	x
Chaufför	Olle E		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	
	Emil Å	5	x	
	Valle	3	x	
	Niklas O	6	x	
	David B	3	x	
	Angelica	4	x	
	Felix J	7	x	
	Rotem	9	x	

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

Avresa 2 - KG kl 18 (resa med bilar)

Bilar till boende

Avresa 2	KG kl.18	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Sandra	4		x
Passagerare 1	Emma	3		x
Passagerare 2	Elsa	3		x
Passagerare 3	Kaia	6		x
Avresa 2	KG kl.18	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Lisa C	4		x
Passagerare 1	Johanna R	5		x
Passagerare 2	Pia	6		x

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
Minibuss	Niklas A	4	x
Passagerare 1	Zsuzsa	5	x
Passagerare 2	Svante	9	x
Passagerare 3	Erik S	7	x
Passagerare 4	Erik N	9	x
Passagerare 5	Barr	4	x
Passagerare 6	Csongor	4	x
Passagerare 7	Gustav	4	x
Passagerare 8	Maddalena	5	x

Resa med tåg

Avresa 3	Tåg	Sträcka	Till arenan	Till boende
	Emil R	8		x
	Csaba	9		x
	David L	5		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

Avresa 3	Tåg	Sträcka	Till arenan	Till boende
	Emil R	8		x
	Csaba	9		x
	David L	5		x
	Pelle	8		x
Egen bil	Till herrar str 10	Sträcka	Till arenan	Till boende
Chaufför	Johannes	10	x	
Passagerare 1	Albin R	10	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	Karl G	8	x	
Passagerare 2	Johan W	6	x	
Passagerare 3	Anton S	7	x	
Passagerare 4	Sixten	5	x	



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	3	x	
Egen bil	Karin	2	x	
Egen bil	Josef	1	x	
Egen bil	Johan Höij	2	x	
Egen bil	Karna	6	x	
Egen bil	Hector	10		x

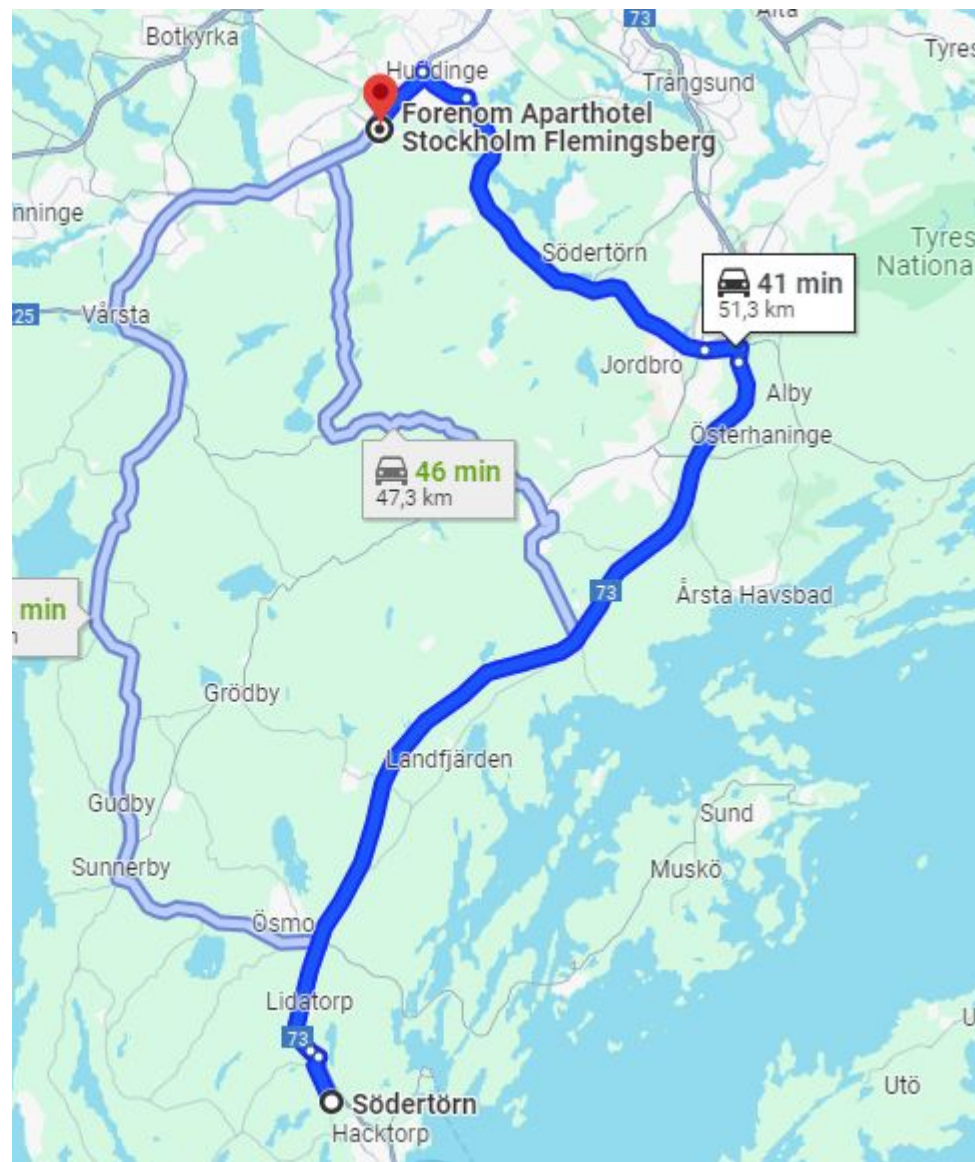
Boende

24 plaster på Forenom hotel i Flemingsberg, ca 40 min till arenan.

Tält på arena på vindskyddsplatser. Här kommer också finnas fika. Ta med egen mugg!

Klubb-tunneltälten kommer finnas på campingyta E för de som vill ha ett lite tystare tältboende.

Några tar med egna småtält.



Boendefördelning lägenheter - incheckning kl 16

4 st lägenheter med 5 bäddar, en lägenhet med 4 st bäddar

Kokmöjligheter och lakan/handduk. Egen mat medtages. Allt ev. köksgeråd måste diskas och soporna ska tas med ut.

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



Lägenhet 1	Johanna (D1:5)	Pia (D1:6)	Kaia (D2:6)	<i>Annick (D 1:1)</i>	
Lägenhet 2	Kornelius (H1:6)	Sixten (H2:5)	Rassmus (H1:7)	David L (H1:5)	Emil B (H 3:8)
Lägenhet 3	Reto (H1:1)	Rasmus (H1:2)	<i>Milos (H1:4)</i>	<i>Jakob (H2:4)</i>	Felix (H2:1)
			<i>Pelle (H4:8)</i>	<i>Oskar Spets (H1:3)</i>	
Lägenhet 4	Lucas (H1:8)	Emil R (H2:8)	Oppe (H1:9)	Hector (H2:10)	Csaba (H 2:9)
Lägenhet 5 (4)	Emma (D2:3)	Elsa (D1:3)	Sandra (D1:4)	Lisa (D2:4)	

Nattlogistik

Bussavsläpp 700 m från arenan

Bilparkering 1500 m från arenan

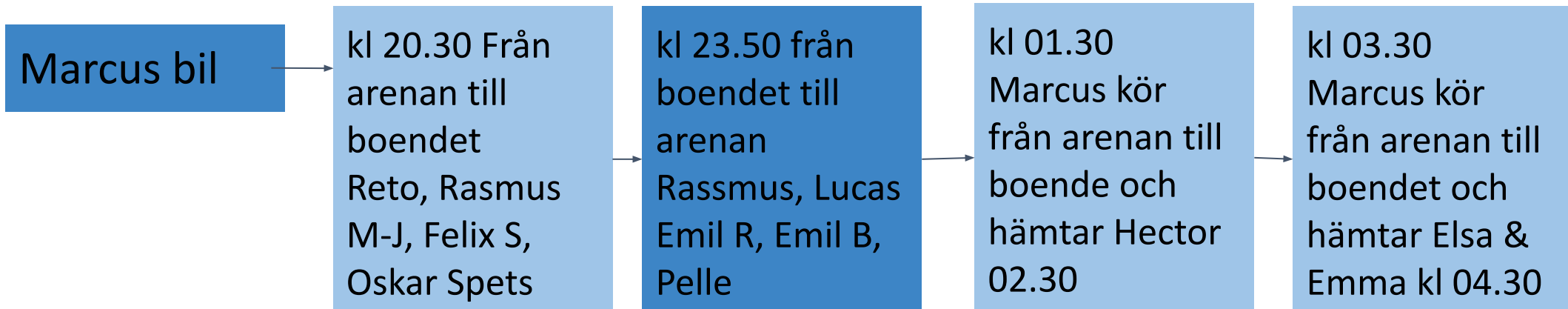
Pendeltåg 1500 m från arenan

Antal bilar till förfogande från boende

- Oppe
- Kornelius
- Sandra
- Lisa

Antal bilar till förfogande på arena

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



Sandras bil

Till boendet

Kl 05.40 Från boendet till
arenan
Sandra , Johanna och Lisa
Oskar Sp, Felix

Lisas bil

Till boendet

Kl 07.00 Från boendet
till arenan
Pia, Kaia, Annick +
Reto, Rasmus M-J

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. Ta med egen mugg!

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



NUKÖÖ

