

10
MILA

**Nynäshamn
2024**

**Anmälan
är öppnad
i Eventor.**

www.eventor.se

Välkomna tillbaka

Sidan 2

Inbjudan till Tiomila

Sidan 4

Vad väntar i skogen

Sidan 7

Banlängder och starttider

Sidan 8

**Långsjön
– nytt träningsområde**

Sidan 10

Nynäshamn

4-5 maj 2024

Bulletin – #3 /2024



Välkommen till Nynäshamn och Kvarnängens IP

Vi är glada att tillsammans med Nynäshamns kommun välkomna tävlande, publik, övriga besökare och samarbetspartners till Tiomila 2024 i Nynäshamn, 4-5 maj.

Vi har tagit med oss erfarenheterna från 2018 och vi kommer att anstränga oss för att arrangemanget skall bli lika sportsligt och att vi kan kora de bästa lagen i respektive klass.

Tävlingarna börjar tidig eftermiddag med Tiomilas Ungdomsklass men redan på fredagen finns möjlighet att springa Öppna klasser.

Vår målsättning är bra banor i utmanande terräng, god mat på arenan samt logi på eller i närhet till arenan. Stora förändringar har gjorts i tävlingsupplägget till 2024, detta för att få ett mer likvärdigt upplägg.

Dessutom har målsättningen varit att få en mer tight tävling, detta genom såväl jaktstart i Herr- och Damklass som genom vägstart där vi ger lagen som sladdar möjlighet att få mer kavlekänsla en bit in i tävlingen.

Återigen, välkommen 4-5 maj 2024 till Nynäshamn och Kvarnängens IP önskar klubbarna i Tiomilaföreningen och Nynäshamns OK.

Christer Nordström, Tävlingsledare

Espoon Suunta satsar på Tiomila 2024 i Nynäshamn



Finländska klubben Espoon Suunta från Esbo utanför Helsingfors vann Tiomilas ungdomskavle 2018, och den segern gav mersmak.

– 2024 återkommer vi till Tiomila, säger Liisa Raasakka, klubbens talesperson. Planeringen och förberedelserna inför 2024 har varit spikade sedan länge. Vinterträningsprogrammet inför våren är planerat med bland annat längdskidåkning, styrkeuppbyggnad samt varierande indoor-aktiviteter. Underhåll och bibehållande av teamanda och klubbkänsla för medlemmarna på hemmaplan och icke minst klubbens internationella löpare bosatta utanför Finland är en viktig del i planen. En gemensam träningsresa till Teneriffa finns också med i uppladdningen. Allt med fokus för att bland annat lyckas på Tiomila.

Espoon Suunta tankar om nyheter på sid 6 ➤

Danska Søllerød OK till Tiomila i Nynäshamn

Søllerød har med stor entusiasm deltagit i nästan alla tiomila de sista tio åren. Dock var Skellefteå en aning för långt bort. Nu förbereder vi oss och längtar till att komma tillbaka till Nynäshamn. Vi ser även fram emot att testa det nya konceptet. Søllerød OK är Själlands största orienteringsklubb, och vi startade springa tiomila för att ge våra många ungdomar och unga seniorer en upplevelse på västkanten. Det är också ett gemensamt mål, under de mörka träningsmånaderna att träna fram till. Nu är en del seniora löpare också med, och det nya konceptet med flera korta sträckor gör det attraktivt även för en bredare skara i klubben. Vanligtvis har vi ett till två lag per klass.

Förra gången vi var i Nynäshamn kom Søllerød OK på 103 plats i tiomilastafetten. Det vill vi gärna förbättra i år. För våra ungdomslag är upplevelsen det stora målet. Att vara med genom hela helgen, och känna atmosfären ger minnen och vänner för livet. Tävlingar i denna storlek har vi dessvärre inte i Danmark.



Foto: Peter Holgersson

Den första helgen i maj är fortfarande en bit bort och de mer detaljerade målsättningarna per lag väntar vi med. Vi planerar också en träningshelg i Sverige på västkanten.

Vi ser mycket fram emot att komma tillbaka till Nynäshamn. Förra gången var det ett fantastiskt arrangemang och svåra banor.

SØLLERØD ORIENTERINGSKLUB

LUMONITE

**15%
RABATT**



*Gäller alla LUMONITE-produkter, även nedsatta priser och paketpriser. Giltig t.o.m. 12 Maj 2024



Våra pannlampor genomsyras av våra värdeord som är **Kvalité, Användarvänlighet** och **Prestanda**. Vi lägger stort fokus på att lampan inte bara ska lysa starkt när den tänds eller kort stund efter, utan vi utvecklar lampor som håller hög ljusprestanda konstant, detta är möjligt tack vare vårt fina ljuslaboratorium som kan ses på bilden nedan.



5 ÅRS GARANTI



Official
Headlamp
Partner
IOF
INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION
LUMONITE

Inbjudan till TIOMILA: 4–5 maj 2024 i Nynäshamn

Samling/Arena

Kvarnängens Idrottsplats, Nynäshamn, sex mil söder om Stockholm. Vägvisning från väg 73 strax norr om Nynäshamn. Avstånd parkering-arena cirka 1 500 meter. Bussavsläpp/lastning cirka 700 meter från arenan.

Fungerar utmärkt att åka pendeltåg (linje 42 & 43) till Nynäsgränd, därifrån cirka 1 500 meter till arenan. Se tågtider på www.sl.se

Starttider och banlängder

Se mer info på annan plats i Bulletin 3.

Deltagande i flera budkavlar

Det är tillåtet för flickor som sprungit Ungdomskavlen att delta i Damkavlen och Herrkavlen.

Det är tillåtet för pojkar som sprungit Ungdomskavlen att delta i Herrkavlen.

Det är tillåtet för damer som sprungit Damkavlen att delta i Herrkavlen.

Det är inte tillåtet för damer att först springa Herrkavlen och därefter Damkavlen.

Det är INTE tillåtet att delta i samma kavle flera gånger.

Kombinationslag och kavlebank

Kombinationslag är tillåtna enligt SOFTs tävlingsregler. Kavlebank kommer att finnas på www.tiomila.se där löpare respektive lag/klubbar anmäler sitt intresse.

Karta och terrängbeskrivning

Offsettryckt karta i skala 1:10 000, förutom Ungdomskavlen som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 meter. Kartan reviderad 2023 av kartritaren Roger Åsberg.

Terrängbeskrivningen återfinns på annan plats i Bulletin #3 under rubriken ”Vad väntar i skogen”.

Betalning Sverige

Bank: Swedbank

Betalningsmottagare: Tullinge SK

Betalningsmottagarens adress: Båtstigen 13, 146 40 Tullinge

Bankgiro: 5893-5792

Ange fakturanummer vid betalning.

Utländska betalningar

Bank: Swedbank

Payee: Tullinge SK

Currency: SEK

IBAN: SE69 8000 0832 7998 3054 0044

BIC/SWIFT: SWEDSESS

Ange fakturanummer vid betalning.

Stämplingssystem

SportIdent används i alla tre budkavlarna. Samtliga versioner av SI-pinne kan användas. Dock är inte touch free/air aktiverat.

Samma SI-pinne får ej användas i flera kavlar.

Solens upp- & nedgång i Nynäshamn

Solen går ner lördag 4 maj, klockan 20.48.

Solen går upp söndag 5 maj, klockan 04.40.

Arenan

Tiomila upplevs bäst på plats, på Kvarnängens IP. En publikvänlig hårdgjord arena med goda möjligheter att följa såväl inkommande som utgående löpare. Och självklart storbildsskärmar där hela tävlingen kan följas från första parkett. Servering, dusch mm inomhus! Likaså sportförsäljning av Pölder Sport.

Anmälan

Anmälan är nu öppen i [Eventor](https://eventor.se).

Ordinarie anmälan ska ske senast söndag 3 mars. Därefter efteranmälan, med två olika stoppdatum, måndag 1 april respektive söndag 21 april.

Anmälan/bokningar registreras först efter att respektive avgifter kommit arrangören tillhanda.

Logi och boende

Vi erbjuder en mängd olika boendeanternativ, både på arenan och i dess närhet. För anmälan och kostnader, se mer info på annan plats i Bulletin 3.

Huvudfunktionärer

Tävlingsledare: Christer Nordström, OK Älvsjö- Örby

Arena: Mats Zackrisson, OK Älvsjö- Örby

Banläggning: Fredrik Hedin, Ulf Persson, Anders Björklund, Jan Frödin, Nils Forsberg-Rundström & Stefan Henriksson, IFK Enskede

Press/Marknad: Lennart Agén, Tullinge SK

Administration/IT: Samuel Henriksson, Skarpnäcks OL

Ekonomi: Ingemar Larsson, Tullinge SK

Tävlingscoach: Stefan Nordström, Tiomilaföreningen

Bancoach: Anders Hallmén & Per Ove Melinder, Tiomilaföreningen

Tävlingskontrollant: Anette Önerud, OK Ravinen

Bankkontrollanter: Lars Forsberg, OK Ravinen & Andreas Hjertson, OK Linné

Upplysningar

Mejla dina frågor till: info2024@10mila.se



Anmälningavgifter och övriga avgifter

Anmälningavgift 2024	Ordinarie	Efteranmälan 1	Efteranmälan 2
Samtliga avgifter är angivna i svenska kronor (SEK)	(senast 3 mars)	(senast 1 april)	(senast 21 april)
Ungdomskavlen	690	1 035	1 380
Damkavlen	3 540	5 310	7 080
Herrkavlen	5 900	8 850	11 800
Övriga avgifter			
Hyra SI-pinne	50/st	50/st	50/st
Plats för vindskydd	600	900	900
Boendetält 6x3 m med golv och värme, 1 natt	7 200	7 800	8 400
Boendetält 6x3 m med golv och värme, 2 nätter	7 800	8 400	9 000
Logi i sporthall intill arenan, 6x3 m 1 natt	4 000	5 000	5 000
Logi i sporthall intill arenan, 6x3 m 2 nätter	5 500	6 000	6 000
Logi på hårt underlag, 1,5–3,0 km från arenan 1 natt/person	300	400	450
Logi på hårt underlag, 1,5–3,0 km från arenan 2 nätter/person	400	500	600
Topptält på arena, uppställt, 5x5 m utan golv	6 000	6 800	7 600
Topptält på arena, uppställt, 5x5m med golv	9 800	10 600	11 400
Gasolvärme till Topptält, värmare samt 1 tub	2 400	2 700	3 000
Plats för eget tält, 6x6 m	500	700	800
Plats för husvagn/husbil	500	700	800

Öppna banor under Tiomila

Öppna banor kommer att erbjudas fredag klockan 13.00-19.00, lördag klockan 09.00-19.00 samt söndag klockan 09.00-12.00. Banorna går i ett separat område i anslutning till arenan.

Anmälan sker på arenan, ingen föränmälan. Karta: Allhagen, skala 1:7 500 för samtliga banor utom svår 2 som har 1:10 000. Ekvidistans 5 meter. Terrängtypen är densamma som för Tiomila.

Följande banor erbjuds:

Klass	Banlängd	Nivå
Mycket lätt	2,0 km	Vit
Lätt	2,5 km	Gul
Medelsvår 1	3,0 km	Orange
Medelsvår 2	4,5 km	Orange
Svår 1	3,0 km	Blå
Svår 2	5,5 km	Svart

Medieproduktion / 10MILA TV

Vi fortsätter att utveckla 10MILA TV för dig som inte kan vara på plats på arenan. Vi kan utlova en spännande och välmatad sändning som startar med Ungdomskavlen och sedan rullar på under hela Tiomiladygnet.

Det blir även studio, analyser, försnack och initierade intervjuer av både väntade och oväntade personligheter. 10MILA TV kommer att erbjudas på både svenska och engelska.

Mer information och hur du köper sändningen kommer i Bulletin 4.

Press och media

Vi välkomnar naturligtvis press och media till Tiomila 2024 Nynäshamn.

Kontakta media2024@10mila.se för ackreditering.



Fortsättning från sid 2

Espeen Suunta – tankar om Tiomila nyheter 2024

Liisa berättar att klubbens damer, såväl juniorer som lite mer hårdtsatsande seniorer välkomnar nyheten med orientering i mörker och att klubbens damer de ser fram emot nattsträckor med glädje och spänning. Några tycker till och med att det skulle kunna vara fler än 2 sträckor i mörker, då första sträcken ser ut att starta i skymning.

Att jaktstart införs både i herr- och damklassen är en omtvistad fråga och det finns frågor om hur detta kommer att påverka tävlingen. Några ser risker att omstart kan skapa orättvisa förhållanden mellan lagen när tävlingen startar om på natten, efter ett uppehåll några timmar och man vill inte att atmosfären ska försvinna i det nya upplägget med uppehåll och efterföljande jaktstart.

– Vi vill dock inte vara onödigtvis skeptiska utan att ge dessa förändringar en chans, säger Liisa.

Dessutom tror vi att förändringar i sträcklängderna för damer och herrar gör kavlarna mer dynamiska och öppnar möjligheter att bemanna lagen annorlunda med hänsyn till styrkor och svagheter hos löparna.

Ett lyft för klubben

Segern i Ungdomskavlen 2018 blev ett lyft för klubben och har fortsatt sporra oss till stort deltagande i andra stafetter för ungdomar, såsom Ungdomens Tiomila och Ungdomens Jukola där vi nyligen har vunnit 2 år i rad, berättar Liisa. Klubbatmosfären och resultaten i stafetterna har glädjande bidragit till nya medlemmar i klubben.

Inriktningen och målen i ungdomsverksamheten är att ha roligt och erbjuda lockande upplevelser för så många som möjligt. Inför Tiomila 2018 var inga resultatmål uppsatta av varken de tävlande själva eller av ledarna.

– Vi visste vid segern 2018 och vi vet nu att vi har potential för bra resultat, berättar Liisa.

I stafetter för damer och herrar är vi mer motiverade att prata resultatmål för lagen. Deltagande i stafetter är viktigt och då särskilt Jukola och Tiomila. När vårsäsongen närmar sig kommer vi att sätta målen.

– Målsättningen att ha roligt och att alla ska gilla att vara med i fighten är dock det överordnade målet, oavsett om vi uppnår resultaten eller inte, avslutar Liisa.

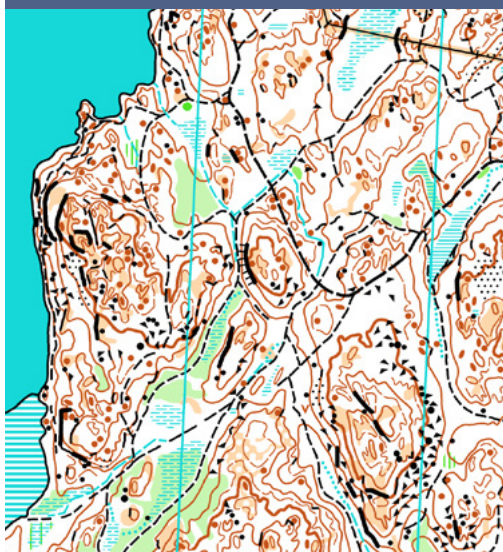
Arenanära kartutsnitt

Foto: Peter Holgersson

Vad väntar i skogen?

Vad som väntar på Tiomila 2024

2018 blev en krävande och svår tävling och vi banläggare är övertygade att det kommer det att bli även 2024 trots att banlängderna är något kortare än 2018.

I banlägningsarbetet har vi försökt hitta nya vinklar och möjligheter att utnyttja tävlingsområdet annorlunda än 2018 och därmed skapa nya utmaningar för de tävlande. Även om vi delat upp de olika kavlarna mellan oss banläggare, har vi diskuterat mycket och gjort en del av arbetet tillsammans.

En stor nyhet är damernas nattsträckor, där har vi verkligen jobbat för att få till bra nattorientering.

Med en jakt- & vågstart efter två respektive tre sträckor i dam- & herrkavlen kommer tävlingen att tryckas ihop och lag längre ner i resultatlistan får möjlighet att hänga med under fler sträckor.

Terrängbeskrivning

Tävlingsområdet är till stora delar desamma som när Tiomila senast arrangerades i Nynäshamn. Det har hänt en del i området med bland annat avverkningar. Samtidigt är det tämligen orört och det vildmarkslika har förstärkts i många delar.

Terrängtyp

Tävlingsområdet ramas in av några större vägar och havet, med sjön Fjättern som en central del. Området är till del stor präglad av den senaste istiden. Det förekommer ett flertal rejäla höjdparter där terrängen har vildmarkskaraktär med många, och höga branter, och detaljrik, delvis komplicerad kurvbild och många flyttblock.

I den södra delen av kartan är det mestadels platt med mer eller mindre igenvuxen kulturmark mellan höjdparterna. I det partiet har det anlagts två större våtmarker för att bland annat öka artrikedomen i området.

Ett mindre antal vägar och stigar finns utspridda över hela tävlingsområdet. I området närmast arenan, där ungdomskavlen går förekommer stigar mer frekvent, men med en klar vildmarkskänsla. Mindre sankmarker och sumpskog förekommer över hela tävlingsområdet som i huvudsak består av blandskog.

Kupering

Tävlingsområdet har måttligt till kraftigt kuperad sönderskuren terräng med distinkta höjdparter och många branter. Mellan höjderna är det ofta relativt flack sammanhängande gammal kulturmark som delvis växt igen eller ersatts av annan växtlighet.

Framkomlighet

Framkomligheten är huvudsakligen god men några saker gör att den begränsas. Det förekommer partier med stenbunden terräng där många av sluttningarna har en frekvent förekomst av stora och små stenar. Det finns ett mindre antal grönområden och några områden med vindfällen. I området har det skett skogsavverkning, vilket i vissa fall begränsar framkomligheten och vissa fall gör det mer snabblopt.

Överlag är sikten god men det förekommer partier där sikten är begränsad. I maj har dock inte växtligheten kommit i gång ordentligt än.

Preliminära banlängder och starttider

Ungdomskavlen: lördag 4 maj

Starttid: Kl. 14.00

Målgång: Kl. 15.30, cirka

Omstart: Kl. 16.30, cirka

I Ungdomskavlen får ungdomar upp till DH-16 delta. Minst två sträckor ska i sin helhet springas av flickor. På sträcka 2 och 3 får två löpare delta på respektive sträcka. Sträcka 4 är öppen för såväl flickor som pojkar.

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Svårighet
1	4,5	Ja	150	Orange
2	4,1	Ja	120	Orange
3	3,1	Nej	70	Gul
4	4,6	Ja	140	Orange

Herrkavlen: lördag 4 maj – söndag 5 maj

Starttid: Kl. 17.15

Målgång efter 3 str: Kl. 19.00, cirka

Jaktstart: Kl. 23.30

Vågstart: Kl. 00.30

Målgång: Kl. 06.20, cirka

Omstart: Kl. 10.45, cirka

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Övrigt
1	7,9	Ja	270	Dag
2	7,3	Ja	260	Dag
3	6,0	Ja	210	Dag
4	14,4	Nej	455	Natt
5	5,9	Ja	190	Natt
6	6,4	Ja	190	Natt
7	7,6	Ja	250	Natt
8	8,0	Nej	270	Natt/gryn
9	10,6	Ja	390	Gryn/dag
10	12,8	Ja	460	Dag

Damkavlen: lördag 4 – söndag 5 maj

Starttid: Kl 21.15

Målgång efter 2 str: Kl. 23.00, cirka

Jaktstart: Kl 07.00

Vågstart: Kl. 08.00

Målgång: Kl.10.20, cirka

Omstart: Kl. 12.00, cirka

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Övrigt
1	7,8	Ja	220	Skymn/natt
2	5,6	Ja	150	Natt
3	10,1	Nej	320	Dag
4	5,5	Ja	170	Dag
5	6,0	Ja	180	Dag
6	7,3	Ja	240	Dag

Kartutsnitt

Reviderad 2023 av Roger Åsberg som ritade kartan 2017.



Vad betyder jaktstart, vågstart och omstart?

Jaktstart: När tävlingen återupptas efter uppehållet jaktstartar de lag som är mindre än 60 minuter efter ledande lag vid målgång innan uppehållet. Lagen startar med samma tidsdifferens mellan sig som när de kom till mål innan uppehållet.

Vågstart: När tävlingen återupptas efter uppehållet vågstartar de lag som är mer än 60 minuter efter ledande lag vid målgång innan uppehållet. Dessa lag startar samtidigt, 60 minuter efter ledande lag efter uppehållet.

Omstart: Gäller lag som har sträckor kvar att springa när målet stänger för omstart. Dessa lag startar gemensamt oavsett hur många sträckor som lagen har kvar att genomföra. Även lag som utgått av någon orsak deltar i omstarten.

Lag som startar i vågstarten kan i resultatlistan passera lag som jaktstartat, den totala tävlingstiden avgör slutplaceringen för laget.

Lag som startar i omstarten kan inte i resultatlistan passera lag som inte omstartat eller som omstartat på en senare sträcka.

NYNÄSHAMN – DÄR HAVET OCH LIVET MÖTS!

Vi är glada att välkomna dig till 10-mila och Nynäshamn. Du har framför dig en fantastisk tävling med utmanande terräng och natur. Kvarnängens IP blir samlingsplatsen med nära till det mesta. Bra att planera ditt boende redan nu.

När du är här, upptäck fördelarna med att bo i Nynäshamn. Kombinera småstadens trygghet med närhet till storstadens möjligheter. Här erbjuds havsnära boenden och ett aktivt liv. Bra kommunikationer ger också tillgång till hela Stockholms utbud. Upptäck Nynäshamn, där havet och livet möts.

nynashamn.se/uppleva



NYNÄSHAMN



ilovenynashamn



Nytt träningsområde från januari 2024 i Nynäshamn

Banlängder: 7 km, 5 km, Gafflade banor.

Samlingsplats/parkering: Björsta, parkering vid Nynäshamns brukshundklubb.

Detaljinformation om kartor och banor, Mats Fröberg Nynäshamns OK, (matsfroberg@gmail.com)

Beställning av Tränings PM och kartor samtliga områden: www.hellasorientering.se

Öppnade träningsområden under Q4, 2023, område 1-4 kvarstår januari - maj 2024.



1. Kvarnsjön - Ådran

1:10 000 / 5 m

Öppet från 1 September

2. Linneberg

1:10 000 / 4 m

Öppet från 1 September

3. Svartbäcken

1:10 000 / 4 m

Öppet från 16 Oktober

4. Mörtsjön

1:10 000 / 4 m

Öppet från 16 Oktober

5. Lövhagen

1:10 000 / 2,5 m

Tränings PM och datum för öppning publiceras 1-15 Feb

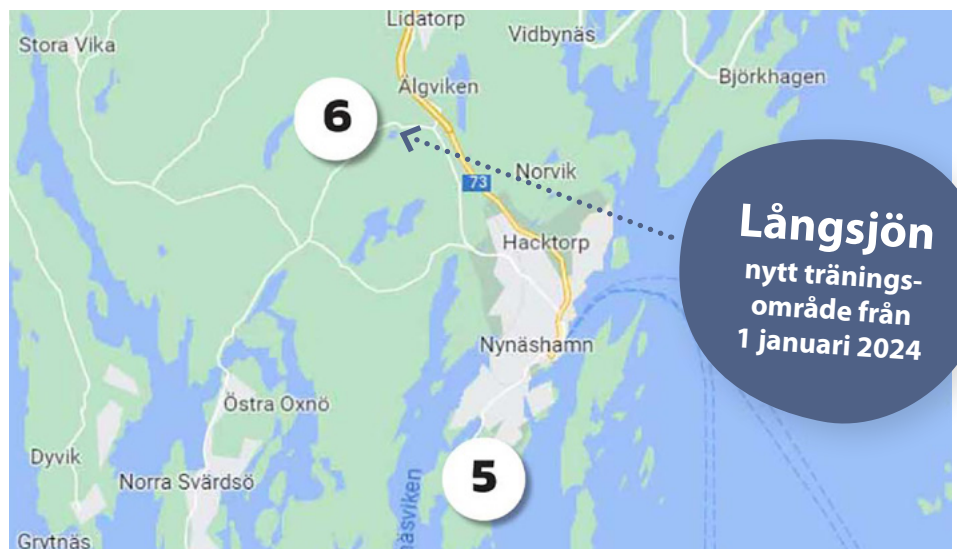
6. Långsjön

1:10 000 / 2,5 m

Öppet från 1 Januari 2024

Upplysningar om Nynäshamn, område 5 och 6, kontakta:

matsfroberg@gmail.com





Varma friluftskläder för hela familjen!

Besök oss på shop.ullmax.com

ULLMAX®



Foto: Göran Panholtdsson



Foto: Peter Högqvist

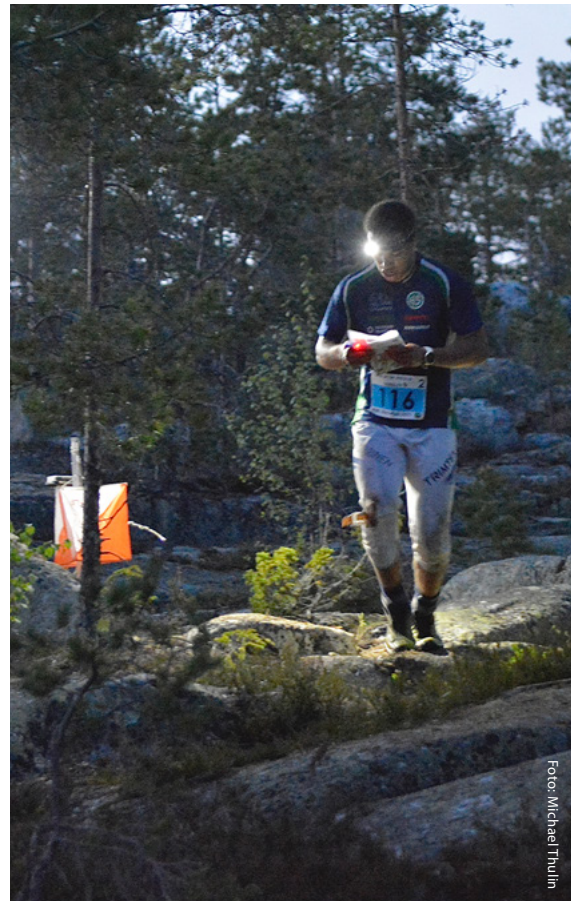


Foto: Michael Thulin



Likvärdigt – en tävlingsregel

Förbundsmötet 2018 gav styrelsen i uppdrag att till Förbundsmötet 2020 formulera ett tillägg till tävlingsreglerna om krav på likvärdigt tävlingsupplägg.



Syftet med ett likvärdigt tävlingsupplägg är i första hand att säkerställa att alla som är med på en tävling får ett likvärdigt tävlingsdeltagande och att tävlingar ska vara utformade på ett sådant sätt att diskriminering motverkas. I tävlingsreglerna framgår att regelverkets ändamål är att skapa rättvisa

och likvärdiga tävlingar. Det betyder till exempel, men är ej begränsat till, att tävlingar ska sträva efter att ha en jämställd tävlingsorganisation och utformas likvärdigt med avseende på klasser, banläggning, tävlingsområde, arenaservice och andra relevanta förutsättningar.

Alla delar bidrar till deltagarens upplevelse men kan ha olika stor betydelse och status beroende på hur arrangemanget profileras. De delar som är av avgörande betydelse för tävlingens status eller bärande i tävlingens

profil (kan exempelvis vara tidpunkt, typ av terräng, moment i banläggning) ska vara likvärdigt utformade. Om tävlingsupplägget av någon anledning skiljer sig åt mellan huvudklasser och övriga klasser ska upplägget mellan dam- och herrklasser inom samma åldersintervall fortfarande vara likvärdigt utformat.

Utgångspunkten för stafetter är att det ska vara lika många sträckor för damer och herrar i motsvarande ålder. Stora förändringar kan behöva och får ta tid, vilket innebär att det under en övergångsperiod kan se annorlunda ut. För arrangemang där stora förändringar krävs, ska det finnas ett tydligt mål och en handlingsplan för hur och när målet ska vara uppnått.

Om nattorientering är av avgörande betydelse för tävlingens status och/eller bärande i tävlingens profil ska alla huvudklasser erbjudas nattorientering.



Tiomila 2024 är en av deltävlingarna i SOFTs nyinrättade Stafettliga.

Stafettligans syfte är att främja och forma Sveriges klubbtag på junior- och seniornivå.

Stafettligan 2024 avgörs genom sju deltävlingar där totalresultatet avgörs av de bästa resultaten från en förbestämd andel av deltävlingarna. Tiomila och finaldeltävlingen ger dubbla poäng.



BLI PARTNER!

Tiomila 2024 erbjuder partnerskap för ökad synlighet och kommunikation

Foto: WOAS

Exponering på arenan, i fallor, nummerlappar, hemsida, storbildsskärm
Uppemot 10 000 besökare!

Kontakta: Lennart Agén för information: lennart@agen.se

Välkommen till Tiomila 2024 hälsar Tiomilaföreningens klubbar:

Attunda OK, Bromma-Vällingby SOK, IFK Enskede, Hellas OK, OK Älvsjö-Örby, Skarpnäcks OL, Skogsluffarnas OK, Sundbybergs IK, Tullinge SK och Nynäshamns OK.

Läs mer på Tiomilas hemsida:



www.10mila.se



Kommande Bulletin
Nr 4 – April 2024

Grafisk form: Lotta Klöverbäck



polder.se
SPORT
SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

VI SES PÅ 10MILA 2024

Fram tills dess hittar du allt för orientering, längdåkning och löpning hos oss på:

polder.se