

10 MILA

Nynäshamn
2024

**Preliminär
inbjudan**

Sidan 5

**Tiomila 2024
– ett likvärdigt Tiomila**

Sidan 2

Vad väntar i skogen ...

Sidan 4

**Likvärdigt
– en tävlingsregel**

Sidan 6

**Fyra områden
öppnade för träning**

Sidan 8

Nynäshamn

4-5 maj 2024

Bulletin – #2 /2023



Tiomila 2024 – ett likvärdigt Tiomila

Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila där herrar och damer springer natt. Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila där herrar och damer har lika tävlingstid utifrån antalet sträckor. Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila som sporrar klubbarna att bredda verksamheten för både herrar och damer. Ett likvärdigt Tiomila är ett Tiomila som också måste ha fokus på att vända den nedåtgående trend där färre orienterare, herrar som damer lockas till tävlingen. Detta utan att göra avkall på de sportsliga utmaningarna!

Utgångspunkten för arbetet med det nya Tiomila har varit att dess identitet – en budkavle genom natten – ska bevaras, samtidigt som tävlingen görs likvärdig. Natten ska delas mellan herrar och damer. Båda kavlarna ska ges maximal uppmärksamhet. Det innebär att de varvas kontinuerligt genom Tiomilanatten.

Jaktstart, vågstart och omstart

Det nya upplägget av Tiomila inleds med tre sträckor för herrarna och två sträckor för damerna för att därefter starta om några timmar senare med jaktstart baserat på placering och tid efter de inledande sträckorna. Herrarna startar om med Långa natten och damerna med Långa dagen, båda sträckorna är liksom tidigare ”raka”. Lag som ligger mindre än cirka 60 minuter efter tätlaget jaktstartar. En liten stund därefter startar resterande lag gemensamt i en vågstart.

Genom vågstarten får dessa lag lite längre bak i tävlingen uppleva kavlekänsla och får även möjlighet till lite ”sällskap” under långa natten respektive långa dagen och efterföljande sträckor, vilket gör tävlingen roligare för fler. Det kommer att leda till att fler klubbar kan samla ihop löpare till lag.

Tack vara vågstarten kommer betydligt färre lag att tvingas till omstart och kan genomföra kavlen på samma sätt som tätlagen. I resultatlistan får lagen placering efter totaltid oavsett om de deltagit jaktstart eller vågstart.

Fler sträckor och natt för damerna

Att även damkavlen ska innehålla nattsträckor är en självklarhet och det borde införts tidigare. Nu äntligen blir även damernas Tiomila en unik upplevelse i idrottsverige.

Vi är övertygade om att det kommer att stimulera och vara en morot för många damer under vintern och våren att vara en av de damer som för första gången i damkavlens historia springer natt. Och vi som ägar-klubbar till Tiomila är stolta över att få arrangera premiären av det nya, likvärdigare Tiomila.

Samtidigt är vi medvetna om att många klubbar kommer att få kämpa lite extra för att få ihop lag, inte för att damer inte vill springa natt, utan för att det kanske inte finns löpare att tillgå. Efter att ha lyssnat in den oron ute i landet har vi beslutat att starta lite försiktigare än i det ursprungliga förslaget och under



Foto: G. Reinholdsson



Foto: Tilda Andersson

2024–26 erbjuder sex sträckor i damkavlen. Två nattsträckor och därefter fyra dagsträckor.

Förhoppningsvis kommer det nya likvärdiga Tiomila, med nattsträckor i damkavlen, både öka intresset för nattorientering och att fler vill vara med.

Jaktstart även i herrkavlen

Herrkavlen inleder med tre sträckor när eftermiddagen går mot kväll, det blir tre intensiva sträckor som ger förutsättningarna för jaktstart och Långa natten.

Tätlagen kommer att behöva pannlampa även på fyra till fem av de efterföljande sträckorna. När täten går ut på sista sträckan kommer det att ske i dagsljus.

Det nya lite mer kompaktare upplägget med lite kortare sträckor; lite mindre natt för lagen längst bak och vågstart för mer kavlekänsla och "sällskap" under efterföljande sträckor gör tävlingen roligare för fler.

Ungdomskavlen behåller sitt populära upplägg

I ungdomskavlen gör vi inga förändringar av själva tävlingen, dock ett tydligare fokus på banor och svårighetsgrader anpassade för DH-14.

Det nya upplägget med att starten sker några timmar senare, nu på eftermiddagen, kommer att underlätta logistiken för många långväga lag.

Vi måste bli fler

Deltagandet i Tiomila har minskat under många år, att tävlingen nu ges ett format som underlättar för många klubbar att få ihop ett lag, eller förhoppningsvis flera lag, är en förutsättning för att Tiomila ska fortsätta vara en viktig samlingsplats för svensk orientering och ett fönster utåt mot omvärlden. Utan bredd blir tävlingen något annat. Vi hoppas vi når målet att vända deltagarsiffran uppåt med en mer likvärdig och unik damkavle och en mer lättillgänglig herrkavle. Det nya upplägget öppnar

också för att göra herrtävlingen mer lättillgänglig för lagen som kämpar en bit bak.

Hela Tiomiladygnet kommer att bli kortare och mer intensivt. Vi provar nu allt detta i tre år, 2024–2026, vi kommer löpande utvärdera vad som blev bra och vad som går att förbättra. Så vad tycker du är viktigt för Tiomilas utveckling? Hör av dig till oss på: info2024@10mila.se

Michael Thulin, Ordförande Tiomilaföreningen

Tiomilaföreningen består av följande föreningar, som även är arrangörer av Tiomila 2024; Attunda OK, Bromma-Vällingby SOK, IFK Enskede OK, Älvsjö-Örby, Skarpnäcks OL, Skogsluffarnas OK, SoIK Hellas, Sundbybergs IK & Tullinge SK. Medarrangör: Nynäshamns OK.

Logi- och boendeförslag för Tiomila 2024, Nynäshamn

Förläggning i Skolor, Nynäshamn

Kontakt: Christer Nordström
nordstromch@hotmail.com

Horsfjärdens Vandrarhem

070 497 12 67
info@horsfjarden.se
www.horsfjarden.se

Skärgårdshotellet

Kaptensgatan 2, 149 31 Nynäshamn
08-520 111 20, info@skargardshotellet.se
www.skargardshotellet.se

Nickstabadet

Nickstabadvägen 17, 14943 Nynäshamn
08-520 127 80, nickstabadet@firstcamp.se
firstcamp.se/nickstabadet-nynashamn

"Tävlingsområdet är unikt och tämligen orört och det vildmarkslika har förstärkts på många sätt"



Foto: Olof Björkman

Vad väntar i skogen ...

Tiomila 2018 blev en spännande tävling och vi banläggare är övertygade att det kommer att bli så även 2024, i och med att banlängderna är något kortare.

I banlägningsarbetet inför Tiomila 2024 har vi strävat efter att utnyttja tävlingsområdet lite annorlunda än 2018 och därmed skapa nya utmaningar för de tävlande, och det tycker vi själva att vi lyckats med. Även om vi delat upp de olika kavlarna mellan oss banläggare, har vi diskuterat mycket och gjort en del av arbetet tillsammans för att skapa en så bra helhet som möjligt.

Extra kul har det varit att få jobba med damernas nattsträckor, där har vi verkligen jobbat för att få till bra nattorientering och öka intresset för nattorientering bland damerna.

Med en jaktstart och efterföljande vågstart, efter två och tre sträckor i dam- och herrkavlen kommer tävlingen att tryckas ihop och lag som inte är så snabbfotade ges möjlighet att hänga med under fler sträckor. Vilket också kommer att resultera i färre lag i omstarten på söndag morgon.

Tävlingsområdet

Tävlingsområdet är unikt och tämligen orört och det vildmarkslika har förstärkts på många sätt, även om det tillkommit något hygge. Området är till stor del präglad av den senaste istiden. Det förekommer ett flertal rejäla höjdparter där terrängen har vildmarks-karaktär 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 vildmarks-känsla. Mindre sankmarker och sumpskog förekommer över hela tävlingsområdet som i huvudsak består av blandskog. Vi återkommer i kommande Bulletiner med lite mer "inside" samt självklart bilder från terrängglådan.



Preliminär Inbjudan

Tiomila 2024, 4-5 maj Nynäshamn

Arena

Kvarnängens IP, Nynäshamn. Sex mil söder Stockholm.

Ljushöghållanden

Solen går ner klockan 20.51 lördag 4 maj.
Solen går upp klockan 04.40 söndag 5 maj.

Karta

Skala 1:10 000, förutom Ungdomskavlen som har skala 1:7 500. Ekvidistans 5 meter. Kartan reviderad 2023 av Roger Åsberg, som även var kartritare 2018.

Deltagande i flera stafetter

- 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 mer än en gång i samma kavle.

Öppna klasser

Öppna klasser erbjuds under hela Tiomiladygnet.

Tävlingsledare

Christer Nordström OK Älvsjö Örby

Banläggarteamet

Fredrik Hedin (huvudansvarig)
Ulf Persson, Anders Björklund (Herrkavlen)
Jan Frödin, Nils Forsberg-Rundström (Damkavlen)
Stefan Henriksson (Ungdomskavlen)

Tävlingskontrollant

Anette Önerud, OK Ravinen

Bankontrollanter

Lars Forsberg, OK Ravinen, Andreas Hjertson, OK Linné

Upplysningar

Mejla dina frågor till: info2024@10mila.se

Ungdomskavlen

Start lördag 4 maj cirka klockan 14.00.
Målgång lördag 4 maj cirka klockan 15.30.

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Svårighet
1	3,9	Ja	Orange
2	3,9	Ja	Orange
3	3,2	Nej	Gul
4	4,3	Ja	Orange

Minst två sträckor ska i sin helhet springas av flickor. Det är tillåtet att starta med två löpare på sträcka 2 och 3, den löpare som kommer först till växeln skickar ut nästa sträckas löpare.

Herrkavlen

Start lördagen 4 maj cirka klockan 17.30.
Målgång söndag 5 maj cirka klockan 06.30.

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Övrigt
1	7,6	Ja	Dag
2	7,5	Ja	Dag
3	6,0	Ja	Dag
4	14,0	Nej	Natt
5	5,9	Ja	Natt
6	5,9	Ja	Natt
7	7,7	Ja	Natt
8	7,6	Nej	Natt/gryning
9	9,1	Ja	Gryning/dag
10	13,8	Ja	Dag

Damkavlen

Start lördag 4 maj cirka klockan 21.15.
Målgång söndag 5 maj cirka klockan 09.30.

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Övrigt
1	7,5	Ja	Skymning/natt
2	5,7	Ja	Natt
3	9,8	Nej	Dag
4	5,3	Ja	Dag
5	5,8	Ja	Dag
6	7,6	Ja	Dag

Cirka 700 meter snitsel ingår i banlängderna på samtliga sträckor.

Notera att starttider för samtliga kavlar är preliminära och kan justeras

I Bulletin 3 kommer vi bland annat att presentera exakta starttider för respektive kavle, beräknade sträckväxlingstider, klockslag för jakt- & våg- omstart. Beräknade klockslag för målgång i respektive kavle samt anmälningssavgifter, anmälningdatum samt tilläggstjänster.



Likvärdigt – en tävlingsregel

Förbundsåret 2018 gav styrelsen i uppdrag att till Förbundsåret 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.



Stafettligan

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.

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.

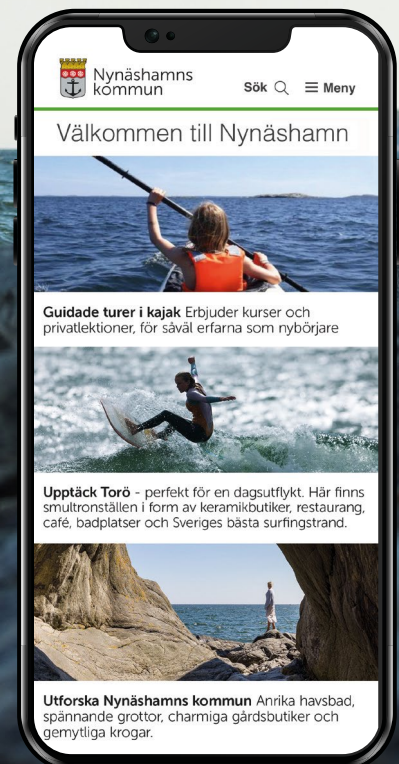
nynashamn.se/uppleva



NYNÄSHAMN



ilovenynashamn



Tiomila 2024 – Fyra områden öppnade för träning i Tiomila relevant terräng

Översikt av Tiomilas träningsområden på Södertörn mellan Stockholm och Nynäshamn.

Detaljer om kartor, områden, banor och hur man beställer finns i länk:

www.hellasorientering.se

Välkomna att
prova relevanta
träningsområden
i inbjudande
Södertörns-
terräng!

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

Öppet från 1 Januari 2024

6. Långsjön

1:10 000 / 2,5 m

Öppet från 1 Januari 2024

Kontaktinformation:

bjorn@julander.net



10
MILA

Nynäshamn
2024

www.10mila.se



Nynäshamns
kommun

Kommande Bulletiner

Nr 3 – December 2023

Nr 4 – April 2024

Grafisk form: Lotta Klöverbäck

polder.se
SPORT
SPECIALISTER PÅ SPORT - ÅRET RUNT

NATTSTRÄCKA?

Vi är specialister på pannlampor.
- Se vårt stora utbud på www.polder.se
- Besök vårt tält på 25-manna