

## Reiseinformasjon 10MILA 2016

27. april 2016, Trond Kortner

---



---

**10MILA** går 14. – 15. mai i Falun – Borlange ved Lugnets Riksskistadion. Det er pr i dag påmeldt 322 ungdomslag, 331 damelag og 339 herrelag. Østmarka ok stiller med 1 ungdomslag og 1 herrelag.

---

### Reise

Vi reiser fra Lillestrøm kultursenter med buss **fredag 13. mai kl. 1100**. Oppmøte senest kl. 1045. Vi deler buss med Raumar.

Det vil bli lagt inn en stopp for middag på veien bortover. Alle som trenger kan da også kjøpe egen mat og drikke til løpet.

Hjemreise skjer fra samlingsplass søndag 15. mai. Vi forsøker å komme avgårde ved 12-13 tiden, og vi antar å være tilbake i Lillestrøm ca. kl. 20.

---

### Overnatting

Vi bor i lavvoer på rolig campingområde, ca 500m fra samlingsplass begge netter.

Alle må ta med seg sovepose og liggeunderlag.

---

### Opplegg under løpet

Vi vil ha telt på vindskyddplassen på arena. Dette blir vårt sentrale punkt på samlingsplass. Klubben vil servere et enkelt felles måltid lørdag kveld, og også stille med kaffe/te/rett i koppen og litt annen småmat. Ellers vil det være godt utvalg av varm mat/drikke og kioskvarer som kan kjøpes på arena.

### Starttider for stafettene

Ungdomskavlen	kl 11.15
Damkavlen	kl 14.15
10MILA-kavlen	kl 20.30

For herrelaget er det lagmøte rett etter målgangen til ungdomslaget i vindskyddteltet. Øvrige lagmøter annonseres senere. Det samme gjelder info om lagledere.

De som ønsker å løpe sprintløpet opp Mördarbacken på kvelden fredag 13. mai, må melde seg på i Eventor snarest. Husk da å oppgi "sen starttid". Hvis du mangler brukerprofil i svenske Eventor, må dere enten opprette dette selv - eller melde seg på via Jartrud **senest 5. mai** (e-post: Jartrud.Steinsli@nfd.dep.no).

---

### **Egenandel**

Satsene er 400,- for ungdom/jr. og 600,- for senior. De som har eget reiseopplegg betaler 300,-. Egenandelen innkreves i etterkant.

---

### **Annen info**

PM: [http://www.10mila.se/images/10mila\\_2016/PDFer/10MILA\\_PM\\_Svenska\\_160415.pdf](http://www.10mila.se/images/10mila_2016/PDFer/10MILA_PM_Svenska_160415.pdf)

Værmelding: <http://www.yr.no/sted/Sverige/Dalarna/Falun/>

For de som ikke kan delta på 10MILA eller ønsker å ha tilgang til informasjon vil det være flere muligheter under konkurransedagene. Resultater, Web TV, radio og høyttalerlyd vil være tilgjengelig på nettet. Se 10MILAs hjemmeside: <http://10mila.se/index.php/sv/>

---

### **Huskeliste for løp**

- Kompass
- O-sko
- Alle bør løpe med reservekompass (hvis du ikke har: lån under løpet!)
- Alle må løpe med sikkerhetstrikk rundt håndleddet som holder SPORTidentbrikka hvis båndet rundt fingeren ryker
- Alle må løpe i Østmarka-drakt
- Hodelykt med full-ladet batteri (herrelagsløpere)
- Alle nattløpere må løpe med liten reservelykt (Diodelykt, også kjekk å ha på samlingsplass)

### **Lure ting å ta med på turen**

- Østmarka-drakt og -overtreksdress
- Regnklær
- Varme klær, varme sko, lue og vanter (det kan bli kaldt om natta)
- Håndkle
- Svenske penger
- Campingstol
- Sovepose og liggeunderlag
- Termo-kopp, flaske, turtallerken
- Liten hodelykt til bruk på samlingsplass

### **Hvis du lurer på noe**

- Ta kontakt med Trond Kortner (918 08 343) eller Inge Ramberg (952 38 131)