

MOKS-PM 10MILA 2015

10MILA-KAVELN, start 21:30, Kartskala 1:10 000, Ekvidistans 2,5 m.

Str.	Längd	Löptid	Växling	Typ	Gaffl.	Lag 1 (17)	Lag 2 (109)
1	13100	69 min	22:39	Skym/natt	Ja	Erik Rost	Peter Arnesson
2	10400	57 min	23:36	Natt	Ja	Jakob Lööf	Mattias Karlsson
3	16500	87 min	01:03	Natt	Nej	Vladimir Tregubov (lampa från Erik Rost)	Martin Nilsson
4	8600	47 min	01:50	Natt	Ja	Thomas Carlsson	Jimmy Birklin
5	11400	63 min	02:53	Natt	Ja	Anton Östlin (lampa från Johan Nordlund?)	Martin Hammarberg
6	7500	39 min	03:32	Natt	Nej	Martin Hederskog (lampa från Johan Nordlund?)	Stefan Jonsson
7	10200	51 min	04:23	Natt/dag	Ja	Johan Bäckman	Jonas Birgeron
8	12600	63 min	05:26	Dag	Ja	David Andersson	Jonas Bäckström
9	8500	43 min	06:08	Dag	Nej	Johan Nordlund	Håkan Eriksson
10	17500	83 min	07:31	Dag	Ja	William Lind	Ewan McCarthy

Fet text = Egen pannlampa

I banlängden ingår 650-750 meter snitsel. Flertalet sträckor har varningskontroll på arenan.

Solen går ner lördag 21:04 och upp söndag 04:23.

Förstalaget skall bära GPS genom hela stafetten. GPS-enhet & väst tillhandahålls av arrangören vid incheckning till start/växel.

Vid incheckning för start/växel paras SI-brickan ihop med lagnumret med hjälp av streckkoden på nummerlappen. Den som vill får använda sin egen SI-bricka. Nummerlappen är självhäftande, inga säkerhetsnålar behövs.

Terrängbeskrivning

Skogsmark med ett mindre antal vägar och stigar som inte är sammanhängande. Kulturmark förekommer framförallt i utkanten av tävlingsområdet med mycket öppen mark. Området har ett aktivt skogsbruk där inslag av gallringsskogar, tätskog och hyggen förekommer i tävlingsområdet. Detaljrika höjder, dock varierar detaljrikedomen mycket i hela området.

Kuperingen är svag.

Framkomligheten är god förutom de områden med tät skog som är redovisade på kartan. Området har endast ett fåtal mindre sankmarker. Höjdpartierna är ofta mycket lättlöpta berghällar. Det finns en del taggtråd i området, framförallt i anslutning till åkerkanter.

Inkommande löpare till växling

Det finns tre fållor in mot målgång på sträckorna.

Fålla 1: Målfållan. I denna fålla, som ligger längst till vänster i löpriktningen, springer bara sistasträckslöparen i de respektive kavlarerna. Skyltad med: **MÅL/FINISH/MAALI**

Fålla 2: Växlingsfållan för aktuell tätsträcka. Mittenfållan. Här springer täten och alla lag som är på samma sträcka fram till dess att täten närmar sig nästa växling. Denna fålla skyltas om kontinuerligt under tävlingens gång med den gällande sträckan för fållan. Var uppmärksam på skyltningen och vilken sträcka som gäller. Skyltad med: **VÄXEL/CHANGE OVER**

Fålla 3: Växlingsfållan, övriga. Fållan längst till höger. Här springer alla lag som är en eller flera sträckor efter täten. Skyltad med: **VÄXEL ÖVRIGA/CHANGE OVER OTHERS**

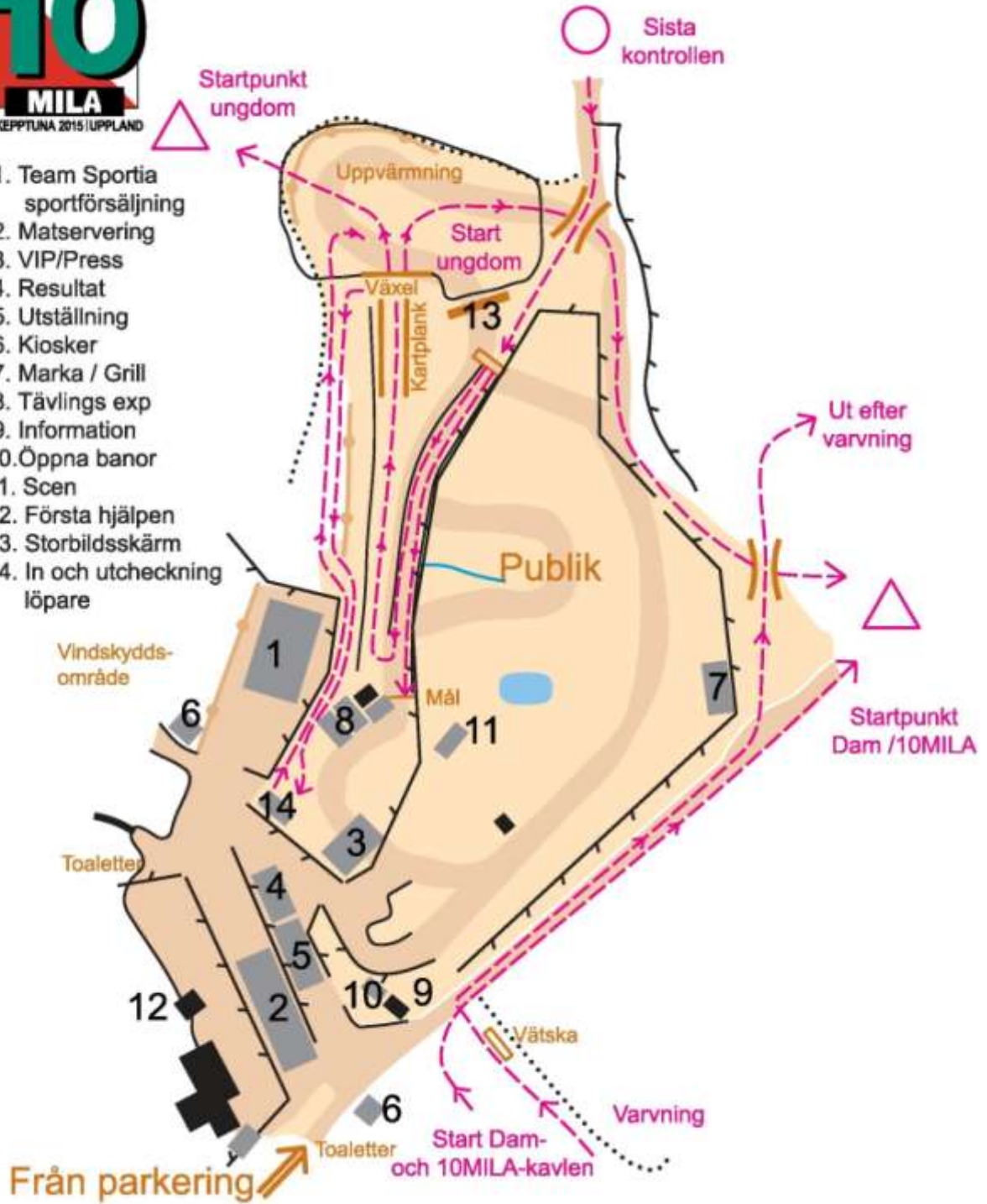
Restaurang Mården

På arenan finns Restaurang Mården på vindskyddsplats 16-17, alldeles intill Arenan under hela tävlingen. I restaurangen finns varm dryck och lättare mat till före och efter loppet. För dem som vill köpa mat på tävlingen har Restaurang 10MILA varmrätter och soppa. Under tävlingsnatten (23-06) serverar dem endast soppa.

MOKS-PM 10MILA 2015



1. Team Sportia sportförsäljning
2. Matsservering
3. VIP/Press
4. Resultat
5. Utställning
6. Kiosker
7. Marka / Grill
8. Tävlings exp
9. Information
10. Öppna banor
11. Scen
12. Första hjälpen
13. Storbildsskärm
14. In och utcheckning löpare



MOKS-PM 10MILA 2015

LOGI

Vi bor på Quality Airport Hotel Arlanda mellan lördag och söndag. Hotellet ligger utanför Märsta vid trafikplats 180 på E4:an, knappt 20 min från 10MILA-arenan.

ÖVERGRIPANDE TIDSSCHEMA

Lördag 9/5

12:00 – Lunch & möte på Quality Airport Hotel Arlanda
14:30 – Damkaveln startar
15:00 – Samling för uppbyggnad av Restaurang Mården
19:30 – Avresa sträcka 1 (prel.)
20:30 – Avresa sträcka 2 (prel.)
21:30 – 10MILA-kaveln startar
21:30 – Avresa sträcka 3 (prel.)
23:00 – Avresa sträcka 4 (prel.)
23:50 – Avresa sträcka 5 (prel.)

Söndag 10/5

00:50 – Avresa sträcka 6 (prel.)
01:30 – Avresa sträcka 7 (prel.)
02:20 – Avresa sträcka 8 (prel.)
03:20 – Avresa sträcka 9 (prel.)
04:00 – Avresa sträcka 10 (prel.)
07:31 – Målgång 10MILA-kaveln
Efter tävlingens slut hjälps vi alla åt att plocka ner tälten och transportera dem till parkeringen.

BOENDEFÖRDELNING

Vi har bokat sex stycken fyrbäddsrum. Frukost på söndag morgon (04:00-10:30) ingår för dem som önskar. Utcheckning 12:00.

Rum 1: Erik Rost, Peter Arnesson, Jakob Löf & Mattias Karlsson.

Rum 2: Vladimir Tregubov, Martin Nilsson, Thomas Carlsson, Jimmy Birkin.

Rum 3: Anton Östlin, Martin Hammarberg, Martin Hederskog, Stefan Jonsson.

Rum 4: Johan Bäckman, Jonas Birgeron, David Andersson, Jonas Bäckström.

Rum 5: Johan Nordlund, Håkan Eriksson, William Lind, Ewan McCarthy.

Rum 6: Ledare & övriga.