

						Lagledare: Erik Mattsson, Erik Berzell			Johanna Sundström/Gunilla Kreiss	
						073-0540561, 076-0643463			072-1476095/070-1679016	
Sträcka	Längd	Gaffling	Sträcktid	Växlingstider utgående löpare, tät	Övrigt	1 (427)	2 (570)	3 (594)	4 (603)	5 (619)
1	6,8	Ja	00.48	21.30	Natt	Filipa Rodrigues	Irina Nyberg	Josefina Norin	Anna Curtius	Gunilla Kreiss
2	5,3	Ja	00.41	22.18	Natt	Stina Haraldsson	Dominique Bucher	Emelie Holmström	My Heinrup	Johanna Sundström
3	10,1	Nej	01.12	07.00	Dag	Anastasia Denisova	Sara Sjökvist	Ellen Broman	Åsa Börjesson	Eva Hagwall
4	5,6	Ja	00.41	08.12	Dag	Märta Ahlquist	Hilma Löfgren	Mirjam Costermans	Karin Folcke	Monica Gustafsson
5	6	Ja	00.43	08.53	Dag	Gunvor Hov Høydal	Wilma Mårtensson	Selina Håkansson	Linda Ruthström	Petra Nicander
6	7,4	Ja	00.51	09.36	Dag	Karolin Ohlsson	Kika Basarán van Ham	Tindra Ahlin	Siri Engberg	Matilda Ahlquist
				Målgång: 10.18	Reserv:	Reserv:	Reserv:	Reserv:		
20.48 Solen går ner					Sträckberoende				Petra Carlenarson	
04.40 Solen går upp									Lena Jansson	
				Jaktstart 07.00						
				Vägstart 08.00						
				Omstart 12.00						

H							Lagledare: Erik Mattsson, Erik Berzell 073-0540561, 076-0643463		Lagledare: Martin Sahlin +4673140872		
Sträcka	Längd	Gaffling	Sträcktid	Växlingstider utgående löpare, tåt	Övrigt	Lag 1 (46)	Lag 2 (198)	Lag 3 (282)	Förväntade tider utgående löpare, lag 3		
1	7,1	Ja	00.42	17.30	Dag	Olle Boström	Ludvig Hagwall	Eric Hansson	17.30		
2	7,2	Ja	00.46	18.12	Dag	Per Lindman	Henrik Hellman	Ola Henriksson	18.30		
3	5,9	Ja	00.38	18.58	Dag	Jakob Jansson	Casper Giding	Henrik Hagwall	20.00		
4	14,3	Nej	01.30	23.30 (00.30)	Natt	Jens Rönnols	David Mikel	Gabriel Klinge	00.30		
5	5,8	Ja	00.40	01.00	Natt	Michael Refors	Henning Hall	Emil Lauri	02.30		
6	6,4	Ja	00.42	01.40	Natt	Sergey Fedatsenka	Andreas Zeijlon	Oscar Arman	03.20		
7	7,5	Ja	00.51	02.22	Natt	Gustav Netz	Olof Hagwall	Jesper Ivarsson	04.15		
8	7,8	Nej	00.52	03.13	Natt/Gryning	Arvid Henriksson	Sven Börjesson	Michael Ahlquist	05.20		
9	10,5	Ja	01.06	04.05	Gryning/dag	Isaac Hernandez Pindado	Petter Haraldsson	Johan Hardell	06.45		
10	12,7	Ja	01.20	05.11	Dag	Oscar Björck	Harri Andréé	Donald Staudte	08.05		
				Målgång: 06.31		Reserv:	Reserv:	Reserver (ej inbördes ordning):			
20.48 Solen går ner				Omstart: 11.00		Harri Andréé	David Mikel	Jesper Ivarsson	jesperivarsson@gmail.com +46709406968		
04.40 Solen går upp								Vitalii Chaban	vitalychaban@rocketmail.ru +46709396631		
								Oscar Arman	oscar.arman@live.se +46702579510		
								Vilmer Folcke	folckevilmer@gmail.com +46765643967		
								Samuel Ek	samuel.ekpost@gmail.com +46702046112		

Lagledare								
						Åsa B	Henrik H	Tomas N+ Anna S
						mobil 0703-184213	Mobil 0707-303450	Mobil 0704-961664
								Mobil 0702-294944
	Sträcka	Färg	Banlängd	Sträcktid (segrare)	Typ	1 (723)	2 (767)	3 (793)
Start 14:30	1	orange	3,5 km	22 min	gafflad	Olof	Vilmer	Samuel
ca 14:52	2-1	orange	3,8 km	26 min	gafflad	Mirjam	Melker	Ludwig
	2-2						Isak	Albin
ca 15:18	3-1	gul	2,8 km	19 min	rak	Beatrice	Emmy	Lilja
	3-2					Lova	Phoebe	
ca 15:37	4	orange	4,0 km	26 min	gafflad	Sven	Meya	Alice
Mål ca 16:03								
Samling för alla löpare vid Järlatältet kl 13.00								
Tältplats 66+67+68								
Hemsida	https://tiomila.se/2024/							
Eventor	https://eventor.orientering.se/Events/Show/47276							
PM	https://tiomila.se/wp-content/uploads/2024/04/Tiomila24_PM_Ta%CC%88vling_240429-1.pdf							
OBS! Om man blir sjuk och inte kan komma meddela Matilda A på 0793-495333 så snart som möjligt.								

Fredag-Lördag	Lördag-Söndag			Ledare	Tar sig till Nynäshamn med tåg/bil	Behöver skjuts	Har x platser i bil	Önskad ankomst till arenan
Filipa Rodrigues	Karolin Ohlsson							
Anton Nilsson	Gunvor Hov Heydal		OBS!! Medtag egna lakar!					
David Mikel	Mårta Ahlquist			Erik Berzell	Tåg fredag efter jobb till boende	Om det går, annars tåg		När första herrlöpare anländer
Dominique Bucher	Olof Hagwall-ika-länge som Arvid-			Erik Mattsson				
Sergey Fedatsenka	Olle Boström			Martin Sahlin	Tåg direkt till arenan lördag			Lördag ca 16
Anastasia Denisova	Henning Hall (bara fram till 23:30)							
Rer Lindman	Hilma Löfgren			Springer före omstart				
				Olle Boström	Med bil lördag till boende	nej	3 st	Lördag kl 15.45
								Aker gärna dit med förstärckningsparn, men spelar inte så stor roll, senast strax innan starten
Erik Berzell	Ellen Broman			Per Lindman	Tåg efter jobb fredag eller om jag kan åka med någon vänlig själ	Ja gärna		
Jens Rönnels	Arvid Henriksson			Jakob Jansson	Kommer till samlingen vid Lövhagen.			
isaac Hernández	Dominique Bucher			Ludvig Hagwall	Med bil lördag tillsammans med familjen. Kommer till boendet innan 14.30	Nej	0	
					Med egen bil full med ungdomar till ungdomskaveln. Kommer ej till samling vid boendet	Nej	Full bil	Till ungdomskaveln
Kika Basarán-	Filipa Rodrigues			Henrik Hellman				
	David Mikel			Casper Giding				
	Gustav Netz (sover på seneftermiddagen + kväll och går upp vid ca 00)			Eric Hansson	Avser ta pendeln		Från samling till arena	
	Wilma Mårtensson			Ola Henriksson				
	Jens Rönnels			Henrik Hagwall	Med bil lördag tillsammans med familjen. Kommer ej till samling vid boendet	Nej	0	
	isaac Hernández							
	Kika Basarán-							
	Gabriel Klinge- samma som Anton Nilsson							
Dubbelrum	Dubbelrum			Springer före omstart				
	Karro			Johanna Sundström				
	Gunvor			Gunilla Kreiss				
				Petrina Costermans				
Tallstugan	Tallstugan							
	Hilma Löfgren	Tallstugan (3 bäddar)		Irina Nyberg				
Sergey	Wilma Mårtensson	3 st enkelsängar		Stina Haraldsson				
David	Mårta Ahlquist			Josefina Norin	Kommer till herrstart			
				Emelie Holmström	Kommer till kl 20			
Granstugan	Granstugan							
Filipa	Anastasia	Granstugan (4 bäddar)		Anna Curtius	Kommer lördag till herrstarten med husbil	Nej		Möter upp Johanna, Gunilla och My kl 20 på arenan.
Dominique	Kika	Väningsäng + dubbelsäng		My Heinrup	Kommer lördag kl 20 till vindskydd på arenan med bil	Nej		Möter upp Johanna, Gunilla och Anria kl 20 på arenan.
Anastasia	Ellen Broman							
Ekstugan	Ekstugan			Springer efter jaktstart/vågstart/omstart				
Jöns	Jens Rönnels	Ekstugan (3 bäddar)		Jens Rönnels	Bil fredag kväll kl 20		3 st	
	Henning Hall / Dominique Bucher	Dagbädd + enkelsäng		Michael Refors	Bil till boendet sen eftermiddag/tidig kväll lördag	nej	4 vid behov	mellan 23:25-23:59 ungefär
	David Mikel / Filipa Rodrigues			Sergey Fedatsenka	Fredag eftermiddag	Om det går, annars tåg		
				Gustav Netz	Kommer ner till samlingen 14.30 men måste få skjuts till arenan ca 00:15			00:45
Björkstugan	Björkstugan			Arvid Henriksson	Har egen bil och åker ned på lördag	med Jens		
	Oscar Björck	Björkstugan (4 bäddar)		Isaac Hernandez Pindado				
	Isaac Hernandez Pindado	Väningsäng + dagbädd		Oscar Björck				
	Arvid Henriksson			Anton Nilsson	Med bil, runt 21 på fre kväll			
	Olof Hagwall			Henning Hall	Bil/tåg till framme 14.30 lördag	Om det går, annars tåg		runt 23.30
Storstugan	Storstugan			Olof Hagwall	Med bil lördag tillsammans med familjen. Springer ungdomsstaffet 14.30	Från boende till arena på natten	0	
	Michael Refors	Storstugan (6 bäddar)		Andreas Zeijlon				
	Sergey Fedatsenka	2 st väningsängar + bäddsoffa		Petter Haraldsson				
	Gustav Netz			Harri André	Aker med hela familjen till arenan ca 13 tiden - jag kommer till samlingen - sedan hem - sover hemma och kommer med egen bil/samåkning med Johan Hardell till arenan söndag morgon	Om det går! Gärna till samlingen och sen vidare till arenan		Så jag hinner värma upp ordentligt innan jaktstarten, flexibel
				Gabriel Klinge				
	Sven Börjesson			Emil Lauri				
	Andreas Zeijlon			Oscar Arman				
				David Mikel	Tåg fredag eftermiddag till boende (ca kl 17)	Om det går, annars tåg - Från boende till arena på natten	0	mellan kl 22-23
				Michael Ahlquist	Egen bil tör		0	
				Johan Hardell				
				Donald Staudte				
				Springer efter jaktstart/vågstart/omstart				
				Filipa Rodrigues	Tåg till Nynäshamn på fredag till boende (ca. kl 16)	Till boende på fredag, från boende till arenan söndag morgon och tillbaka till Stockholm.		Söndag morgon. ca kl 6
				Mårta Ahlquist	Aker med föräldrar till Lövhagen på lördag fm, anländer ca 11.30	Från boende till arenan söndag morgon. Till och från arenan för koll på starterna på lördag kväll.		Söndag kl 07:00
				Gunvor Hov Heydal	Med bil lördag till boende	Aker med Olle		Söndag morgon kl 7.15
				Karolin Ohlsson				
				Anastasia Denisova	Fredag eftermiddag	Om det går, annars tåg		Söndag morgon. ca kl 6
				Wilma Mårtensson	Aker med Ahlquists till Lövhagen på lördag fm, anländer ca 11.30			
				Dominique Bucher	Tåg till Nynäshamn på fredag till boende (ca. kl 14)	Från boende till arenan		
				Sara Sjökvist		Med jens från stockholm till arenan		söndag ca 09
				Kika Basarán van Ham				
				Tindra Ahlin	Kan åka med Matilda			
				Hilma Löfgren	Aker med Ahlquists till Lövhagen på lördag fm			
				Ellen Broman				
				Åsa Börjesson				
				Karin Folcke				
				Linda Rulhström				
				Siri Engberg				
				Eva Hagwall	Med bil lördag tillsammans med familjen	0	Nej	
				Monica Gustafsson				
				Petra Nicander				
				Matilda Ahlquist	Egen bil på söndag fm		4 platser dit på söndag morgon, ev 1 plats över hem	Söndag ca 09.00
				Selina Håkansson	Kan åka med Matilda			

Lumonite	
Vi springer med Lumonite-lampor i den utsträckning det är möjligt i lag 1 + 2	
Några daglöpare behöver inte sina lampor och kan därmed låna ut sina	
Lägg till/ta bort namn i listan eller para ihop dig med någon med lampa eller med någon som behöver lampa	
Jag behöver en Lumonite-lampa	Jag kan låna ut en Lumonite-lampa
Stina Haraldsson	Erik Berzell
Michael Refors	Oscar Björck
Sergey Fedatsenka	Olle Boström
Filipa Rodrigues	Karolin Ohlsson
Arvid Henriksson (Har Compasslampan)	OK
Gabriel Klinge	Per Lembre
Dominique Bucher	Per Lindman
David Mikel (lånad Ludvigs)	Anton Nilsson
Några extralampor finns till förfogande. Vi kan låna extralampor av varandra efter genomfört lopp.	

Arenaservice för Järla	
Tre vindskyddsplatser 5*5 meter bokade, Järla har platserna 66-68	
Stora blå tältet samt gröna tunneltältet kommer ställas upp, 2-3 små campingbord	
Egna stolar m.m. rekommenderas	
Lite smått att äta kommer att finnas på plats, exempelvis frukt, smörgås	
Vi försöker hålla gröna tunneltältet örnmärkt för de som behöver vila eller sova under natten	



Samling Nynäshamn	
Vi önskar att det i största möjliga mån sker en samling i Nynäshamn för alla löpare	
För att hinna i god tid innan herrstarten är samlingen för dam + herr 14:30 vid boendet	
Det gäller även om man bara åker från Stockholm till tävlingen.	
Att träffas är en viktig del i att bygga gruppkänsla och vid en uppdelad stafett behöver vi göra det lilla extra för att hålla ihop gruppen.	
Undantag för att delta i samlingen görs i dialog med Lagledare.	

Nummerlappar	
Vid uthämtning av nummerlappar kommer lagledare ta en bild. Önskad utrustning vid bild	
Järlakläder med rätt (så uppdaterade som möjligt) sponsorer	
Nummerlapp	
Lumonitelampa eller Lumonitebuff	
Om löpare inte har rätt utrustning har lagledare förhoppningsvis det.	

Boende	
20-22 platser, stugor Lövragens vandrarhem .	
Prio 1: Lag 1 dam + herr	
Prio 2: Daglöpare dam + nattlöpare herr	
Prio 3: Nattlöpare dam + daglöpare herr	

Alla stugorna är utrustade med pentry, toalett och tv, duschar finns i vandrarhemmet	
Vi ser till att göra sängar tillgängliga för någon annan om vi lämnar och inte kommer tillbaka	

Utrustning	
Märk era kläder och utrustning med namn	Svart tävlingsblus
Senilsnöre på Sportidentpinne	Glatt humör
Extrakompass + extralampa	Sportidentpinne
Gel/energi	Lakan
Tejpade skosnören	

Kontaktuppgifter ledare	
Erik Mattsson	+46730540561
Erik Berzell	+46760643463
Martin Sahlin	+46731408727

Tävlingskarta 2018:	
Nynäshamn_2018_öppna.jpg - Google Drive	
Nynäshamn_2018.jpg - Google Drive	
Finns på 10-milas hemsida också	

