



10Mila 18-19. april 2009

# 10Mila 2009

18-19. april



[www.okr.dk](http://www.okr.dk)



# Hvad er 10Mila

10Mila 18-19. april 2009

- Den mest prestigefyldte stafet overhovedet
- Masser af spænding, dramatik og stemning
- En O-oplevelse ud over det sædvanlige





# Hvad skal vi

10Mila 18-19. april 2009

- Opleve stemningen ved 10Mila
- Gennemføre; ikke vinde
- Selv løbe en tur i skoven
  - Der er kun én OKR løber i skoven ad gangen
  - Turene efter lange nat bliver sikkert dagbaner
  - De lange ture bliver som Wild West eller Wild East eller I troldens fodspor
  - Både dag og natbaner
  - Fra 6 til 18 kilometer



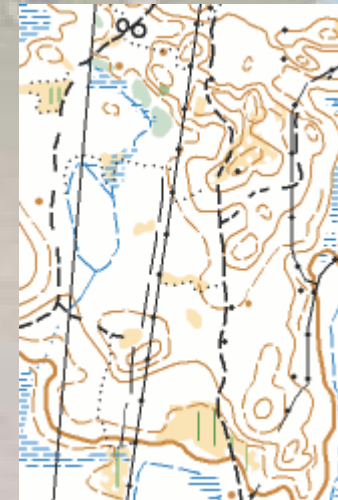
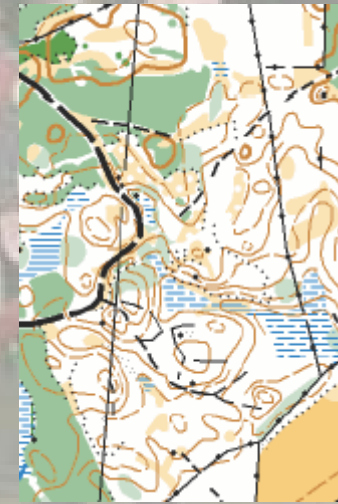




# Banelæggerernes ord

10Mila 18-19. april 2009

- Vi banlæggere hoppas att ni alla skall få en riktig utmaning på 2009 års 10MILA.
- Skånsk terräng, och i synnerhet den nordvästskånska, är kanske inte den svåraste orienteringsterrängen som finns att erbjuda i vårt avlånga land. Men det är definitivt inte den mest lättsprungna heller. Vi tror inte på tider under 5 min/km i snittfart för världseliten, och medelorienteraren får vara mycket nöjd med 7 min/km i snittfart.

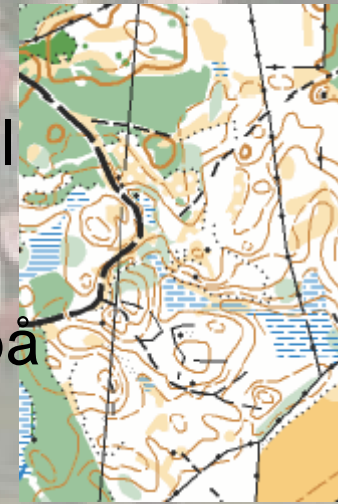




# Banelæggerens ord

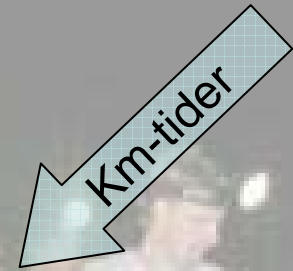
10Mila 18-19. april 2009

- Herrstafetten bjuds på utmaning i fyra terrängtyper - stora flacka höjdparter, gammal odlingsmark, snårskog, samt för de längre banorna, härlig bokskog, med riklig kurvbild.
- Orienteraren får utnyttja sin skicklighet både på långsträckor och på riktningsändringar.
- Den som behärskar konsten i att växla tempo kommer verkligen att tjäna på det.
- Gafflingsalternativen är inte överdrivet många men risken för hänslöpfung kommer ändå att vara minimal.
- Terrängtypen erbjuder en riktigt tuff nattorientering, med långa nattsträckan som en rejäl utmaning.





# Skiftetider



10Mila 18-19. april 2009

Tur	Gafling	Længde	00:06	00:11	00:13	00:15
1	Ja	13	22:00	22:00	22:00	22:00
2	Ja	13	23:18	00:23	00:49	01:15
3	Ja	7	00:36	02:46	03:38	04:30
4	Nej	18	01:18	04:03	05:09	06:15
5	Ja	7	03:06	07:21	09:03	10:45
6	Ja	10	03:48	08:38	10:34	12:30
7	Ja	10	04:48	10:28	12:44	15:00
8	Ja	6	05:48	12:18	14:54	17:30
9	Ja	6	06:24	13:24	16:00	19:00
10	Ja	17	07:00	14:30	17:30	20:30



Solen op kl. 0550 (sommertid)





# Stævneplads

10Mila 18-19. april 2009

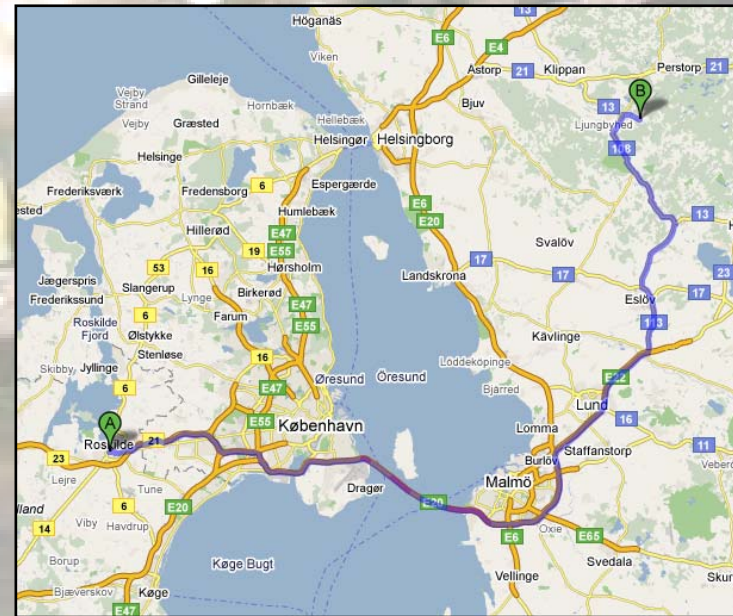




# Hvordan gør vi

10Mila 18-19. april 2009

- Transport
  - 2 eller 3 biler
  - Via Malmö
    - 145 km
    - 2 timer
    - Afrejse lørdag kl. 1600
    - Hjemrejse søndag kl. 1500
- Lejer et militærtelt til hele holdet







# Udgifter

10Mila 18-19. april 2009

	Pris	Kurs	Antal	
<b>Startgebyr</b>	<b>2800.00</b>	<b>0.7</b>	<b>1</b>	<b>1960.00</b>
<b>Militærtelt</b>	<b>1800.00</b>	<b>0.7</b>	<b>1</b>	<b>1260.00</b>
<b>Broafgift</b>	<b>139.00</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>834.00</b>
<b>Kilometerafgift</b>	<b>1.00</b>	<b>1</b>	<b>900</b>	<b>900.00</b>
				<b>4954.00</b>
			<b>Per løber</b>	<b>495.40</b>



[www.okr.dk](http://www.okr.dk)





# Vil du med?

10Mila 18-19. april 2009

- Vi stiller med ét hold
- Vi forsøger at stille det stærkeste hold
- Vil du med, så skriv til [kent.pihl@sport.dk](mailto:kent.pihl@sport.dk)
- Yderligere oplysninger på:  
[www.10mila.se/2009](http://www.10mila.se/2009)