



Täby OK - Information 10MILA-resan

Det börjar äntligen att dra ihop sig till en av årets stora höjdpunkter – 10MILA! Vi har tre lag anmälda i ungdomsklassen, ett lag i damklassen och två lag i herrklassen.

Här kommer viktig information till alla som ska vara med.

Deltagare

Kontrollera att allting stämmer i listan nedan. Meddela Anders Jansson om något är fel.

Förnamn	Efternamn	Kategori	Buss	Logi	Ung.	Dam	Herr	Lagledare
Ellen	Andersson	Ungdomskavlen	X	X	X			
Matilda	Andersson	Ungdomskavlen	X	X	X			
Embla	Bergström	Ungdomskavlen	X	X	X			
Nicklas	Bergström	Herrkavlen	X	X			X	Ungd
Elin	Björkman	Damkavlen				X		
Gregoire	Chatelain	Herrkavlen	X	X			X	
Emma	Hagrot	Ungdomskavlen	X	X	X	X		
Daniel	Hájek	Herrkavlen	X	X			X	
Fredrik	Hansson	Ungdomskavlen			X			
Anna	Herbert	Ungdomskavlen	X	X	X			
Johan	Herbert	Ungdomskavlen	X	X	X		X	
Martin	Herbert	Herrkavlen	X	X			X	
Mats	Herbert	Lagledare	X	X				Herr
Annica	Hänström	Lagledare	X	X				Ungd.
Anton	Hänström	Ungdomskavlen	X	X	X			
Hanna	Hänström	Ungdomskavlen	X	X	X	X		
Anders	Jansson	Herrkavlen	X	X			X	Dam, Herr
Linnea	Johansson	Ungdomskavlen	X	X	X			
Robert	Johansson	Herrkavlen	X	X			X	
Svante	Johansson	Ungdomskavlen	X	X	X			
Sven	Johansson	Lagledare	X	X				Ungd, Herr
David	Kleman	Herrkavlen					X	
Johan	Lindahl	Herrkavlen	X	X			X	
Gustav	Lindeborg	Herrkavlen	X	X			X	
Filip	Lindqvist	Ungdomskavlen	X	X	X			
Johan	Lindqvist	Herrkavlen	X	X			X	
Kent	Lundvall	Herrkavlen	X	X			X	
Christina	Løvald Hellberg	Damkavlen	X	X		X		
Martin	Løvald Hellberg	Herrkavlen	X	X			X	
Anne Cecilie	Løvald	Lagledare	X	X				Dam, Herr
Fabio	Marsoner	Herrkavlen	X	X			X	
Henrik	Nielsen	Herrkavlen					X	
Edvin	Nordström	Ungdomskavlen	X	X	X		X	
Peter	Nordström	Herrkavlen					X	Ungd
Henrik	Olsson	Herrkavlen	X	X			X	
Martin	Olsson	Herrkavlen	X	X			X	
Maria	Pabich	Damkavlen		X		X		
Tomek	Pabich	Herrkavlen		X			X	
Mariusz	Pabich	Herrkavlen		X			X	
Arvid	Persson	Herrkavlen	X	X			X	

Vidar	Persson	Ungdomskavlen	X	X	X			
David	Pettersson	Herrkavlen					X	
Radoslaw	Piotrowski	Herrkavlen	X	X			X	
Lenka	Poklopova	Damkavlen	X	X		X		
Jens	Rönnols	Herrkavlen	X	X			X	
Lars	Rönnols	Supporter	X	X				
My	Rönnols	Damkavlen	X	X		X		Herr
Gion	Schnyder	Herrkavlen	X	X			X	
Roland	Hellberg	Lagledare						Herr
			39	42	14	7	26	

Samling

Vi samlas torsdag 1 maj kl 07:50 vid Roslags Näsby station. Avfärd med buss mot Gustavsbergs tävling kl 08:00.

OBS! Meddela Anders Jansson om du tar dig ut till Gustavsbergs tävling på annat vis!!

Boende

Tors-Lör

Vi kommer att bo på Solvikens vandrarhem utanför Tranås 2 nätter (torsdag-lördag). Medtag lakan eller sovsäck till sängarna. Några av ungdomarna kan eventuellt komma att få sova på hårt underlag under dessa nätter.

Lör-Sön

Under 10mila-natten så har vi tillgång till ett uppvärmt sovtält. Här gäller alltså liggunderlag och sovsäck.

OBS! Det kan komma att bli lite trångt i sovtältet så det är viktigt att tältet endast används för att sova i. Alltså ingen väskförvaring i sovtältet (det finns plats i partytältet och vindskyddet för väskor).

Mat

Följande mat ingår i avgiften för resan:

- Torsdag: Middag
- Fredag: Frukost, Middag
- Lördag: Frukost

Dessutom har vi lite smått och gott i form av korv med bröd, mackor, blåbärssoppa m.m i partytältet under 10mila-dygnen.

All övrig mat får var och en sköta för sig själva.

OBS! Meddela Anders Jansson om du har några speciella matrestriktioner (allergier/vegetarian m.m.) så snart som möjligt så att vi kan meddela kökspersonalen.

Kostnad

Vi har lagt till två klubbmiddagar och därmed varit tvungna att höja kostnaden med 100 kr per person. Det blir 50 kr per middag, och då ingår även kaffe och kaka efteråt. Hoppas att alla tycker det är ok.

Ungdomar upp till och med 16 år: 500 kr

Vuxna: 900 kr

(löpare i premiesystemet har subvention enligt premiesystemets regler)

I kostnaden ingår:

- Resa med buss
- Boende vandrarhem 2 nätter, uppvärmt sovtält 1 natt
- Frukost 2 dagar
- Middag 2 dagar

Program

Nedan hittar du programmet för hela resan. Observera att en del av tiderna är ungefärliga.

Torsdag

- 07:50 - Samling Roslags Näsby för avfärd mot Ingarö
- 09:00 - Ankomst till TC, Ingarö
- 10:00-13:00 - Gustavsbergs medeldistans (anmäl dig själv) (Lunch ätes på TC)
- 13:00 - Avfärd från TC mot Tranås
- 18:00 - Ankomst Solvikens Vandrarhem
- 18:00-20:00 Gemensam klubbmiddag

Fredag

Under fredagen finns det två alternativ att välja mellan. Alternativ 1 (lämpligt för seniorer och juniorer) innebär att man åker in till Tranås och tittar på/springer Silva League sprinten. Alternativ 2 (lämpligt för ungdomar och föräldrar) innebär att man åker ut till Torpöns färjeläge och testar på att klättra en höghöjdsbana, äter lunchbuffé, paddlar kanot m.m.

Alternativ 1:

- 11:30 - Avfärd mot Tranås
- 13:00-16:00 - Silva League Sprint, Tranås (anmäl dig själv)
- 16:00 - Hemfärd mot vandrarhemmet

Alternativ 2:

- 09:00 - Avfärd mot Torpöns färjeläge
- 10:00-12:00 - Höghöjdsbana
- 12:00-13:00 - Dagens Lunch/Tacobuffé inkl dryck, kaffe och glass
- 13:00-15:00 - Valfri aktivitet t.ex. kanot, fotboll, geocaching m.m.
- 15:00 - Hemfärd till vandrarhemmet

OBS! Kostnad för Höghöjdsbana + Lunch = 120 kr för ungdomar, 250 kr för vuxna. Betalas på plats.

(ungdomskommittén sponsrar denna aktivitet med 100 kr per person, ordinarie pris är 220/350)

Kvällen:

- 17:00-19:00 - Gemensam klubbmiddag
- 20:00-21:00 – Samling för 10MILA-genomgång

Lördag

- 08:30 - Avfärd mot 10MILA
- 09:30 - Ankomst 10MILA
- 11:30 - Start ungdomskavlen
- 14:30 - Start damkavlen
- 19:30 - Start herrkavlen

Söndag

- 06:30 - Målgång för täten i herrkavlen
- 11:30 - Avfärd från TC mot Täby
(Lunchstopp på vägen hem)
- 16:30 - Ankomst Roslags Näsby

Att ta med

- Liggunderlag och sovsäck (+lakan om man föredrar det på vandrarhemmet)
- Laddad pannlampa (gäller framförallt alla herrar). Det kan bli lagändringar i sista stund så alla bör vara beredda på en nattsträcka. Ta även gärna med en extralampa.
- Varma kläder (det kan bli mycket kallt på natten)
- Regnkläder
- SI-pinne (alla springer med sin egen pinne) (vi har med klubbpinningar för de som springer två stafetter)
- Pengar till 1 frukost (sön), 4 luncher (tors, fre, lör, sön), 1 middag (lör), samt för avgiften på Torpön för de som åker med på det.
- Fotboll, sällskapsspel m.m.
- Bra form och glatt humör!

(Sven tar med klubbflagga och vindskydd, Anne Cecilie tar med klubbens SI-pinnar och extra kompasser och lampor, Roland tar med köksutrustning och mat)

Tält och vindskydd

Klubben kommer att ha tillgång till 1 partytält med gasolvärme(plats B66), 1 vindskydd (plats E106), samt 30 platser i uppvärmt sovtält(plats A68, A69, A70).

Lagledare

Ungdomskavlen

- Sven Johansson
- Peter Nordström
- Annica Hänström
- Nicklas Bergström

Damkavlen

- Anne Cecilie Lövald
- Anders Jansson

Herrkavlen

- Anne Cecilie Lövald

- Sven Johansson
- Roland Hellberg
- Mats Herbert
- My Rönnols
- Anders Jansson

Viktigt

- Anmäl dig själv till de individuella tävlingar du tänker springa!
- Meddela Anders Jansson om något inte stämmer, eller om du tar dig själv ut till tävlingen på torsdagen.
- Meddela Anders Jansson om du har några matrestriktioner (allergier/vegetarian etc) för de gemensamma klubbmiddagarna.

Vid återbud, kontakta Anders Jansson snarast möjligt!!

Mer info om 10MILA

<http://www.10mila.se>

Frågor och funderingar kring resan?

Hör av dig till Anders Jansson!

Epost: tillanders@yahoo.com

Tel: 070 243 85 39

Specifika frågor gällande ungdomskavlen?

Hör av dig till Sven Johansson.

Epost: sven.johansson@gmail.com

Tel: 070 282 60 04

/ OL-Kommittén och Ungdomskommittén