

Rese-PM för 10-mila 2025 damer och herrar 3-4 maj i Finnspång

Nu närmar vi oss 10-mila så här kommer lite mer information.

Preliminär laguttagning:

Herrar	Lagledare	Göran G
1	8,9 km dag	Fredrik L
2	7,7 km dag	Stefan W
3	8,2 km dag	Olof L
4	16,3 km natt rak	Brent K
5	6,8 km natt	Frej H
6	6,8 km natt	Victor O-B
7	5,8 natt/gryning	Marcus Timgren
8	11,8 km dag rak	Joakim G
9	13,9 km dag	Adam Ö
10	15,1 km dag	Edvin N
	Reserver	Lukas N

Damer	Lagledare	Anna och Mikaela
1	7,7 km natt	Emma L
2	6,6 km natt	Klara B
3	12,6 km dag rak	Junia B
4	5,1 km dag	Beata P
5	7,1 km dag	Frida B
6	8,3 km dag	Felice G
	Reserver	Kajsa L

Resa från Gotland: Lör 3/5. Samling utanför terminalen kl 06.30.

- Bil 1. Beata, Felice, Frida (hemresa även Junia)
- Bil 2. Göran, Brent, Joakim, Lukas
- Bil 3. Anna, Mikaela, Emma, Klara, Adam

Resa från Stockholm/Uppsala: Edvin, Fredrik, Victor (har bil). Ni får själva prata ihop er om ni vill samåka.

Egen resa: Olof, Stefan, Frej, Marcus, Kajsa

Samling Arenan:

Herrar ca kl. 15.00 (Starttid 17.30)

Damer ca kl. 19.00 (Starttid 21.30)

Boende: Vi har bokat boende i direkt anslutning till Arenan (Grosvadsskolan/Pelarsalen).

Det är hårt underlag så ta med liggunderlag/luftmadrass och sovsäck. Vi kommer även som vanligt att ha ett vindskydd på plats där det kommer att finnas mackor, kaffe, blåbärssoppa m.m.

Blir någon skadad eller sjuk så meddela någon av lagledarna direkt så vi hinner fixa reserver.

Vi ser fram emot en rolig helg tillsammans!

Anna Samelius, 073-800 45 27
Mikaela Rönnbäck 076-800 13 37
Göran Gustafsson 070-167 99 23

Herrkavlen

- Start lördag 3 maj klockan 17:30.
- Målgång ledande lag efter tre sträckor lördag 3 maj cirka klockan 19:56.
- Jaktstart ledande herrlag, lördag 3 maj klockan 22:50.
- Vågstart lördag 3 maj klockan 23:50.
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 06:12.
- Omstart söndag 4 maj klockan 10:30.
- I banlängderna ingår 450 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 690 meter snitsel.
- * = Kartvändning, 2 ggr per sträcka.

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträckt看	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Kartstorlek
1	8,9 km	310 m	51 min	17:30	18:21	Gafflad	Dag	Ja	A3
2	7,7 km	265 m	46 min	18:21	19:07	Gafflad	Dag	Ja	A3
3	8,2 km	285 m	49 min	19:07	19:56	Gafflad	Dag	Ja	A3
4	16,3 km	460 m	96 min	22:50	00:26	Rak	Natt	Ja	A3+*
5	6,8 km	220 m	41 min	00:26	01:07	Gafflad	Natt	Ja	A3
6	6,8 km	245 m	41 min	01:07	01:48	Gafflad	Natt	Ja	A3
7	5,8 km	210 m	35 min	01:48	02:23	Gafflad	Natt	Ja	A3
8	11,8 km	415 m	69 min	02:23	03:32	Rak	Natt	Ja	A3+
9	13,9 km	450 m	78 min	03:32	04:50	Gafflad	Natt/gryning	Ja	A3+*
10	15,1 km	470 m	82 min	04:50	06:12	Gafflad	Gryning/dag	Ja	A3+*

Damkavlen

- Start lördag 3 maj cirka klockan 21:30.
- Målgång ledande lag efter två sträckor lördag 3 maj cirka klockan 23:13.
- Jaktstart ledande damlag, söndag 4 maj klockan 05:45.
- Vågstart söndag 4 maj klockan 06:45.
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 09:32.
- Omstart söndag 4 maj klockan 11:00.
- I banlängderna ingår 450 meter snitsel för alla sträckor utom sträcka 1 som har 690 meter snitsel.

Sträcka	Banlängd	Stigning	Sträckt看	Start	Mål	Gaffling	Dag/Natt	Vätska	Kartstorlek
1	7,7 km	290 m	54 min	21:30	22:24	Gafflad	Skymning/natt	Ja	A3
2	6,6 km	260 m	49 min	22:24	23:13	Gafflad	Natt	Ja	A3
3	12,6 km	375 m	90 min	05:45	07:15	Rak	Dag	Ja	A3+
4	5,1 km	175 m	35 min	07:15	07:50	Gafflad	Dag	Ja	A3
5	7,1 km	235 m	49 min	07:50	08:39	Gafflad	Dag	Ja	A3
6	8,3 km	305 m	53 min	08:39	09:32	Gafflad	Dag	Ja	A3