



## 10mila i Nynäshamn 4-5 maj

### Dags för comeback i 10-mila för Markbygdens OK!

Den 4-5 maj är det dags för 10mila, en av Sveriges största stafetter inom orientering. Det finns en ungdomskavle, herrkavle och damkavle. I dam- och herrkavlen är det ett nytt upplägg där båda springer natt-sträckor och även kommer ha jaktstart mitt i stafetten efter några sträckor.

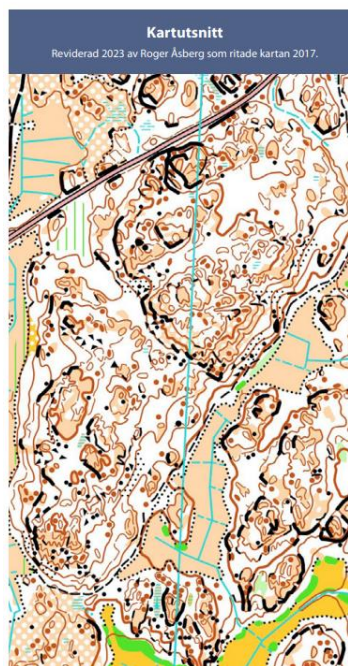
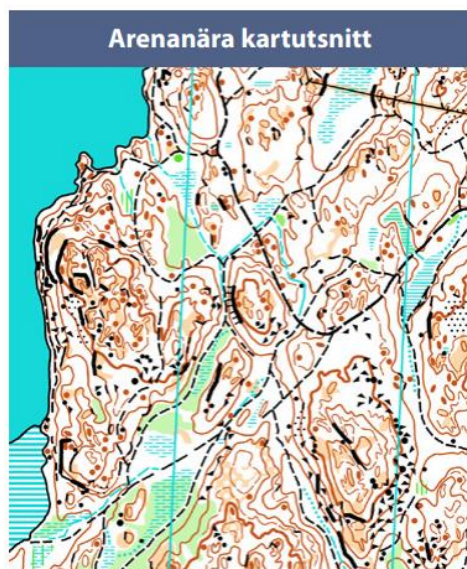
Tävlingen går i Nynäshamn och vi kommer att arrangera gemensam transport och boende på plats, exakt hur detta blir beror på hur många vi blir som följer med. Därför ber vi er att så fort som möjligt anmäla ert intresse för kavlen på länken här nedan. **Sista dag för att anmäla sig är 17 mars.**

Anmälan: <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/20443>

**Damkavlen** har 6 sträckor, varav 2 är natt och 4 är dag i längder från 5,5-10,1 km.  
**Herrkavlen** har 10 sträckor, varav 5 är natt och 5 är dag i längder från 5,0-14,4 km.  
**Ungdomskavlen** har 4 sträckor, alla dag med längder mellan ca 3-4km i orange och gul svårighet.

Här kan du läsa mer om stafettens upplägg och terräng:

[Tiomila24 Bulletin 3 se 240110.pdf](#)



Har du frågor så kontakta Anne Hansson, TUK.

[hansson.anne@hotmail.com](mailto:hansson.anne@hotmail.com)

0730324490