



Välkommen till 10-mila 2023 i Skellefteå!

Torsdag 18 maj till söndag 21 maj

Domnarvets GoIF bjuder in till 10-mila-resa till unik Norrlands-terräng i Skellefteå med målgång och växling inomhus! Vi åker buss tillsammans med Stora Tuna och bor alldeles vid havet.

18 maj: Bussresa från Borlänge till Lövånger (söder om Skellefteå)

19 maj: Teamsprint i Skellefteå (villabebyggelse, park, stadsmiljö)
Samt någon gemensam aktivitet.

20-21 maj: 10-mila med Ungdomskavlen, Damkavlen och 10-milakavlen.

21 maj: Målgång 10-milakavlen och hemresa.

Logi

18-20 maj – Logi på Munkvikens läger- och konferensanläggning i Lövånger. Sängplatser för vuxna och hårt underlag för ungdomar.

Special för Swedish League 18 maj

För de som vill springa Swedish League torsdag den 18 maj, så ordnar vi med gemensam resa på onsdag 17 maj. Troligen tåg och buss. Logi Munkviken.

Anmälan senast 8 maj, men gärna tidigare!

Anmälan till resan och till stafetterna via Eventor/klubbaktiviteter.

Frågor och funderingar tar ni med Florence på florence.berg@telia.com.

Målgrupp och kostnad

Målgrupp för resan är i första hand löpare och ledare för helgens stafetter. För dessa betalar klubben resa, logi och några gemensamma måltider. Övriga måltider bekostas på egen hand.

Ev finns några ytterligare platser i bussen för publik. Då till ett självkostnadspris.

Välkomna till en kul stafetthelg i Skellefteå!



Terrängen

Basen för Tiomila är Skellefteå Kraft Arena och Vitbergets friluftsområde. Ett område som oavsett årstid erbjuder natur- och motionsupplevelser för alla åldrar. Området är vintertid ett mycket populärt område för skidåkning och sommartid ett viktigt rekreationsområde för en bred allmänhet. Inte minst orienterare.

Terrängen består av härligt lättlöpt skogsterräng med mycket god sikt och få områden med löphindrande partier. Undervegetationen begränsar inte löphastigheten på

något sätt. Kuperingen är måttlig med inslag av brantare sluttningar med stor detaljrikedom. Kulturmark och sankmarker förekommer i begränsad omfattning. Dessutom bjuds det på ett antal finfina bergspartier med härligt snabbblöpta och tekniskt krävande hållmarker.

Området närmast arenan består av ett område med stigar och tydliga ledstänger. Utgången från arenaområdet inleds med måttlig stigning för att sedan plana ut något. I takt med ökade banlängder minskar antalet ledstänger och detaljrikedomen ökar. De längre banorna, som går i områdets allra östra delar, präglas av mycket snabbblöpt skogsterräng med orienteringstekniskt krävande partier.

