



Då var det dags att anmäla er för deltagande på 10-mila den 3-4 maj!

Alla juniorer och seniorer på Gotland har fått peppinfo tidigare och nu peppas även äldre damer och herrar! Ni anmäler er enligt nedan om ni önskar springa 10-mila. Respektive klubb sprider till sina löpare och respektive klubb beslutar om eventuella avgifter.

Vi åker med båten på lördag morgon den 3 maj och hem igen på söndag kväll den 4 maj.

Vi kommer att bo på hårt underlag i skola relativt nära arenan i Grosvad, Finspång.

All info om 10-mila hittar ni på [10Mila 2025 till Finspång och Arena Grosvad | 10Mila](#)

Lagen tas ut av ansvariga och vid behov tillsammans med GOF:s Elit- och utvecklingskommitté. Damerna har redan påbörjat laguttagning och pepp inför 10-mila. Herrarna är förhoppningsvis lika peppade för 10-mila :)

Det finns öppna banor för eventuella reserver och andra som önskar hänga med men inte får plats i ett lag.

Nu är det viktigt att ni meddelar att ni vill och kan springa **absolut senast den 29 mars** enligt nedan! Det kommer bli ett riktigt roligt 10-mila och ni som ska med på påsklägret kommer träna i snarlik terräng.

På baksidan av detta infoblad ser ni sträckor för dam- och herrstafetten.

Anmälan senast den 29 mars!

Damer anmäler till Mikaela Rönnbäck mikaelaronnback@gmail.com

Herrar till Göran Gustafsson skrivtillgoran@gmail.com och **Anna Samelius** anna.samelius@telia.com

Nu laddar vi för ännu ett riktigt roligt 10-mila!

Välkomna önskar,

Gotlands Bro OK och Visborgs OK

HERRKAVLEN

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Dag/natt
1	8,8 km	Gafflad	260	Dag
2	7,5 km	Gafflad	220	Dag
3	8,3 km	Gafflad	250	Dag
4	16,2 km	Rak	490	Natt
5	6,5 km	Gafflad	200	Natt
6	5,9 km	Gafflad	180	Natt
7	6,9 km	Gafflad	210	Natt
8	11,5 km	Rak	340	Natt
9	14,0 km	Gafflad	420	Natt/gryning
10	14,5 km	Gafflad	435	Gryning/dag

- Start lördag 3 maj klockan 17:30
- Målgång ledande lag efter tre sträckor lördag 3 maj
 cirka klockan 20:00
- Jaktstart ledande herrlag, lördag 3 maj klockan 22:50
- Vågstart lördag 3 maj klockan 23:50
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 06:05
- Omstart söndag 4 maj klockan 10:30

DAMKAVLEN

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Dag/natt
1	7,8 km	Gafflad	230	Skymning/natt
2	6,9 km	Gafflad	210	Natt
3	12,5 km	Rak	370	Dag
4	5,3 km	Gafflad	160	Dag
5	7,5 km	Gafflad	220	Dag
6	8,4 km	Gafflad	250	Dag

- Start lördag 3 maj cirka klockan 21:30
- Målgång ledande lag efter två sträckor lördag 3 maj
 cirka klockan 23:10
- Jaktstart ledande damlag, söndag 4 maj klockan 05:45
- Vågstart söndag 4 maj klockan 06:45
- Målgång söndag 4 maj cirka klockan 09:45
- Omstart söndag 4 maj klockan 11:00