

For deg som vil vite  
mer om 10mila

Multiconsult





# Årets høydepunkt

- 10mila er Sveriges store orienteringsstafett som hvert år arrangeres i slutten av april. Stafetten er på mange måter et VM for klubblag hvor alle verdens beste orienteringsklubber og løpere er med.
- Men 10mila er også veldig mye mer. Rundt 7000 løpere deltar på ungdoms-, dame og herrestafettene. **Dette er et arrangement for alle**; det er kjempesosialt, det gir garantert mestringsfølelse og nye gir opplevelser. 10mila er et minne for livet.

# NTNUI på 10mila

- NTNUI har stilt lag på 10mila siden tidenes morgen. For NTNUI er 10mila det største og noe av det morsomste som skjer gjennom året, og NTNUI har en del tradisjoner som bæres videre årlig. Dette innebærer at vi er en klubb som byr på oss selv, vi skaper masse liv på samlingsplass og vi er de mest høylytte når vi heier på våre klubbkamerater. Vi har den desidert kuleste leirplassen med privat grillvogn, lystavle og et hav av telt. Det er ingen grunn til å la seg skremme av bussturene. Til veien ned spilles det inn en egen 10mila-radio med diverse innslag, og på vei hjem kan man bli med på banketbuss hvor vi feirer at vi vant i år også.
- Sportslig har NTNUI orientering de siste årene fått frem en «gyllen generasjon» som har preget stafetten både kvinne og herresiden. Det store høydepunktet var da NTNUIs herrer vant i 2023! I år skal dette toppes; regjerende europamester har lansert prosjektet «Last Dance» for NTNUI på 10mila 2025 ... Med andre ord er dette et år du ikke vil gå glipp av!



# Er dette vanskelig?

- Et av målene for turen er å ta seg gjennom en etappe på stafetten. Å løpe orientering kan være vanskelig; det er nettopp derfor det er gøy! Men det å finne frem til postene på etappene er overkommelig for alle. Det er først og fremst det å orientere ekstremt fort som krever mye erfaring. Det er viktig å huske på at for alle som ikke kjemper om topplasseringer er dette en konkurranse hvor løperne sammen kjemper mot postene som skal finnes. Derfor vil det være mulig å finne andre løpere å samarbeide med. I skogen vil nye vennskap dannes. Følelsen av å stå i skogen midt på natten og diskutere med en finne på finsk ... den glemmer du aldri!
- Orientering kan til tider være for de spesielt interesserte. Det er derfor viktig å få frem at 10mila helt naturlig kan være din første eller eneste orienteringskonkurranse i år eller «ever». **10mila er for alle** som ønsker seg en morsom og sosial helg, og som ønsker å gjøre noe du kommer til å snakke om i mange timer på bussen hjem.



# Hvorfor i år

- Før korona stilte NTNUI med både egne linjeforeningslag og langrenns gruppa stilte langrennslag. Vi kunne være tre busser som reiste sørover inn i Sverige. Vi har i år derfor lyst til å mobilisere ekstra og la like mange som tidligere oppleve denne fantastiske helgen.
- Håper du gleder deg, vi sees på 10mila!



# Spørsmål?

- Link til arrangement:  
<https://tiomila.se/wp-content/uploads/2024/09/BULLETTIN-3-ENGLISH.pdf>
- Kontakt oss om du lurer på noe!
  - [sondreytterbo@gmail.com](mailto:sondreytterbo@gmail.com)
  - [fosstveit.gaute@gmail.com](mailto:fosstveit.gaute@gmail.com)





GUTTA BAKERST NÅR NOEN REISER SEG

HAN SOM REISER SEG FOR Å GÅ PÅ DO

SOUNDBOX



EMIL ANNETHVERT MINUTT

LET'S FLICKING GOOOOOO!!!

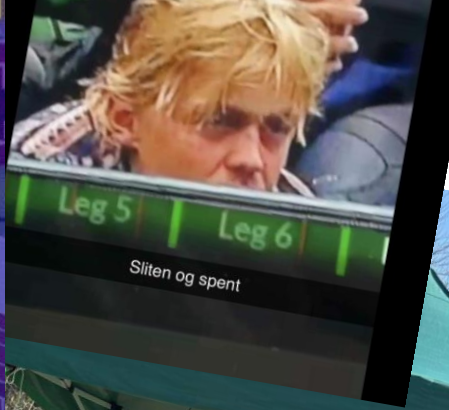


ARRANGØREN NÅR NTNUI STORMER OPPLØPET

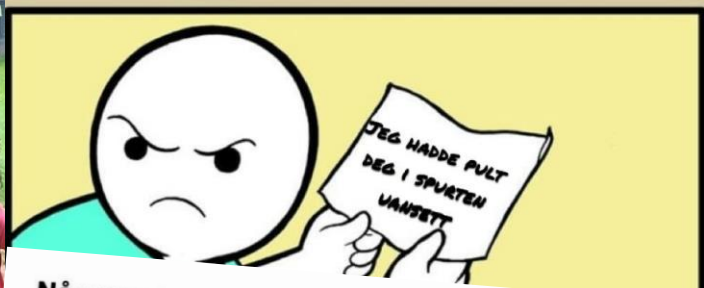


VESTØL PÅ VEI INN TIL VEKSLING

NTNUI IENTENE



Leg 5 | Leg 6  
Sliten og spent



Når man innser at tiomilaseier ikke hjelper deg gjennom eksamen i morgen



BRACE YOURSELF



NTNUI IS COMING