

**10**  
MILA

# 10MILA 2005

23-24 april



**Upplands-Bro kommun**



**Upplands-Bro**  
KOMMUN

**Kungsängen**



FÖRSVARSMAKTEN  
LIVGARDET

**[www.10mila.se](http://www.10mila.se)**

FOTO: KEITH SAMUELSSON



# Åter i Upplands-Bro Förra gången var 1981!



## VÄLKOMMEN TILL 10MILA 60-ÅRSJUBILEUM 2005

Den 60:e herrkavlen, 29:e damkavlen, 14:e ungdomskavlen och andra veterankavlen avgörs 23-24 april i Upplands-Bro Kommun, 30 km nordväst om Stockholm

### SPRING 10MILA 2005!

- ❖ Snabblöpt!
- ❖ Nattvänligt!
- ❖ Rejåla långsträckor!
- ❖ Ungdomsvänligt!
- ❖ Klurigt för veteranerna!

*Sprinttävling i centrala Stockholm fredag 22 april*

### Terrängbeskrivning

Måttligt kuperad skogsterräng, för de allra längsta banorna med inslag av kulturmark. Mestadels mycket god framkomlighet, men några mindre grönområden förekommer. I området, som genomkorsas av större stigar och körvägar, finns också flera äldre och yngre hyggen.

## WELCOME TO 10MILA 2005 IN UPPLANDS-BRO!

The 60th men's relay, the 29th lady's relay, the 14th youth relay and the second veteran's relay is held in April 23-24 in the municipality of Upplands-Bro, 30 km north-west of Stockholm.

### **Terrain**

Lightly broken ground, the longer courses with some cultivated land. Mainly very good passability, but with some smaller green areas. The terrain is criss-crossed by large tracks and roads and also includes clearings of different age.

## TERVETULOA 10-MILAAN UPPLANDS-BROHON!

60. miesten, 29. naisten, 14. juniorien ja toinen veteraanien viesti ratkaistaan 23.-24. huhtikuuta Upplands-Bron kunnassa, 30 km Tukholmasta luoteeseen.

### **Maasto**

Kohtalaisen kumpuilevaa metsämaata, pisimmillä radoilla osittain kulttuurimaata. Enimmäkseen erittäin kulkukelpoista, mutta siellä täällä pieniä viheralueita. Alueella on myös useita eri-ikäisiä hakkuualueita, ja sen halki kulkee leveähköjä polkuja ja ajoiteitä.

[www.10mila.se](http://www.10mila.se)

Välkommen till en ny fest önskar / We wish you Welcome to a new festivity /

Tervetuloa uuteen juhlaan toivottavat

Bromma-Vällingby SOK, IFK Enskede, Fredrikshofs IF, SoIK Hellas, Rotebro IS, Skarpnäcks OL, Skogsluffarnas OK, Sundbybergs IK, Tullinge SK, Turebergs IF och OK Älvsjö-Örby

10MILA 2005 arrangeras i samarbete med Upplands-Bro Kommun och Livgardet samt i samverkan med lokala och regionala företag