



Anvisningar 10MILA

Arrangörshandbok

Föreningen Tiomilakavlen
Maj 2010

Bilaga 1 e till SOFT

Arrangörsanvisningar för svenska
profil- & värdetävlingar





Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

Lars Gerhardsson

2010-05-01

2 (13)

Anvisningar 10MILA

Innehållsförteckning

Förord	4
Läsanvisningar	5
Bilagor	6
Detta är 10MILA!	7
Föreningen Tiomilakavlen	7
10MILAs själ	7
Vision 2015	7
År 2015 är 10MILA	7
Vägen dit går genom	8
Vägen dit, antaganden.....	8
Framgångsfaktorer.....	8
Historik och utveckling	9
Budskapet	10
10MILA – pionjären!	10
Herrkavlen	11
Damkavlen.....	11
Ungdomskavlen	11
Veterankavlen 2004-2005, Öppen kavle 2006-.....	12
Precisionskavlen	12
Elitserie(10MILA-)sprinten	12
10MILA och 25manna	12
SOFT Arrangörscoachsystem	12
10MILAs jämställdhetspolicy	13



Foto: Lars Gerhardsson



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

Lars Gerhardsson

2010-05-01

3 (13)

Anvisningar 10MILA

Maj 2010

Anvisningar 10MILA är resultatet av en ständigt pågående kvalitetsutvecklingsprocess inom Föreningen Tiomilakavlen. En process vilken har fått en ökad betydelse i och med att 10MILA utlokaliseras och arrangeras av andra aktörer än föreningens egna medlemsföreningar.

Mycket av erfarenheterna av att arrangera sitter så att säga i "väggarna" hos Föreningen varför behovet av en samlad dokumentation kring tävlingen ingående delar och moment har efterfrågats.

Anvisningar 10MILA är ett första steg i riktningen mot en, om än inte heltäckande, sammanställning över dragna erfarenheter och slutsatser efter 65 års arrangerande av 10MILA.

Anvisningar 10MILA ligger till grund för planering och genomförande av de kommande årens arrangemang – m a o innehållet i form av planeringsförutsättningar och riktlinjer är att betrakta som styrande och utgöra en grundsten i avtalet mellan Föreningen och Arrangören.


En förhandsutgåva av *Anvisningar 10MILA* har funnits på Föreningens hemsida sedan april 2009. Denna utgåva, maj 2010, är tänkt att träda i full kraft till genomförandet av 10MILA 2011.

Viktigare förändringar i 2010 års utgåva av *Anvisningar 10MILA* jämfört med 2009 års utgåva är markerade med ett streck i vänstermarginalen.

Föreningen Tiomilakavlen är tacksamma för synpunkter på innehåll och omfattning och dessa kan med fördel skickas digitalt till anvisningar@10mila.se.



Foto: Stefan Knorn

	Anvisningar 10MILA - Grundhandling			
	Skapad av	Ändrad av	Senast ändrad	Sida
	Lars Gerhardsson		2010-05-01	4 (13)

Förord

Att arrangera ett 10MILA ska ses som en av orienteringsidrottens större utmaningar. Förutsättningarna för varje år och arrangör är unika vilket gör varje 10MILA till en unik tävling. Ur många aspekter är det därför svårt att jämföra ett 10MILA med ett annat! Det ena året skiner solen på torra gården, det andra ligger snön djup på nordsluttningarna och leran inne på tävlingscentrum når upp över stövelskaften.

10MILA lockar tusentals löpare och åskådare i alla åldrar från ett växande antal orienteringsnationer. Under drygt 24 timmar svarar hundratals funktionärer för att skapa en så spännande och utslagsgivande tävling och detta under de mest skiftande förutsättningar.

10MILA är en tävling och ett arrangemang under en konstant utveckling. Åtskilligt med kraft och energi satsas på att utveckla allt från mer flexibla lösningar för tävlingscentrum, detta för att kunna komma närmare den mest utslagsgivande terrängen, till införande av tekniklösningar av senaste snitt.

10MILA är ett av svensk orienterings starkaste varumärken och kräver omvårdnad likväl som utveckling. Föreningen Tiomilakavlens övergripande ambition är att en seger i 10MILA ska ses som den mest prestigefyllda inom nationell likväl som internationell orientering och på högsta elitnivå. 10MILA ska alltid stöttas av framkantsteknik, erbjuda de bästa banorna på de bästa kartorna och i utslagsgivande terräng samt inramas av ett tävlingscentrum eller arena byggd med bästa tillgängliga logistik.

10MILA är tufft, hårt, svårt men samtidigt fest och en upplevelse för löpare likväl som för klubbkamrater och publik. En publik som följer tävlingen på plats eller framför tv:n, datorn eller i mobiltelefonen.

10MILA har tagit ett stort steg i sin utveckling genom att tävlingen under senare år har utlokaliserats och arrangerats av andra aktörer än Föreningen Tiomilakavlens medlemsklubbar. Att 10MILA i framtiden genomförs vartannat år "hemma" i Stockholm för att året därpå vända ut i landet, är en modell för utlokalisering vilken bör ses mer som en regel än ett undantag.

Samtidigt ställer de allt ökande kraven på logistik, olika former av tekniska lösningar, miljöaspekter och inte minst utvecklingen av varumärket 10MILA, att tävlingen står på en solid och stabil grund. En grund byggd på tydliga, rationella och långsiktiga lösningar vilka är spårbara och därför kan nyttjas som bedömningsfaktorer i enständigt pågående kvalitetsutveckling.

Det är mot här bakgrunden och förutsättningarna som *Anvisningar 10MILA*, med SOFT:s tävlingsregler som grund, har tagits fram. *Anvisningar 10MILA* ska ses som styrande riktlinjer för genomförandet av tävlingen för en redan avtalad arrangör och som ett analys- och beslutsunderlag för en intresserad arrangör vilken står inför ett beslut om att ansöka om att få genomföra ett 10MILA.

En intresserad arrangörsaspirant behöver därför analysera den egna situationen och de förutsättningarna för att sedan med stöd av anvisningarna komma fram till hur de olika detaljfrågorna i arrangemanget ska lösas.

Tävlingen och varumärket 10MILA ägs av Föreningen Tiomilakavlen och det yttersta ansvaret för genomförandet av ett 10MILA åligger därför alltid Föreningen. En öppen, ärlig och kontinuerlig dialog mellan Föreningen och Arrangören är därför en avgörande förutsättning för att uppnå bästa möjliga kvalitet och utdelning, idrottsligt som ekonomiskt.

Styrelsen för Föreningen Tiomilakavlen



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

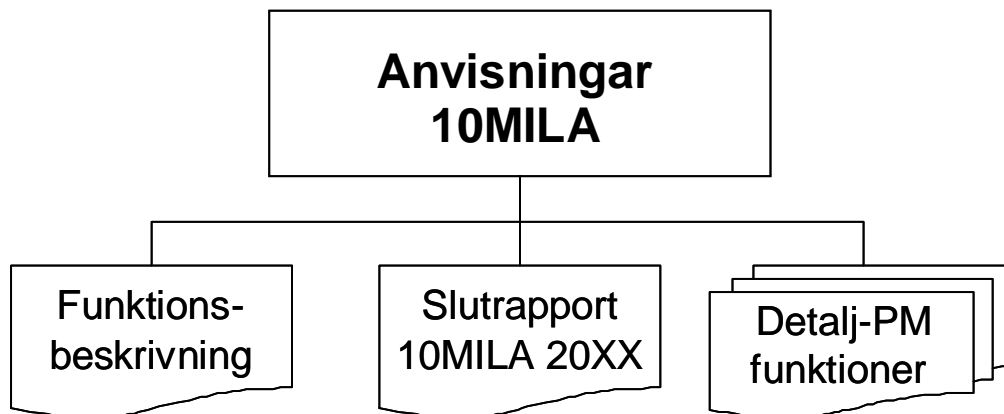
Lars Gerhardsson

2010-05-01

5 (13)

Läsanvisningar

Anvisningar 10MILA redovisar grundläggande och övergripande information och anger ramarna inför planering, genomförande av samt efterarbete efter ett 10MILA. Utöver *Anvisningar 10MILA* återfinns även en funktionsbeskrivning vilken beskriver tävlingens funktioner och processer. Härutöver har det framtagits ett antal mer detaljerade PM för respektive funktion, t ex teknik, logistik och administration osv. Tillsammans med föreningens funktionsansvariga och ban- och tävlingskontrollanten ska den samlade dokumentationen förhoppningsvis underlätta arbetet för arrangören



För att säkerställa kontinuitet och tillgänglighet används en webbaserad projektplats.

Anvisningar 10MILA redovisar i huvudsak generell information vilken självfallet kräver bearbetning och anpassning för att möta respektive arrangörs behov, krav och förutsättningar. Tidplaner och översikter ska därför ses som exempel.

I *Anvisningar 10MILA* används begreppet *Föreningen* för Föreningen Tiomilakavlen och *Arrangören* för den sammanslutning, t ex i form av en arrangörsallians, vilken har ingått avtal med Föreningen Tiomilakavlen om att genomföra tävlingen vilken benämns som 10MILA.

I syfte att så långt som möjligt ensa arrangörsanvisningar inom svensk orientering är *Anvisningar 10MILA* "kopplad" som en bilaga till SOFT *Arrangörsanvisningar för svenska profil- och värdetävlingar*. Här har Föreningen och SOFT ett nära samarbete inom ramen för SOFT:s satsning med *Arrangemangskoacher*.

Avslutningsvis, samarbetet mellan Föreningen och Arrangören syftar till att genomföra en välarrangerad tävling som skapar goodwill för såväl aktuell kommun som 10MILA, medverkande föreningar och orienteringssporten. Båda parter förbinder sig att i positivt samarbetsanda genomföra olika aktiviteter och marknadsföringsåtgärder för att skapa "*Det Bästa 10MILA Hittills!*"

Styrelsen för föreningen Tiomilakavlen är ansvarig för innehållet varför förslag till förändringar, revideringar och liknande synpunkter tas emot med stor tacksamhet och dessa kan lämnas direkt till styrelsen.



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av	Ändrad av	Senast ändrad	Sida
Lars Gerhardsson		2010-05-01	6 (13)

Bilagor

- Bilaga 1 Planeringsförutsättningar – Grundvärden
- Bilaga 2 Planeringsförutsättningar - Ansvarförhållanden
- Bilaga 3 Planeringsförutsättningar – Tidsförhållanden
- Bilaga 4 Planeringsförutsättningar – Ekonomi
- Bilaga 5 Planeringsförutsättningar – Administration
- Bilaga 6 Planeringsförutsättningar - Tävling och arena
- Bilaga 7 Planeringsförutsättningar – Logistik
- Bilaga 8 Planeringsförutsättningar - Checklistor
- Bilaga 9 Planeringsförutsättningar - Kvalitetsutveckling
- Bilaga 10 Exempel på funktionsbeskrivning (10MILA 2010)
- Bilaga 11 Exempel på PM Funktionärer (10MILA 2005)
- Bilaga 12 Exempel på Slutrapport (10MILA 2008)



Foto: Livgardet



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

Lars Gerhardsson

2010-05-01

7 (13)

Detta är 10MILA!

Föreningen Tiomilakavlen

Föreningen Tiomilakavlen är ägare till arrangemanget 10MILA. Föreningen är en sammanslutning av 10 orienteringsklubbar, alla anslutna till Svenska Orienteringsförbundet, SOFT och Stockholms Orienteringsförbund, StOF.

I Föreningen Tiomilakavlen ingår följande medlemsföreningar: Rotebro IS OK, Turebergs IF, OK Älvsjö-Örby, Skogsluffarnas OK, SoIK Hellas, Tullinge SK, Sundbybergs IK, Skarpnäcks OL, IFK Enskede samt Bromma-Vällingby OK.

10MILAs själ

Tävlingens värdegrund och verksamhetsidé, formulerat i form av *10MILAs själ*, är tänkt att förmedla tävlingens bärande idé.

10MILA är:

- orienteringssportens budkavleklassiker – en stimulans för laganda, nattorientering och vinterträning. 10MILA är vårens stora orienteringsfest.
- en traditionell budkavletävling av långdistanskaraktär, där budskapet förs från start till mål utan avbrott. Tävlingen består av en ungdoms-, en dam-, en herrkavle och en öppen budkavle, varvid en av de ogafflade sträckorna i herrkavlen utgörs av den mytomspunna "Långa natten".
- har sin tradition, som behöver vårdas. Samtidigt måste den leva i tiden.

Grunderna för detta utgörs av att 10MILA ska vara:

- ett av de främsta profilarrangemangen i svensk orientering och fortsatt vara en klassiker samt
- en elitävling, men samtidigt ska möjlighet ges för så många lag som möjligt att delta under rimliga förhållanden för bredden.

Vision 2015

För perioden fram till 2015 har Föreningen Tiomilakavlen beslutat om följande vision.

År 2015 är 10MILA

- en tävling med en tydlig internationell elitkaraktär där bredden deltar på elitens villkor,
- en tävling vilken lockar mer än 10 000 deltagare,
- en tävling som direktsänds i radio/TV/Internet,
- en tävling som kan följas, hemma eller på arenan, med framkantsteknik, t ex via mobiltelefon och storbildsskärm, samt
- en tävling som arrangeras där de bästa förutsättningarna finns avseende:
 - engagerade och innovativa arrangörer,
 - utmanande terräng och robust infrastruktur,
 - marknads- och sponsring,



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av	Ändrad av	Senast ändrad	Sida
Lars Gerhardsson		2010-05-01	8 (13)

- stöd från kommuner, markägare, jaktintressen och liknande aktörer samt
- mesta möjliga miljöhänsyn, t ex avseende logistik, deltagarnas resor osv.

Vägen dit går genom

- en tydlig och professionell satsning på marknads- och sponsorfrågor,
- samverkan och samordning, t ex avseende teknik-, marknads- och logistikfrågor, mellan 10MILA, 25manna och O-Ringen,
- en fortsatt teknikutveckling, t ex Internet, GPS osv.,
- en fokuserad satsning på dokumentation och spårbarhet, t ex manualer och sammanställningar erfarenheter efter varje genomfört 10MILA samt
- en ökad satsning på kringarrangemang, t ex 10MILA-vecka, träningspaket, rese- och logilösningar.

Vägen dit, antaganden

- att 10MILAs deltagarantal bedöms öka med 5-10% årligen,
- att en ökad utlokalisering av 10MILA utanför Stockholm ska skapa ett bredare intresse för tävlingen samt bedöms ge ett ökat utländskt deltagande,
- att Elitseriesprinten bedöms även i fortsättningsvis genomföras i anslutning till 10MILA,
- att 10MILA självklart kan följas via TV och Web-TV,
- att GPS-tracking m fl tjänster kommer på bredden samt
- att paketerade kringarrangemang kommer att öka media- likväl som marknadsintresset.

Framgångsfaktorer

- Tidigt konstituera marknadsgrupp för varje 10MILA.
- Merutnyttjande av arrangemanget i form av olika kringarrangemang, t ex *10MILA-veckan*.
- Öka antalet löpartimmar i förhållande till antalet funktionärstimmar.
- Deltagaravgifterna skall bära tävlingens alla kostnader.
- Tidigt inleda ett samarbete med lokal kommun, idrottsföreningar och näringsliv.
- Säkerställa en väderoberoende infrastruktur för TC, parkeringar osv,
- Teknik på framkant, t ex webb-TV, GPS,
- Tydlig miljöprofil i allt från logistik till miljövänlig el på tävlingscentrum.



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

Lars Gerhardsson

2010-05-01

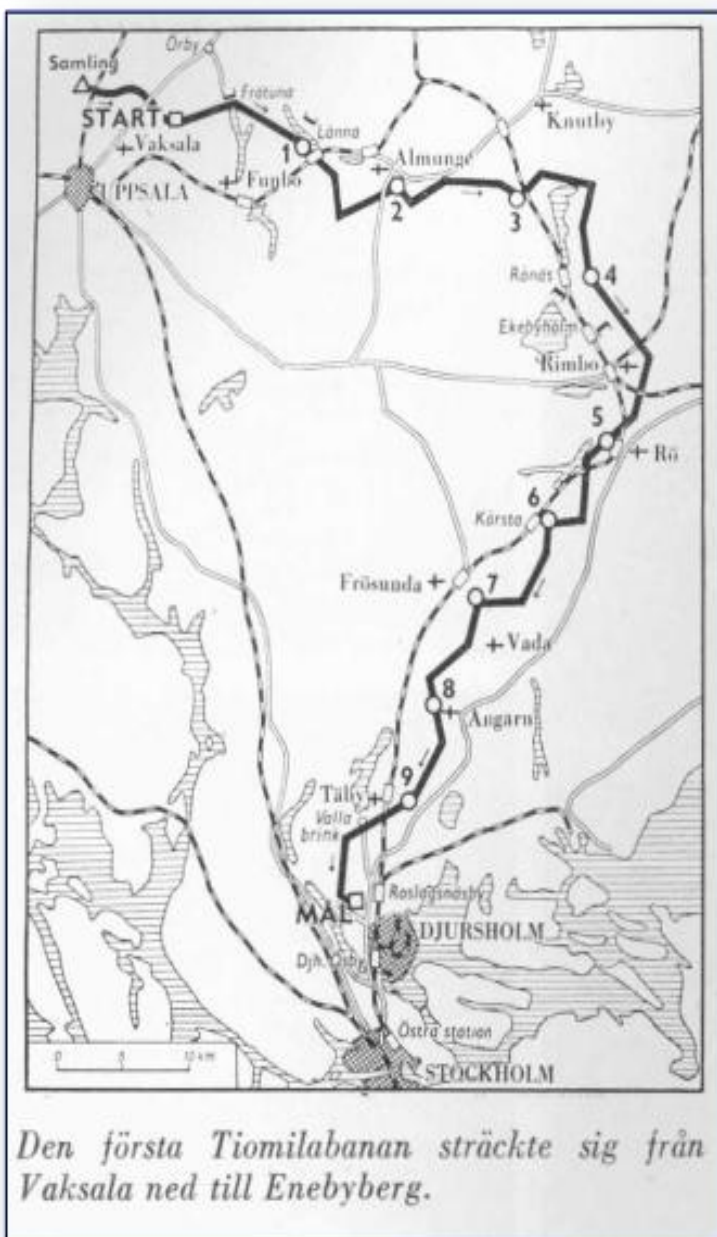
9 (13)

Historik och utveckling

Den första 10MILA-budkavlen genomfördes 1945 och var den första mångmannakavlen i orienteringshistorien.¹ Sedan dess har tävlingen genomförts varje år med ett undantag, 1962, då 10MILA, likväl som alla annan organiserad tävlingsorientering, ställdes in på grund av en gulsotsepidemi. Premiäråret deltog 66 lag i 10MILA som gick från Uppsala till Enebybergs IP.

Fram till och med 1969 genomfördes 10MILA med alla sträckorna "efter varandra" från start till mål. Med andra ord, startades tävlingen på en plats, t ex i Uppsala därefter nio stycken växlingsplatser och slutligen målgång, i detta fall på Enebybergs IP. En resurs- och logistikkrävande metod vilken blev allt svårare att genomföra i takt med att deltagarantalet ökade och från och med 10MILA 1970 genomförs 10MILA med ett samlat och gemensamt tävlingscentrum (TC).

Redan det andra året hade 10MILA deltagande lag från hela landet och 1950 var tävlingen internationell. 1981 bröt man vällen för 500 deltagande lag. I dag är 10MILA blivit en institution i nationell likväl som internationell orientering.



¹ Tävlingsens fullständiga namn är 10MILA-budkavlen varför begreppet Stafett inte används här.



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

Lars Gerhardsson

2010-05-01

10 (13)

Budskapet

Sedan det första 10MILA har varje löpare burit med sig ett budskap. Under tävlingens första år i form av ett skrivet budskap placerat i budkaveln, därefter tryckt på den budkavle av trä som laget förde med sig genom tävlingen. I och med att dagens löpare växlar med kartan är budskapet tryckt på kartan.

I samband med start eller målgång för Herrkavlen läses budskapet upp för löpare och åskådare på TC.

Budskapet författas av Föreningen i samråd med Arrangören utsedd författare med goda kunskaper i skaldekonst. Under senare år har 10MILA:s tävlingskontrollant sedan många år, Fred Strömsten, svarat för skaldandet.

Till höger återfinns det första budskapet från 1945.

Som jämförelse kommer därför här Freds budskap för 10MILA i Finspång 2010:

*Bland sjöar och urberg i östgötamarker
år tvåtusentio i maj månads tid
i aktiva Finspång, en bruksort som stark är
du löpare bjuder till budkavlestrid.*

*Kring kungliga högar från folkvandringdagar
den föddes vid våldsamma världskrigets slut
vår kavle som ständigt oss tjusar, behagar
för pigg pensionär vi nu skjuter salut.*

Fred Strömsten

10MILA – pionjären!

Under de gångna åren har 10MILA varit pionjärer inom många områden och funktioner:

1970 – växling med kartan,

1972 – gaffling samt damernas 2MILA,

1992 – löpande elektronisk redovisning av resultat,

1995 – först i kavlesammanhang med elektronisk stämpling,

2003 – storbildsskärm på TC,

2005 – först i kavlesammanhang med GPS-tracking,

2006 – direktsändning av hela herrkavlen i TV,

2008 – direktsändning av hela tävlingen som en betalningstjänst på Internet. Samma år genomfördes för första gången en budkavle i precisionsorientering (Pre-O).

Under 2005 års 10MILA infördes för första gången GPS, som ett led i att göra orienteringen tillgänglig för en bredare publik. Löparna utrustades med en GPS-sändare

Stockholms - Tidningens
och Aftonbladets
Tiomilakavle
28 - 29 april 1945
Gamla Upsala - Stockholm

"Från Uplands gamla
kungahögar med
minnen av ursvensk
bedrift bär jag bud
till stockholmslänets
hövding om frejdigt
mod och stark
idrottslig kampvilja"



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

Lars Gerhardsson

2010-05-01

11 (13)

som kontinuerligt angav deras position. Detta möjliggör att visa förlopp och analyser av etapper som grafik i TV-produktioner eller på storbild.

Med ny teknik inom TV-produktion ökar också möjligheterna att sända från kontroller ute i skogen utan att produktionskostnaderna blir skyhöga, vilket borgar för mer intressanta utsändningar. Evenemanget bevakas regelmässigt av ackrediterade sportjournalister från hela Norden. Inför 2006 utökades mediabevakningen, med bland annat direktsändning av hela herrkavlen i TV-kanalen Sportexpressen.

Kärnan i evenemanget är och förblir budkavlen med sina fyra klasser: herrar, damer, ungdomar samt en öppen budkavle. 10MILA äger rum under den sista helgen i april varje år, med start vid lunch på lördagen och avslutning under söndagsförmiddagen.

Herrkavlen

Cirka 400 lag deltar i herrkavlen vilken startar sent under lördagskvällen och med ambitionen att de första fem-sex sträckorna ska genomföras i mörker. Målgång sker söndag morgon efter 10 löpta sträckor. Strävan är att herrkavlen ska vara lång, mörk, svår och hård. Särskilt en av nattsträckorna, sträcka 4, 5 eller 6, även kallad "Långa Natten" och med en banlängd mellan 16-18 km, anses vara en av orienteringssportens större utmaningar.

Damkavlen

Damkavlen infördes 1977 och springs över fem sträckor. I dag har den vuxit till närmare 400 deltagande lag från hela Norden. Damkavlen genomförs under lördagseftermiddagen.



Foto: Lars Gerhardsson

Ungdomskavlen

Sedan 1992 har 10MILA haft en ungdomskavle. Den har fyra sträckor och springs av ca 400 mixade lag med deltagare i åldrarna 12 till 16 år.



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av	Ändrad av	Senast ändrad	Sida
Lars Gerhardsson		2010-05-01	12 (13)

Veterankavlen 2004-2005, Öppen kavle 2006-

Den senast införda klassen är en veteran- eller öppen kavle, Veterankavlen genomfördes 2004 och 2005. Från och med 2006 benämns klassen som Öppen kavle. Den går över 3 sträckor och drar ca 200 deltagande lag. Den öppna kavlen startar tidigt lördag förmiddag och med målgång på tidig eftermiddag.

Precisionskavlen

Under 10MILA i Rosersberg 2008 genomfördes för första gången även en budkavle i precisionsorientering (Pre-O). Tävligen lockade knappt 20 3-manna lag och genomfördes under lördagseftermiddagen i direkt anslutning till tävlingscentrum. Det är Föreningen Tiomilakavlens förhoppning att denna tävlingsform även kommer att genomföras vid kommande 10MILA.

Elitserie(10MILA-)sprinten

Sedan i början på 2000-talet genomförs även en Elitserietävling, regelmässigt som en sprinttävling, under eftermiddagen fredagen före 10MILA. Varumärket Elitserien ägs av Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) vilket utser en arrangör. För mer information se www.orientering.se (Anvisningar Elitserien).

10MILA och 25manna

Sedan några år genomförs det ett samarbete mellan 10MILA och 25manna. De båda arrangemangen verkar i ett antal frågor "axel mot axel", bl a genom:

- utveckling av logistik och infrastrukturfrågor, t ex för tävlingscentrum/arena,
- utveckling av tekniklösningar,
- gemensamma marknadsförings- och sponsorfrågor osv.

Målsättningen för samarbetet är bl a att skapa en mer rationell hantering av arenaproduktionen och tävlingsadministration, utveckla befintliga och nya tekniklösningar, att genom olika paketlösningar locka fler lag till de båda arrangemangen, inte minst från "nya" orienteringsnationer, t ex på kontinenten. Se även www.25manna.nu.

SOFT Arrangörscoachsystem

Med ambitionen att ha världens bästa orienteringsarrangemang arbetar Svenska Orienteringsförbundet med arrangörscoacher för olika profil- och värdearrangemang. Arrangörscoachen är SOFT:s samordnare och är den från SOFT som tillsammans med Föreningen ansvarar för kontakten med kontrollanter och Arrangören i första hand.

Coachen har två huvuduppgifter, nämligen att:

1. stötta Föreningen och Arrangören i syfte att säkerställa att kvalitetssäkringen av tävlingen fungerar enligt avtal samt att
2. utveckla 10MILA från år till år

Cirka 25 coacher finns representerade och var och en ansvarar för antingen ett årligen återkommande arrangemang såsom SM långdistans, SM medel, 10MILA eller 25manna eller t ex för en eller flera deltävlingar i Elitserien. Coachen ersätter inte kontrollantsystem för kvalitetssäkring, utan tvärtom, säkerställer att det fungerar. Den största skillnaden mellan coach och kontrollant är att coachen verkar över flera år för att kunna utveckla arrangemanget varje år.



Anvisningar 10MILA - Grundhandling

Skapad av

Ändrad av

Senast ändrad

Sida

Lars Gerhardsson

2010-05-01

13 (13)

Läs mer om Arrangemangacoachsystemet i *Bilaga 9 Kvalitetsutveckling* och på www.orientering.se.

10MILAs jämställdhetspolicy

Sett utifrån antalet deltagare, löpare likväl som funktionärer är 10MILA är ett av de största idrottsarrangemangen i Sverige. Att uppvisa en hög grad av jämställdhet, inom men också utanför 10MILA är särskilt viktigt i en organisation och arrangemang vars syfte, utöver de rent idrottsliga, även är att utveckla idrottsrörelsen i allmänhet och svensk orientering i synnerhet. Här utvecklas och fostras dagens orienterare till framtida ledare, tränare och funktionärer.

Det är därför lätt att förstå att 10MILA har en betydande normgivande roll inom svensk orientering och svensk idrottsrörelse. Orienteringssporten är en del av en folkrörelse byggd på grundläggande demokratiska principer. Principer vilka omfattas av de mänskliga rättigheterna – alla människors lika värde.

Föreningen Tiomilakavlens syn är att tävlingens resultat, utifrån alla aspekter, och arrangörens kompetens blir bättre ju mer jämställd den är.

Målsättningen med 10MILAs jämställdhetsarbete är att:

- aktivt arbeta för en jämn könsfördelning inom styrelsen för Föreningen Tiomilakavlen,
- aktivt arbeta för en jämn könsfördelning inom respektive årsarrangörs tävlingsorganisation,
- aktivt arbeta för en jämn könsfördelning inom ledande befattningar,
- motarbeta trakasserier av sexuell natur och trakasserier p g a kön samt
- att kontinuerligt tydlig- och medvetandegöra jämställdhetsperspektivet inom 10MILA.

Med fördel kan följande checklista användas inför beredningar och beslut.

Checklistan ska vara ett stöd för att arbetet så att ingen verksamhet diskriminerar, vare sig direkt eller indirekt. Bakgrunden till checklistan är vår diskrimineringslag.

- Vem/vilka ska vara delaktiga i berednings- och beslutsprocessen? Finns det en arbetsgrupp som bereder beslutet? Består gruppen av både män och kvinnor? Har andra diskrimineringsgrunder uppmärksammats?
- Får beslutet diskriminerande konsekvenser – kortsiktigt eller långsiktigt, direkt eller indirekt? Om ja – anpassa för att inte vara diskriminerande.
- Gynnar beslutet en viss grupp? Män, kvinnor, funktionshindrade, hbt-personer, personer med etnisk bakgrund etc. Om ja – varför ska gruppen gynnas?
- Missgynnar beslutet en viss grupp? Direkt eller indirekt? Om Ja – går det att undvika?
- Kontrollera att texter i inbjudan, PM och programböcker osv, är könsneutral och icke-diskriminerande skriven, Är texten skriven på ett enkelt och tydligt sätt?
- Bedöm om texten ska tas fram i alternativa format eller översättas.
- Delge informationen på ett icke diskriminerande sätt. Vilka blir direkt berörda av beslutet? Vilka ska känna till innehållet?