

## Pressemelding

### Vinter-Tiomila i Oslo – i verdens natt-orienterings-hovedstad

**Oslo er byen der du kan løpe tøff og krevende nattorientering – og så dra rett på café med en latte etterpå.**

Nå drar hovedstadsklubbene i gang en egen vri på svenskenes legendariske Tiomila – nemlig 10 etapper nattorientering fordelt gjennom høsten og vinteren. Det er klubbene Østmarka, Nydalen, Bækkelaget og Lillomarka som inviterer til nyvinningen. Løpene starter 27. oktober og avsluttes i midten av mars 2010.

#### **Mekka for nattorientering**

- Oslo har alltid vært et mekka for nattorientering, sier initiativtaker Vidar Benjaminsen. Hvorfor vet jeg ikke, men mange liker utfordringen i å finne fram i de mørke skogene om natten. Og selvfølgelig er forberedelsene mot Tiomila er en viktig del av stafettkulturen for Oslo-lagene.

Den første etappen i Vinter-Tiomila blir Bækkelagets løp tirsdag 27. oktober som arrangeres langs Enebakkveien sør for Oslo. Deretter følger Lillomarkas løp fra Grorud Idrettshus onsdag 11. november. Så går det slag i slag omtrent annenhver uke gjennom hele vinteren, med totalt 10 etapper. Løpene er en blanding av individuelle starter og fellesstarter/puljestarter. Både med og uten gafling.

#### **Klasser for alle og innlagte lagkonkurranser**

I Vinter-Tiomila er det forenklede klasser. Herreklassen har krevende løyper mellom 6-10 km. Dameklassen og veteranene (gubber og kjerringer) løper ca 4 km, og ungdomsklassen har 3-4 km med mulighet for parløping.

Som en ekstra spore til å trene mot neste års virkelige Tiomila i Sverige, er det innført en lagkonkurranse i hver av klassene.

Beste resultat per klubb teller på hver etappe, men samme løper kan kun telle maks 2 ganger i serien av 10 løp (en gang på de første fem løpene, og en gang på de siste fem).

I gubbe-, ungdoms- og dameklassen så kan samme løper telle 3 ganger totalt.

- Vi håper dette vil engasjere klubbene til å få med flere løpere, sier Benjaminsen. Spesielt den eldre garde av gubber i hovedstadsområdet synes å like nattorientering. Så det kan bli hard kamp om tittelen som beste Vinter-Tiomila-lag i Gubbeklassen.

I herreklassen er spenningen stor om Haldens herrer vil ta turen til Oslo for å markere styrke foran 2010-utgaven av Tiomila, avslutter han.

Løpene er åpne for alle, og all informasjon blir å finne på [www.kveldsorientering.no](http://www.kveldsorientering.no).