

Grundprinciper för uttagningen till damlaget på 10-mila:

- Seniorer (21-35 år) och juniorer (17-20 år) ska tas ut före veteraner (35 år och uppåt)
- UK ska sträva efter att ta ut det bästa laget, men första punkten har företräde
- Stor vikt ska läggas vid tävlingsresultat, framförallt från 2018
- UK får även göra en egen subjektiv bedömning för att t.ex. ta hänsyn till individer som under 2018 varit sjuka eller skadade
- Entusiasm, vilja och ambition ska premieras

Grundprinciper för uttagningen till ungdomslagen på 10-mila:

- På sträckor med orange nivå ska 13-16-åringar tas ut före yngre löpare om det inte finns särskilda skäl till annat
- UK ska lägga vikt vid tävlingsresultat, framförallt från 2018
- UK får även göra en egen subjektiv bedömning för att t.ex. ta hänsyn till individer som under 2018 varit sjuka eller skadade
- Entusiasm att delta ska premieras

Generellt:

- UK ansvarar för uttagningen och varje löpare ska utifrån bästa förmåga ta sig an den sträcka man har blivit uttagen till
- "Laget går före jaget" - 10-mila är en lagtävling och alla är lika viktiga!
- Även reserverna fyller en mycket viktig funktion - både som just reserver vid sjukdom eller skada, men även som en viktig del av laget