

Datum	2023-06-06
Tävlingsnamn	Hemmavasans Strängnäs 10 km
Tävlingsområde	Strängnäs
Startplats	Västerviksparken
Närmaste Adress	Västerviksparken 1
Målplats	Visholmen
Närmaste Adress	Norrstacksvägen 10

Banlängd	10 000 m
Fågelvägen S - M	351 m
Starthöjd möh	2
Lägsta höjd	+1,1 / 9 040 m
Högsta höjd	+52,0 / 4 100 m
Målhöjd möh	3,3

Backighet (%)	0,85
Kurvighet (%)	0,43
Total Stigning (m)	135,3
Stigning (m/km)	13,5

Underlag	(%)
Asfalt	49,1
Grus	33,8
Gräs	0,5
Kullersten	0,1
Marksten	0,5
Sand	0,6
Stig	13,2
Träbro	2,2
Summa	100

Vår banmätning har utförts av **Mikael Hill, Förbundsbanmätare hos Svenska Friidrottsförbundet**.

Här kan ni som deltagare se fakta om vår bana över 10 km samt fakta om bl.a. backighet och kurvighet.

Mätmetoden, **Hillscale**, är ett verktyg för att på ett enkelt sätt kunna jämföra olika banors svårigheter, framför allt när det gäller hur backiga och kurviga de är, två aspekter som har stor betydelse för hur snabbloppet en bana är. Metoden anger backighet som tvådimensionell avbildning av banans höjdlinje i löpriktning. För att få fram detta används mätpunkter med hjälp av xy- och z-koordinater där precisionen i varje mätpunkt ligger inom +/- 5 centimeter.

Backighet

Backighet kan, baserat på ovan, delas in i olika klasser.

- Platta banor har ett värde på 0,25 promille och lägre.
- Småkuperade banor får ett värde på 0,25–0,50 promille.
- Medelkuperade banor har 0,50–0,75
- Kuperade banor får 0,75–1,00
- Allt över 1,00 är således mycket kuperade banor.

Kurvighet

Aspekten kurvighet bygger på samma princip som ovan, man utgår från kurvor med radier på upp till 5 meter, vilka anses vara fartnedsättande, ju skarpare kurvor desto lägre blir farten under kurvtagningen. Elitlöparna påverkas mest vid dessa inbromsningar, men även andra löpare upplever att löpningen blir mer orytmisk på grund av dem. Klassindelningen av banornas kurvighet kan göras på samma sätt som när det gäller backigheten;

- Upp till 0,25 anses banan vara nästan fri från skarpa kurvor.
- Småkurviga banor (i förhållande till hela banlängden) får värdet 0,25–0,50.
- Medelkurviga banor får 0,50–0,75
- Mycket kurviga banor får värdet 0,75–1,00 och så vidare.

Banprofil

För att banprofilerna ska få en bra och tydligt åskådliggjord utformning bör skalorna även anpassas efter distanserna.

I ett 5-kilometerslopp bör skalan vara 10:1, det vill säga att 10 längdmeter motsvarar en höjdmeter.

Vid 10-kilometerslopp bör skalan vara 20:1 för att få en jämförbar profil (eftersom man ofta använder sig av samma längdutrymme i tävlingsinbjudan).

