

# TEC – Täby Extreme Challenge

17-19 april, 2015

## Banbeskrivning

### Intro:

Tabellen utgör utdrag ut banmätningen. Tabellens avstånd bygger på medelvärdet av flera hjulmätningar, medan banans officiella längd utgörs av den kortaste av hjulmätningarna (11.533 meter). Kravet är att banan ska vara längre än 11 507 meter (100 miles/14 varv + 0.1%). En detaljerad jämförelse mellan hjulmätning och förbundsmätarens cykelmätning vid TEC 2010 visar att banan troligen är några meter längre än vad hjulmätningen visar.

### Förklaringar:

- **Kolumn 1: Löpnummer taget från mätprotokollet**
- **Kolumn 2: Sträcka från start**
- **Kolumn 3: Sträcka till nästa punkt**
- **Kolumn 4: Typ av stig till nästa punkt**
  - A = Asfalt med gatbelysning (1 758 meter, 15%)  
Vid ungefär hälften går det att springa i kanten på grus och gräs
  - W = Bredare stig (6 706 meter, 58%)
  - N = Smalare stig med ökad risk för rötter och stenar (3 075 meter, 27%)
- **Kolumn 5: Vad göra eller se upp för vid de olika punkterna**

Punkt	Distans [meter]	Del [meter]	Typ	Beskrivning
1	0	66	W	Starten – Sydvästra husknuten av värmestugan. Runda omklädningshusets södra sida och fortsätt österut in mot skogen.
2	66	170	W	Stigförgrening – Några meter in i skogen gena vänster över till elljusspåret upp för backen
3b	236	39	W	Stigförgrening – Lämna elljusspåret och sväng höger in på bredare stig
3c	275	178	W	T-korsning – Stigen ansluter till elljusspår. Sväng höger in på elljusspåret.
5	453	94	W	Stigförgrening – Fortsätt på elljusspåret som svänger höger
6	547	95	W	Stigförgrening – Fortsätt på elljusspåret som svänger höger upp för backe
7	642	54	W	Korsande stig – Fortsätt på elljusspåret nedför lång backe
8	696	41	N	Stigförgrening – Elljusspåret börjar plana ut och svänga höger. Fortsätt istället rakt fram i kurvan in i skogsdungen på otydlig stig som går utför
9	737	23	A	Stigförgrening – Stigen i dungen svänger svagt vänster och sedan höger ut till cykelbanan. Sväng höger på cykelbanan och sedan direkt vänster genom tunneln. Se upp för snabba cyklar när du kliver ut på cykelbanan.
10	760	245	A	Början på tunneln
12	1 005	102	A	Korsande gångstig – Fortsätt rakt fram
13	1 107	331	A	Korsande gångstig – Fortsätt rakt fram
14	1 438	72	A	Korsande väg – Fortsätt rakt fram
16	1 510	114	W	Stigförgrening – Tag vänstra grusgångstigen
17	1 624	145	W	Början på gräsfält – Fortsätt på grusgångstigen ned till sjön
18	1 769	263	W	T-korsning – Sväng vänster vid sjön in på bredare grusgångstig
20	2 032	298	W	Korsande grusgångstig – Fortsätt framåt svagt åt höger
21	2 330	310	W	Korsning – Kolonilotter har passerats. Fortsätter grusgångstigen svagt åt höger utefter sjön.

22	2 640	719	W	Trefaldighetskällan passeras. Den fungerade troligen som offerkälla på vikingatiden. Ska vara drickbart vatten.
25	3 359	124	W	Stigbyte – Vid kraftledningen över sjön lämnar en bredare grusgångstig skarpt åt vänster. Ta denna upp för kullen.
26	3 483	132	A	Grusgångstigen övergår i asfalt. Fortsätt rakt fram.
27	3 615	48	A	T-korsning – Fortsätt svagt åt höger ned till tunneln
29	3 663	124	A	Slutet av tunneln – Sväng höger
30	3 787	78	A	Korsning – Gångstig/väg ansluter från vänster (Rågvägen). Fortsätt rakt fram förbi busskuren.
31	3 865	118	A	Korsning – Sväng vänster in på gångstig/väg (Havrevägen) som ansluter från vänster nästan vid den stora vägkorsningen.
32	3 983	277	A	Korsning – Vägkorsning just innan en uppførsbacke. Fortsätt rakt fram.
33	4 260	157	W	Efter att ha korsat en till väg tar Havrevägen slut. Fortsätt rakt fram in på stig. Undvik tomten till vänster, dvs passera in på stigen från asfaltens högra sida till höger om stolpen!
34	4 417	77	N	Stigförgrening – Håll vänster
35	4 494	121	N	Korsning – Fortsätt rakt över motionsspåret
36	4 615	96	N	Stigförgrening – Fortsätt rakt fram. Undvik högra stigen
37	4 711	34	N	Stigförgrening – Sväng höger. Stockar hjälper till att peka ut riktningen
38	4 745	19	N	T-korsning – Runda sten och sväng höger på anslutande stig
39	4 764	5	N	Stigförgrening – Fortsätt rakt fram. Undvik stig åt vänster
40	4 769	86	N	Stigförgrening – Sväng vänster på toppen av kullen och sikta på brantens fot där man ansluter till en stig. Eventuellt kan det vara fuktigt i någon meter.
40b	4 855	16	N	Stigförgrening – Fortsätt rakt fram efter stenarna. Undvik högra stigen.
40c	4 871	65	N	Stigförgrening – Fortsätt rakt fram. Undvik högra stigen.
41	4 936	65	N	Stigförgrening – Stig ansluter från vänster. Fortsätt rakt fram.
42	5 001	63	N	Stigförgrening – Fortsätt rakt fram. Undvik högra stigen.
43	5 064	123	W	T-korsning – Sväng höger in på ridstigen
44	5 187	101	W	Stigförgrening – Fortsätt på ridstigen genom svackan
46b	5 288	80	N	Stigförgrening – Sväng snett höger in på en stig strax efter att en bäcken korsats
46c	5 368	79	N	Korsning – Kors a otydlig stig som kommer in snett bakifrån vänster. En tunn stock på marken hjälper till att peka ut riktningen.
47	5 447	107	W	T-korsning – Sväng vänster två gånger ut på motionsspåret
48	5 554	114	W	Korsning – Fortsätt rakt fram ned till Gullsjön
49	5 668	121	W	Passera Gullsjöns rastplats, vindskydd och grillplats. <b>Detta är en bra plats för anhöriga att heja på löparna och ha en "halvvägs"-kontroll. Bilparkering finns 450 meter österut (skyltad infart från Löttingevägen).</b>
50	5 789	154	W	Stigförgrening – Fortsätt motionsspåret som svänger åt höger
51	5 943	94	W	Stigförgrening – Fortsätt motionsspåret som svänger åt höger
52	6 037	207	N	Stigförgrening – Lämna motionsspåret och sväng höger. Välj den högra av de två stigarna, dvs den som är skyltat med "Fortet".
53	6 244	61	N	Passera skyttegravan från första världskriget och följ stigen åt vänster
54	6 305	70	N	T-korsning – Sväng vänster
55	6 375	131	N	Stigförgrening – Välj den mindre högra stigen
56	6 506	791	W	T-korsning – Sväng höger ut på motionsspåret och följ den en längre sträcka som delvis går under kraftledningar
60	7 297	121	W	Stigval – Fortsätt på motionsspåret under kraftledningen. OBS – Sväng INTE in på den parallella ridstigen!
61	7 418	104	W	Korsning – Kors ridstigen direkt efter att motionsspåret svänger vänster och fortsätt in i skogen
63	7 522	245	W	Korsning – Följ motionsspåret som svänger vänster
64	7 767	49	W	Korsning – Följ motionsspåret som svänger vänster
64b	7 816	144	W	Korsning – Följ motionsspåret som svänger vänster
65	7 960	135	W	Korsning – Passera skylten till Wallins mosse
66	8 095	90	W	Korsning – Kors ridstigen
67	8 185	40	N	Stigförgrening – Lämna motionsspåret på liten stig åt vänster som finns direkt efter en enbuske i höjd med kraftledningsstolpe

68	8 225	9	N	Stigförgrening – Välj vänstra grenen
69	8 234	69	N	Korsning – Korsa ridstigen och tag svagt vänster in i skogen (obanat första 10-15 metrarna) och sväng sedan svagt höger och anslut till en liten knappt synbar stig
71	8 303	42	N	Stigförgrening – En stig ansluter från höger. Sväng vänster in på stigen upp för 4 dm hög "brant".
72	8 345	68	N	Röse – Passera röset och välj stigen bakom som går svagt åt höger
73	8 413	69	N	Stigförgrening – Välj den otydliga vänstra stigen. Undvik den högra stigen som tar sig ner i en svacka med ett liggande träd.
74	8 482	41	N	Stigkorsning – Efter lite snirkling och passering under ett snett träd korsas en stig. Fortsätt rakt i korsningen och följ stigen som svänger höger.
75	8 523	36	N	Stigkorsning – Fortsätt rakt
76	8 559	36	N	Stigkorsning – Stig ansluter från vänster. Fortsätt stigen svagt åt höger. Ett rotigare tekniskt parti börjar.
77a	8 595	32	N	Rotigt – En otydlig stig ansluter från höger. Fortsätt åt vänster över rötterna. Det ska gå att passera torrskodd.
78a	8 627	9	N	Stigkorsning – Stig ansluter från vänster. Fortsätt till höger.
78b	8 636	14	N	Stigförgrening – Sväng vänster in på mindre stig och sikta på branten.
79	8 650	68	N	Brant – Klättra upp på åsryggen på stigen i skrevan. På toppen sväng höger och följ åsenryggen söderut.
80	8 718	140	N	Stigkorsning – Stig ansluter från vänster (2104 års TEC-bana). Fortsätt rakt.
81	8 858	301	N	Stigkorsning – Följ åsryggen fram till motionsspåret och kors detta. Håll svagt höger just innan motionsspåret för att träffa rätt i korsningen. Ungefär 60 meter efter denna korsning kommer en stigförgrening där den högra stigen ska väljas upp på en liten sten i korsningen, förbi en itusågad stam, och förbi en trång passage. Sedan kommer en svacka, en vänstersväng i en otydlig stigförgrening, en orymisk högerväng uppför, följt av en skön utförlöpa.
82	9 159	142	N	Stigkorsning – Fortsätt rakt fram över några rötter och sedan uppför
83	9 301	304	W	T-korsning – Sväng vänster in på motionsspåret
84	9 605	164	A	Korsning – Sväng vänster just efter elstationen och därefter svagt höger in på asfalt och sikta på tunneln
85	9 769	72	A	Vägbom efter vägkorsning – Fortsätt rakt fram
86	9 841	461	W	Förgrening – Sväng höger in på grusgångstigen mellan husen
87	10 302	36	A	T-korsning – Sväng höger in på asfalt och sikta på tunneln och skogsbrynet
88	10 338	62	W	Korsning – Korsa cykelbanan och fortsätt in i skogen
89	10 400	72	W	Korsning – Sväng vänster in på motionsspåret
90	10 472	244	N	Stigförgrening – Lämna motionsspåret och sväng höger in på stig när det börjar bli plant på höger sida
91	10 716	47	N	Stigförgrening – Efter en förgrening (välj vänstra stigen) och någon stigkorsning ansluter här 2014 års bana snett bakifrån från höger
92	10 763	97	N	Förgrening och T-korsning – Sväng vänster rakt ut mot motionsspåret när du kommer ut ur den tätare skogen bredvid motionsspåret (rakt fram kommer att vara blött i vår) och tag höger på motionsspåret
94	10 860	149	N	Förgrening – Fortsätt rakt fram in på stig där motionsspåret börjar svänga vänster
95	11 009	101	N	Korsning – Fortsätt rakt fram över motionsspåret
96	11 110	90	N	Korsning – Fortsätt rakt fram över motionsspåret (håll svagt vänster i förgrening strax innan)
97	11 200	162	W	T-korsning – Sväng vänster in på motionsspåret.
98	11 362	78	W	Motionsredskapen passeras – Följ elljusspåret till vänster om lekplatsen och till vänster i förgreningen precis efter lekplatsen.
99	11 440	99	W	Korsning – Sväng höger in på motionsspåret och tag sikte på kontrollen vid Ensta Krog
100	11 539			Målet – Sydvästra husknuten av värmestugan