

## Banor på Georg Käcks Minne

Fastställd på årsmötet 2010-01-02

Två banor som ingår i samma handicap-tävling:

- Lång: 5 km Röd svårighet
- Kort: 3 km Röd svårighet

Om möjligt ska den korta banan till största del vara en del av den långa banan och där banorna skiljer bör terrängen vara likvärdig när det gäller löphastighet och svårighet. De tävlande får fritt välja vilken bana de vill springa.

För de tävlande i korta banan räknas tiden om till en jämförbar tid på långa banan enligt följande: Kilometer-tiden räknas ut och multipliceras med långa banans banlängd. För att kompensera att man kan hålla högre tempo på en kortare bana ökas tiden med 10%.

$$[Tid] = \frac{[Löptid]}{[Banlängd_{korta}]} \cdot [Banlängd_{långa}] \cdot 1,1$$

Handicap-avdrag räknas utifrån tiderna på långa banan. Tiderna är i min.sek.

Klass	Min/km	Klass	Min/km	Klass	Min/km
H80	9.00	H18	0.45	H21	0.00
H75	7.15	H16	1.30	H20	0.30
H70	5.00	H14	2.30	D40	3.00
H65	3.30	D75	12.30	D35	2.30
H60	2.45	D70	10.30	D21	1.45
H55	2.15	D65	9.00	D20	2.30
H50	1.35	D60	8.00	D18	3.00
H45	1.10	D55	6.30	D16	3.45
H40	0.55	D50	5.30	D14	4.30
H35	0.40	D45	4.00		

Handicap-avdragen fastställdes på styrelsemötet 2001-01-14.

*Exempel: Långa banan 5 km, korta banan 3 km. Tid på korta banan: 24:00. Beräknad tid på långa banan blir då 44:00.*

$$\left( \frac{24:00}{3,0} \cdot 5,0 \cdot 1,1 = 44:00 \right)$$

*Om man har 3 min/km avdrag blir totaltiden 29:00.*

$$(44:00 - 5,0 \cdot 3:00 = 29:00)$$