

Kort banbeskrivning för varje sträcka till Kraftloppet 2016

Denna beskrivning kan användas tillsammans med ritade kartor för att i förväg träna på de olika sträckorna. På några få ställen på sträcka 1, 5 och 10 kan det vara högt gräs men det kommer rättas till veckan före tävlingen. Vi kommer börja snitsla banan på onsdagen under tävlingsveckan. För angivet underlag så är det skrivet i den ordning som det är mest av utanför växlingsområdet.

Långa stafetten

Sträcka 1 - 4.1 km - grusväg, stig och asfalt

Start vid Start/Målportalen inne på Grosvads IP och sen ett drygt halv varv runt löparbanan innan banan leder över kullen och ut genom en öppning i staketet mot skogen, bakom den lilla fotbollsplanen som ligger bortom den nya konstgräsplanen. Utanför staketet börjar en 500 m lång seg backe på bred skogsstig, lätt för den ovane att springa sig stum här redan den första kilometern. Har du dessutom tjuvrusat i starten så blir priset högt att betala resten av sträckan. Efter ca 1 km vid lilla vinskyddet springer du den högra skogsvägen mot Lotorp och nu planar det ut och resten av sträckan är lättsprungen. Nu följer banan det som vintertid är skidspåret till Lotorp. Skogsvägen övergår efter totalt ca 2.3 km löpning till en bred stig på öppet fält med högt gräs. In i litet skogsparti och ut igen på öppet vackert fält som sen avslutas med en rejäl utförsbacke. I dess botten där den lilla uppförsbacken tar vid är det 1 km kvar till växling (3.1 km sprungna). Därefter höger om ett hus och ut på en liten grusväg som korsar Lotorpsån för att sen komma upp på den asfalterade cykelvägen längs den gamla järnvägsbanken från Finspång till Lotorp. När du anträder asfalten är det 600 meter kvar till växlingen. Om du inte känner mjölksyra så njut av den vackra omgivningen, den sista biten är det lätt löpning fram till växlingen på Lotorps IP.

Sträcka 2 - 4.8 km - stig, grusväg och asfalt

Ut från Lotorps IP på trottoar/asfaltsväg och efter 200 meter direkt vänster efter bron och sen vänster igen efter ytterligare 100 meter. Här får löparna bekänna färg i en rejäl uppförsbacke i två delar, i dess slut svänger vägen skarpt höger för att plana ut. Sen bli underlaget till grus och vägen allt mindre. Efter knappt 1 km löpning kommer en vägöglä där du tar till vänster och nu följer ca 800 meter lätt löpning. Vägen har en grässträng i mitten och slutar i en ny öglä och in på en stig med orange banmarkering. Snart kommer en till uppförsbacke varefter det blir skönsköglöpning i frisk luft utan fler långa uppförsbackar. Följ snitsling och skyltning mot Grosvad, i de två T-korsningar som kommer ska du välja de vänstra alternativen. Efter 1.2 km löpning på stig kommer du ut på en annan skogsväg. Här är det plant och lättlöpt och efter 400 meter på vägen svänger du höger på en bred stig med orange banmarkering. Här finns två små korta uppförsbackar och när du når toppen på den andra är det 1 km kvar till växlingen. Sen kommer en lätt utförsbacke och stigen går tillfälligt ut på en väg till höger, ta sen stigen vänster nedför den branta långa backen så det blir trots allt mer utför än uppför på denna sträcka. Du kommer in på Grosvad genom en grind bakom hockeyhallen och springer mot löparbanorna. De sista 200 metrarna är på friidrottsbanan i den fällan avsedd för denna sträckas växling.

Sträcka 3 - 12.3 km - grusväg och asfalt

Ut från Grosvads IP genom grinden bakom Grosvadsskolan, sedan högersväng på vägen under skolan och höger igen efter totalt 350 meter på vägens vänstra sida längs gång- och cykelvägen till jänvägsbankens grusväg där du korsar bilvägen i riktning mot Finspångs centrum. Efter 800 meter på grusvägen diagonalar du vänster mellan garagen och nu blir det ca 1 km löpning på asfalt. Nu dyker den gamla anrika Laval-verkstaden som tillhör Siemens upp rakt framför dig. Kors Norrmalmsvägen samt sväng vänster och spring på trottoaren. Sedan svänger banan höger med utförlöpning på Östermalmsvägen. Rakt fram i Stalrondellen och över Bergslagsbron. Sen blir det vänster på övergångsstället och spring på Finnvedsvägens gång- och cykelväg. På höger sida ligger polishuset och centrum. På vänster sida ser du det gamla stationshuset och den nya byggnaden Bildningen för de två gymnasieskolorna Curt Nicolin Gymnasiet (CNG) och Nya Bergska Skolan samt Biblioteket. Sen kommer du fram till banvallen där du svänger höger i riktning mot Örebro, här har du sprungit 2.9 km. Här blir det grusunderlag och helt utan branta backar men med en mycket svag lutning uppför hela vägen till Sonstorp. Många långa raksträckor blir det, så du hinner se det vackra. Efter ca 7 km av sträckan så finns det en vätskekontroll. Knappt 1 km kvar korsar du en väg innan du kommer in i Sonstorp.

Sträcka 4 - 6.0 km - asfalt

Direkt efter start ska väg riksväg 51 korsas, sen följer banan bilvägen och du springer på vänster sida mot Grytgöl för växling vid Grytek i Barketorp. Hela sträckan är på asfalt utan sammanhängande långa backar men totalt något uppför. Vägen går genom ett växlande landskap. Efter drygt 1 km löpning dyker Stråkvads IP fotbollsplan upp på höger sida och strax därefter Sonstorps gård på vänster sida. Efter totalt 3 km, halva sträckan, passeras Sonstorps Bruk med ett gammalt vattenhjul där vägvalet sen är höger. Nästa vägval är åter höger i riktning mot Grytgöl. När Emmaån passeras är det ca 1 km kvar. Strax före och vid växlingen i Barketorp kan det vara lite trångt mellan löpare och bilar som är på väg till och från den relativt lilla växlingsplatsen.

Sträcka 5 - 5.0 km - grusväg, stig och asfalt

Följ noga funktionärernas anvisningar om parkering och vägovergång för här i Barketorp kan det vara lite trångt. För löpare i den bakre delen av fältet så kan de möta löpare de första 500 metrarna på asfalt som då är slutet på sträcka 6. Efter 500 meter löpning viker banan av vänster in på en grusväg med några villor och mindre gårdar. Två svängar och den lilla grusvägen blir mindre och mindre och mindre => större stig som blir mindre och sen blir det underbar skogslöpning innan stigen blir större och större => mindre väg som blir större och större. Inga längre backar men totalt går banan lätt uppför. När banan kommer ut på asfaltsvägen svänger du vänster och får en liten uppförsbacke till Björklidens fotbollsplan intill en vacker festplats. Detta är hemvisten förr Grytgöls IK som 2009 blev utsedd till Sveriges idrottsförening. Ta gärna en tur hit en midsommarafton och se Polustuståget så kan du förstå vad som är speciellt, drygt 500 personer bor på postadressen, drygt 900 medlemmar i föreningen och flera tusen besökare vid midsommar. Colin Nutley - Detta är den perfekta platsen för typisk svensk miljö i din nästa film. Cykla runt i Grytgöl en sommardag så förstår du varför!

Sträcka 6 Långa stafetten - 6.6 km - asfalt

Ut från Björkliden och längs vägens vänstra sida nerför backen in till Grytgöl samhälle, en långsträckt by mer än 1 km lång med många fina gamla hus. Du passerar Grytgöls Bruk, Folkets hus, gamla posthuset, Grytgöls skola med den gamla hockeyrinken. Bara att fortsätta den asfalterade bilvägen i riktning mot Finspång. Det lutar sakta utför utan några långa enskilda backar. Omväxlande skog och öppna fält med fina hus och gårdar längs vägen. I Rommetorp där vägen svänger tvärt 90 grader höger har du sprungit ca 3 km. Efter ytterligare 1 km så kommer du till en Y-korsning där du följer vägen snett fram till höger.

Sträcka 7 Långa stafetten - 6.0 km - asfalt

Denna sträcka är identisk med sträcka 4 fast i motsatt riktning. Det går totalt lätt utför på den asfalterade vägen. Följ vägs skyltning mot Finspång. Vid Sonstorps Bruk är det 3 km kvar och när fotbollsplanen dyker upp på vänster sida är det bara drygt 1 km kvar till växlingen. Var observant vid vägpassagen precis före växlingen i Sonstorp.

Sträcka 8 Långa stafetten - 12.0 km - grusväg och asfalt

Denna sträcka är första 11.2 km identisk med sträcka 3 fast i motsatt riktning med vägpassage efter knappt 1 km löpning. Sen blir det många långaraksträckor längs banvallen med grusunderlag och svagt utför i ytterligare 8.5 km. Vätskestation finns efter ca 5 km löpning. Vid nästa vägpassage är det drygt 3.5 km kvar. Sen dyker hyreshus upp på vänster sida och 50 m före bron följer banan den asfalterade cykelvägen snett mot vänster i korsningen. Sen dyker gymnasiet och biblioteket upp i byggnaden Bildningen på höger sida och sammanlagt tre vägar ska korsas innan banan försätter höger på bron vänstra sida till Stalrondellen. Sen kommer det gå en del uppför i ca 1.5 km. Denna stigning är garanterat tung om du legat på maxfart hela den tidigare delen av sträckan. Efter rondellen följer banan Östermalmsvägen med Laval-verkstaden på vänster sida. Sväng första väg vänster och sen första höger och snedda sen vänster mellan garagen till den grusbelagda banvallen som är en gång. och cykelväg. 600m rakt fram och på öppna fältet svänger du vänster uppför backen. Du kommer sen ut på bilväg där du vid T-korsning svänger höger. Liten utförsbacke och sväng höger vid T-korsningen och in genom grinden till Grosvad som är utanför bandyplanens södra sida. Sen rakt fram och nerför den lilla backen och ut på löparbanorna där du följer den fålla som anvisas för växling.

Sträcka 9 Långa stafetten - 6.1 km - stig och grusväg

Först ett halvt varv på löparbanorna innan sträckan går ut genom samma grind som sträcka 2 kom in och utanför grinden följer denna sträcka 2:an baklänges till ca 2.0 km sprungits. Drygt 100 meter utanför grinden väntar "mördarbacken". Det är backar typ denna som bidragit till att Finspångssonen Joni Jaako vunnit SM guld på 800meter. På dess topp tar du höger en kort bit på skogsvägen innan du snarast fortsätter vänster på den breda stigen med rödvit banmarkering. Sen är det ytterligare lite backe innan det bli relativt platt. När du kommer fram till skogsvägen följer du den vänster till dess slut i en ögla där en stig tar vid med rödvit markering. Efter ca 250 meter på stigen följer du rödvit markering rakt fram och efter ytterligare 200 meter ser du Finntorpet på vänster sida. Därefter kommer du in i ett parti med s.k. skogsförnygring (kalhygge) där du ska följa stigen vänster. Efter totalt knappt 2.7 km löpning tar du vänster igen och kommer ut på en skogsväg i den s.k.

"Blindtarmen". Efter ytterligare 350 meter tar du vänster i T-korsningen, här har du sprungit 3.0 km. På vänster sida dyker snart en liten skogstjärn upp och strax därefter kommer en vändplan med en bred stig i dess högra del. Följ den större stigen och banan följer nu längs "Mellanvarvet" med några uppförsbackar för att sen komma ut på Carl Bonniers väg. Den tar du vänster och då är det 1.9 km kvar till växlingen. Den kommande kilometern är det mycket utför, så bara att gasa på. Efter en lång utförsbacke kommer du till en T-korsning med ett vinskydd och där tar du höger. Du kommer in på idrottsplatsen genom den lilla norra grinden vid bandyplan. Sen medurs runt halva bandyplanen och ner till löparbanorna där du följer fällan in till växlingen.

Sträckan går övervägande på stig men också en del skogsväg, det är en fördel med en van skogslöpare på denna sträcka. Vackert i skogen och denna sträcka kombinerar många olika motionsspår som används året runt för löpning, promenader, cykling och längdskidåkning.

Sträcka 10 Långa stafetten - 9.1 km - grusväg, stig och asfalt

Sträcka 3, 4 och 5 Korta stafetten - 3.0, 3.1 och 3.0 km

Ut från Grosvad genom grinden bakom skolan, samma väg som sträcka 3 i början. Utanför skolan följer sträckan backen ner till Östermalmsvägen vid sjön Gron. Efter vägövergång följ gång/cykelvägen till höger så du har sjön på vänster sida. Snart passeras en badplats och sen blir det småkuperat och alldeles underbart vackert. Som en turistbroschyr längs Grons södra strandlinje. Vid stigens Y-korsningar går banan till vänster och när du kommer fram till en grusväg går banan till höger. Följ vägen mot väg 51 och håll vänster där det finns vägval. Vid Korta stafettens växlingsplats efter 3.0 km finns det vätska på tävlingsdagen. Sen blir det vänster längs cykelbanan mot Norrköping i ca 500 meter innan banan svänger vänster på gamla Norrköpingsvägen som är grus. En rejäl backe upp förbi Stjärnvik och sen utför till Grons utlopp över en liten bro. Vid vägkorsningen korsar du Butbrovägen och lite mer uppförsbacke, här går banan parallellt med Butbrovägen men på en högre nivå. En utförslopp avslutar Korta stafettens sträcka 4 med växling just före Butbrovägen. Här finns också vätska kvar till Långa stafettens sträcka 10. Vägpassage över till vänster sida på bilvägen. Följ vägen vänster över bron mot Finspång och korsa sedan vägen enligt vägvaktens anvisningar och följ cykelvägen parallellt med bilvägen. Du kommer sen ledas över bilvägen och upp på en stig förbi den gamla campingplatsen och passera Grosvadsskolans borte delar innan du svänger ned mot Grosvads IP bortom tennisbanorna. Sen följer banan just utanför staketet och du kan se idrottsplatsen till vänster. När du kommer innanför staketet är det 400 meter kvar och du får springa på löparbanorna de sista 200 metrarna till målet, följ fällan och passera mållinjen till publikens och lagkamraters jubel.