Manual – Mäta och registrera egen backe

Den här manualen går igenom följande:

- Hur du registrerar en egen backe på: <u>mitteverest.se</u>. (Sida 2-3)
- Hur du mäter fallhöjden i en egen backe på: minkarta.lantmateriet.se. (Sida 4-8)
- Hur du ändrar/ tar bort mätningen på: minkarta.lantmateriet.se (sida 9)

*Fallhöjden = Skillnaden i höjd mellan den högsta och lägsta punkten. Vilket är den faktiska höjd som bestigs.

I den här manualen använder vi Ladängsbacken i Östersund som exempel.

Du kan även mäta höjdmeter om du har en GPS-klocka eller använder en app i telefonen som registrerar sträcka och höjdmeter, till exempel <u>Strava</u>.

Logga in:

1. Skriv in <u>mitteverest.se</u> i din webbläsare. Skrolla ned på sidan och leta upp den utmaning som du vill vara med i eller redan har gått med i. Klicka sedan på det namnet.

Välj ditt Everest			
Sortera efter avstånd			
ECHAGYERET	Borås Boråseverest	>	
	Enköping Enköpingeverest	>	
ENICONSCIENCE	Enköping Enköpingeverest Arbetsplatser	>	
	Göteborg Göteborgseverest	>	
Recorded Converse	Huddinge-Botkyrka Flottsbroeverest	>	
	Idrottens IF MittEverest - Idrottens IF	>	
	Jönköping Järaeverest	>	
EAR OF THE REAL OF	KAF KAF-everest	>	
	Karlstad Bryngfjords-Everest	>	
	Kinda MittEverest Kinda	>	



2. Klicka på *Logga in* om du har skapat ett konto. Om du är ny, klicka på *Gå med i utmaning*.



Hur du registrerar en egen backe:

1. När du är inloggad - Klicka längst ned på sidan Lägg till vändor.





2. Klicka sedan på Skriv in en annan backe



3. Då kommer det upp en ruta där du kan skriva in hur hög backen är. Antingen kan du skriva eller använda till av "+" eller "–"tecknet.

	lägg till vändor			
Vilken backe har du gått i?				
Välj en ba	acke:			
Flottsbr	obacken (103 m)	•		
<u>Skriv in en annan backe</u>				
Hur hög å	ar backen?			
	78	+		
2 När gick du?				
2025-0	5-21	▲ ▲ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●		
3 Hur många gånger har du gått uppför backen?				
-	1	+		
Lägg till vändor				



Hur man mäter en egen backe



1. Gå in på minkarta.lantmateriet.se (Är enklast via datorn)

2. Leta upp den backe som du vill mäta (skriv in orten i sökfältet eller zooma in på kartan).







3. När du hittat backen på kartan som du vill mäta. Klicka på menyn uppe i högra hörnet (de tre prickarna)

4. Klicka sedan på Mät i kartan (linjal symbolen)





5. Klicka på startpunkten av backen med muspekaren, klicka sedan på slutpunkten av backen med muspekaren. I det här exemplet är backens stigning utefter liftspåret i Ladängsbacken.



6. Klicka sedan på avsluta mätningen. (Bock symbolen)







7. Klicka sedan på visa höjd. (Berg symbolen)

8. Nu syns en graf som visar höjdmetrarna uppe i högra hörnet. Håll muspekaren längst till vänster i grafen för att se backens lägsta punkt. Det visar på hur många meter över havet som backen startar på. I det här exemplet startar Ladängsbacken på 387 m.ö.h.





9. Håll muspekaren längst till höger i grafen för att ta reda på backens högsta punkt. I det här exemplet mäter Ladängsbacken 465 m.ö.h.



10. För att räkna ut fallhöjden på backen, mäter du skillnaden i höjd mellan den högsta och lägsta punkten. I det här exemplet är högsta punkten 465 m.ö.h. och den lägsta punkten är 387 m.ö.h. Vilket resulterar i en fallhöjd på 78 höjdmeter. (465-387=78). De höjdmetrar som du räknat ut kan du sedan registrera i Mitt Everest, se sida 2.

Vill du ändra i mätningen? Bläddra till nästa sida.



Om du vill ändra det du har mätt så kan du följa ett av dessa två steg



1. Om du vill ändra mätningen kan du klicka på knappen Ändra

2. Om du vill ta bort din mätning och börja om kan du trycka på knappen Radera allt.



