

### **Etappe 1:Trondheim- Lade: 3,6 km.**

#### **GPS koordinater:**

Start Trondheim	63,42555	10,39601		63	25	31		10	23	45
Lade	63,4475	10,4397		63	26	51		10	26	23

**Løpere:** Godt merka, lett trase. Rune fyller ut.

**Bilister:** Kan ikke følge løperne . Parkering i byen.

### **Etappe2 : Lade -Ranheim 6,8 km.**

#### **GPS koordinater:**

Lade	63,4475	10,4397		63	26	51		10	26	32
Ranheim	63,43066	10,5242		63	25	50		10	31	27

**Løpere:** Lett fin trase, Ned til Ladestien og følg den til veksling. Asfalt først, så mye grussti.

**Bilister:** Kan ikke følge løperne. Parkering ved veksling.

### **Etappe 3 : Ranheim- Malvik 6,8 km.**

#### **GPS koordinater:**

Ranheim	63,43066	10,5242		63	25	50		10	31	27
Malvik	63,4368	10,6316		63	26	12		10	37	53

**Løpere:** Omsider inn på gamle Ranheims veg, så gangveg fram til veksling. Lett, men noe grovkupert trase. Stort sett asfalt. Toalett og dusj ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne unntatt siste km. Parkering ved veksling.

### **Etappe 4 : Malvik - Hommelvik 10,7 km.**

#### **GPS koordinater:**

Malvik	63,4368	10,6316		63	26	12		10	37	53
Hommelvik	63,410355	10,803144		63	24	37		10	48	11

**Løpere:** Følger gangveg . Lett trase, noe mer kupert mot veksling. Toalett og dusj ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne unntatt siste 500 m. Parkering ved veksling

### **Etappe 5 : Hommelvik- Gevingåsen 8,7 km.**

#### **GPS koordinater:**

Hommelvik	63,410355	10,803144		63	24	37		10	48	11
Gevingåsen	63,4419	10,8757		63	26	31		10	52	32

**Løpere:** Flate gangveger ut til sjøen og langs sjøen til Muruvik etter ca 6 KM. De siste 2 km motbakke opp Gevingåsen opp til veksling.

**Bilister:** Følger løperne de siste 2km. Parkering ved veksling men trangt, så ingen unødige opphold.

### **Etappe 6: Gevingåsen- Stjørdal 6,7 km.**

#### **GPS koordinater:**

Gevingåsen	63,4419	10,8757		63	26	31		10	52	32
Stjørdal	63,47456	10,930232		63	28	28		10	55	49

**Løpere:** Bratt ned Gevingåsen, ca 2 km, så flatt inn til veksling. Lett etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne de første 3 km. Parkering ved veksling,

### **Etappe 7: Framnes - Stjørdal 9,2 km.**

#### **GPS koordinater:**

Stjørdal	63,47456	10,930232		63	28	28		10	55	49
Framnes	63,508167	10,821694		63	30	29		10	49	18

**Løpere:** Flatt, så lang motbakke, så kupert..Tung trase, Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne stort sett. Parkering ved veksling.

### **Etappe 8: Framnes- Steinvikholm 7,2 km.**

#### **GPS koordinater:**

Framnes	63,508167	10,821694		63	30	29		10	49	18
Steinvikholm, veksling	63,541708	10,813251		63	32	30		10	48	48
Steinvikholm, parkering	63,53265	10,82392		63	31	57		10	49	26

**Løpere:** Fra veksling over Arnstadåsen, så inn på bygdeveger, og ned til Steinvikholmen og veksling. Middels krevende etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne fra ca 2 til ca 5 km. Parkering veksling Steinvikholm er ved Aglo, og matebusser til veksling. Følg skilt.

### **Etappe 9: Steinvikholm- Fættensfjord 8,1 km.**

#### **GPS koordinater:**

Steinvikholm, veksling	63,541708	10,813251		63	32		30		10	48
Steinvikholm, parkering	63,53265	10,82392		63	31		57		10	49
Fættensfjord	63,565693	10,944641		63	33		56		10	56

**Løpere:** Langs E-6 til Langstein kai, så sti langs sjøen til Steinvikholm. Flat etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Kan ikke følge løperne. Stopp og langing av drikke langs E-6 **er IKKE TILLATT**. Parkering veksling Steinvikholm er ved Aglo, og matebusser til veksling. Følg skilt. Parkering Fættensfjord trangt og trafikkfarlig. Bare nødvendig opphold.

## Etappe 10: Fættenfjord - Åsenfjord 7,7 km.

### GPS koordinater:

Fættenfjord	63,565693	10,944641		63	33	56		10	56	41
Åsenfjord	63,600551	10,973942		63	36	2		10	58	26

**Løpere:** Private grusveger over skogen til Fættenfjord. Asfalt siste 2 km. Tøff etappe med mye bratte bakker, lang nedoverbakke til veksling Toalett ved veksling.

**Bilister:** Kan ikke følge løperne. Parkering ved veksling, men noe trangt og trafikkfarlig. Bare nødvendig trafikk.

## Etappe 11: Åsenfjord- Åsen 4,1 km.

### GPS koordinater:

Åsenfjord	63,600551	10,973942		63	36	2		10	58	26
Åsen	63,61045	11,0518		63	36	37		11	3	6

**Løpere:** Bilvei, gangvet siste 2km. Middels lett etappe, særlig siste del. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne, men ikke siste km. Parkering ved veksling, følg anvisning.

## Etappe 12: Åsen- Ronglan 8,1 km.

### GPS koordinater:

Åsen	63,61045	11,0518		63	36	37		11	3	6
Ronglan	63,665046	11,11413		63	39	54		11	6	51

**Løpere:** Følger gangvei første km, så bygdevei. Asfalt. Middels lett trase,. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne,. Parkering ved veksling, følg anvisning.

## Etappe 13: Ronglan - Skogn 6,5 km.

### GPS koordinater:

Ronglan	63,665046	11,11413		63	39	54		11	6	51
Skogn	63,698923	11,204681		63	41	56		11	12	17

**Løpere:** Følger bygdevei, gammel E-6. Asfalt. Ganske lett, grovkupert trase. Toalett og dusj ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling.

## Etappe 14 Skogn - Levanger 8,7 km.

### GPS koordinater:

Skogn	63,698923	11,204681		63	41	56		11	12	17
Levanger, mål dag 1	63,74618	11,299889		63	44	46		11	17	59

**Løpere:** Fra Skognhallen på bygdevei mot Gråmyra., så gangveger til Levanger Asfalt. Ganske lett trase.

**Bilister:** Følger løperne. Stopp på E-6 må unngås. Parkering ved veksling.

## DAG 2

### Etappe 15: Levanger- Mule 6,6 km.

#### GPS koordinater:

Levanger, start dag 2	63,740574	11,280255		63	44	26		11	16	49
Mule	63,757496	11,39235		63	45	27		11	23	32

**Løpere:** Gangveg. Asfalt. Lett trase. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling.

### Etappe 16: Mule- Verdalsøra 6,7 km.

#### GPS koordinater:

Mule	63,757496	11,39235		63	45	27		11	23	32
Verdalsøra	63,786519	11,475798		63	47	11		11	28	33

**Løpere:** Gangveier, asfalt. Ta til høyre etter gangbru etter ca 1,7 km, godt merka. Lett trase, bedover første 1,5 km, så flatt.. Toalett og dusj ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne, men stor trafikk på E-6. Parkering ved veksling.

### Etappe 17: Verdalsøra- Stiklestad 5,1 km.

#### GPS koordinater:

Verdalsøra	63,786519	11,475798		63	47	11		11	28	33
Stiklestad	63,796323	11,56296		63	47	47		11	33	47

**Løpere:** Gangvei. Asfalt. Lett trase. Toalett og dusj ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne med unntak første 500 m. Parkering ved veksling..

### Etappe 18: Stiklestad- Leirådal 6,0 km.

#### GPS koordinater:

Stiklestad	63,796323	11,56296		63	47	47		11	33	47
Leirådal	63,78442	11,6685		63	47	4		11	40	7

**Løpere:** Bygdeveier. Kupert trase, middels hard etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger ikke løperne. Biler kan kjøre ut på Vukuvegen, rv 757, følge den til skilting til veksling, Parkering ved veksling.

### Etappe 19: Leirådal -Østnesbakkene 6,1 km.

#### GPS koordinater:

Leirådal	63,78442	11,6685		63	47	4		11	40	7
Østnesbakkene	63,759318	11,725137		63	45	34		11	43	30

**Løpere:** Kupert trase, tøff etappe. Bygdeveg over mot Vuku, inn på Vukuvegen til Vuku. Så siste 3 km bratt motbakke. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne fra de kommer inn på Vukuvegen etter 2,5 km, Trangt, så bare nødvendige stopper. Parkering, men trangt ved bveksling, helst bare nødvendig opphold.

### **Etappe 20: Østnesbakkene- Inndal 4,0 km.**

**GPS koordinater:**

Østnesbakkene	63,759318	11,725137		63	45	34		11	43	30
Inndal	63,739283	11,760027		63	44	21		11	45	36

**Løpere:** Ut på Rv 72 etter 1 km og følg den til skilting til veksling. Lett, noe grovkupert etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling.

### **Etappe 21: Inndal- Vaterholmen 7,3 km.**

**GPS koordinater:**

Inndal	63,739283	11,760027		63	44	21		11	45	36
Vaterholmen	63,710283	11,874826		63	42	37		11	52	29

**Løpere:** Lett etappe. Starter på bygdeveg, ut på Rv 72 etter 1 km, og følger den til veksling. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne med unntak av første 1,5 km. Parkering ved veksling. Toalett ved veksling

### **Etappe 22: Vaterholmen- Sul 8,8 km.**

**GPS koordinater:**

Vaterholmen	63,710283	11,874826		63	42	37		11	52	29
Sul	63,670919	12,000546		63	40	15		12	0	2

**Løpere:** Langs Rv 72. Jevn, slakk motbakke, middels tung etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling, men trangt, ingen unødige opphold.

### **Etappe 23: Sul -St Olavs bru 9,0 km.**

**GPS koordinater:**

Sul	63,670919	12,000546		63	40	15		12	0	2
St.Olavsbrua	63,65894	12,1524		63	39	32		12	9	9

**Løpere:** Langs Rv 72. Tøff etappe med mye motbakke. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling, men trangt, ingen unødige opphold. Ikke parker på brua.

### **Etappe 24: St Olavs bru- Sandvika 5,4 km.**

**GPS koordinater:**

St.Olavsbrua	63,65894	12,1524		63	39	32		12	9	9
Sandvika	63,652055	12,25026		63	39	7		12	15	1

**Løpere:** Langs Rv 72. Ganske lett trase. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling,