

## Dag 1: onsdag 24 juni Trondheim – Levanger 100,4 km

### Etappe 1:Trondheim – Lade 4,2 km.

#### GPS koordinater:

|                 |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|-----------------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Start Trondheim | 63,43075  | 10,394906 |  | 63 | 25 | 51 |  | 10 | 23 | 41 |
| Lade            | 63,446514 | 10,439426 |  | 63 | 26 | 47 |  | 10 | 26 | 22 |

**Løpere:** Start ved torget, ut over Gamle Bybro, Bakklandet, under Innherredsvegen ved Buran, til Lade. Godt merka trase. Nytt vekslingsted på banen til TryggLade «bak» Lade Kirke. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Kan ikke følge løperne unntatt siste km. Parkering ved veksling.

### Etappe 2:Lade – Ranheim 5,8 km.

#### GPS koordinater:

|         |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|---------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Lade    | 63,446514 | 10,439426 |  | 63 | 26 | 47 |  | 10 | 26 | 22 |
| Ranheim | 63,432914 | 10,51     |  | 63 | 25 | 59 |  | 10 | 30 | 41 |

**Løpere:** Start som i fjor, går på Ladestien og fortsetter på sti på Nedre Charlottenlund, vær obs på en bratt bakke her. **Ny trase** siste 800 meter, da løpes det langs sjø nedenfor Grilstad marina. Veksling ved Grilstad, Ranheim, 50 meter nedenfor Grilstad fabrikker(gamle veksling), ved sjøen. Toalett ved Grilstad fabrikker.

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

### Etappe 3:Ranheim - Malvik 7,3km.

#### GPS koordinater:

|         |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|---------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Ranheim | 63,432914 | 10,51     |  | 63 | 25 | 59 |  | 10 | 30 | 41 |
| Malvik  | 63,437779 | 10,631375 |  | 63 | 26 | 16 |  | 10 | 37 | 53 |

**Løpere:** Ny veksling ved Grilstad, Ranheim, 50 meter nedenfor Grilstad fabrikker (gamle veksling), ved sjøen. Toalett ved Grilstad fabrikker. Ny trase første 1.5 km, så inn på gammel trase og følger da Gamle Ranheimsveg til gammel E-6, følger denne til Malvik. Gangveg siste 4 km. Toalett og dusj ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne unntatt første 1.5 km. Parkering ved veksling

### Etappe4:Malvik - Hommelvik 10,7 km.

#### GPS koordinater:

|           |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|-----------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Malvik    | 63,437779 | 10,631375 |  | 63 | 26 | 16 |  | 10 | 37 | 53 |
| Hommelvik | 63,410355 | 10,803144 |  | 63 | 24 | 37 |  | 10 | 48 | 11 |

**Løpere:** Følger gangveg .

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

## Etappe 5:Hommelvik - Gevingåsen 6,7 km.

**GPS koordinater:**

|            |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|------------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Hommelvik  | 63,410355 | 10,803144 |  | 63 | 24 | 37 |  | 10 | 48 | 11 |
| Gevingåsen | 63,441523 | 10,883262 |  | 63 | 26 | 29 |  | 10 | 52 | 59 |

**Løpere:** Ut fra Øya Stadion på stier og småveger ut til sjøen, inn på gangveg langs gammel E6 etter ca 3 km og langs denne opp på Gevingåsen. Hard etappe med mye motbakke. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger løperne unntatt de første 2-3 km. Parkering ved veksling, men trangt, så ingen unødige opphold.

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

**GPS koordinater:**

|            |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|------------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Gevingåsen | 63,441523 | 10,883262 |  | 63 | 26 | 29 |  | 10 | 52 | 59 |
| Stjørdal   | 63,47456  | 10,930232 |  | 63 | 28 | 28 |  | 10 | 55 | 49 |

**Løpere:** Følger gangveg, først ned til Hell og Værnes, så gjennom boligfelt og gjennom sentrum i Stjørdal til idrettsanlegget ved Øverlands Minde. Lett trase. Toalett og dusj ved veksling.

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

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

**GPS koordinater:**

|            |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|------------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Gevingåsen | 63,441523 | 10,883262 |  | 63 | 26 | 29 |  | 10 | 52 | 59 |
| Stjørdal   | 63,47456  | 10,930232 |  | 63 | 28 | 28 |  | 10 | 55 | 49 |

**Løpere:** Følger gangveg til Kvithammer, over E-6 og bygdeveger til Framnes. Tung trase med mye motbakker midt i etappen. Toalett og dusj ved veksling.

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

## Etappe 8: Framnes - Steinvikholm 7,0 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:** Småveger over Arnstadåsen, så bygdeveger til Steinvikholm. Krevende etappe med mye nedover før veksling. 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- Fættenfjord 8,1 km.

**GPS koordinater:**

|                         |           |           |  |    |    |    |  |    |    |    |
|-------------------------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|----|----|
| Steinvikholm, veksling  | 63,541708 | 10,813251 |  | 63 | 32 | 30 |  | 10 | 48 | 48 |
| Steinvikholm, parkering | 63,53265  | 10,82392  |  | 63 | 31 | 57 |  | 10 | 49 | 26 |
| Fættenfjord             | 63,565693 | 10,944641 |  | 63 | 33 | 56 |  | 10 | 56 | 41 |

**Løpere:** Sti langs sjøen til Langstein kai, så langs E-6 til Fættenfjord. Flat etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Kan ikke følge løperne. Stopp og langing av drikke langs E-6 er IKKE TILLATT. Parkering ved veksling, men trangt og trafikkfarlig. Bare nødvendig trafikk.

## Etappe 10: Fættenfjord- Åsenfjord 7,8 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 veger over skogen til Åsenfjord. Asfalt siste 2 km, ellers grus. Tøff etappe med mye bratte bakker. Toalett ved veksling.

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

## Etappe 11: Åsenfjord-Åsen 4,0 km.

**GPS koordinater:**

|           |           |           |  |    |    |   |  |    |    |    |
|-----------|-----------|-----------|--|----|----|---|--|----|----|----|
| Åsenfjord | 63,600551 | 10,973942 |  | 63 | 36 | 2 |  | 10 | 58 | 26 |
| Åsen      | 63,610276 | 11,052482 |  | 63 | 36 | 4 |  | 11 | 3  | 9  |

**Løpere:** Følger veien, gangvei de siste 2 km. Ganske lett etappe. Toalett og dusj ved veksling.

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

## Etappe 12: Åsen- Ronglan 8,1 km.

**GPS koordinater:**

|         |           |           |  |    |    |    |  |    |   |    |
|---------|-----------|-----------|--|----|----|----|--|----|---|----|
| Åsen    | 63,610276 | 11,052482 |  | 63 | 36 | 4  |  | 11 | 3 | 9  |
| Ronglan | 63,665046 | 11,11413  |  | 63 | 39 | 54 |  | 11 | 6 | 51 |

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

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

## 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 trase. Toalett og dusj ved veksling.

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

## Etappe 14: Skogn - Levanger 8,8 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:** Følger bygdevei, så gangvei langs E-6, gangvei inn til Levanger og gjennom byen til dagsetappemål på torget. Asfalt. Ganske lett trase. NB: Ny trase siste 2 km fra Magneten kjøpesenter langs sjøen inn til byen.

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

|            | Første løper | Siste løper |
|------------|--------------|-------------|
| Lade       | 07:49        | 10:17       |
| Ranheim    | 08:09        | 10:36       |
| Malvik     | 08:47        | 11:06       |
| Hommelvik  | 09:29        | 11:46       |
| Gevingåsen | 10:07        | 12:20       |
| Stjørdal   | 10:46        | 13:00       |
| Framnes    | 11:38        | 13:42       |
| Steinvik   | 12:13        | 14:15       |
| Fætten     | 12:52        | 14:47       |
| Åsenfj     | 13:30        | 15:22       |
| Åsen       | 13:52        | 15:37       |
| Ronglan    | 14:27        | 16:18       |
| Skogn      | 14:59        | 17:00       |
| Levanger   | 15:37        | 17:40       |

## Dag 2: torsdag 25 juni    Levanger - Sandvika 65,0 km

### 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:** Start på Moan friidrettsbane, gjennom byen og gangvei til Mule. Asfalt. Ganske lett trase. Toalett og dusj 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:** Gangvei langs E-6, tar av fra E-6 i krysset med rv 72. Gangvei. Asfalt. Lett trase. Toalett og dusj ved veksling.

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

**Bilister:** Følger ikke løperne. Biler kan helst kjøre ut på vegen til Vuku, merka avkjøring til veksling. Parkering ved veksling, men trangt, og bare nødvendig opphold.

## 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:** Bygdevei første 2 km, så riksvei til Vuku, sving til høyre og opp bakkene. Kupert trase, tøff etappe. Toalett ved veksling.

**Bilister:** Følger helst ikke løperne første 2-3 km. Biler skal helst kjøre ut på vegen til Vuku, følg anvisning i kryss i Vuku, så opp bakkene. Parkering ved veksling, men trangt, og 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:** Bygdevei første 1 km, så langs Rv 72 østover, sving til venstre og inn til veksling. Lett trase.  
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:** Bygdevei første 1,5 km, så langs Rv 72 østover.. Lett trase. Toalett ved veksling.  
**Bilister:** Følger løperne med unntak av første 1,5 km. Parkering ved veksling, men trangt, ingen unødige opphold.

## 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 østover. Slakk motbakke. 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 østover. Tøff etappe med mye motbakke. Toalett ved veksling.  
**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling, men trangt, ingen unødige opphold.

## Etappe 23: 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 østover. Ganske lett trase. Toalett ved veksling.  
**Bilister:** Følger løperne. Parkering ved veksling.

|             |       |       |
|-------------|-------|-------|
| Mule        | 09:30 | 11:57 |
| Verdal      | 10:03 | 12:28 |
| Stiklestad  | 10:27 | 12:49 |
| Leirådal    | 11:00 | 13:15 |
| Østnesba    | 11:29 | 13:39 |
| Inndal      | 11:47 | 13:57 |
| Vaterholmen | 12:25 | 14:28 |
| Sul         | 13:09 | 15:11 |
| St O brua   | 13:50 | 15:51 |
| Sandvika    | 14:11 | 16:16 |