

Lagnavn:	Leirådal Idrettslag		Lagleder:	Arild Olav Sagvold		
Etappe nr.	Etappe	Lengde m/deling	Navn på løper	Estimert hastighet	Estimert klokkeslett	
		[km]		[min/km]	Start	Slutt
1	Trondheim - Lade	4,2	Vegard Reistad	04:15	09:30	09:47
2	Lade - Ranheim	5,5	Rune Sagvold	04:15	09:47	10:11
3	Ranheim-Malvik	7,2	Espen Wæren	04:15	10:11	10:41
4	Malvik - Hommelvik	10,7	Kjetil Okkenhaug	04:15	10:41	11:27
5	Hommelvik - Gevingåsen	6,7	Arne Håkon Helgesen	04:15	11:27	11:55
6	Gevingåsen - Stjørdal	6,6	Ingrid Borgen	04:15	11:55	12:23
7	Stjørdal - Framnes	9,2	Johannes Strand	04:15	12:23	13:02
8	Framnes - Steinvikholmen	7,0	Martine Grindberg	04:15	13:02	13:32
9	Steinvikholmen -	8,1	Inge Hafstad	04:15	13:32	14:07
10	Fættenfjord - Åsenfjord	7,8	Magnus Sivertsen	04:15	14:07	14:40
11	Åsenfjord - Åsen	4,0	Eirik Myhre	04:15	14:40	14:57
12	Åsen - Ronglan	8,1	Jon Sivertsen	04:15	14:57	15:31
13	Ronglan - Skogn	6,5	Mona Grindberg	04:15	15:31	15:59
14	Skogn - Levanger	8,8	Mona Grindberg	04:15	15:59	16:36
Sum	18 etapper. Total lengde:	100,4		0	04:15,0	16:36
				0	07:06:42	
15	Levanger - Mule skole	6,6	Arild Olav Sagvold	04:15	11:00	11:28
16	Mule skole - Verdalsøra	6,7	Geir Martin Bjørkeng	04:15	11:28	11:56
17	Verdalsøra - Stiklestad	5,1	Anna Høyem Lademo	04:15	11:56	12:18
18	Stiklestad - Leirådal	6,0	Nora Sagvold	04:15	12:18	12:43
19	Leirådal - Østnesbakkene	6,1	Sivert Borgen	04:15	12:43	13:09
20	Østnesbakken - Inndal	4,0	Einar Høyem Lademo	04:15	13:09	13:26
21	Inndal - Vaterholmen	7,3	Kaj Julnes	04:15	13:26	13:57
22	Vatreholmen - Sul	8,8	Simon Landfald	04:15	13:57	14:35
23	Sul - St. Olavsbrua	9,0	Sture Sivertsen	04:15	14:35	15:13
24	St. Olavsbrua - Sandvika	5,4	Bjørn Ellev Steinsli	04:15	15:13	15:36
Sum	10 Sträckor, total längd	65,0			04:15,0	15:36
					04:36:15	

Lagnavn:	Leirådal Idrettslag		Lagleder:	Arild Olav Sagvold		
Etappe nr.	Etappe	Lengde m/deling	Navn på løper	Estimert hastighet	Estimert klokkeslett	
		[km]		[min/km]	Start	Slutt
25	Sandvika- Kalfjället	5,6	Arild Olav Sagvold	04:15	11:00	11:23
26	Kalfjället - Skilstugan	5,4	Hanna Elise Steinsli	04:15	11:23	11:46
27	Skilstugan - Saxån	4,7	Elise Sandnes	04:15	11:46	12:06
28	Saxån - Moan	7,7	Torstein Aune	04:15	12:06	12:39
29	Moan -Stalltjärnsgropen	3,6	Camilla Høyem	04:15	12:39	12:54
30	Stalltjärnsgropen -	7,9	Johannes Strand	04:15	12:54	13:28
31	Bodsjöbränna - Staakurvan	10,9	Jon Sivertsen	04:15	13:28	14:14
32	Staakurvan - Duved	8,3	Stein Otto Bjørkeng	04:15	14:14	14:49
33	Duved - Ängena	3,7	Vegard Dahl	04:15	14:49	15:05
34	Ängena - Åre	3,8	Vegard Dahl	04:15	15:05	15:21
Sum	10 etapper. Total lengde:	61,6		04:15		15:21
				04:21:48		
35	Åre - Såå	7,6	Arild Olav Sagvold	04:15	09:00	09:32
36	Såå - Undersåker	7,6	Simon Landfald	04:15	09:32	10:04
37	Undersåker-Undersåkers krk	6,7	Jøran Wass	04:15	10:04	10:33
38	Undersåkers krk - Järpen	6,2	Kristian Nessemo	04:15	10:33	10:59
39	Järpen - Mörsil	11,6	Geir Martin Bjørkeng	04:15	10:59	11:48
40	Mörsil - Andersböle	5,7	Anders Risan	04:15	11:48	12:12
41	Andersböle - Bleckåsen	4,6	Andreas Nessemo	04:15	12:12	12:32
42	Bleckåsen - Slätte	5,4	Inge Hafstad	04:15	12:32	12:55
43	Slätte - Glösa	8,3	Sivert Borgen	04:15	12:55	13:30
44	Glösa- Valne	6,6	Sture Sivertsen	04:15	13:30	13:58
45	Valne - Nälden	6,9		04:15	13:58	14:28
46	Nälden - Västerkälen	8,1	Jon Sivertsen	04:15	14:28	15:02
47	Västerkälen - Krokom	5,4	Nora Sagvold	04:15	15:02	15:25
48	Krokom - Grönängen	3,6	Petter Sagvold	04:15	15:25	15:40
49	Grönängen - Ås	7,6	Magnus Sivertsen	04:15	15:40	16:13
50	Ås - Byskogen	4,5	Mathias Borgen	04:15	16:13	16:32
51	Byskogen - Østersund	5,4	Bjørn Ellev Steinsli	04:15	16:32	16:55
Sum	14 etapper. Total lengde:	111,8		04:15		16:55
				07:55:09		
Sum	Total lengde	338,8		04:15		
				23:59:54		