

Når er løperne hvor?

	5 km			10 km			HM runde 1			HM runde 2		
	Km	Først	Sist	Km	Først	Sist	Km	Først	Sist	Km	Først	Sist
Start	5,0	12:00	12:00	10,0	13:00	13:00	21,1	14:30	14:30			
33 Rett utenfor 1500 start V/H avhengig av distanse		løpes ikke					0,2	14:30	14:31		løpes ikke	
32 Innkjøring Parkering og Gystadmarka skole Sving mot stadion		løpes ikke					0,4	14:31	14:32		løpes ikke	
1 Start 100 meter på stadion Kryss	0,2	12:00	12:01	0,1	13:00	13:00	0,9	14:32	14:36	11,0	15:05	15:48
2 Ut fra stadion inn i Markavegen Kryss	0,3	12:00	12:02	0,2	13:00	13:01	1,0	14:33	14:37	11,1	15:05	15:48
3 Markavegen-Myrveien Venstre sving	0,4	12:01	12:03	0,3	13:00	13:02	1,2	14:33	14:38	11,3	15:06	15:50
4 Myrveien - RV 174 Algarheimvegen (Gamle Nabo) Høyre sving	1,8	12:05	12:17	1,7	13:04	13:15	2,6	14:38	14:48	12,7	15:10	16:00
5 RV 174 Algarheimvegen - Bekkehøy Lite kryss	2,1	12:05	12:20	1,9	13:05	13:17	2,8	14:39	14:49	12,9	15:11	16:01
6 RV 174 Algarheimvegen - Bråtestubben (KLS MC) Lite kryss	2,3	12:06	12:22	2,1	13:05	13:19	3,0	14:39	14:51	13,1	15:12	16:03
7 RV 174 Algarheimvegen - Bråtevegen Lite kryss	2,5	12:07	12:24	2,3	13:06	13:21	3,2	14:40	14:52	13,3	15:12	16:04
8 Overgang RV 174 ved rundkjøring Overgang	2,9	12:08	12:27	2,7	13:07	13:24	3,6	14:41	14:55	13,7	15:14	16:07
8b Kryss gangveg Henrik Bulls veg og start Myrvegen	3,1	12:08	12:29	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke		
3b Utkjøring sykehjem i Myrvegen	3,4	12:09	12:32	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke		
9 RV 174 Algarheimvegen - Myrtangvegen Lite kryss	løpes ikke			2,7	13:07	13:24	3,6	14:41	14:55	13,7	15:14	16:07
10 Krysse Henriks Bulls veg Overgang	løpes ikke			3,0	13:08	13:27	3,9	14:42	14:57	14,0	15:15	16:09
11 RV 174 Algarheimvegen - Brannmannsvegen Lite kryss	løpes ikke			3,4	13:09	13:31	4,3	14:43	15:00	14,4	15:16	16:12
12 Brannmansvegen - Industrivegen Overgang	løpes ikke			3,6	13:10	13:33	4,5	14:44	15:01	14,6	15:17	16:13
13 Industrivegen - Henrik Bull veg Høyre sving	løpes ikke			4,0	13:11	13:36	4,9	14:45	15:04	15,0	15:18	16:16
14 Henrik Bulls veg-utkjøring parkering Kryss	løpes ikke			4,2	13:11	13:38	5,1	14:46	15:06	15,2	15:18	16:18
15 Henrik Bullsveg - Ringvegen Høyre sving	løpes ikke			4,4	13:12	13:40	5,3	14:47	15:07	15,4	15:19	16:19
16 Ringvegen-Rådhusvegen Høyre sving/overgang	løpes ikke			4,6	13:12	13:42	5,5	14:47	15:09	15,6	15:20	16:20
17 Rådhusvegen-Charles Kings veg Lite kryss	løpes ikke			4,9	13:13	13:45	5,8	14:48	15:11	15,9	15:21	16:23
18 Rådhusvegen-Nordbyringen Lite kryss	løpes ikke			5,3	13:14	13:48	6,2	14:49	15:14	16,3	15:22	16:25
19 Nordbyringen-Parkvegen Lite kryss	løpes ikke			5,4	13:15	13:49	6,3	14:50	15:14	16,4	15:22	16:26
20 Nordbyringen-Nordbysvingen Lite kryss	løpes ikke			5,5	13:15	13:50	6,4	14:50	15:15	16,5	15:23	16:27
21 Nordbyringen-Nordbyvegen Venstre sving/overgang	løpes ikke			5,6	13:15	13:51	6,5	14:50	15:16	16,6	15:23	16:28
22 Nordbyvegen-Bjørmoen Overgang/Høyre sving	løpes ikke			5,7	13:15	13:52	6,6	14:51	15:16	16,7	15:23	16:28
23 Bjørmoen - Maurstien Lite kryss	løpes ikke			5,8	13:16	13:53	6,7	14:51	15:17	16,8	15:24	16:29
24 Bjørmoen - Vannvegen Venstre sving/Lite kryss	løpes ikke			5,9	13:16	13:54	6,8	14:51	15:18	16,9	15:24	16:30
25 Vannvegen-Trondheimsvegen Høyre sving	løpes ikke			6,0	13:16	13:55	6,9	14:52	15:19	17,0	15:24	16:30
26 Trondheimsvegen-Sørholtvegen Kryss	løpes ikke			6,4	13:17	13:58	7,3	14:53	15:21	17,4	15:26	16:33
27 Trondheimsvegen-Karl B. Nordbys veg Lite kryss	løpes ikke			6,7	13:18	14:01	7,6	14:54	15:24	17,7	15:27	16:35
28 Grønnvollkrysset Høyre sving	løpes ikke			7,0	13:19	14:04	7,9	14:55	15:26	18,0	15:28	16:37
29 RV 174 - Nordbyvegen Kryss	løpes ikke			8,6	13:24	14:19	9,5	15:00	15:37	19,6	15:33	16:49
30 Undergang 1 ved rundkjøring mot Gystadmarka skole Lite kryss	løpes ikke			9,3	13:26	14:25	10,2	15:02	15:42	20,3	15:35	16:54
31 Undergang 2 ved rundkjøring mot Gystadmarka skole Undergang	løpes ikke			9,4	13:26	14:26	10,3	15:03	15:43	20,4	15:35	16:55
32 Innkjøring Parkering og Gystadmarka skole Sving mot stadion	4,5	12:12	12:43	9,5	13:26	14:27	10,4	15:03	15:43	20,5	15:36	16:55
33 Rett utenfor 1500 start V/H avhengig av distanse	4,7	12:13	12:45	9,7	13:27	14:29	10,6	15:04	15:45	20,7	15:36	16:57
Mål	5,0	12:14	12:48	10,0	13:28	14:32	løpes ikke			21,1	15:38	17:00