

Løypebeskrivelse Kristins Runde.xls side 1

Ref	Beskrivelse	Distanse	Veiledning	Til neste punkt
1	START	0	Rett fram, etter 70 meter veikryss til venstre, skilt "Bislingen"	170
2	Veikryss	170	Til høyre gjennom bom på grusvei, skilt "Trantjern-Tverrsjøstallen"	2 290
3	Veikryss	2 460	Rett fram på grusvei	2 440
4	Veikryss	4 900	Til høyre, skilt "Olimb" på kjerrevei	500
5	Veikryss	5 400	Til høyre, skilt "Olimb" på grusvei	60
6	Veikryss	5 460	Til venstre på grus-/kjerrevei	260
7	Kryss vei/sti	5 720	Til høyre opp stien, KR-merking sti/terreng	650
8	HELGEHAUGEN 705 moh	6 370	Stempling Samme vei ned - til kryss vei/sti (Ref 7)	650
7	Kryss vei/sti	7 020	Til høyre på grus-/kjerrevei	1 190
9	Bakketopp	8 210	Til høyre, KR-merking til venstre etter 20 meter, hogstvei og sti	580
10	Stikryss	8 790	Til høyre ved varde, KR-merking sti	280
11	LAMANNSHAUGEN 701 moh	9 070	Stempling Tilbake samme vei - til grusvei (Ref 6)	2 350
6	Veikryss	11 420	Til høyre på grusvei	60
5	Veikryss	11 480	Rett fram, skilt "Tverrsjøstallen-Gjerdingen" på grusvei. OBS... ta av på sti 290 meter framme.	290
12	Sindersetra. Kryss vei/sti	11 770	Til høyre, blåmerket sti - delvis teknisk, skilt "Ølja-Tverrsjøstallen", KR-merking i starten.	1 510
13	Sti slutt - grusvei starter	13 280	Rett fram på grusvei	450
14	Kryss vei/sti	13 730	Til høyre, skilt "Svarttjernshøgda" på teknisk sti	1 340
15	SVARTTJERNSHØGDA 717 moh	15 070	Stempling Tilbake samme vei - til grusvei (Ref 14)	1 320
14	Kryss vei/sti	16 390	Til høyre på grusvei	1 070
16	Vegkryss Tverrsjøen (toalett)	17 460	Til høyre på grusvei	330
17	Vegkryss Tverrsjøstallen	17 790	Til venstre på grusvei	470
18	Veikryss	18 260	Rett fram (høyre) på grusvei	2 960
19	Veikryss	21 220	Til høyre, blåmerket på grusvei	550
20	Vei slutt - kjerrevei/sti fortsetter	21 770	Til høyre på delvis teknisk kjerrevei/trillesti for sykkel	1 990
21	Start grusvei	23 760	Stempling Følg grusveien (til venstre)	1 500
22	Veikryss Mosjøen N	25 260	Rett fram (til venstre) på grusvei	4 580
23	Veikryss, Øyangen Vel	29 840	Servicepunkt DROP BAG Til høyre på asfaltvei	500
24	Kryss vei/kjerrevei	30 340	Til venstre på kjerrevei og sti (vann på h.side når du er på kjerreveien)	310
25	Stikryss	30 650	Til høyre på sti - KR-merking og skilte til "Ringkolltoppen"	820
26	RINGKOLLEN 701 moh	31 470	Stempling (topp til høyre for sti), tilbake til servicestasjon (Ref 23)	1 630
23	Veikryss, Øyangen Vel	33 100	Servicepunkt DROP BAG Rett fram på asfaltvei	700
27	Jonsetangen, slutt på asfalt	33 800	NB: Startsted for annen konkurranse samme dag. Rett fram på grusvei (skrått høyre) gjennom bom	1 790

Løypebeskrivelse Kristins Runde.xls side 2

Ref	Beskrivelse	Distanse	Veiledning	Til neste punkt
28	Veikryss	35 590	Til venstre, skilt "Uglaveien-Spålsveien" på grusvei	1 150
29	Veikryss	36 740	Til høyre, skilter "Steinbutjern-Spålsveien"	500
30	Veikryss kjerreveier	37 240	Til venstre, skilt "Spålsveien". Etter 40 meter inn på "Trillesti", blanding sti/trillesti	1 150
31	Kryss sti/vei	38 390	Spålsveien, til høyre, skilt "Storflåtan" på grusvei	3 050
32	Veikryss "Gunnarskrensen"	41 440	Rett fram, skilt "Storflåtan" på grusvei	760
33	Veikryss	42 200	Stempling MARATON Rett fram, skilt "Storflåtan-Damtjerna" på grusvei	180
34	Veikryss	42 380	Til venstre, skilt "Heggelivann" på grusvei	2 100
35	Veikryss	44 480	Til venstre, skilt "Kringla-Sørkedalen skole" på grusvei	2 340
36	Veikryss N.Kuvelia	46 820	Til høyre på kjerrevei. Servicepunkt selvbetjent ved hytte etter ca 200 meter..	1 510
37	Veikryss kjerreveier	48 330	Rett fram (høyre). Etter 30 meter til høyre på blåmerket teknisk sti. Noe KR-merking ved kryssing av vei	910
38	OPPKUVEN 704 moh	49 240	Stempling Tilbake til veikryss N.Kuvelia (Ref 36)	2 420
36	Veikryss N.Kuvelia	51 660	Til høyre på grusvei Servicepunkt selvbetjent 200 meter før kryss.	1 840
39	Veikryss	53 500	Til høyre, skilt "Kringla-Sørkedalen skole" på grusvei	2 810
40	Veikryss Kringla	56 310	Stempling Til venstre, skilt "Sandungen" på grusvei	1 140
41	Veikryss (løpets laveste punkt 320 moh)	57 450	Rett fram skilt "Sandungen gård" på grusvei	2 610
42	Veikryss	60 060	Rett fram skilt "Sandungen gård" på grusvei	2 320
43	Veikryss Sandungen gård	62 380	Stempling Til venstre skilt "Katnosa gård-Gjerdingen" på grusvei	2 500
44	Veikryss	64 880	Rett fram (høyre) på grusvei	3 050
45	Veikryss	67 930	Til høyre, skilt "Gjerdingen dam-Stryken" på grusvei	1 590
46	Veikryss	69 520	Stempling Rett fram (venstre)	1 610
47	Veikryss	71 130	Rett fram (høyre), skilt "Gjerdingen dam-Stryken" på grusvei	740
48	Veikryss	71 870	Til venstre, skilt "Gjerdingen dam-Svartbekken". Etter 180 meter til høyre over demningen på grusvei/kjerrevei	240
49	Slutt på kjerrevei, kryss stier	72 110	Til høyre, trillesti og teknisk sti, skilt "Rajebråten-Svartbekken"	760
50	Kryss sti/vei	72 870	Til høyre, grusvei, skilt "Svartbekken-Grua" på grusvei	4 500
51	Veikryss	77 370	Stempling Rett fram (høyre) på grusvei	600
52	Veikryss Svartbekken	77 970	Til venstre, følg veien nordover på grusvei	2 710
53	Veikryss	80 680	Til venstre, mot Mylla på asfaltvei	620
1	MÅL	81 300	Stempling	

81.3 km = 50,5 miles