



1. Brekkvasselv - Lundemoen	7,7 km
Første km går etter vei for så å gå ut i terrenget i 4 km og avsluttes med 2,7 km etter grusvei Terreng delen starter med 2 km stigning i bløt myr.	
2. Lundemoen - Finvollan	8,0 km
Først 3,4 Km etter grusvei siste 4,6 Km etter asfalt. En svært fin etappe.	
3. Finvollan - Steinfjellet Vest	5,2 km
Sammenhengende hard stigning på asfalt. Høydestigning på 282 m.	
4. Steinfjellet Vest - Steinfjellet Øst	4,2 km
Tung i starten, fjellovergang. På grus og snø. Høydestigning på 119 m og høydereduksjon på 121 m.	
5. Steinfjellet Øst - Gjersvika	9,0 km
Kupert nedover etter asfalt. Høydestigning på 36 m og høydereduksjon på 183 m.	
6. Gjersvika - Børgefjell-senteret	6,9 km
En svært tung start på etappen. Sammenhengende stigning de første 2,3 Km. Høydestigning på 88 m på de første 2,3 Km. Grusvei.	
7. Børgefjell-senteret - Røyrvik	3,8 km
En ny etappe av året. Etappen går etter turstien inn til sentrum. Vi starter på 460 moh og halvveis er vi oppe på 550 moh og ved målgang er den på 427 moh.	
8. Røyrvik sentrum - Børgefjell-senteret	6,2 km
En ny etappe av året. Den starter med Rørfoss runden for så å fortsette opp til Børgefjellsenteret etter turstien.	
9. Børgefjell-senteret - Gjersvik Veistasjon	8,4 km
Motsatt vei som etappe 6. NB! Hard nedfart ned mot Gjersvik.	
10. Gjersvik Veistasjon - Tunnsjørøyrvik	10,0 km
Etappen starter ved veistasjon og går rundt Gjersvikbukta og videre til Tunnsjørøyrvik. Grusvei første 3 km.	
11. Tunnsjørøyrvik - Gudøyvangen	8,0 km
Lett kupert. Asfalt.	
12. Gudøyvangen - Hausvika	5,7 km
Lett kupert.	
13. Hausvika - Stallvika	7,8 km
Flat med tung stigning på slutten. Siste Km stiger det 70 høydemeter. Asfalt.	
14. Stallvika - Skorovas	4,4 km
Tung stigning som stiger 88 m de første 3 Km. Siste del bratt nedover. Asfalt.	
15. Skorovas - Skorovas	3,2 km
En rundtur i Skorovas	