



1. Trones - Seteråsen	9,4 km
Etappen starter ved Trones Skole, vi løper innover Tronesfjellet. En kjempefin etappe etter en skogsbilvei. En svært krevende avslutning på etappen da den stiger 100 høydemeter siste 1,5 Km. Grusvei.	
2. Seteråsen - Lundemoen	8,3 km
En konge etappe, først 2 Km etter en skogsbilvei så 3 Km i terrenget etter en gammel traktorvei, siste 3,3 Km etter en skogsbilvei. Grusvei og terreng.	
3. Lundemoen - Finnvollan	8,0 km
Først 3,4 Km etter grusvei siste 4,3 Km etter asfalt. En svært fin etappe.	
4. Finnvollan - Steinfjellet Vest	5,2 km
Sammenhengende hard stigning på asfalt. Høydestigning på 282 m.	
5. Steinfjellet Vest - Steinfjellet Øst	4,2 km
Tung i starten, fjellovergang. På grus og snø. Høydestigning på 119 m og høydereduksjon på 121 m.	
6. Steinfjellet Øst - Gjersvika	9,0 km
Kupert nedover etter asfalt. Høydestigning på 36 m og høydereduksjon på 183 m.	
7. Gjersvika - Børgfjellsenteret	7,0 km
En svært tung start på etappen. Sammenhengende stigning de første 2,3 Km. Grusvei Høydestigning på 88 m på de første 2,3 Km.	
8. Børgfjellsenteret - Røyrvik	4,0 km
En ny etappe av året. En etappe etter en tursti med mye opp og ned bakker. Siste etappe første dag.	
9. Røyrvik - Børgfjellsenteret	4,0 km
Ny etappe av året. Start i sentrum opp til hovedveien videre opp turstien opp til Børgfjell-senteret. En skikkelig syre etappe da det er masse stigning opp turstien ca. 100 høydemeter. Første etappe dag 2.	
10. Børgfjellsenteret - Gjersvik	7,4 km
7 Km med grusvei. Stiger jevnt opp til 4 Km. Høydereduksjon på 92 m de siste 3,4 Km. En fin etappe.	
11. Gjersvika - Tunnsjørøyrvik	8,7 km
Tung sammenhengende stigning fram til 4 Km. Deretter bare nedover. Høydestigning på 146 m på de første 4 Km og deretter høydereduksjon på 180 m på siste del av etappen. Asfalt.	
12. Tunnsjørøyrvik – Gudøyvangen	9,0 km
Lett kupert, asfalt.	
13. Gudøyvangen - Hausvika	5,7 km
Lett kupert, asfalt	



-
- | | |
|--|---------|
| 14. Hausvika - Staldvika | 7,8 km |
| Flat med tung stigning på slutten. Siste Km stiger det 70 høydemeter. Asfalt. | |
| <hr/> | |
| 15. Stallvika - Skorovas | 4,4 km |
| Tung stigning som stiger 88 m de første 3 Km. Siste del bratt nedover. Asfalt. | |
| <hr/> | |
| 16. Skorovas - Grønndalen | 8,7 km |
| Lett, mye nedover. Første 3,5 Km forholdsvis flat, deretter er det nedover med en høydereduksjon på 140 m på siste 6 Km. Asfalt. | |
| <hr/> | |
| 17. Grønndalen - Tunnsjødal | 12,3 km |
| Lett, mye nedover. Første 4 Km er flat deretter mye nedover med en høydereduksjon på 186 m. Siste Km er flat. Asfalt. | |
| <hr/> | |
| 18. Tunnsjødal - Trones | 12,3 km |
| Første 1,3 Km er etter asfalt, de neste 4,4 Km går etter en grusvei. Deretter får vi 2 Km i terrenget etter en gammel tømmervei, de fleste må nok av sykkelen i store deler av terreng biten. Siste 4,6 Km inn til Familieparken går etter en grusvei. | |
-