

Resultat 1. etappe

Trones - Seteråsen (9,4km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|----------------|-------------------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Solomon Achame | Etapperekord! Namdal Løpeklubb 1 | 00:31:33 | 00:00:00 | 03:21 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 29 | Jonas Riseth | Team Sørenget 1 | 00:34:55 | 00:00:00 | 03:43 |
| 2 | 21 | Tomas Sandvik | Otterøy IL | 00:36:17 | 00:01:22 | 03:52 |
| 3 | 24 | Thomas Skogmo | Harran IL | 00:36:28 | 00:01:33 | 03:53 |
| 4 | 22 | Johnny, Sindre | Team Sørli | 00:36:56 | 00:02:01 | 03:56 |
| 5 | 27 | Johannes/Erik Tyldum | IL Hållingen | 00:38:07 | 00:03:12 | 04:03 |
| 6 | 28 | Jogeir, Line, Kristoffer, Sondre Tyldum | Elva/Namsskogan IL | 00:39:00 | 00:04:05 | 04:09 |
| 7 | 26 | Bendik, Ingeborg, Ole J B Hermann | Trones IL / Shabby Gubba | 00:41:45 | 00:06:50 | 04:26 |
| 8 | 25 | Anne Inger, Leif Arve | Namdal Løpeklubb 2 | 00:42:16 | 00:07:21 | 04:30 |
| 9 | 30 | Knut Solbakken, Steffen Hestø | Team Sørenget 2 | 00:44:28 | 00:09:33 | 04:44 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 31 | Maj-Lis Dalby | Staldvikingan | 00:29:59 | 00:00:00 | 03:11 |
| 2 | 32 | Liv Kristin Lanstad | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:32:03 | 00:02:04 | 03:25 |

Resultat 2. etappe

Seteråsen - Lundemoen (8,3km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-----------------|-------------------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Morten Skarstad | Etapperekord! Namdal Løpeklubb 1 | 00:30:46 | 00:00:00 | 03:42 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 29 | Jan Olav Smalås | Team Sørenget 1 | 00:32:05 | 00:00:00 | 03:52 |
| 2 | 26 | Kristian S Nordlund/Severin Brekkvass | Trones IL / Shabby Gubba | 00:32:30 | 00:00:25 | 03:55 |
| 3 | 22 | Torstein | Team Sørli | 00:32:40 | 00:00:35 | 03:56 |
| 4 | 25 | Roar B | Namdal Løpeklubb 2 | 00:32:59 | 00:00:54 | 03:58 |
| 5 | 27 | Hans-Olav Dahl, Berit Skarland | IL Hållingen | 00:36:38 | 00:04:33 | 04:25 |
| 6 | 21 | Knut Lian | Otterøy IL | 00:37:40 | 00:05:35 | 04:32 |
| 7 | 24 | Stig, Odd Magnar, Kjetil | Harran IL | 00:38:01 | 00:05:56 | 04:35 |
| 8 | 30 | Torkild Bruun, Knut Åge Hals | Team Sørenget 2 | 00:39:33 | 00:07:28 | 04:46 |
| 9 | 28 | Brutt. | Elva/Namsskogan IL | 00:39:34 | 00:07:29 | 04:46 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Lisa Nordlund/Ingrid Sagmo | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:50:42 | 00:00:00 | 06:07 |
| 2 | 31 | Kaja Staldevik, Tanja, Morten | Staldevikingan | 00:52:29 | 00:01:47 | 06:19 |

Resultat 3. etappe

Lundemoen - Namsskoganhallen (14,7km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|----------------------------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Mattis Amundsen / Ståle Sirijord | Namdal Løpeklubb 1 | 00:54:13 | 00:00:00 | 03:41 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|----------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 24 | Johan Petter | Harran IL | 00:25:59 | 00:00:00 | 01:46 |
| 2 | 28 | Torstein Bj.dal | Elva/Namsskogan IL | 00:26:05 | 00:00:06 | 01:46 |
| 3 | 22 | Ørjan | Team Sørli | 00:26:31 | 00:00:32 | 01:48 |
| 4 | 29 | Adrian Thorsen | Team Sørenget 1 | 00:27:06 | 00:01:07 | 01:51 |
| 5 | 27 | Sturla Kjøgglum, Truls Hjellsand | IL Hållingen | 00:27:17 | 00:01:18 | 01:51 |
| 6 | 21 | Geir Jostein Fiskum | Otterøy IL | 00:27:43 | 00:01:44 | 01:53 |
| 7 | 30 | Lars Børre Lien | Team Sørenget 2 | 00:29:51 | 00:03:52 | 02:02 |
| 8 | 26 | Øyvind Brekkvassmo | Trones IL / Shabby Gubba | 00:31:11 | 00:05:12 | 02:07 |
| 9 | 25 | Anita | Namdal Løpeklubb 2 | 00:33:00 | 00:07:01 | 02:15 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Julian Trones | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:34:32 | 00:00:00 | 02:21 |
| 2 | 31 | Martin Wallervand, Liv Reitan, Stein A | Staldvikingan | 00:37:32 | 00:03:00 | 02:33 |

Resultat 4. etappe

Lonet - Finnvollan (7km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Erik Grimstad | Namdal Løpeklubb 1 | 00:24:43 | 00:00:00 | 03:32 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 29 | Maria Wågan | Etapperekord! | 00:26:36 | 00:00:00 | 03:48 |
| 2 | 22 | Leo, Leif A. | Team Sørli | 00:26:41 | 00:00:05 | 03:49 |
| 3 | 28 | Jan Morten Rogstad, Kay Roger Gjersv | Elva/Namsskogan IL | 00:29:19 | 00:02:43 | 04:11 |
| 4 | 21 | Albert Devik, Hans Petter Teigmo | Otterøy IL | 00:30:12 | 00:03:36 | 04:19 |
| 5 | 24 | Mats, Jon Håvar | Harran IL | 00:30:41 | 00:04:05 | 04:23 |
| 6 | 26 | Linda Strompedal | Trones IL / Shabby Gubba | 00:30:53 | 00:04:17 | 04:25 |
| 7 | 25 | Are / Marit | Namdal Løpeklubb 2 | 00:31:22 | 00:04:46 | 04:29 |
| 8 | 27 | Mona Viken, Synnøve Viken, Jan-Einar | IL Hållingen | 00:33:55 | 00:07:19 | 04:51 |
| 9 | 30 | Andrea, Julie, Margrete | Team Sørenget 2 | 00:37:14 | 00:10:38 | 05:19 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Nora, Hanna, Johanne, Elias, Tobias | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:39:22 | 00:00:00 | 05:37 |
| 2 | 31 | Inge, Maj-Lis, Sigrid, Elfrida | Staldvikingan | 00:41:47 | 00:02:25 | 05:58 |

Resultat 5. etappe

Finnvollan - Steinfjellet Vest (5,2km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Ola R. Jansen | Namdal Løpeklubb 1 | 00:23:02 | 00:00:00 | 04:26 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 26 | Kristian Skage Nordlund | Trones IL / Shabby Gubba | 00:22:11 | 00:00:00 | 04:16 |
| 2 | 22 | Einar | Team Sørli | 00:23:30 | 00:01:19 | 04:31 |
| 3 | 29 | Heidi Hestmark Etapperekord! | Team Sørenget 1 | 00:23:50 | 00:01:39 | 04:35 |
| 4 | 28 | Jogeir, Line, Kristoffer B. Vollan | Elva/Namsskogan IL | 00:25:11 | 00:03:00 | 04:51 |
| 5 | 21 | Kay Arne B.Sandvik | Otterøy IL | 00:25:32 | 00:03:21 | 04:55 |
| 6 | 25 | Tobias | Namdal Løpeklubb 2 | 00:25:44 | 00:03:33 | 04:57 |
| 7 | 30 | Arne Ugseth | Team Sørenget 2 | 00:25:56 | 00:03:45 | 04:59 |
| 8 | 24 | Torgeir, Odd Magnar | Harran IL | 00:26:14 | 00:04:03 | 05:03 |
| 9 | 27 | Grethe Tyldum, Jonas Hjellsand | IL Hållingen | 00:26:54 | 00:04:43 | 05:10 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Andreas Hamnes/Albert/Ida/Peder Ber | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:27:27 | 00:00:00 | 05:17 |
| 2 | 31 | Trond Reitan, Stein Kjelås, Rolf Åge Å | Staldvikingan | 00:31:51 | 00:04:24 | 06:07 |

Resultat 6. etappe

Steinfjellet Vest - Steinfjellet Øst (4,2km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Mats Tranås | Namdal Løpeklubb 1 | 00:15:26 | 00:00:00 | 03:40 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 24 | Thomas | Harran IL | 00:17:14 | 00:00:00 | 04:06 |
| 2 | 28 | Lars Helge Staldvik | Elva/Namsskogan IL | 00:17:36 | 00:00:22 | 04:11 |
| 3 | 30 | Vemund Trebostad Viken | Team Sørenget 2 | 00:17:49 | 00:00:35 | 04:15 |
| 4 | 29 | Adrian Thorsen | Team Sørenget 1 | 00:17:57 | 00:00:43 | 04:16 |
| 5 | 22 | Bjarne | Team Sørli | 00:19:12 | 00:01:58 | 04:34 |
| 6 | 25 | Ane | Namdal Løpeklubb 2 | 00:19:18 | 00:02:04 | 04:36 |
| 7 | 26 | Jorge Diaz | Trones IL / Shabby Gubba | 00:19:43 | 00:02:29 | 04:42 |
| 8 | 21 | Trine Husby | Otterøy IL | 00:24:19 | 00:07:05 | 05:47 |
| 9 | 27 | Synne Iversen | IL Hållingen | 00:25:23 | 00:08:09 | 06:03 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|----------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Jon Nils Kappfjell | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:25:45 | 00:00:00 | 06:08 |
| 2 | 31 | Tanja, Kennet Reitan | Staldvikingan | 00:25:47 | 00:00:02 | 06:08 |

Resultat 7. etappe

Steinfjellet Øst - Gjersvika (9km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Ole Leirvik | Namdal Løpeklubb 1 | 00:31:18 | 00:00:00 | 03:29 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 22 | Erlend, Henrik, Daniel | Team Sørli | 00:32:59 | 00:00:00 | 03:40 |
| 2 | 29 | Gunnar Solbakken | Team Sørenget 1 | 00:33:40 | 00:00:41 | 03:44 |
| 3 | 26 | Isak S, Ole Johannes, Malene H, Ingeb | Trones IL / Shabby Gubba | 00:36:21 | 00:03:22 | 04:02 |
| 4 | 24 | Jon Håvar, Stig, Mats, Thomas | Harran IL | 00:37:03 | 00:04:04 | 04:07 |
| 5 | 28 | Jan Morten Rogstad, Sondre Tyldum | Elva/Namsskogan IL | 00:37:09 | 00:04:10 | 04:08 |
| 6 | 27 | Sturla, Ruth, Marie, Malin, Ingrid, Erlen | IL Hållingen | 00:41:28 | 00:08:29 | 04:36 |
| 7 | 30 | John, Kjell Hopen, Roger Nilsen | Team Sørenget 2 | 00:41:54 | 00:08:55 | 04:39 |
| 8 | 25 | Hanna / Ida / Tina / Roar T | Namdal Løpeklubb 2 | 00:43:07 | 00:10:08 | 04:47 |
| 9 | 21 | Sølvi B.Sandvik / Line Flaot | Otterøy IL | 00:43:28 | 00:10:29 | 04:50 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-----------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Asbjørn S. Bjørhusdal | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:17:44 | 00:00:00 | 01:58 |
| 2 | 31 | Harald Tømmermo | Staldvikingan | 00:23:17 | 00:05:33 | 02:35 |

Resultat 8. etappe

Gjersvika - Røyrvik (10km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|----------------------|----------------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Jann Inge Rosenvinge | Etapperekord! Namdal Løpeklubb 1 | 00:35:30 | 00:00:00 | 03:33 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 27 | Johannes Tyldum | IL Hållingen | 00:20:05 | 00:00:00 | 02:00 |
| 2 | 28 | Torstein Bj.dal | Elva/Namsskogan IL | 00:20:24 | 00:00:19 | 02:02 |
| 3 | 29 | Ole Geitsund | Team Sørenget 1 | 00:20:50 | 00:00:45 | 02:05 |
| 4 | 24 | Torgeir | Harran IL | 00:21:29 | 00:01:24 | 02:09 |
| 5 | 22 | Keijo | Team Sørli | 00:22:06 | 00:02:01 | 02:13 |
| 6 | 26 | Bendik Skarstad | Trones IL / Shabby Gubba | 00:22:56 | 00:02:51 | 02:18 |
| 7 | 30 | Lars Børre Lien | Team Sørenget 2 | 00:23:08 | 00:03:03 | 02:19 |
| 8 | 21 | Geir Jostein Fiskum | Otterøy IL | 00:23:35 | 00:03:30 | 02:21 |
| 9 | 25 | Harald | Namdal Løpeklubb 2 | 00:24:44 | 00:04:39 | 02:28 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Trond Berthelsen | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:27:59 | 00:00:00 | 02:48 |
| 2 | 31 | Harald S,Vidar Tømmermo-Reitan | Staldvikingan | 00:32:11 | 00:04:12 | 03:13 |

Resultat 9. etappe

Røyrvik - Gjersvika (10,4km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Erik Grimstad | Namdal Løpeklubb 1 | 00:37:06 | 00:00:00 | 03:34 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid | |
|-------|-------|---------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------|----------|-------|
| 1 | 29 | Jonas Riseth | Etapperekord! | Team Sørenget 1 | 00:37:00 | 00:00:00 | 03:33 |
| 2 | 26 | Severin Brekkvassmo, Kristian S Nordl | Trones IL / Shabby Gubba | 00:38:22 | 00:01:22 | 03:41 | |
| 3 | 22 | Torstein, Morgan | Team Sørli | 00:38:55 | 00:01:55 | 03:45 | |
| 4 | 21 | Tomas Sandvik, Albert Devik | Otterøy IL | 00:39:13 | 00:02:13 | 03:46 | |
| 5 | 25 | Roar B | Namdal Løpeklubb 2 | 00:39:54 | 00:02:54 | 03:50 | |
| 6 | 27 | Truls/Jonas Hjellsand, Erik Tyldum | IL Hållingen | 00:42:32 | 00:05:32 | 04:05 | |
| 7 | 28 | Jan Morten, Line Bj.dal, Kristoffer | Elva/Namsskogan IL | 00:44:24 | 00:07:24 | 04:16 | |
| 8 | 24 | Jonas, Håkon | Harran IL | 00:46:21 | 00:09:21 | 04:27 | |
| 9 | 30 | Knut Solbakken, Torkild Bruun | Team Sørenget 2 | 00:47:04 | 00:10:04 | 04:32 | |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-----------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Torstein Bjørhusdal | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:22:39 | 00:00:00 | 02:11 |
| 2 | 31 | Vidar Tømmermo-Reitan | Staldvikingan | 00:33:00 | 00:10:21 | 03:10 |

Resultat 10. etappe

Gjersvika - Tunnsjøørøyrvik (8,8km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-----------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Morten Skarstad | Namdal Løpeklubb 1 | 00:31:12 | 00:00:00 | 03:33 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 22 | Sindre, Henrik | Team Sørli | 00:31:36 | 00:00:00 | 03:35 |
| 2 | 29 | Jan Olav Smalås | Team Sørenget 1 | 00:31:50 | 00:00:14 | 03:37 |
| 3 | 24 | Odd Magnar, Jon Håvar | Harran IL | 00:36:01 | 00:04:25 | 04:06 |
| 4 | 30 | Arne Ugseth, Steffen Hestø | Team Sørenget 2 | 00:36:18 | 00:04:42 | 04:08 |
| 5 | 26 | Ole J B Hermann, Bendik Skarstad | Trones IL / Shabby Gubba | 00:37:01 | 00:05:25 | 04:12 |
| 6 | 21 | Kay Arne B. Sandvik | Otterøy IL | 00:37:02 | 00:05:26 | 04:12 |
| 7 | 28 | Jogeir Bj.dal, Sondre Tyldum | Elva/Namsskogan IL | 00:37:04 | 00:05:28 | 04:13 |
| 8 | 25 | Tobias/Marit | Namdal Løpeklubb 2 | 00:37:17 | 00:05:41 | 04:14 |
| 9 | 27 | Berit Skarland, Sofie/Ruth-Evy Tyldum | IL Hållingen | 00:39:43 | 00:08:07 | 04:31 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Jonathan Helguera/Peder Bergli | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:43:19 | 00:00:00 | 04:55 |
| 2 | 31 | Bente B, Geir S, Ylva S, Inge S | Staldvikingan | 00:47:26 | 00:04:07 | 05:23 |

Resultat 11. etappe

Tunnsjørøyrvik - Gudøyvangen (7,9km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Ola R. Jansen | Namdal Løpeklubb 1 | 00:29:31 | 00:00:00 | 03:44 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 27 | Johannes Tyldum | IL Hållingen | 00:13:23 | 00:00:00 | 01:42 |
| 2 | 28 | Bjørn Tore Nordlund | Elva/Namsskogan IL | 00:13:50 | 00:00:27 | 01:45 |
| 3 | 29 | Adrian Thorsen | Team Sørenget 1 | 00:14:35 | 00:01:12 | 01:51 |
| 4 | 24 | Kjetil | Harran IL | 00:14:53 | 00:01:30 | 01:53 |
| 5 | 22 | Keijo | Team Sørli | 00:15:18 | 00:01:55 | 01:56 |
| 6 | 30 | Lars Børre Lien | Team Sørenget 2 | 00:15:40 | 00:02:17 | 01:59 |
| 7 | 25 | Roar T | Namdal Løpeklubb 2 | 00:16:54 | 00:03:31 | 02:08 |
| 8 | 26 | Westerfjell | Trones IL / Shabby Gubba | 00:17:48 | 00:04:25 | 02:15 |
| 9 | 21 | Karstein Skomsvoll | Otterøy IL | 00:20:15 | 00:06:52 | 02:34 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Asbjørn S. Bjørhusdal | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:18:56 | 00:00:00 | 02:24 |
| 2 | 31 | Harald Tømmermo, Stein Kjelås | Staldvikingan | 00:22:09 | 00:03:13 | 02:48 |

Resultat 12. etappe

Gudøyvangen - Hausvika (5,7km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-----------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Mattis Amundsen | Namdal Løpeklubb 1 | 00:20:44 | 00:00:00 | 03:38 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 22 | Johan, Sindre | Team Sørli | 00:20:55 | 00:00:00 | 03:40 |
| 2 | 29 | Maria Wågan | Team Sørenget 1 | 00:21:19 | 00:00:24 | 03:44 |
| 3 | 28 | Lars Helge Staldvik | Elva/Namsskogan IL | 00:22:16 | 00:01:21 | 03:54 |
| 4 | 30 | Håvard Nufsfjord | Team Sørenget 2 | 00:22:46 | 00:01:51 | 04:00 |
| 5 | 26 | Øyvind og Ingeborg Skarstad | Trones IL / Shabby Gubba | 00:23:43 | 00:02:48 | 04:10 |
| 6 | 27 | Grethe Tyldum, Lene-Elise Dahl | IL Hållingen | 00:24:10 | 00:03:15 | 04:14 |
| 7 | 24 | Martin, Torgeir | Harran IL | 00:26:25 | 00:05:30 | 04:38 |
| 8 | 25 | Anita | Namdal Løpeklubb 2 | 00:27:37 | 00:06:42 | 04:51 |
| 9 | 21 | Linda Aglen , Dina Dyrendal | Otterøy IL | 00:31:04 | 00:10:09 | 05:27 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Johanne Barstad, Hanna Brekkvassmo | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:33:36 | 00:00:00 | 05:54 |
| 2 | 31 | Siv Anita Lindsetmo, Tanja Staldvik | Staldvikingan | 00:34:16 | 00:00:40 | 06:01 |

Resultat 13. etappe

Hausvika - Stallvika (7,8km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|----------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Ståle Sirijord | Namdal Løpeklubb 1 | 00:29:37 | 00:00:00 | 03:48 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 24 | Thomas | Harran IL | 00:30:08 | 00:00:00 | 03:52 |
| 2 | 26 | Morten Skarstad | Trones IL / Shabby Gubba | 00:30:13 | 00:00:05 | 03:52 |
| 3 | 29 | Heidi Hestmark | Etapperekord! | 00:30:36 | 00:00:28 | 03:55 |
| 4 | 22 | Johnny, Torstein | Team Sørli | 00:32:43 | 00:02:35 | 04:12 |
| 5 | 27 | Jan-Einar/Hans-Olav Dahl | IL Hållingen | 00:34:02 | 00:03:54 | 04:22 |
| 6 | 28 | Marius Berntsen, Linda R. Berntsen | Elva/Namsskogan IL | 00:34:08 | 00:04:00 | 04:23 |
| 7 | 21 | Knut Lian | Otterøy IL | 00:34:52 | 00:04:44 | 04:28 |
| 8 | 25 | Ane | Namdal Løpeklubb 2 | 00:35:23 | 00:05:15 | 04:32 |
| 9 | 30 | Kristian Foss, Knut Åge Hals | Team Sørenget 2 | 00:41:16 | 00:11:08 | 05:17 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--------------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Karen Lourens | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:20:23 | 00:00:00 | 02:37 |
| 2 | 31 | Liv Tømmermo-Reitan, Elin Jansson Fi | Staldvikingan | 00:32:11 | 00:11:48 | 04:08 |

Resultat 14. etappe

Stallvika - Skorovas (4,4km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Mats Tranås | Namdal Løpeklubb 1 | 00:16:14 | 00:00:00 | 03:41 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 29 | Jon Olav | Team Sørenget 1 | 00:17:05 | 00:00:00 | 03:53 |
| 2 | 22 | Einar | Team Sørli | 00:17:06 | 00:00:01 | 03:53 |
| 3 | 24 | Torgeir | Harran IL | 00:17:45 | 00:00:40 | 04:02 |
| 4 | 26 | Ole J B Hermann/Bendik Skarstad | Trones IL / Shabby Gubba | 00:17:52 | 00:00:47 | 04:04 |
| 5 | 27 | Marie/Jo Magne Tyldum | IL Hållingen | 00:18:02 | 00:00:57 | 04:06 |
| 6 | 25 | Roar B/Tina | Namdal Løpeklubb 2 | 00:18:35 | 00:01:30 | 04:13 |
| 7 | 28 | Jogeir Bj.dal, Line Bj.dal | Elva/Namsskogan IL | 00:18:59 | 00:01:54 | 04:19 |
| 8 | 30 | John Ove Bruun, Nils Johannes Foss | Team Sørenget 2 | 00:20:14 | 00:03:09 | 04:36 |
| 9 | 21 | Ørjan Fjær, Guro Jensen | Otterøy IL | 00:26:44 | 00:09:39 | 06:05 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--------------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Lene Klingen, Hanna Br.mo, Nora Bern | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:21:46 | 00:00:00 | 04:57 |
| 2 | 31 | Morten, Elfrida, Sigrid, Emilie Dahl | Staldvikingan | 00:26:03 | 00:04:17 | 05:55 |

Resultat 15. etappe

Skorovas - Grønndalen (8,7km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|-------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Ole Leirvik | Namdal Løpeklubb 1 | 00:30:09 | 00:00:00 | 03:28 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 29 | Adrian Thorsen, Jonas Riseth | Team Sørenget 1 | 00:32:17 | 00:00:00 | 03:43 |
| 2 | 28 | Sondre V. Pedersen, Jan Morten Rogs | Elva/Namsskogan IL | 00:33:39 | 00:01:22 | 03:52 |
| 3 | 22 | Bjarne, Erlend, Daniel | Team Sørli | 00:34:25 | 00:02:08 | 03:57 |
| 4 | 24 | Martin, Jon Håvar | Harran IL | 00:34:55 | 00:02:38 | 04:01 |
| 5 | 26 | Linda Strompedal | Trones IL / Shabby Gubba | 00:37:39 | 00:05:22 | 04:20 |
| 6 | 25 | Leif Arve | Namdal Løpeklubb 2 | 00:37:46 | 00:05:29 | 04:20 |
| 7 | 30 | Per, John | Team Sørenget 2 | 00:41:21 | 00:09:04 | 04:45 |
| 8 | 21 | Sølvi B. Sandvik / Lline Flaot | Otterøy IL | 00:41:50 | 00:09:33 | 04:49 |
| 9 | 27 | Bjarnhild, Jakob, Ingrid, Erlend, Sturla, | IL Hållingen | 00:42:01 | 00:09:44 | 04:50 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Jonathan Helguera, Peder Bergli | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:41:59 | 00:00:00 | 04:50 |
| 2 | 31 | Geir, Ylva Staldvik, Rolf Ågård | Staldvikingan | 00:42:36 | 00:00:37 | 04:54 |

Resultat 16. etappe

Grøndalen - Tunnsjødal (12,3km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|----------------|-------------------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Solomon Achame | Etapperekord! Namdal Løpeklubb 1 | 00:37:30 | 00:00:00 | 03:03 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 29 | Gunnar, Vemund, Jonas | Team Sørenget 1 | 00:44:53 | 00:00:00 | 03:39 |
| 2 | 22 | Johnny, Bjarne, Erlend, Daniel, Henrik | Team Sørli | 00:45:18 | 00:00:25 | 03:41 |
| 3 | 24 | Håkon, Thomas | Harran IL | 00:45:51 | 00:00:58 | 03:44 |
| 4 | 28 | Lars Helge Staldvik, Kay Roger Gjersvi | Elva/Namsskogan IL | 00:47:32 | 00:02:39 | 03:52 |
| 5 | 26 | Malene Haugen/Jorge Diaz/Øyvind Bre | Trones IL / Shabby Gubba | 00:47:45 | 00:02:52 | 03:53 |
| 6 | 27 | Synne, Truls, Johannes, Erik | IL Hållingen | 00:49:30 | 00:04:37 | 04:01 |
| 7 | 25 | Ida/Hanna/Are/Tobias | Namdal Løpeklubb 2 | 00:55:39 | 00:10:46 | 04:31 |
| 8 | 30 | Roger Nilsen, Margrethe | Team Sørenget 2 | 00:55:56 | 00:11:03 | 04:33 |
| 9 | 21 | Nicolai,Olaves, Linn, Hans Petter | Otterøy IL | 01:01:42 | 00:16:49 | 05:01 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|---------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 31 | Kaja, Trond, Siv Anita, Bente B | Staldvikingan | 01:00:19 | 00:00:00 | 04:54 |
| 2 | 32 | Lene Klingen, Johanne, Torstein | Elva/Namsskogan IL 2 | 01:04:07 | 00:03:48 | 05:13 |

Resultat 17. etappe

Tunnsjødal - Trones (12,3km)



Elva/Namsskogan IL
Skorovas IL
Trones IL
Røyrvik IF

Kl. 1 Mosjon Damer / Herre

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid | |
|-------|-------|---------------------|---------------|--------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 20 | Anne Inger Mørtvedt | Etapperekord! | Namdal Løpeklubb 1 | 00:54:38 | 00:00:00 | 04:27 |

Kl. 3 Mosjon m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|--------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 28 | Bjørn Tore Nordlund, Sondre V. Peder | Elva/Namsskogan IL | 00:30:49 | 00:00:00 | 02:30 |
| 2 | 27 | Iver Tyldum | IL Hållingen | 00:33:34 | 00:02:45 | 02:44 |
| 3 | 24 | Johan Petter | Harran IL | 00:34:17 | 00:03:28 | 02:47 |
| 4 | 29 | Ole Gjeitsund | Team Sørenget 1 | 00:34:26 | 00:03:37 | 02:48 |
| 5 | 21 | Viggo Reinert / Elise Skomsvoll | Otterøy IL | 00:36:49 | 00:06:00 | 03:00 |
| 6 | 22 | Keijo, Einar | Team Sørli | 00:37:21 | 00:06:32 | 03:02 |
| 7 | 26 | Bjørn /Simen G Nyborg/Mathilde Skars | Trones IL / Shabby Gubba | 00:38:26 | 00:07:37 | 03:07 |
| 8 | 25 | Harald/Odin | Namdal Løpeklubb 2 | 00:38:35 | 00:07:46 | 03:08 |
| 9 | 30 | Andrea T.V, Nils Johannes | Team Sørenget 2 | 00:47:56 | 00:17:07 | 03:54 |

Kl. 5 Ungdom/Veteran m/sykkel

| Plass | Start | Navn | Lag | Tid | Etter | kmtid |
|-------|-------|------------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|
| 1 | 32 | Geir Staldvik, Lars Helge Staldvik | Elva/Namsskogan IL 2 | 00:31:08 | 00:00:00 | 02:32 |
| 2 | 31 | Martin Wallervand, Stein Helge | Staldvikingan | 00:50:27 | 00:19:19 | 04:06 |