

Start 220m etter bru. Etappen er krevende med høy intensitet hele veien.

Start 100 6H 6V 120

0.00

6V 50 4V+ 50 2H+ 1V< 30

2V- 60 2H>1- 30 3V 30

0.57

4H- 30 2V- 4H 60

3V-/Kr ½L 30

1.09

4H+ 4V 2H-½Lg/Kr 30

1.09

4V- 30 Kr 6V>4- 60 3H 80

1.44

(Kr 50 4V/Kr 50 2H+ 30)

Kr 50 4V/Kr 50 2H+ 30

Kr 30 3H/Kr ! 1V-<
2.05

liKr omg. 2H 30
2.27

4H- ! 4V-</Kr omg. 2V-
2.33

(vei h) 80

(3H+ Kr 30 2V 3H 60)

3H+ Kr 30 2V 3H 60
2.60

4H-<>3+ Kr 2V- 30

2H 3V/Kr 4H- 30 5V- 30
3.11

Kr omg. 5H+ 5V+ 4H+ 50

4H+ Kr omg. 3V 6H 50
3.60

5H+/liKr Lg liKr 3V- 3H 80

(3H+ 3V liKr omg. 2H½Lg)

3H+ 3V liKr omg. 2H $\frac{1}{2}$ Lg
4.14

2V+ 50

3V 3H-
4.44

! 1V trangt mellom stein 50

2V 1H 2V $\frac{1}{2}$ Lg 2H- 30
4.61

2H- $\frac{1}{2}$ Lg 1VLg/MÅL

2H- $\frac{1}{2}$ Lg 100
5.05

3H+ 1V/liKr STOPP