

Løypevakter og når er løperne hvor?

NB! Kan bli endringer!!

Start	Løypevakt	1,9 km mosjon			5 km NM KS			5 km resten				10 km						
		Km	00:06	00:25	Km	00:15	00:20	Km	00:14	00:23	00:48	Km	Km	00:28	00:45	01:32		
		1,9	12:00	12:25	5,0	12:45	12:45	5,0	13:05	13:05	13:05	10,0	10,0	14:00	14:00	14:00		
1b Rundkjøring Aktivitetsvegen / Myrvegen	SB1 Kristian Nordgaard, SB1 Carina Nordmarken	0,6	12:01	12:32	løpes ikke			løpes ikke				0,2	0,2	14:00	14:00	14:01		
1 Innkjøring Jessheim friidrettsstadion fra Myrvegen	Inge-Margrethe Bergh, SB1 Øystein Bamrud, SB1 Turid Borthen, SB1 Caroline Slettebø Thapper, SB1 Elisabeth Dahlman	0,1	12:00	12:26	0,3	12:45	12:46	0,3	0,5	0,5	0,5	0,1	0,7	14:01	14:03	14:06		
2 Parkering Jessheimbadet inn i Myrvegen	SB1 Elisabeth Nøstbakken Rønning, SB1 Lia Daniel	løpes ikke			0,4	12:46	12:46	0,4	0,5	0,5	0,5	0,2	0,8	14:02	14:03	14:07		
3 Markavegen-Myrveien Venstre sving	SB1 Sanne Ellefsen, SB1 Kenneth A. Golder, SB1 Elisabeth Wilborn Sørli	løpes ikke			0,5	12:46	12:47	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,9	14:02	14:04	14:08		
4 Myrveien/RV 174 Algarheimv. (Gamle Nabo), sving høyre	André Cruz Da Silva, SB1 Laszlo Gyene	løpes ikke			1,8	12:50	12:52	1,8	0,5	0,6	0,6	1,7	2,3	14:06	14:10	14:21		
5 RV 174 Algarheimvegen/Bekkehøy Lite kryss	Tore Aas	løpes ikke			2,1	12:51	12:53	2,1	0,5	0,6	0,6	1,9	2,5	14:07	14:11	14:23		
6 RV 174 Algarheimvegen/Bråtestubben (KLS MC) Lite kryss	SB1 Gro Tveit Hope	løpes ikke			2,3	12:51	12:54	2,3	0,5	0,6	0,6	2,1	2,7	14:07	14:12	14:24		
7 RV 174 Algarheimvegen/Bråtevegen Lite kryss	SB1 Marthe Knutseth	løpes ikke			2,6	12:52	12:55	2,6	0,6	0,6	0,6	2,3	2,9	14:08	14:13	14:26		
8 Sving til høyre rundt Toyota, gangveg Algarheimsvegen	SB1 Mathieu Lund, SB1 Marius Moshølen	løpes ikke			3,0	12:54	12:57	3,0	0,6	0,6	0,6	2,7	3,3	14:09	14:14	14:30		
8b Kryss gangveg Henrik Bulls veg og start Myrvegen	Dag Gunnar Schøyen	løpes ikke			3,3	12:54	12:58	3,3	0,6	0,6	0,6				3,5	14:09	14:15	14:32
3b Utkjøring sykehjem i Myrvegen	Kun 5 km: SB1 Erik Andersson, SB1 Hana Naseri SB1 Sanne Ellefsen, SB1 Kenneth A. Golder, SB1 Elisabeth Wilborn Sørli	løpes ikke			3,6	12:55	12:59	3,6	0,6	0,6	0,6	løpes ikke						
10 Krysse Henriks Bulls veg Overgang	Kristian Monsen, Tord Franke Ulset	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				3,0	3,6	14:10	14:16	14:33		
13 Industrivegen - Henrik Bull veg Høyre sving	Kidane Tsegay Breketab	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				4,0	4,0	14:11	14:18	14:36		
14 Henrik Bulls veg-utkjøring parkering Kryss	Tore Ragnar Olsen	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				4,2	4,2	14:11	14:18	14:38		
15 Henrik Bullsveg - Ringvegen Høyre sving	Janis Arsenikovs	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				4,4	4,4	14:12	14:19	14:40		
16 Ringvegen-Rådhusvegen Høyre sving/overgang	Ove Knutsen	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				4,6	4,6	14:12	14:20	14:42		
17 Rådhusvegen-Charles Kings veg Lite kryss	Philip Storm Regbo Gulbrandsen	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				4,9	4,9	14:13	14:22	14:45		
18 Rådhusvegen-Nordbyringen Lite kryss	Kristian Bråthen Børve	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				5,3	5,3	14:14	14:23	14:48		
19 Nordbyringen-Parkvegen Lite kryss	Astrid Marie Bauck Jensen	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				5,4	5,4	14:15	14:24	14:49		
20 Nordbyringen-Nordbysvingen Lite kryss	Anette Skeide	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				5,5	5,5	14:15	14:24	14:50		
21 Nordbyringen-Nordbyvegen Venstre sving/overgang	Ola Skildheim	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				5,6	5,6	14:15	14:25	14:51		
22 Nordbyvegen-Bjørmoen Overgang/Høyre sving	Ragnar Moe	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				5,7	5,7	14:15	14:25	14:52		
23 Bjørmoen - Maurstien Lite kryss	Lukas Buncic	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				5,8	5,8	14:16	14:26	14:53		
24 Bjørmoen - Vannvegen Venstre sving/Lite kryss	Marcus Forsbacka	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				5,9	5,9	14:16	14:26	14:54		
25 Vannvegen-Trondheimsvegen Høyre sving	Robert Hansen	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				6,0	6,0	14:16	14:27	14:55		
26 Trondheimsvegen-Sørholtvegen Kryss	Bjørn-Ivar Thune	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				6,4	6,4	14:17	14:28	14:58		
27 Trondheimsvegen-Karl B. Nordbys veg Lite kryss	Ole-Magne Sletta	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				6,7	6,7	14:18	14:30	15:01		
28 Grønnvollkrysset Høyre sving	Emil Nordal	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				7,0	7,0	14:19	14:31	15:04		
29 RV 174 - Nordbyvegen Kryss	Bjørn Myran, Irene Myran	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				8,6	8,6	14:24	14:38	15:19		
30 Underg. 1 ved rundkjøring Gystadmarka skole Lite kryss	Eirik Ulvund Løvgaard	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				9,3	9,3	14:26	14:41	15:25		
31 Underg. 2 ved rundkjøring Gystadmarka skole Undergang	Ronny Øverli	løpes ikke			løpes ikke			løpes ikke				9,4	9,4	14:26	14:42	15:26		
32 Innkj. Parkering og Gystadmarka skole, Sving mot stadion	Øivind Mangerud	0,9	12:02	12:36	4,5	12:58	13:03	4,5	13:17	13:25	13:48	9,5	9,5	14:26	14:42	15:27		
33 Rett utenfor 1500 start V/H avhengig av distanse	Frank Finstad	1,2	12:03	12:40	4,7	12:59	13:03	4,7	13:18	13:26	13:50	9,7	9,7	14:27	14:43	15:29		
	Kun 10 km: Kristoffer Stanger																	
	Kun 5 km: SB1 Audun Olsen, SB1 Stine Maria Da Conceicao F. Pedersen																	
Mål					5,0	13:00	13:05	5,0	13:19	13:28	13:53	10,0	10,0	14:28	14:45	15:32		