

Road Book Oslo 50 Miles Trail Run - Løypebeskrivelse Kristins Runde

Kart-referanse	Stedsbeskrivelse	Total distanse	Aksjon	Underlag neste strekning	Til neste punkt
1	TRANTJERN GÅRD	0	Stempling Start ! Ned bakken, til høyre i veikryset	Grusvei	280
2	Veikryss	280	Til venstre, skilt "Olimb"	Kjerrevei	500
3	Veikryss	780	Til høyre, skilt "Olimb"	Grusvei	60
4	Veikryss	840	Til venstre	Grus-/kjerrevei	120
5	Bom (kjetting)	960	Rett fram	Grus-/kjerrevei	140
6	Kryss vei/sti	1 100	Til høyre opp stien, KR-merking	Sti/terreng	650
7	HELGEHAUGEN 705 moh	1 750	Stempling Samme vei ned - til kryss vei/sti	Sti/terreng	650
8	Kryss vei/sti	2 400	Til høyre på grus-/kjerrevei	Grus-/kjerrevei	1 190
9	Bakketopp	3 590	Til høyre, KR-merking - til venstre etter 10-15 meter	Sti	580
10	Stikryss	4 170	Til høyre ved varde, KR-merking	Sti	280
11	LAMANNSHAUGEN 701 moh	4 450	Stempling Tilbake samme vei - til grusvei	Sti-/kjerrevei	2 350
12	Veikryss	6 800	Til høyre	Grusvei	60
13	Veikryss	6 860	Rett fram, skilt "Svartjerns- høgda-Tverrsjøstallen"	Grusvei	3 510
14	Veikryss	10 370	Til høyre, skilt "Tverrsjøstallen"	Grusvei	1 660
15	Veikryss	12 030	Til høyre mot Ølja	Grusvei	1 070
16	Kryss vei/sti	13 100	Til venstre, skilt "Svartjernshøgda"	Sti, teknisk	1 340
17	SVARTTJERNSHØGDA 717 moh	14 440	Stempling Tilbake samme vei - til grusvei (noe KR-merking)	Sti, teknisk	1 320
18	Kryss vei/sti	15 760	Til høyre på grusvei	Grusvei	1 070
19	Vegkryss Tverrsjøen (toalett)	16 830	Til høyre på grusvei	Grusvei	330
20	Vegkryss Tverrsjøstallen	17 160	Til venstre på grusvei	Grusvei	470
21	Veikryss	17 630	Rett fram (høyre)	Grusvei	2 960
22	Veikryss	20 590	Til høyre, blåmerket	Grusvei	550
23	Vei slutt - kjerrevei/sti fortsetter	21 140	Til høyre på kjerrevei/trillesti for sykkel	Trillesti, delvis teknisk	1 990
24	Start grusvei	23 130	Følg veien (til venstre)	Grusvei	1 500
25	Veikryss Mosjøen N	24 630	Rett fram (til venstre)	Grusvei	1 810
26	Øyangen (vannet) på venstre side	26 440	Fortsett videre	Grusvei	2 770
27	Veikryss, Øyangen Vel	29 210	Servicepunkt Til høyre, asfaltvei	Asfalt	500
28	Kryss vei/kjerrevei	29 710	Til venstre (vann på h.side når du er på kjerreveien)	Kjerrevei	220
29	Kryss kjerrevei/sti	29 930	Følg sti rett fram - KR-merking	Sti	90
30	Stikryss	30 020	Til høyre - KR-merking	Sti	140
31	Kryss sti/skiløype	30 160	Rett fram, KR-merking , skilt "Ringkolltoppen"	Sti, teknisk	100
32	Kryss sti/skiløype	30 260	Rett fram, KR-merking , skilt "Ringkolltoppen"	Sti, teknisk	580
33	RINGKOLLEN 701 moh	30 840	Stempling (topp til høyre for sti), tilbake til servicepunkt	Sti, asfalt	1 630
34	Veikryss, Øyangen Vel	32 470	Servicepunkt Rett fram på asfaltert vei	Asfalt	700
35	Jonsetangen, slutt på asfalt	33 170	Rett fram (skrått høyre) gjennom bom	Grusvei	1 790
36	Veikryss	34 960	Til venstre, skilt "Uglaveien- Spålsveien"	Grusvei	1 150
37	Veikryss	36 110	Til høyre, skilt "Steinbutjern- Spålsveien"	Grus-/kjerrevei	250
38	Veikryss	36 360	Rett fram (høyre), skilt "Spålsveien"	Kjerrevei	250
39	Veikryss kjerreveier	36 610	Til venstre, blåmerket, skilt "Spålsveien"	Kjerrevei	40
40	Kryss kjerrevei/sti	36 650	Til venstre, skilt "Trillesti"	Sti-/plankebro	930
41	Kryss sti/skiløype	37 580	Til venstre, skilt "Trillesti"	Sti, delvis teknisk	180

Road Book Oslo 50 Miles Trail Run - Løypebeskrivelse Kristins Runde

Kart-referanse	Stedsbeskrivelse	Total distanse	Aksjon	Underlag neste strekning	Til neste punkt
42	Kryss sti/vei	37 760	Spålsveien, til høyre, skilt "Storflåtan"	Grusvei/kjerrevei	3 050
43	Veikryss "Gunnarskrensen"	40 810	Rett fram, skilt "Storflåtan"	Grusvei	760
44	Veikryss	41 570	Rett fram, skilt "Storflåtan-Damtjerna"	Grusvei	180
45	Veikryss	41 750	Til venstre, skilt "Heggelivann"	Grusvei	660
46	Demning/bade plass	42 410	Rett fram	Grusvei	1 440
47	Veikryss	43 850	Til venstre, skilt "Kringla-Sørkedalen skole"	Grusvei	2 340
48	Veikryss N.Kuvelia	46 190	Til høyre (like etter toppen på grusvei)	Kjerrevei	1 510
49	Veikryss kjerreveier	47 700	Rett fram (høyre)	Kjerrevei	30
50	Kryss kjerrevei/sti	47 730	Til høyre, blåmerket sti	Sti, teknisk	100
51	Sti krysser kjerrevei	47 830	Rett over (skrått høyre), blåmerket sti	Sti, teknisk	310
52	Grense "Naturreservat"	48 140	Rett fram	Sti, teknisk	470
53	OPPKUVEN 704 moh	48 610	Stempling , tilbake til veikryss N.Kuvelia (noe KR-merking)	Sti, teknisk	2 420
54	Veikryss N.Kuvelia	51 030	Til høyre	Grusvei	1 840
55	Veikryss	52 870	Til høyre, skilt "Kringla-Sørkedalen skole"	Grusvei	830
56	Svartengrana, 38 m, 200 år i år	53 700	Fortsett videre	Grusvei	290
57	Veikryss	53 990	Rett fram	Grusvei	1 690
58	Veikryss Kringla	55 680	Til venstre, skilt "Sandungen"	Grusvei	1 140
59	Veikryss (løpets laveste punkt 320 moh)	56 820	Rett fram, skilt "Sandungen gård"	Grusvei	2 610
60	Veikryss	59 430	Rett fram skilt "Sandungen gård"	Grusvei	2 110
61	Veikryss	61 540	Rett fram	Grusvei	210
62	Sandungen gård veikryss	61 750	Stempling , til venstre skilt "Katnosa gård-Gjerdingen"	Grusvei	2 500
63	Veikryss	64 250	Rett fram (høyre)	Grusvei	3 050
64	Veikryss	67 300	Til høyre, skilt "Gjerdingen dam-Stryken"	Grusvei	140
65	Veikryss	67 440	Rett fram	Grusvei	1 450
66	Veikryss	68 890	Rett fram (venstre)	Grusvei	1 610
67	Veikryss	70 500	Rett fram (høyre), skilt "Gjerdingen dam-Stryken"	Grusvei	740
68	Veikryss	71 240	Til venstre, skilt "Gjerdingen dam-Svartbekken"	Grusvei/kjerrevei	180
69	Gjerdingen dam, veikryss kjerreveier	71 420	Til høyre, over demningen	Grusvei	60
70	Slutt på kjerrevei, kryss stier	71 480	Til høyre, trillesti, skilt "Rajebråten-Svartbekken"	Sti,teknisk/plankebro	760
71	Kryss sti/vei	72 240	Til venstre grusvei	Grusvei	930
72	Rajebråten, veikryss	73 170	Stempling , fortsett rett fram	Grusvei	1 000
73	Bom	74 170	Fortsett videre	Grusvei	190
74	Veikryss	74 360	Til venstre skilt "Tverrsjøstallen"	Grusvei	2 680
75	Veikryss	77 040	Til høyre, skilt "Tverrsjøstallen"	Grusvei	1 100
76	Veikryss	78 140	Til høyre, skilt "Trantjern"	Grusvei	1 920
77	Kryss vei/blåmerket sti	80 060	Forsett rett fram på grusveien	Grusvei	710
78	Veikryss	80 770	Til høyre, mot Trantjern	Grusvei	980
79	Veikryss	81 750	Til høyre, opp til Trantjern Gård	Grusvei	150
80	TRANTJERN GÅRD	81 900	Stempling Mål Gratulerer!	Grusvei	0

50.9 miles