



Distanser

Det er tre mulige distanser

Marathon	42 km	2100m samlet stigning	Konkurransklasser for kvinner og menn uten aldersinndeling med tidtaking, aldersgrense 18 år
Halv Marathon	21 Km	950m samlet stigning	Konkurransklasser for kvinner og menn uten aldersinndeling med tidtaking, aldersgrense 16 år
	12 km	400m samlet stigning	Gutter/jenter 13-15 år med tidtaking. Turklasse, ingen klasseinndeling, uten tidtaking

Løypene

Det er tre løyper: 42km (hel maraton), 21km (halv maraton) og 12km. Alle løypene har start og mål i Harstad sentrum. Alle løypene er merket i sin helhet med oransje merkebånd og vimpler.

Kart, profiler og gpx-filer er tilgjengelige på arrangementets facebook-side.



IK HIND

Team
68'47



Løypebeskrivelse Marathon

Lengde: 42km
Samlet stigning: 2100m
Samlet distanse på asfaltert vei: 6500m

Alle toppene er bemannet med mannskaper som fører manuell passeringsliste.

Start og mål i Harstad Sentrum

Start-topp 1, Samaåsen (180moh). Lengde 2,4 km

Følg RV83, Skolegata, på fortau venstre side nordover i bakke ut av sentrum. Passer rundkjøring ved Sama i undergang (kom ut på høyre side) og videre til «Stikkveien» der bakken flater ut, ta til høyre. Følg videre ca 150 m til «Sneveien», og ta til venstre. Deretter til venstre igjen opp «Skoltenstien» inn i bratt bakke. Ved veiens ende følges merket sti i delvis åpent område videre inn i granskog. Følg stien videre til toppen ved TV-tårnet.

Topp1-topp 2, Kilhusåsen (339 moh). Lengde 7,6 km

Følg vei ca 200m og deretter skrått til venstre inn på sti. Følg merket sti i kupert/småkupert terreng videre. Etter gapahuk er det en kort men bratt bakke nedover til «Haganvannet». Deretter inn i lysløype. Ta til venstre ut av lysløype til sti i nedoverbakke til «Hagalia». Herfra er det asfalt ca 1km. Ta til venstre til sammen tre ganger inn på «Skjærveien», deretter «Trondenesveien». Passer hhv. Trondenes Historiske senter og Trondenes Kirke. Ta kjerrevei til venstre og passer vannet «Laugen». Etter friluftscenen følges merket sti til Hagan.

Følg «Haganveien» på asfalt og passer hovedvei over bru. Ta til venstre i t-kryss, deretter til høyre opp «Skarpsnobakken» som følges til toppen. Ta til venstre på «Stalheimveien» og deretter skarpt til høyre på «Gamle ridevei». Deretter til venstre igjen opp «Rypelia» og inn på «Mustapartajordet». Følg merking inn på sti. Sti går nå oppover til toppen.

Topp2-topp3, Middagsfjellet (565 moh). Lengde 11 km

Følg sti i nedoverbakke til passering av Kilhus Grendehus. Passer RV83, og følg den litt til venstre før grusvei til høyre mot Harstad Travpark. Ta av grusvei skrått til høyre inn mot nedlagt flystripe. Følg flystripe til ny grusvei og ta til venstre over bru, deretter høyre. Følg grusvei til snuplass og ta sti til venstre. Passer lita bru og følg sti/grusvei mot vannverk. Etter vannverket følges vei videre til «Steinsåsvannet». Ta til venstre inn på hyttevei, og deretter sti. Sti går nå oppover mot «Grønkkollhytta». Følg sti helt til grusvei «Fjellveien» og ta skarpt til høyre her. Ved «Musvannet» (19 km) er det drikkestasjon, sanitet og tidspassering. Ta sti til høyre (vestsiden) langs vannet over lita bru og deretter inn i stigning. Herfra er det rødmerket turiststi. Følg sti i krevende stigning til toppen.

Topp3-topp4, Blåfjellet (500 moh). Lengde 3,8 km

Følg sti videre ned til «Korsdalen» og passer vannet på venstre (østlig) side. Ca 400m etter vannet tas sti skrått nedover til venstre. Passer liten bekk og følg stien videre. Etter runding av «Blåhatten» tas sti til venstre ut av den rødmerkede turiststien. Ta deretter til høyre ved avsats, deretter stigning opp til toppen.

Topp4-topp5, Lille Hinnstein (500 moh). Lengde 2,1 km

Følg sti skrått til venstre (nordvestlig retning – OBS: denne er litt utydelig i starten). Følg deretter merket sti i småkupert terreng før stigning opp til passering av kolle og videre mot «Lille Hinnstein»



Team
68'47

IK HIND



Topp5-topp6, Hinnstein (560 moh). Lengde 1,1 km

Følg sti videre nordover ned fra toppen. Passering av post med drikke og sanitet ved foten. Følg sti inn i krevende/bratt stigning mot toppen.

Topp6-topp7, Vardheia (604 moh). Lengde 2 km

Følg felles trase tilbake men ta til høyre der merkingen skilles - OBS. Følg sti i nordvestlig retning mot neste topp.

OBS: Her vil løpstrafikken gå i begge retninger i ca 400m opp mot toppen.

Topp7-topp8, Heia (526 moh). Lengde 1,6 km

Følg samme trase tilbake men ta til venstre der merkingen skilles. Deretter sti i nordøstlig retning mot Heia. OBS: her vil løpstrafikken gå i begge retninger i ca 300m fra toppen.

Topp8-topp9, Pevassfjellet (468 moh). Lengde 3,4 km

Følg sti videre nordover. Ta til venstre og ned bratt sti. Ved bunnen tas sti til høyre (nordover) og deretter til venstre ved passering av bekk. Følg merket sti videre opp til toppen.

Topp9-topp10, Svartdalsåsen/Novkollen (369 moh). Lengde 3,1 km

Følg sti ned fra toppen i østlig retning. Passer «Pevannet» og inn på større sti til venstre. Følg denne til «Musvannet» der det er drikke, sanitet og tidspassering. Ta sti oppover like til høyre for gapahuk til toppen.

Topp10-mål, Lengde 4,8 km

Følg sti i nordøstlig retning flatt, deretter nedover. Ved «Landsåshallen» følges asfaltvei «Fagerliveien» nedover til «St. Olavsgt», ta til venstre på fortau. Denne følges et kort stykke, før kryssing til høyre ned til «Rollnesveien» og deretter til venstre inn på «Hans Egedes gate». Følg denne rett nordover over bakketopp inn mot sentrum og mål.

Arrangørposter

Post x Åsegarden	12 km	Drikke	Cut-off tid: 2,5t
Post 1 Musvannet	19 km	Drikke, sanitet, mellomtid	Cut-off tid: 4t
Post 2 Fot Hinnstein	27 km	Drikke, sanitet	Cut-off tid: 6t
Post 3 Musvannet	37 km	Drikke, sanitet, mellomtid	
Målpassering	42 km	Drikke, sanitet	

Drikkevannskilder undervegs:

Bergselva	13 km
Bergselva	14 km
Bergselva ved Steinsåsvannet	16 km
Bekk like etter Musvannet	19 km
Vann, deretter bekk i Korsdalen	22,5 km
Bekk (liten) i stigning til Vardheia	29 km
Skarbekken	33 km



Team
68'47



Løypebeskrivelse Halv Marathon

Lengde: 21km
Samlet stigning: 950 m
Samlet distanse på asfaltert vei: 3800m

Alle toppene er bemannet med mannskaper som fører manuell passeringsliste.

Start og mål i Harstad Sentrum

Start-topp 1, Middagsfjellet (565 moh). Lengde 7,5 km

Ta «Håkons gate» til venstre ut av gågate i sentrum, deretter skrått til venstre inn i «Normanns gate» ved «Grottebadet». Følg videre opp «Harstadgårdsbakken» til toppen og ta til venstre på «St. Olavsgt». Følg gangvei sørover, passer sykehuset og deretter til høyre opp «Skarveien» til «Folkeparken».

Herfra følges grusvei Fjellveien sørover, delvis i lysløype. Følg denne i stigning opp mot «Musvannet». Ved «Musvannet» (6,5 km) er det drikkestasjon, sanitet og tidspassering. Ta sti til høyre langs vannet over lita bru og deretter inn i stigning. Herfra er det rødmerket turiststi. Følg sti til toppen.

Topp1-topp 2, Vardheia (604 moh). Lengde 1,8 km

Følg sti sørover og ta til venstre (øst og ut av rødmerket turiststi) til krevende stigning mot toppen.

Topp2-topp3, Heia (526 moh). Lengde 1,6 km

Følg sti nordøstover men ta til venstre der merkingen skiller. Deretter sti i videre nordøstlig retning mot Heia. OBS: her er traseen en annen enn ankomst til toppen, men vil løpstrafikken likevel gå i begge retninger i ca 300m fra toppen.

Topp3-topp4, Pevassfjellet (468 moh). Lengde 3,4 km

Følg sti videre nordover. Ta til venstre og ned bratt sti. Ved bunnen tas sti til høyre (nordover) og deretter til venstre ved passering av bekk. Følg merket sti videre opp til toppen.

Topp4-topp5, Svartdalsåsen/Novkollen (369 moh). Lengde 3,1 km

Følg sti ned fra toppen i østlig retning. Passer «Pevannet» og inn på større sti til venstre. Følg deretter til «Musvannet» der det er drikke, sanitet og tidspassering. Ta sti oppover like til høyre for gapahuk til toppen.

Topp5-mål, Lengde 4,8 km

Følg sti i nordøstlig retning flatt deretter nedover. Ved «Landsåshallen» følges asfaltvei «Fagerliveien» nedover til «St. Olavsgt», ta til venstre på fortau. Denne følges et kort stykke, før kryssing til høyre ned til «Rollnesveien» og deretter til venstre inn på «Hans Egedes gate». Følg denne rett nordover over bakketopp inn mot sentrum og mål.

Arrangørposter

Post 1 Musvannet	5,7 km	Drikke, sanitet, mellomtid	Cut-off tid: 2t
Post 2 Musvannet	15 km	Drikke, sanitet, mellomtid	
Målpassering	21 km	Drikke, sanitet	

Drikkevannskilder undervegs:

Bekk i rør ved Fjellveien	4 km
Bekk like etter Musvannet	5,7 km
Skarbekken	12 km



Team
68'47

IK HIND



Løypebeskrivelse gutter/jenter 13-15 år og turklasse

Lengde:	12km
Samlet stigning:	400 m
Samlet distanse på asfaltert vei:	3800m

Toppen Svartdalsåsen er bemannet med mannskaper som fører manuell passeringsliste.

Start og mål i Harstad Sentrum

Ta «Håkons gate» til venstre ut av gågate i sentrum, deretter skrått til venstre inn i «Normanns gate» ved «Grottebadet». Følg videre opp «Harstadgårdsbakken» til toppen og ta til venstre på «St.

Olavsgt». Følg gangvei sørover, passer sykehuset og deretter til høyre opp «Skarveien» til «Folkeparken».

Herfra følges grusvei Fjellveien sørover, delvis i lysløype. Følg denne i stigning opp mot «Musvannet». Ved «Musvannet» (6,5km) er det drikkestasjon og sanitet. Ta sti oppover like til høyre for gapahuk videre til toppen av Svartdalsåsen/Novkollen (369 moh).

Følg sti i nordøstlig retning flatt deretter nedover. Ved «Landsåshallen» følges asfaltvei «Fagerliveien» nedover til «St. Olavsgt», ta til venstre på fortau. Denne følges et kort stykke, før kryssing til høyre ned til «Rollnesveien» og deretter til venstre inn på «Hans Egedes gate». Følg denne rett nordover over bakketopp inn mot sentrum og mål.

Arrangørposter

Post 1 Musvannet	5,7 km	Drikke, sanitet
Målpassering	12 km	Drikke, sanitet

Drikkevannskilder undervegs

Bekk i rør ved Fjellveien	4 km
Bekk ved Musvannet	5,7 km



IK HIND

Team
68'47