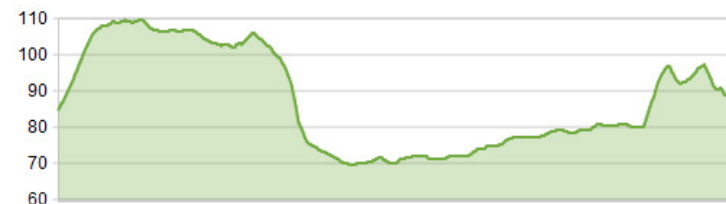
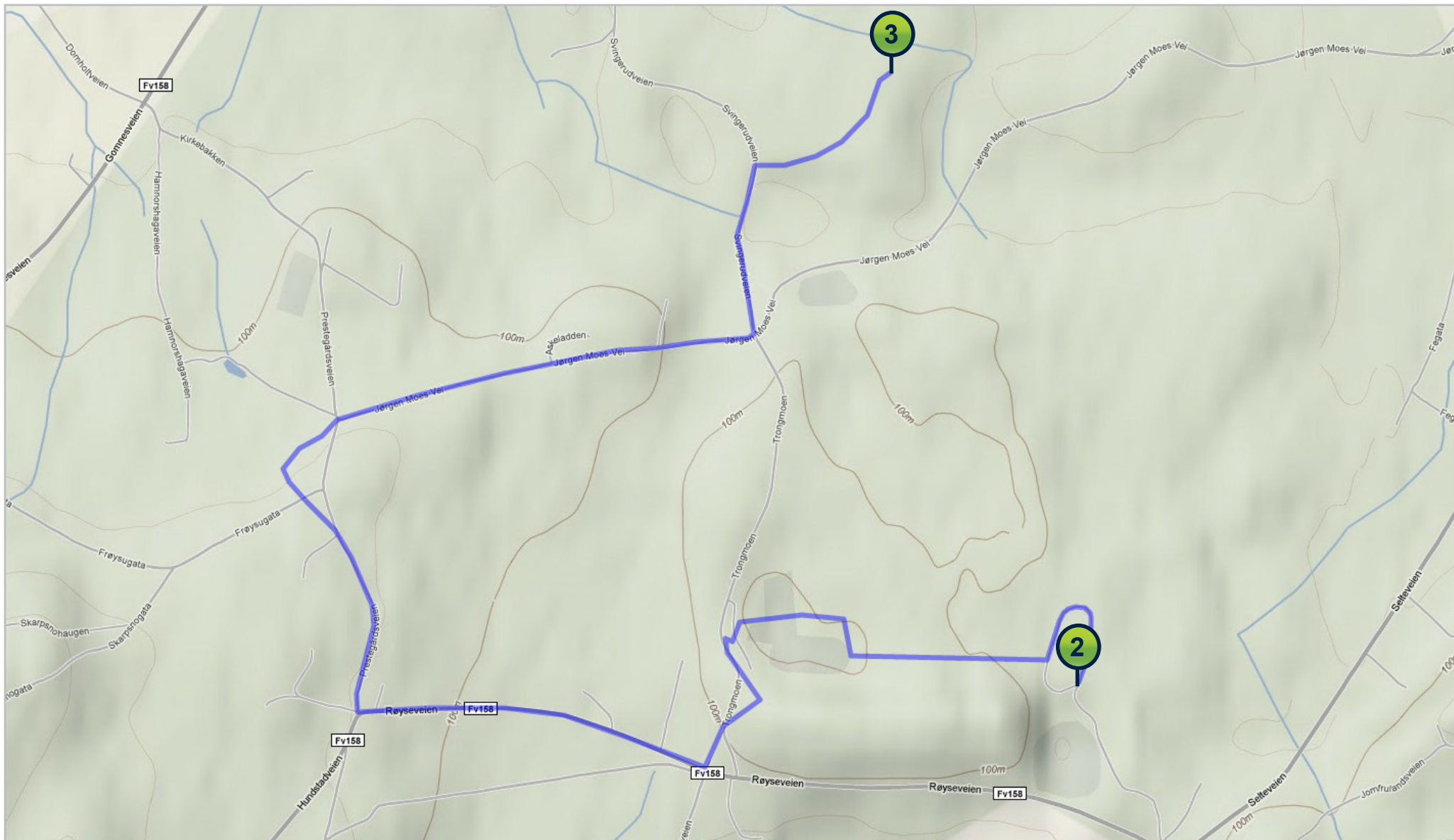


## ETAPPE 1      LENGDE: 5,8 KM      STIGNING: 77 M

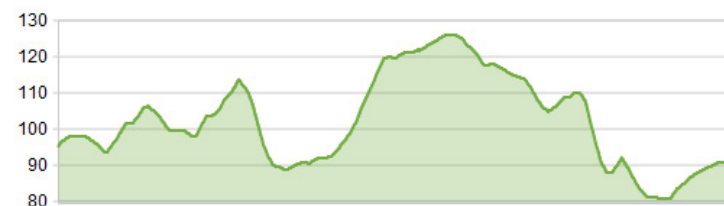
Starten går ved herredshuset på Vik. De første 300 meterne går det oppover, inntil man når Vikshøgda. Her er det viktig å være godt oppvarmet, slik at man unngår "melkesyresjokk" i starten. Resten av etappen er mer overkommelig; først går det ned igjen fra Steinsåsen, så venter en lang, flat strekning ut på Steinsletta og Selteveien.

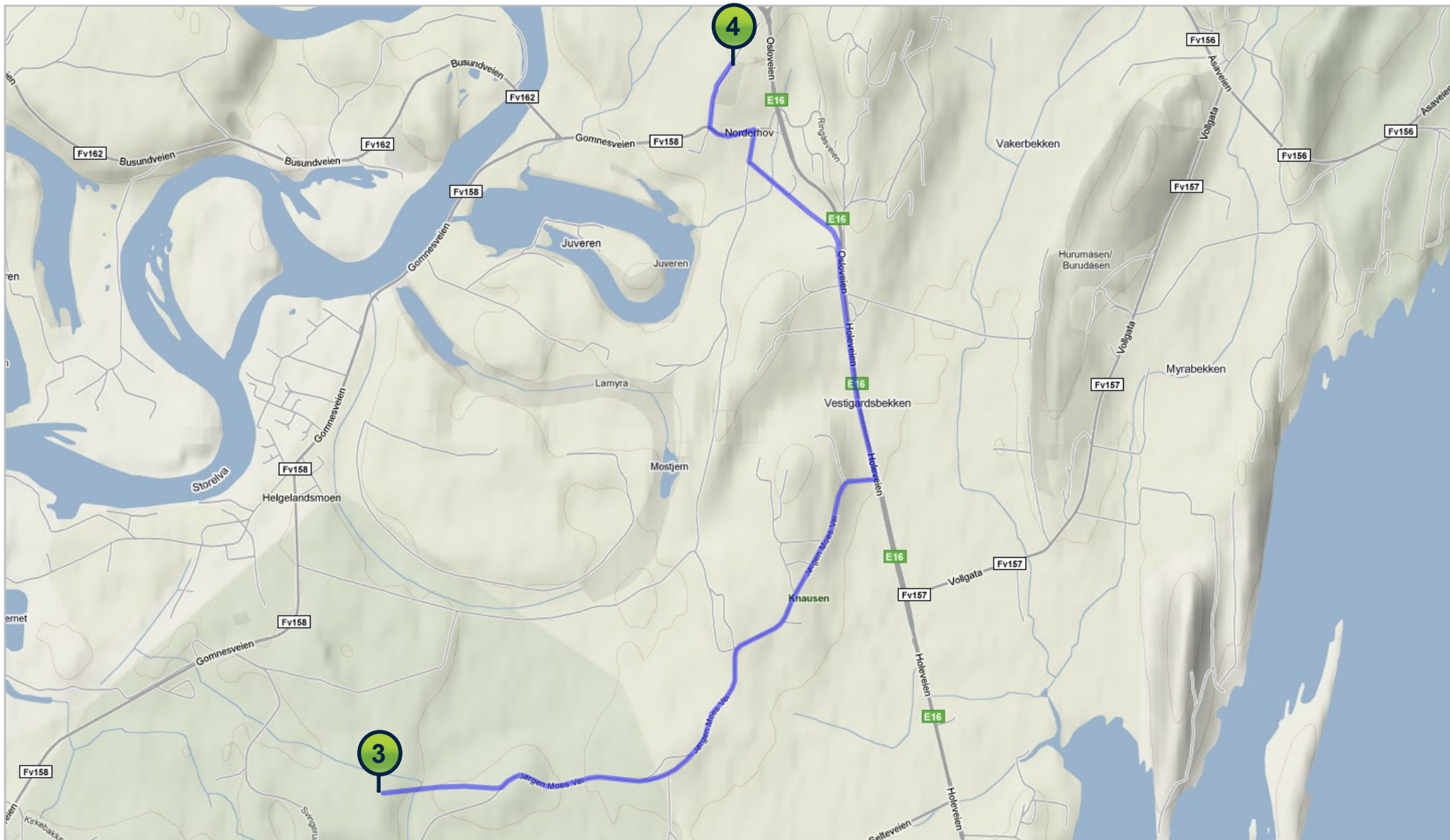




**ETAPPE 2**    **LENGDE: 4,8 KM**    **STIGNING: 92 M**

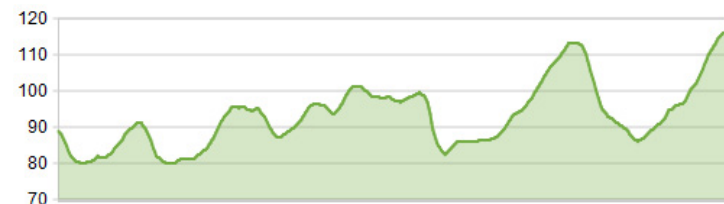
Ved travbanen på Bymoen blir det veksling. Herfra går etappen til Svendsrud og ut på asfalterte Røyseveien. Opp til Moskummen og Røyse skole må man forsere en hard bakke. Så går løypa tilbake til Svingerud, inn Beredskapsveien før det blir ny veksling inne på Mosmoen.

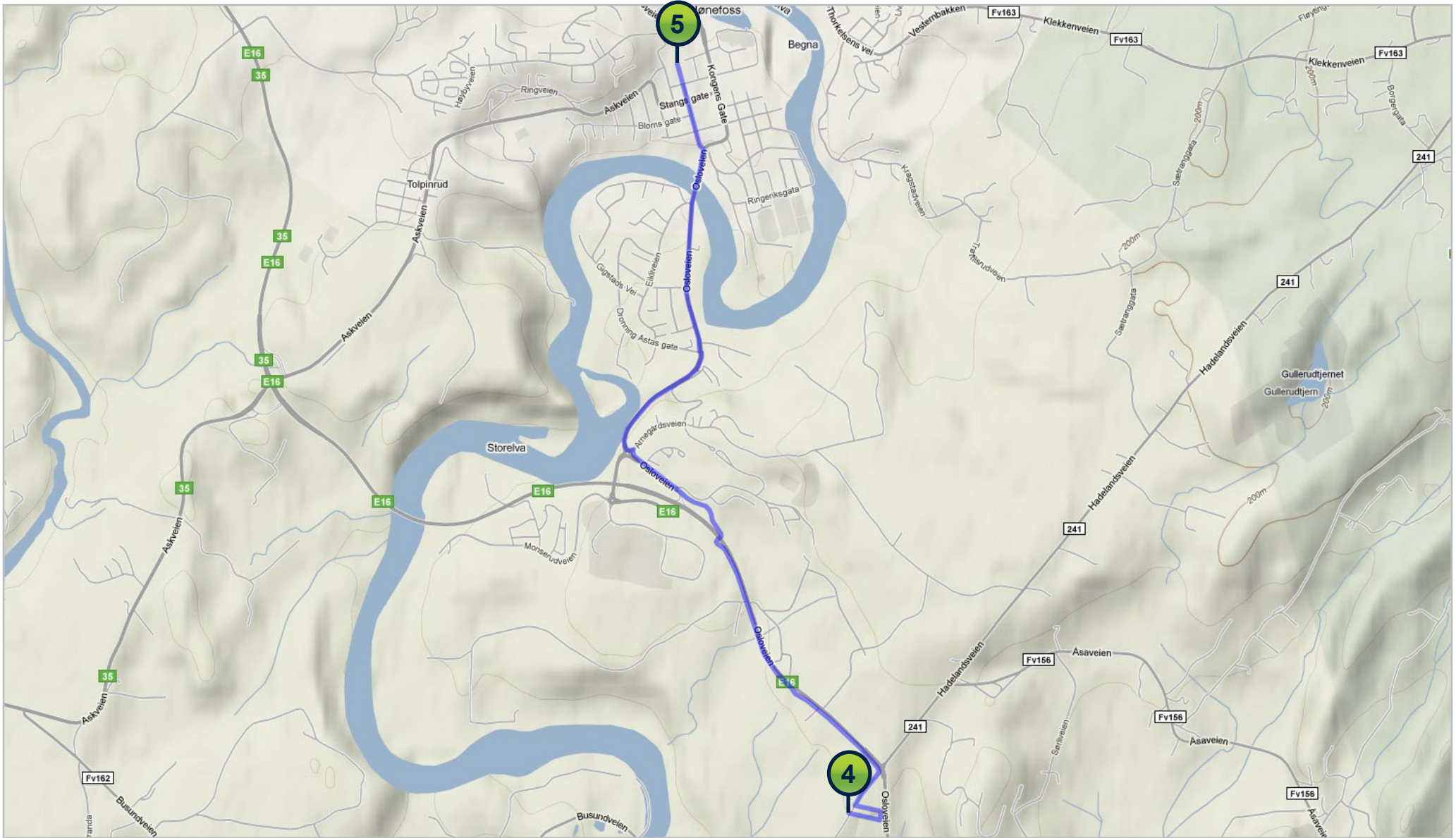




**ETAPPE 3    LENGDE: 5,7 KM    STIGNING: 112 M**

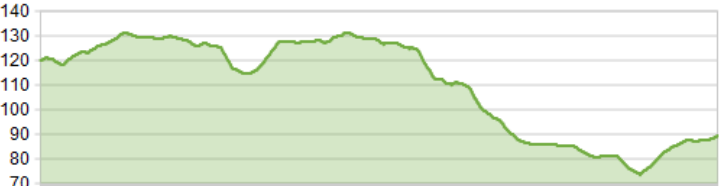
Dette er en av de hardeste etappene. Fra Mosmoen løper man ut på Jørgen Moes vei. Derfra løper man forbi Sørungårdene og Mo gård før man ender på Sonerud i krysset på E16. Så følger løypa gangveien langs E16 over giletoppen (lang stigning) og opp til Kirkeskolen (ny stigning) der det er vekslng.

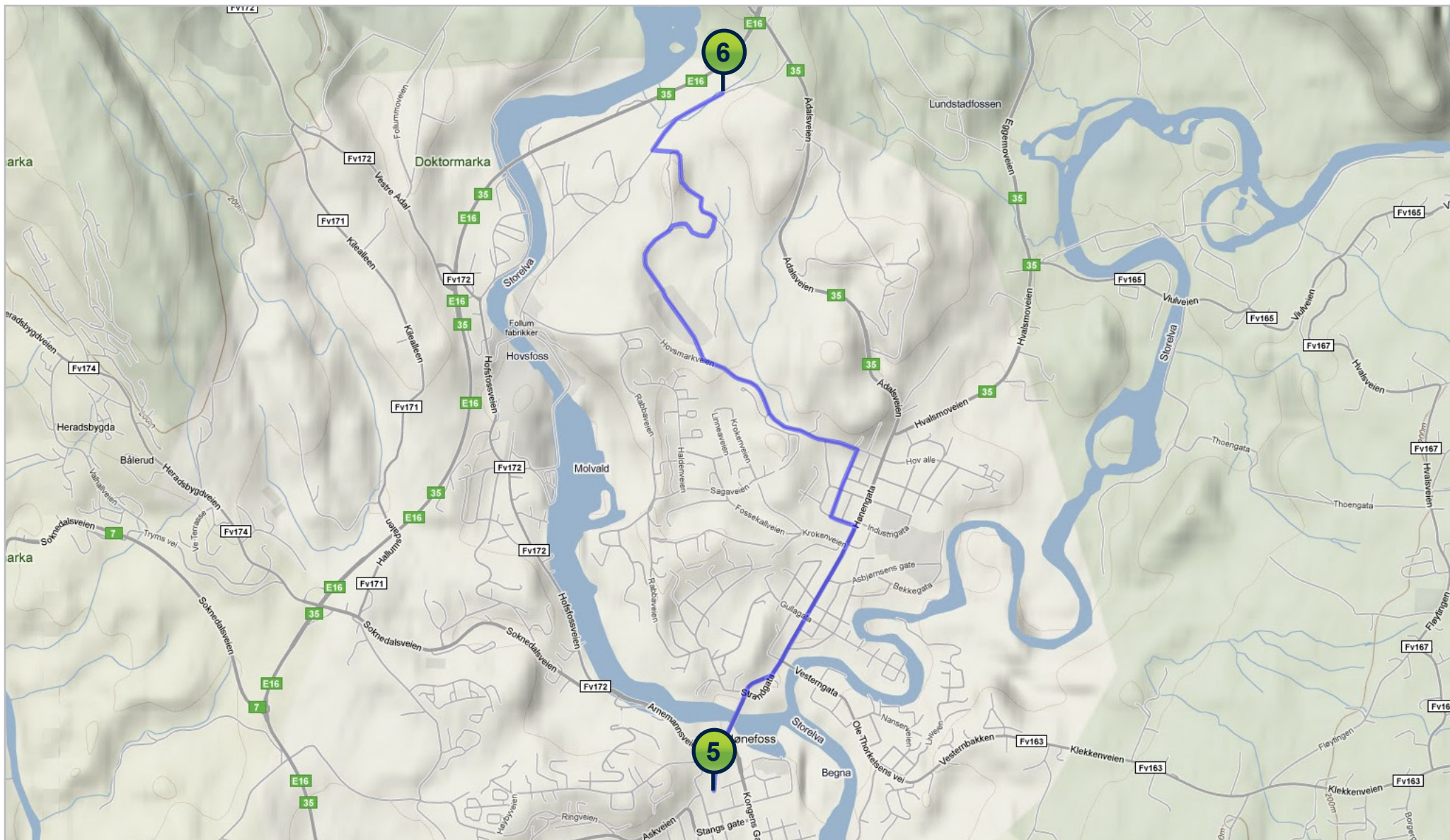




**ETAPPE 4    LENGDE: 4,8 KM    STIGNING: 54 M**

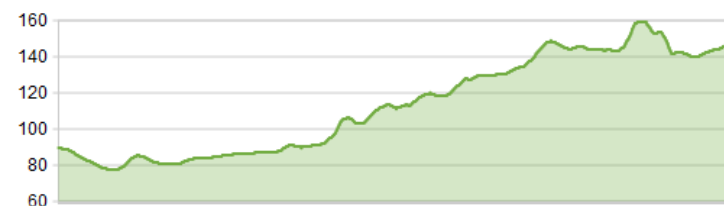
På Kirkeskolen åpner man med å løpe rundt skolen før turen går på gangveien langs E16 og inn mot Hønefoss. Fra Hvervenkastet er det bare å la beina gå nedover Hvervenkastetbakken. Løypa går så gjennom undergangen under veien og fortsetter på venstre side, mot veksling midt i sentrum.

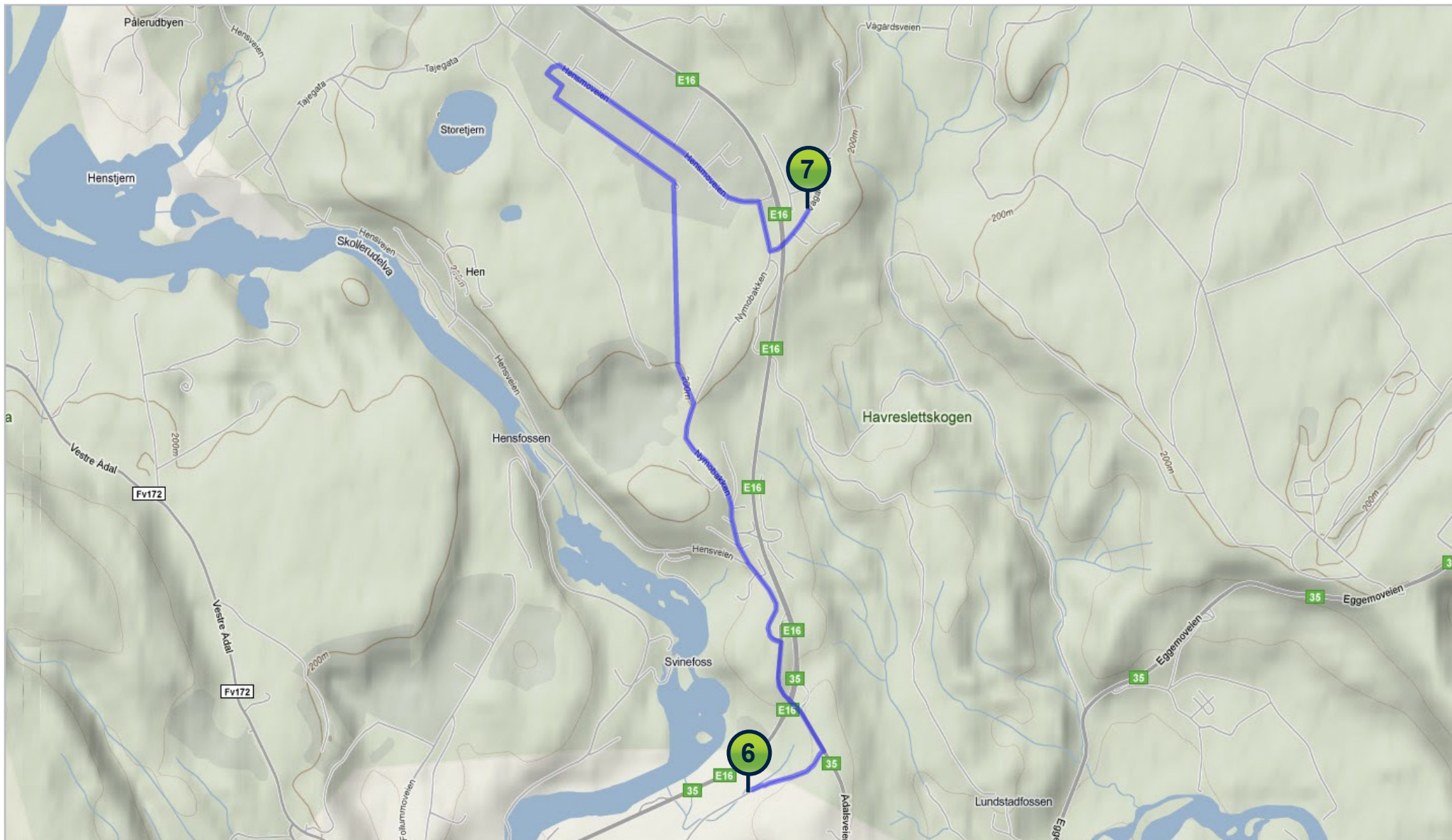




## ETAPPE 5    LENGDE: 5,1 KM    STIGNING: 120 M

“Sjømøretappen” fra sentrum er kanskje den tøffeste etappen. Hønengaten er lang, men det er først når man svinger inn Hovmarkveien at slitet starter. Her venter lang stigning opp til Ringerikshallen, et flatt parti fram til skiskytteranlegget, før man igjen må forsere noen tøffe kneiker på veien til vekslingen i nærheten av tømmervekta ved

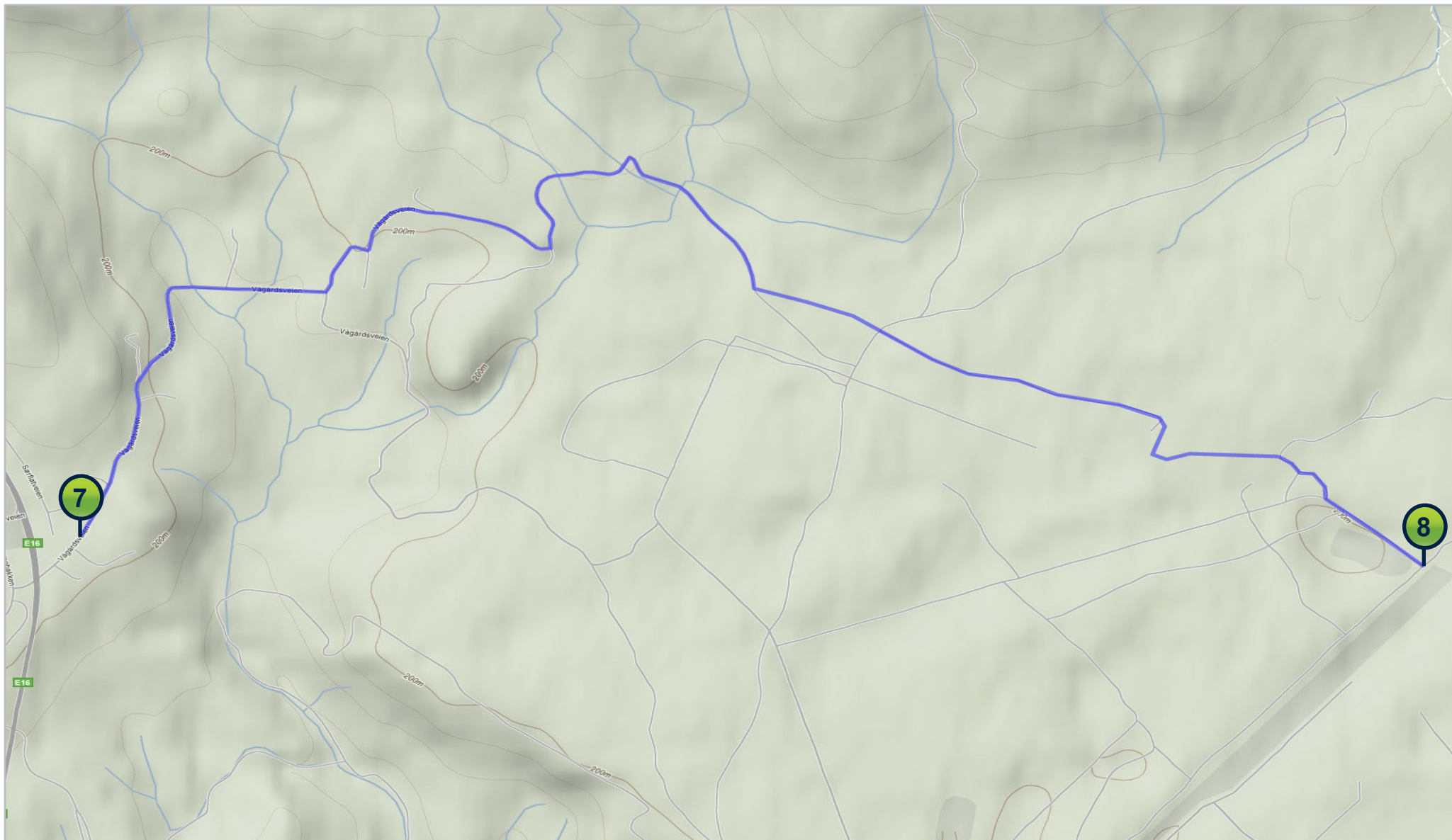




**ETAPPE 6**    **LENGDE: 5,6 KM**    **STIGNING: 105 M**

Etappen starter ved vekta på Follum. Her venter slake stigninger i den første delen av etappen, før man kommer inn på grusveien ved gustaket på Nymoen. er det varmt vær, slik det vanligvis er i Ringeriksmaraton, kan det være godt med svalende skygge i skogen på hensmoen. Det bærer ut av skogen igjen innerst på industrifeltet, før man løper flatt den siste biten fram til veksling på Vågård.

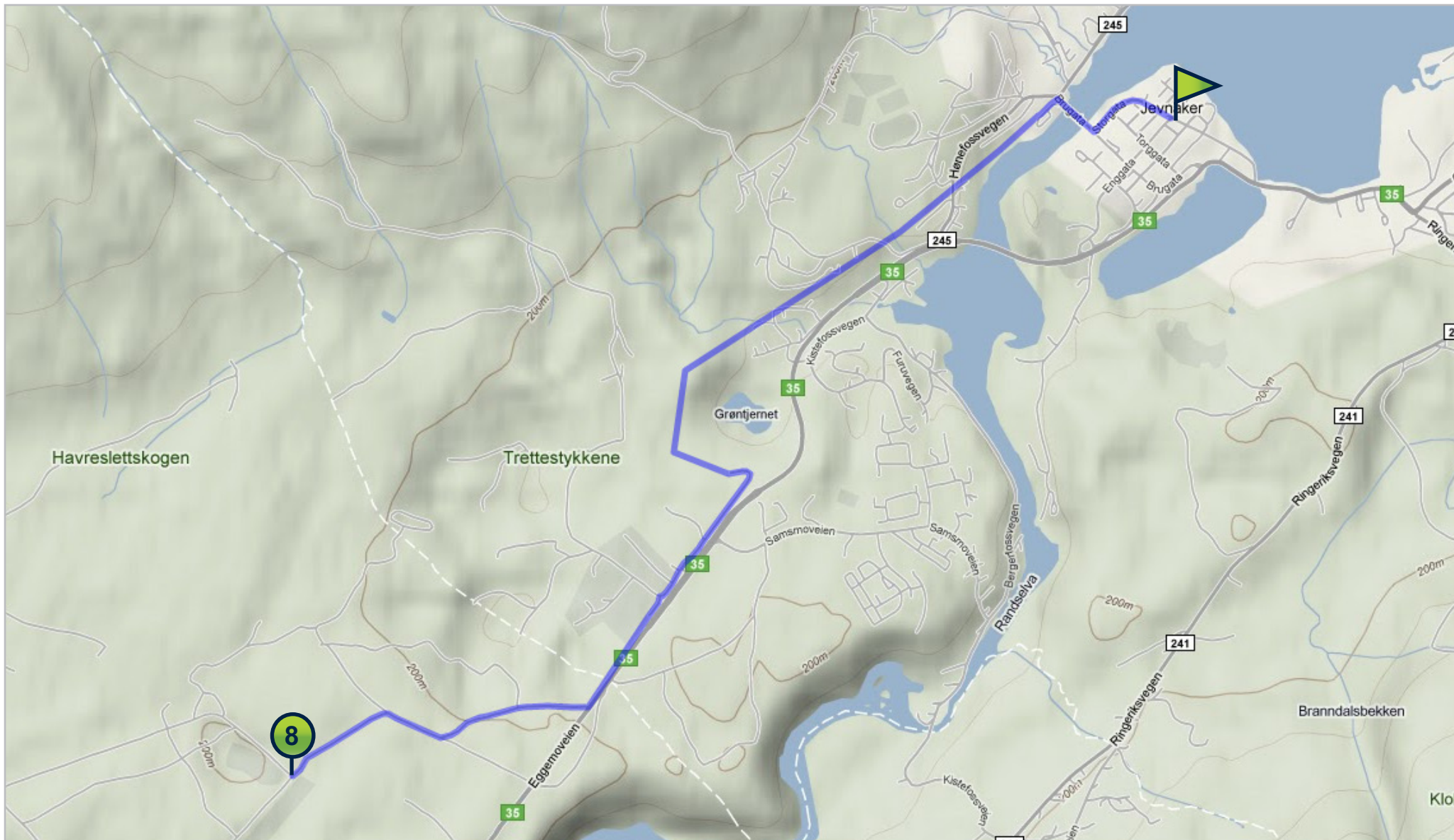




**ETAPPE 7**    **LENGDE: 5,1 KM**    **STIGNING: 85 M**

Nest siste veksling foregår ved avkjøringen til boligfeltet på Vågård. Så går det utfor i Jense-  
 rudbakken. Etter å ha nådd bunnen av bakken, går det opp Vågårdbakken og opp til Øvre  
 Vågård. Fra Øvre Vågård og gjennom skogen frem til Eggemoen er det flatt eller nedover. Ingen  
 stigninger. Når man passerer jernbanen tar man til venstre og følger lysløypa frem til veksling.





## ETAPPE 8    LENGDE: 5,2 KM    STIGNING: 70 M

Veksling foregår på rettstrekket av lysløypa, parallelt med jernbanen ca 100 meter før løypa svinger til høyre. Etappen er en overkommelig oppgave for de fleste hvor det fra starten følger lysløypa helt frem til brua hvor lysløypa går til venstre, mens løpstraséen går til høyre. Deretter er det relativt flatt frem til man kommer til Norema. Fra Norema mot Nesbakken går det slakt nedover på gml jernbanelinje. Når man nærmer seg brua over Randselva, er det kanskje på tide å sette inn det endelige støtet? Mange harde dueller kan avgjøres i den slake stigningen fra brua og opp til mål på Nesbakken, hvor alle deltakerne forhåpentligvis møtes av jublende lagkamerater og store mengder tilskuere.

