

Jour	Etape	Altitude [m]	Etape		
			Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]
1	Russelv	5			
	Hellarvikvatnet	355			
	<b>Pepparvatnet</b>	<b>399</b>	<b>3:25</b>	<b>8,0</b>	<b>+595 / -205</b>
2	Lomvatnan	364			
	Kalddaisvatnet	477			
	Col	731			
	Storgalten	1 219			
	Col	731			
	Nordlienangen	4			
	<b>Botnelva</b>	<b>28</b>	<b>7:00</b>	<b>15,0</b>	<b>+990 / -1 275</b>
3	Botnelva	59			
	Tverredaken	21			
	Mellavatnet	432			
	Col	623			
	Lenangen	8			
	<b>Lakselvatnet</b>	<b>33</b>	<b>7:25</b>	<b>20,0</b>	<b>+750 / -730</b>
4	Blavanet	189			
	Strupskardvatnan	538			
	Col	588			
	Strupvatnet	501			
	Belvédère	350			
	<b>Strupen</b>	<b>20</b>	<b>10:40</b>	<b>16,0</b>	<b>+1 010 / -1 030</b>
5	Koppangen (en bateau)	20			
	<b>Refuge Fastdalsytta</b>	<b>144</b>	<b>1:15</b>	<b>4,0</b>	<b>+215 / -65</b>
6	Rotenvikvatnet	512			
	Lyngseidet ( <i>ravitaillement</i> )	7			
	Abri Stelen	82			
	<b>Refuge Sjollihytta</b>	<b>265</b>	<b>6:20</b>	<b>20,0</b>	<b>+910 / -780</b>
7	Dalvatnet	524			
	Belvédère	560			
	Col	868			
	Onkavatnan	726			
	Col	879			
	Chalet Lyngsdalshytta	207			
	<b>Sydbreen</b>	<b>478</b>	<b>9:35</b>	<b>20,0</b>	<b>+1 230 / -1 110</b>
8	Forstevatnet	440			
	Balggsvatnet	572			
	Veidalsvatnet	543			
	Nållangavatnet	776			
	Col	810			
	Rundvatnet	478			
	<b>Andervatnet</b>	<b>175</b>	<b>10:50</b>	<b>18,0</b>	<b>+590 / -885</b>
9	Laksekvnes	5			
	Laksekvbukt Kirke	7			
	Djupen	18			
	<b>Ellenelva</b>	<b>98</b>	<b>4:10</b>	<b>18,0</b>	<b>+180 / -310</b>
10	Ellenelva	165			
	Heimdal	113			
	<b>Storelva</b>	<b>340</b>	<b>6:00</b>	<b>15,0</b>	<b>+550 / -315</b>
11	Piggtindsvatnet	646			
	Col	638			
	Lysvatnet	420			
	Storvatnet	305			
	<b>Nordjosbotn</b>	<b>5</b>	<b>6:10</b>	<b>16,0</b>	<b>+410 / -725</b>
			<b>72:50</b>	<b>170,0</b>	<b>+7 430 / -7 430</b>