

Etape	Etape	Altitude [m]	Temps [heure]	Distance [kilomètre]	Dénivelé [mètre]
0	Gjendesheim	1 000			
	Gjendebu	1 000		traversée en bateau	
			1:00	20,0	+0 -0
1	Gjendebu	1 000			
	Svartpass	1 490			
	Svartvatnet	1 475			
	Torfinnsbu	1 060			
	Langedlastjernet	1 515			
			6:50	22,1	+1 050 -525
2	Langedlastjernet	1 515			
	Slettmarkpass	1 695			
	X Veslådalen	1 340			
	Fondsbu	1 060			
			6:10	19,4	+260 -675
3	Fondsbu	1 060			
	Rusteggvatnet	1 370			
	Kvitevatnet	1 395			
	A/R glacier	1 545			
	Uradalsvatnet	1 315			
	Uradalsspass	1 450			
	Uradalen	1 185			
			8:15	24,2	+890 -745
4	Uradalen	1 185			
	Hurrungbrestvatnet	1 050			
	Skogadalsbøen	830			
	Rauddalsvatnet	1 370			
	Olavsbu	1 440			
			8:00	25,6	+755 -520
5	Olavsbu	1 440			
	Rauddaljønnen	1 440			
	Grisletjønnen	1 390			
	Gjendetunga	1 515			
	Gjendebu	1 000			
			5:15	18,1	+230 -670
6	Gjendebu	1 000			
	Hellertjøanne	1 275			
	Urdadalstjønnen	1 590			
	Urdadalstjøanne	1 540			
	Spiterstulen	1 100			
			7:45	27,1	+760 -625
7	Spiterstulen	1 100			
	Svellnose	2 270			
	Keilhaus Topp	2 355			
	Galdhøpiggen	2 470			
	Spiterstulen	1 100			
			6:30	15,0	+1 490 -1 490
8	Spiterstulen	1 100			
	Skautkampan	1 430			
	Veslglupjønnen	1 670			
	Glitterheim	1 390			
			5:05	17,7	+615 -305
9	Glitterheim	1 390			
	Glitterheim	1 390			
			0:55	2,6	+110 -110
10	Glitterheim	1 390			
	Hestlægerhøepass	1 680			
	Sundodden	1 170			
	Bønhbøtjøanne	1 480			
			6:25	21,5	+685 -615
11	Bønhbøtjøanne	1 480			
	Bessvatnet	1 390			
	Veslfjellet	1 740			
	Gjendesheim	1 000			
	Mauravangen	1 000			
			6:15	15,7	+720 -1 190
12	Mauravangen	990			
	Mauravangen	990			

Etape	Etape	Altitude [m]	Temps [heure]	Distance [kilomètre]	Dénivelé [mètre]	
			0:00	0,0	+0	-0
13	Mauravangen	990				
	Nedre Leirungen	980				
	Gjende	980				
	Øvre Leirungen	1 030				
	Vargevatnet	1 100				
			4:40	15,7	+335	-205
14	Vargevatnet	1 100				
	Knutshøe	1 515				
	Gjende	980				
	Øvre Leirungen	1 030				
	Leirungsåe	1 100				
			4:30	12,4	+520	-520
15	Leirungsåe	1 100				
	Bukkehamåtjønne	1 595				
	Bukkehamåren	1 910				
	Bukkehamåtjønne	1 595				
	Leirungsåe	1 100				
			5:00	14,6	+890	-890
16	Vargevatnet	1 100				
	Vargbakkane	1 105				
			2:50	7,6	+455	-455