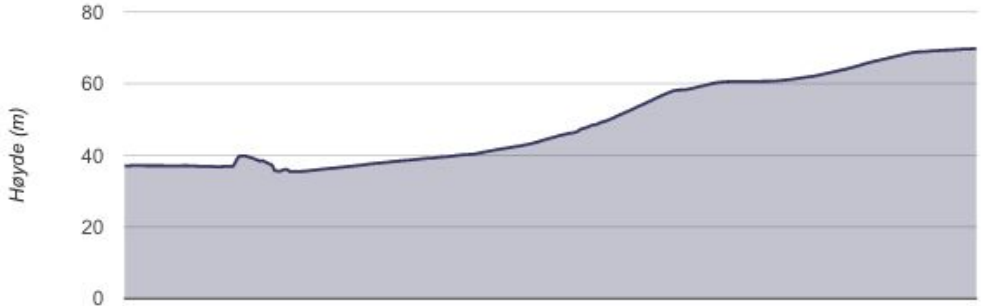

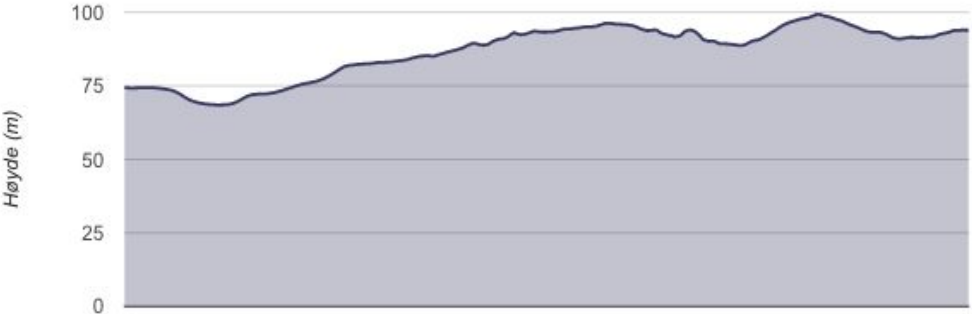
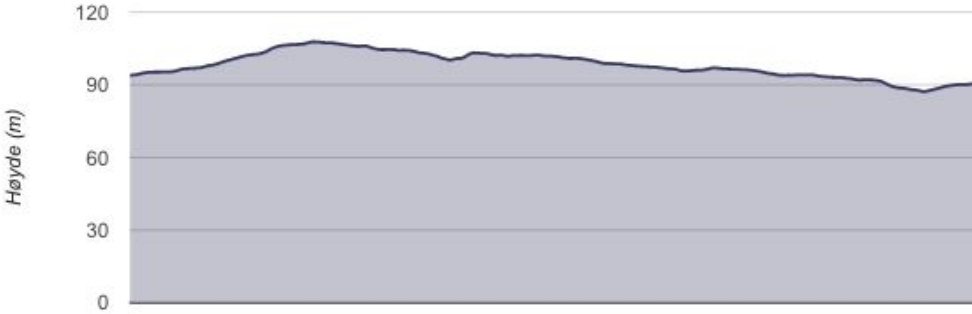
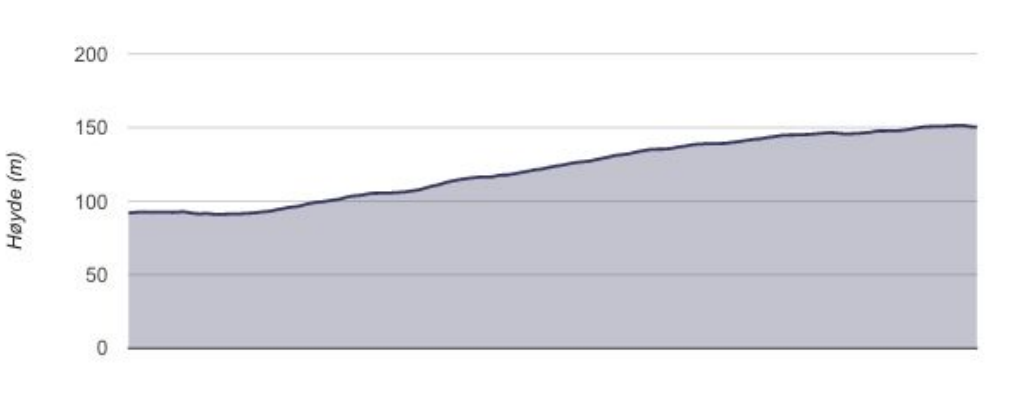
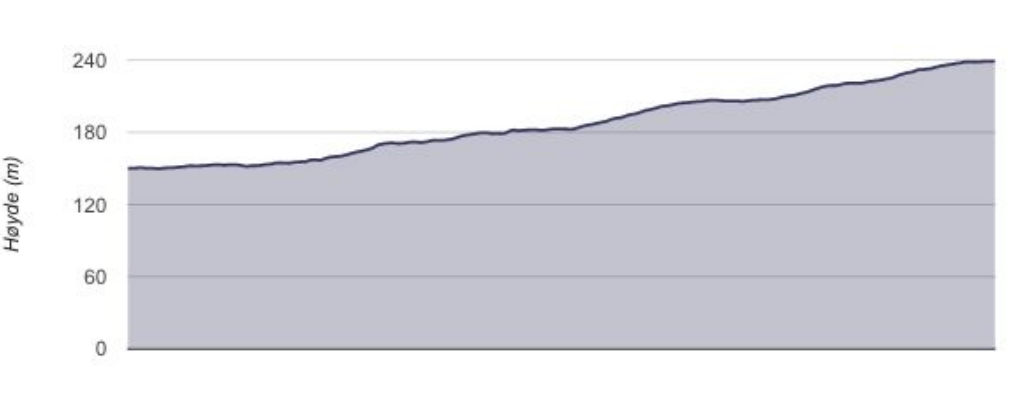
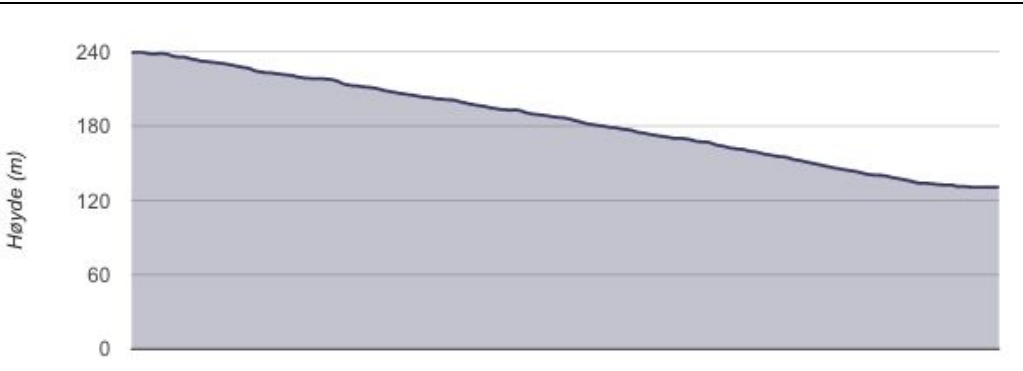
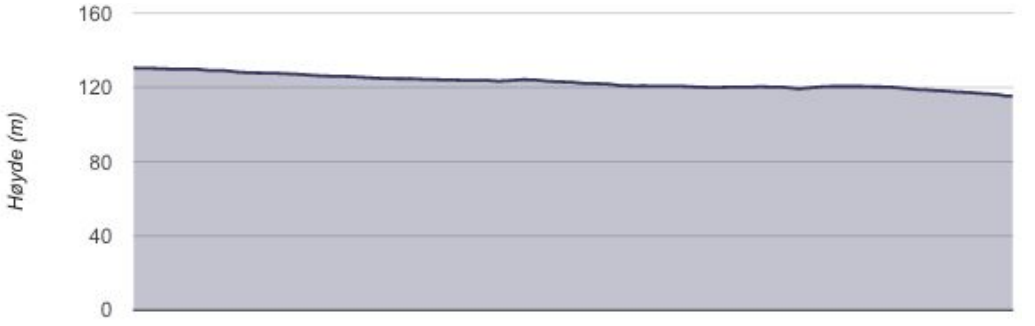

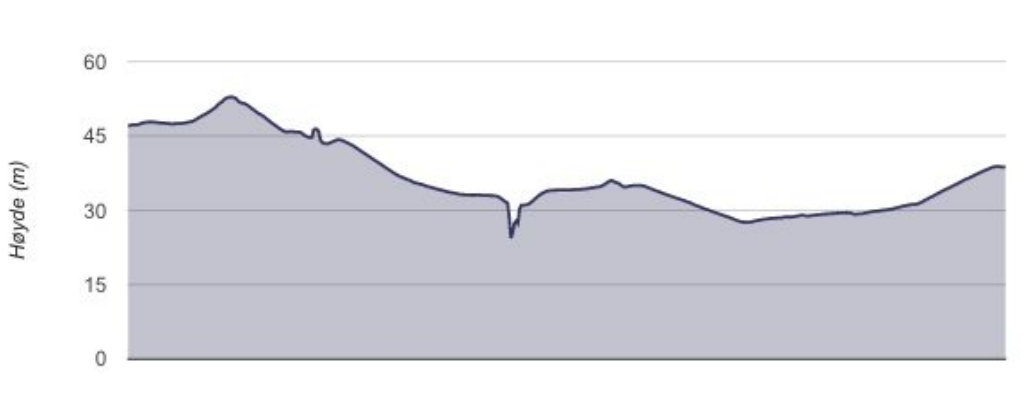



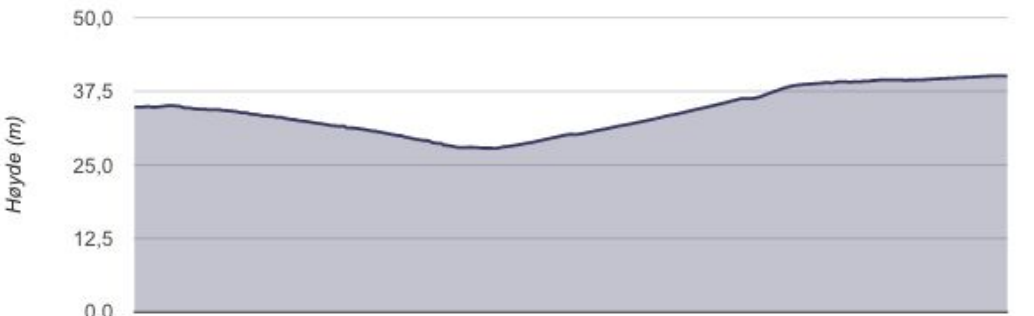
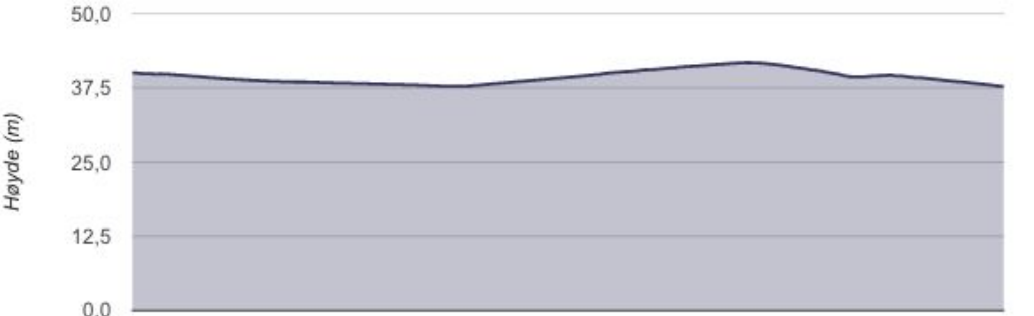
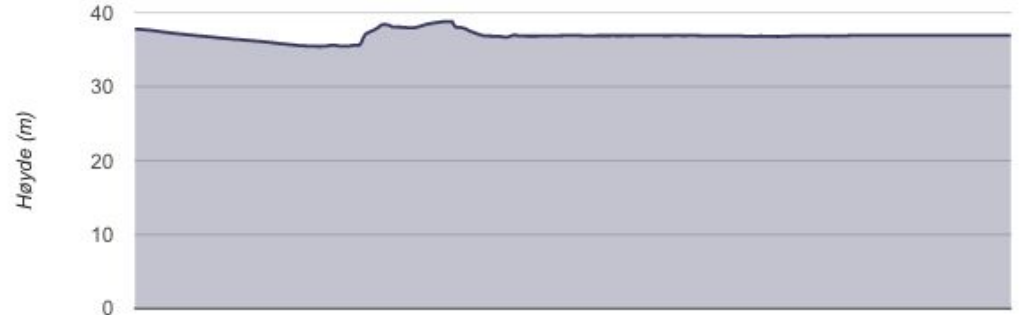
Etappeoversikt Holmenkollestafetten

| Etappe | Løypebeskrivelse | Løypeprofil | Gull 2018 |
|--------|---|---|-----------|
| 1 | <p>Start: Utgangen av nordre sving på Bislett</p> <p>Veksling: Spydtiløpet i nordre sving</p> <p>Underlag: 1200 meter baneløp/tartan</p> | Flat | 03:09 |
| 2 | <p>Underlag: 110 meter gress, 1020 meter asfalt.</p> <p>Beskrivelse: Etappen starter flatt inne på Bislett Stadion før man løper ut maratonporten og svinger til høyre inn på Bislettgata. Her løpes det forbi Bislett Bad før man kommer inn i rundkjøringen og starter klatringen opp «Norabakken». På toppen svinger man til høyre videre inn Pilestredet hvor det flater ut mot veksling.</p> |  <p>Høyde (m)</p> | 03:17 |
| 3 | <p>Underlag: 600 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Etappen starter med ca. 320 meter flatt gjennom Pilestredet før man svinger til venstre inn på Ullevålsveien. Herfra går det slakt oppover i ca. 150 meter til man krysser Kirkeveien før det går slakt nedover mot vekslingen.</p> |  <p>Høyde (m)</p> | 01:49 |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| 4 | <p>Underlag: 1910 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Etappen kalles på folkemunne «Berg og dal» og starter lett nedover Blindernveien før det stiger litt opp mot Universitetet. Her løpes det ca. 200 meter før man svinger til høyre inn på Problemveien. Løypa svinger seg gjennom Universitets- området før man kommer ut ved Forskningsparken T-bane. Her går det lett nedover før det igjen stiger og man følger det nye veinettet inn til venstre på Gaustadalléen. Løypa svinger så kraftig til høyre før man løper over parken og inn mot veksling.</p> |  | 06:18 |
| 5 | <p>Underlag: 1260 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: De første 200 meterne går oppover mot Ring 3 før man løper inn til venstre på gangveien og under Gaustad T-banestasjon. Opp fra undergangen løper man til venstre inn på Ris Skolevei som slynger seg ned mot Vinderen. Etter en høyresving inn på Holmenveien har man ca. 150 meter slak motbakke til veksling.</p> |  | 03:35 |

| | | | |
|---|---|--|-------|
| 6 | <p>Underlag: 1240 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: «Lille Besserud» er en tung etappe med stigninger opp mot 9%. Den starter likevel med litt slak utforbakke. Etter dette begynner det å stige og man svinger til høyre inn på Frognersesterveien. Her kommer de tøffeste stigningene i løpet av de neste 800 meterne, før man runder toppen, krysser Stasjonsveien og løper inn til veksling ved Slemdal skole.</p> |  | 04:17 |
| 7 | <p>Underlag: 1790 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Stafettens «kongeetappe» opp til beryktede Besserud. De første 200-300 meterne går i lett terreng før man svinger til venstre i Frognersesterveien og begynner klatringen. Stigningene er varierte med noen små flater innimellom og etter drøye 1200 meter kommer man til en liten nedoverbakke før det stiger bratt opp mot toppen og veksling.</p> |  | 06:26 |
| 8 | <p>Underlag: 1810 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: På denne etappen er det høy fart hele veien da det går bratt nedover mot Gressbanen. Det er viktig å ha et kort steg og velge korteste vei gjennom svingene nedover for å spare så mye tid som mulig. I det man kommer ned til Stasjonsveien flater det ut i ca. 200 meter fram til veksling.</p> |  | 05:01 |

| | | | |
|----|--|---|-------|
| 9 | <p>Underlag: 630 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Dette er en lettløpt etappe som går slakt nedover hele veien til veksling.</p> |  | 01:45 |
| 10 | <p>Underlag: 2700 meter asfalt, 140 meter grus</p> <p>Beskrivelse: Starter lett med ca. 700 meter slakt nedover før en krapp venstresving inn på Jon Smestads vei. Litt slakt nedover inn på Ullernchausseen. Ned mot Smestad Gjenbruksstasjon, under Ring 3 og opp til vestsiden av Smestaddammen og inn på Monolittveien. I Monolittveien går løypa i bølger hele veien inn mot veksling i starten av Frognerparken.</p> |  | 08:40 |
| 11 | <p>Underlag: 800 meter grus, 730 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Etappen starter med en bratt kneik inn i Frognerparken før det går jevnt nedover på grusen. De neste 700 meterne går i lett terreng gjennom Frognerparken før man kommer over på asfalt i Nobels gate. Løypa gjør en sving til venstre inn i Solheimgata før man møter en liten motbakke inn mot vekslingen i Nordraaks gate.</p> |  | 04:43 |

| | | | |
|----|---|--|-------|
| 12 | <p>Underlag: 370 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Denne etappen er rask, lettløpt og kort. Ca. 100 meter ut i etappen svinger man til høyre inn på Gyldenløves gate.</p> |  | 01:01 |
| 13 | <p>Underlag: 1080 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Etappen begynner lett med et parti som går slakt nedover. I enden av Gyldenløves gate løper man inn i Colbjørnsens gate før man svinger til venstre inn i Skovveien. Her går det slakt oppover en stykke før det flater ut inn mot vekslingen i Camilla Collets vei.</p> |  | 03:22 |
| 14 | <p>Underlag: 720 meter asfalt</p> <p>Beskrivelse: Tradisjonelt kalt «Sjarmøretappen». Etappen starter lett før man kommer inn i et slakt motbakkeparti. På toppen av bakken løper man inn i rundkjøringen ved Bislett Bad og tar til høyre nedover Bislettgata og inn mot veksling.</p> |  | 01:56 |
| 15 | <p>Underlag: 200 meter asfalt, 300 meter tartan</p> <p>Beskrivelse: Etappen starter slakt nedover Bislettgata før man møter en liten kneik og en krapp venstresving inn mot Maratonporten før man ruller inn på banedekket på Bislett hvor man løper 300 meter og inn til mål.</p> |  | 01:29 |