Runden starter med en kort tur over parkeringsplassen før man kommer inn på lysløypa og kan ta fatt på den tøffe motbakken. Følg lysløypa hele veien til Sprinkelet.

Tips: Ta det rolig i starten. Bakken er relativt slitsom.

Når man har passert vanntårnet får man et parti med utforbakke før man går løs på en ny motbakke.

Tips: Bruk den lettere delen til å få pustet ut, og hold litt igjen i motbakken. Den kan være lenger enn du tror ☺

Man kommer etter hvert ut av skogen og man får et parti med lite stigning. 1 km passeres og man nærmer seg den siste motbakken. Følg lysløypa helt opp og fortsett videre mellom trimhytta og Sprinkelet.

Tips: Sparer man litt på kreftene er det lettere å nyte utsikten på toppen.

Etter Sprinkelet skal man følge blåløypa sørover hvor den etter drøyt 200 m dreier mot venstre.

OBS: Det kan være sleipt og glatt ved regnvær.

Følg stien over den åpne hogstflaten og man passerer 2 km. Videre fortsetter man inn i et lite skogholt. Hold til venstre ved neste lysning og følg stien.

NB: Dette partiet har ujevnt underlag med røtter, steiner og stubber. I fuktige perioder kan man bli våt på beina her.

Når kloppen er passert, og man fortsetter inn i skogen, følger man den småkuperte og svingete stien. Fortsett på denne uten å ta av til noen av sidene, og man kommer etter passering av 3 km fram til en krevende nedoverbakke med steiner i forskjellig størrelse.

NB: Det er mer eller mindre ujevnt underlag hele dette partiet, med stein og røtter. Vær ekstra oppmerksom ned bakken. Det anbefales på det sterkeste å justere ned farten her.

Vel nede på flatere og mykere underlag svinger man til venstre og starter på den siste delen av runden. Ta inn til venstre ca. 50 m etter broa. Det er mer eller mindre helt flatt på sti, traktorvei og grus inn til avslutningen.

Tips: Her kan man lange ut mot «mål» med det som er igjen av krefter.

Vi vil oppfordre alle, både verdensmestere og turgåere, om å vise hensyn til de man møter i marka. Tilpasser man farten til underlaget, værforholdene og egen form kan man få ei god økt og en fin tur.

God tur og velkommen til GIF-joggen ☺

