

Sted	Avstand fra forrige langing	Avstand fra forrige stopp	Merknader	Passering klokka, etter skjema 14:44 (2005)	Tid fra Trondheim	Snitt siste strekk	Snitt fra Trondheim
Trondheim	0			06:20	00:00		
Ulsberg	98		Langing	09:05	02:45	35.64	35.64
Hjerkinn	65	163	Stopp	11:10	04:50	31.20	33.72
Vinstra	112		Langing	13:55	07:35	40.73	36.26
Lillehammer	83		Langing	16:01	09:41	39.52	36.97
Rudshøgda	34	229	Stopp, lengste etappe	17:02	10:42	33.44	36.64
Minnesund	73		Langing	19:02	12:42	36.50	36.61
Mål	72	145		21:04	14:44	35.41	36.45
Sum:	537	537		14:44	14:44		

Sted	Avstand fra forrige langing	Avstand fra forrige stopp	Merknader	Passering klokka, etter skjema 14:44 (2005)	Tid fra Trondheim	Snitt siste strekk	Snitt fra Trondheim
Trondheim	0			06:20	00:00		
Ulsberg	98		Langing	09:05	02:45	35.64	35.64
Hjerkinn	65	163	Stopp	11:10	04:50	31.20	33.72
Vinstra	112		Langing	13:55	07:35	40.73	36.26
Lillehammer	83		Langing	16:01	09:41	39.52	36.97
Rudshøgda	34	229	Stopp, lengste etappe	17:02	10:42	33.44	36.64
Minnesund	73		Langing	19:02	12:42	36.50	36.61
Mål	72	145		21:00	14:40	36.61	36.61
Sum:	537	537		14:40	14:40		

Eksempel:
 For å tjene 4 minutter fra Minnesund og inn må farten økes med 1.2km/t.

14:30 tilsvarer en snitthastighet på 37.03km/t.