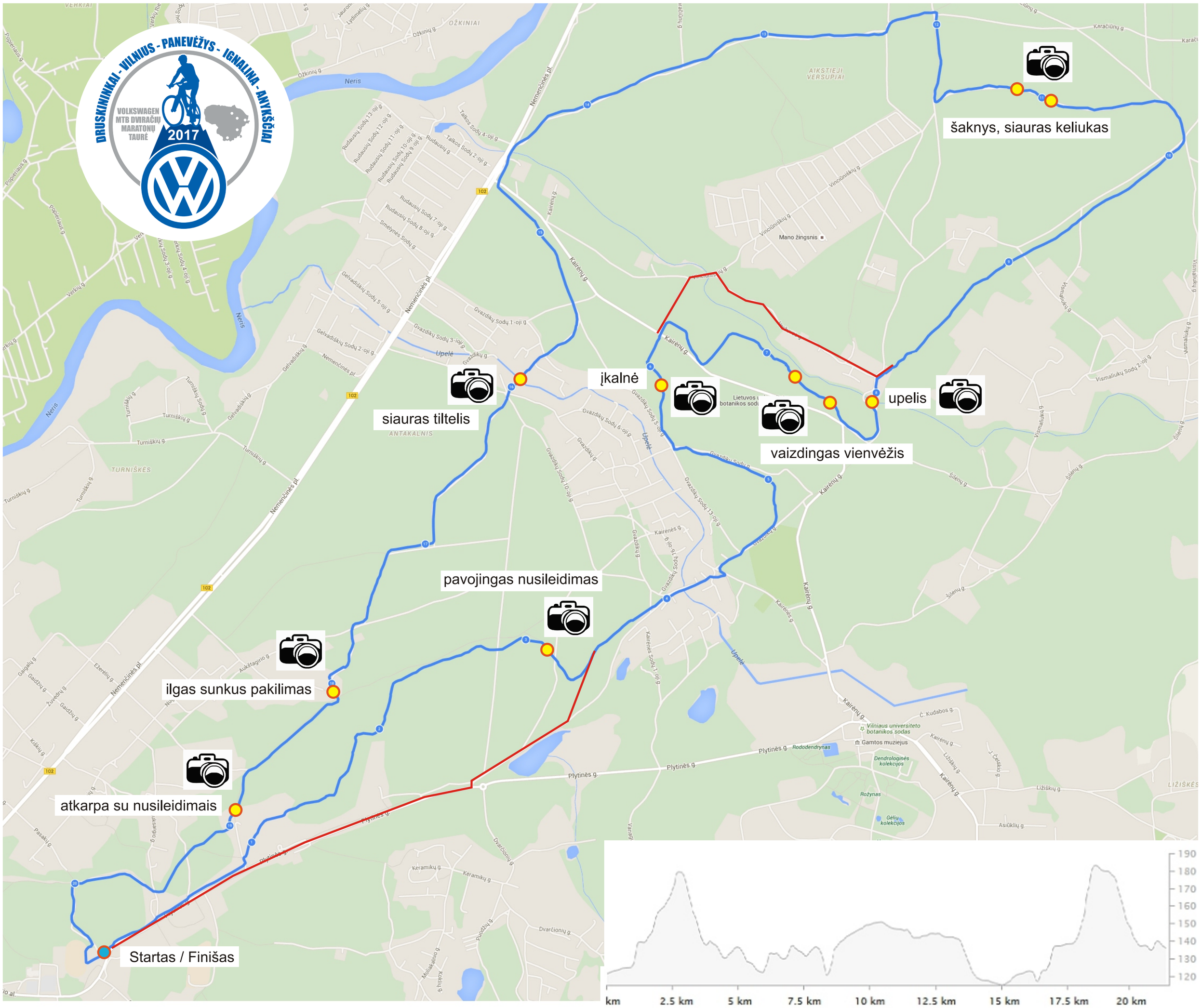
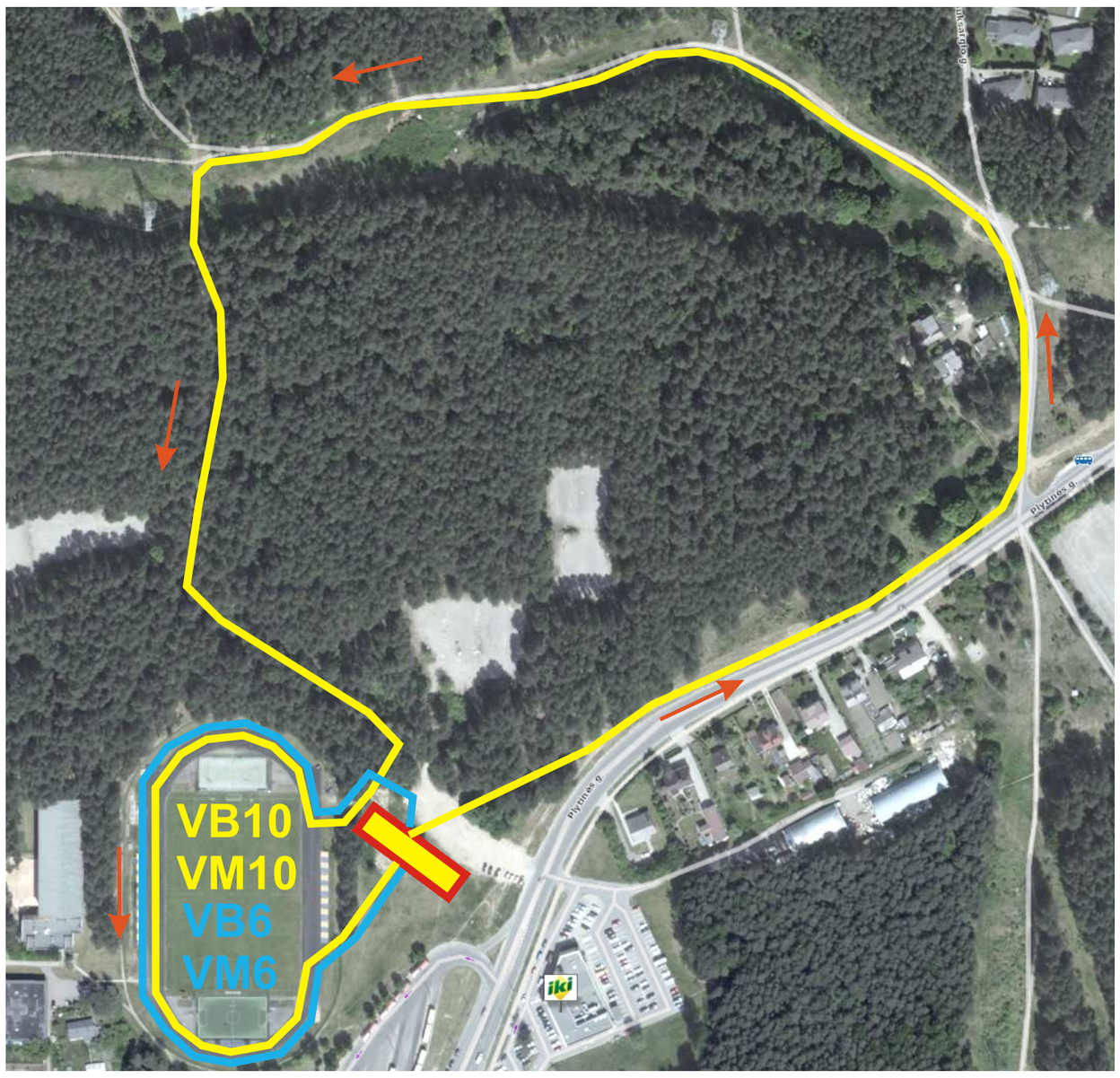


Pirmas ratas

Antras ir trečias ratai

Vienas ratas: 20,6km, pakilimų suma apie 280 m
Trasos aprašymas:

Maratono startas - tarp Saulėtekio stadiono ir troleibusų žiedo esančioje pievoje apie 140m aukštyje virš jūros lygio.
0 km trasa eina šalia Plytinės g. plačia pieva. Po 1km trasa siaurėja iki dvivėžio automobilių keliuko ir suka į kairę, prasideda pakilimas.
1,2 km keliukas toliau eina pieva, išlieka 2 vėžės.
1,5 km keliukas tęsiasi mišku, bet daugelyje vietų išlieka 2 vėžės.
1,8 km prasideda 40m aukščio pakilimas su šaknimis.
2,8 km iš aukščiausios Aukštagirio vietos prasideda gana pavojingas nusileidimas, kuris su plokštesnėmis vietomis tęsiasi beveik 1km. Atsargiai, šaknys ir duobės.
4,5 km platus miško keliukas, kuris po 1km išeina į gyvenvietę ir yra gerai važiuojamas (žvyrkelis).
5,0 km trasa vėl siaurėja iki dvivėžio miško keliuko.
6,0 km dvivėžis keliukas kyla į kalną ir kertama Kairėnų g., toliau miško kelias.
7,5 km dvivėžis siaurėja iki vienavėžio keliuko, vietomis labai siauro.
8,1 km labai smėlėtas nusileidimas iki upelio.
8,2 km kertamas Veržuvos upelis. Patariama laikytis kairiau - ten sekliausia arba upelį kirsti tilteliu, esančiu dešinėje prieš upelį. Po upelio - šiek tiek smėlėta 2km ilgio atkarpa.
10,5 km - 16,5 km trasa driekiasi labai greitu miško keliu, kuris atsiremia į Nemenčinės plentą. Kertama Kairėnų g. ir trasa tęsiama siauru vienavėžiu keliuku tarp medžių, pereina į dvivėžį keliuką, pasiekiama sodų bendrija.
16,5 km vingiuojama siauru tarpu tarp sodų tvorų ir kertamas upelis (yra tiltelis). Pervažiuojama į Valakampių mišką, pakankamai plokščia ir lygi trasos dalis su nedideliu pakilimu.
18,1 km prasideda pakilimas į aukščiausią Aukštagirio miško tašką (iš pradžių dvivėžis, siaurėjantis į vienvėžį).
18,5 km prasideda ilgas nusileidimas link finišo su keliomis plokščiomis atkarpomis, tačiau daugelyje dalių didelis greitis.
Paskutė atkarpa prieš finišą įveikiama stadionu.

Vaikų V10 trasa: 1,5km
Trasos aprašymas:

Danga kieta - lauko ir miško keliukai, nedidelis 50m asfalto ruožas, apie 150m smėlėta atkarpa. Vienas nedidelis kalnelis su šaknimis, likusi dalis - lyguma. Prieš finišą paskutinė atkarpa įveikiama stadionu.