

<i>Alla avstånd i km</i>	<i>Alla avstånd i km</i>	<i>Alla avstånd i km</i>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Rev. 2008-08-10

Telefon 070-497 88 34

<b>Mälaren Runt Audax</b>		
<b>06.00 Start Welcome Hotel, Barkarby</b>		
0,0	0,0	VÄ <b>Norrviksvägen/Skälbyvägen</b> ; efter 0,2 passera bro över E18.
2,0	2,0	VÄ (mot Lunda) på Ekvägen (trafikljus); efter 0,8 HÖ på Bergslagsvägen.
4,1	6,1	Bergslagsplan (rondell): håll snett VÄ på Bergslagsvägen mot Stockholm C
6,5	12,6	<b>Brommaplan</b> rondell; fortsatt rakt fram på <b>Drottningholmsvägen</b> .
2,4	15,0	Alviksplan (rondell) mot och över Tranebergsbron
1,8	16,8	Lindhagens plan (rondell) HÖ, efter 0,4 HÖ
0,7	17,5	Passera <b>Västerbroplan</b> i riktning "Södermalm"; efter 0,4 passera <b>Västerbron</b> , sedan rakt fram vid trafikljusen, över Liljeholmsbron
3,3	20,8	HÖ mot Aspudden på <b>Hägerstenvägen</b>
4,2	25,0	Vid Mälärhöjdens T-banestation, VÄ <b>Slättgårdsvägen</b>
1,6	26,6	Rakt över Bredängsvägen ut på <b>Skärholmsvägen</b>
3,4	30,0	Passera under vägbro vid Skärholmen Centrum; efter trafikljusen rakt fram mot Vårby
1,5	31,5	Huddinge kommun; I korsningen innan passage över E4 ta <b>HÖ</b> på <b>Vårby Allé</b> . Småningom brant nerförsläpbacke till "havsnivå".

2,6	34,1	Passera under E4; efter 0,5 HÖ på <b>Botkyrkaleden</b> , efter ca 1,0 andra rondellen VÄ på <b>Hallundavägen</b> .
1,5	35,6	Passera över E4, sedan omedelbart VÄ mot Södertälje på <b>S:t Botvids väg</b>
1,7	37,3	Botkyrka kyrka.
8,0	45,3	Salems kyrka.
9,9	53,2	<b>Södertälje</b> : Bergaholmsvägen mot centrum; efter 1,0 ut på Stockholmsvägen.
<b>08.10 08.20 Shell-mack, klädjustering</b>		
1,9	55,1	Passera <b>Mälärbron</b> över Södertälje kanal, <b>HÖ</b> på <b>Ångsgatan</b> som blir <b>Strängnäsvägen</b>
3,6	58,7	HÖ på <b>Robert Anbergs väg</b> , efter 0,1 VÄ på <b>Gamla Strängnäsvägen</b> .
9,5	68,2	Turinge kyrka.
9,6	77,8	Passera E20 under vägbro.
3,0	80,8	Sörmlands länsgräns; efter 0,8 Qvartinge; efter 1,5 passera över E20 på vägbro.
5,2	86,0	Passera under hög jvg-viadukt. Ta <b>HÖ</b> på väg uppför backen; efter 1,3 <b>HÖ</b> runt tågstation och P-plats; fortsatt mot Mariefred.
2,0	88,0	I 3-vägs korsning med gult hus ta <b>VÄ</b> mot Strängnäs, Årja
	93	VÄ mot Strängnäs
15,6	104	Ta <b>HÖ</b> i två rondeller in på Mariefredsvägen

1,4	105,4	I <b>Strängnäs</b> efter kyrkogården ta 2:a avfarten (Nygatan) i rondellen, VÄ på <b>Eskilstunavägen</b> ; efter 0,2 HÖ på <b>Regementsgatan</b> ; efter 1,0 passera regementsområdet ner mot småbåtshamnen; efter passage av P-plats ta VÄ på <b>Lagnövägen</b> ; efter 0,4 försätt rakt fram mot Vansö; efter 0,2 passera under vägbro (väg 55).
8,4	113,8	Vansö kyrka: rakt fram mot Björsund.
3,4	117,2	Fogdö kyrka.
1,5	118,7	<b>Lundby (livsmedel 9-14)</b> : rakt fram mot Björsund; efter 2,0 passera Bärby.
<b>11.05 11.30 Lundby, glass, läsk</b>		
4,8	123,5	Helgarö kyrka; efter 1,4 passera Åsby.
5,0	128,5	Björsund; passera över bron; efter ca 2,0 ta <b>HÖ</b> mot Sundbyholm. <b>(Lätt att missa!)</b>
5,7	134,2	Ta VÄ vid vägskäl mot Alvesta gård; (ej till "Mora")
1,7	135,9	Ta HÖ mot <b>Sundbyholm</b> .
2,3	138,2	Sundby kyrka; efter 0,3 STOP: <b>VÄ</b> mot <b>Eskilstuna</b> .
2,3	142,3	Ta <b>HÖ</b> mot Torshälla i 4-vägs korsning. Efter 1,4 passera Vallby kyrka (på avstånd).
5,4	147,7	Torshälla: Efter ca 1,3 passera kanalen; efter torget ta <b>VÄ</b>
1,5	149,2	<b>HÖ</b> på <b>Holmenleden</b> mot E20.
<b>13.00 13.50 Torshälla Golfklubb, lunch</b>		

1	2	3
---	---	---

Alla avstånd i km	Alla avstånd i km	Alla avstånd i km
-------------------	-------------------	-------------------

Rev. 2008-08-10

0,9	273,3	Långtora
0,5	273,8	HÖ mot Örsundsbro
3,5	277,3	HÖ till Härkeberga
2,2	279,5	Härkeberga kyrka. Ta VÅ mot Skolsta
<b>20.50</b>	<b>21.05</b>	<b>Virtuellt stopp</b>
4,9	284,4	Skolsta ta VÅ mot Stockholm
1,3	285,7	Litslena kyrka: Fortsätt RF på väg <b>263</b> .
6,6	292,3	Passera Ekolsunds slott.
7,2	299,5	Övergrans kyrka.
3,8	303,3	Yttergrans kyrka.
1,2	304,5	Infart till Bålsta; passera över E18, kör genom Bålsta i riktning mot Bro.
<b>22.10</b>	<b>22.30</b>	<b>Shell-mack, kaffe och muffins</b>
5,0	309,0	Kalmarsand, passera silos
5,6	314,6	Ta <b>HÖ</b> för att passera genom Bro.
9,1	323,7	Kungsängen; efter 1,0 passera över järnvägsbro.
1,9	326,5	Den fruktade <b>Dalkarlsbacken!!</b>
2,2	327,8	Passera över Stäketbron.
1,7	329,3	Efter ännu en häftig backe håll <b>HÖ</b> på <b>Enköpingsvägen</b> fortsätt parallellt med E18.
6,2	335,5	Jakobsberg: Sväng <b>VÅ</b> på Enköpingsvägen under E18 (skyltat mot Barkarby och Stockholm); efter 0,7 passera IKEA; fortsätt rakt fram i två rondeller.
2,5	338,0	Barkarby - ta <b>HÖ</b> i korsningen; efter 25 m VÅ Welcome Hotel -
<b>24.00</b>		<b>MÅL!</b>

2,2	189,3	Ta <b>Västeråsvägen</b> ut ur Köping
3,3	192,6	Viadukt över järnvägen
4,7	197,3	Munktorp; efter 1,4 före ny viadukt under järnvägen ta <b>HÖ</b> sen direkt <b>VÅ</b> mot <b>Herrskogen; (Lätt att missa!)</b>
5,1	202,4	Stenby, efter 2,5 Herrskogen
3,6	206	Ta <b>HÖ</b> på väg <b>252</b> mot Eskilstuna
2,5	208,5	<b>Horn</b>
2,8	211,3	RF i korsning m väg 53 mot Rytterne
2,5	213,8	Rytterne kyrka
13,9	227,7	<b>Gränsta</b>
1,7	229,4	Infart Västerås ta <b>HÖ</b> m Hamnen
0,2	229,6	Sväng vänster på <b>Sjöhagsvägen</b> mot <b>"Centrum"</b> . Passera över Svartån mot "Björnö"
4,6	234,2	Ta <b>HÖ</b> Björnövägen mot "Björnö"
1,8	236,0	ta <b>VÅ</b> Österleden mot "E18 Talltorp" efter 1,0 passera över E18.
1,6	237,6	I korsning med trafikljus ta <b>HÖ</b> på Stockholmsvägen
1,0	238,6	<b>VÅ</b> mot Brandthovda
<b>18.10</b>	<b>18.40</b>	<b>MAX hamburgare</b>
1,6	239,2	<b>HÖ</b> mot Tortuna.
7,9	247,1	<b>Tortuna</b>
1,2	248,3	Mot Orresta
4,3	252,6	Kärsta, Ta <b>VÅ</b> mot Lådö
0,1	252,7	Bredsdal, passera Sagån, fortsätt RF
11,9	264,6	Sparrsätra kyrka
1,8	266,4	Lådö korsn, väg 70, RF
6,0	272,4	Ta <b>HÖ</b> och direkt <b>VÅ</b> mot Långtora

3,8	153,0	Passera över E20; efter 0,9 rakt fram mot "Västerås".
3,1	156,1	Håll <b>VÅ</b> mot Västerås på <b>väg 53</b> ; efter 0,3 passera under E20 igen; efter 0,2 <b>VÅ</b> mot <b>Tumbo. (Lätt att missa!)</b>
3,2	159,3	Tumbo; <b>VÅ</b> mot <b>Arboga</b> .
5,7	165,0	Västmanlands länsgräns; före STOP vid E20 ta <b>HÖ</b> på liten väg m Broby. Följ grusbelagd Mälardalsled till järnvägsbro.
5,2	170,2	Ta <b>HÖ</b> mot Kungsör
4,4	174,6	Kungsör station; efter 0,6 <b>HÖ</b> på <b>väg 250</b> mot Fagersta; efter 0,1 passera Arbogaån.
6,0	180,6	Passera under linbanan! Efter 4,0 passera Hedströmmen.
6,7	187,3	<b>Köping</b> (Informationstavla.) Efter 1,2 bro över järnvägen; ta <b>HÖ</b> i ljussignal-korsning med <b>Torggatan</b> ; efter 1,0 <b>IC-Kiosken (OKQ8.)</b>
<b>15.40</b>	<b>16.00</b>	<b>Köping, IC-Kiosken, läsk, glass</b>