

km fr föreg	km fr start	(RF= rakt fram)
	08.30	Start: Welcome Hotel, Barkarby
0,1	0,1	Utfart HÖ, RF i korsning m trafikljus
1,7	1,8	Trafikljus, ta VÄ mot Sollentuna
0,8	2,6	Trafikljus Hägerstalund, RF
0,9	3,5	Trafikljus, VÄ tidningstryckerierna
0,3	3,8	VÄ i T-korsn
1,8	5,6	Ta HÖ mot Knista, tunnel under E4
0,5	6,1	VÄ på Norrvikenleden
0,3	6,4	RF i två rondeller mot Norrviken
0,2	6,6	Trafikljus COOP Rotebro, RF
0,2	6,8	Rondell, RF över jvg-bro, under E4
1,4	8,2	Trafikljus (Bollstanäsvägen), RF
2,3	10,5	Trafikljus, RF mot Rosersberg
0,2	10,7	Över E4
1,0	11,7	Glädjens Tpl, RF mot Rosersberg
0,4	12,1	Trafikljus,RF mot Rosersberg
1,3	13,4	Trafikljus, Hammarby Apotek, RF
1,8	15,2	Rosersberg
1,3	16,5	Norrsunda kyrka
1,7	18,2	Korsa väg 263, ta cykelväg på andra sidan mot Märsta C
1,9	20,1	Märsta station
0,3	20,4	HÖ Brobyvägen
1,3	21,7	VÄ mot Husby
5,3	27,0	Odensala kyrka, VÄ mot Knivsta
1,8	28,8	Forsby
6,8	35,6	Knivsta Konditori
10.20	10.50	Fika, Knivsta konditori 018- 38 04 15

0,2	35,8	Håll HÖ på Gredelbyvägen
0,3	36,1	VÄ på Gredelbyleden, jvgbro
0,6	36,7	HÖ mot Alsike
1,9	38,6	Ta HÖ mot Alsike
5,5	44,1	Y-kors, VÄ mot Uppsala
1,5	45,6	Ta VÄ mot Uppsala
0,4	46,0	Mora Stenar
2,4	48,4	Under E4
1,6	50,0	Berga
1,2	51,2	VÄ mot BergsBrunna
1,2	52,4	Bergsbrunna
2,3	54,7	VÄ rondell 255
0,5	55,2	HÖ Rondell Nántuna
0,1	55,3	VÄ Hemslöjdsvägen
3,6	58,9	HÖ mot Uppsala
0,3	59,2	Sunnersta
0,1	59,3	VÄ Skarholmen
2,3	61,6	Vårdsåtra
1,2	62,8	VÄ Lurbo Bro (Hammarskog)
1,0	72,3	HÖ mot Dalby
2,0	75,2	VÄ mot Dalby
0,3	77,7	Högby
1,9	80,3	Håll HÖ m Balingsta
8,0	88,3	RF mot Balingsta
0,3	88,6	Balingsta
2,3	90,9	T-kors, ta VÄ mot Enköping
13.10	13.55	Lunch i Örsundsbro Centrum 0171 - 460102
0,9	93,9	VÄ mot Giresta, Hjalsta
3,9	100,6	Hjalsta

0,4	101,0	T-kors, ta VÄ mot Bålsta
4,7	106,2	Bälsunda
3,1	111,7	T-kors, ta VÄ mot Bålsta, väg 263
7,3	119,0	Bro över E18
14.55	15.10	Shell-mack, godis, snabbfika
0,2	119,2	Rondell, mot Bålsta C
3,5	122,7	Rondell RF mot Bro
6,3	123,6	Kalmarsand, passera silos
5,6	128,2	HÖ in på väg vid Bro-Bålsta golf.
1,1	129,9	T-kors, HÖ (ej E18)
1,9	131,8	Passera över jvg.bro
0,5	132,3	T-kors, HÖ m Kungsängen (cykelbana)
6,2	139,5	Kungsängens pendeltågstation
1,1	140,6	Den fruktade Dalkarlsbacken!
2,3	142,9	Ta cykelbanan dir efter Stäketbron.
0,4	143,3	Y-kors, HÖ längs vattnet
0,4	143,9	Passera vägbom.
1,2	145,1	VÄ Slammertorpsvägen.
1,2	146,3	Passera över jvg.bro
0,5	146,8	T-kors, HÖ Passadvägen
0,9	147,9	T-kors, HÖ Blixtvägen
0,4	148,3	T-kors, HÖ Ekedalsvägen
0,6	148,9	Korsn, HÖ Historievägen
0,9	149,8	Cykelbana direkt efter Jakobsbergs stn
0,7	150,6	Ta HÖ Vasavägen
0,2	150,8	Cykelbana längs jvg
2,4	153,2	VÄ tunnel i höjd m Barkarby stn
0,3	153,5	Welcome Hotel - Mål
16.45		Mål