

Informationsmejl till deltagare i Roslagsmarschen 2023

På lördag kör vi äntligen. Är du taggad? Här kommer lite information inför din vandring. **OBS! Det är viktigt att du läser igenom hela mailet** för att inte missa något väsentligt och för att få ut det bästa möjliga av ditt deltagande.

Adress till Vikingalunden: Sandviksvägen 21, 764 31 Väddö.

Att ta sig till start

Du tar dig själv till inregistreringen i Vikingalunden med bil eller med SL-buss. **FÖR TABELL SE SL.**

OBS! Älmstabron är avstängd för biltrafik aktuellt datum! Trafiken leds om via Bagghusbron söder om Älmsta. Trafik som kör ut mot Väddö från Norrtälje på väg 283 Norrtäljevägen tar av vid Stora Bagghusvägen mot Gåsvik.

Bussar som stannar i Älmsta kommer att ta sig mellan fastlandet och Väddö via Bagghusbron. Detta kommer att påverka din restid, kontakta SL för mer information. Kliv gärna av vid Älmsta busstation och gå sista biten till Vikingalunden. Se karta längre ner.

Läs mer på Trafikverkets hemsida: [Väg 283, Älmsta, broreparation - www.trafikverket.se](http://www.trafikverket.se)

Parkering

För dig som tar egen bil så finns parkering vid Vikingalunden. Se karta längre ner.

Start & mål

Välkommen att hämta upp din uppmärkta påse innehållande din T-shirt och nummerlapp på Vikingalunden. Bussen tar er till starten angiven tid för respektive startgrupp. Gemensam målgång på Vikingalunden. Adress: Sandviksvägen 21.

Priset inkluderar

Måltid och fika under dagen samt Roslagsmarschens T-shirt och nummerlapp. Bussar till respektive startplats samt underhållning och aktiviteter i Vikingalunden.

Bagagelämning

Du kan lämna ditt bagage på egen risk till Visit Roslagens personal vid registreringen och hämtas efter målgång. Obs! Obemannat.

Övrigt

- I Vikingahallen finns dusch och omklädningsrum för den som önskar. Toalett finns.
- Caféet är öppet vid Vikingahallen mellan kl. 10.00-15.00. Här finns kaffe och fika.
- Extrainsatt buss finns tillgänglig för sena ankomster till Vikingalunden.

För dig som går 3 mil

- Inregistrering från kl. 08.00 på Vikingalunden, Väddö IF (Väddö Sportcentrum). Påse hämtas ut, innehållande t-shirt, nummerlapp och kartor.
- Frukostpåse och juice delas ut när man går på bussen. Ät gärna din frukost på en vacker plats längs leden. Se karta i påsen för tips.
- Kl. 09.00 går bussen från Vikingalunden till starten vid Roslagsbro IP, vid vandrarhemmet. Toalett och vatten finns här.
- Fikastopp vid Eriksskulle, Söderbykarl. Här finns vatten.
- Lunchstopp vid badplatsen Rådasjön. Här finns torrtoalett.
- Fikastopp vid Bagghusbron, intill Väddö kanal. Här finns torrtoalett och vatten. Se karta i påsen för tips på vackra platser längs leden att fika på.
- Mat vid målgången på Vikingalunden. Din nummerlapp fungerar som biljett för att hämta ut maten. På området kommer du även att kunna köpa öl och vin till din mat samt lyssna på livemusik och delta i musikquiz.

För dig som går 2 mil

- Inregistrering från kl. 10.00 på Vikingalunden, Väddö IF (Väddö Sportcentrum). Påse hämtas ut, innehållande t-shirt, nummerlapp och kartor.
- Kl. 10.30 är det uppvärmning med Friskis & Svettis för de som vill.
- Kl. 11.00 går bussen från Vikingalunden till starten i Söderbykarl Eriksskulle. Vid Eriksskulle finns fika och vatten.
- Lunchstopp vid badplatsen Rådasjön. Här finns torrtoalett.
- Fikastopp vid Bagghusbron, intill Väddö kanal. Här finns torrtoalett och vatten. Se karta i påsen för tips på vackra platser längs leden att fika på.
- Mat vid målgången på Vikingalunden. Din nummerlapp fungerar som biljett för att hämta ut maten. På området kommer du även att kunna köpa öl och vin till din mat samt lyssna på livemusik och delta i musikquiz.

För dig som går 1 mil

- Inregistrering från kl. 12.00 på Vikingalunden, Väddö IF (Väddö Sportcentrum). Påse hämtas ut, innehållande t-shirt, nummerlapp och kartor.
- Lunch på Vikingalunden mellan kl. 12.00-13.00.
- Kl. 12.30 är det uppvärmning med Friskis & Svettis för de som vill.
- Kl. 13.00 går bussen från Vikingalunden till starten vid Ladusveden.
- Fikastopp vid Bagghusbron, intill Väddö kanal. Här finns torrtoalett och vatten. Se karta i påsen för tips på vackra platser längs leden att fika på.
- Mat vid målgången på Vikingalunden. Din nummerlapp fungerar som biljett för att hämta ut maten. På området kommer du även att kunna köpa öl och vin till din mat samt lyssna på livemusik och delta i musikquiz.

Program för folkfesten i målområdet på Vikingalunden

Området är öppet för alla. Det innebär att du kan bjuda in vänner och familj att heja fram dig i målområdet och ta del av festligheterna som följer. De kan alltså köpa mat och dryck samt njuta av underhållningen tillsammans med dig.

- 14:30 Området öppnar.
- 14:30 Baren och matserveringen öppnar.
- 16:00 Musikquiz. Fina priser utlovas.
- 16.30 Livemusik med Thomas Gee.
- 17:30 Musikquiz. Fina priser utlovas.
- 18:30 Området stänger.

Barnaktiviteter

Minifotbollsgolf, tipsrunda till Väddö Gårdsmejeri för alla barnen mellan 12:00-18:00, här finns gårdsbutik och lekplats. Fina priser utlovas.

Djur på tur

Hundar är varmt välkomna att delta! Notera att en kort sträcka går genom en hage där det kan finnas kor.

Hur lång tid tar det?

För en genomsnittlig vandrare tar det ungefär 15-20 minuter att gå en kilometer. Att gå en mil kan ta mellan 2 och 3,5 timmar för en genomsnittlig vandrare, men din faktiska vandringstid kan variera beroende på din kondition, terräng, väderförhållanden, utrustning och hur länge du pausar vid fik och lunch.

Toaletter

- Starten för 3 mil i Roslagsbro IP har toaletter, Vårlyckans vandrarhem.
- Rådasjön badplats finns utedass.
- Bagghusbron utedass, alla passerar här.
- På Vikingalunden finns 5 toaletter i målområdet. Det finns även toalett vid caféet utanför området.

Om leden

Roslagsmarschen går på Roslagsleden. Leden är väl markerad hela vägen med orange markering på träd och lyktstolpar. Se exempel längre ner i mailat. Ladda ner appen Naturkartan för att följa leden digitalt.

- Starten för 3 mil är vid Roslagsbro, etapp 9 Roslagsbro – Gåsvik, övergår till etapp 10 från Gåsvik.
- Starten för 2 mil, vid Söderbykarl är också etapp 9 fram till Gåsvik, övergår till etapp 10.
- Starten för 1 mil, vid Ladusveden är etapp 9, övergår till etapp 10 från Gåsvik till etapp 10.

Viktigt att tänka på:

- Ta hänsyn till naturen och skräpa inte ner!
- Ta med dig en fulladdad mobiltelefon och egen vätska.
- Klä dig efter rådande väder.
- Avbryt inte vandringen utan att meddela arrangören: 0730-88 89 60.
- Ta med skavsårsplåster.
- Deltagande i Roslagsmarschen sker på eget ansvar, men vi har gjort vårt allra bästa för att din vandring ska gå så smidigt som möjligt.
- Vid nödsituation ring nödnummer: 0730-88 89 60. Vid allvarig olycka ring SOS.

Bra att veta

- Sista sträckan, när det är ca 4 km kvar till målet så går leden igenom en kohage.
- Det är blött i skogen på några ställen, ta med extra strumpor och skor.
- Långbyxor är att rekommendera för dig som går 3 mil, på grund av brännässlor och höga buskar.
- Det är mycket mygg i naturen just nu.
- Kom ihåg att alltid följa skyltningen. Det finns en avvikelse på Naturkartan på 2 milssträckan men skyltningen går inte att missa.
- Omklädningsrum och dusch finns i målområdet Vikingalunden.

Kompletterande information

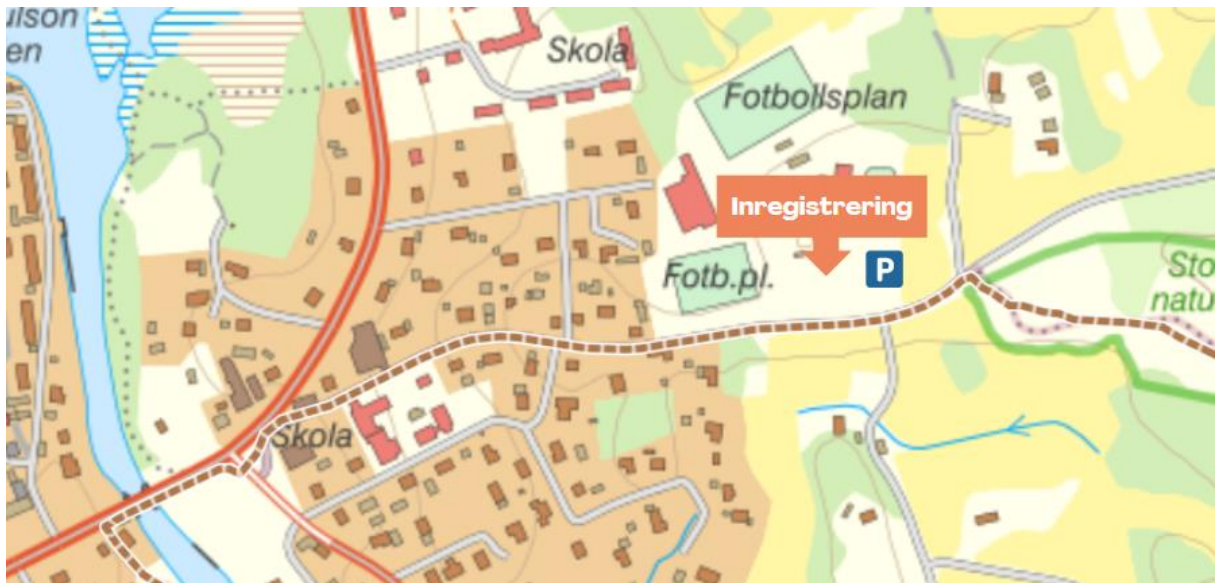
Detta mejl skickas till den e-postadress som angavs vid anmälan. Observera att du som anmäler flera personer ansvarar för att vidarebefordra information till övriga deltagare i bokningen. PM:et kommer även publiceras på <https://www.roslagen.se/roslagsmarschen>

Exempel på skyltning längs leden



Kom med egen bil eller buss

För dig som kommer med eget fordon så finns parkering intill inregistreringen på Vikingalunden.



För dig som kommer med SL buss, kliv av i Älmsta busstation. Ca 1 km promenad till inregistreringen på Vikingalunden.

