

## INBJUDAN

---

- BANSTRÄCKNING:** Start vid Kyrkviken-Kvarnbadet, Vallentunasjön. Vallentunasjön söderut, energidepå vid Såstaholm. Landpassage över till Norrviken. Norrviken söderut, landpassage vid sjöns sydspets över till Edsviken. Energidepå vid Edsbacka krog. Landpassage vid Ulriksdals slott över till Brunnsviken. Brunnsviken söderut till mål vid Ställmästargården.
- ALTERNATIV BANSTRÄCKNING:** Om isförhållandena inte tillåter hela sträckan kommer ett av följande alternativa bansträckningar att köras:  
**1.** Vallentuna-Norrviken. 32 km.  
**2.** Två varv på Vallentunasjön. 30 km.
- START:** Kyrkviken-Kvarnbadet, Vallentunasjön, söndagen 7 februari 2010. kl 9.30 - 11.00. Du väljer själv din egen starttid. För att undvika köer, välj att starta efter kl 10.00.  
Till starten tar du dig kollektivt med Roslagsbanan eller tunnelbanan+buss, avstigning Vallentuna station. Därefter 700 meters promenad till Kvarnbadet.
- ENERGIDEPÅER:** Såstaholm Konferens, Edsbergs slottspark, Ställmästaregården.
- KLASSER:**  
**Tävling herr**  
**Tävling dam**  
**Motion herr**  
**Motion dam**
- LAGTÄVLINGEN:** Lagtävlingen har två klasser: **Lagtävling herr** och **Lagtävling dam**. Vid deltagande i den individuella motionsklassen har man rätt att utan extra kostnad delta i lagtävlingen. Man får vara hur många som helst i ett lag, men minst tre deltagare. De tre bästa av lagdeltagarnas tider räknas ihop. Vid deltagande i lagtävlingen ska lagnamn anges vid anmälan.
- RESULTAT OCH TIDTAGNING:** Elektronisk tidtagning. Resultat publiceras på resultattavla vid målet samt på [www.krogrannet.nu](http://www.krogrannet.nu).
- PRISER:** Specialdesignad keramikmugg till alla. Hederspriser till de främsta i tävlingsklasserna och lagtävlingen. Dessutom kommer priser att utlottas bland deltagarna i motionsklasserna.
- TÄVLINGS-PM:** Lägg ut på vår hemsida [www.krogrannet.nu](http://www.krogrannet.nu) senast 14 dagar innan loppet samt skickas hem till de som inte har tillgång till internet. Om du vill ha ett

PM hemskickat skall du ange det på inbetalningsblanketten.

**LOGI:** Vallentuna Sporthotell, tel. 08-514 506 20.  
Stallmästaregården, tel. 08-610 13 00.

**ANMÄLAN:** **Sista anmälningdag är 27 januari 2010.** Anmälan är bindande och är *giltig först när startavgift är arrangören tillhanda*. Vid inställd tävling betalas halva startavgiften tillbaka under förutsättning att uppgift om bank, kontonummer och kontoinnehavare angivits vid anmälan. Anmäl dig [här!](#)

**ANMÄLNINGSTAK:** Vi kan liksom förra året bara ta emot 2000 deltagare.

**ANMÄLNINGSavgift** Alla klasser: 300:- fram t.o.m 2009-12-31, därefter är avgiften 400:- fram t.o.m 27 januari för samtliga klasser. Anmäl dig [här!](#) Avgiften inbetalas på **plusgirokonto 156 006-9**, Vallentuna skridskoförening, (ange det referensnr som visas på sidan och skickas i mail vid betalning) eller betala direkt på websidan vid anmälan.

**FÖRSÄKRING:** Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

**UTEBLIVEN START:** Vid utebliven start pga sjukdom betalas anmälningavgift tillbaka om försäkringen *Startklar* från Folksam tecknats innan anmälningavgift inbetalats (läkarintyg krävs). Pris 110 kr (betalas till Folksam). Försäkringen är giltig from inbetalningsdagen. Läs mer om Startklar här: <http://www.startklar.nu>.

**ÖVRIGT:** **Isdubbar är obligatoriska för alla.** Minimiålder är 18 år, dispens ges vid målsmans sällskap.

**UPPLYSNINGAR:** Email: [kontakt@krogrannet.nu](mailto:kontakt@krogrannet.nu)

**VÄLKOMMEN!**