

JKoRK banor¹

LG West, 2022

Poängräkning

Tidbanor

Banor norrut

Bana 1 Motorvägsbron 10.0 km 11P, runda mittersta bropelaren, tid: 1h 40m

Bana 2 Ängsjö brygga 17 km 18P, tid: 2h 50m

Bana 3 Ryssgraven 19 km 20P, tid: 3h 10m

Bana 4 Munkholmen 23 km 25P, tid 3h 50m

Bana 5 Gibraltar 33 km 36P, tid: 5h 30m

Banor västerut

Bana 6 Gula bojen 2 km 2P, tid: 20m

Bana 7 Foderholmen 4 km 4P, tid: 40m

Bana 8 Pilskär 5 km, 5P, tid: 50m

Bana 9 Ekholmen 5 km 5P, tid: 50m

Bana 10 Allmans holmarna 7 km 7P, tid: 1h 10m

Bana 11 Bockholmen 7 km 7P, tid: 1h 10m

Bana 12 Landholmen 7 km 7P, tid 1h 10m

Bana 13 Klintholmen 8 km 8P, tid 1h 20m

Bana 14 Askskären 9 km 9P, tid: 1h 30m

Bana 15 Rönnskär 12 km 13P, tid: 2h

Bana 16 Slodan 16 km 18P, tid 2h 40m

Bana 17 Fläsklösa 20 km 22P, tid: 3h 20m

Bana 18 Dävensö, St.Dansaren 28 km 30P, tid 4h 40m

Bana 19 Västra högholmen 39 km 42P, tid: 6h 30m

Bana 20 Stora och Lilla Gåsholmen 43 km 47P, tid 7h 10m

Bana 21 Grönsö 73 km 80P, tid: 12h 10m

Ö-rundor

Bana 22 Ö-runda-1 9 km 9P, tid: 1h 30m

Bana 23 Ö-rundan-2 10 km 11P, tid: 1h 40m

Bana 24 Ö-runda-3 11 km 12P, tid: 1h 50m

Bana 25 Görväln runt 19 km 20P, tid: 3h 10m

Banor Söderut

Bana 26 Båtklubben, 5 km 5P, vänd i höjd med bryggan, tid: 50m

Bana 27 Vattenverket, 8 km 8P, tid: 1h 20m

Bana 28 St. Gunnaren 10 km 11P, tid 1h 40m

Bana 29 Hoppbergsturen, 10 km 11P, tid: 1h 40m

Bana 30 Skansholmen 12 km 13P, tid: 2h

Bana 31 Fiskartorpet 20 km 22P, tid: 3h 20m

¹ <https://idrottonline.se/JarfallaKanot-ochRK-Kanot/Nyheter/JKoRKinformerar/JKoRKbanor2021>

Nya banor

- [Bana 32 hitersta Bro-knappen 15 km, 16P, tid: 2h 30m](#)
- [Bana 33 Broknapparna 16 km, 17 km, 17P, tid: 2h 40m](#)
- [Bana 34 Lindholmen 17 km, 18P, tid: 2h 50m](#)
- [Bana 35 Kallhällsbadet 4 km, 4P, tid 40 min](#)
- [Bana 36, Kallhälls Marina 5km, 5P, tid 50 min](#)
- [Bana 37 Bonäsbadet 7 km, 7P, tid 1h 10m](#)
- [Bana 38 Norra Görväln runt 9 km, 9P, tid: 1h 30m](#)
- [Bana 39 Gula bojen mot Kallhällsbadet 2 km 2P, tid 20min](#)
- [Bana 40 Sandstranden vid Klintudden 8 Km 8P, tid 1h 20min](#)
- [Bana 41, Blå sjöarna, 27 km 29P tid 4h 30m](#)
- [Bana 42, från boj till boj, 3 km, 3P, 30 min](#)
- [Bana 43, Viken runt, 1 km, 1P, 10 min](#)
- [Bana 44, Fläsklösa slalom, 22 km, 24 P, 3h 40m](#)
- [Bana 45, Tibbleviken 14 km, 15 P, 2h 20m](#)
- [Bana 46, Sandvik, 10 km, 11 P, 1h 40m](#)
- [Bana 47, Kyrkhamn, 12 km, 13 P, 2h](#)
- [Bana 48, Tempeludden, 16 km, 17 P, 2h 40m](#)
- [Bana 49, Väntholmsviken, 19 km, 20 P, 3h 10m](#)
- [Bana 50, Lambarön, 22 Km, 24 P, 3h 40m](#)
- [Bana 51, Hässelby holme, 25 km, 27 P, 4h 10m](#)
- [Bana 52, Stockholms paddlarklubb, 28 km, 30 P, 4h 40m](#)
- [Bana 53, Lovön, 44 km, 48 P, 7h 20m](#)
- [Bana 54, Färingsö, 49 km, 53 P, 8h 10 m](#)
- [Bana 55, Kårsön, 41 km, 45 P, 6h 50m](#)

Poängräkning

En poäng per kilometer plus 10-tals siffran. Exempel:

- 3 km ger $3 + 0 = 3$ poäng
- 13 km ger $13 + 1 = 14$ poäng
- 23 km ger $23 + 2 = 25$ poäng
- 33 km ger $33 + 3 = 36$ poäng
- 43 km ger $43 + 4 = 47$ poäng
- 53 km ger $53 + 5 = 58$ poäng
- 63 km ger $63 + 6 = 69$ poäng
- 73 km ger $73 + 7 = 80$ poäng

Tidbanor

[Bana 1 motorvägsbron 10 km](#)

[Bana 2 ängsjö brygga 17 km](#)

[Bana 6 gula bojen 2 km](#)

[Bana 26 båtklubben 5 km](#)

[Bana 27 vattenverket 8 km](#)

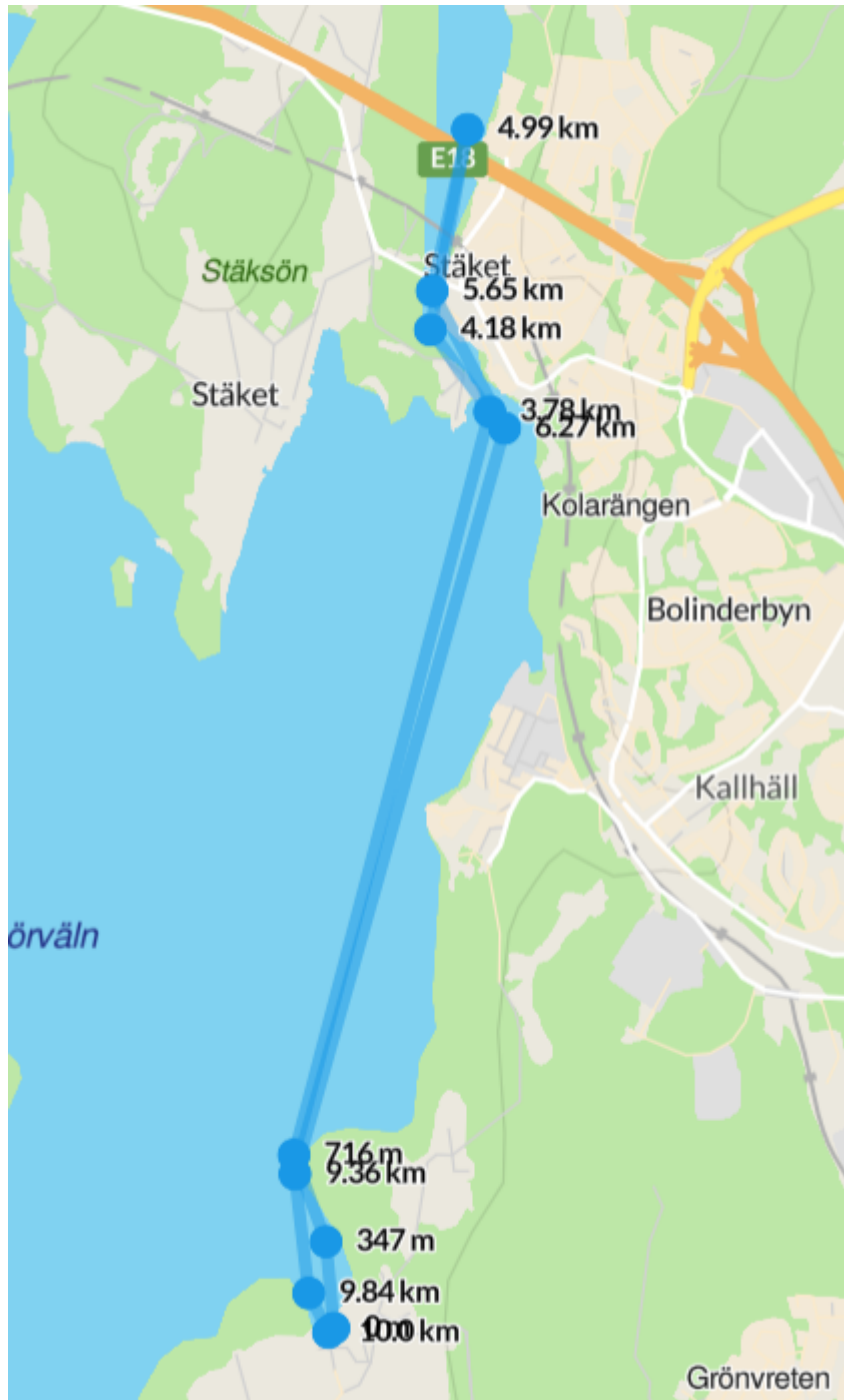
[Bana 29 hoppberget 10 km](#)

[Bana 39 Gula bojen mot Kallhällsbadet 2 km](#)

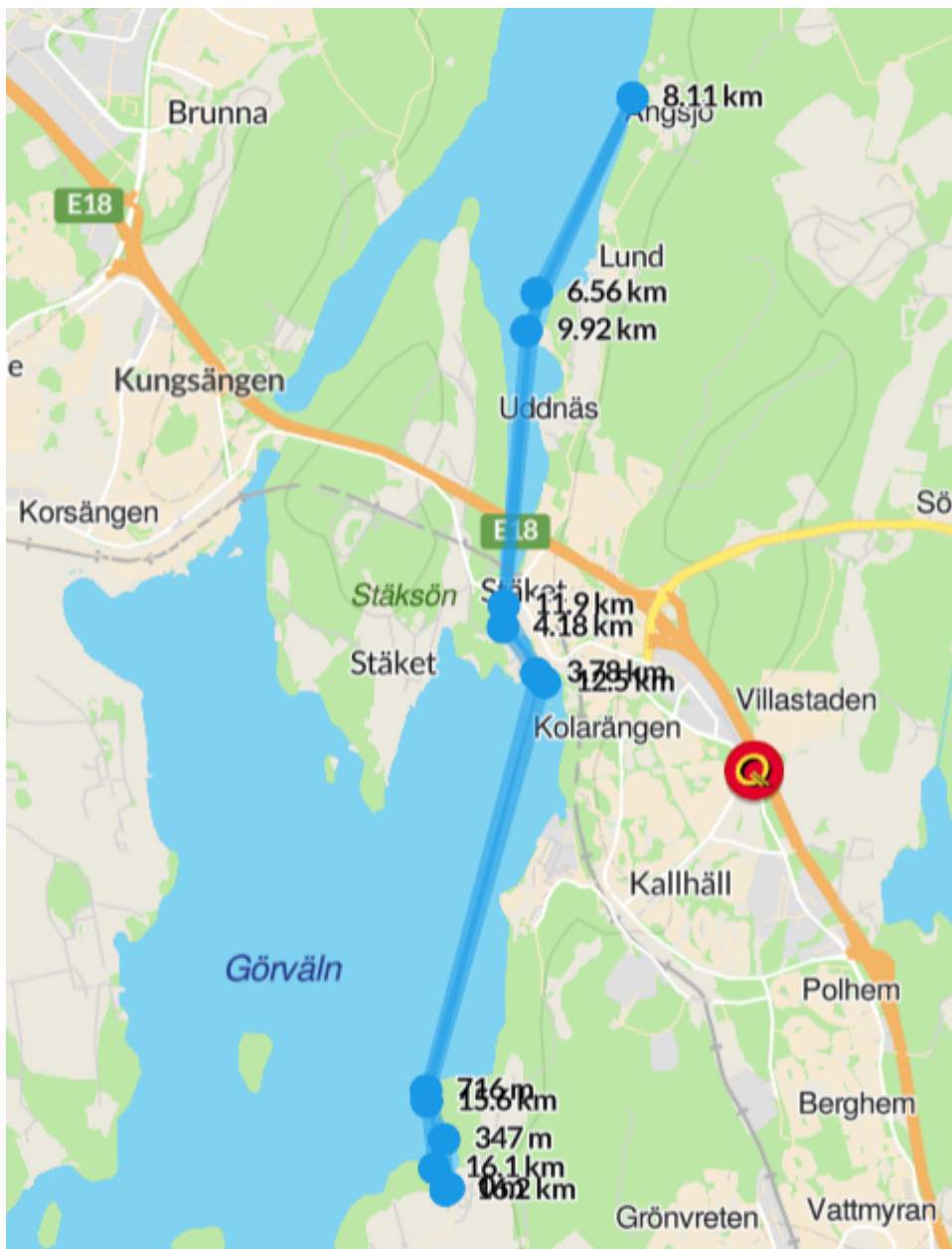
Nominell tid är angiven för varje bana. Den utgår från att man paddlar i 6 km/h.

Banor norrut

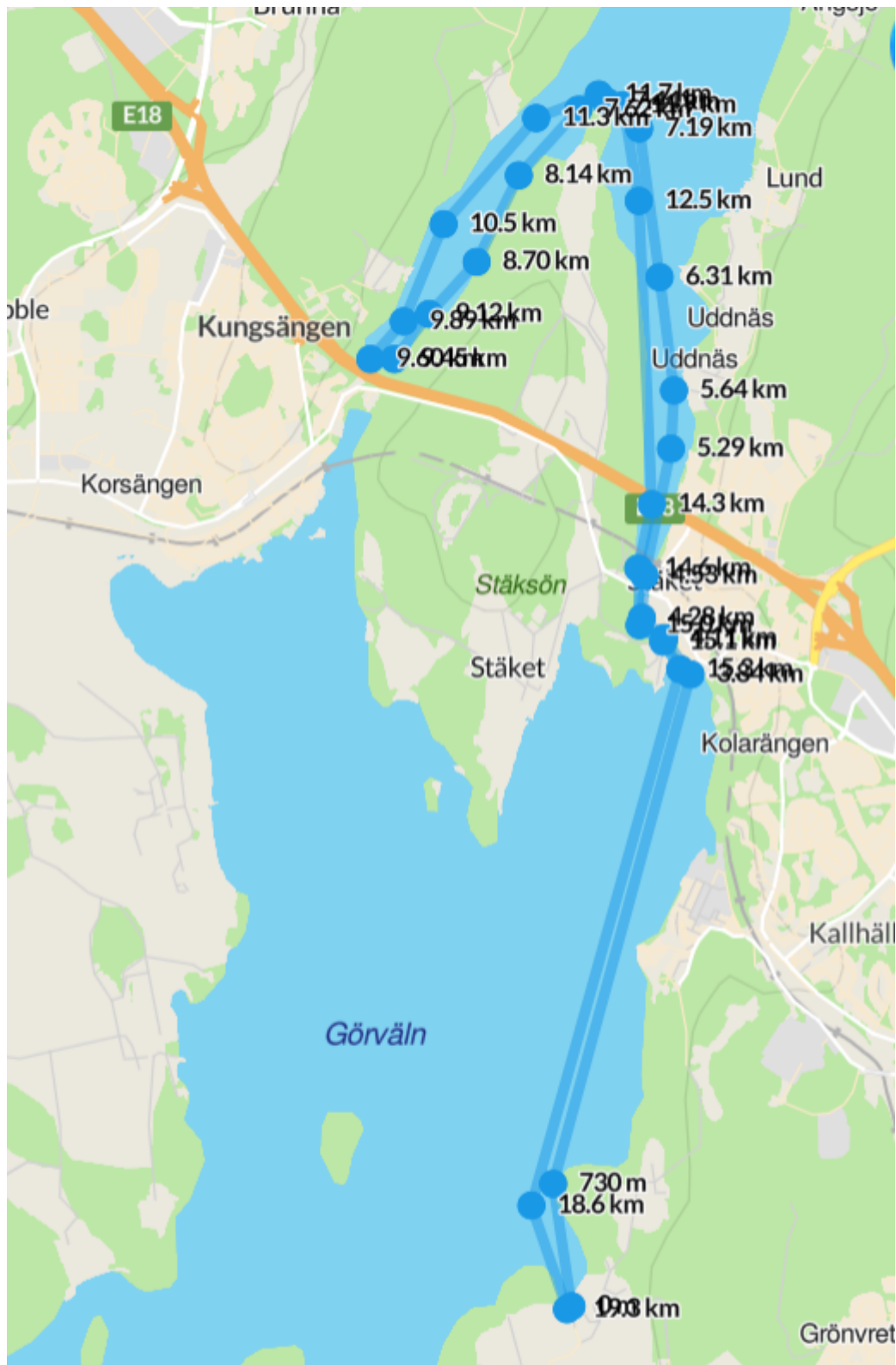
Bana 1 [Motorvägsbron](#) 10.0 km 11P, runda mittersta bropelaren, tid: 1h 40m



Bana 2 [Ängsjö brygga](#) 17 km 18P, tid: 2h 50m



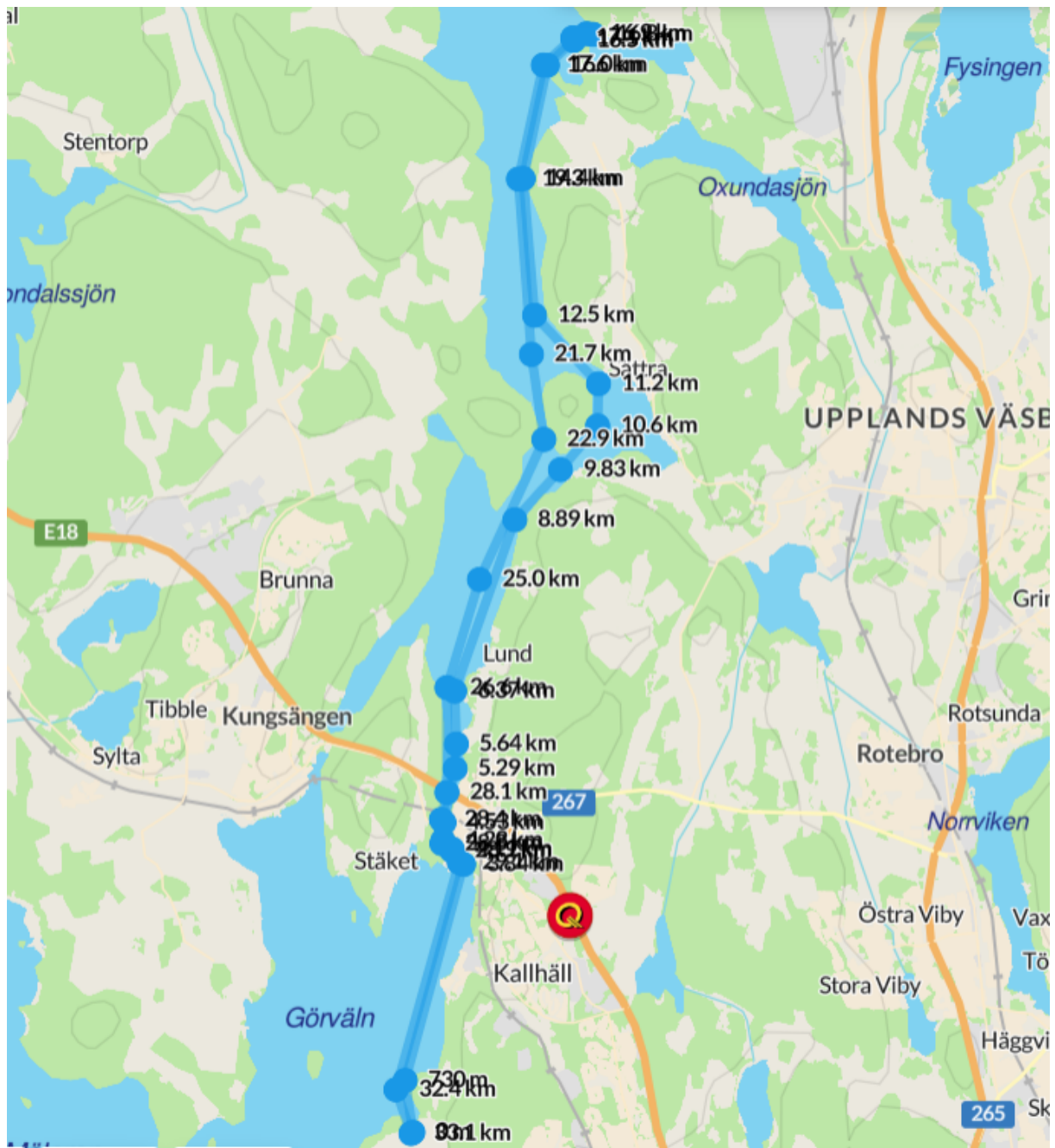
Bana 3 [Ryssgraven](#) 19 km 20P, tid: 3h 10m



Bana 4 [Munkholmen](#) 23 km 25P, tid 3h 50m



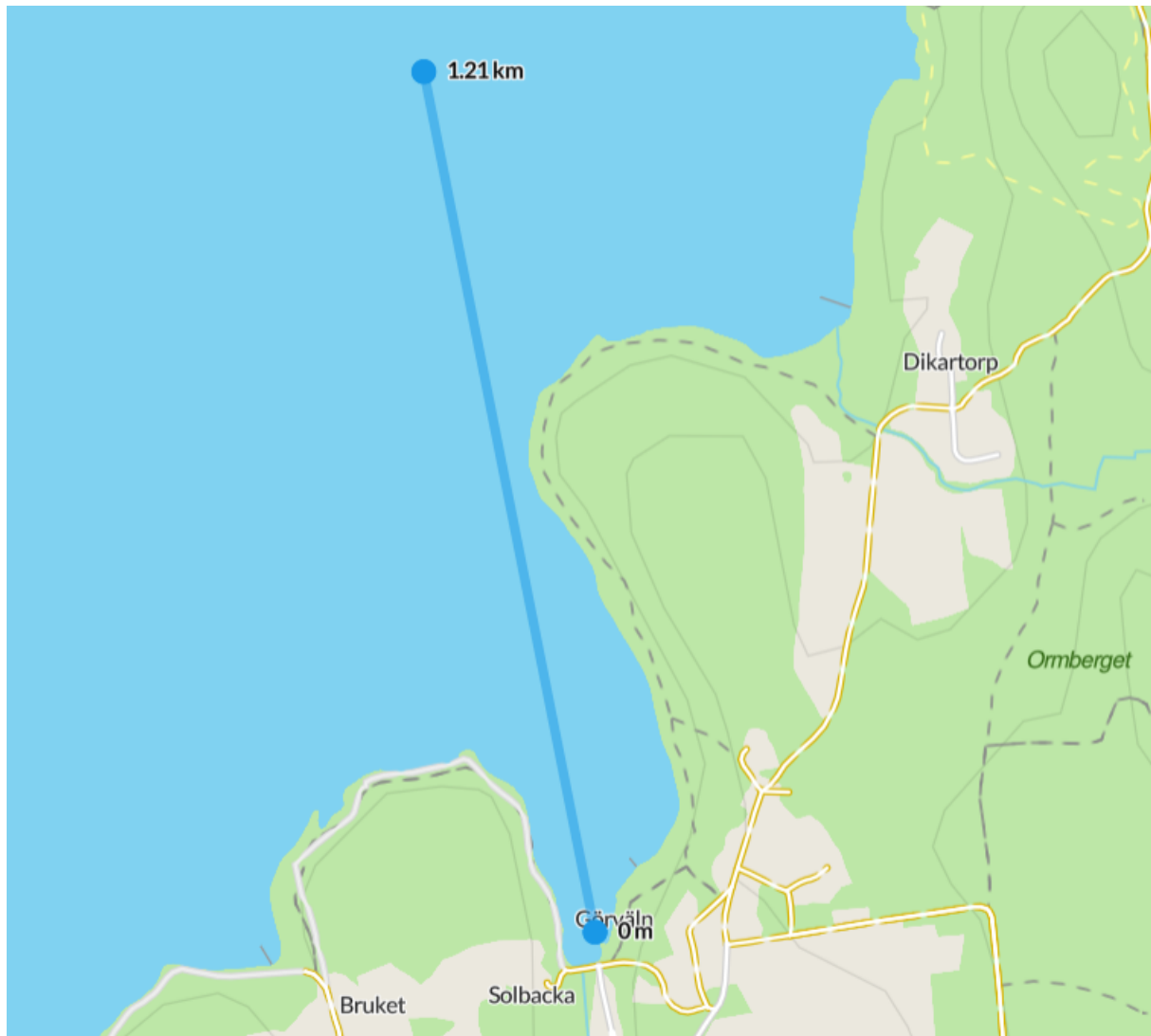
Bana 5 [Gibraltar](#) 33 km 36P, tid: 5h 30m



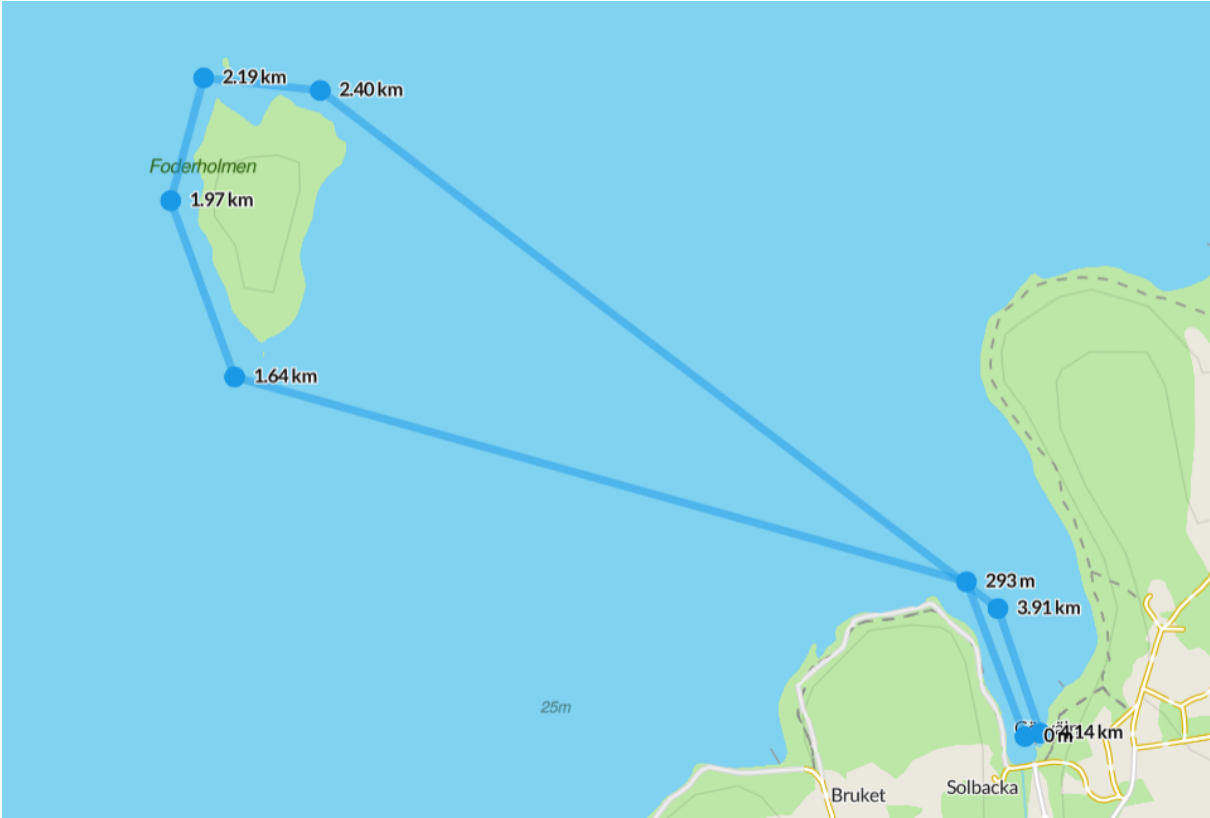
Banor västerut

Bana 6 [Gula bojen](#) 2 km 2P, tid: 20m

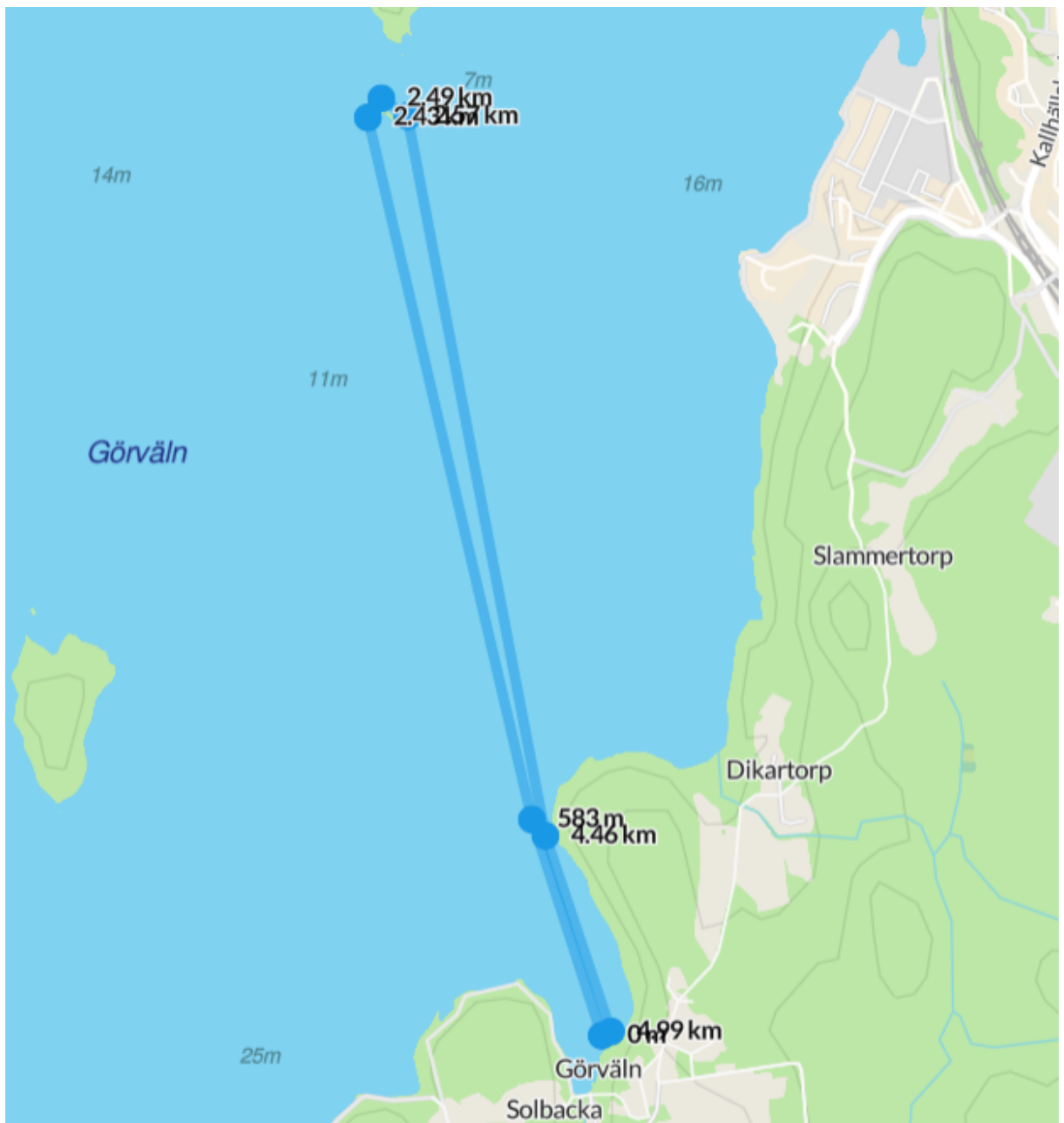
En poäng ut till gula bojen och en poäng tillbaka. Så när man står på brygga och tittar på bojen ser man en poäng :-)



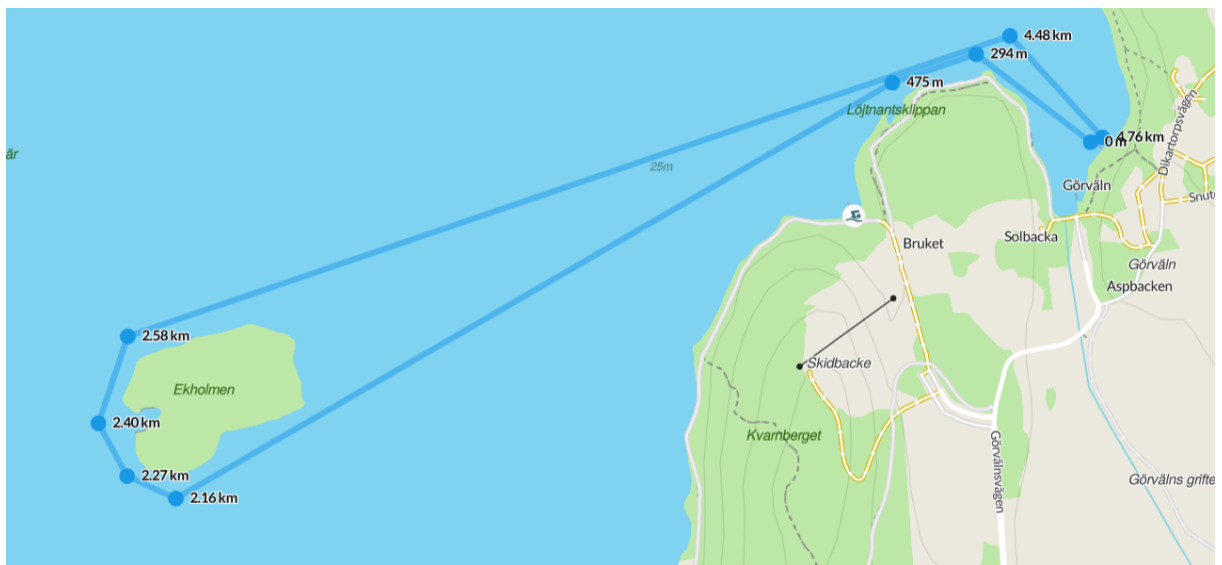
Bana 7 [Foderholmen](#) 4 km 4P, tid: 40m



Bana 8 [Pilskär](#) 5 km, 5P, tid: 50m



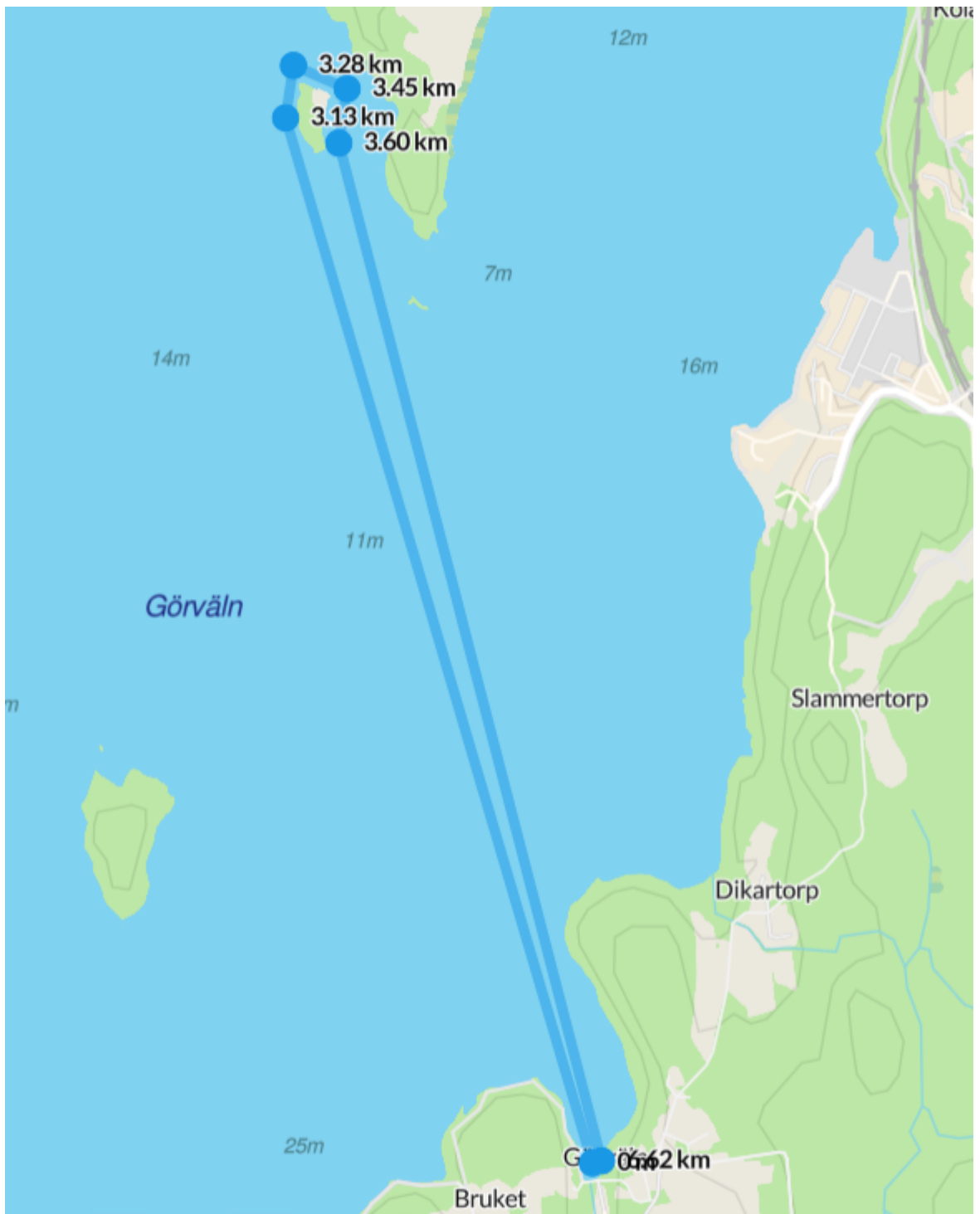
Bana 9 [Ekholmen](#) 5 km 5P, tid: 50m



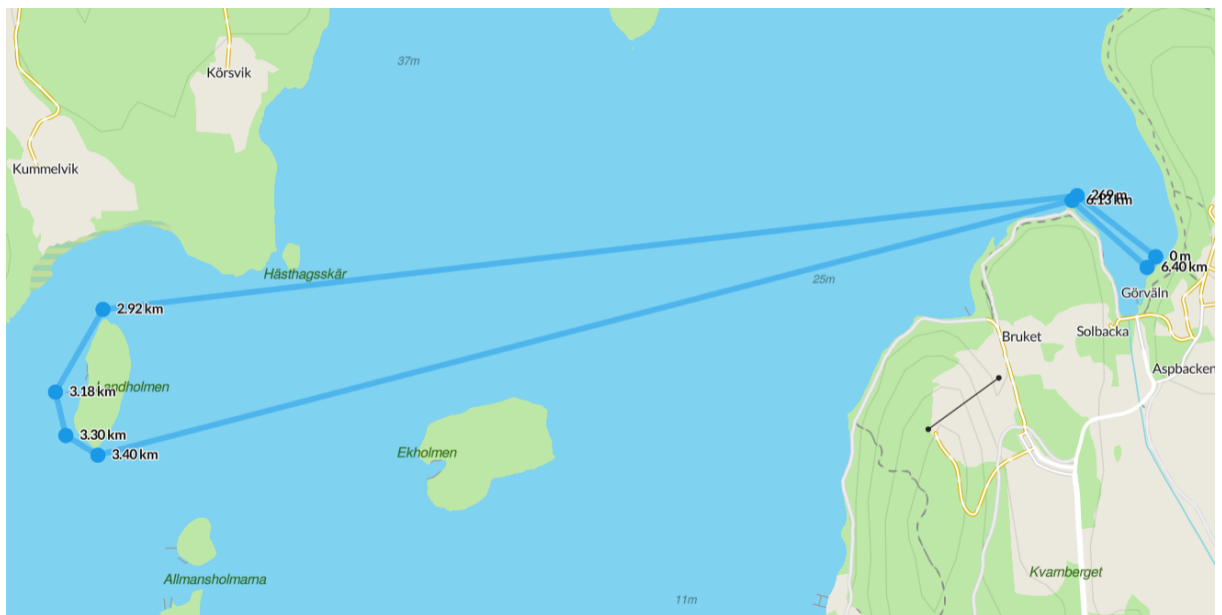
Bana 10 [Allmans holmarna](#) 7 km 7P, tid: 1h 10m



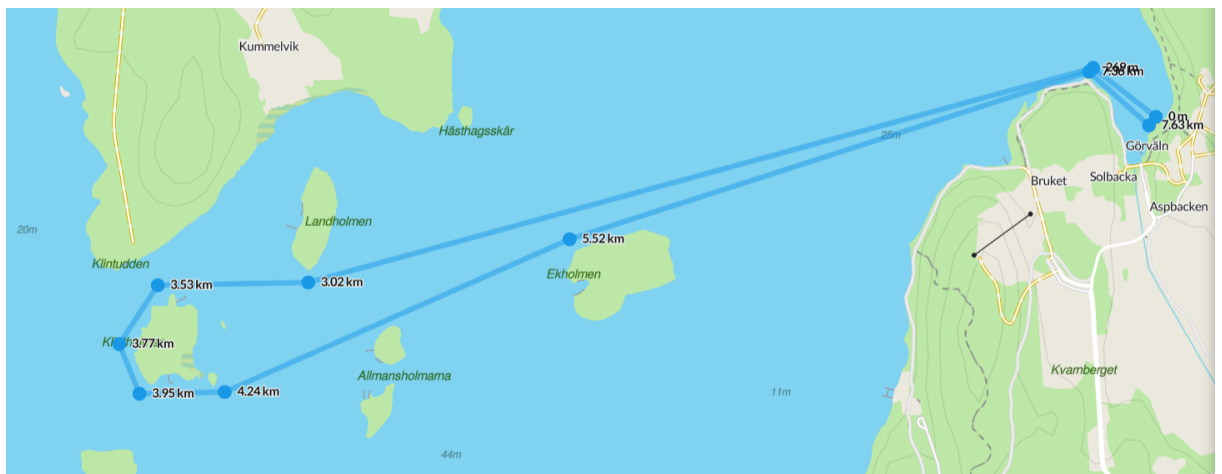
Bana 11 [Bockholmen](#) 7 km 7P, tid: 1h 10m



Bana 12 [Landholmen](#) 7 km 7P, tid 1h 10m



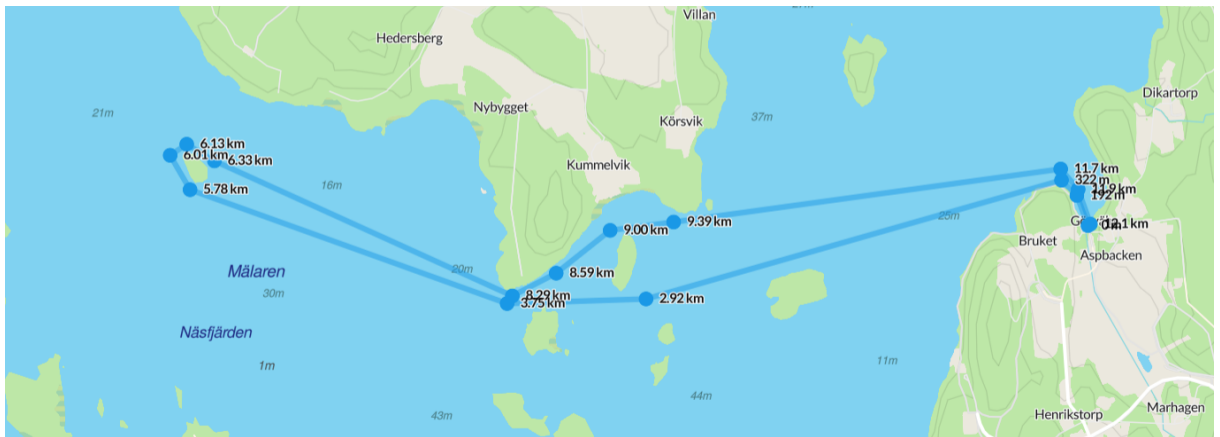
Bana 13 [Klintholmen](#) 8 km 8P, tid 1h 20m



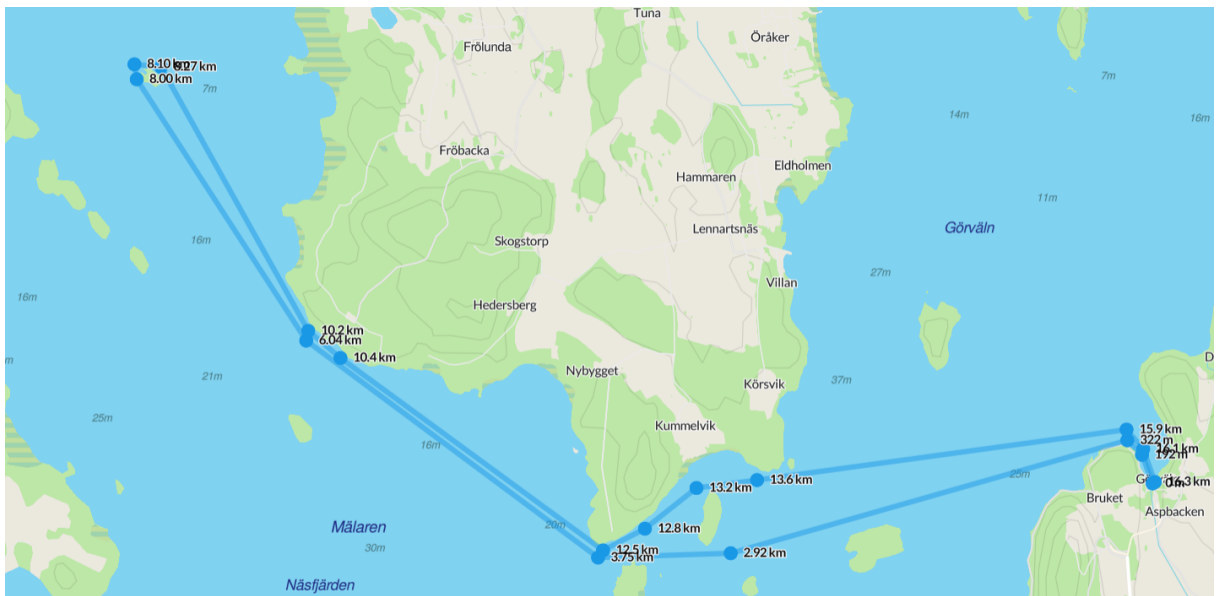
Bana 14 [Askskären](#) 9 km 9P, tid: 1h 30m



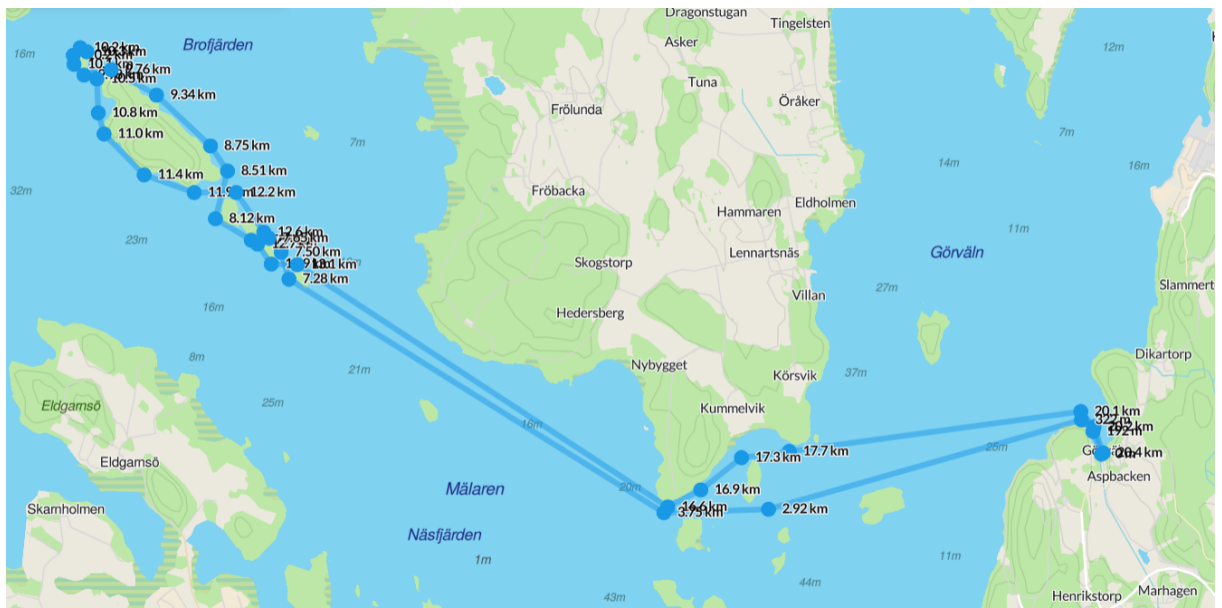
Bana 15 [Rönnskär](#) 12 km 13P, tid: 2h



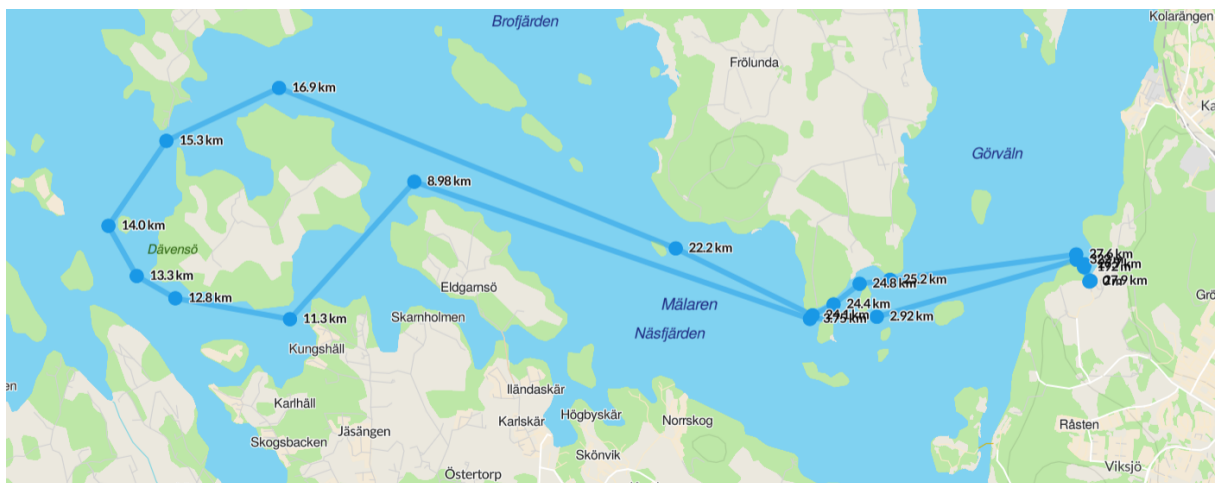
Bana 16 [Slodan](#) 16 km 18P, tid 2h 40m



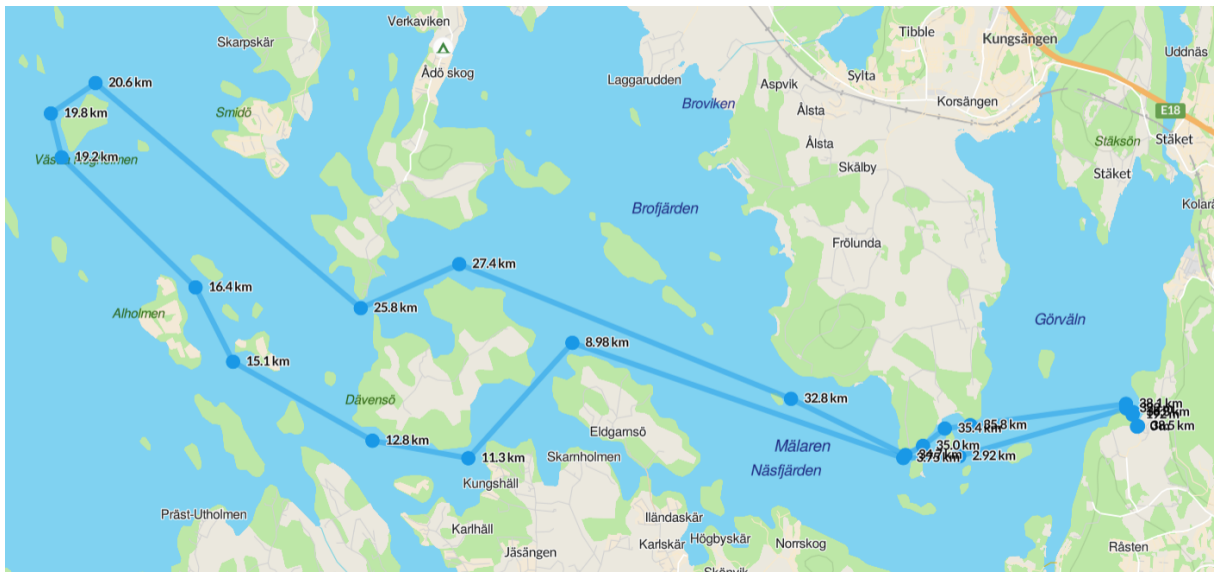
Bana 17 [Fläsklösa](#) 20 km 22P, tid: 3h 20m



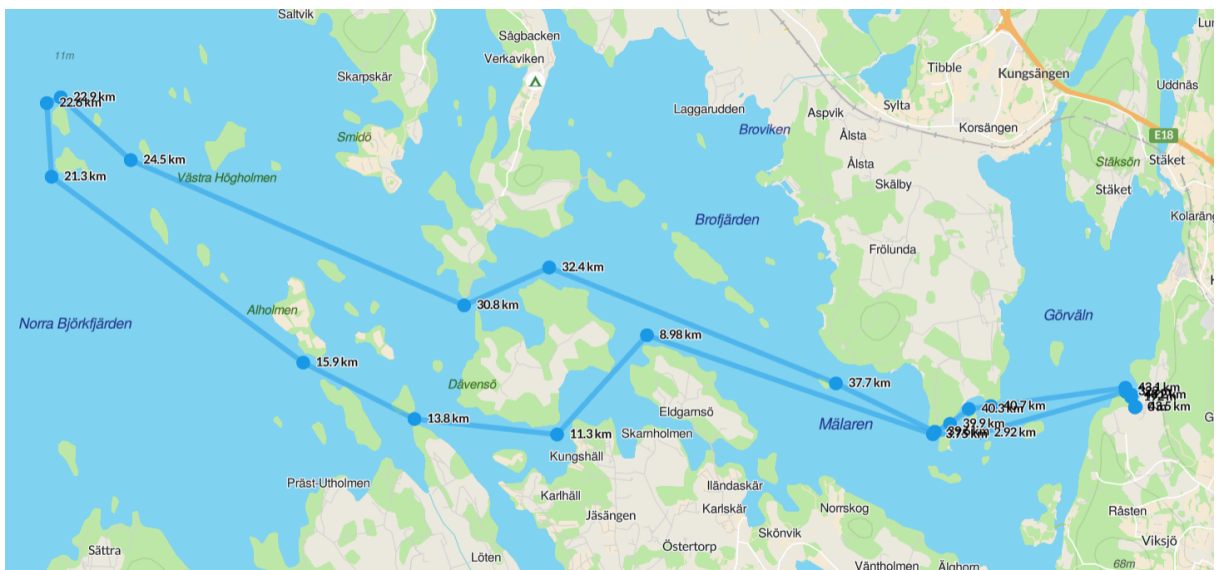
Bana 18 [Dävensö, St.Dansaren](#) 28 km 30P, tid: 4h 40m



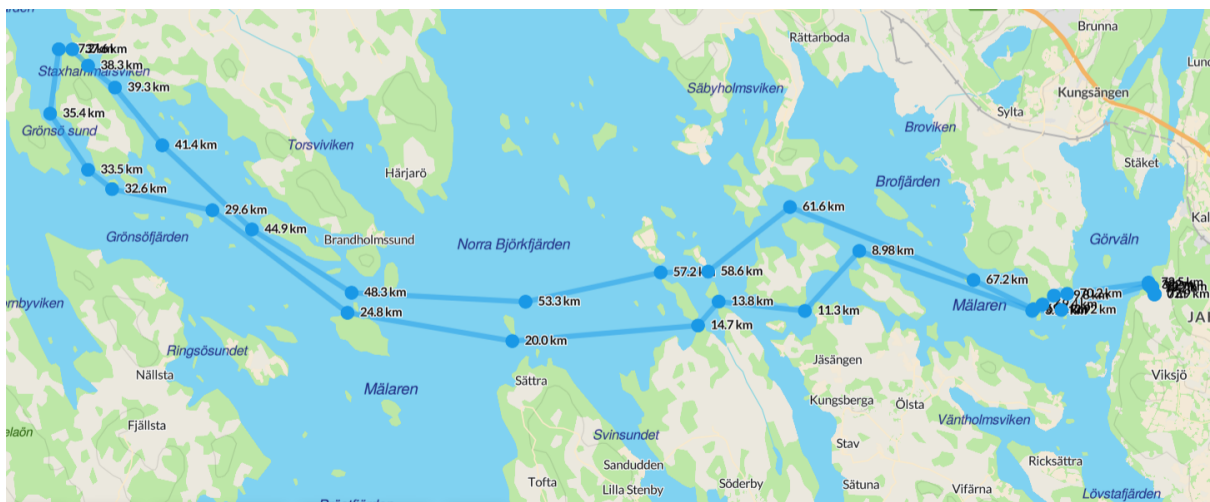
Bana 19 Västra högholmen 39 km 42P, tid: 6h 30m



Bana 20 Stora och Lilla Gåsholmen 43 km 47P, tid 7h 10m



Bana 21 Grönsö 73 km 80P, tid: 12h 10m

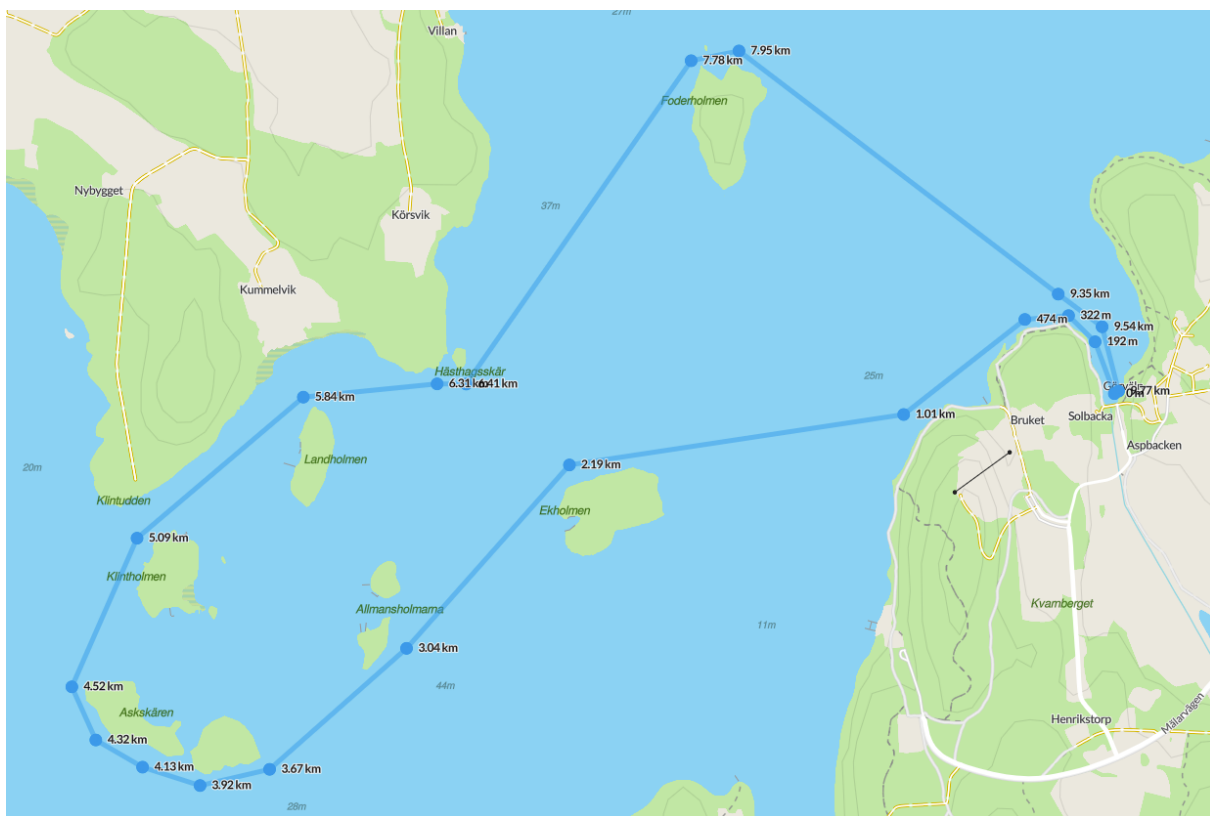


Ö-rundor

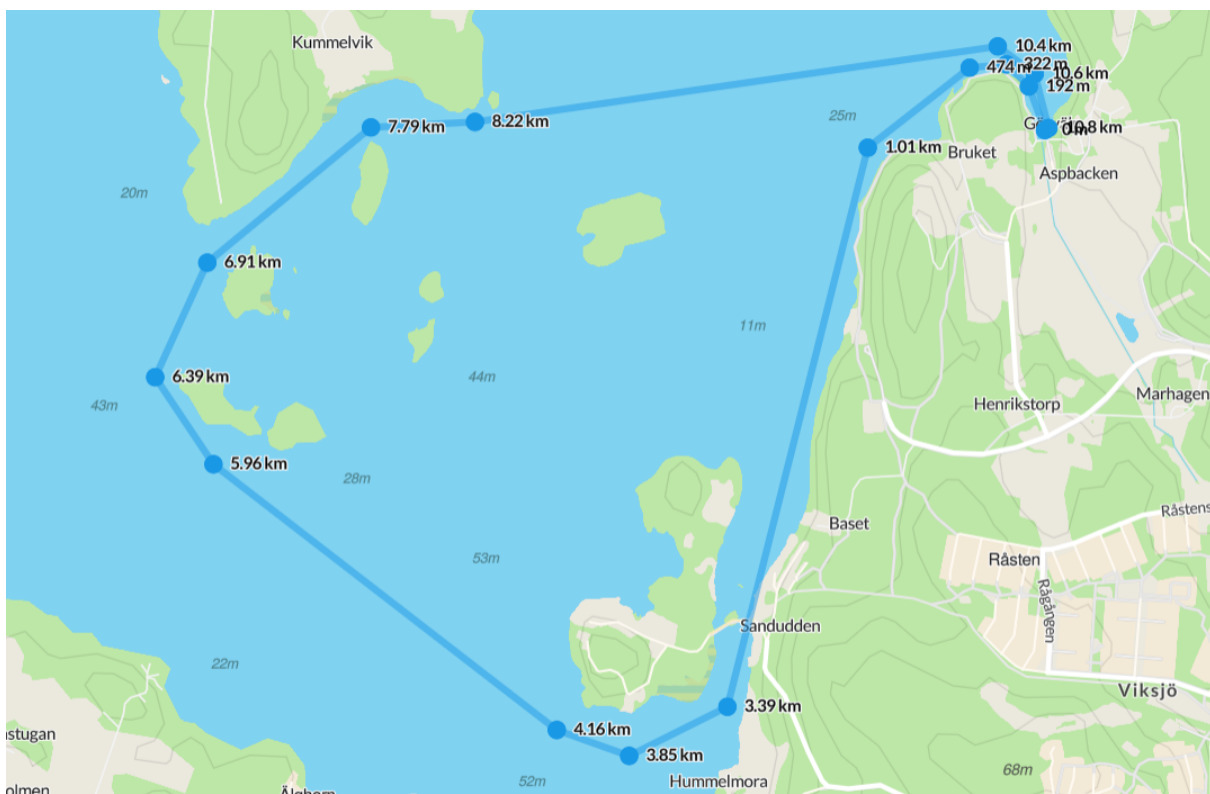
Bana 22 Ö-runda-1 9 km 9P, tid: 1h 30m



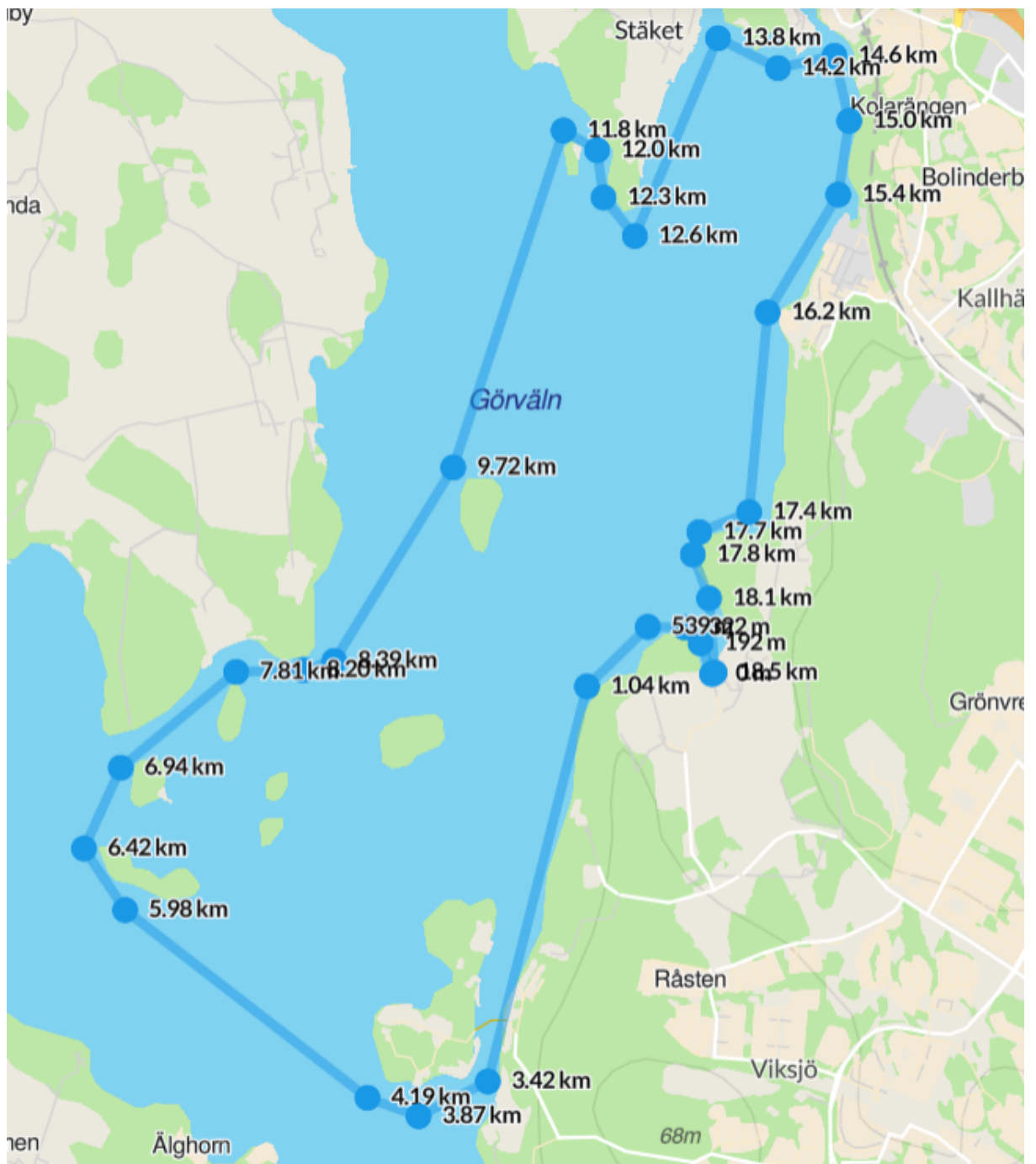
Bana 23 [Ö-rundan-2](#) 10 km 11P, tid: 1h 40m



Bana 24 [Ö-runda-3](#) 11 km 12P, tid: 1h 50m

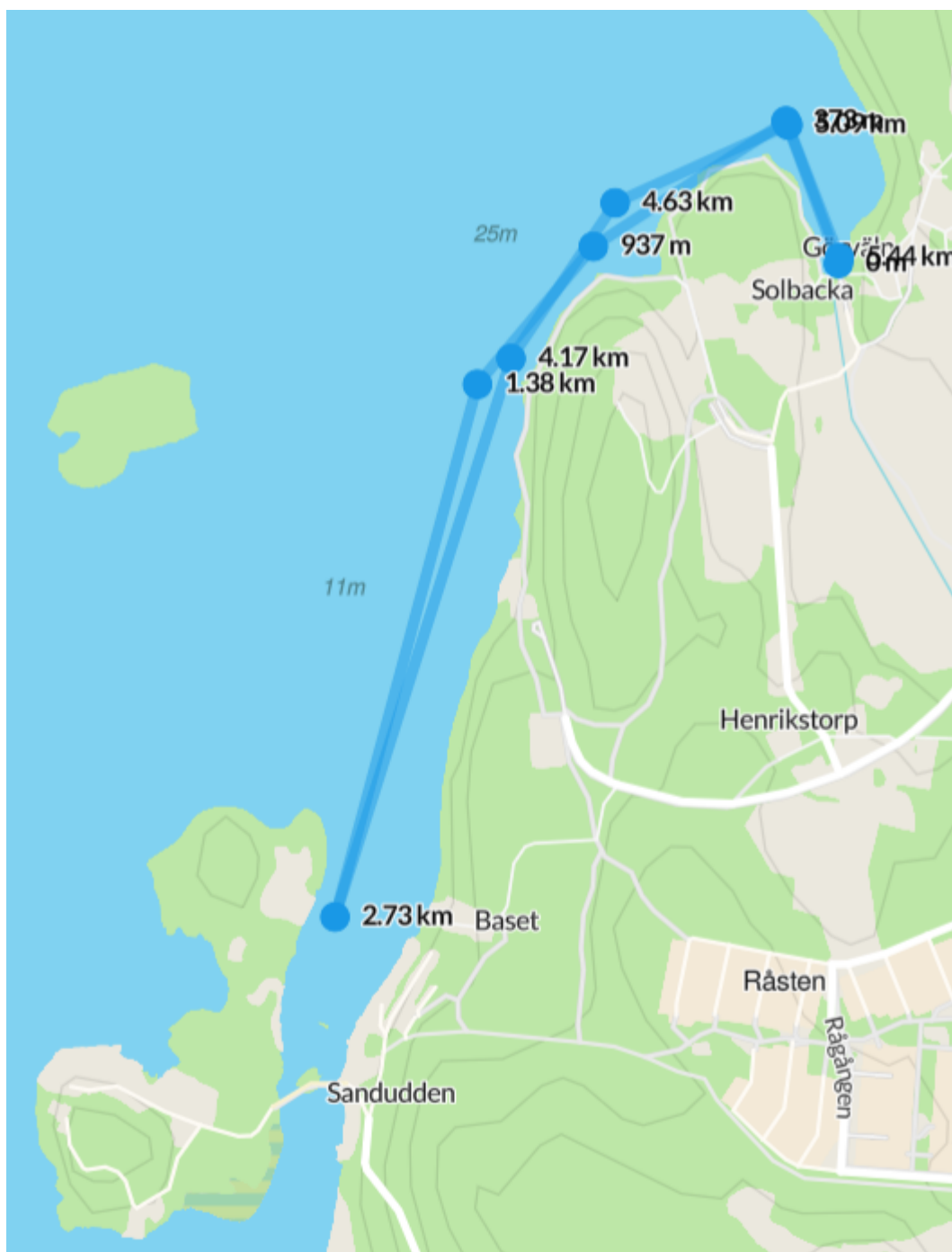


Bana 25 [Görväln runt](#) 19 km 20P, tid: 3h 10m

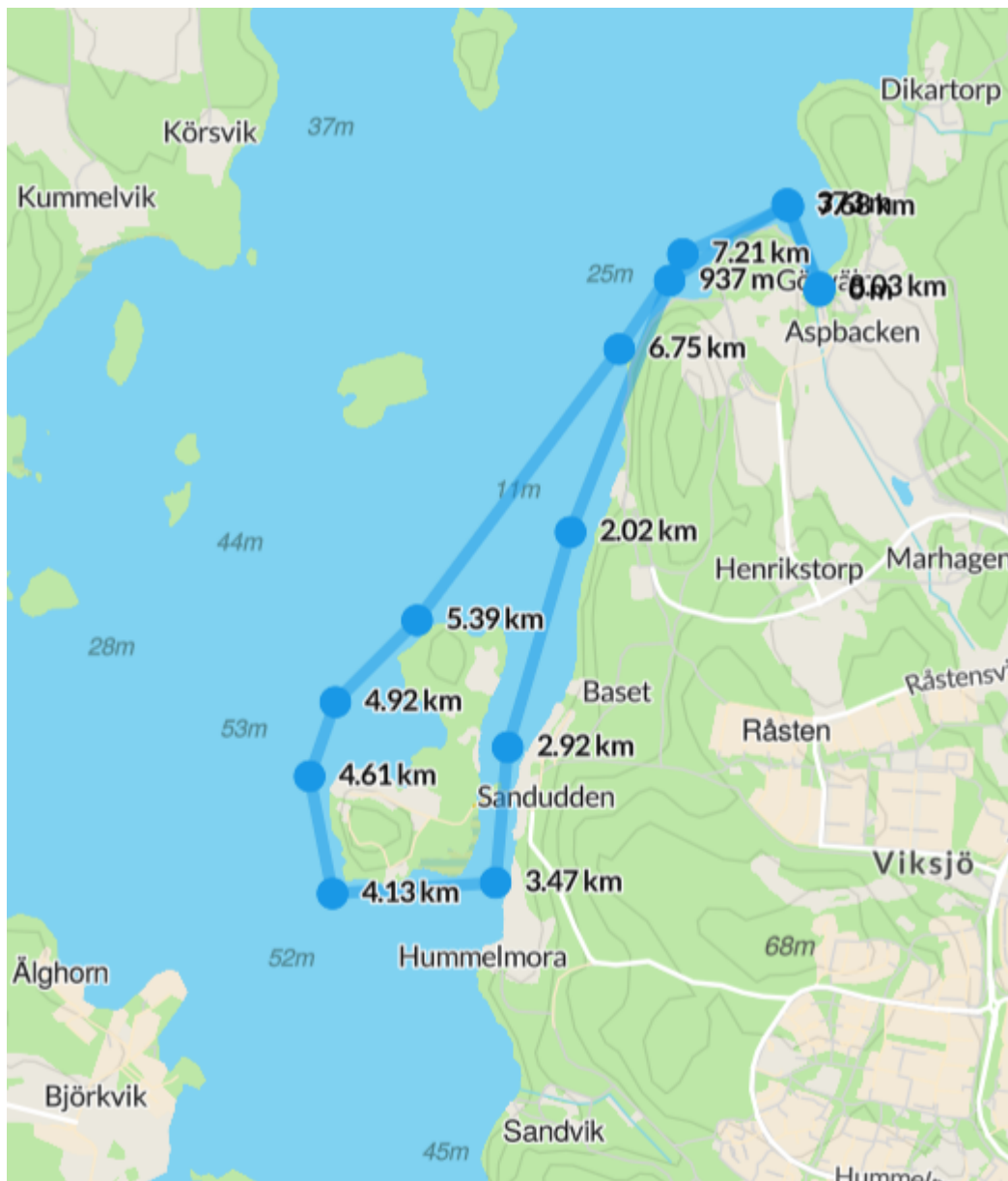


Banor Söderut

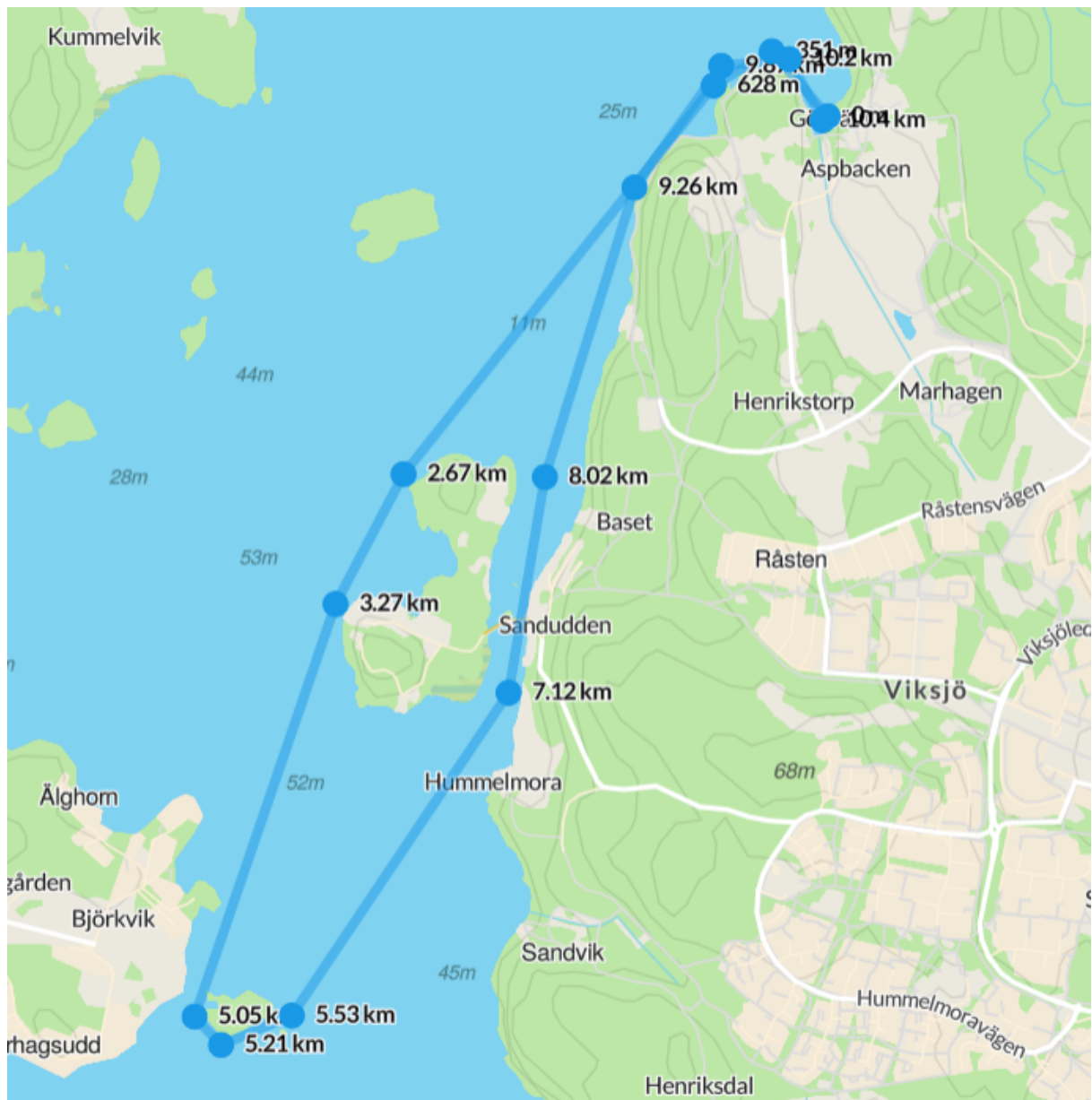
Bana 26 [Båtklubben](#), 5 km 5P, vänd i höjd med bryggan, tid: 50m



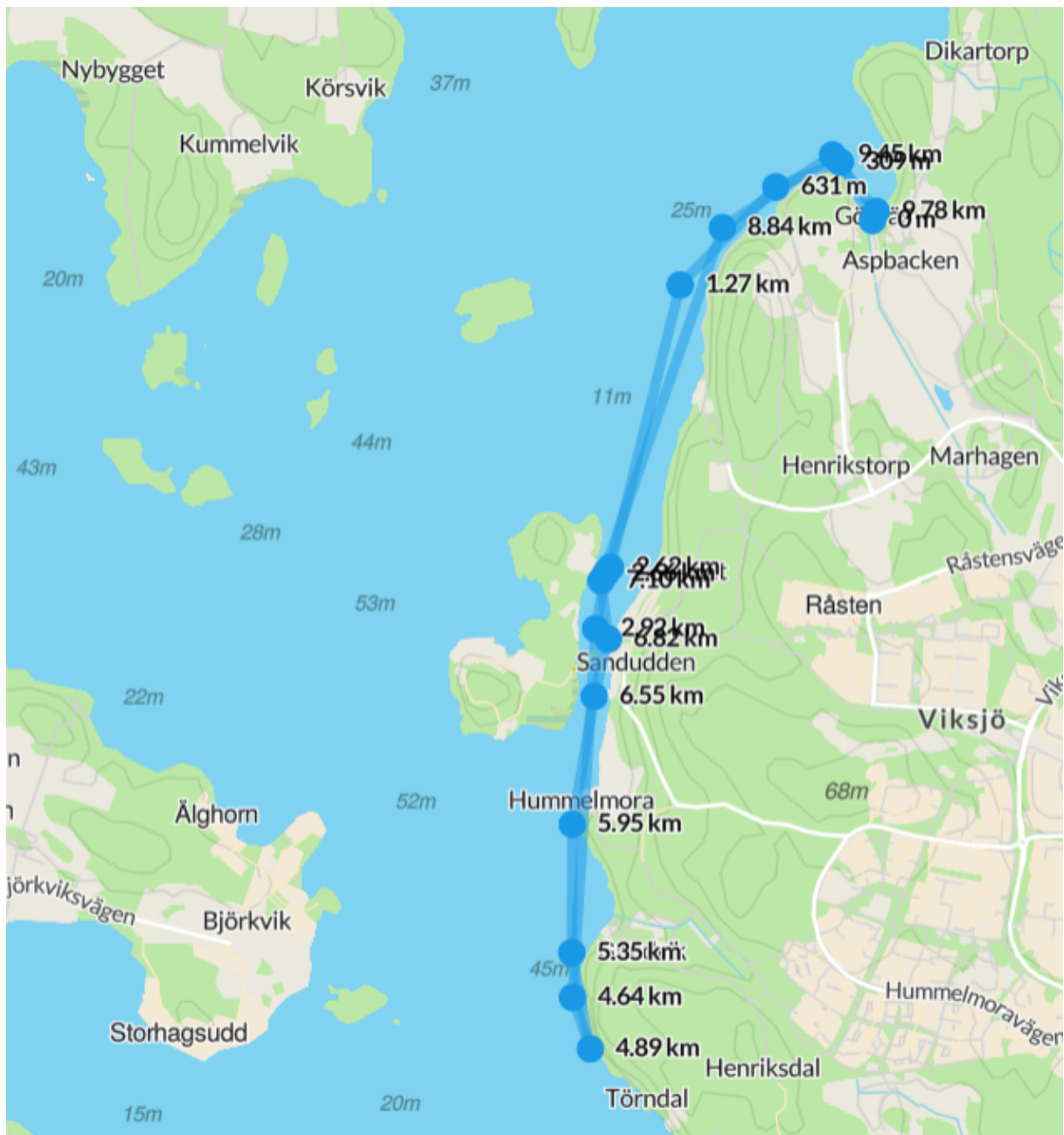
Bana 27 [Vattenverket](#), 8 km 8P, tid: 1h 20m



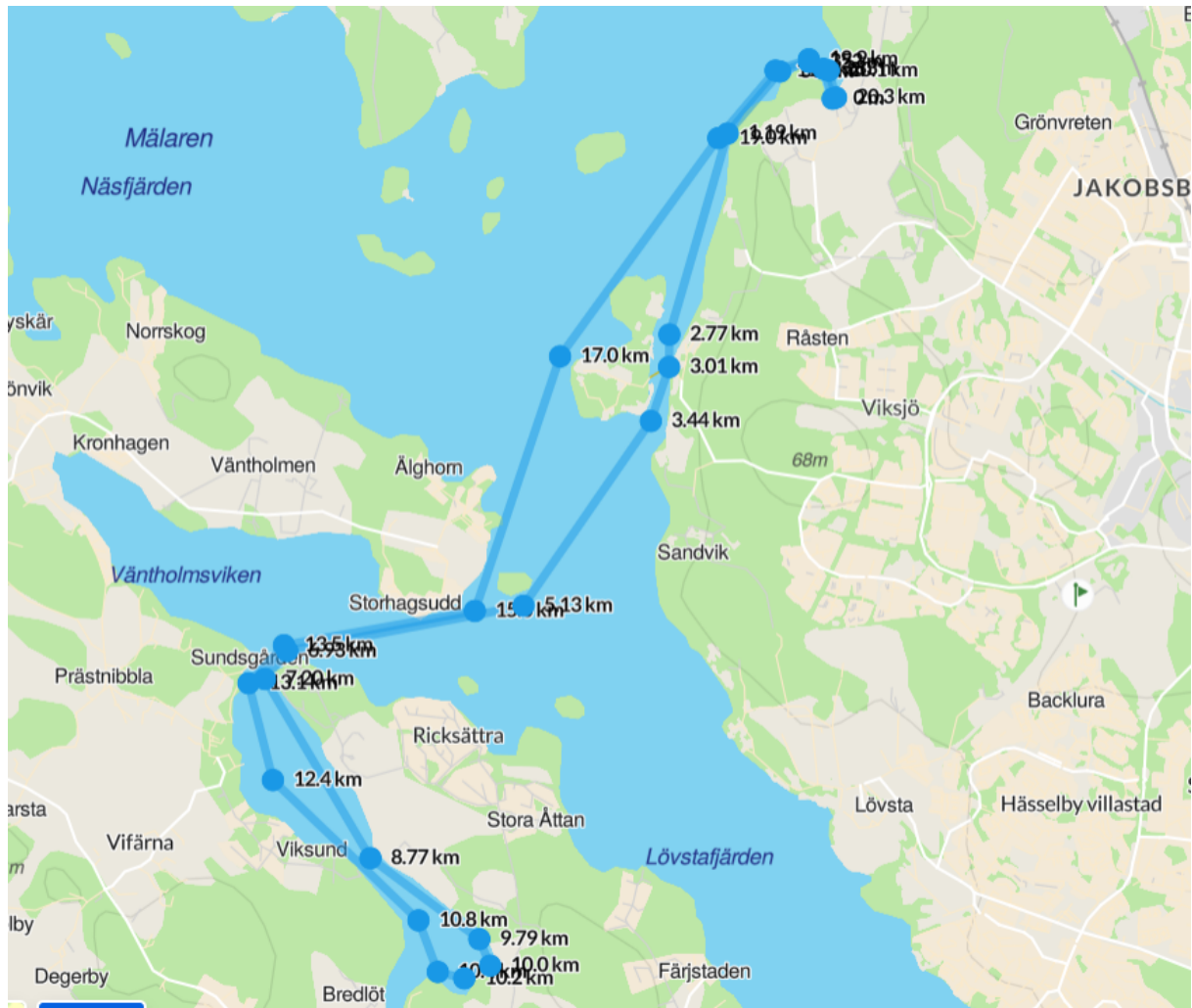
Bana 28 [St. Gunnaren](#) 10 km 11P, tid 1h 40m



Bana 29 [Hoppbergsturen](#), 10 km 11P, tid: 1h 40m

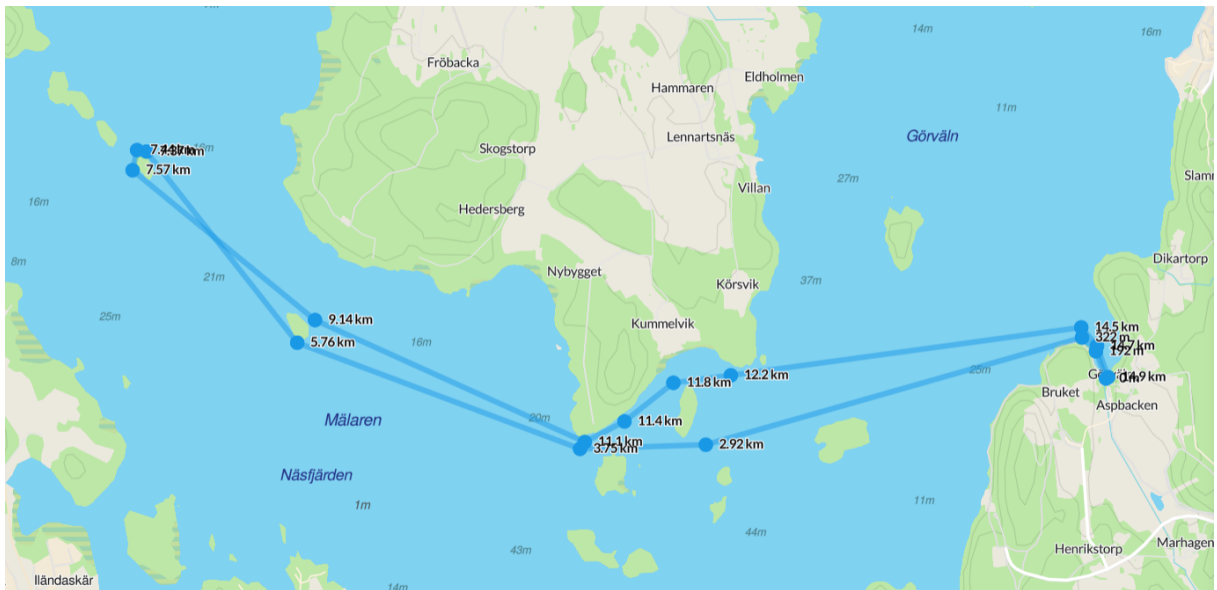


Bana 31 [Fiskartorpet](#) 20 km 22P, tid: 3h 20m

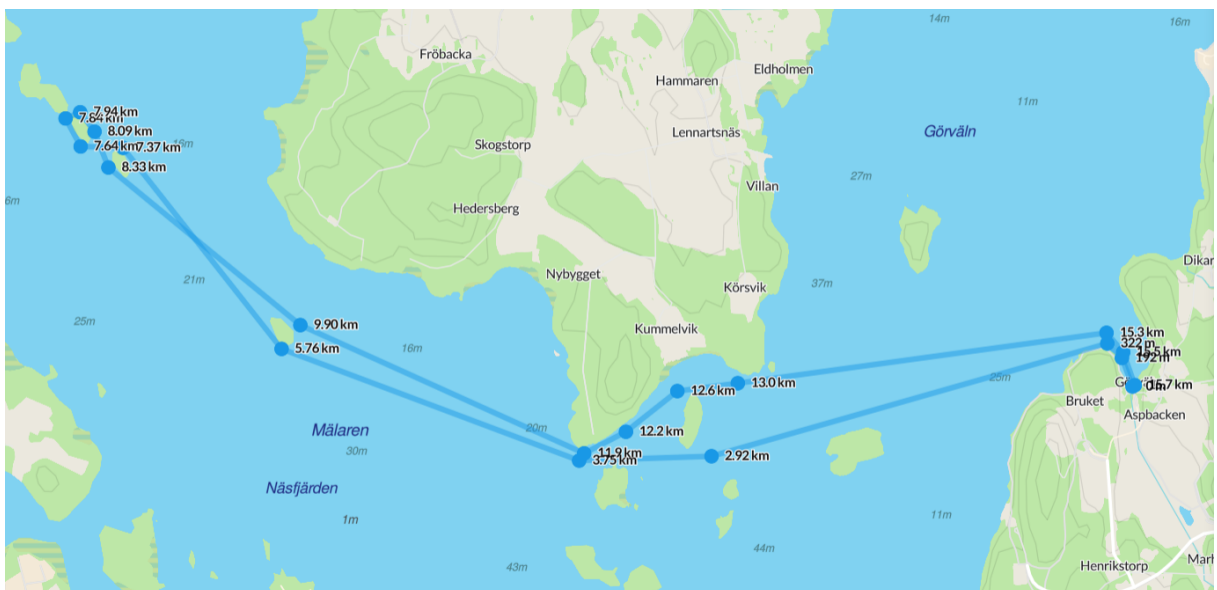


Nya banor

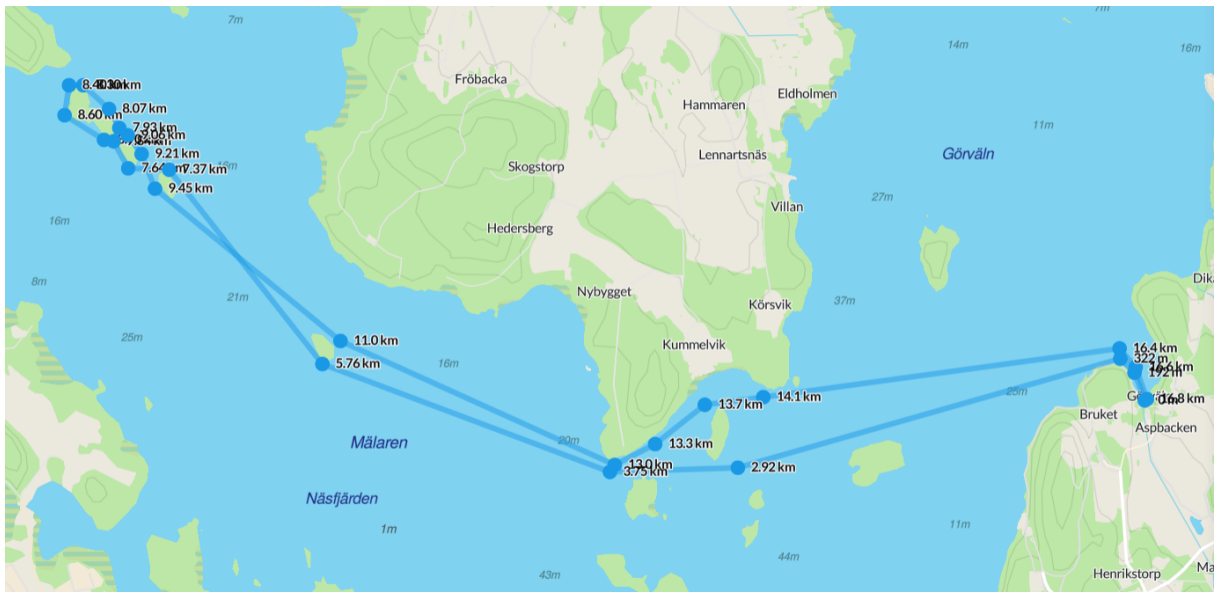
Bana 32 [hitersta Bro-knappen](#) 15 km, 16P, tid: 2h 30m



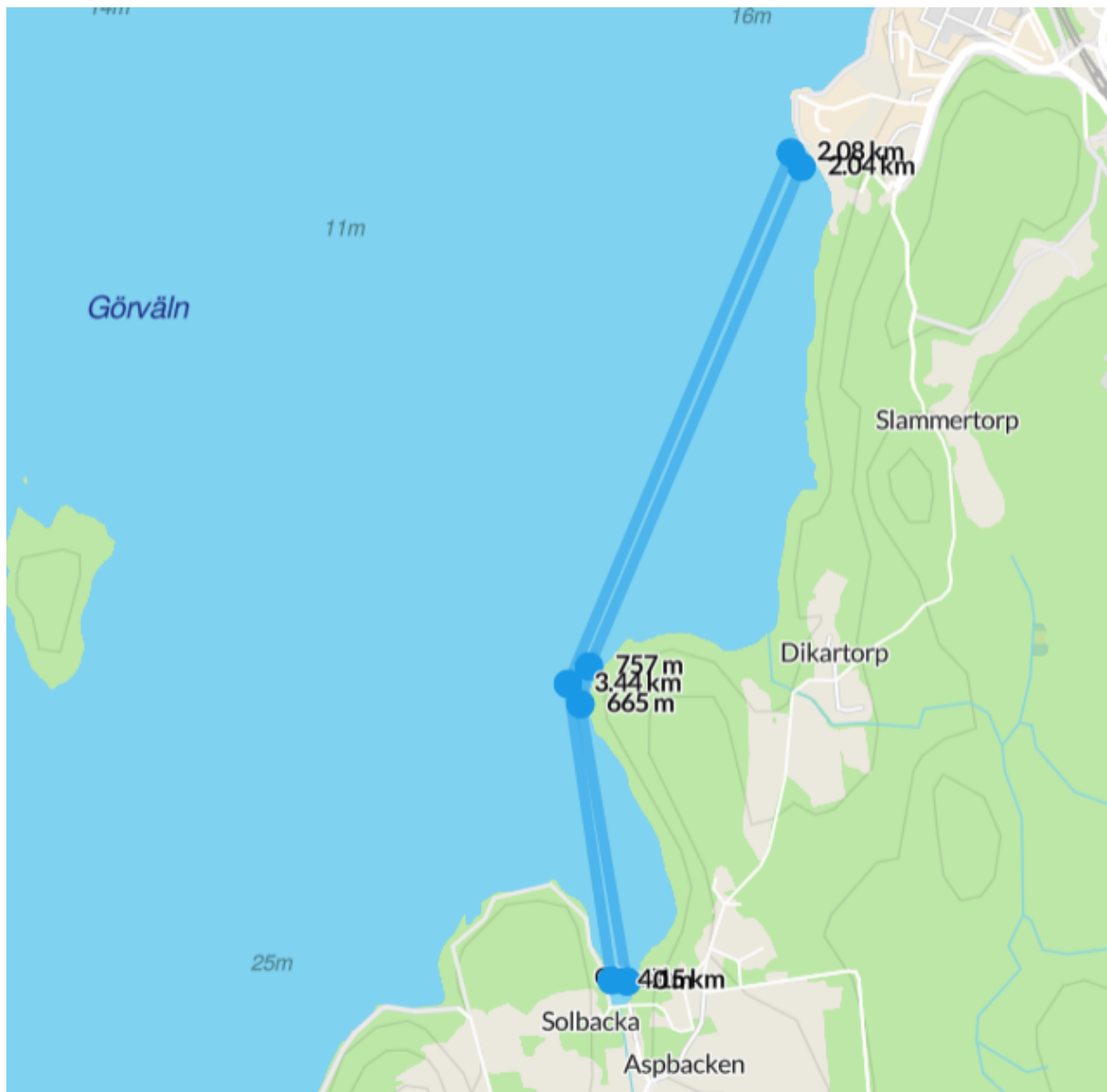
Bana 33 [Broknapparna](#) 16 km, 17 km, 17P, tid: 2h 40m



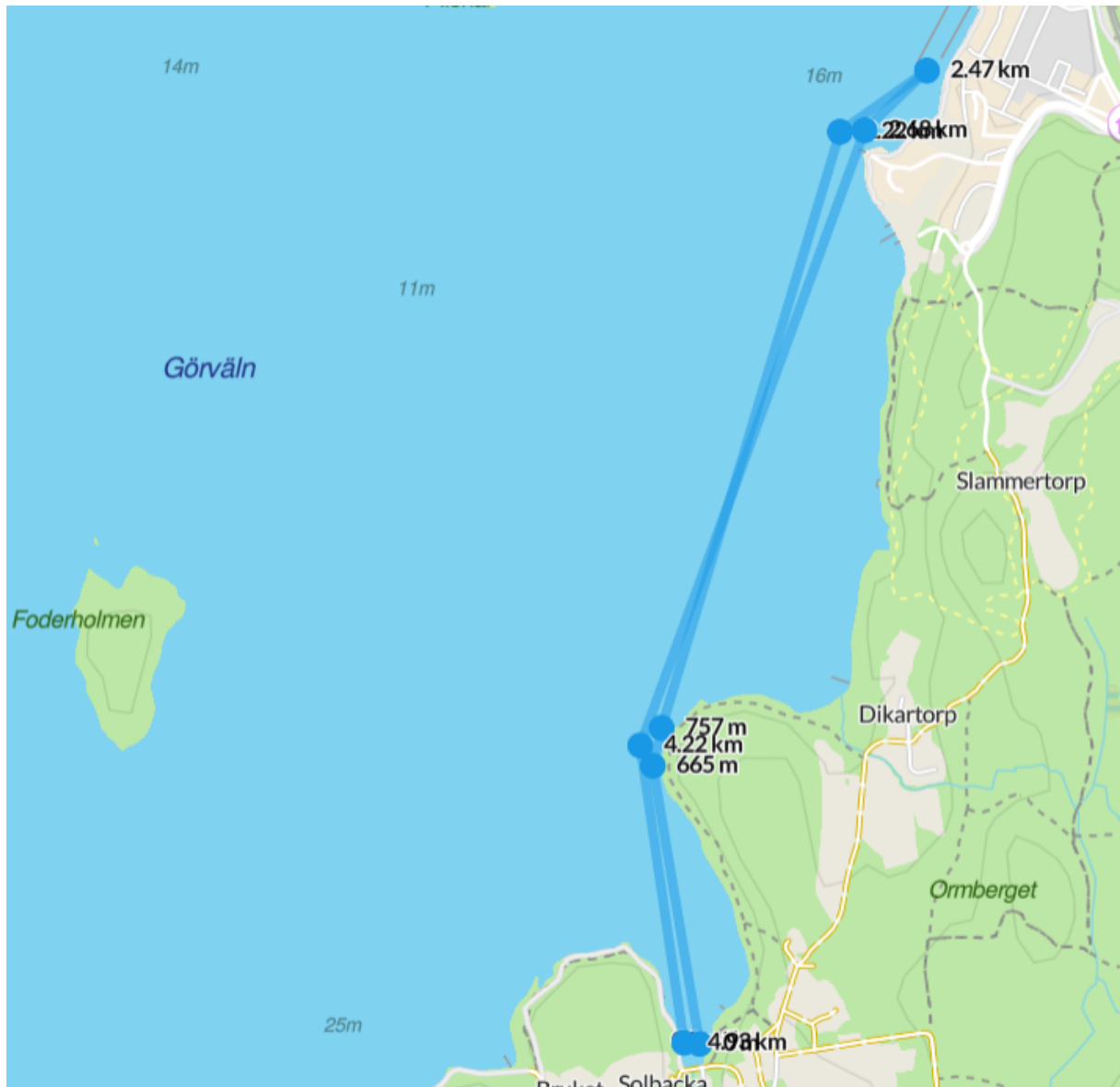
Bana 34 [Lindholmen](#) 17 km, 18P, tid: 2h 50m



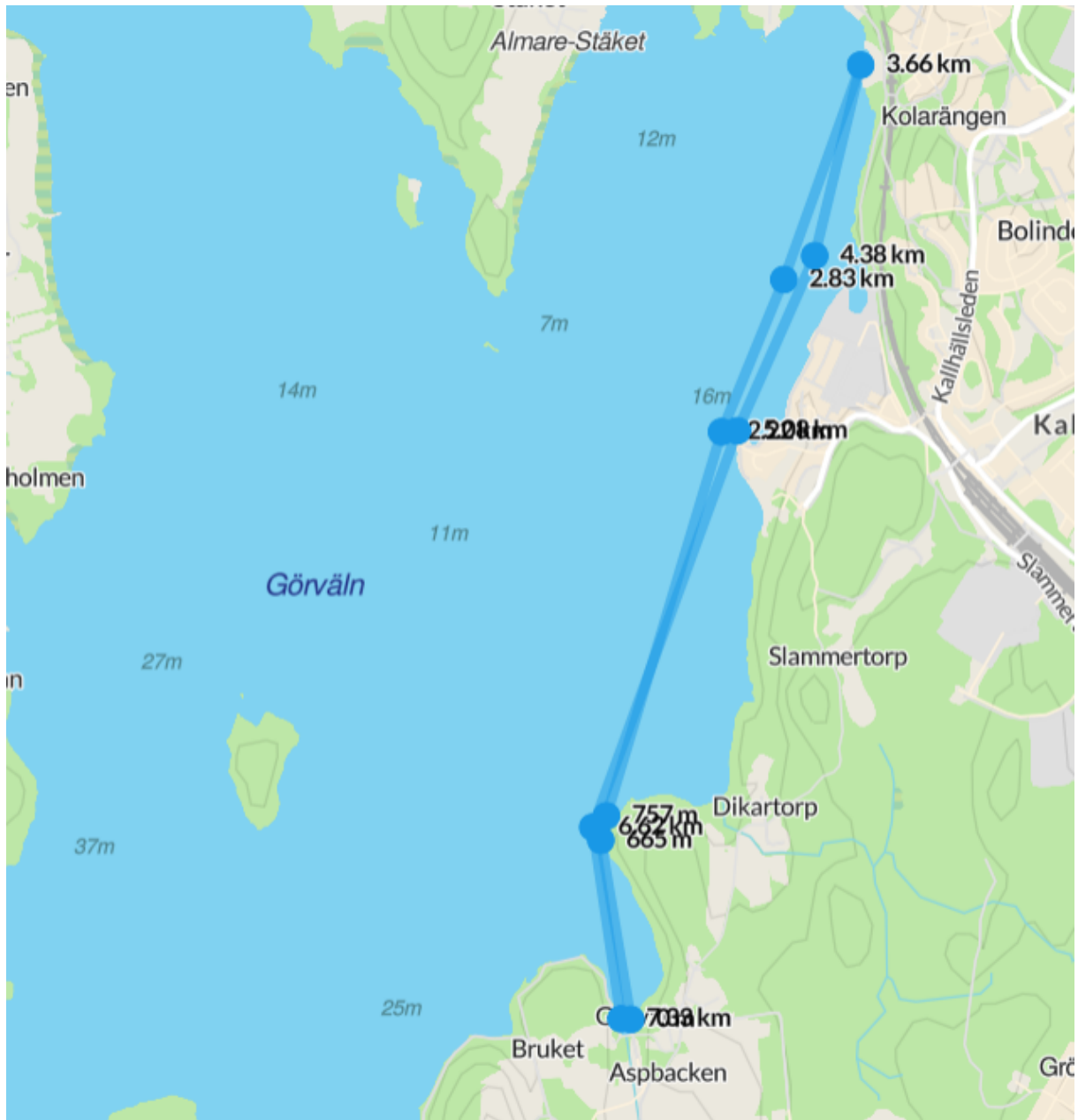
Bana 35 [Kallhällsbadet](#) 4 km, 4P, tid 40 min



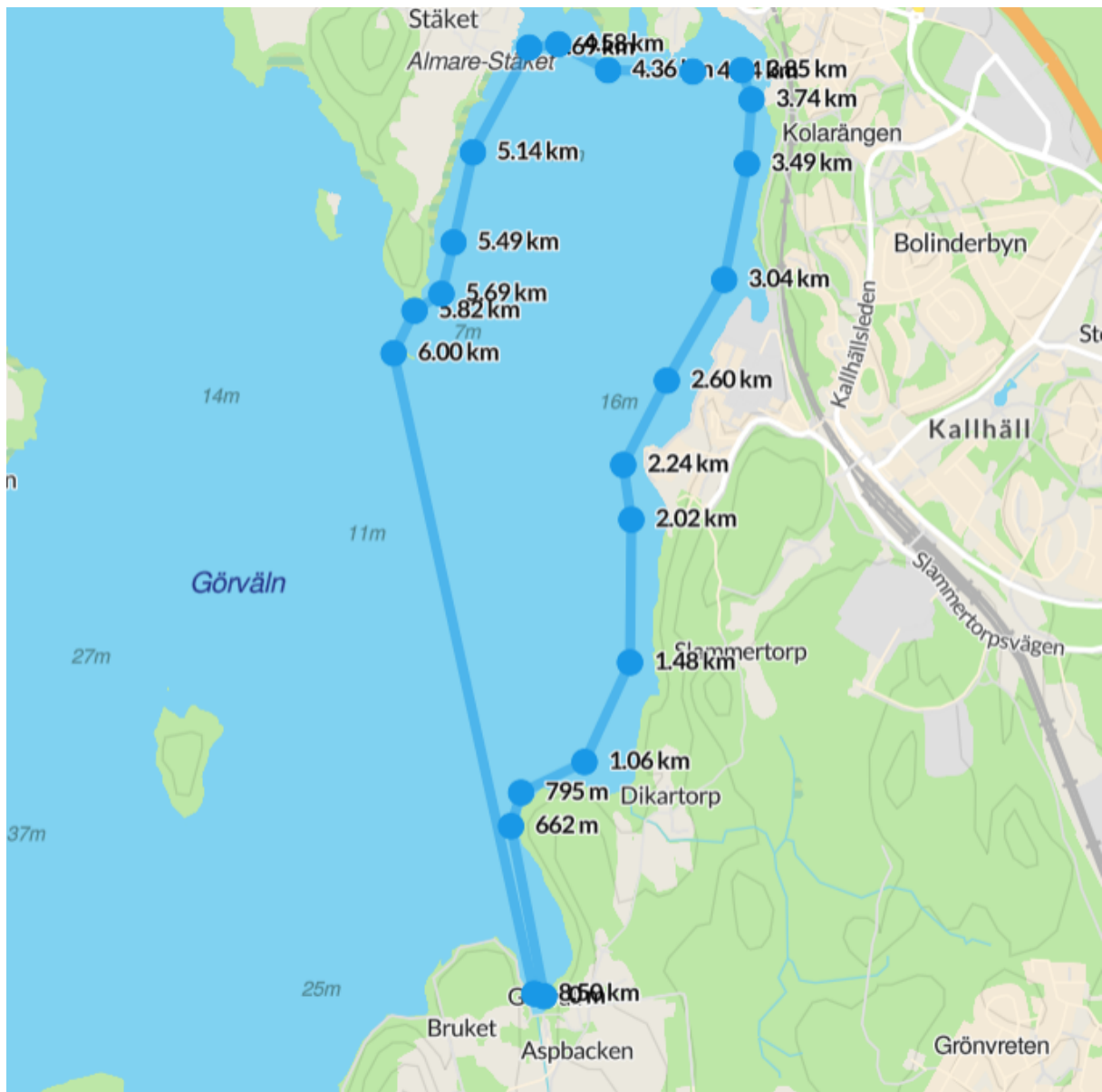
Bana 36, [Kallhälls Marina](#) 5km, 5P, tid 50 min



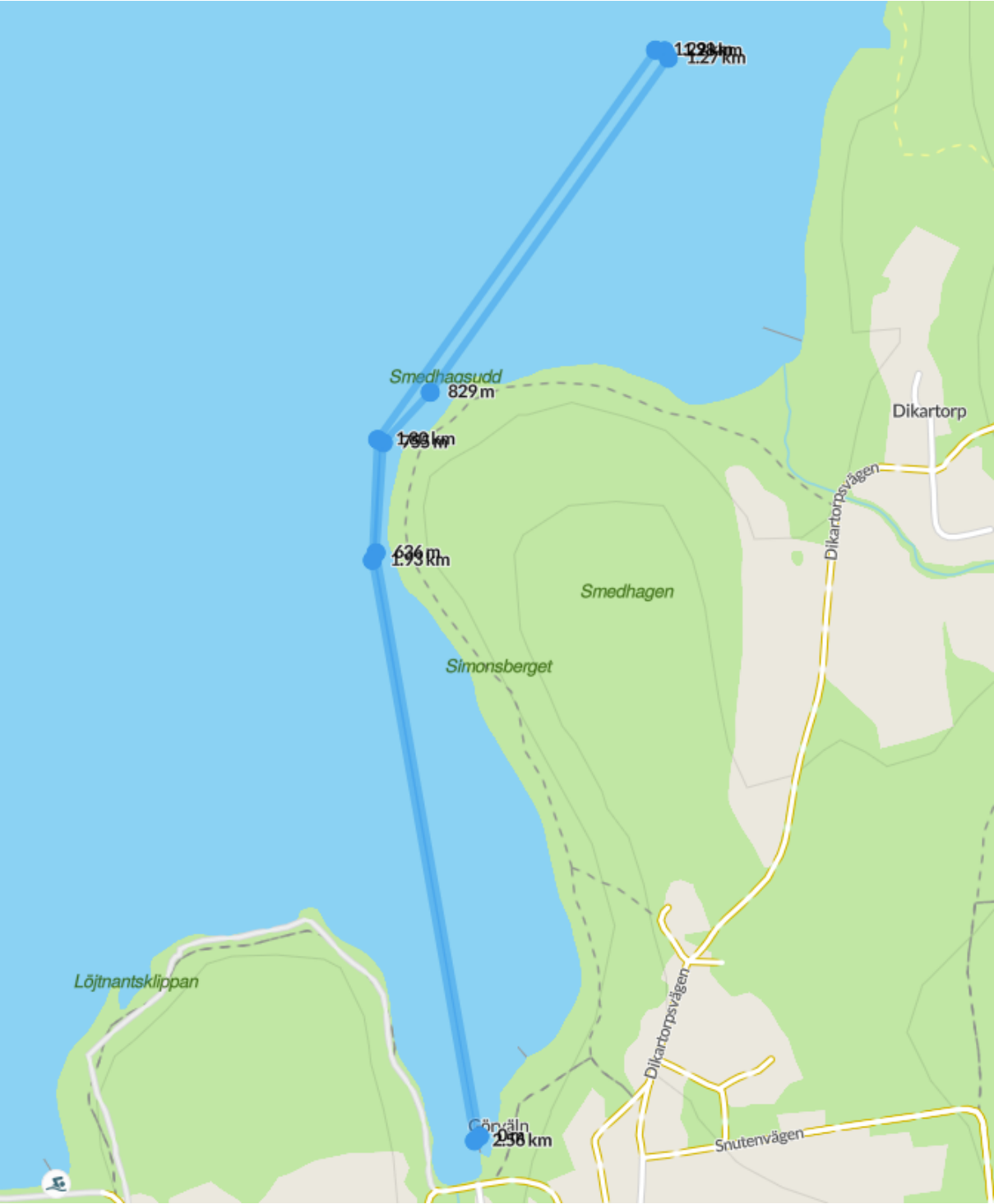
Bana 37 [Bonäsbadet](#) 7 km, 7P, tid 1h 10m



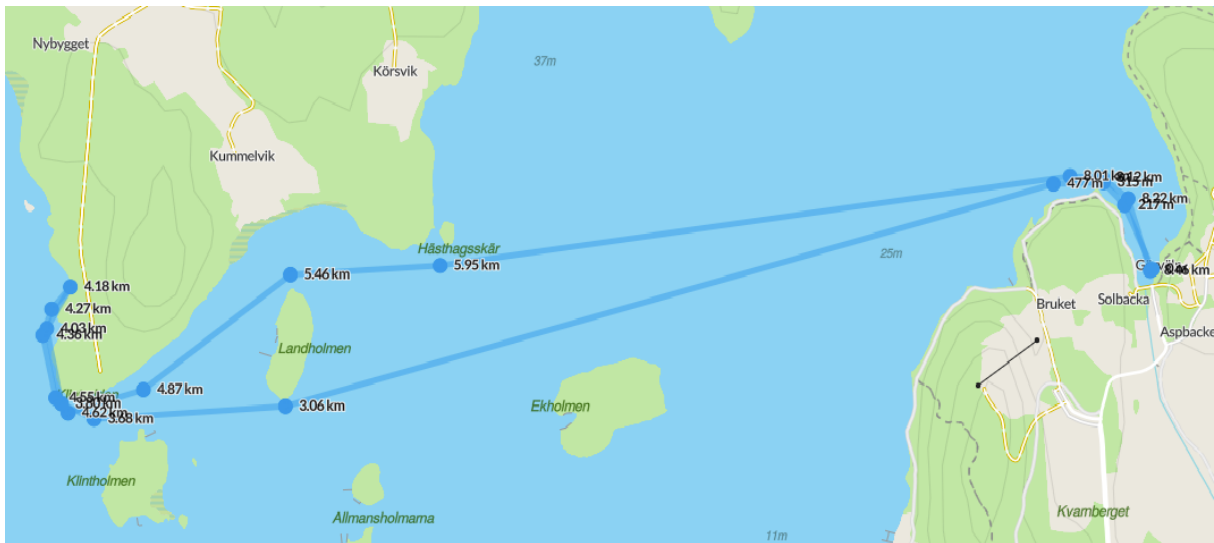
Bana 38 [Norra Görvån runt](#) 9 km, 9P, tid: 1h 30m



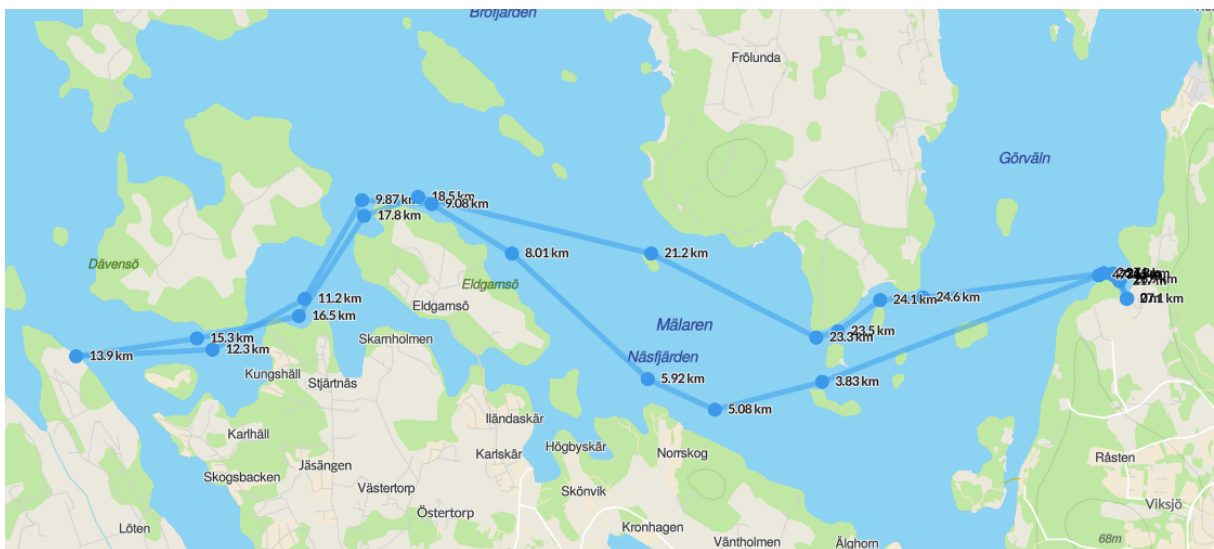
Bana 39 [Gula bojen mot Kallhällsbadet](#) 2 km 2P, tid 20min



Bana 40 [Sandstranden vid Klintudden](#) 8 Km 8P, tid 1h 20min

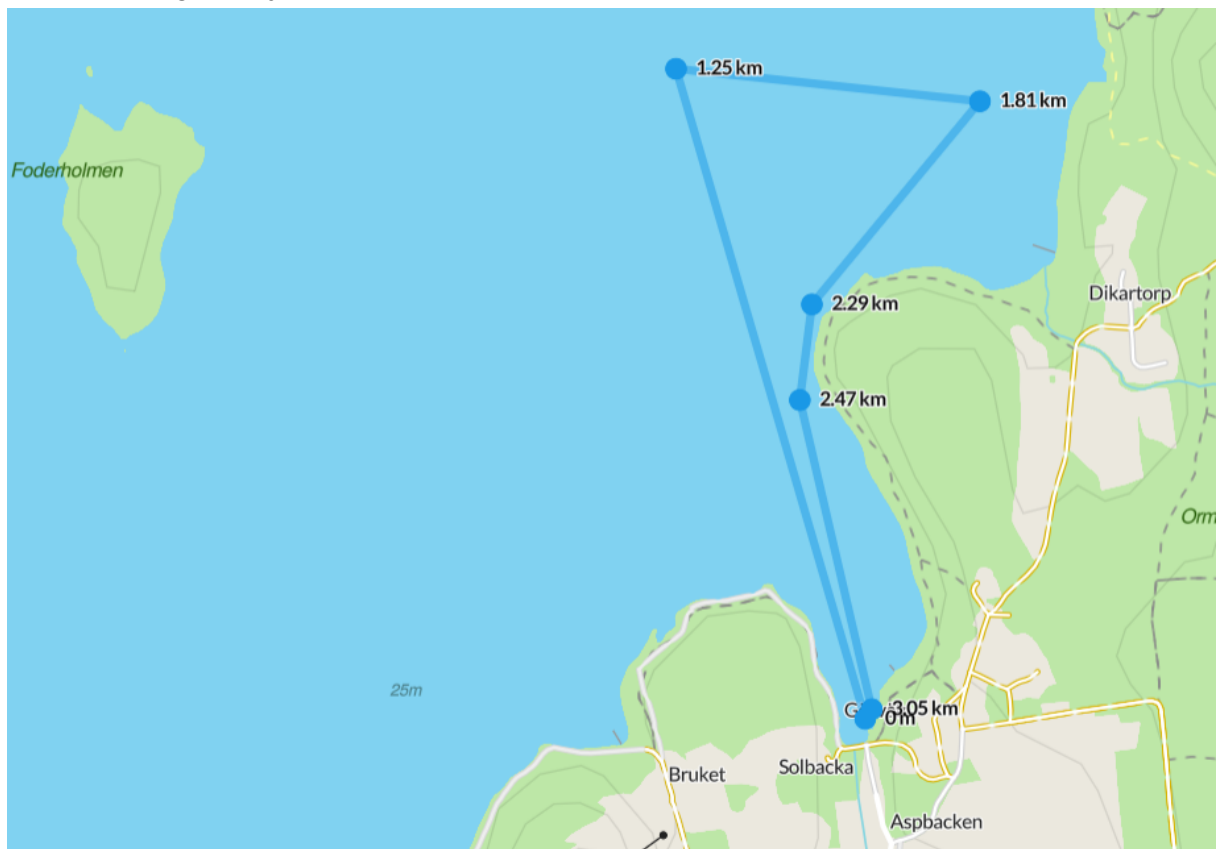


Bana 41, [Blå sjöarna](#), 27 km 29P tid 4h 30m



Bana 42, [från boj till boj](#), 3 km, 3P, 30 min

runda de två gula bojarna

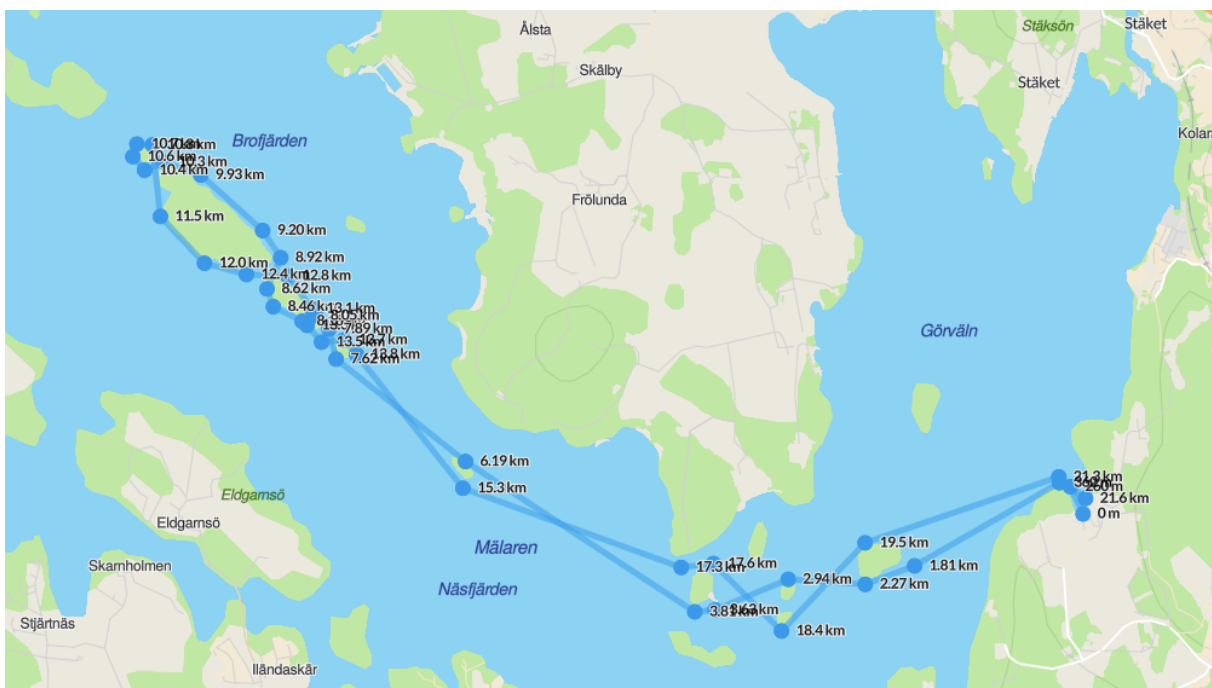


Bana 43, [Viken runt](#), 1 km, 1P, 10 min

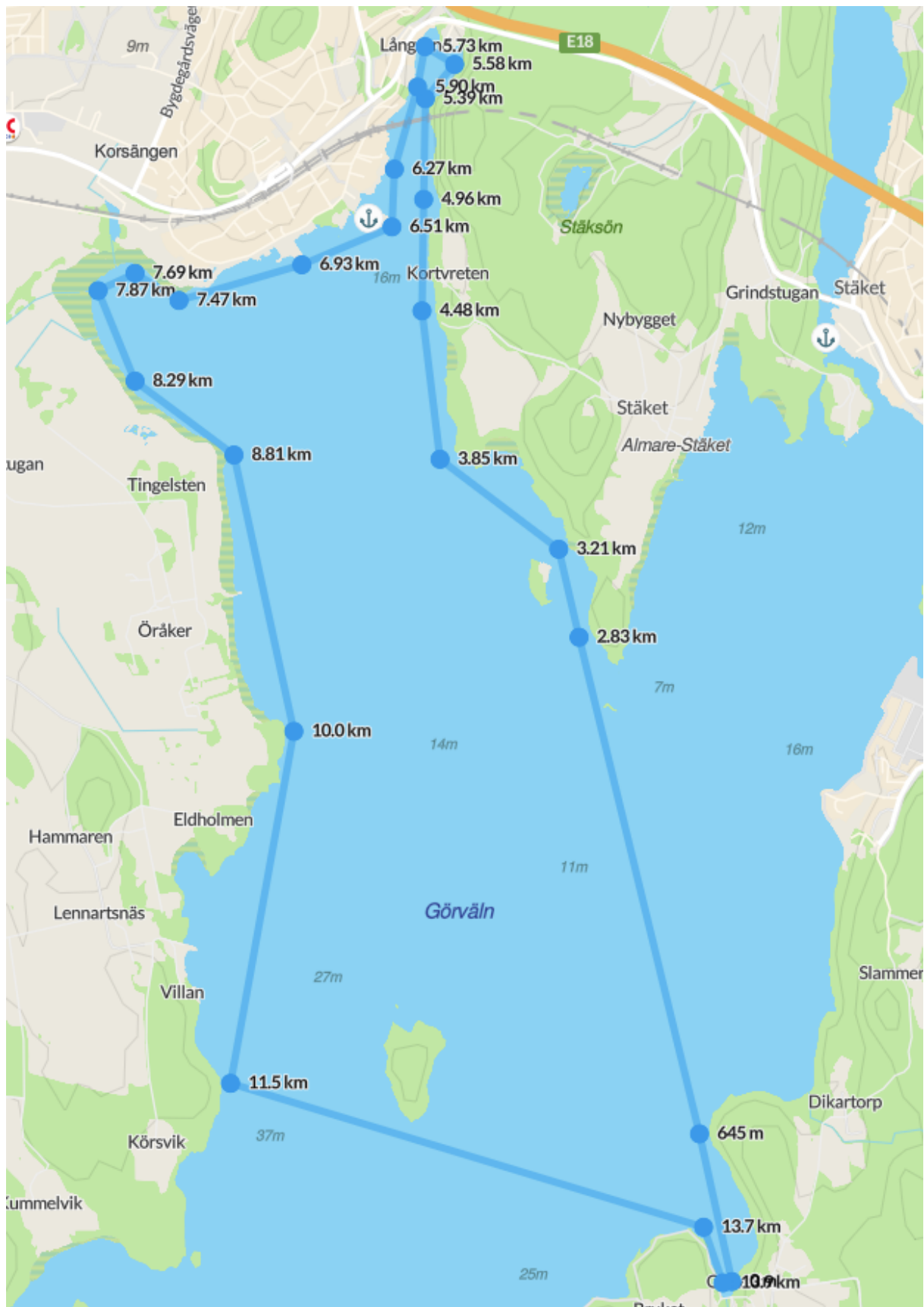
Paddla till udden med grillplats vid vikens södra sida, sedan mot badberget och tillbaka efter norra delen av viken.



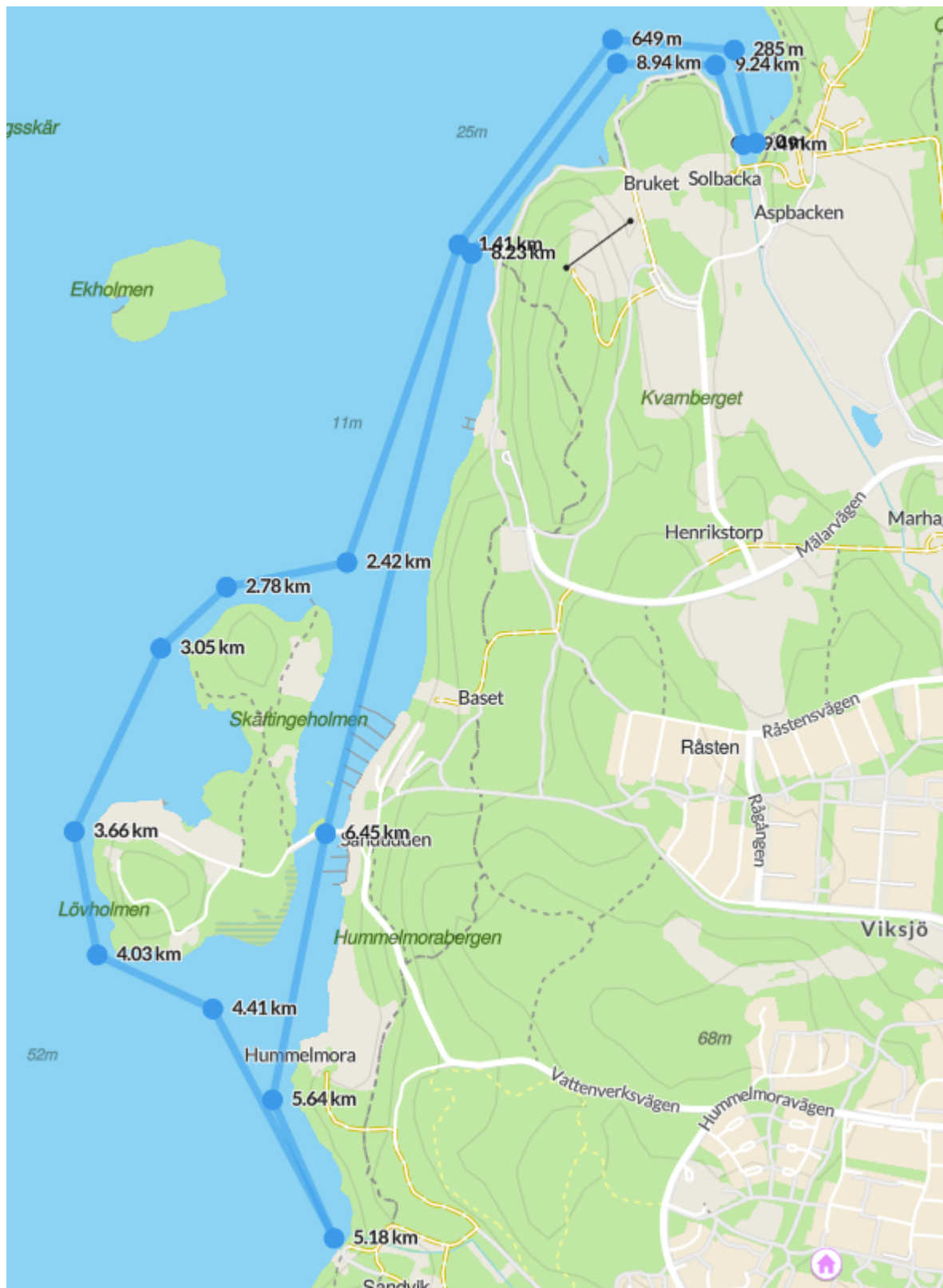
Bana 44, [Fläsklösa slalom](#), 22 km, 24 P, 3h 40m



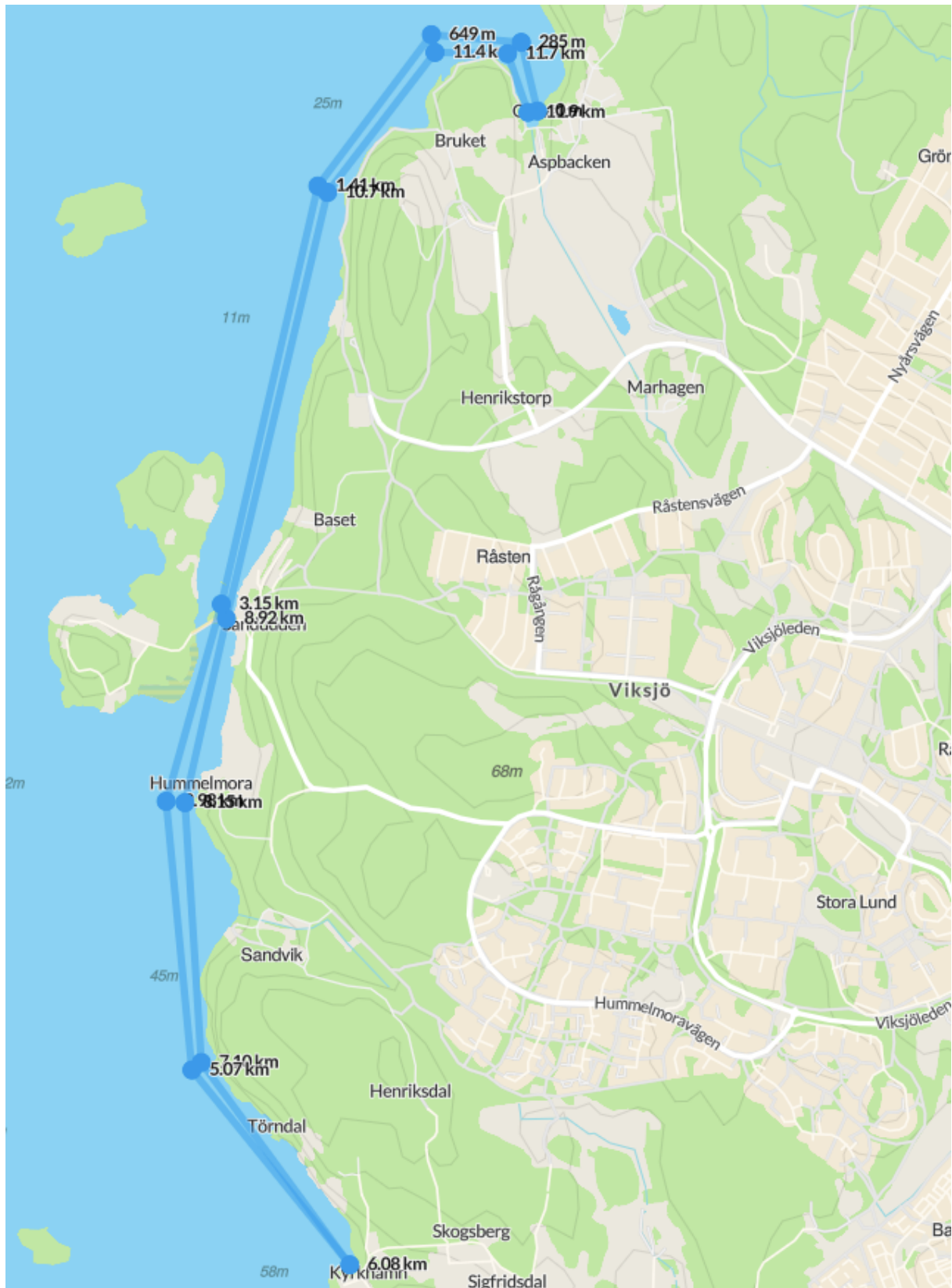
Bana 45, [Tibbleviken](#) 14 km, 15 P, 2h 20m



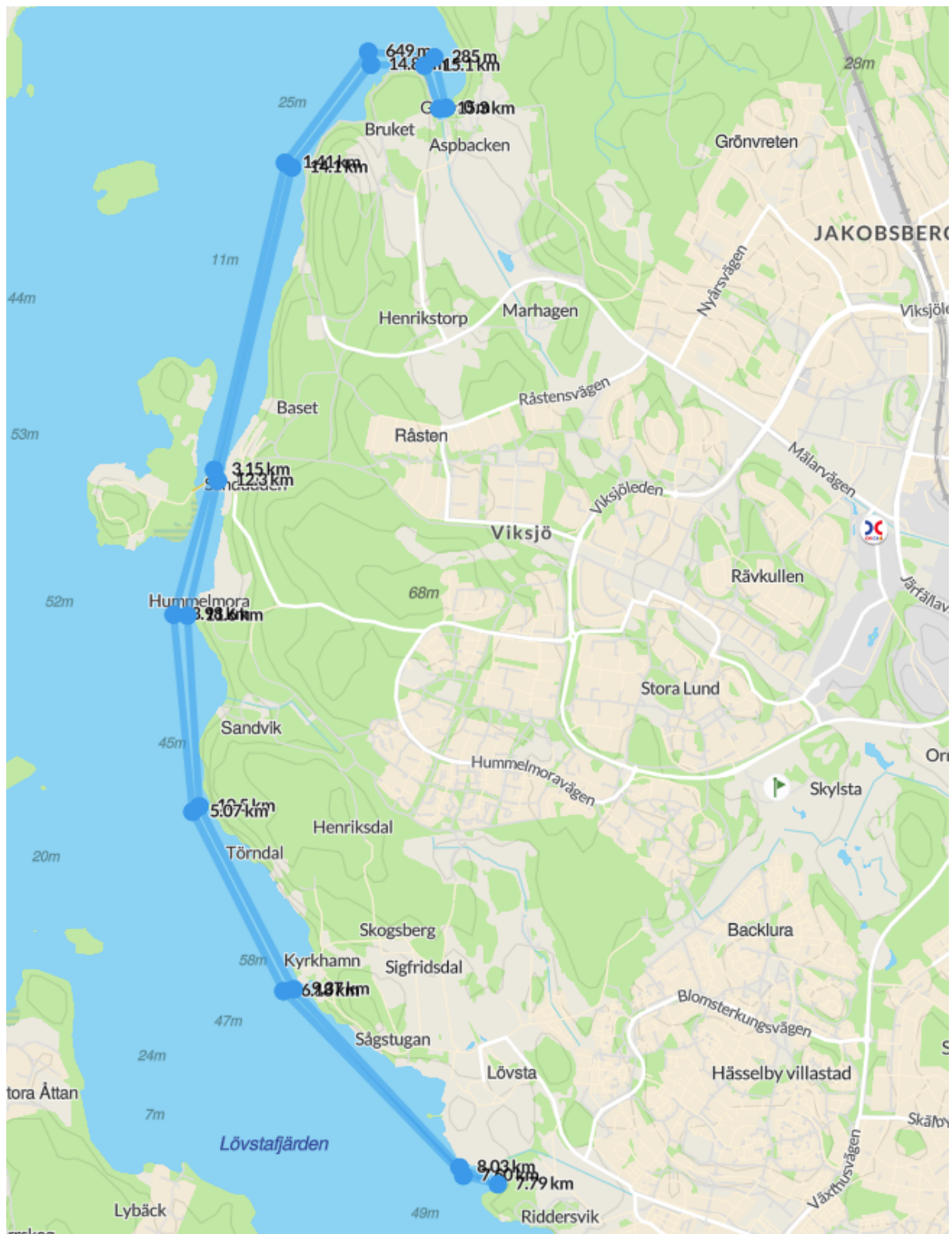
Bana 46, [Sandvik](#), 10 km, 11 P, 1h 40m



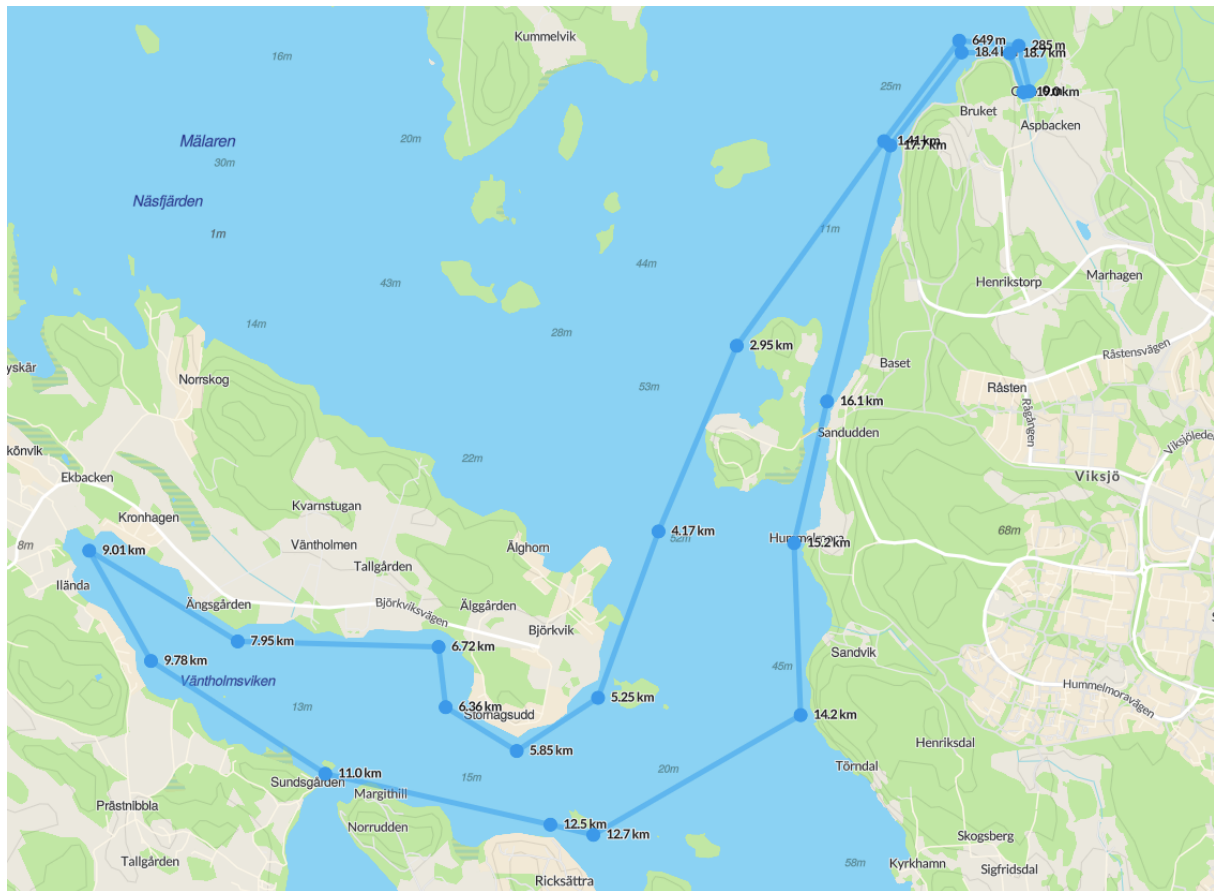
Bana 47, [Kyrkhamn](#), 12 km, 13 P, 2h



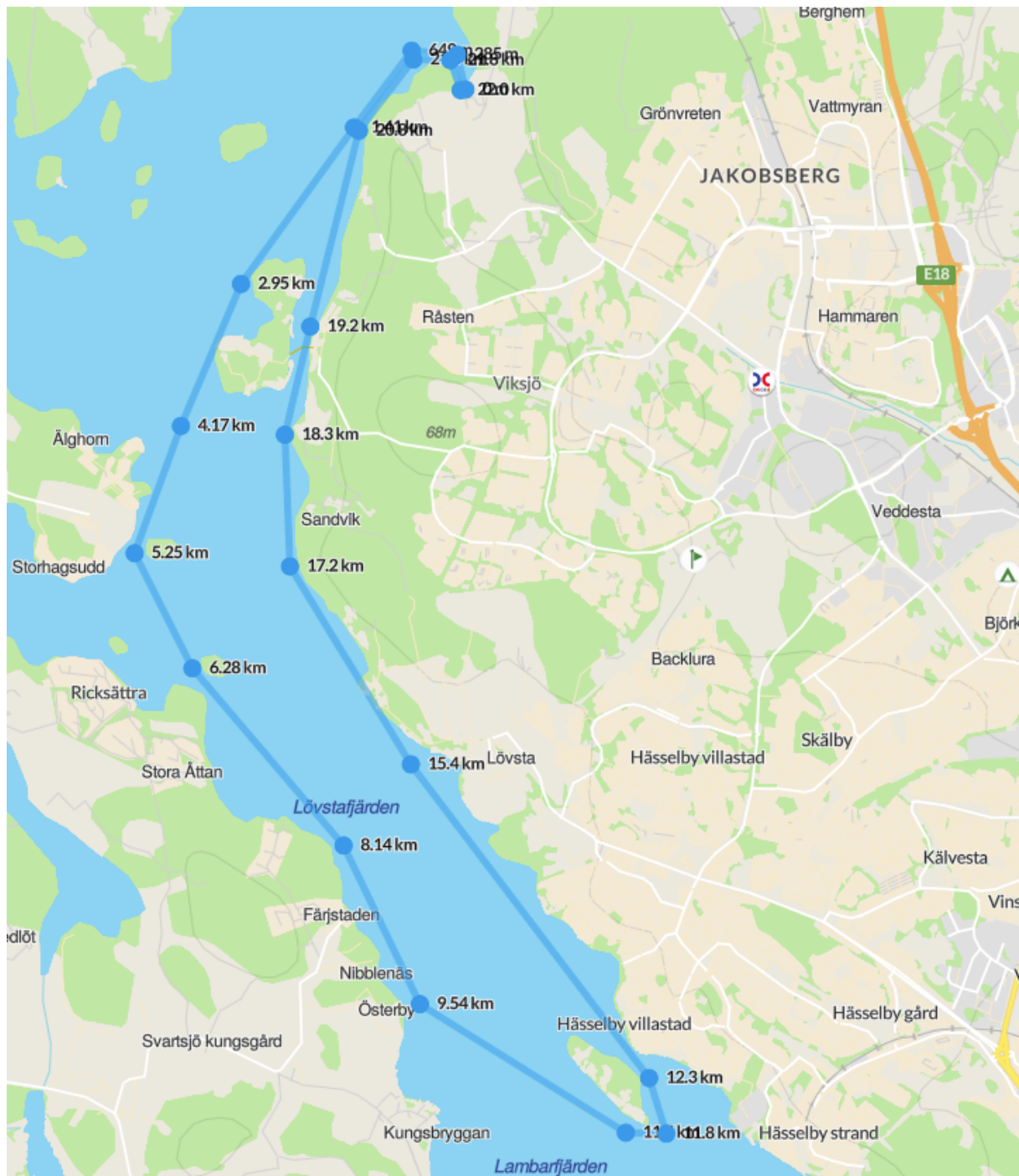
Bana 48, [Tempeludden](#), 16 km, 17 P, 2h 40m



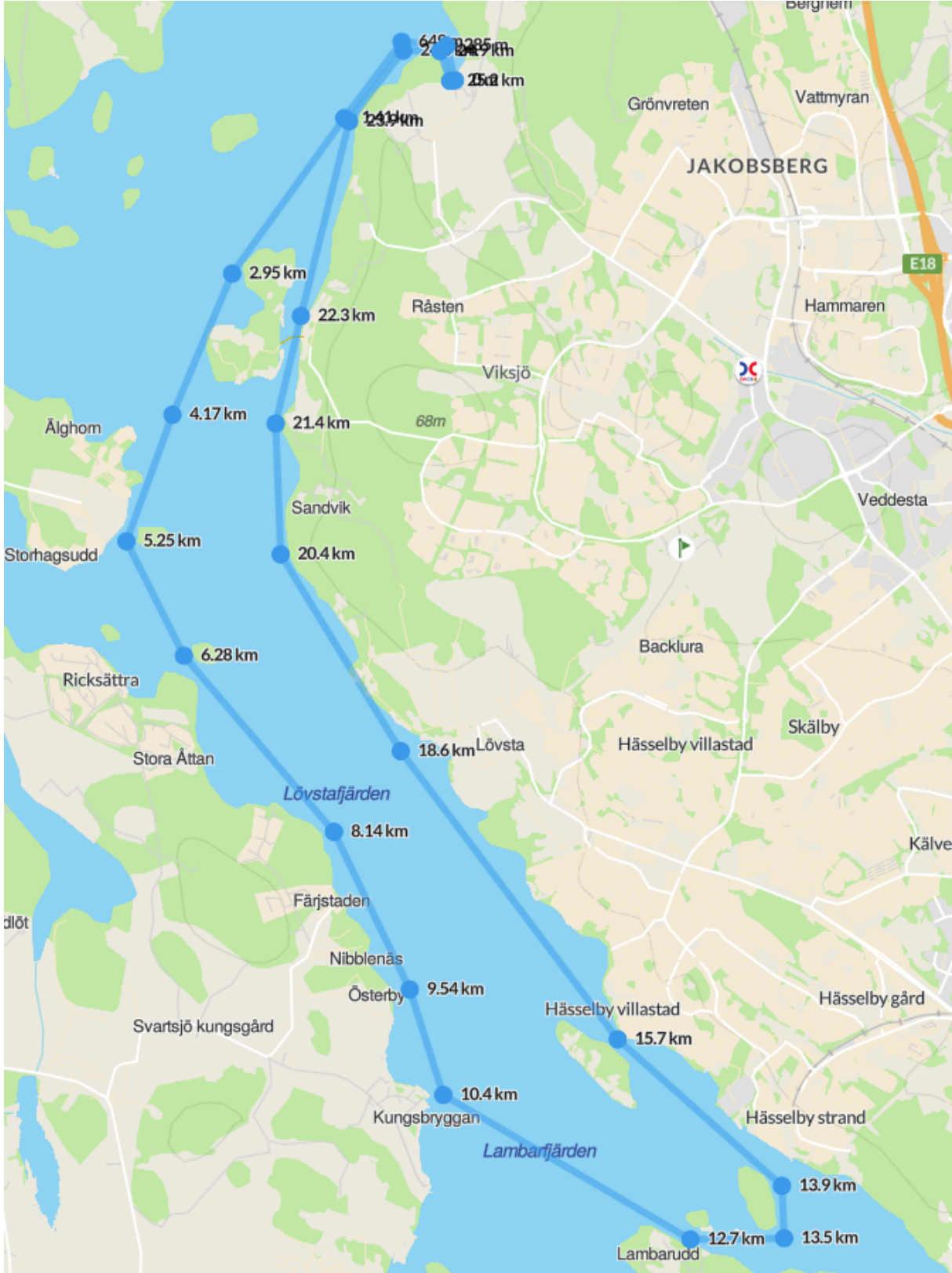
Bana 49, [Väntholmsviken](#), 19 km, 20 P, 3h 10m



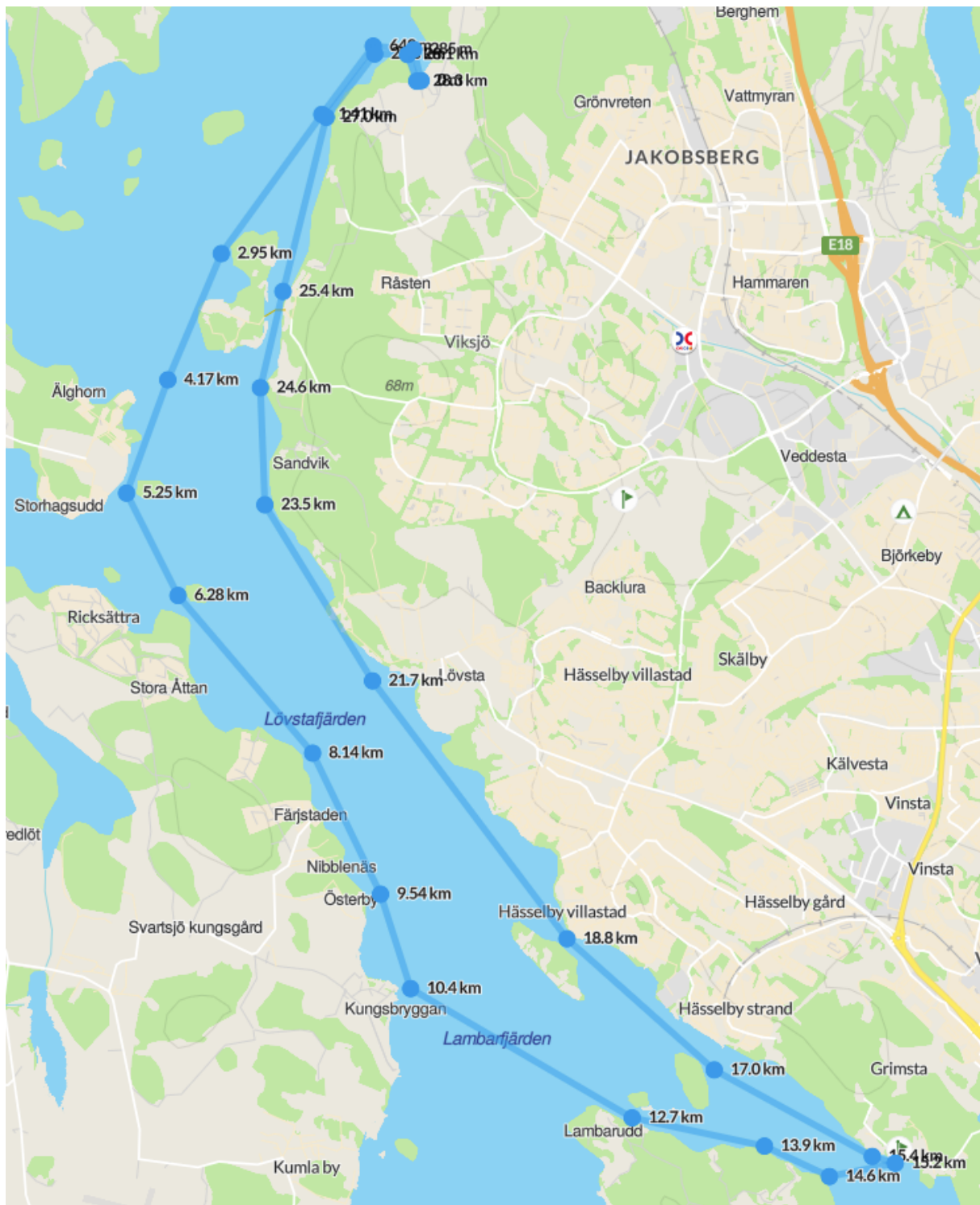
Bana 50, [Lambarön](#), 22 Km, 24 P, 3h 40m



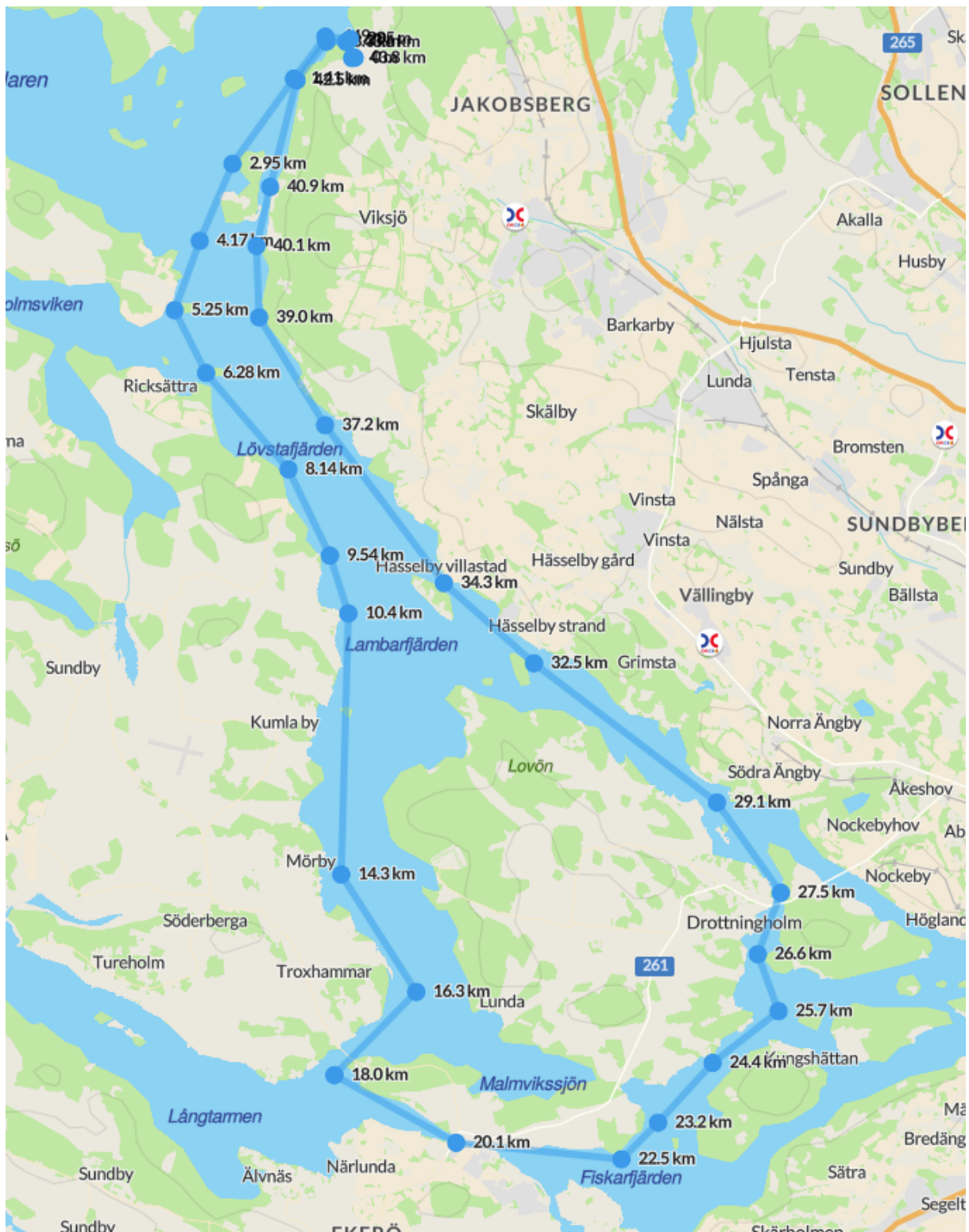
Bana 51, [Hässelby holme](#), 25 km, 27 P, 4h 10m



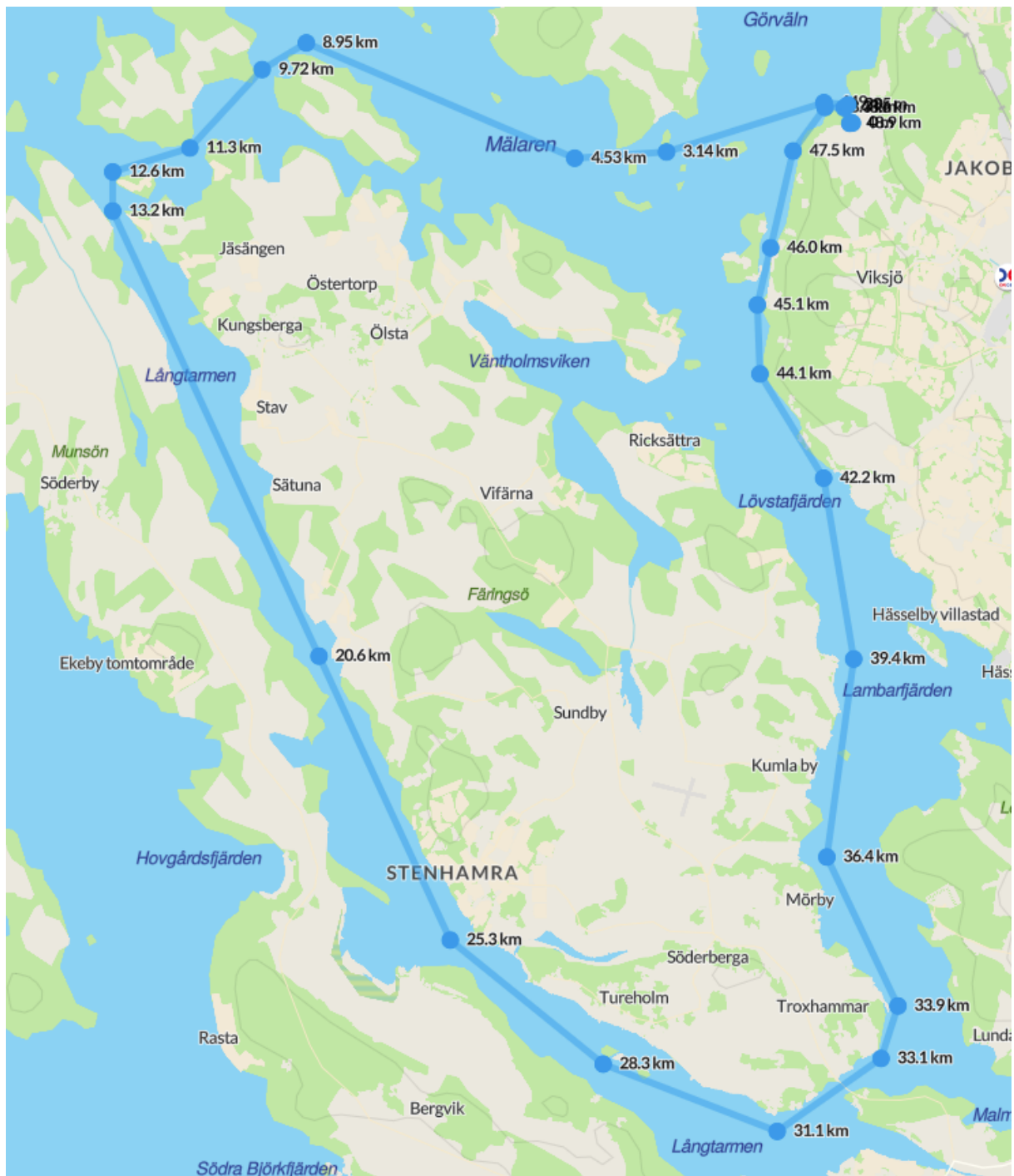
Bana 52, [Stockholms paddlarklubb](#), 28 km, 30 P, 4h 40m



Bana 53, [Lovön](#), 44 km, 48 P, 7h 20m



Bana 54, [Färingsö](#), 49 km, 53 P, 8h 10 m



Bana 55, [Kärsön](#), 41 km, 45 P, 6h 50m

