

JKoRK banor

LG West, april 2023

[Regler](#)

[Poängräkning](#)

[Tid banor](#)

[Korta banor, max 5 km](#)

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

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

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

[Bana 4, Gula bojen mot Kallhällsbadet 2 km 2P, tid 20min](#)

[Bana 5, Foderholmen 4 km 4P, tid: 40m](#)

[Bana 6, Kallhällsbadet 4 km, 4P, tid 40 min](#)

[Bana 7, Pilskär 5 km, 5P, tid: 50m](#)

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

[Bana 9, Båtklubben, 5 km 5P, vänd i höjd med bryggan, tid: 50m](#)

[Bana 10, Kallhälls Marina 5km, 5P, tid 50 min](#)

[Banor norrut](#)

[Bana 11, Bonäsbadet 7 km, 7P, tid 1h 10](#)

[Bana 12, Norra Görväln runt 9 km, 9P, tid: 1h 30m](#)

[Bana 13, Motorvägsbron 10.0 km 11P, runda mittersta bropelaren, tid: 1h 40m](#)

[Bana 14, Ängsjö brygga 17 km 18P, tid: 2h 50m](#)

[Bana 15, Ryssgraven 19 km 20P, tid: 3h 10m](#)

[Bana 16, Munkholmen 23 km 25P, tid 3h 50m](#)

[Bana 17, Gibraltar 33 km 36P, tid: 5h 30m](#)

[Banor västerut](#)

[Bana 18, Allmans holmarna 7 km 7P, tid: 1h 10m](#)

[Bana 19, Bockholmen 7 km 7P, tid: 1h 10m](#)

[Bana 20, Landholmen 7 km 7P, tid 1h 10m](#)

[Bana 21, Sandstranden vid Klintudden 8 Km 8P, tid 1h 20min](#)

[Bana 22, Klintholmen 8 km 8P, tid 1h 20m](#)

[Bana 23, Askskären 9 km 9P, tid: 1h 30m](#)

[Bana 24, Rönnskär 12 km 13P, tid: 2h](#)

[Bana 25, Tibbleviken 14 km, 15 P, 2h 20m](#)

[Bana 26, hitersta Bro-knappen 15 km, 16P, tid: 2h 30m](#)

[Bana 27, Broknapparna 16 km, 17 km, 17P, tid: 2h 40](#)

[Bana 28, Slodan 16 km 18P, tid 2h 40m](#)

[Bana 29, Lindholmen 17 km, 18P, tid: 2h 50m](#)

[Bana 30, Fläsklösa 20 km 22P, tid: 3h 20m](#)

[Bana 31, Fläsklösa slalom, 22 km, 24 P, 3h 40m](#)

[Bana 32, Blå sjöarna, 27 km 29P tid 4h 30m](#)

[Bana 33, Dävensö, St.Dansaren 28 km 30P, tid 4h 40m](#)

[Bana 34, Västra högholmen 39 km 42P, tid: 6h 30m](#)

[Bana 35, Stora och Lilla Gåsholmen 43 km 47P, tid 7h 10m](#)

[Bana 36, Grönsö 73 km 80P, tid: 12h 10m](#)

Ö-rundor

[Bana 37, Ö-runda-1 9 km 9P, tid: 1h 30m](#)

[Bana 38, Ö-rundan-2 10 km 11P, tid: 1h 40m](#)

[Bana 39, Ö-runda-3 11 km 12P, tid: 1h 50m](#)

[Bana 40, Görväln runt 19 km 20P, tid: 3h 10m](#)

Banor Söderut

[Bana 41, Vattenverket, 8 km 8P, tid: 1h 20m](#)

[Bana 42, Sandvik, 10 km, 11 P, 1h 40m](#)

[Bana 43, St. Gunnaren 10 km 11P, tid 1h 40m](#)

[Bana 44, Hoppbergsturen, 10 km 11P, tid: 1h 40m](#)

[Bana 45, Kyrkhamn, 12 km, 13 P, 2h](#)

[Bana 46, Skansholmen 12 km 13P, tid: 2h](#)

[Bana 47, Tempeludden, 16 km, 17 P, 2h 40m](#)

[Bana 48, Väntholmsviken, 19 km, 20 P, 3h 10m](#)

[Bana 49, Fiskartorpet 20 km 22P, tid: 3h 20m](#)

[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, Kårsön, 41 km, 45 P, 6h 50m](#)

[Bana 54, Lovön, 44 km, 48 P, 7h 20m](#)

[Bana 55, Färingsö, 49 km, 53 P, 8h 10 m](#)

Regler

- Man kan delta i en liten paddeltävling genom att skriva sitt namn på tavlan i kanothuset. Det enda som krävs för att vara med är att man är medlem i Järfälla kanotklubb.
- Poängtavlan nollställs en gång om året, vid nyår. Den som har paddlat längst då vinner. Priset består av **ära och berömmelse**.
- Banorna i detta häfte är bara förslag. Men man behöver inte följa en bana. Man får paddla vilken väg man vill. Det är sträckan man paddlar som ger poäng.
- Har man en mobiltelefon eller klocka med Gps är det lätt att själv mäta hur långt man paddlar. Har man inte det så är det enkelt att följa en av banorna, för då finns längden i kilometer angiven. Eller mät tiden man paddlar och anta att en kilometer tar 10 min (6 km/tim), eller så kan man mäta efteråt i en karta.
- Man behöver inte starta från kanotklubbs viken. Man kan ta med sig kanoten och paddla var man vill.
- Efter paddlingen räknar man ut poängen och uppdaterar sin totalpoäng på tavlan.
- Man bör uppdatera sina poäng så snart som möjligt efter paddelturen. Paddlar man nån annanstans uppdaterar man så snart man kan, eller ber någon i klubben uppdatera.

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

Tid banor

[Bana 2, gula bojen 2 km](#)

[Bana 4, Gula bojen mot Kallhällsbadet 2 km](#)

[Bana 9, båtklubben 5 km](#)

[Bana 13, motorvägsbron 10 km](#)

[Bana 14, ängsjö brygga 17 km](#)

[Bana 41, vattenverket 8 km](#)

[Bana 44, hoppberget 10 km](#)

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

Korta banor, max 5 km

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

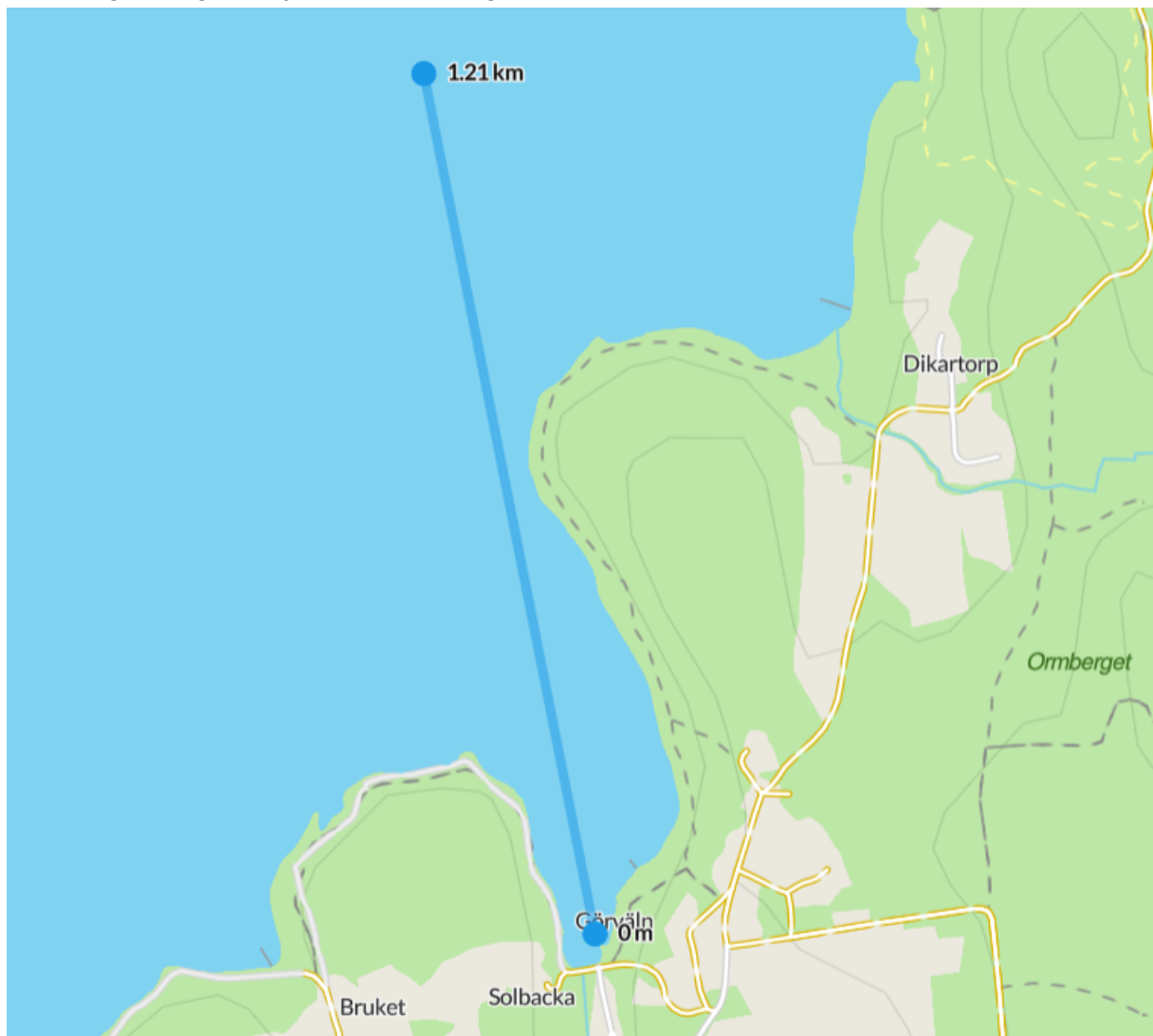
Paddla till udden med grillplats vid vikens södra sida, sedan mot badberget och tillbaka efter norra delen av viken.



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

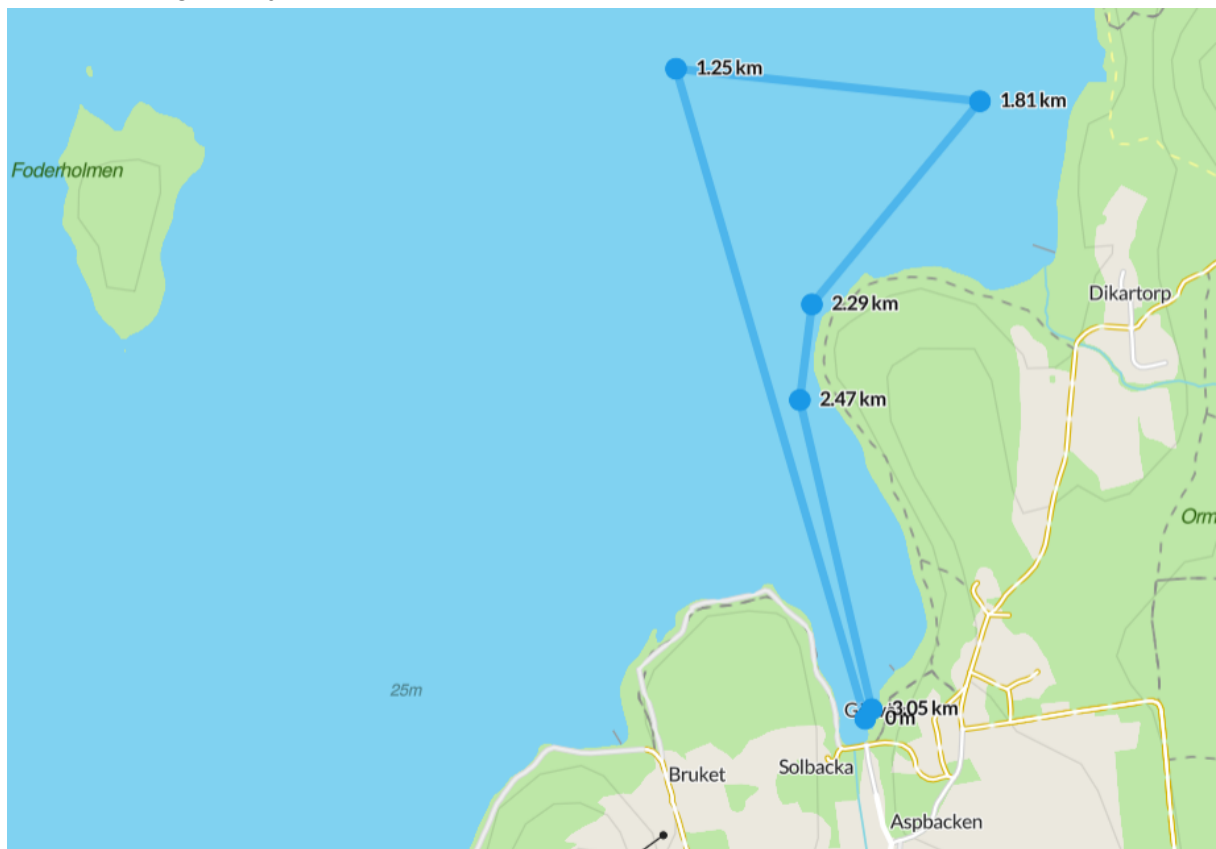
Bana 2, [Gula bojen](#) 2 km 2P, tid: 20m

En poäng ut till gula bojen och en poäng tillbaka.

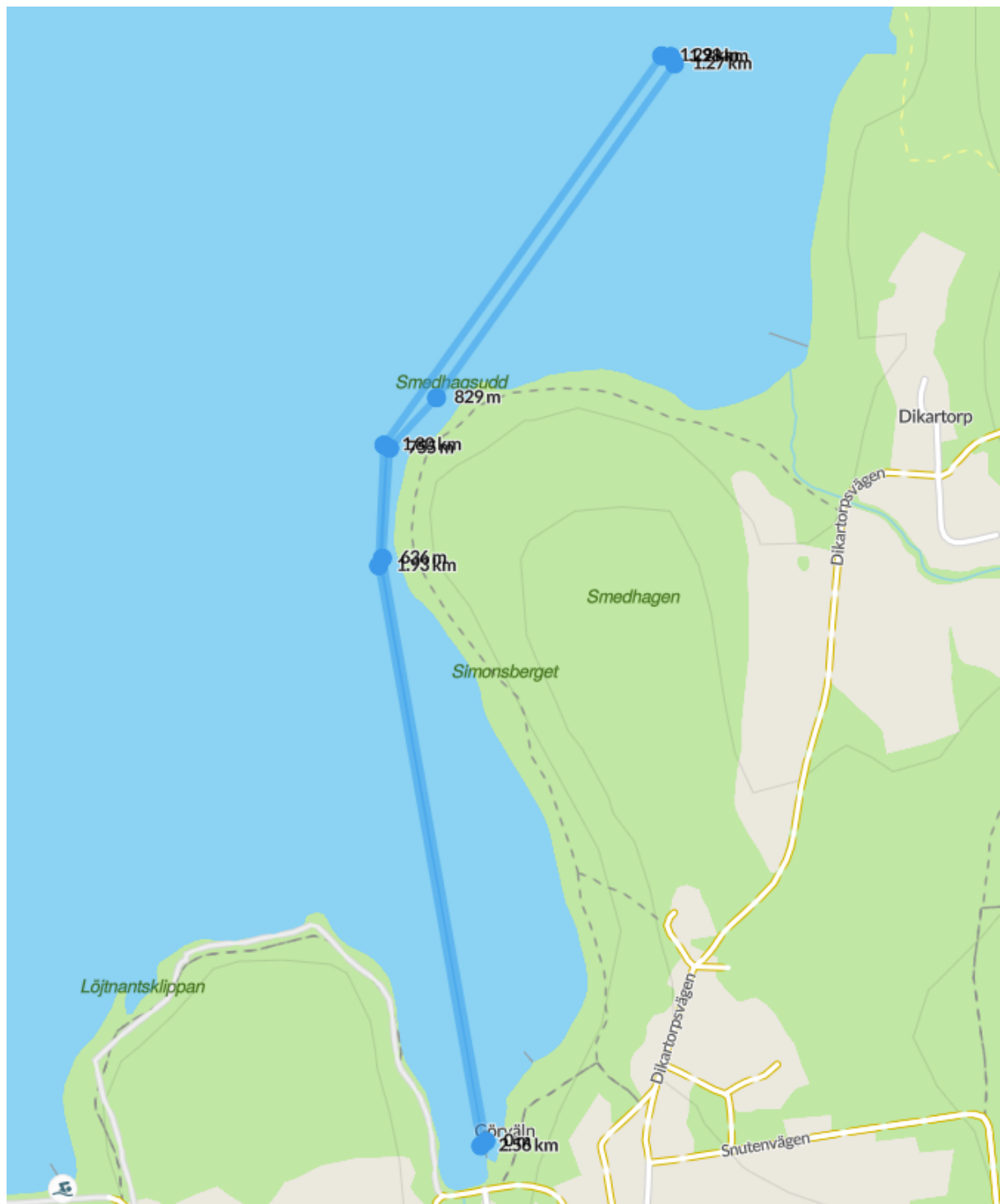


Bana 3, [från boj till boj](#), 3 km, 3P, 30 min

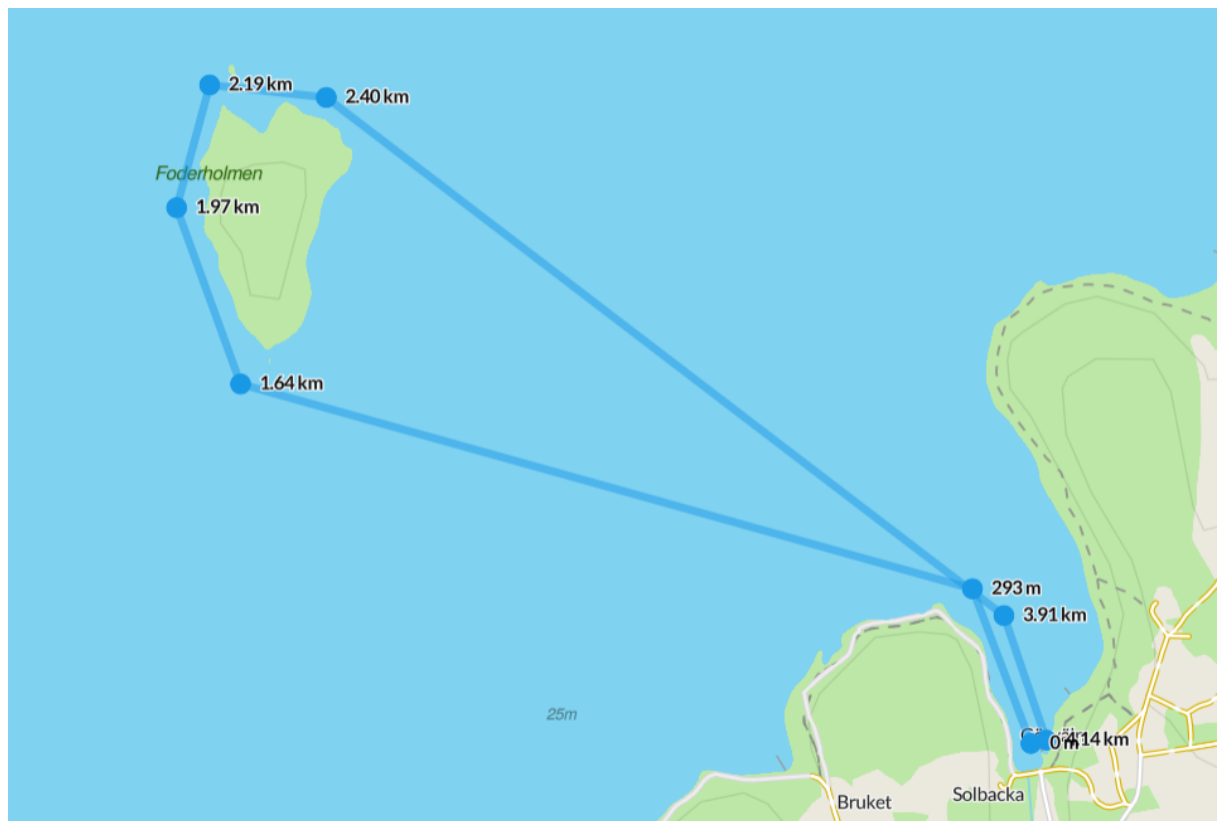
runda de två gula bojarna



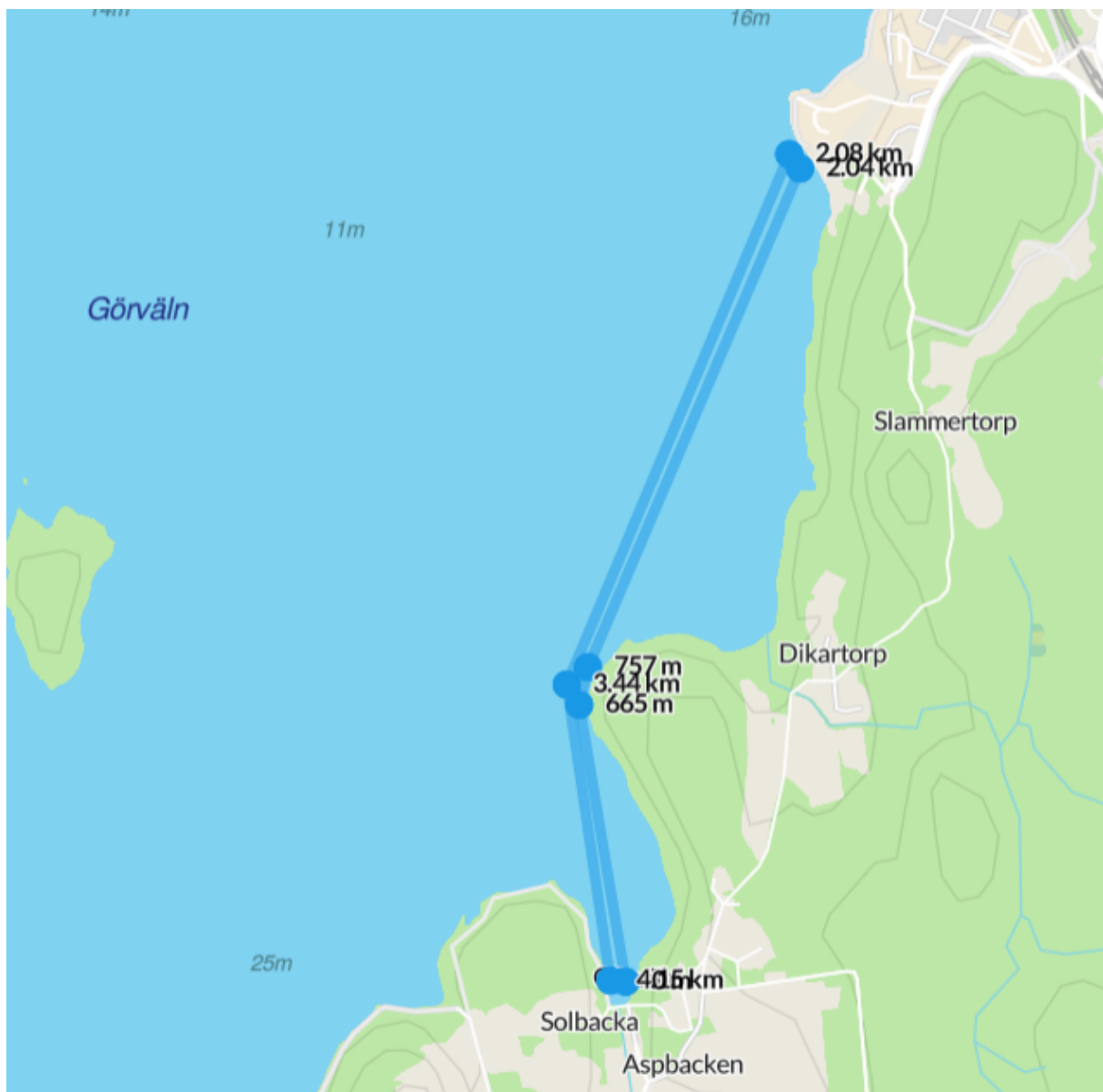
Bana 4, [Gula bojen mot Kallhällsbadet](#) 2 km 2P, tid 20min



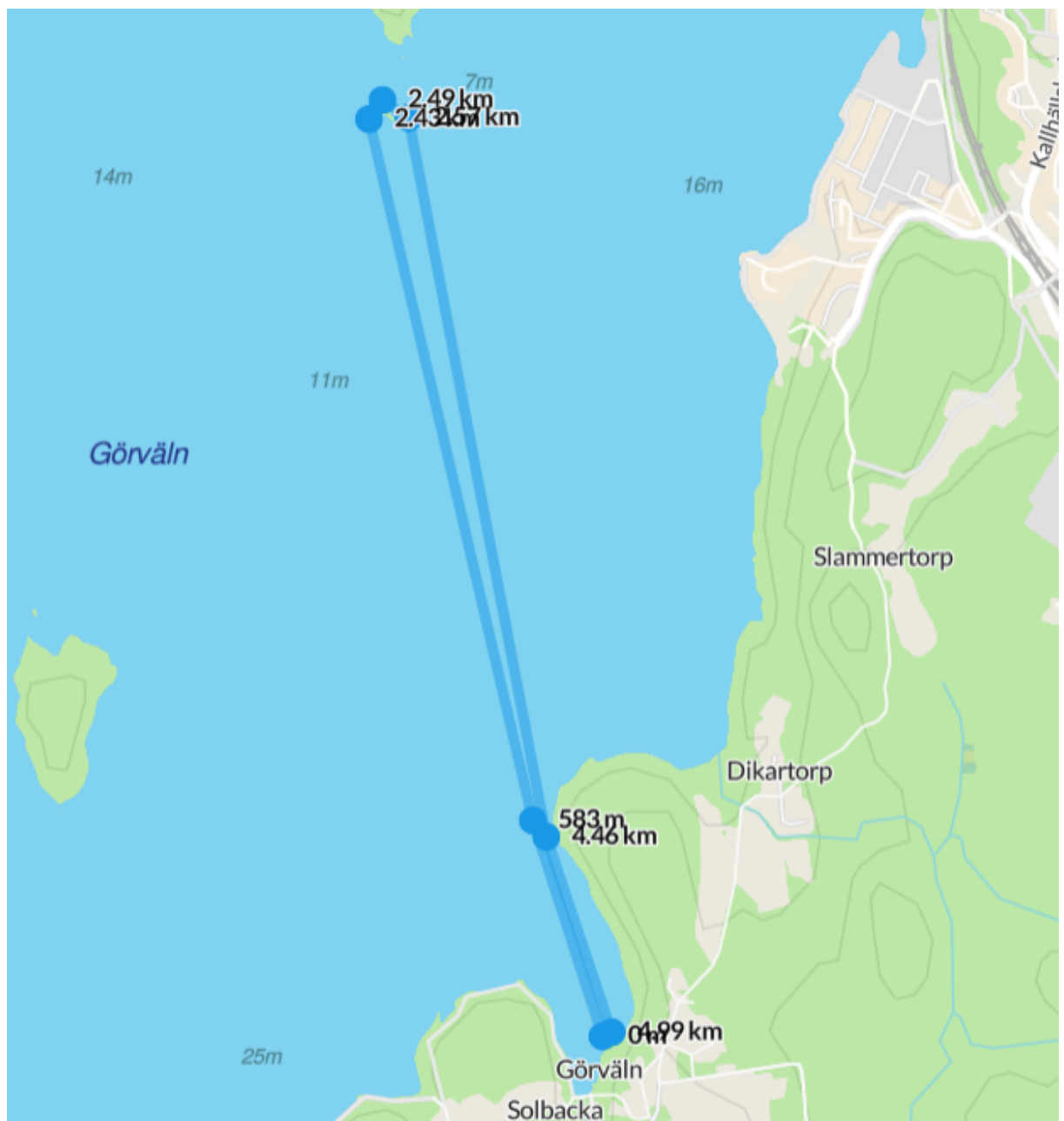
Bana 5, [Foderholmen](#) 4 km 4P, tid: 40m



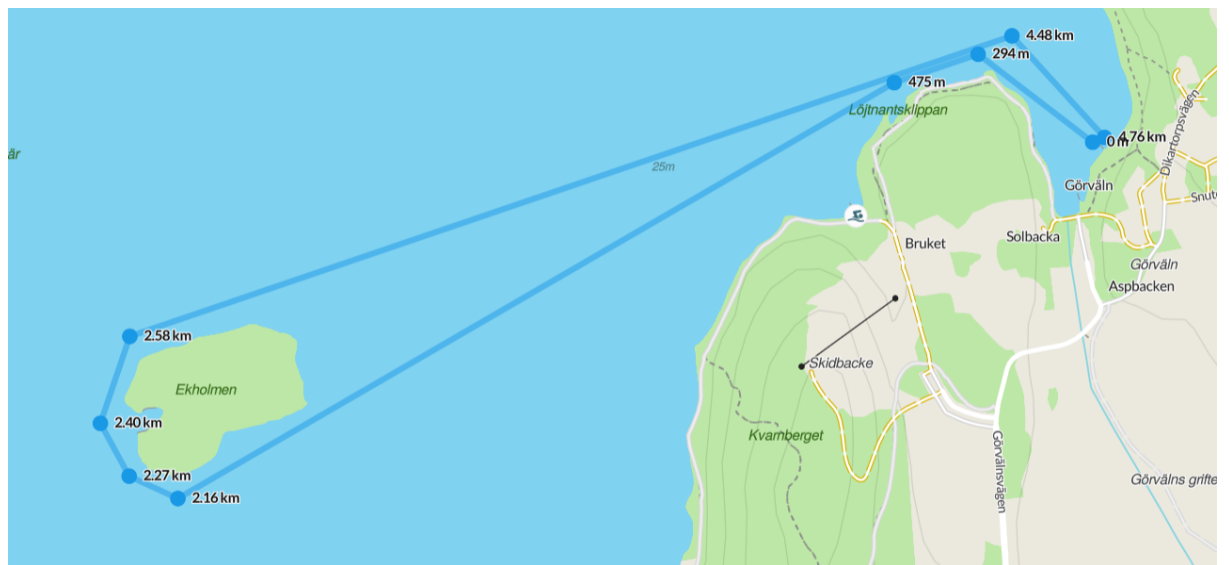
Bana 6, [Kallhällsbadet](#) 4 km, 4P, tid 40 min



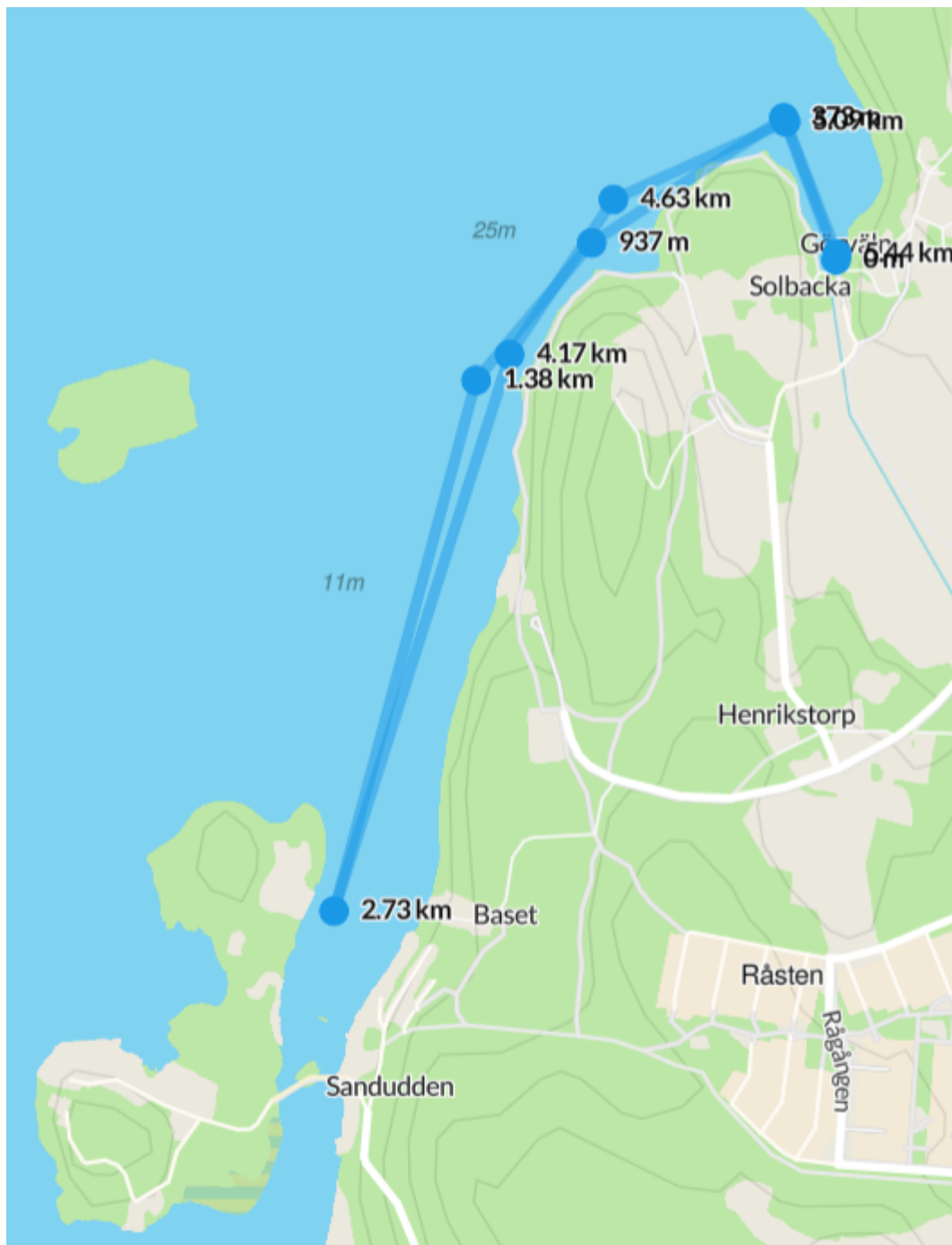
Bana 7, [Pilskär](#) 5 km, 5P, tid: 50m



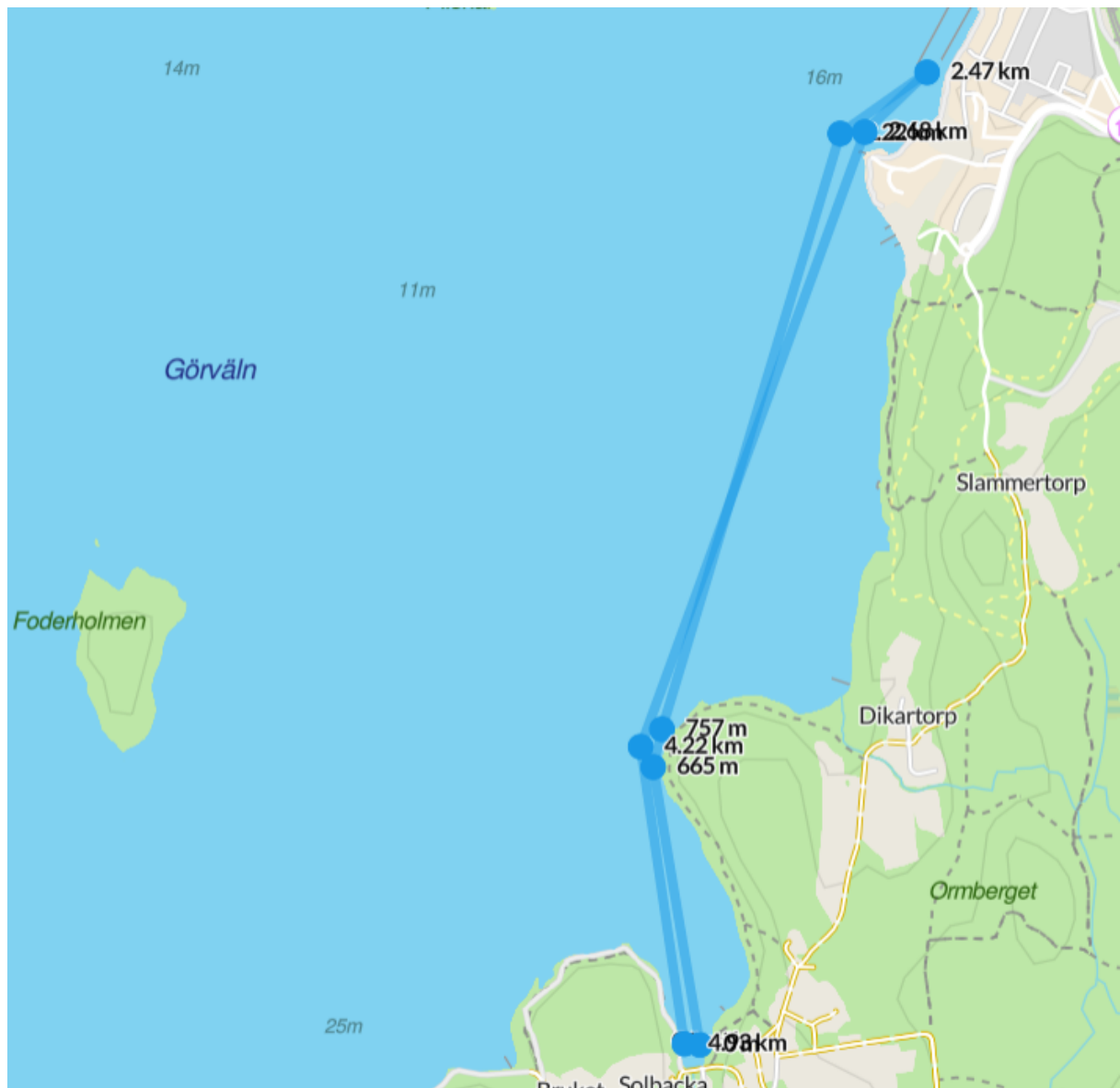
Bana 8, [Ekholmen](#) 5 km 5P, tid: 50m



Bana 9, [Båtklubben](#), 5 km 5P, vänd i höjd med bryggan, tid: 50m

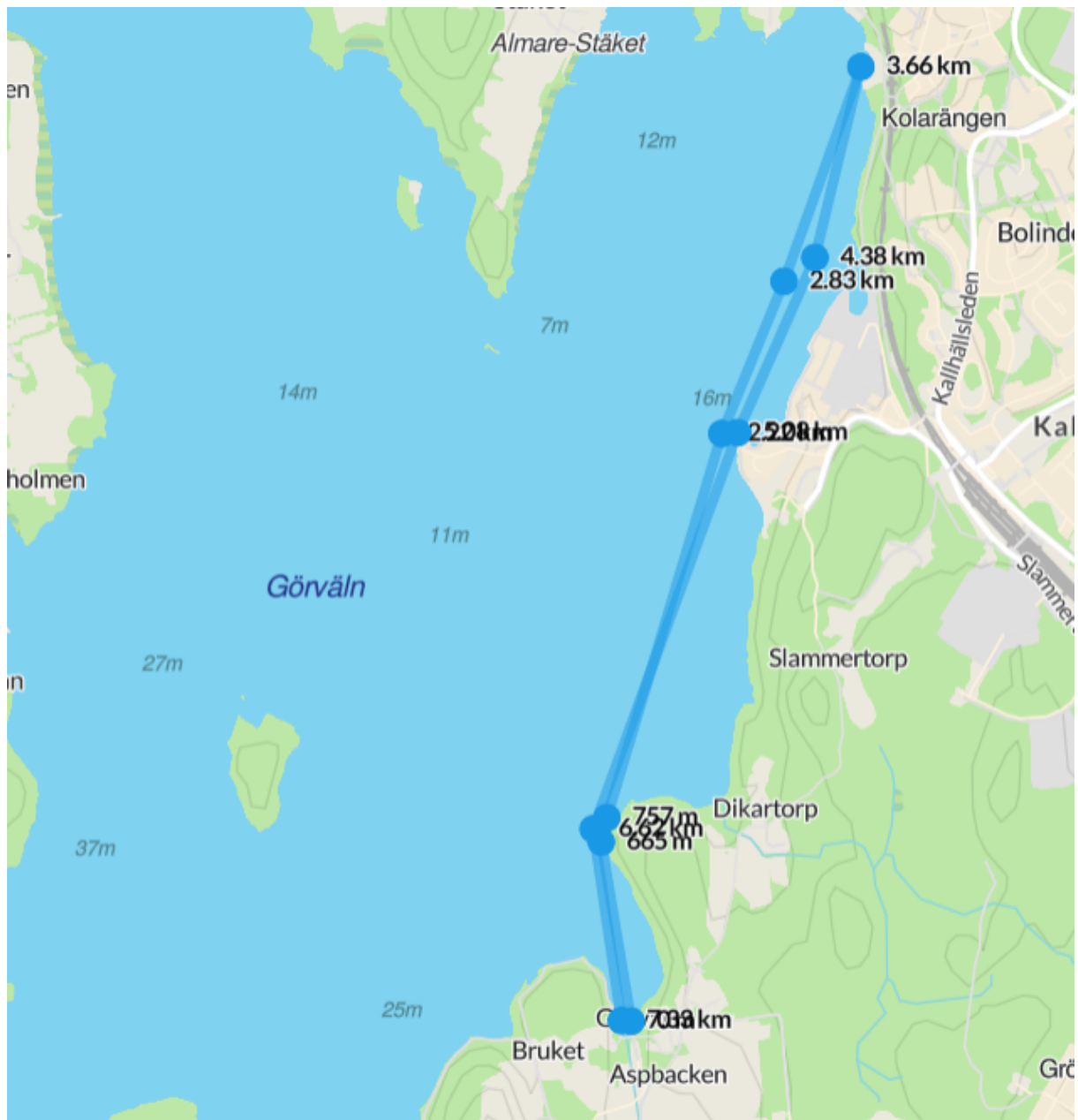


Bana 10, [Kallhälls Marina](#) 5km, 5P, tid 50 min

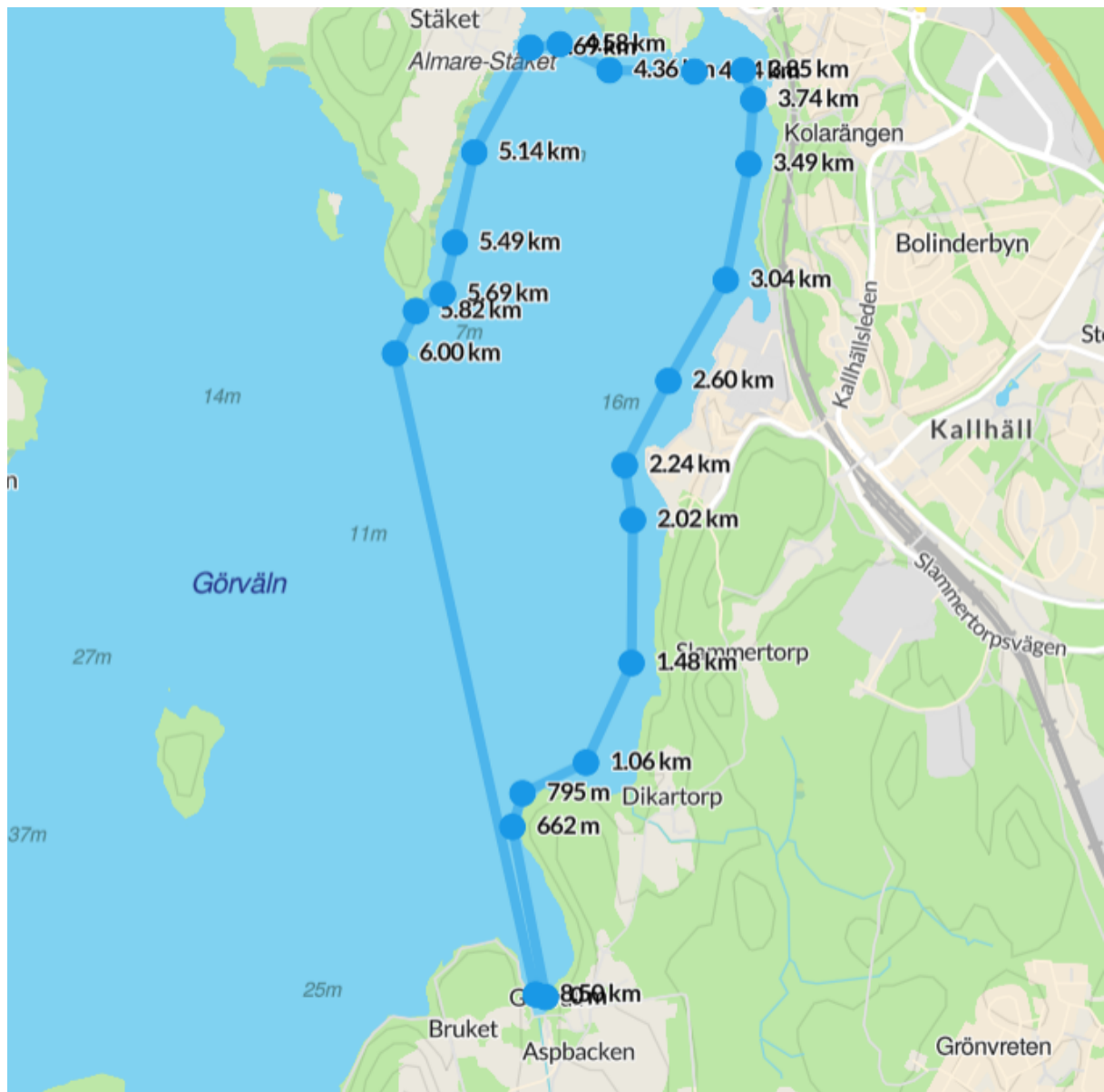


Banor norrut

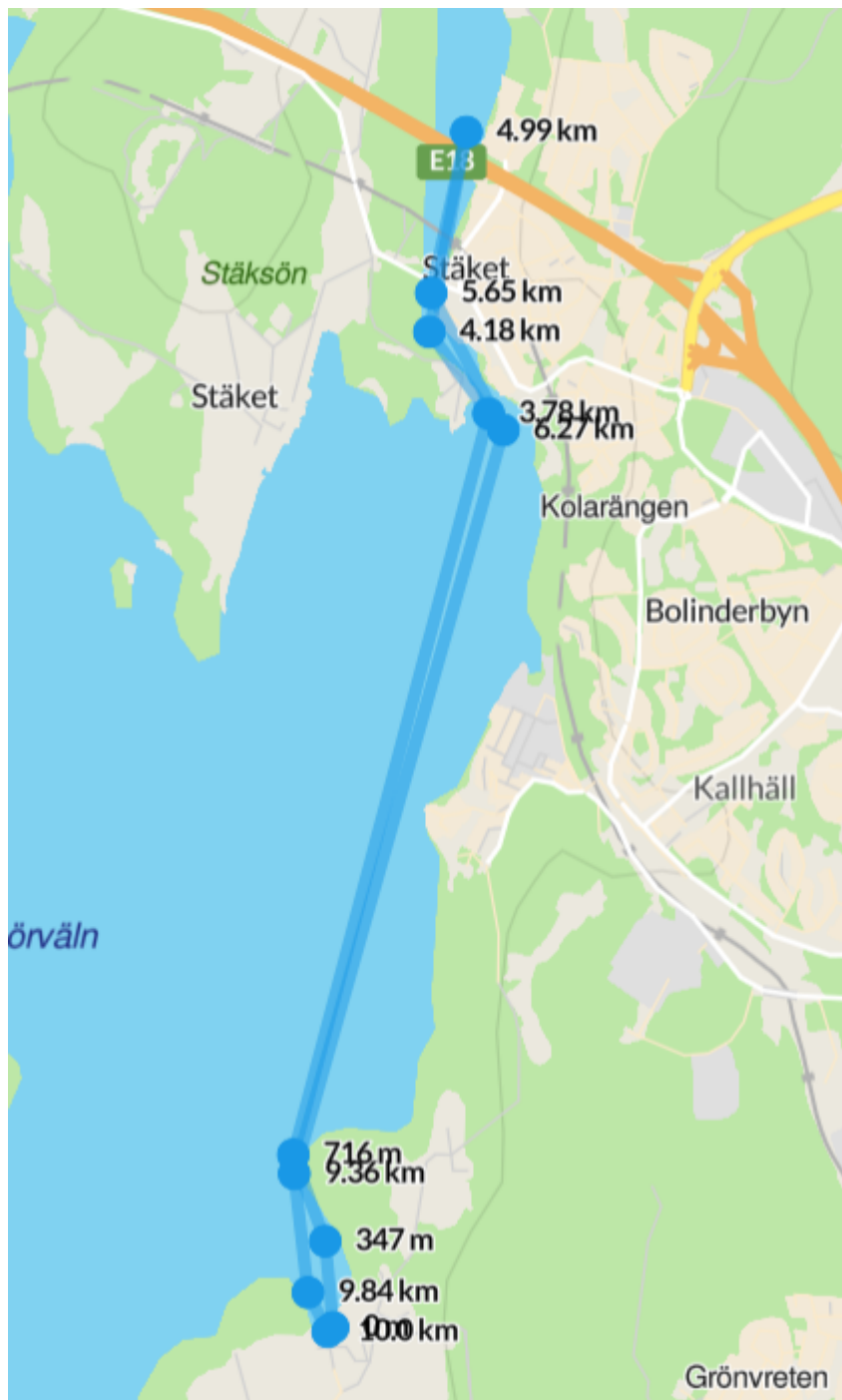
Bana 11, [Bonäsbadet](#) 7 km, 7P, tid 1h 10



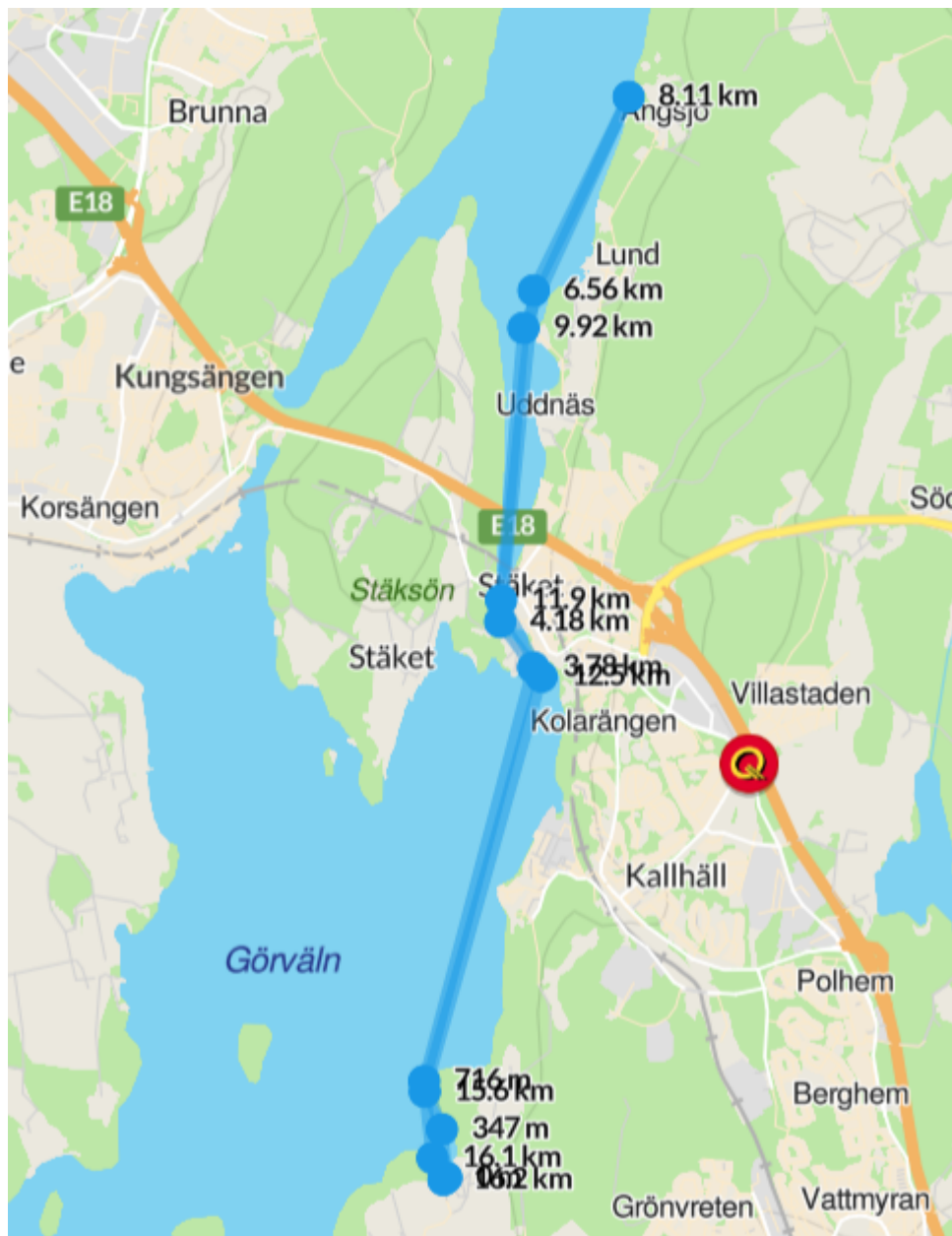
Bana 12, [Norra Görväln runt](#) 9 km, 9P, tid: 1h 30m



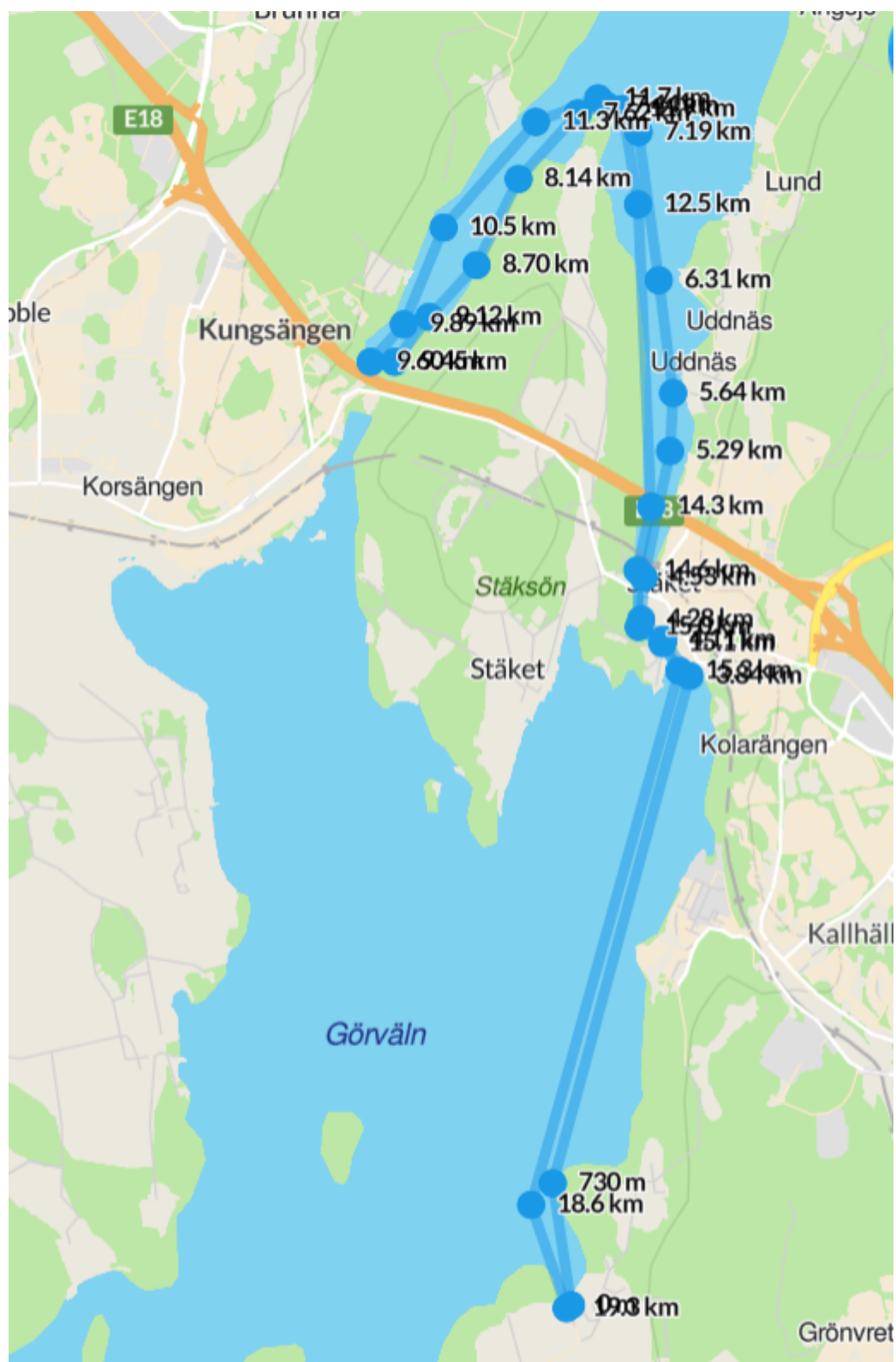
Bana 13, [Motorvägsbron](#) 10.0 km 11P, runda mittersta bropelaren, tid: 1h 40m



Bana 14, [Ängsjö brygga](#) 17 km 18P, tid: 2h 50m



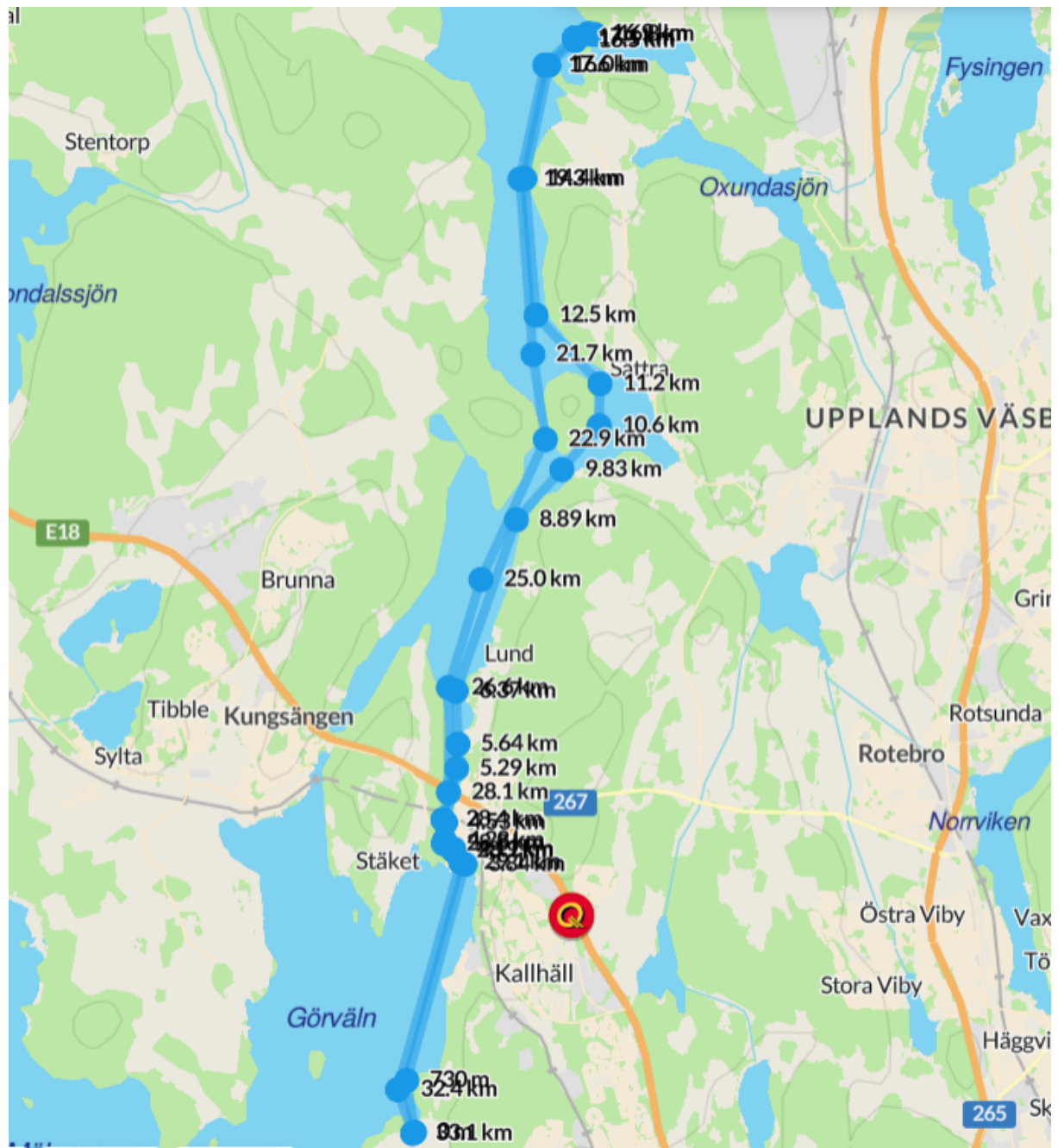
Bana 15, [Ryssgraven](#) 19 km 20P, tid: 3h 10m



Bana 16, [Munkholmen](#) 23 km 25P, tid 3h 50m



Bana 17, [Gibraltar](#) 33 km 36P, tid: 5h 30m

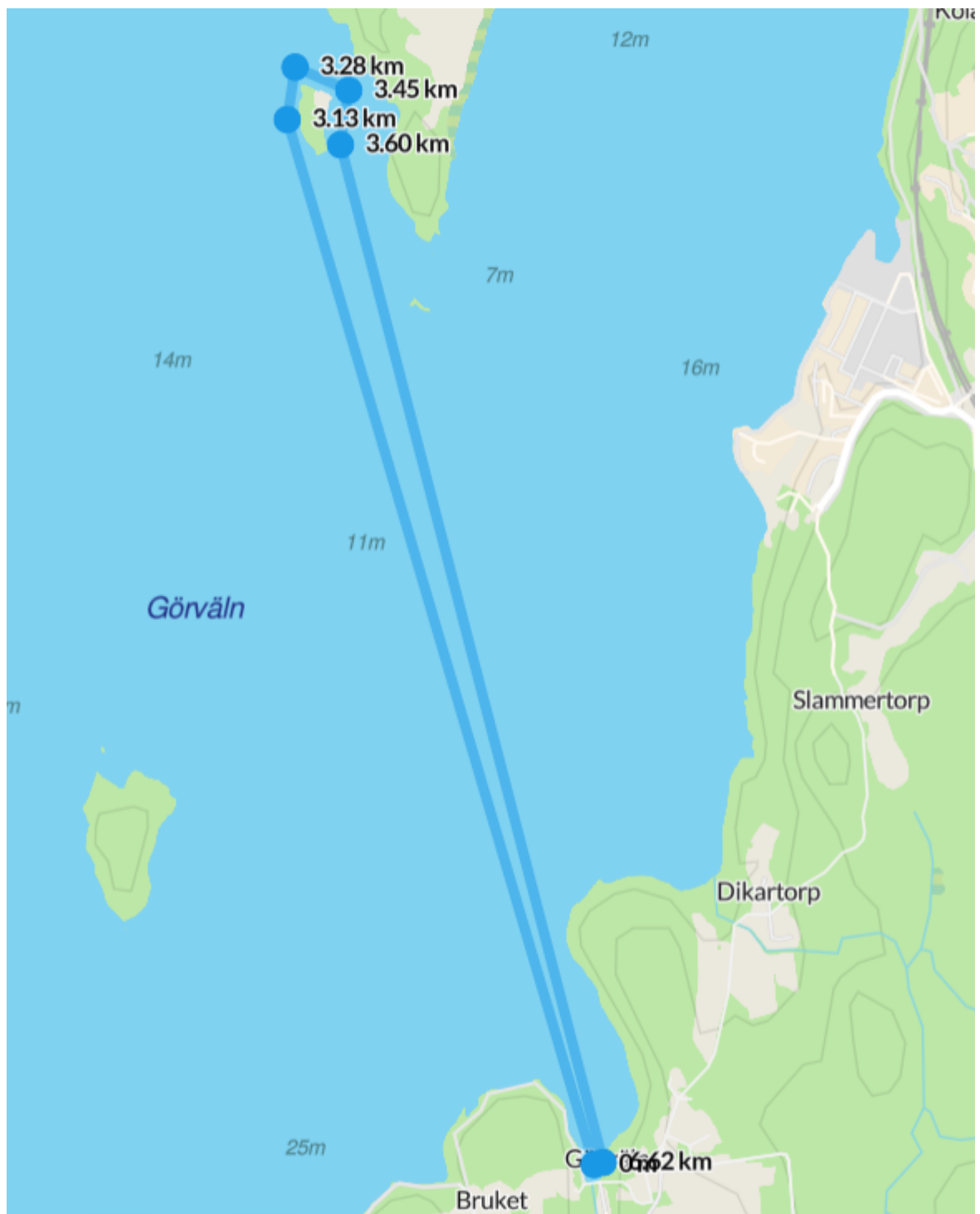


Banor västerut

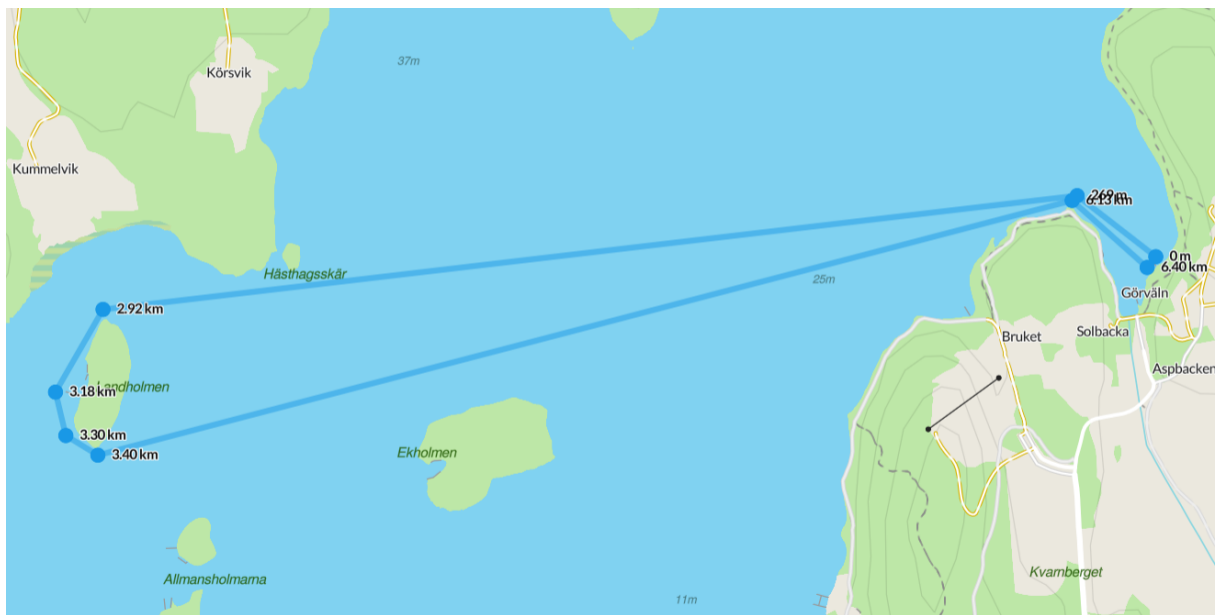
Bana 18, [Allmans holmarna](#) 7 km 7P, tid: 1h 10m



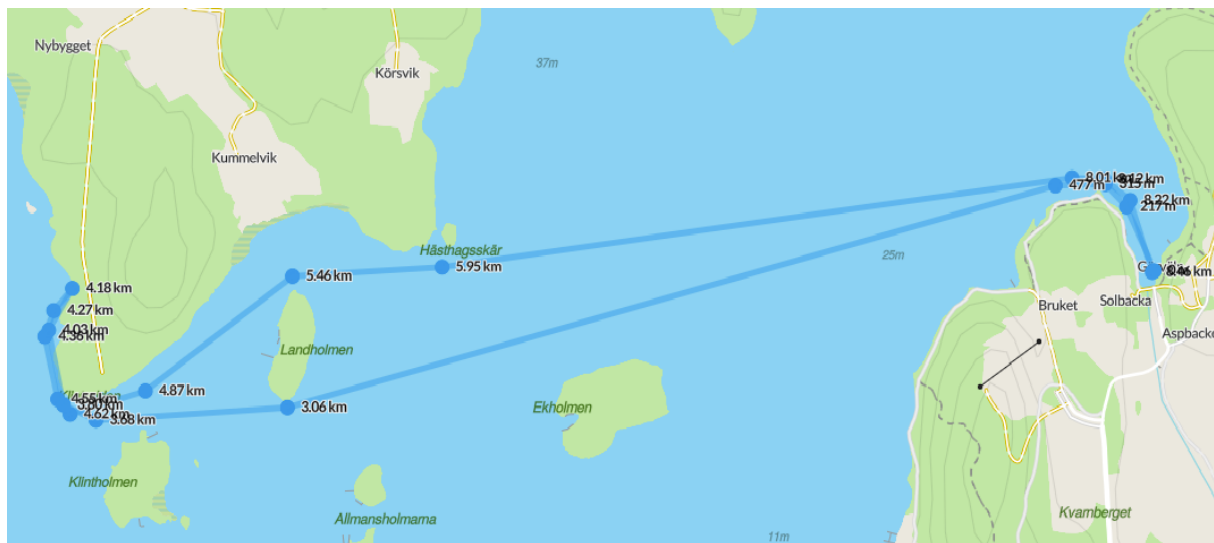
Bana 19, [Bockholmen](#) 7 km 7P, tid: 1h 10m



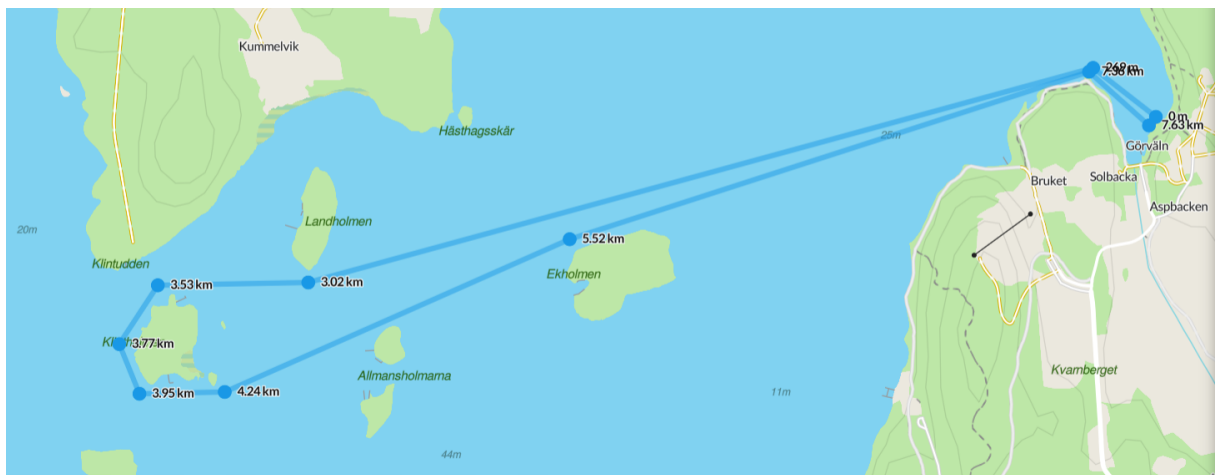
Bana 20, [Landholmen](#) 7 km 7P, tid 1h 10m



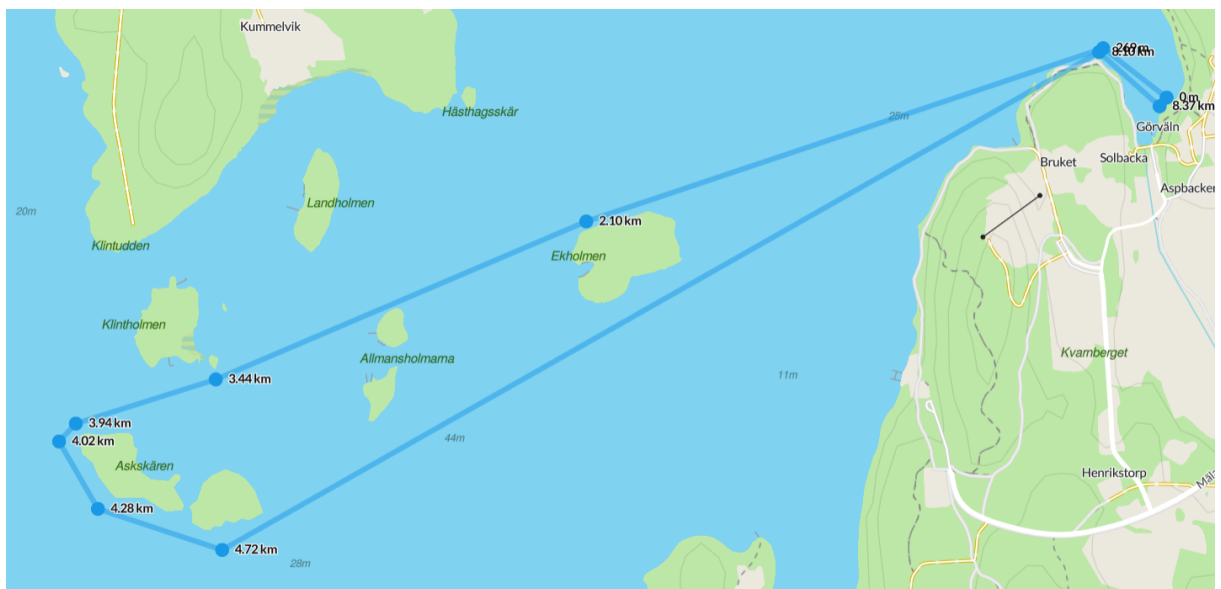
Bana 21, [Sandstranden vid Klintudden](#) 8 Km 8P, tid 1h 20min



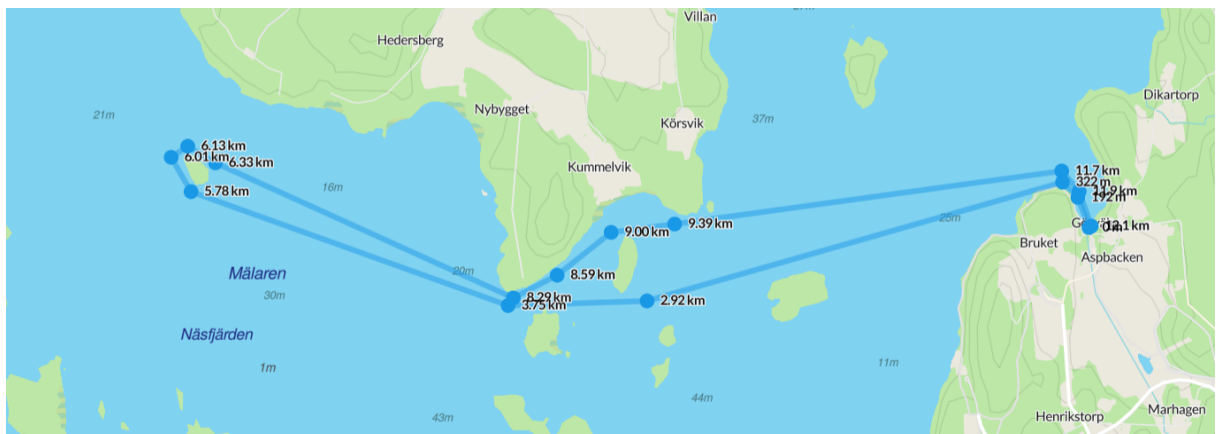
Bana 22, [Klintholmen](#) 8 km 8P, tid 1h 20m



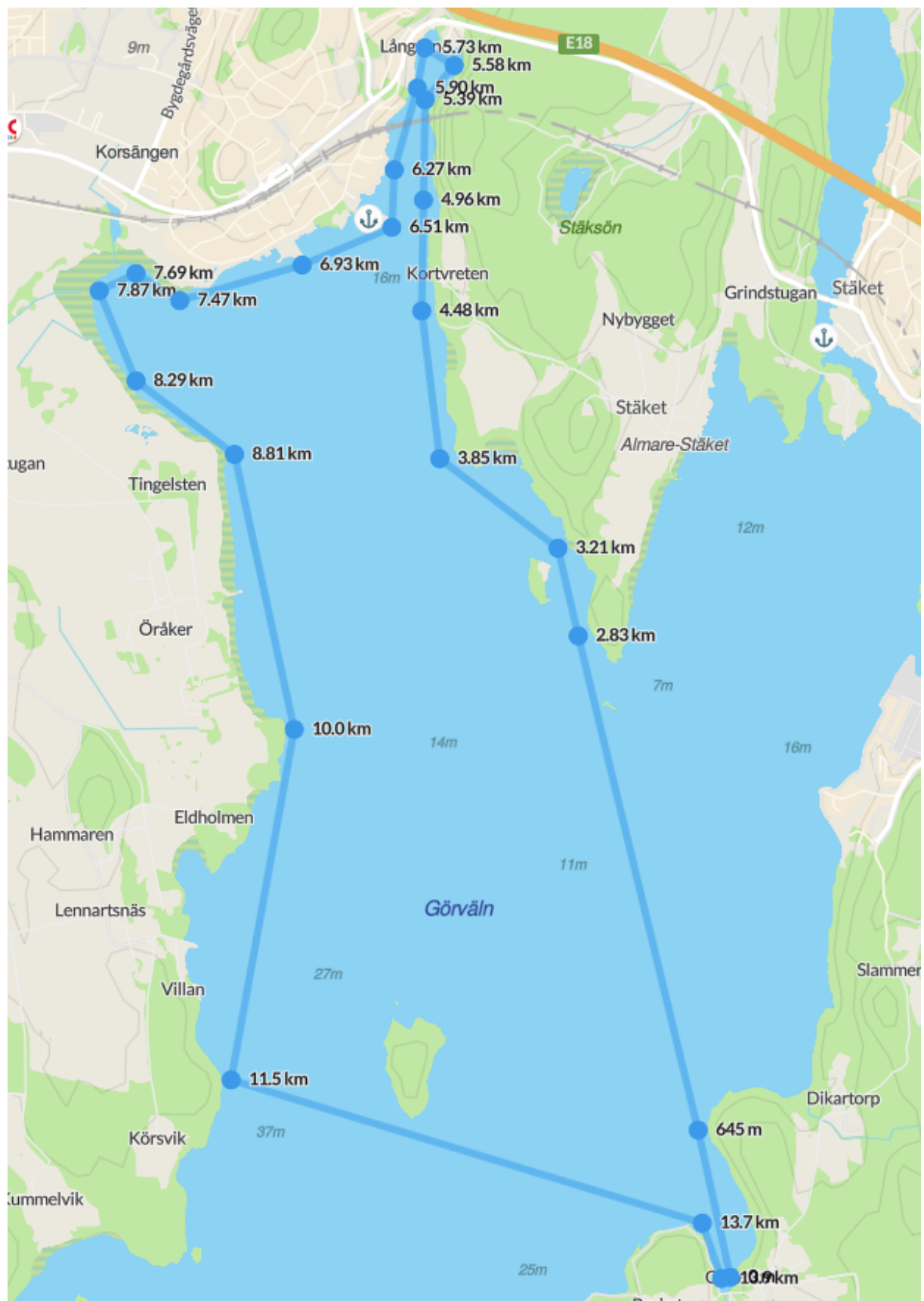
Bana 23, [Askskären](#) 9 km 9P, tid: 1h 30m



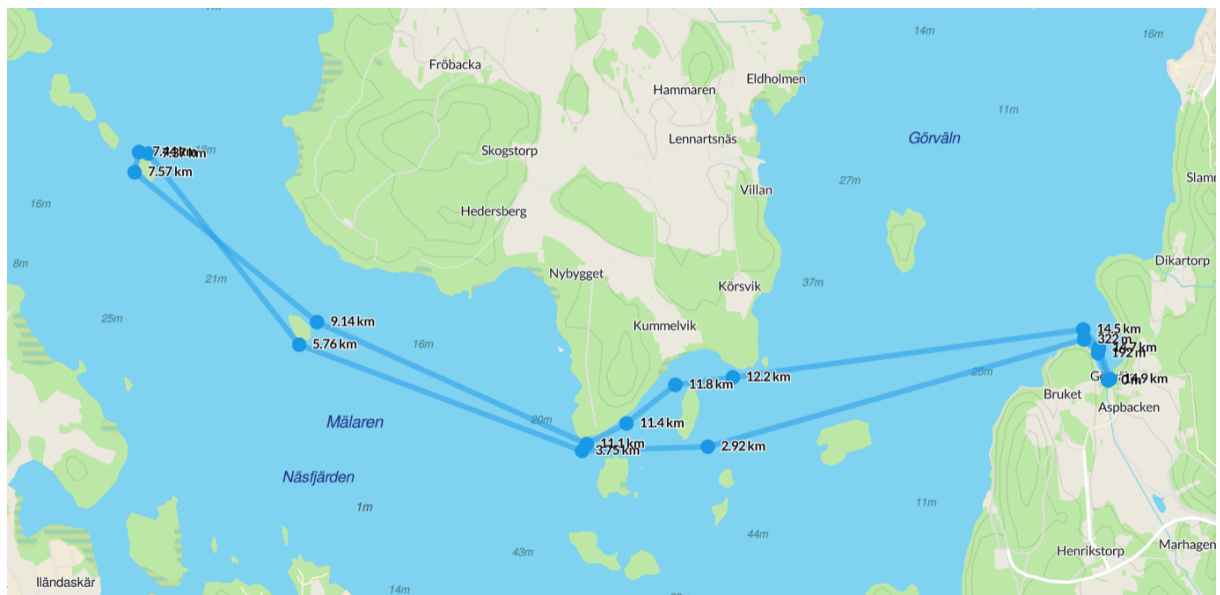
Bana 24, [Rönnskär](#) 12 km 13P, tid: 2h



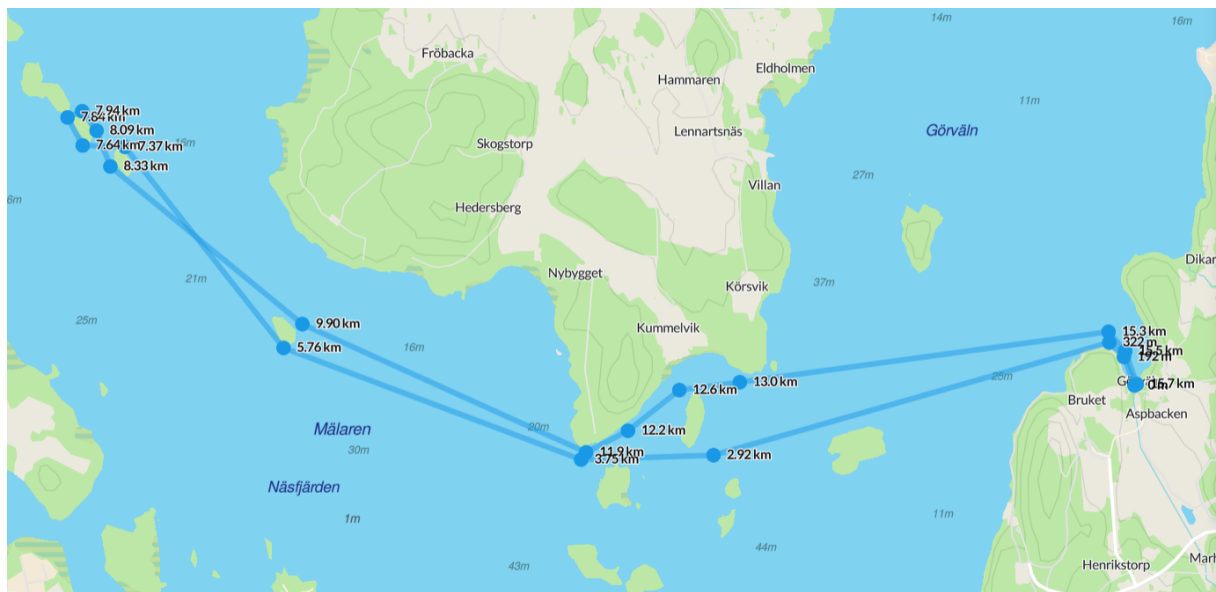
Bana 25, [Tibbleviken](#) 14 km, 15 P, 2h 20m



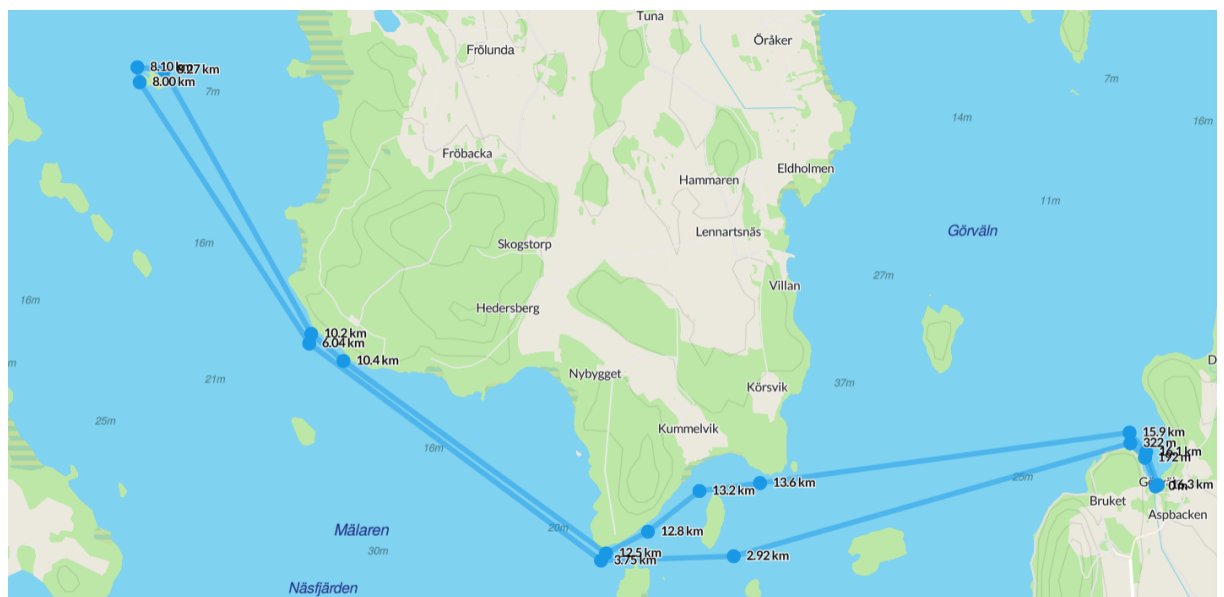
Bana 26, [hitersta Bro-knappen](#) 15 km, 16P, tid: 2h 30m



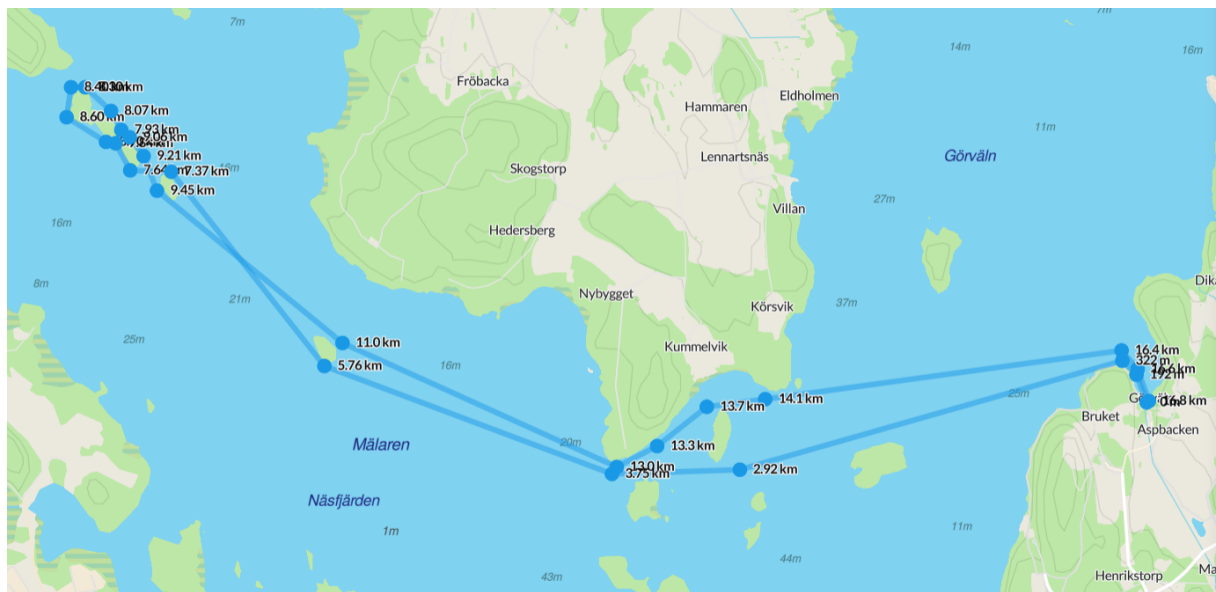
Bana 27, [Broknapparna](#) 16 km, 17 km, 17P, tid: 2h 40



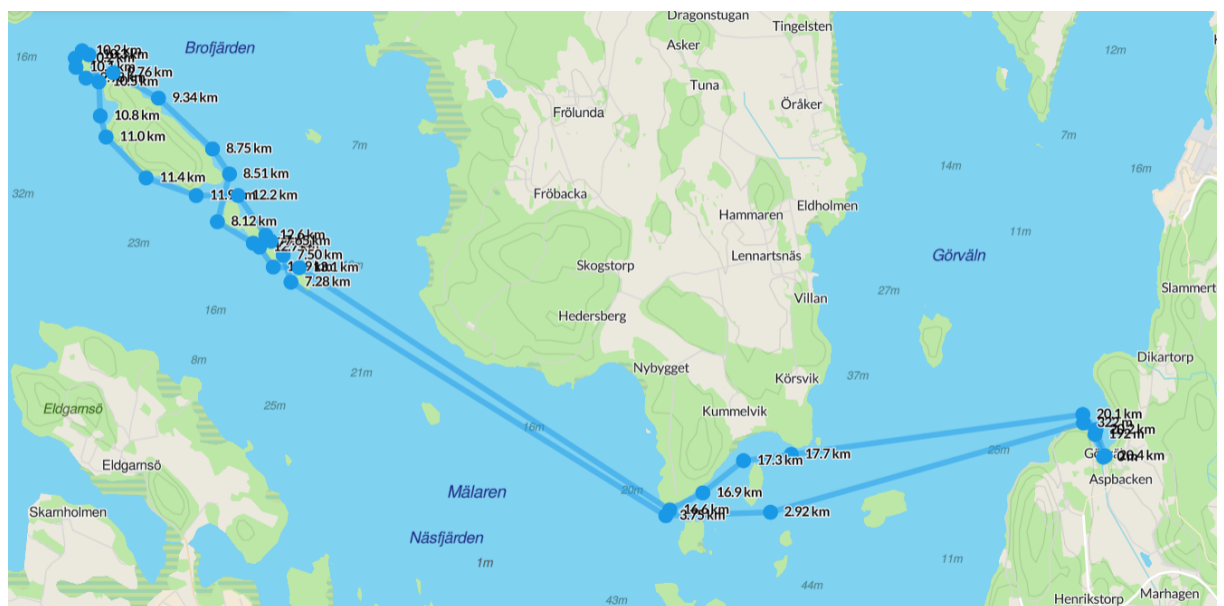
Bana 28, [Slodan](#) 16 km 18P, tid 2h 40m



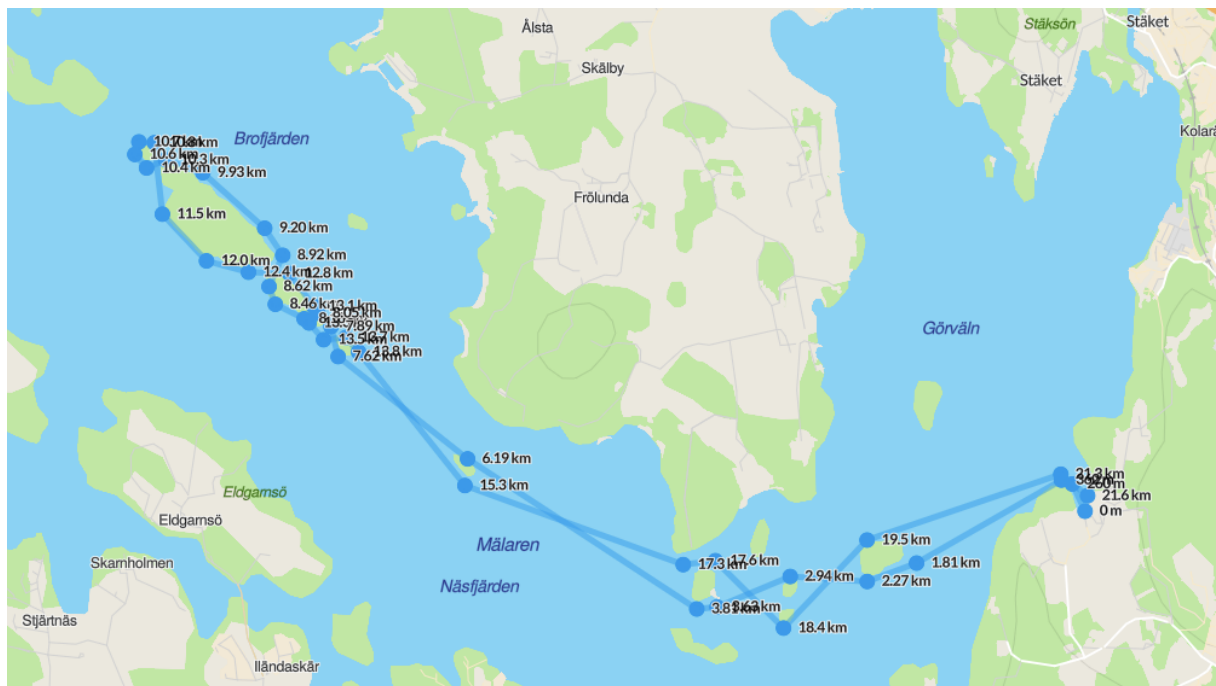
Bana 29, [Lindholmen](#) 17 km, 18P, tid: 2h 50m



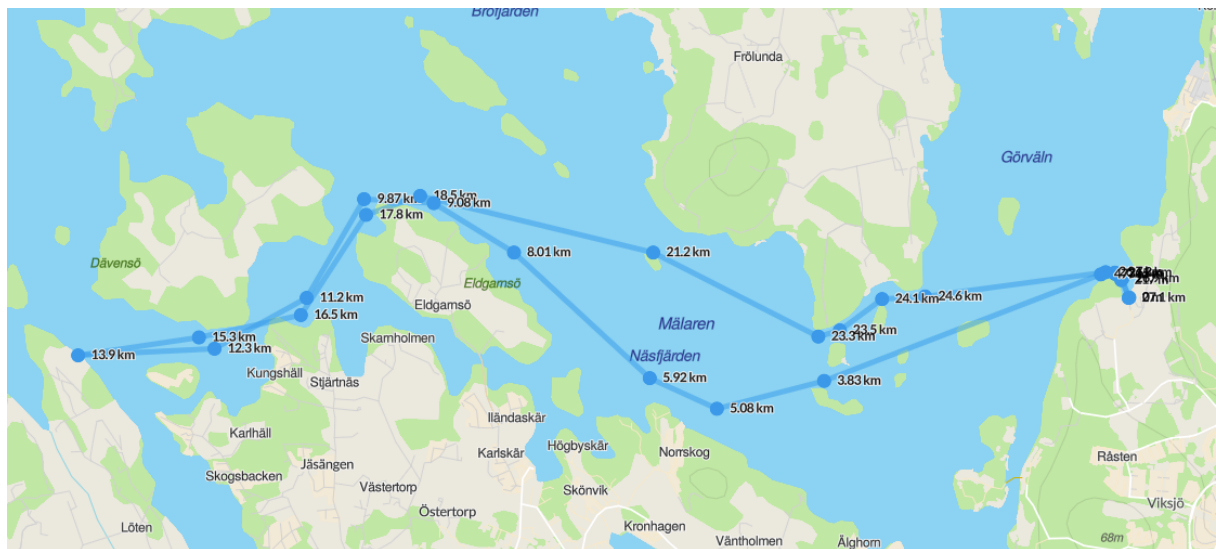
Bana 30, [Fläsklösa](#) 20 km 22P, tid: 3h 20m



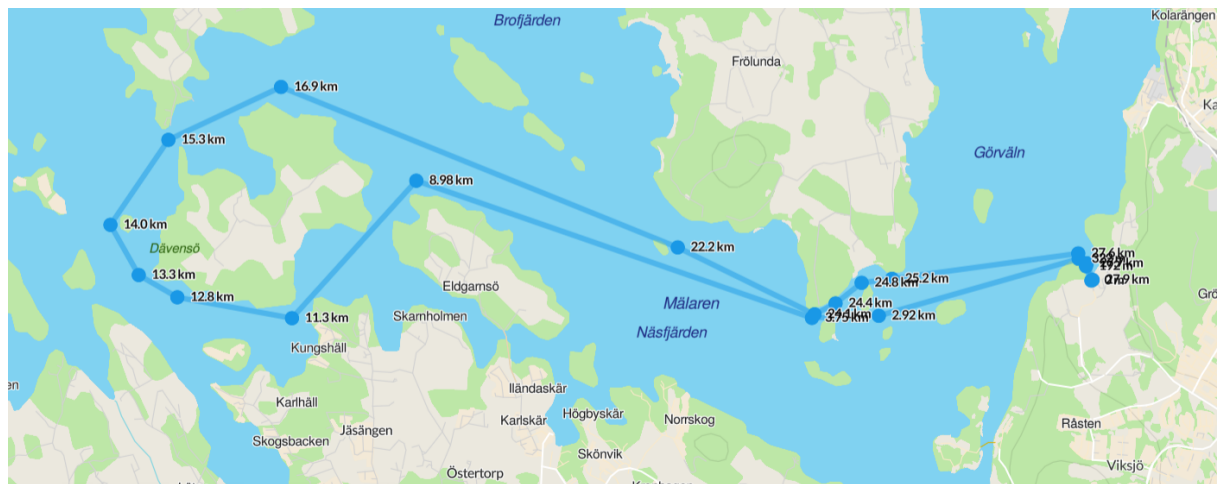
Bana 31, [Fläsklösa slalom](#), 22 km, 24 P, 3h 40m



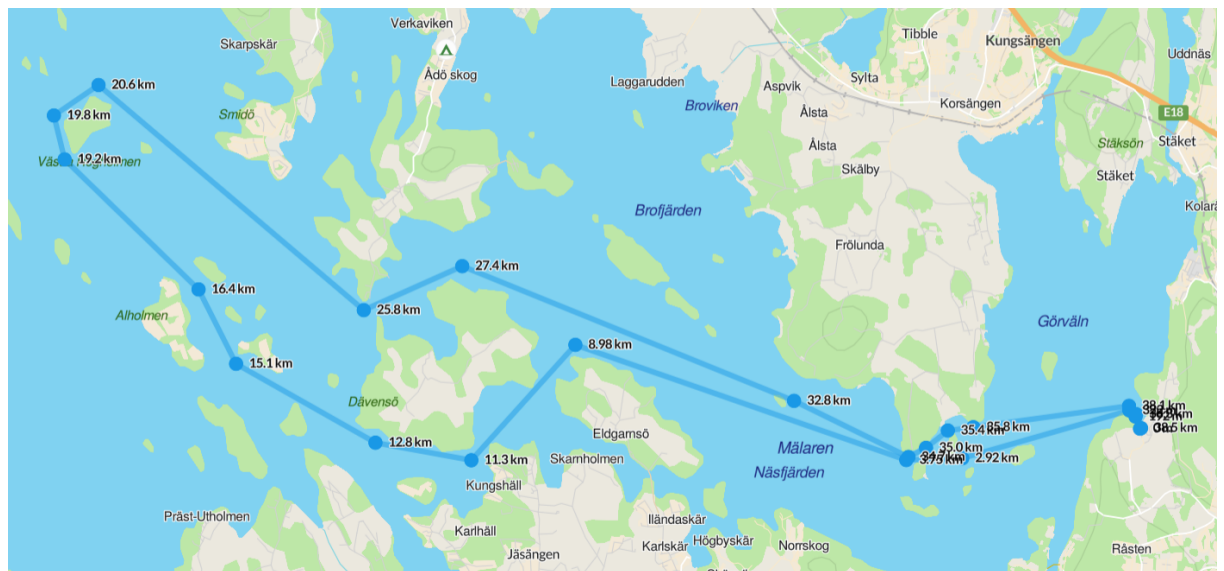
Bana 32, [Blå sjöarna](#), 27 km 29P tid 4h 30m



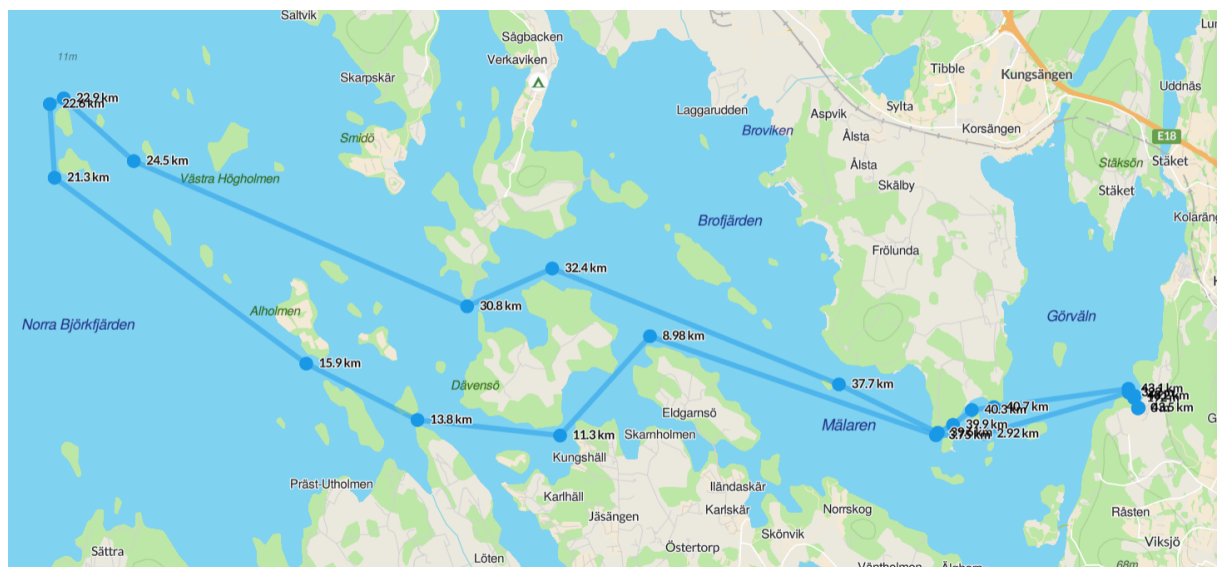
Bana 33, [Dävensö, St.Dansaren](#) 28 km 30P, tid 4h 40m



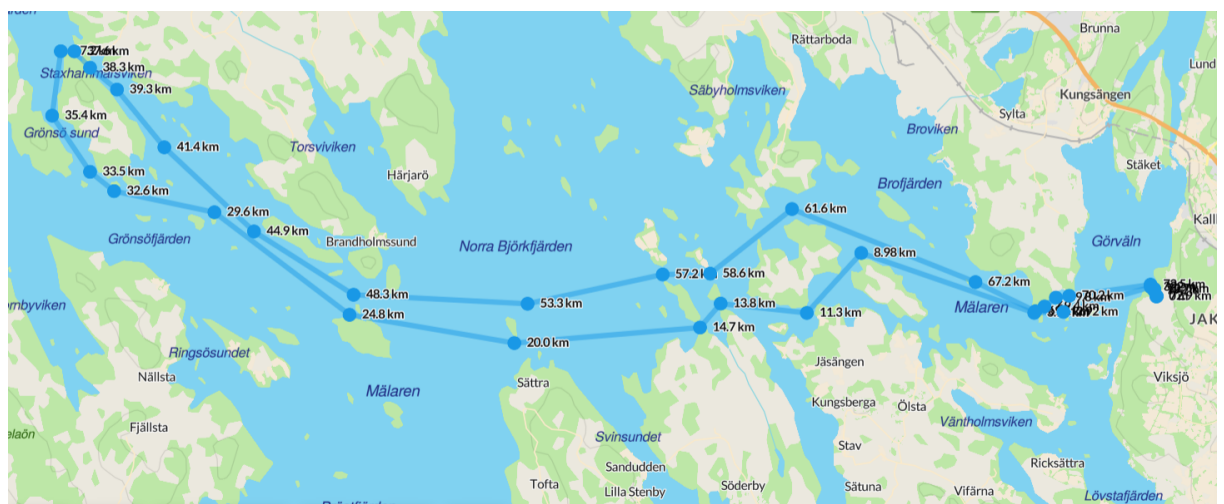
Bana 34, [Västra högholmen](#) 39 km 42P, tid: 6h 30m



Bana 35, [Stora och Lilla Gåsholmen](#) 43 km 47P, tid 7h 10m

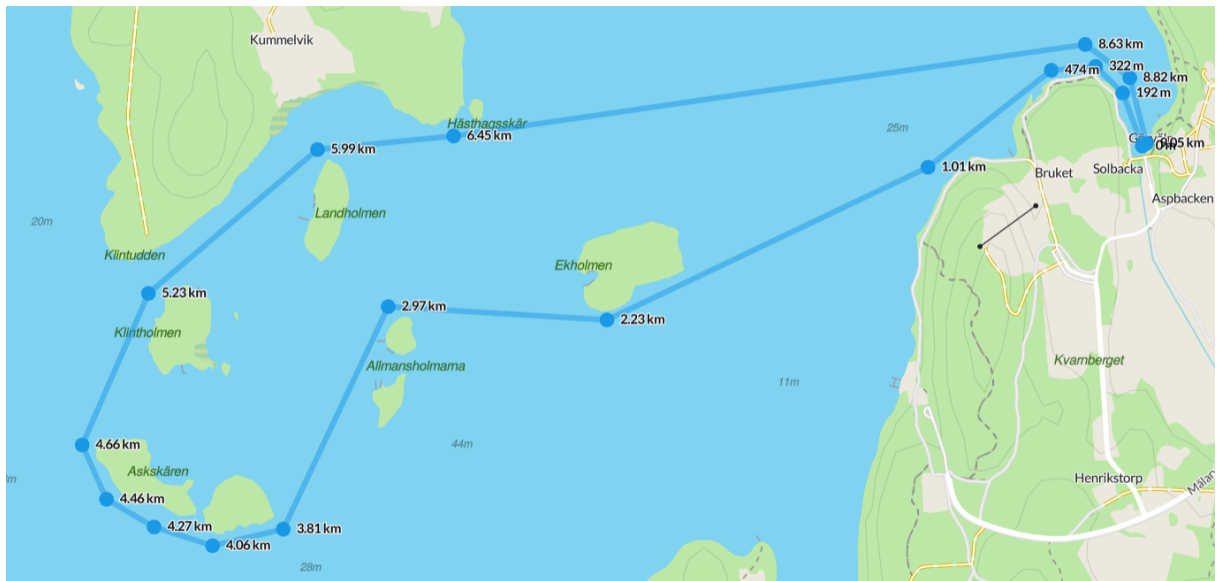


Bana 36, [Grönsö](#) 73 km 80P, tid: 12h 10m

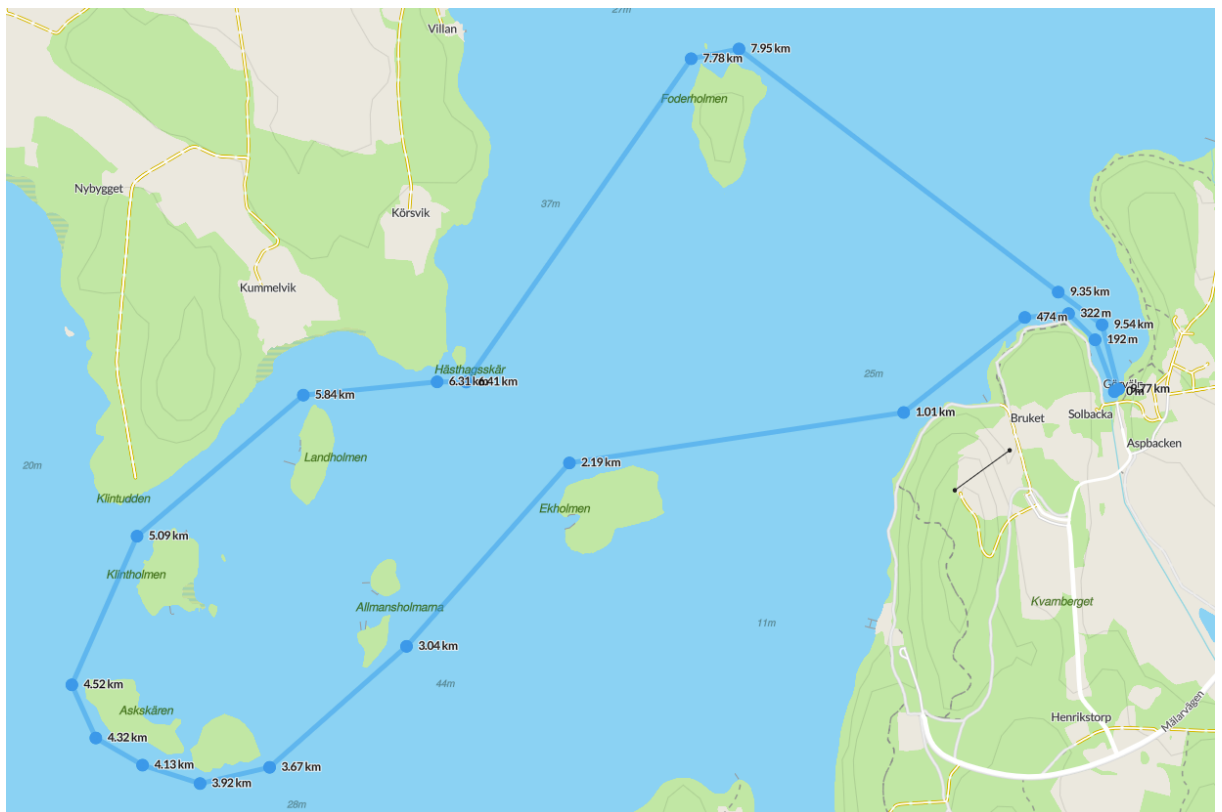


Ö-rundor

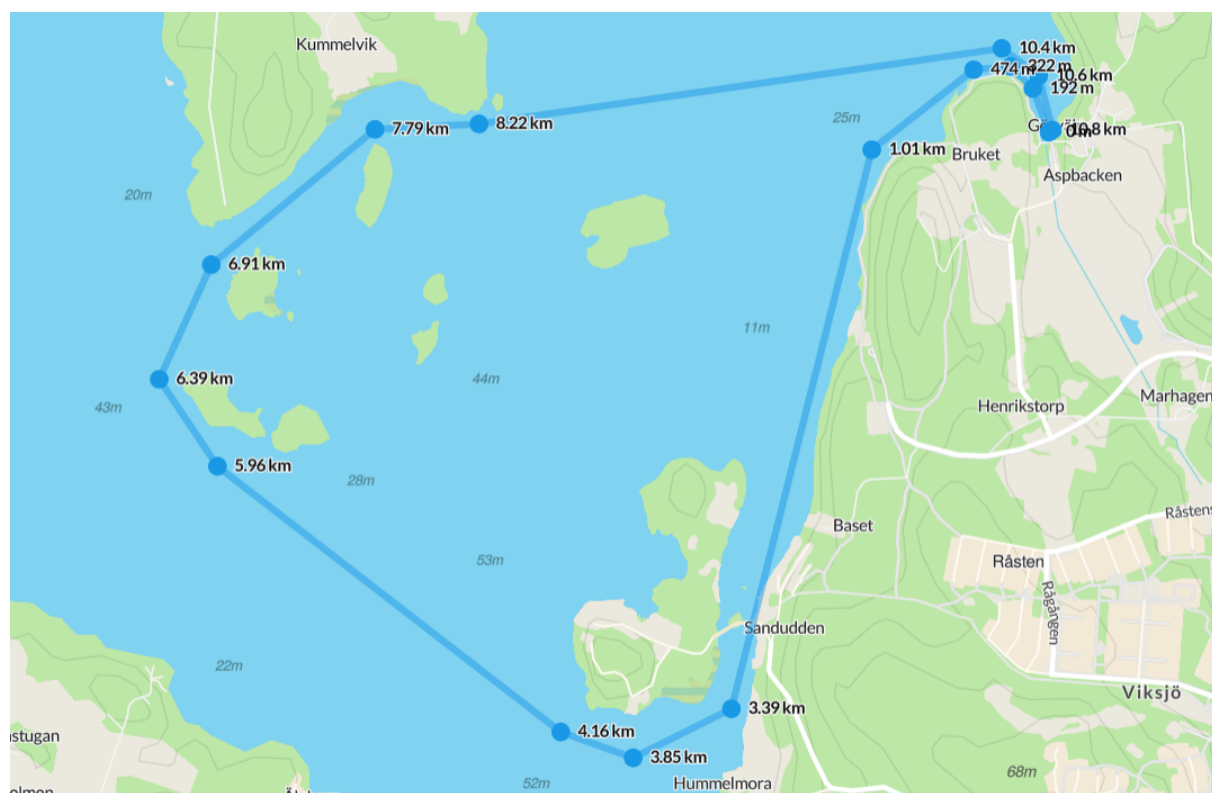
Bana 37, [Ö-runda-1](#) 9 km 9P, tid: 1h 30m



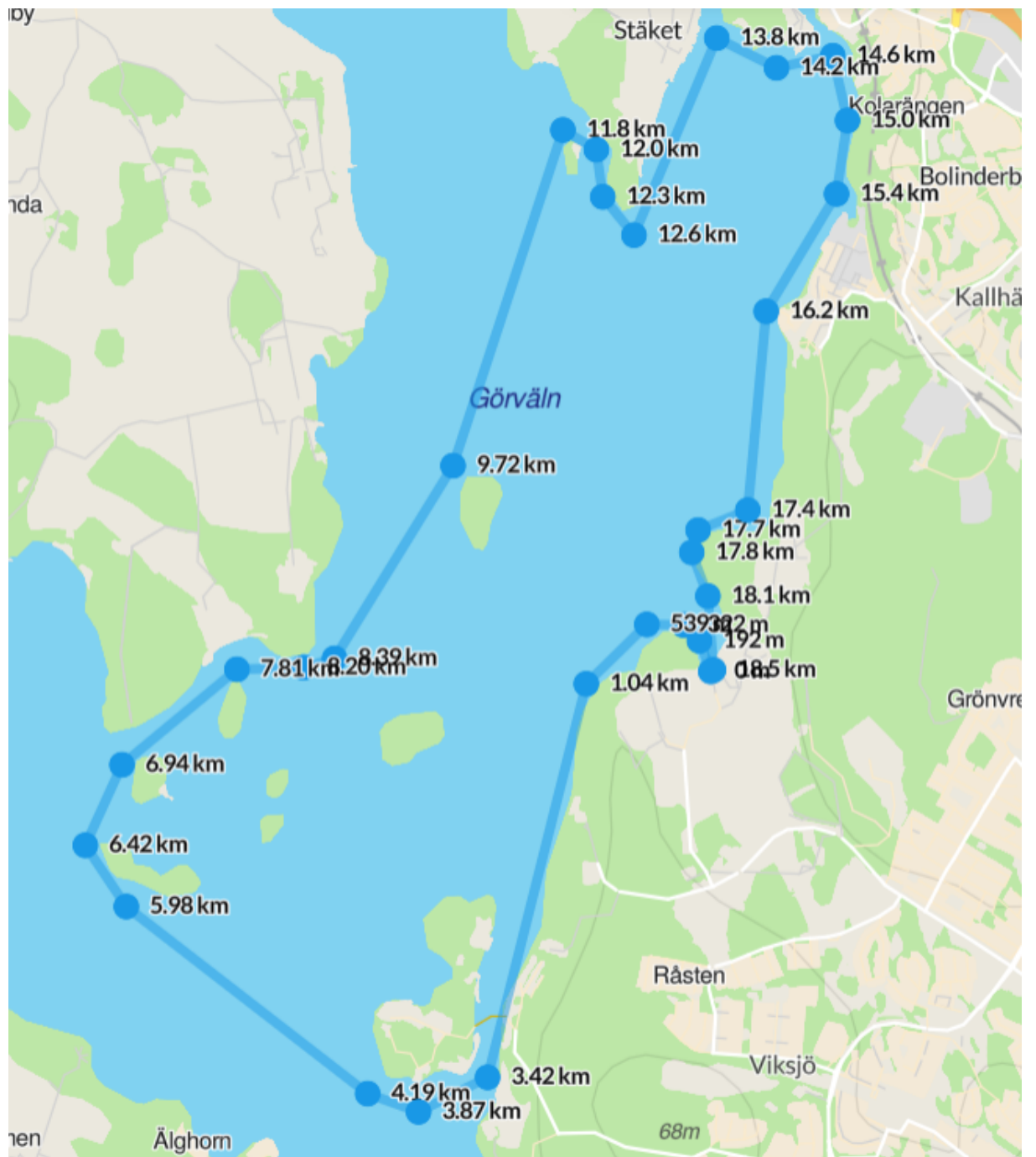
Bana 38, [Ö-runda-2](#) 10 km 11P, tid: 1h 40m



Bana 39, [Ö-runda-3](#) 11 km 12P, tid: 1h 50m



Bana 40, [Görväln runt](#) 19 km 20P, tid: 3h 10m

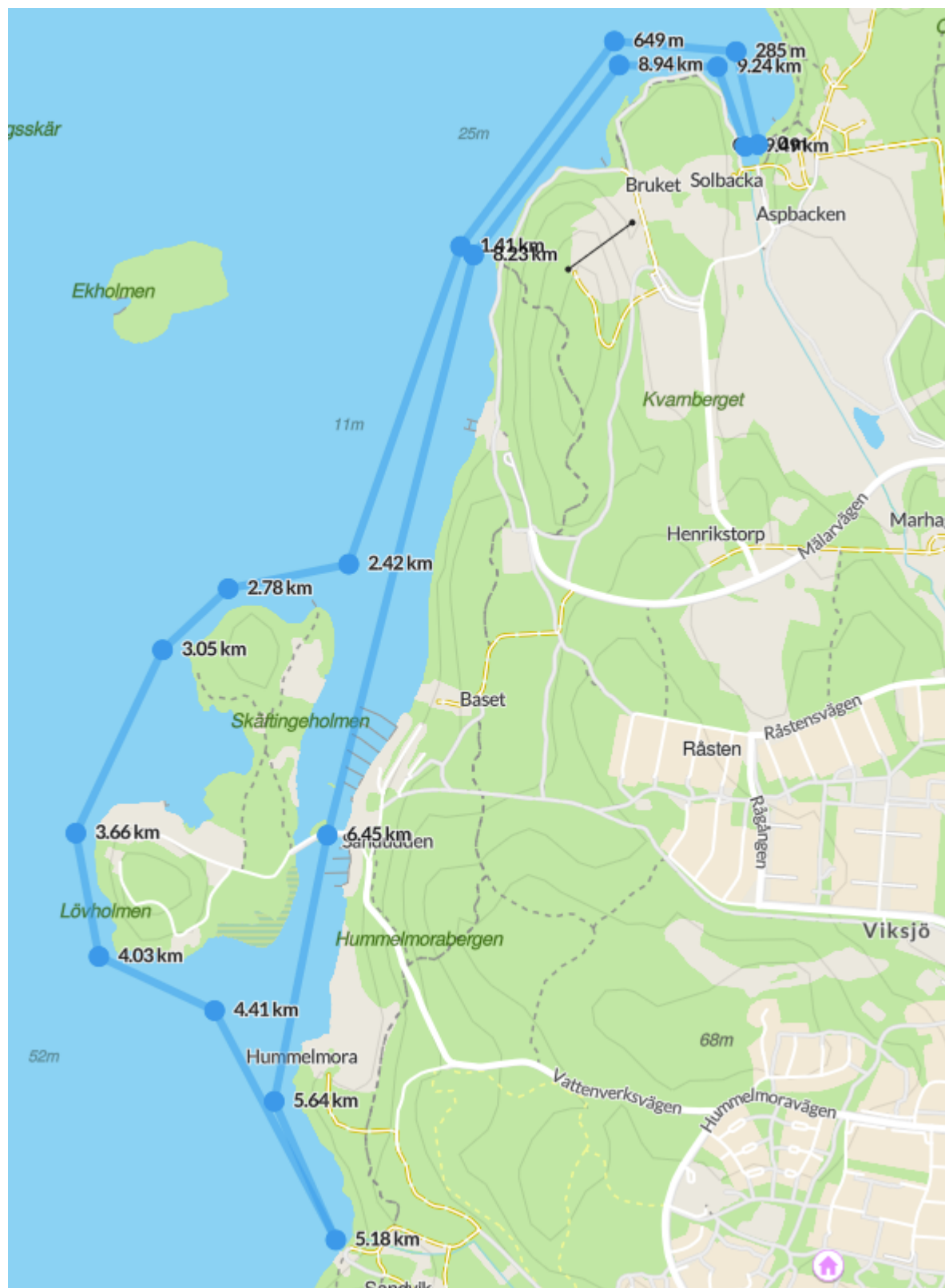


Banor Söderut

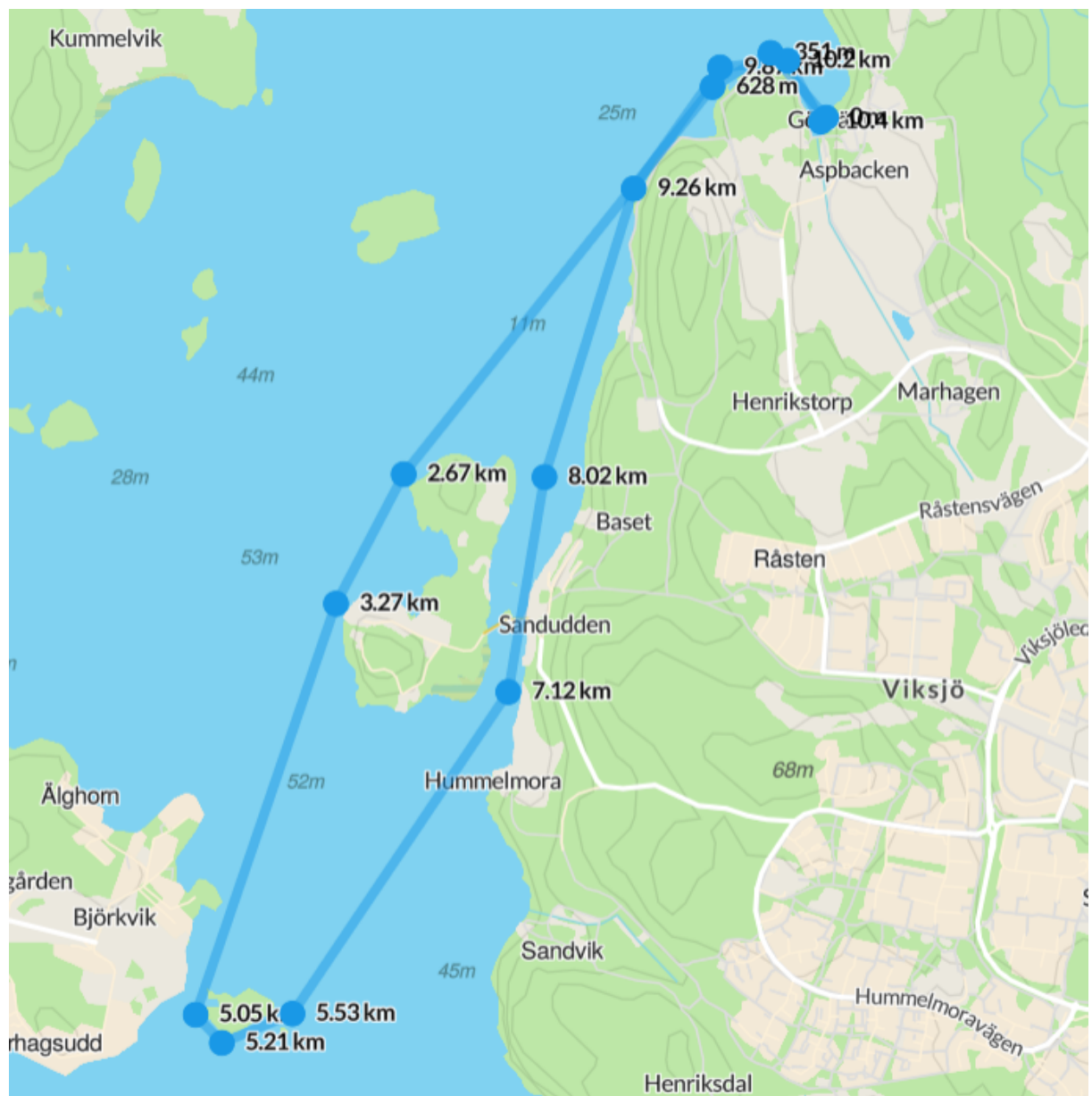
Bana 41, [Vattenverket](#), 8 km 8P, tid: 1h 20m



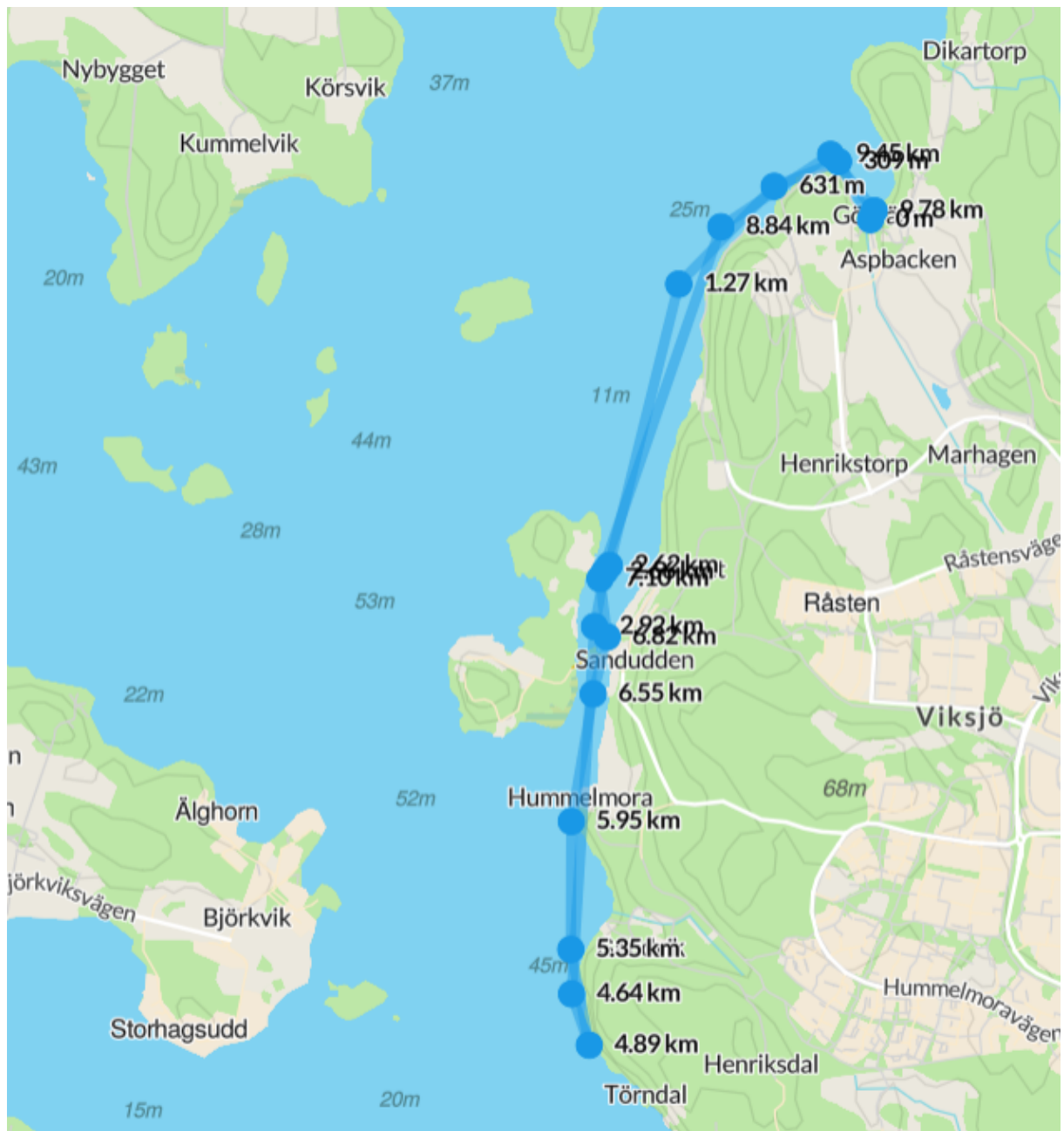
Bana 42, [Sandvik](#), 10 km, 11 P, 1h 40m



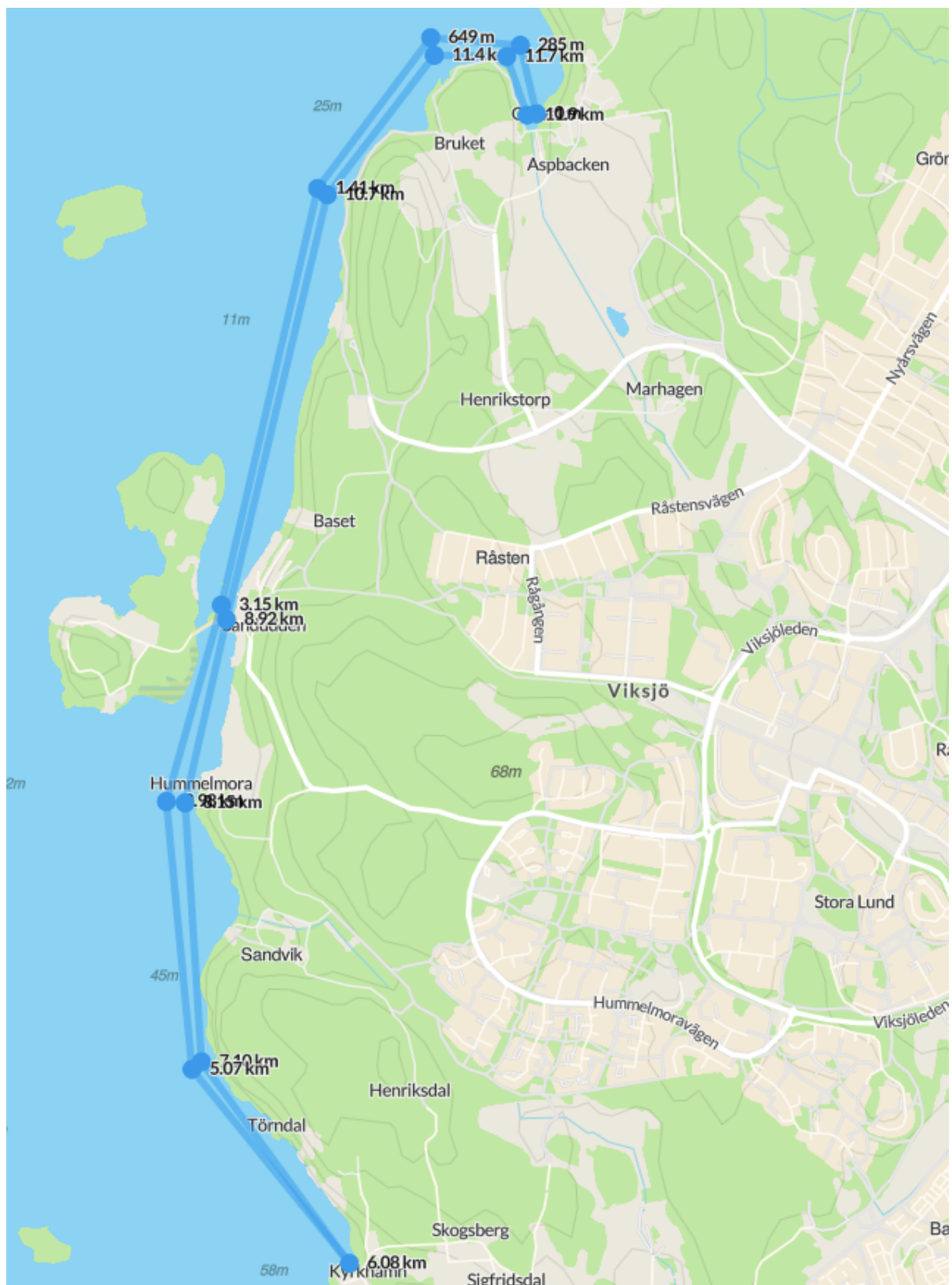
Bana 43, [St. Gunnaren](#) 10 km 11P, tid 1h 40m



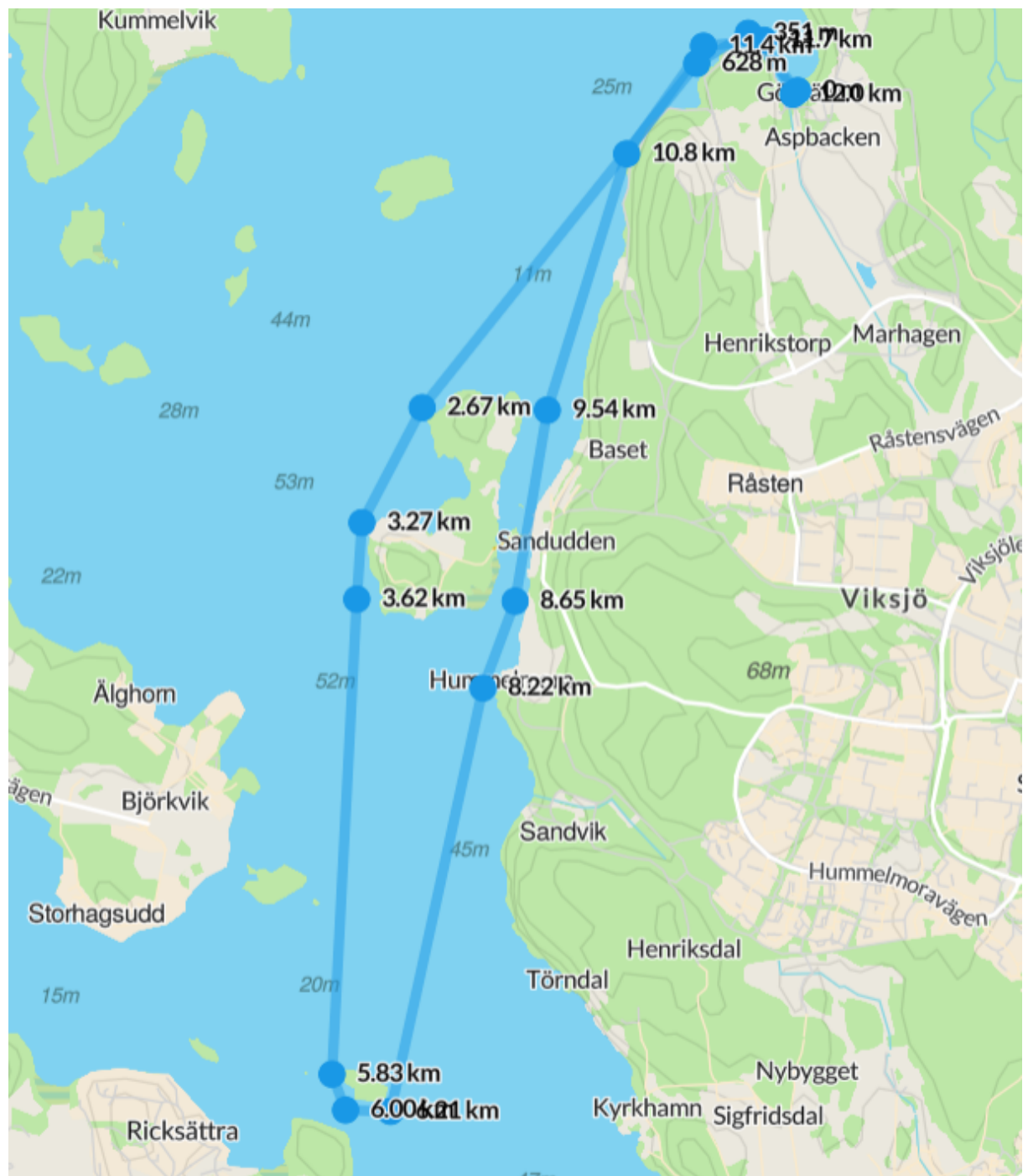
Bana 44, [Hoppbergsturen](#), 10 km 11P, tid: 1h 40m



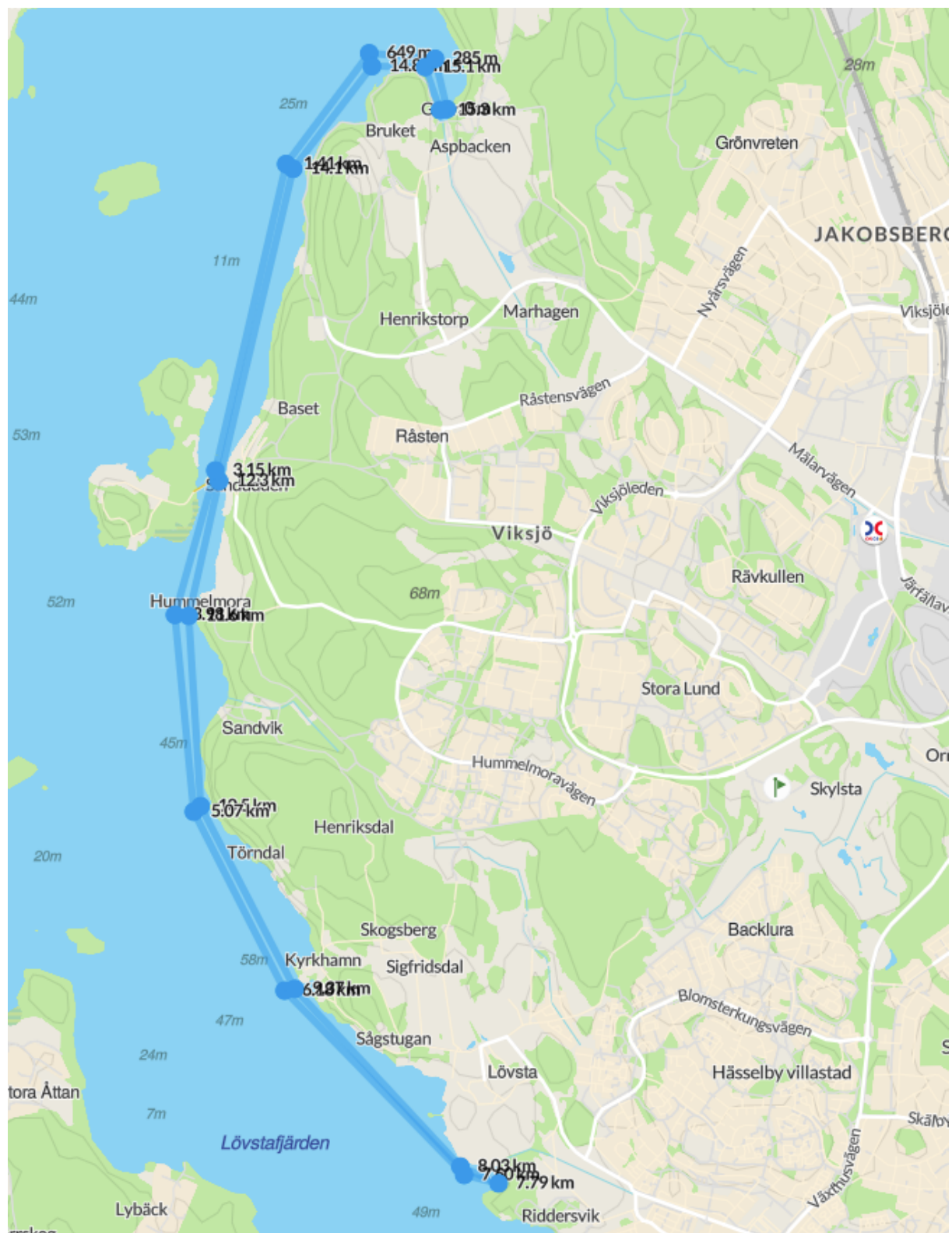
Bana 45, [Kyrkhamn](#), 12 km, 13 P, 2h



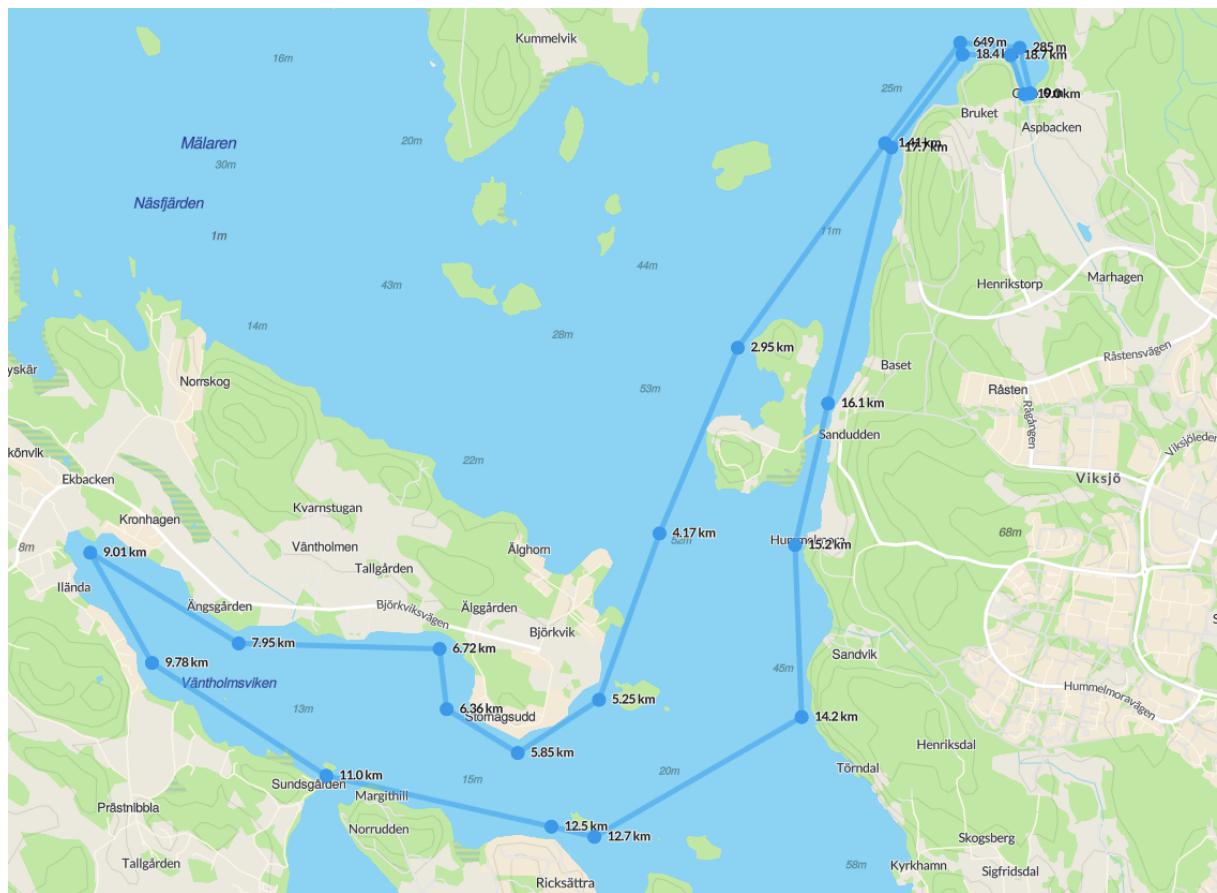
Bana 46, [Skansholmen](#) 12 km 13P, tid: 2h



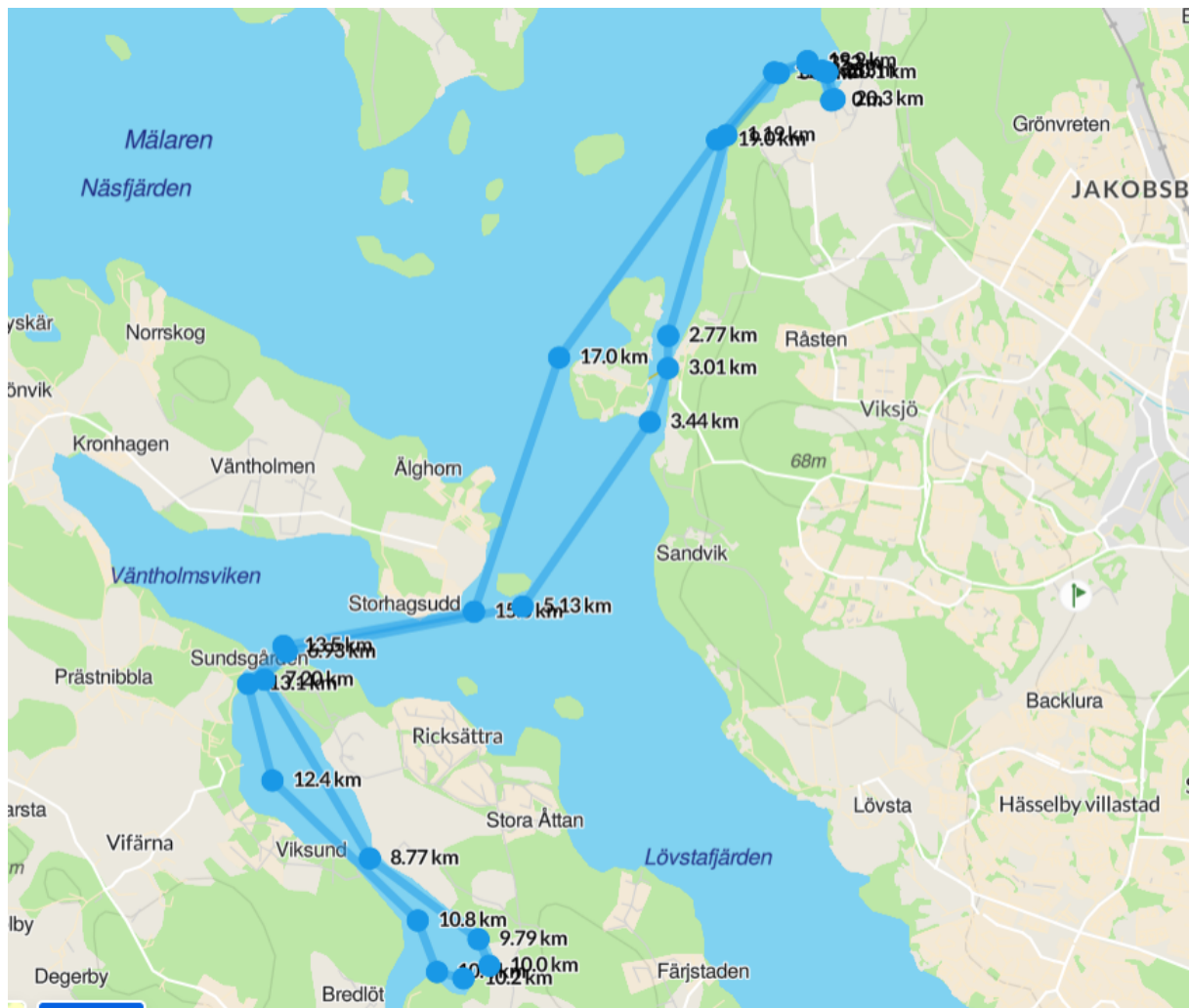
Bana 47, [Tempeludden](#), 16 km, 17 P, 2h 40m



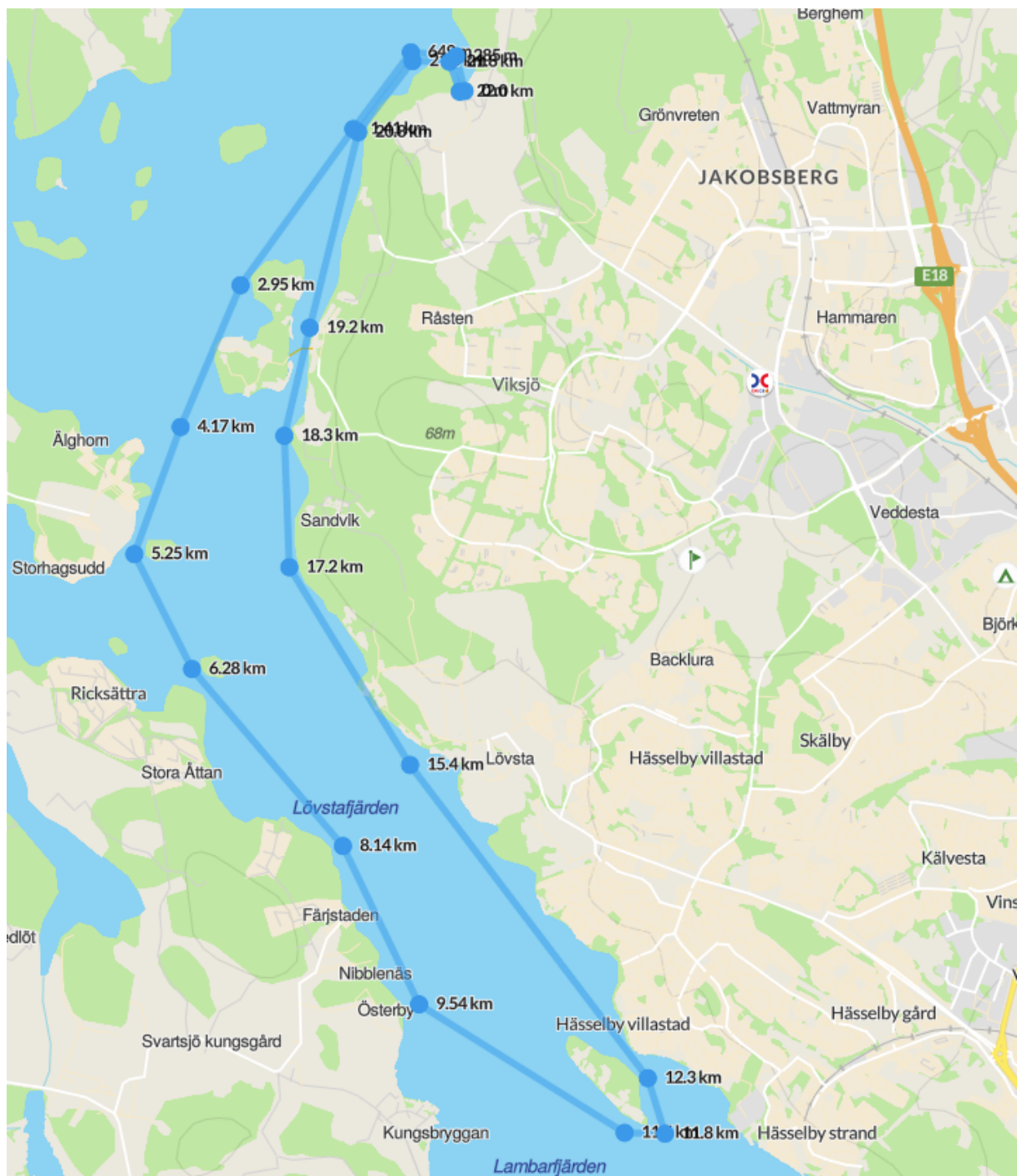
Bana 48, [Väntholmsviken](#), 19 km, 20 P, 3h 10m



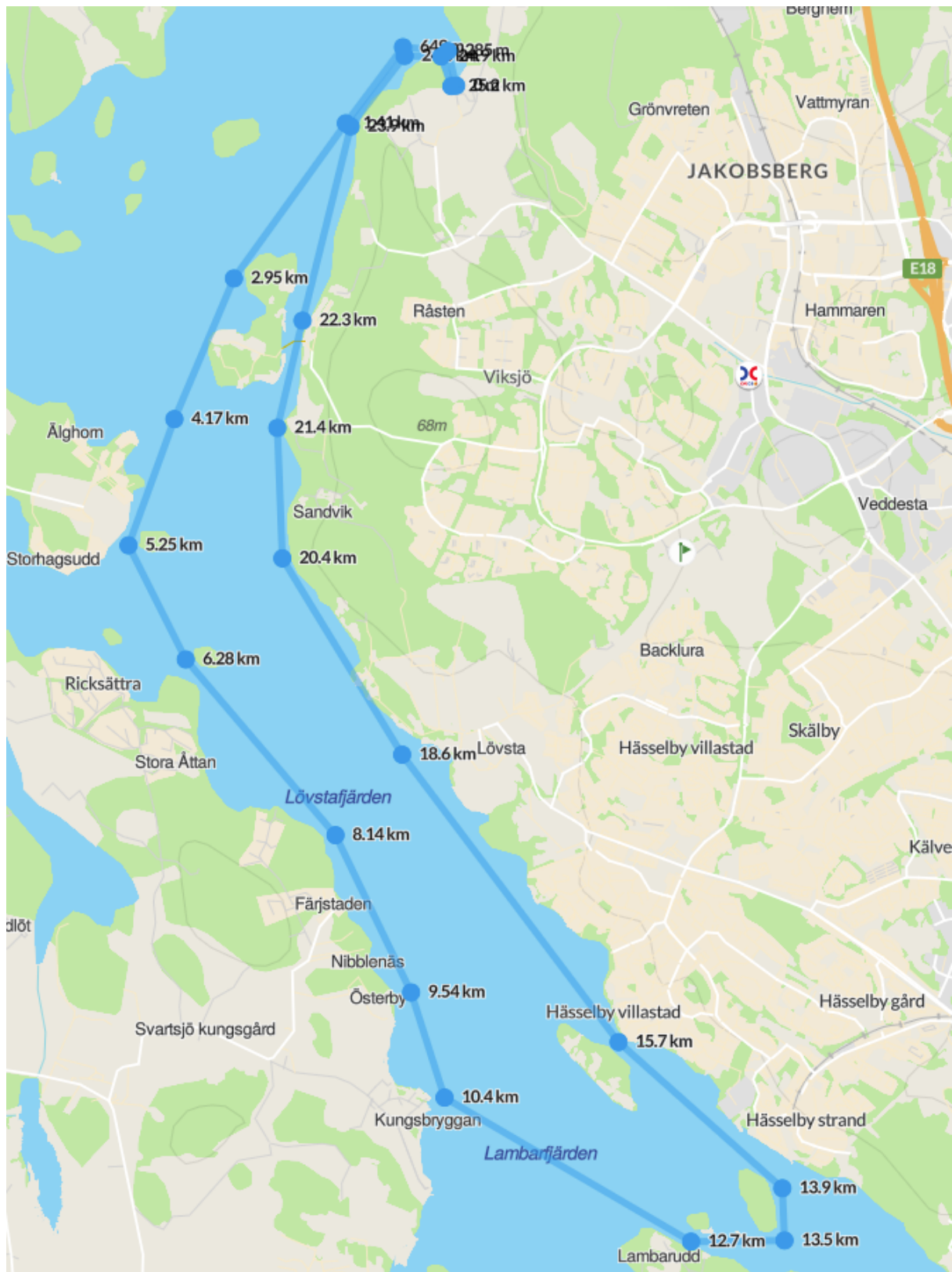
Bana 49, [Fiskartorpet](#) 20 km 22P, tid: 3h 20m



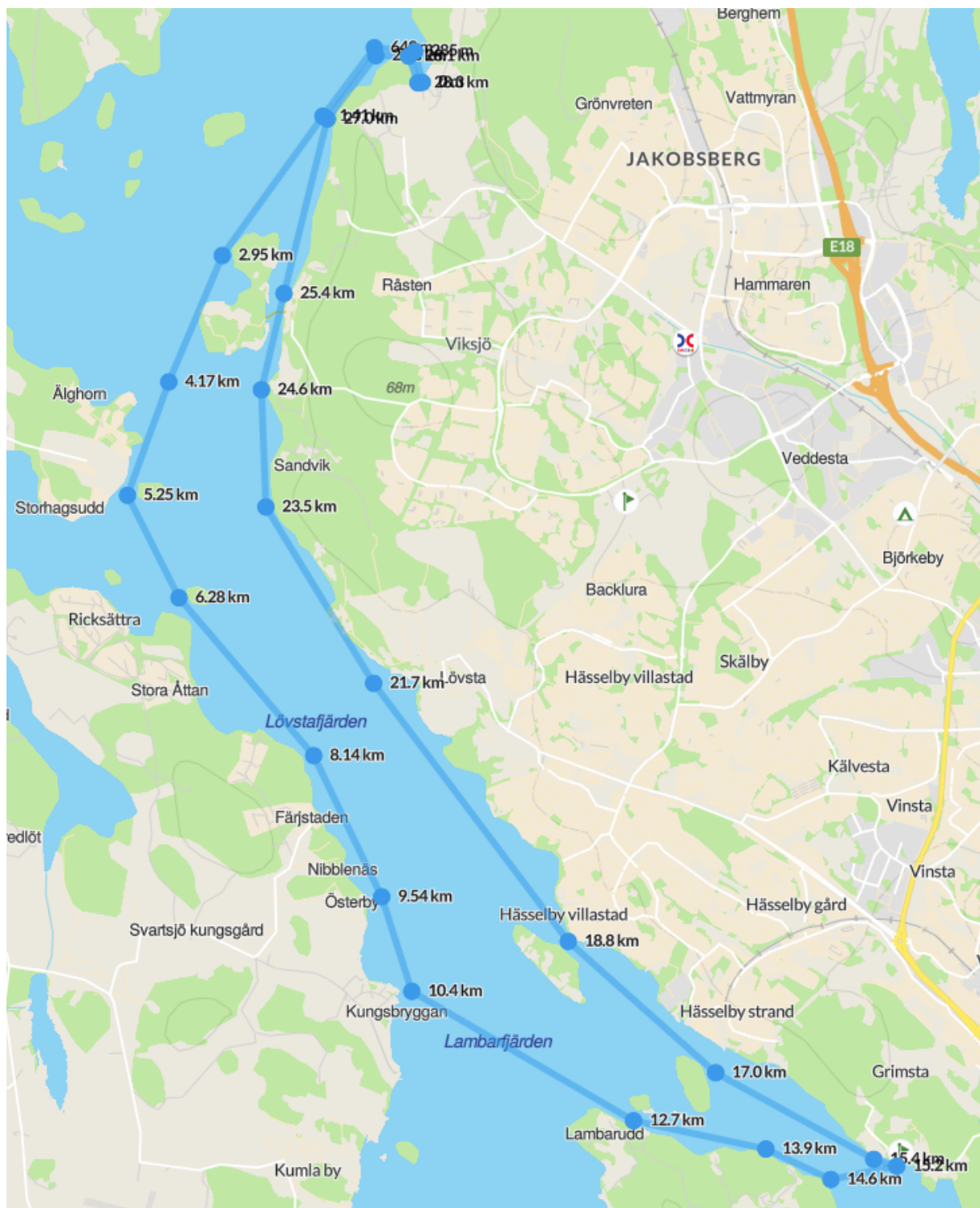
Bana 50, [Lambarön](#), 22 Km, 24 P, 3h 40m



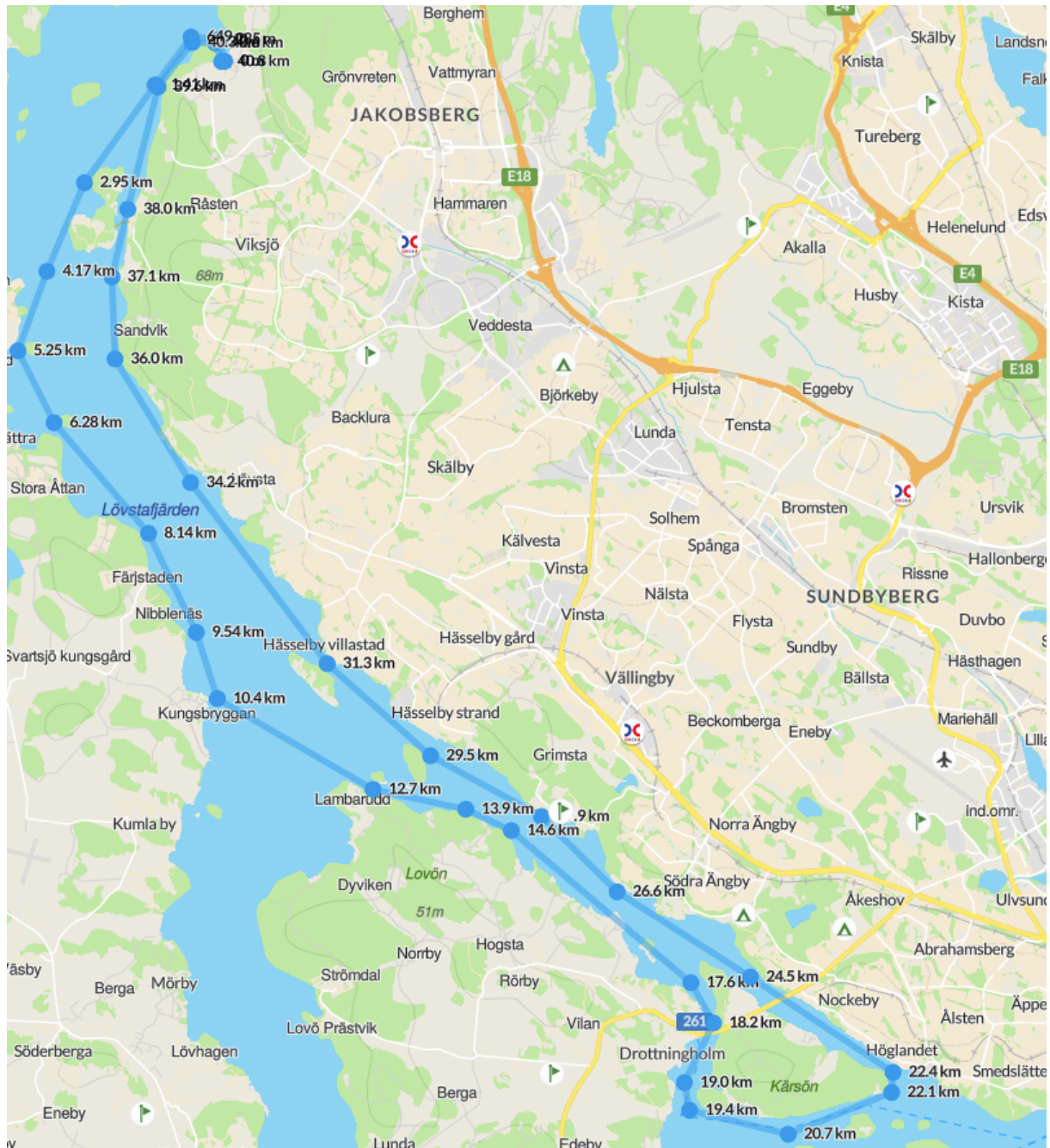
Bana 51, [Hässelby holme](#), 25 km, 27 P, 4h 10m



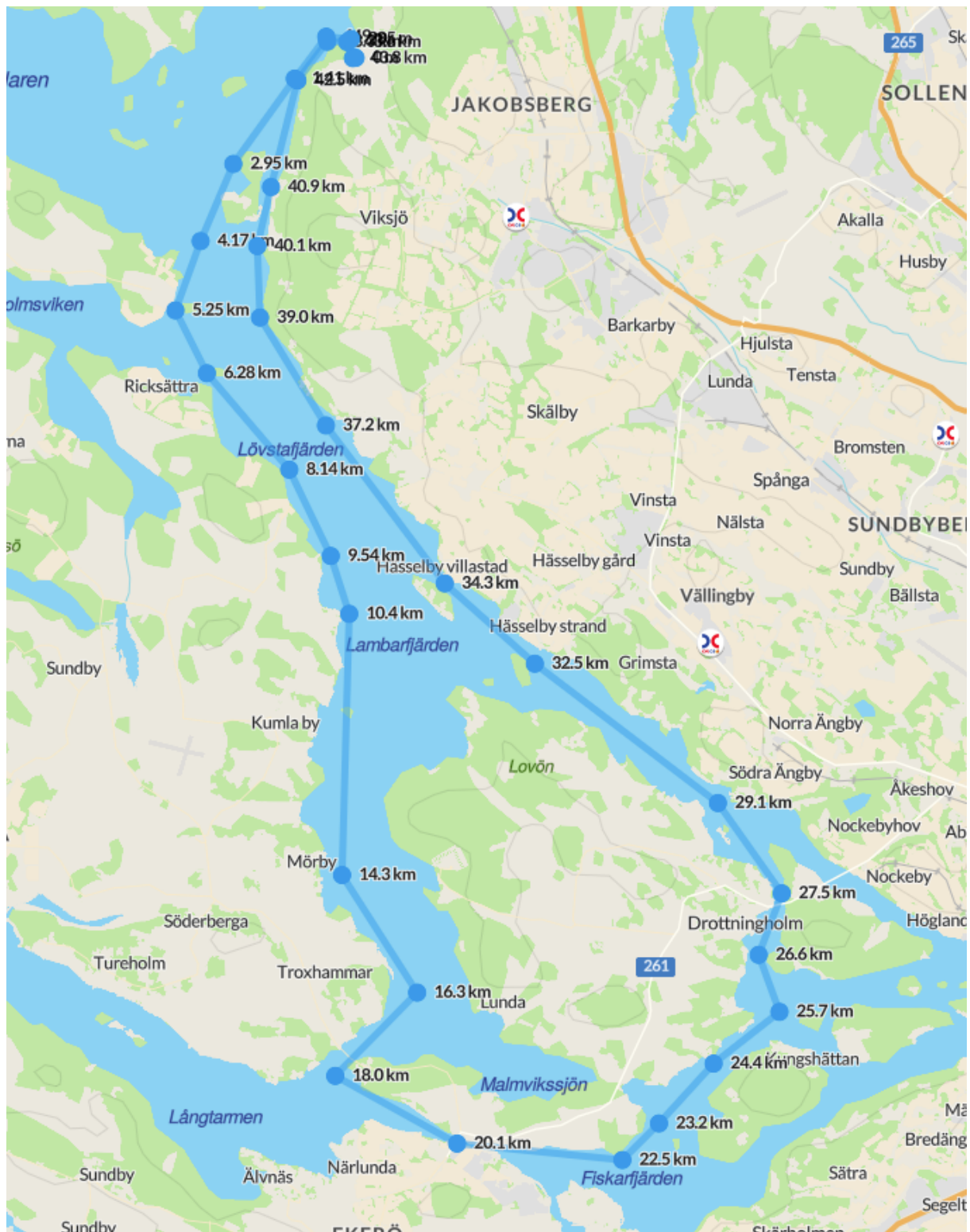
Bana 52, [Stockholms paddlarklubb](#), 28 km, 30 P, 4h 40m



Bana 53, [Kärsön](#), 41 km, 45 P, 6h 50m



Bana 54, [Lovön](#), 44 km, 48 P, 7h 20m



Bana 55, [Färingsö](#), 49 km, 53 P, 8h 10 m

