

Fridhemskanotisterna & Stockholms Kanotförbund inbjuder till

# ”Öarna Runt” & DM Långdistans Lördag 15 sep 2019

Varmt välkomna till ett lopp som började köras på 70-talet i Mälarens vackra skärgård. Poäng i Stockholmscupen ges till enmanskanoter i dam & herrklass. Långdistans DM genomförs i åtta klasser.

## Tider

Datum: Söndag den 15:e september 2019

Samling: 09:00

Genomgång: 09:40

Gemensam start: 10:00

## Anmälan

I möjligaste mån tillämpas SKF:s tävlingsregler. Anmälan till Långlopps DM görs klubbvis till [kjohanroos@gmail.com](mailto:kjohanroos@gmail.com) senast 11/9 i någon av klasserna:

ICF (max 5,2 m, min 12 kg) D/H 22

Öppen klass (surfski) D/H 22

Öppen klass D/H Master +35

Öppen klass D/H Master +60

Anmälan för den som bara kör Stockholmscupen görs på plats. För planering är vi dock även här tacksamma om ni gör en preliminär anmälan till [kjohanroos@gmail.com](mailto:kjohanroos@gmail.com) senast 13/9.

## Säkerhet

Det finns ingen följebåt.

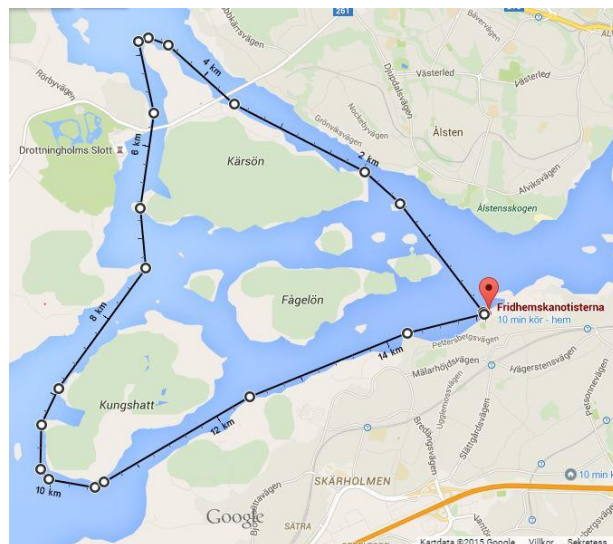
Använd flytväst både för dina medtävlares trygghet och din egen.

Planera dina fem passager av farled med hänsyn till fartyg i hög hastighet.

## Banan

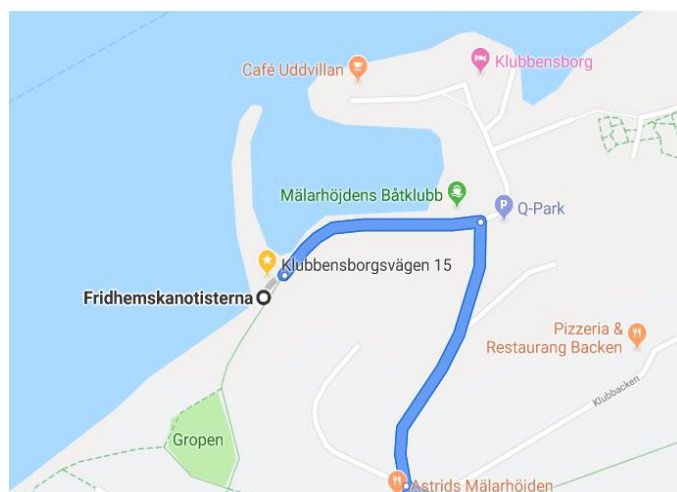
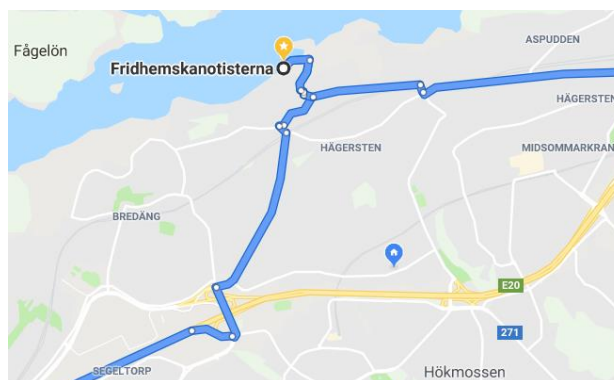
Banan mäter 15 km om man väljer kortaste vägen. Den går medsols ett varv, där öarna Fågelön, Kungshatt & Kärsön skall rundas.

Stora delar av banan går i anslutning till farled vilket medför vågor från- och passage av tyngre båttrafik. Första och sista kilometern är vanligen de skvalpigaste.



## Vägbeskrivning

Adress: Klubbensborgsvägen 15, Mälärhöjden, Hägersten



Kontakt: Hannes Sterner 0706 195 498, Johan Roos 070 774 52 66