



## Gillar du att paddla långt och snabbt- eller bara långt? Då är Stockholms Mälarthon för dig!

**Lördagen den 2 juli 2011**

Välkommen till Fridhemskanotisterna och premiären för Mälarthon i Stockholmscupen. Mälarthon är som namnet antyder, ett maraton vars sträcka är från Fridhemskanotisterna i Mälärhöjden, runt Lovön och tillbaka. Härliga ca 2.8 mil där du passerar kungens lya på Drottningholm, kan spana in soldyrkarna på Kärsöns norra udde & Kaananbadet samt avslutningsvis passera Fläsket.

Alla är välkomna att delta och alla typer av kanoter får delta.  
För K2 ges ett tidstillägg på 3.5 %.

**9.30** Samling vid Fridhemskanotisterna.

**10.00** Genomgång av banan.

**10.30** Start.

Den rekommenderade banan kommer att vara 28km. Även vid mindre vind kan det vara rejält skalpiggt med vågor vid vissa passager, liksom förekomma tung båttrafik. Vi har ingen följevåg, därför rekommenderas att deltagare kan kamraträddning och uppstigning i egen kanot.

Krav på flytväst: Ingen flytväst – ingen tävling

Tävlingen sker i övrigt på egen risk.

Efter tävlingen bjuder Fridhem på fika.

Kartlänk till banan: <http://kartor.eniro.se/m/arCE9>

**Hitta till fridhem:** <http://fridhemskanotisterna.se/index.php/hitta-till-fridhem>

### **Anmälan:**

Skicka till Elin Jägervall

[cykelelin@hotmail.com](mailto:cykelelin@hotmail.com)

Fler frågor? Ring Elin! 0730-672980

Anmäl er gärna så snart som möjligt, men åtminstone dagen innan för att få rätt fikamängd!

Anmälan ska innehålla:

1. Namn (och kön om det inte tydligt framgår av namnet)
2. Eventuell klubbmedlemskap
3. Födelseår

**Välkomna!**