Dag: Söndag

Tid:	Föreläsning/Workshops		Vandring	Löpning	Kajak		Sup	Yoga	Bushcraft	Matlagning	Matlagning	Swimrun	Foto	Mtb
07.00														
07.15														
07.30														
07.45														
08.00							SUPyoga							
08.15							Sara Edrén							
08.30							GrowUp							
08.45							8 platser							
09.00							Medel							
09.15														
09.30														
09.45														
10.00	Plogga	Täljworkshop- Morakniv		Trailrun/Yoga-run	Provpaddling 10-16					Naturens skafferi		Swimrun		Mtb
10.15	Tillsammans städar vi kring Skeviks Gård	Bengt Waldemarson		Team Nordic Trail	Point 65					Elles Utemat/Nordic Bushcraft		Wolffwear		Friluftsfrämjandet
10.30		10 platser		25 platser							Torkad mat på fjällvandring	6 pers		6 platser
10.45											Eric Tornblad/Trangia			Nybörjare
11.00	Grunder i karta och kompass/Workshop				Guidad Paddling	Grundläggande paddelteknik	SUPclinic	Uteyoga			20 platser			Mtb
11.15	Tomas Lissåker 90 min				12 pers	Melker of Sweden	James Venimore	7movements						Cycleday
11.30	15 personer				Point 65	6 pers	Kajaktiv 8 platser	25 platser						Erfaren
11.45							Lär dig paddla SUP	Medel						
12.00	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk		Lunchbrejk	Lunchbrejk	
12.15														
12.30														
12.45														
13.00														
13.15		Täljworkshop- Morakniv	Fotovandring			Räddning			Bushcraft	Skogsmat				
13.30		Bengt Waldemarson	Claes Grundsten	Trailrun/Korta intervaller		Melker of Sweden			Johan Forsberg	Elles utemat				
13.45		10 platser	22 pers	Team Nordic Trail		6 pers			16 pers					
14.00				25 platser	Guidad Paddling		SUPclinic					Swimrun		
14.15					12 pers		James Venimore					Wolffwear		Mtb
14.30					Point 65		Kajaktiv 8 platser					6 pers		Friluftsfrämjandet
14.45							Lär dig paddla SUP							6 platser
15.00				Trailrun/Backteknik och backintervaller		Avancerade kajaktekniker								Nybörjare
15.15				Team Nordic Trail		Melker of Sweden								
15.30				25 platser		6 pers								
15.45														
16.00														
16.15														
16.30														
16.45														
17.00														
17.15														
17.30														
17.45														
18.00														
18.15														
18.30														
19.00														