

Dag: Lördag	Föreläsning/Workshops	Vandring	Löpning	Kajak	Sup	Yoga	Bushcraft	Matlagning	Matlagning	Swimrun	Parkour	Klättring	Mtb
Tid:													
07.00													
07.15													
07.30													
07.45													
08.00													
08.15													
08.30													
08.45													
09.00													
09.15													
09.30													
09.45													
10.00	Täjäworkshop- Morakniv	Vildmarksjukvård/Adventure Medicine		Trailrun/Yoga-run	Provpaddling 10-16			Uteyoga	Skogens skaffereri	Swimrun		Klättring/	Mtb
10.15	Bengt Waldemarson	2 h 20 pers		Team Nordic Trail	Point 65			Teven	Elles Utemat/	WolfWear		Klättern	FriLuftsfrämjandet
10.30	10 platser	Grunder i karta och kompass/Workshop		25 pers				30 pers	Nordic Bushcraft	Kajakmat	6 pers	Klätternverket	6 platser
10.45		Tomas Lisäker 90 min		Medel				Medel		Eric Tornblad	Medel	Drop in	Nybjörjare
11.00		15 personer			Guidad Paddling	Räddning				Trangla		NaturParkour	
11.15					12 pers	Melker of Sweden				20 platser		Nybjörjare	
11.30					Point 65	6 pers						FriLuftsfrämjandet	
11.45					Lätt	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	Täjäworkshop- Morakniv		Fotovandring						Skogsköket			NaturParkour	
13.30	Bengt Waldemarson		Claes Grundsten	TrailRun /Korta intervaller					Elles utemat			FF-medel 30 min	
13.45	10 platser		22 pers	Team Nordic Trail								NaturParkour	Mtb
14.00		Vildmarksjukvård/Adventure Medicine	Medtag kamera/	25 pers	Guidad Paddling	Avancerade kajaktkniker				Baka på stormkök	Swimrun	FF-medel 30 min	FriLuftsfrämjandet
14.15		2 h	mobil	Medel	12 pers	Melker of Sweden				Eric Tornblad	WolfWear		6 platser
14.30		20 pers			Point 65	6 pers				Trangla	6 pers		Nybjörjare
14.45					Lätt/medel	Avancerad			Bushcraft	Johan Forsberg	20 platser	Lätt	
15.00					Trailrun/Backteknik och backintervaller				16 pers				Mtb/Cycleday 2 h
15.15					Team Nordic Trail								Vana krävs 12 pers
15.30					25 pers								Mtb
15.45					Medel								FriLuftsfrämjandet
16.00		Utrustning – konsen att packa en ryggsäck/Workshop	Ärenitysvandring		Kayakbätte	Grundläggande paddelteknik			Stretchyoga		Swimrun		6 platser
16.15		Tomas Lisäker 90 min	Ärenitysvandring		Lag om 1-2 pers	Melker of Sweden			Hälsoverkstan		WolfWear		Nybjörjare
16.30		15 personer	20 pers			6 pers			30 pers		6 pers		
16.45			För alla			Nybjörjare			Alla		Lätt		
17.00													
17.15													
17.30													
17.45													
18.00													
18.15													
18.30													
19.00													

17.00 - 19.00	After Hike	
17.00-17.15	Utemagasinet	Storsamling
17.15-18.15	Claes Grundsten	Så blir du en bättre naturfotograf
18.30 - 19.30	Olivia Kiwanuka	Adventuremedicine
19.00 -20.00	Dragon Sup Race	Kajakativ
19.30 - 20.30	Emma Svensson	49 peaks
20.30-21.30	Kada	Underhåller
21.30 - 24.00	Lindman & Söderberg	UTEHELGS partyband