Dag: Söndag

Tid:	Föreläsning/Workshops		Vandring	Löpning	Kajak		Sup	Yoga	Bushcraft	Matlagning	Matlagning	Swimrun	Parkour	Mtb
07.00														
07.15														
07.30														
07.45														
08.00							SUPyoga							
08.15							Sara Edrén							
08.30							Hälsoverkstan							
08.45							8 platser							
09.00							Medel							
09.15														
09.30														
09.45														
10.00	Plogga	Täljworkshop- Morakniv	Vandring på Värmdöleden	Trailrun/Yoga-run	Provpaddling 10-16					Skogens skafferi		Swimrun		Mtb
10.15	Tillsammans städar vi kring Skeviks Gård	Bengt Waldemarson	Thomas Lissåker	Team Nordic Trail	Point 65					Elles Utemat/		WolffWear		Friluftsfrämjandet
10.30		10 platser	20 pers	25 platser						Nordic Bushcraft	Torkad mat på fjällvandring	6 pers		6 platser
10.45			Alla kan följa med								Eric Tornblad/Trangia	Lätt		Nybörjare
11.00					Guidad Paddling	Grundläggande paddelteknik	SUPclinic	Uteyoga			20 platser		NaturParkour	Mtb
11.15					12 pers	Melker of Sweden	Kajaktiv 8 platser	7movements					Friluftsfrämjandet	Cycleday
11.30					Point 65	6 pers	Lär dig paddla SUP	30 pers					Nybörjare	Erfaren
11.45					Lätt/medel			Medel						
12.00	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk	Lunchbrejk		Lunchbrejk	Lunchbrejk	
12.15	Lunchföreläsning Carina Ahlqvist/Äventyrsresor													
12.30	Manaslu Circuit Climate trek													
12.45														
13.00														
13.15	Grunder i karta och kompass/Workshop	Täljworkshop- Morakniv	Fotovandring			Räddning			Bushcraft	Skogsmat			NaturParkour	Mtb
13.30	Tomas Lissåker 90 min	Bengt Waldemarson	Claes Grundsten	Trailrun/Korta intervaller		Melker of Sweden			Johan Forsberg	Elles utemat			FF-medel 30 min	Friluftsfrämjandet
13.45	15 personer	10 platser	22 pers	Team Nordic Trail		6 pers			16 pers				NaturParkour	6 platser
14.00			Medtag kamera/mobil	25 platser	Guidad Paddling		SUPclinic					Swimrun	FF-medel 30 min	Nybörjare
14.15					12 pers		Kajaktiv 8 platser					WolffWear		Mtb
14.30					Point 65		Lär dig paddla SUP					6 pers		Friluftsfrämjandet
14.45					Medel/svår							Lätt		6 platser
15.00				Trailrun/Backteknik		Avancerade kajaktekniker								Nybörjare
15.15				och backintervaller		Melker of Sweden								
15.30				Team Nordic Trail		6 pers								
15.45				25 platser										
16.00														
16.15														
16.30														
16.45														
17.00														
17.15														
17.30														
17.45														
18.00														
18.15														
18.30														
19.00														