



## Aktiviteter Ut o Njut i Gryt 8-9 Juni



<b>UT NJUT I GRYT</b>				
<b>Ut o Njut i Gryt 2019</b>				
<b>LÖRDAG 8 JUNI</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Kostnad</b>	<b>Var</b>	<b>Övrigt</b>
09.00-18.00	Testa kajaker från Aquarius, Rebel kayaks och divine paddle. Fiskekajaker från Feelfree och SUP från divine paddle.	Gratis	Ostkustenkajak	
09.00-16.00	Prova Meridas nya Cyklar, även Elcyklar. Hallings Interiör i Valdemarsvik kommer att vara på plats.	Gratis	Gräsplanen där Tentipältet finns	
09.30-13.00	Teknikkurs för att utveckla sin paddling med Kevin C Brown och Therese Lundqvist-Jones	Kostar 500:- och betalas till Kevin. Begränsat antal platser. Måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till ostkustenkajak
09.00-10.00	Yoga på Skrakholmen med Vild o Lugn. Linnea	Kostar 120:- och betalas till Linnea. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand	Skrakholmen dit man paddlar. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Måste förbokas till Ostkustenkajak. Tar ca.40 min att paddla till Skrakholmen
10.00-14.00	Johan Wirsén från Rebel Kayaks visar och pratar om kajakdesign	Gratis	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	
10.00-18.00	Marcus från St. Anna rökeri. Försäljning och provsmakning av närproducerad chark.		Gräsplanen där Tentipältet finns	
10.00-17.00	NIKON visar kameror och kikare.		Tältplatsen	

				
10.00-15.00	Prova ett Multi lopp med Cykel, Kajak och Löpning. Nina Svenman kommer att guida genom Gryt ovh berätta hur man lägger upp träning.	300:- som går oavkortat till WWF Rädda Östersjön. Cykel och kajak ingår om ni inte har egna.	Tältplatsen vid Ostkustenkajak.	Sträckor. Cykling 27km, Löpning 7,5km och paddling 4 km.
10.00-18.00	Per från Mobiba visar Bastutält	Gratis	Tältplatsen	
10.00-13.00	Svenska kanotförbundet finns på plats. Katinka Ingves informerar om paddelpass. Plats vid Tentipitält		Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Ostkustenkajak har kajakkurser som ingår i Padelpasset Nivå 1 och 2 Gul o Grön nivå.
10.00-17.00	Outdoor/Kajak loppis. Ta med Outdoor/kajak prylar och hitta köpare.	Gratis att ställa ut	Gräsplanen där Tentipitältet finns	Meddela innan så vi vet hur många som vill sälja Outdoor produkter/kajak. Maila Ostkustenkajak
10.00-16.00	EPIC Surfski Erik Wallgren visar surfski	Gratis	Ostkustenkajak	
10.00-13.00	Båttur till Harstena med Magnus Lindqvist.	Kostar 250:- och betalas till Magnus. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand.	Bryggan nere vid badet /vändplanen	Måste förbokas till Ostkustenkajak
10.00-16.00	Testa SUP Boards		Ostkustenkajak	
10.00-10.45	Kenneth Magnusson berättar om Häradskår och Gryt. Plats Tentipi tältet	Gratis	Tentipitältet vid Gräsplanen	
10.30-11.30	Prova på Acroyoga med Jane och Peter Hjelmqvist. Acroyoga blandar yogans balans och medvetenhet med parakrobatikens samarbete och tillit.	Kostar 100:- och betalas till Jane Hjelmqvist . Plats gräsplanen vid Tipi tältet	Gräsplanen där Tentipitältet finns	

				
11.00-13.00	Lär dig grunderna för Grönlandsroll med Rebel kayaks. John Sjöberg Sjöstaden kajak	Kostar 350:- och betalas till John. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till ostkustenkajak
11.00-16.00	Eva Söderström från Natur o Kajak visar hur man lagar mat över öppen eld. Plats Grillplatsen vid Eköns strand.	Gratis	Gräsplanen där Tentipältet finns	
11.00-12.30	Föreläsning med Äventyraren Oskar Kihlberg.	Gratis	Tentipältet	<b>Mer info om Oskar.</b> <a href="http://www.kihlberg.se">www.kihlberg.se</a>
11.00-12.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan på NKYC	Lekplatsen på Ekön	
13.00-14.00	Yoga på Skrakholmen med Vild o Lugn. Linnea	Kostar 120:- och betalas till Linnea. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand.	Skrakholmen dit man paddlar. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Måste förbokas till Ostkustenkajak. Tar ca.40 min att paddla till Skrakholmen
13.00-15.00	Guidad Båttur till Häradsöarna med Kenneth Magnusson som guidar i fyren	Kostar 150:-/person med guidning och betalas till Kenneth	Bryggan nere vid badet /vändplanen	Måste förbokas. Begränsat antal platser
13.00-15.00	Guidad kajak tur i Gryts Skärgård.	Kostar 200:- Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till ostkustenkajak
13.00-14.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. Plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan	Lekplatsen på Ekön	
13.00-16.00	Prova på Slackline. Jane och Peter Hjelmqvist. Bra balansträning. Plats Gräsplanen	Gratis 30 min pass utan att ni behöver föränmäla. Lämpligt även för barn.	Gräsplanen där Tentipältet finns	

				
13.30-17.00	Teknikkurs för att utveckla sin paddling med Kevin C Brown och Therese Lundqvist-Jones	Kostar 500:- och betalas till Kevin. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand.	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till ostkustenkajak
14.00-16.00	Lär dig grunderna för Grönlandsroll med Rebel kayaks. John Sjöberg Sjöstaden kajak	Kostar 350:- och betalas till John. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till ostkustenkajak
14.00-17.00	Båttur genom Gryts Skärgård till Harstena med Magnus Lindqvist.	Kostar 250:- och betalas till Magnus. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand.	Bryggan nere vid badet /vändplanen	Måste förbokas. Begränsat antal platser
14.00-15.00	Yoga på Skrakholmen med Vild o Lugn. Linnea	Kostar 120:- och betalas till Linnea	Skrakholmen dit man paddlar. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Måste förbokas till Ostkustenkajak. Tar ca.40 min att paddla till Skrakholmen
15.30-16.00	<b>Föreläsning av Kathleen Ginyard om att leva ett naturligt liv, våga vara den man är i samklang med naturen. Plats Tentipi tält</b>	Gratis	Tentipitältet vid Gräsplanen	
15.00-16.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. Plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan	Lekplatsen på Ekön	
15.00-16.00	Paddla med Johan Wirsén och testa Rebel kayaks		Plats Kajakbryggorna vid Ostkustenkajak	
16.00-16.30	Vi visar Eskimåroll utanför badbryggorna	Gratis	Badbryggorna	
16.00-17.00	<b>SUP Yoga med Jane Hjelmqvist</b>	100:- som går till WWF Rädda Östersjön	Ostkustenkajak Center	Förbokas till Ostkustenkajak. Begränsat antal platser.

				
16.30-17.30	<b>Torbjörn Lindkvist kommer att ge ett inspirerande föredrag med bilder om att Cykla, Paddla/Segla och Långfärdsskridskor 2000km*3. Hur man förbereder sig och utmana sig själv. Plats Tentipi tält</b>	Gratis	Tentipitältet vid Gräsplanen	
17.00-18.00	Yoga på Skrakholmen med Vild o Lugn. Linnea	Kostar 120:- och betalas till Linnea. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand	Skrakholmen dit man paddlar. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Måste förbokas till Ostkustenkajak. Tar ca.40 min att paddla till Skrakholmen
18.00-20.00	Bada bastu i Mobiba bastutält.	Gratis	Tältplatsen	
18.00-20.00	Prova en nya <u>Ljudterapi</u> <u>Gongbad</u> med Jan och Kathleen. <a href="https://www.facebook.com/events/463278074157494">https://www.facebook.com/events/463278074157494</a>	Kostar 120.- och betalas till Kathleen	Lekplatsen på Ekön	
07.30-10.00	Frukostbuffe Eköns restaurang	75:- Bokas dagen innan	Eköns restaurang	
12.00-21.00	Mat Eköns restaurang		Eköns restaurang	
12.00-20.00	Pita bröd med karré. Tillagad på Muurikka nere vid Tentipitältet.		Tältplatsen	
20.00-21.00	Blues garaget spelar	Gratis	Restaurang Ekön	
21.00-23.00	2 Karlsson Cover band	Gratis	Restaurang Ekön	

				
SÖNDAG 9 JUNI	Aktivitet	Kostnad	Var	Övrigt
09.00-18.00	Testa kajaker från Aquarius, Rebel kayaks och divine paddle. Fiskekajaker från Feelfree och SUP boards från divine paddle	Gratis	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	
09.30-13.00	Teknikkurs för att utveckla sin paddling med Kevin C Brown och Therese Lundqvist-Jones-Jones	Kostar 500:- och betalas till Kevin. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak	Måste förbokas till ostkustenkajak
09.00-10.00	Yoga på Skrakholmen med Vild o Lugn. Linnea	Kostar 120:- och betalas till Linnea. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand	Skrakholmen dit man paddlar. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Måste förbokas till Ostkustenkajak. Tar ca.40 min att paddla till Skrakholmen
10.00-17.00	Per från Mobiba visar Bastutält	Gratis	Tältplatsen	
10.00-17.00	Nikon visar kameror och kikare		Tältplatsen	
10.00-14.00	Johan Wirsén från Rebel Kayaks visar och pratar om kajakdesign	Gratis	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	
10.00-16.00	Marcus från St. Anna rökeri. Försäljning och provsmakning av närproducerad chark.		Gräsplanen där Tentipältet finns	
10.00-13.00	Bli en bättre paddlare. Boka paddelpass kurs till sommaren. Kom förbi Ostkustenkajak så lämnar vi 10% rabatt.		Ostkustenkajak	Ostkustenkajak har kajakkurser som ingår i Padelpasset Nivå 1 och 2 Gul o Grön nivå.
10.00-17.00	Outdoor/Kajak loppis	Gratis att ställa ut	Gräsplanen där Tentipältet finns	

				
10.00-16.00	EPIC Surfski Erik Wallgren visar surfski.	Gratis	Ostkustenkajak	
10.00-13.00	Båttur till Harstena med Magnus Lindqvist.	Kostar 250:- och betalas till Magnus. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand.	Bryggan nere vid badet /vändplanen	Måste förbokas till ostkustenkajak
10.00-16.00	Testa SUP boards		Ostkustenkajak	
10.00-10.45	Kenneth Magnusson berättar om Häradskår och Gryt. Plats Tentipi tältet	Gratis	Tentipitältet vid Gräsplanen	
10.30-11.30	Prova på Acroyoga med Jane och Peter Hjelmqvist. Acroyoga blandar yogans balans och medvetenhet med parakrobatikens samarbete och tillit.	Kostar 100:- och betalas till Jane Hjelmqvist . Plats gräsplanen vid Tentipi tältet	Gräsplanen där Tentipitältet finns	
11.00-13.00	Lär dig grunderna för Grönlandsroll med Rebel kayaks. John Sjöberg Sjöstaden kajak	Kostar 350:- och betalas till John. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till ostkustenkajak
11.00-16.00	Eva Söderström från Natur o Kajak visar hur man lagar mat över öppen eld. Plats Grillplatsen vid Eköns strand.	Gratis	Gräsplanen där Tentipitältet finns	
11.00-12.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. Plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan på NKYC	Lekplatsen på Ekön	
13.00-14.00	Yoga på Skrakholmen med Vild o Lugn. Linnea	Kostar 120:- och betalas till Linnea. Begränsat antal och måste bokas i förhand	Skrakholmen dit man paddlar. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Måste förbokas till Ostkustenkajak. Tar ca.40 min att paddla till Skrakholmen

				
13.00-15.00	Guidad Båttur till Häradsöskär med Kenneth Magnusson som guidar i fyren	Kostar 150:-/person med guidning och betalas till Kenneth. Begränsat antal platser.	Bryggan nere vid badet /vändplanen	Måste förbokas. Begränsat antal platser
13.00-14.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. Plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan på NKYC	Lekplatsen på Ekön	
13.00-15.00	Guidad kajak tur i Gryts Skärgård.	Kostar 200:- Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till Ostkustenkajak
13.00-13.45	Nina Svenman berättar om hur man lägger upp träning och förberedelse inför Triathlon och Ironman.	Gratis	Tentipältet vid Gräsplanen	
13.00-16.00	Prova på Slackline. Jane och Peter Hjelmqvist. Bra balansträning. Plats Gräsplanen	Gratis 30 min pass utan att ni behöver föränmäla. Lämpligt även för barn.	Gräsplanen där Tentipältet finns	
13.30-17.00	Teknikkurs för att utveckla sin paddling med Kevin C Brown och Therese Lundqvist-Jones	Kostar 500:- och betalas till Kevin. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand.	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till Ostkustenkajak
14.00-16.00	Lär dig grunderna för Grönlandsroll med Rebel kayaks. John Sjöberg Sjöstaden kajak	Kostar 350:- och betalas till John. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak vid kajakbryggorna	Måste förbokas till Ostkustenkajak
14.00-17.00	Båttur till Harstena med Magnus Lindqvist.	Kostar 250:- och betalas till Magnus. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand.	Bryggan nere vid badet /vändplanen	Måste förbokas till Ostkustenkajak.



				
14.00-15.00	Yoga på Skrakholmen med Vild o Lugn. Linnea	Kostar 120:- och betalas till Linnea	Skrakholmen dit man paddlar. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Måste förbokas till Ostkustenkajak. Tar ca.40 min att paddla till Skrakholmen
15.30-16.00	<b>Föreläsning av Kathleen Ginyard om att leva ett naturligt liv, våga vara den man är i samklang med naturen. Plats Tentipitält.</b>	Gratis	Tentipitältet vid Gräsplanen	
15.00-16.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. Plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan på NKYC	Lekplatsen på Ekön	
15.00-16.00	Paddla med Johan Wirsén och testa Rebel kayaks	Gratis	Plats Kajakbryggorna vid Ostkustenkajak	
16.00-17.00	<b>SUP Yoga med Jane Hjelmqvist</b>	100:- som går till WWF Rädda Östersjön	Ostkustenkajak Center	Förbokas till Ostkustenkajak. Begränsat antal platser.
16.00-16.30	Vi visar Eskimåroll utanför badbryggorna	Gratis	Badbryggorna	
16.30-17.30	<b>Torbjörn Lindkvist kommer att ge ett inspirerande föredrag med bilder om att Cykla, Paddla/Segla och Långfärdsskridskor 2000km*3. Hur man förbereder sig och utmana sig själv. Plats Tentipi tält.</b>	Gratis	Tentipitältet vid Gräsplanen	
17.00-18.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. Plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan.	Lekplatsen	

				
18.00-20.00	Prova en nya <a href="#">Ljudterapi</a> <a href="#">Gongbad</a> med Jan och Kathleen. <a href="https://www.facebook.com/events/463278074157494">https://          www.facebook.          com/events/          463278074157          494</a>	Kostar 120.- och betalas till Kathleen	Lekplatsen på Ekön	
07.30-10.00	Frukostbuffe Eköns restaurang	75:- Bokas dagen innan.	Eköns restaurang	
12.00-16.00	Mat Eköns restaurang		Eköns restaurang	
12.00-19.00	Pita bröd med karré. Tillagad på Muurikka nere vid Tentipältet.		Tältplatsen	
	<b>Reservation för ev.          Ändringar i tid          kommer att          meddelas varje          morgon så man          kan planera in de          aktiviteter man vill          göra.</b>	Sociala medier. Facebook/ utonjutigryt. Instagram# utonjutigryt		
	<a href="http://www.utonjutigryt.se">www.utonjutigryt.se</a>			