

Aktiviteter Ut o Njut i Gryt 8-9 Juni


UT NJUT I GRYT				
Ut o Njut i Gryt 2019				
LÖRDAG 8 JUNI	Aktivitet	Kostnad	Var	Övrigt
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	

				
10.00-15.00	Prova ett Triathlon lopp med Cykel, Kajak och Löpning. Nina Svenman kommer att guida genom Gryt och 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 Tentipitältet	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 Tentipitältet finns	
11.00-12.30	Föredrag med Äventyraren Oskar Kihlberg.	Gratis		Mer info om Oskar. www.kihlberg.se
11.00-12.00	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan på NKYC	Lekplatsen på Ekön	
12.00-16.00	Triathlon med Nina Svenman Cykel, kajak och löpning		Gräsplanen där Tentipitältet finns	Måste förbokas till ostkustenkajak
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 Häradsöskär 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 föranmäla. Lämpligt även för barn.	Gräsplanen där Tentipitältet 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 ut 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	Föreläsning av Kathleen Ginyard om att leva ett naturligt liv, våga vara den man är i samklang med naturen. Plats Tentipi tält	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 Eskimårull utanför badbryggorna	Gratis	Badbryggorna	

				
16.00-17.00	SUP Yoga med Jane Hjelmqvist	100:- som går till WWF Rädda Östersjön	Ostkustenkajak Center	Förbokas till Ostkustenkajak. Begränsat antal platser.
16.30-17.30	Torbjörn Lindkvist kommer att ge ett inspirerande föredrag med bilder om att Cykla, Paddla/ Segla och Långfärdsskridskor 2000mil*3. Hur man förbereder sig och utmana sig själv. Plats Tentipi tält	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> Gongbad med Jan och Kathleen. https://www.facebook.com/events/463278074157494	Kostar 120.- och betalas till Kathleen	Lekplatsen på Ekön	
07.30-10.00	Frukostbuffe Eköns restaurang		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	
	<p>Reservation för ev. Ändringar i tid kommer att meddelas varje morgon så man kan planera in de aktiviteter man vill göra.</p>	<p>Sociala medier. Facebook/ utionjutigryt. Instagram# utionjutigryt</p>		

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	
09.00-16.00	Prova Meridas nya Cyklar, även Elcyklar. Hallings Interiör i Valdemarsvik kommer att vara på plats.	Gratis	Gräsplanen där Tentipitältet finns	
16.00-17.00	SUP Yoga med Jane Hjelmqvist	100:- som går till WWF Rädda Östersjön	Ostkustenkajak Center	Förbokas till Ostkustenkajak. Begränsat antal platser.
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	
10.00-14.00	Johan Wirsen 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 Tentipitältet 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 Häradsjär och Gryt. Plats Tentipältet	Gratis	Tentipältet 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 Tentipältet 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 nus 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	
12.00-16.00	Triathlon med Nina Svenman Cykel, kajak och löpning		Gräsplanen där Tentipitältet finns	Måste förbokas till ostkustenkajak
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 Häradsöarna 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	Tentipitältet 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 Tentipitältet 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	Föreläsning av Kathleen Ginyard om att leva ett naturligt liv, våga vara den man är i samklang med naturen. Plats Tentipält.	Gratis	Tentipältet 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	
16.00-16.30	Vi visar Eskimåroll utanför badbryggorna	Gratis	Badbryggorna	

				
16.30-17.30	Torbjörn Lindkvist kommer att ge ett inspirerande föredrag med bilder om att Cykla, Paddla/ Segla och Långfärdsskridsko r 2000mil*3. Hur man förbereder sig och utmana sig själv. Plats Tentipi tält.	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	<u>Prova en nya Ljudterapi Gongbad med Jan och Kathleen.</u> https://www.facebook.com/events/463278074157494	Kostar 120:- och betalas till Kathleen	Lekplatsen på Ekön	
07.30-10.00	Frukostbuffe Eköns restaurang		Eköns restaurang	
12.00-16.00	Mat Eköns restaurang		Eköns restaurang	
12.00-19.00	Pita bröd med karré. Tillagad på Muurikka nere vid Tentipitältet.		Tältplatsen	
	Reservation för ev. Ändringar i tid kommer att meddelas varje morgon så man kan planera in de aktiviteter man vill göra.	Sociala medier. Facebook/ utojnutigryt. Instagram# utojnutigryt		

				
	<u>www.uton jutigryt.se</u>			