

Kustkampen i Gryt 8 Juni



Prova på hur det är att genomföra en Multiträning Kustkampen med Cykling, Paddling och Löpning.

Nina Svenman kommer att vara med och guida och berätta hur ni bäst förbereder er och vad man ska tänka på. Vi genomför det som en träning så ingen tidtagning utan på deltagarnas villkor. Vi träffas 10.00 vid Ostkustenkajak vid tältplatsen på Ekön där vi går igenom utrustning, vi har cyklar och kajaker som ni kan låna gratis. Vi startar med cykling ca 26,3km, paddling 4 km och löpning 7,3km. Vi räknar med att vara klara senast 15.00. Vätskedepå kommer att finnas på Ekön och Gryts Varv. Önskar ni mer energi under loppet rekommenderar vi att ni tar med det själva.

Runt kl. 10:30 - 12.30 beger vi oss mot Gryts Varv via Sandgärdet och sedan vidare genom Gryt, Snäckevarp för att runda nere vid Fyrudden och tillbaks till Ekön. Ca.12.45 sätter vi oss i kajakerna och paddlar runt Gloön och tillbaks till Ekön. Ca.13.30-14.00 avslutar vi med löpning runt Korsudden och kommer tillbaks till Ekön.

Ni kan låna kajak och tillhörande utrustning (flytväst, kapell och paddel) på plats. Cykel kan också lånas ut men det är viktigt att ni anmäler vilka behov ni har av utrustning till Nina Svenman (073 509 42 00) eller Christian Swanson (073-041 03 88). Mer detaljerad information om loppet får ni innan loppet. Välkomna till ett aktiv dag i Gryts fina Skärgård.

Kostnad 300:- som går oavkortat till WWF Rädda Östersjön.

UT
NJUT
I GRYT