

UT NJUT I GRYT

Lördag

09.00-23.00

Söndag

09.00-18.00

Lör-Sön 8-9 Juni 2019

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	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 med Kevin 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	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	

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
10.00-16.00	Marcus från St.Anna rökeri. Försäljning och provsmakning.		Gräsplanen där Tentipältet finns	
10.00-13.00	Svenska kanotförbundet finns på plats. Katinka Ingves informerar om paddelpass. Plats vid Tentipält		Gräsplanen där Tentipältet finns	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 Tentipältet finns	Meddela innan så vi vet hur många som vill sälja Outdoor
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 Tipi 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 ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak	Måste förbokas till ostkustenkajak

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
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	
11.00-12.00	Föreläsning med Äventyraren Oskar Kihlberg. Plats Eköns Restaurang	Gratis		
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 Tentipältet 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 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 med Lasse Wernqvist	Kostar 200:- och betalas till Lasse. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak	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 föransöka. Lämpligt även för barn.	Gräsplanen där Tentipältet finns	

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
13.30-17.00	Teknikkurs för demo som vill 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	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	Måste förbokas till ostkustenkajak
14.00-17.00	Båtturut 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 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 Långfärdsskridskor 2000mil*3. Hur man förbereder sig och utmana sig själv. Plats Tentipi tält	Gratis	Tentipitältet vid Gräsplanen	

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
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	Gratis	
18.00-20.00	Prova en nya Ljudterapi Gongbad med Jan och Kathleen. https://www.facebook.com/events/463278074157494	Kostar 120.- och betalas till Kathleen	Lekplatsen på Ekön	
12.00-21.00	Mat Eköns restaurang		Eköns restaurang	
12.00-20.00	Grillad Saflaki nere vid Tentipältet.		Grillad Saflaki nere vid Tentipältet.	
20.00-21.00	Blues garaget spelar	Gratis	Restaurang Ekön	
21.00-23.00	2 Karlsson Cover band	Gratis	Restaurang Ekön	
	Reservation för ev. Ändringar i tid kommer att meddelas varje morgon så man kan planera in de aktiviteter man vill göra.	Sociala medier. Facebook/utonjutigryt. Instagram# utonjutigryt		
TID	SÖNDAG	KOSTNAD	PLATS	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	

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
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 med Kevin Brown och Therese Lundqvist-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
10.00-14.00	Johan Wirsén från Rebel Kayaks visar och pratar om kajakdesign	Gratis	Ostkustenkajak	
10.00-16.00	Marcus från St.Anna rökeri. Försäljning och provsmakning.		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 Häradsjär och Gryt. Plats Tentipältet	Gratis	Tentipältet vid Gräsplanen	

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
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 nus hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak	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 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 med Lasse Wernqvist	Kostar 200:- och betalas till Lasse. Begränsat antal platser och måste bokas i förhand. Vill ni hyra kajak så kostar det 150:-	Ostkustenkajak	Måste förbokas till Ostkustenkajak

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
13.00-16.00	Prova på Slackline. Jane och Peter Hjelmqvist. Bra balansträning. Plats Gräsplanen	Gratis 30 min pass utan att ni behöver föransöka. Lämpligt även för barn.	Gräsplanen där Tentipältet finns	
13.30-17.00	Teknikkurs för demo som vill 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	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	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	

TID	LÖRDAG	KOSTNAD	PLATS	ÖVRIGT
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	Kundalini Yoga med Jan och Kathleen. Plats Ekön	Kostar 120:- och betalas till Jan.	Lekplatsen	
18.00-20.00	Prova en nya Ljudterapi Gongbad med Jan och Kathleen. https://www.facebook.com/events/463278074157494	Kostar 120.- och betalas till Kathleen	Lekplatsen på Ekön	
12.00-21.00	Mat Eköns restaurang		Eköns restaurang	
12.00-19.00	Grillad Saflaki nere vid Tentipitältet.		Grillad Saflaki nere vid Tentipitältet.	
	Reservation för ev. Ändringar i tid kommer att meddelas varje morgon så man kan planera in de aktiviteter man vill göra.	Sociala medier. Facebook/utonjutigryt. Instagram# utonjutigryt		

Veckoschema

TID	SÖNDAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

