Lägerprogram med hålltider

Deltagare: Kungälv, Näset och Lidköping. Ca 40 kanotister, ledare, båtförare, mat teamet så ca 60 personer varje dag.

	Torsdag 1 Maj
Kl: 10.30	Samling vid kanothuset
Kl: 11.30	Träningspass på vattnet
Kl: 13.00	Lunch
Em	Inkvartering i gymnastiksal för Kungälv & Näset
	Aktiviteter och lekar vid kanothuset
Kl: 17.00	Träningspass på vattnet
Kl :19.00	Middag
Kl: 19.30	Slut för dagen
	Fredag 2 Maj
Kl: 10.00	Samling vid kanothuset
Kl: 10.30	Träningspass på vattnet
Kl: 12.30	Lunch
	Aktiviteter och lekar vid kanothuset
Kl: 14.30	Avresa till ”gemenskapsaktivitet”
Kl: 15.00-17.00	Gemenskapsaktivitet
Kl 18.00	Middag
Kl 18.30	Slut för dagen
	Lördag 3 Maj
Kl: 10.00	Samling vid kanothuset
Kl: 10.30	Träningspass på vattnet
Kl: 12.30	Lunch
	Aktiviteter och lekar vid kanothuset
Kl: 16.30	Träningspass på vattnet
Kl: 18.30	Middag
Kl: 19.00	Slut för dagen
	Söndag 4 Maj
Kl: 10.00	Samling vid kanothuset - Lagledaträff
Kl: 10.30	Västgöta Cup deltävling 1
Kl: 12.30	Lunch
Kl: 13.15	Lägeravslutning

Tag med: Paddelutrustning, träningskläder (ordentligt med ombyten om du skulle råka ramla i), hygienartiklar, handduk, träningsskor och bryggtofflor. Luftmadrass, sovsäck, kudde, pyjamas – för er som ska bo i gymnastiksal.

VÄLKOMNA!

Lidköpings Kanotförening,
Västra Kanotförbundet och Paddla i Väst