



Lägerprogram med hålltider

Deltagare: Halmstad, Kungälv, Näset och Lidköping. Ca 60 kanotister, ledare, båtförare, mat teamet så drygt 80 personer kommer vara delaktiga.

Lördag 4 Maj

Kl: 10.00	Samling vid kanothuset
Kl: 11.00	Träningspass på vattnet
Kl: 13.00	Lunch
Em	Inkvartering i gymnastiksal för Halmstad & Kungälv
Kl: 14.00	Aktivitet för födda 2011 och senare
Kl: 15.00	Träningspass för besättningslägret
Kl: 16.30	Träningspass vårlägret
Kl :17.00-18.30	Middag
Kl: 17.30	Avresa kvällsaktivitet för födda 2010 och tidigare. (Frivilligt att delta – anmälan på samlingen)

Söndag 5 Maj

Kl: 09.30	Samling vid kanothuset
Kl: 10.15	Träningspass på vattnet
Kl: 12.00	Lunch
Kl. 13.00	Lagledarträff Västgöta Cup
Kl: 14.00	Start Västgöta Cup
Kl: 16.30	Middag och lägeravslutning

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

VÄLKOMNA!

**Lidköpings Kanotförening,
Västra Kanotförbundet och Paddla i Väst**

Postadress
Lidköpings Kanotförening
Box 2146
531 02 Lidköping

Tel Kanothuset
0510-65550

Postgiro
17 60 06-5
Bankgiro
5825-2560