



Lägerprogram med hålltider

Deltagare: Kungälv, Lödde, Näset och Lidköping.

Ca 40 kanotister, ledare, båtförare, mat teamet så ca 60 personer varje dag.

Fredag 1 Maj

Kl: 10.30 Samling vid kanothuset
Kl: 11.30 Träningspass på vattnet
Kl: 13.00 Lunch
Em Inkvartering i gymnastiksal för Kungälv, Lödde & Näset
Aktiviteter och lekar vid kanothuset
Kl: 17.00 Träningspass på vattnet
Kl: 19.00 Middag
Kl: 19.30 Slut för dagen

Lördag 2 Maj

Kl: 09.30 Samling vid kanothuset
Kl: 10.00 Träningspass på vattnet
Kl: 12.00 Lunch
Kl: 13.00-15.00 ca Föreläsning för alla födda 2013 och tidigare
Gemenskaps aktivitet för alla födda 2014 och senare
Kl: 15.30 Träningspass på vattnet
Kl: 17.30 Middag
Kl: 18.00 Slut för dagen för alla födda 2014 och senare
Kl: 18.00-20.00 ca Gemenskaps aktivitet för alla födda 2013 och tidigare

Söndag 3 Maj

Kl: 08.30 Samling vid kanothuset
Kl: 09.30 Första start Västgöta Cup

Kl 13.00 Lunch 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**