

## HORARI

09:00 – Trobada a Àger  
 09:30 – Arribada al punt de sortida de l'excursió  
 09:45 – Presentació i briefing  
 10:15 – Inici de l'excursió  
 13:00 – Parada per dinar  
 14:00 – Tornem a començar  
 17:00 – Finalització de l'activitat

\* Aquest horari és orientatiu, sempre ens adaptarem a les necessitats puntuals

## PUNT DE TROBADA



### ÀGER

Carratera de Tremp (C-12), s/n

Aparcament d'avant la farmacia

Enllaç: <http://goo.gl/N2rR0v>

## CAL PORTAR

Banyador i tovallola

Protector solar i/o una gorra o barret per protegir-se del sol

Calçat que es pugui mullar (tipus Victoria, Crocs, xancles velcro, etc.)

Samarreta tèrmica o licra (malles, semarreta de màniga llarga)

Roba seca per l'hora de finalitzar l'activitat

Aigua i alguna cosa per dinar (tipus entrapà o carmenyola)

Si porteu ulleres per fer l'activitat, cal que les porteu lligades

Si us maregeu amb facilitat, preneu-vos una Biodramina abans de començar

