

CAIAC a SANT LLORENÇ de MONTGAI

Horari

10:00 – Trobada i desplaçament a la zona d'embarc
10:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua
10:30 – Inici de l'excursió
12:00 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
14:00 – Finalització de l'activitat

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

Punt de trobada



Sant Llorenç de Montgai

<https://goo.gl/tLz9d4>

* Segueix l'enllaç per veure la ruta

Cal portar

Banyador i tovallola

Gorra, barret o ulleres de sol

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

Samarreta tèrmica o licra (màniga llarga), malles i polar o jersei finet

Roba seca per l'hora de finalitzar l'activitat

Aigua i alguna cosa lleugera per picar (entrepà, fruits secs, fruita, etc.)

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