

## Horari

10:00 – Trobada i inici de l'activitat  
10:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua  
10:45 – Inici de l'excursió des del Port Esportiu de Tarragona  
11:45 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)  
12:30 – Arribada a la platja del Miracle  
13:00 – Tret de sortida del Bany de Sant Silvestre  
14:00 – Tornem al Port i finalització de l'activitat

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

## Punt de trobada



Port Esportiu de Tarragona, clica l'enllaç:  
<http://goo.gl/YswCqu>

## 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

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