

SORTIDA AMB CAIAO PER VEURE L'ALBADA

Horari

06:00 – Trobada i inici de l'activitat (Port Esportiu de Tarragona)
 06:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua
 06:45 – Inici de l'excursió
 07:22 – Sortida del sol
 08:00 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
 09:45 – Arribada al final del recorregut

* 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>

* Aparcar a la carretera del far i baixar les escales que hi ha al costat del bar Brisa.

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 (malles, samarreta de màniga llarga)

Roba seca per l'hora de finalitzar l'activitat

Aigua i alguna cosa lleugera per picar (entrepà, fruita o fruits secs, 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

