

## Horari

09:00 – Trobada i inici de l'activitat  
 09:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua  
 09:45 – Inici de l'excursió  
 11:30 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)  
 13:00 – Arribada al final del recorregut

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

## Punt de trobada



## Cal portar

Banyador i tovallola  
 Gorra, barret o ulleres de sol  
 Calçat que es pugui mullar (tipus Victoria, Crocs, xancles velcro, etc.)  
 Roba tèrmica per fer esport (malles, semarreta llarga)  
 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

