

# SORTIDA AMB CAIAC 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  
 07:00 – Inici de l'excursió  
 07:15 – Sortida del sol  
 08:30 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)  
 10:00 – 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.)  
 Samarreta esportiva o licra (màniga llarga si sou molt fredolics)  
 Roba seca per l'hora de finalitzar l'activitat  
 Aigua i alguna cosa lleugera per picar (tipus entrepà, fruita o fruits secs)  
 Si porteu ulleres per fer l'activitat, cal que les porteu lligades  
 Si us maregeu amb facilitat, preneu-vos una Biodramina abans de començar

