

TARRAGONA - TORREDEMBARRA



Horari

10:00 – Trobada i inici de l'activitat
 10:30 – Explicació i pràctica fora l'aigua
 11:00 – Inici de l'activitat
 13:00 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
 14:00 – Segona part del recorregut
 16:00 – Finalització de l'activitat i tornada a Tarragona

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



Punt de trobada



Embarcador de Miravet,
 * Segueix l'enllaç
<https://goo.gl/mABqB6>



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 (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