

CAIAC de TARDOR a TORREDEMBARRA

Horari

10:00 – Trobada i inici de l'activitat
10:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua
10:45 – Inici de l'excursió
11:45 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
14:00 – 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 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

