

EXCURSIÓ GUIADA - CAIAC A L'ALBADA

Horari

07:00 – Trobada i inici de l'activitat (Port Esportiu de Tarragona)
 07:00 – Explicació i pràctica fora l'aigua
 07:30 – Inici de l'excursió
 08:15 – Sortida del sol
 09:00 – Parada tècnica (descans i piquem alguna cosa)
 10:30 – 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 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

