



*CAMINATA A PIE (17/09/2016):

Este sábado nuestros nadadores acompañados por los entrenadores sustituirán el entrenamiento en la piscina por un entrenamiento especial realizando una caminata a la cual están invitados también padres y familiares, a los cuales ya de antemano solicitamos colaboración tanto para llevarlos al punto de salida como para acompañarlos durante la ruta y recogerlos.

- **Fecha:** 17/09/16
- **Lugar:** Ruta Ártabra (Ponzos - Campelo)
- **Salida:** Aparcamiento playa de Ponzos.

- Se realizarán dos salidas en diferentes horas dependiendo de las edades:

- **Salida 9:45 h.** Para los nadadores de los años 2004 y anteriores.
- **Salida 10:45 h.** Para los nadadores de los años 2005 y posteriores.
- **Regreso 12:30 h. (TODOS).**
- **Al finalizar la ruta se realizaran juegos en la playa hasta las 13:15 h.**

Los deportistas recorrerán la ruta a pie en la cual se realizará una parada a mitad de camino para tomar un tentempié, el cual llevará cada uno. Aconsejable que los deportistas lleven ropa cómoda y calzado adecuado para caminar, una mochila pequeña con el tentempié (algo ligero, sandwich, galletas, barritas.....), Agua, zumo..... Y no olvidar para protegerse del sol si fuese necesario, visera.

Aquí dejamos el enlace con la información de la ruta aunque no se realizará completa:

http://www.maravillasdegalicia.com/galicia/rutas/ruta_detalle.php?Nombre_ruta=costa_artabra