

INFORMACIÓ DE L'ESDEVENIMENT NO COMPETITIU

Mulla't!

El proper diumenge 18 de setembre vine a provar o perfeccionar la **Marxa Aquàtica** a l'**AquaCEC**.

Una trobada no competitiva a la platja de Castelldefels, emmarcada dins el Circuit Català de Marxa Aquàtica, un esdeveniment organitzat pel Centre Excursionista de Catalunya i la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), per a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se o perfeccionar la tècnica d'aquesta modalitat esportiva.

A l'AQUACEC tindrem el suport d'instructors i instructores de Marxa Aquàtica del CEC, que ens acompanyaran durant l'activitat i ens orientaran sobre la millor execució del gest tècnic.

PROGRAMA DE L'ACTIVITAT:

- **De 8:00 h a 9:00 h** – Registre de participants (carpes a la platja), servei de guarda-roba i recollida de la bossa del/la marxista.
- **De 9:00 a 9:30 h** – Tallers formatius de marxa aquàtica (tècnica, escalfament, exercicis pràctics...).
- **9:30 h** – Sortida de la marxa acompanyats per instructores titulades que ens aniran assessorant al llarg del recorregut.
- **11:00 h** – Finalització de l'activitat.
- **11:00 h a 11:30 h** – Avituallament final.

TROBADA: A la Guingueta Iguana de Castelldefels. Clica [aquí](#) per veure el punt exacte. Prop del punt de trobada hi ha l'estació de trens de RENFE Castelldefels amb correspondència amb les línies R2, R2 Sud, R13 i R14. També hi ha una zona d'aparcament propera.

ITINERARI: circuit dins el litoral marítim de Castelldefels.

NIVELL: **/Fàcil

EDAT: a partir de 14 anys (veure normativa)

MATERIAL NECESSARI: Banyador, escarpins o calçat esportiu vell per poder posar-se dins l'aigua, mitjons fins (pel calçat), neoprè o samarreta per cobrir la part superior del cos (preferiblement d'assecat ràpid), tovallola de bany, gorra, ulleres de sol, crema solar, aigua i menjar, roba i calçat de recanvi.

NORMATIVA:

- Clica [aquí](#) per llegir el reglament de l'activitat.

PREUS:

- **Socis de ple dret: 10€**
- **Socis participatius: 12€**
- **General: 14€** (inclou assegurança)

INSCRIPCIÓ: Inscripció web (fins el 15 de setembre a les 23:59h, inclòs).

Inscripció telefònica i presencial fins el 16 de setembre

C. Paradís, 10 – Barcelona o trucant a l'Àrea d'Atenció al 93 313 23 11

HORARI: de dilluns a dijous de 10:30 a 13h. i de 17 a 21h i divendres de 10:30 a 13h.

NOTA: Per a més informació podeu contactar amb l'Àrea d'Atenció al Soci 933 152 311 (matins de dilluns a divendres de 10:30 a 13 h i tardes de dilluns a dijous de 17 a 21 h).