



Amb la col·laboració de



NATACIÓ AYR? EXCURSIÓ VIES BRAVES

Nom de l'activitat: Excursió AYR? Excursió Vies Braves (Costa Brava, Girona).

Que es una Via Brava? Vies Braves es una xarxa pública de itineraris marins situat a la Costa Brava destinada a la pràctica d'activitats esportives, lúdiques i pedagògiques. Aquests itineraris, que transcorren paral·lels als camins de ronda de la Costa Brava, estan senyalitzats i permeten que els que s'animin puguin gaudir i explorar el litoral des del mar de forma segura. Informació sobre Vies Braves: <http://costabrava.viesbraves.com/>

Organització: Aquesta activitat està organitzada pel club AYR? adreçada als seus socis i simpatitzants, que vulguin passar un dia en família i vulguin caminar i/o fer natació amb amics.

Què farem?

Els que vulguin gaudiran d'un passeig pel Camí de Ronda, mentre els nedadors podran nedar en grup delectant-se de les Vies Braves. Cadascú podrà triar les vies que vol nedar i les que vol caminar. Per dinar, cadascú s'ha de portar entrepà o carmanyola i farem tipus pícnic en una de les platges.

Quines Vies Braves Farem?

Roses (1,8 km) / L'Escala – Planasses (1,2 km) / Torroella de Montgrí – L'Estartit (1,2 km) / Lloret – Fenals (1,2 km)

Quin Nivell?

El nivell es bàsic, apte per totes les persones que es vegin capacitades per nedar aquestes distàncies, el ritme es suau i es faran grups segons estat físic.

Quan? Diumenge 4 d'Octubre de 2015

Hora Inici ? 7:30 h. Duració de l'activitat fins les 20:30 h.

Preu de l'Activitat: Socis 10€ i No Socis 15 € (Menors acompanyats Gratuït)

Què Inclou el Preu: Desplaçament en Autocar de l'empresa Serrat (col·laborador AYR?), possibilitat de nedar de 1.000 a 6.000 mts, en aigües obertes en un lloc especial, i/o caminar pels camins de ronda de les vies que fem, desplaçament amb autocar de via a via i tornada amb autocar cap a casa.

Places Disponibles: 35 places.

Lloc de Sortida? **Mercat 11 de SETEMBRE, Carretera Barcelona, 231 - 08210 Barberà del Vallès Barcelona**

<http://bit.ly/1MbbSGQ>



Amb la col·laboració de



Material Necessari:

- VIES BRAVES (Aigua): banyador, ulleres d'aigua, "gorro" (si en fas servir), crema protecció sol; crema protecció de meduses.
- CAMÍ DE RONDA: Roba Còmoda, bambes per caminar tot el dia, protecció solar, roba en funció del temps.

Com faig la Inscripció? Cal fer inscripció prèvia, fent ingrés del import de 10€ per adult, indicant nom i cognoms al compte:

ES38 – 2085 – 8086 – 1703 – 3034 - 5417

Un cop fet el ingrés enviar mail a : info@clubareyouready.com, indicant el pagament i si hi ha inscrits menors, per poder guardar les places de l'autocar

Data límit inscripció? Fins a exhaurir 35 places.

Timing del dia:

- 7:30 Trobada
 - 8:00 sortida con autocar de SERRAT, empresa col·laboradora de AYR?
- 9:30 Via Brava Roses (1.800 mts)
- 10:30 Sortida cap l'Escala
- 11:15 Via l'Escala – Planasses (1.200 mts)
- 12:15 Sortida cap a L'Estartit
- 13:00 Via Torroella Estartit (1.200 mts, possibilitat de fer 2.400 mts)
- 14:30 Dinar Picnic a la Platja de l'Estartit
- 16:00 Sortida cap a Lloret
- 17:00 Via Lloret – Fenals (1.200 mts)
- 18:00 Pica pica final a Fenals
- 18:45 Tornada
- 20:00h Arribada a Barberà del Vallès.

Algunes qüestions a tenir en compte:

- Tots els acompanyants tindran que seguir les Vies Braves pels camins de Ronda.
 - Club Are You Ready? es fa responsable únicament de gestionar l'excursió amb autocar, es per això, que recomana encaridament que totes les persones que vulguin nedar, i que ho fan sota la seva responsabilitat tinguin la llicència vigent que els cobreix en cas d'accident.
- Es pot nedar una dues, tres o les quatre vies braves per tant hi ha l'opció de nedar 1000, 2000, 3000 i fins a 6600 mts)
- Es pot fer amb o sense neoprè (En principi per temperatura de l'aigua no faria falta)
- Que passa si plou? L'excursió la farem igualment, modificant les activitats.

!!!SERÀ UNA JORNDÀ GENIAL, NO T'HO PERDIS,

PARTICIPA AMB LA FAMILIA!!!