



XXIX TRAVESSA NEDANT AL PORT

RECOMANACIONS ALS PARTICIPANTS

ABANS DE LA SORTIDA

- Cal haver esmorzat, amb temps suficient per fer la digestió (mínim una hora abans).
- Cal fer uns quants exercicis gimnàstics d'escalfament abans de la prova.
- Recordar el lloc de sortida segons categoria inscrita (categoria Juvenil i Absoluta a la platja Pequín, i categoria Aleví, Infantil, Màster i Veterans al contradic). El desplaçament als llocs de la sortida s'hauran de fer a peu.

DURANT LA PROVA

- Cal que et dosifiquis durant la prova, sobretot si és la primera vegada.
- Compte amb l'orientació. Busca punts de referència a l'hora de nedar i segueix les senyalitzacions.
- Si durant la travessa et trobes amb problemes físics, no dubtis a demanar ajut a l'organització.

A L'ARRIBADA

- Cal sortir ràpidament de l'aigua, donar el número de casquet i seguir les indicacions dels organitzadors.
- Recorda que tindràs el servei d'assistència, aigua i dutxes (aigua dolça), així com una medalla commemorativa (per a tothom) abans de la travessa.
- Atenció al repartiment de trofeus per als guanyadors, un cop finalitzades totes les proves (aproximadament a les 10.30 h).

MESURES COVID

- Cal portar mascareta fins al moment de la sortida i a l'arribada.
- Cal mantenir la distància de seguretat entre els participants en tot moment.
- Cal seguir les indicacions que es puguin donar per part de l'organització per aconseguir que la travessa sigui segura per a tothom.

BENVINGUTS A LA TRAVESSA i SORT!!