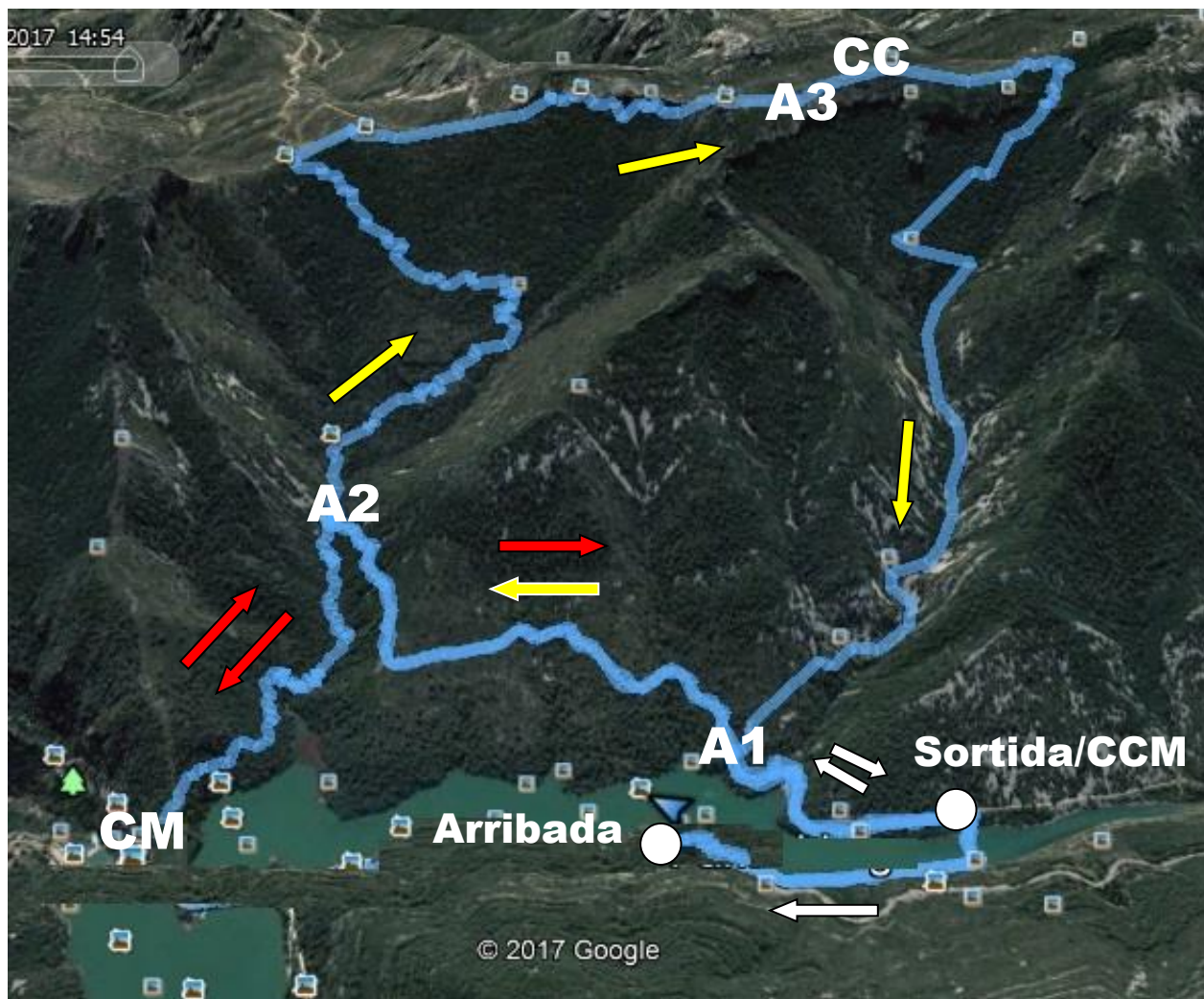




# 1ª CURSA DEL PANTÀ (CURSA I MARXA)

## (GARA E CAMINATA)



### EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT /

### SPIEGAZIONE DELLA ATTIVITÀ

1º Primerament farem una aproximación caminant de forma neutralitzada / Per Prima cosa faremo una passeggiata neutralizzata. Tutti insieme / Tots junts

-Sortida / Uscita Cursa – Gara / Marxa - caminata

-**CCM** Control cursa i marxa / Controllo gara e caminata

-**CM**: Control marxa / Controllo caminata

-**CC**: Control Cursa / Controllo Gara

-**A1 A2 A3** Avituallament / posto di rifornimento

-Tornada després CCM s'ha de creuar el pantà

-Ritorno dopo CCM si devono attraversare la palude

**GAUDIR DE L'ACTIVITAT !!!**

**GODERSI DELL'ATTIVITÀ !!!**



Marxa i cursa junts  $\rightleftarrows$  **Anada Neutralitzats**

Només marxa  $\rightarrow$  Solo caminata

Només cursa  $\rightarrow$  Solo gara