

Programa de actividades:

Quedada el sábado 21 de octubre a las 11:45 en Nava.

Bienvenida, adjudicación de habitaciones.

12:30-14: Salida bicicleta de carretera.

14:30. Comida.

Descanso.

16:30-18. Piscina de Nava. Técnica de arrastre y rescate.

18:30-19:30. Carrera a pie.

20-21h. Paseo/tiempo libre.

21:30 Cena

Domingo 22 de octubre:

9am: Desayuno.

10-13h: Salida bicicleta de carretera + práctica transiciones bici-carrera.

13:30 Final de actividad.