



Divendres

28 d'abril

Hora	Activitat	Descripció	Responsable
20 h.	Benvinguda	Arribada a l'hotel el Dorado (Urb. Eldorado Playa - C/ Doppler nº 1 43850 Cambrils · Tarragona Tel: (+34) 977 361 190 de Cambrils 8 i briefing	
21 h.	Sopar		

Dissabte

29 d'abril

7 h.	Sunrise run	Cursa suau per estirar les cames a la sortida del sol	
8 h.	Esmorzar		
9 h.	Bike route A	Per Montroig, coll de Jou, Pradell de la Teixeta, Duesaigües 85 km amb 1250 desnivell	Paco
	Bike route B	Per Montbrí, Duesaigües, La Teixeta, Porrera 56 km amb 700 mts desnivell	Vicenç
	BTT	Pujada amb BTT a l'ermita de la Verge de la Roca GR 192 o ruta del vent, 30 km amb 330 desnivell	Romà
14:30 h.	Dinar		
17:30 h.	Swim	Aigües Obertes o a la piscina hotel	Vicenç/Romà
18:00 h.	Torneig Pàdel		Miquel Gatnau
19:00 h.	Run	Cursa i exercicis per la Sorra	Vicenç
	Aiguagym	A la platja	Judith
21:30 h.	Sopar		

Diumenge

30 d'abril

7 h.	Sunrise run	Cursa suau per estirar les cames a la sortida del sol	
8 h.	Esmorzar		
9 h.	Bike route A	Riudons, Les Borges del Camp, la Mussara, Alforja 87 km amb 1280 desnivell	Albert
	Bike route B	Riudons, Les Borges del Camp 44 km amb 230 mts desnivell	Romà
	BTT	Montbrí, Duesaigües, L'Argentera 37 km amb 470 mts desnivell	Vicenç
14:30 h.	Dinar		
17:30 h.	Swim	Aigües Obertes o piscina hotel	Vicenç/Romà
18:00 h.	Voley Platja		Enric/Vicenç
19:00 h.	Run	Cursa a peu o corrent pel passeig de Cambrils	Vicenç
21:30 h.	Sopar		

Dilluns

1 de maig

7 h.	Sunrise run	Cursa suau per estirar les cames a la sortida del sol	
8 h.	Desplaçament	En cotxes fins a Sant Carles de la Ràpita Des del Port fins a la Punta de la banya	
9 h.	Caiac Experience	<i>l'activitat te un cost afegit de 25 €/p.p.</i>	Joan Barberà
	Caminada	Pel GR92 que va des de Sant Carles de la Ràpita fins a les Cases del Canar (10 kms)	Vicenç
	BTT	Sant Carles de la Ràpita, les cases d'Alcanar per senders 24 km amb 300 mts desnivell	Romà
14:30 h.	Dinar		
17:00 h.	Final	Recollida de material, cafè i comiat	