

Recomanacions per fer l'aquatló

1. Arriba amb temps suficient per poder preparar la teva equipació a boxes.
2. Recorda esmorzar com a mínim 2 hores abans de fer l'aquatló.
3. L'esmorzar es recomana que sigui lleuger i energètic com suc, iogurt, fruita, plàtan, cereals, barretes energètiques, torrades amb melmelada...
4. Recorda portar roba còmoda per nadar i per córrer.
5. Procura no estrenar calçat el dia de la prova.
6. Assegura't que tens tot el que necessites per nadar: banyador, ulleres d'aigua, i per córrer: sabatilles, samarreta, dorsal i si et cal, mitjons, gorra i ulleres de sol.
7. És aconsellable tenir a boxes una tovallola petita per espolsar els peus de sorra després de la prova de natació.
8. Informa't bé del recorregut i estigues atent a les indicacions per completar la prova correctament.
9. Fes la prova tranquil·lament i recorda que en qualsevol moment pots parar.

Club Nàutic Sant Pol de Mar