

# 30 de Agosto de 2019

## NUEVA EDICIÓN DE "NAVEGACIÓN AL ATARDECER EN LAS FRAGAS DEL EUME"

Para apuntarte o informarte llama al 671.497.147  
o en el e-mail: [cdfragasdoeume@gmail.com](mailto:cdfragasdoeume@gmail.com)

### Programa:

#### Viernes:

**18:30-19:00** Reunión en el punto de salida (Eiras, Lagares-Monfero) Ver ubicación en [www.cdfragasdoeume.com](http://www.cdfragasdoeume.com)

**19:15 Salida en kayak (Ojo, la salida a la navegación será puntual)**, navegaremos aproximadamente entre 1 h 30 min a 2h por el embalse del Eume, viendo el atardecer en las fragas y la tranquilidad de ese momento, con una parada de descanso y explicación del entorno. Tomaremos un tentempié a medio camino durante la puesta de sol y vuelta a la base.

**21:30** Retorno a la base. Tiempo para un chapuzón quien lo desee (temperatura del agua aproximada 22°),  
**22:00-23:00 en adelante** Queimada, bolla, opiniones, charla coloquio...

Fragas do Eume Kaiak, aporta los kayak, palas, chalecos, tentempié, bolla casera y queimada, además varios monitores supervisarán el desarrollo de las actividades.

*Edad mínima 14 años.*

*Cuota de inscripción: 15€ /persona (se abonará al inicio la actividad).*



# EQUIPAMIENTO ACONSEJABLE

## DURANTE LA NAVEGACIÓN:

Durante la navegación aconsejamos traer:

- \* Camiseta de manga corta y/o manga larga
- \* Sudadera, cortavientos o maillot de montaña...
- \* Bañador, chándal o mallas térmicas
- \* Zapatillas de deporte, chanchas de sujeción a tobillo o esarpines

- También es válida y aconsejable la opción de neopreno, con camiseta por abajo, por si la temperatura es alta poder bajar la parte superior. Este en sustitución del anterior equipamiento.

## AL FINALIZAR LA NAVEGACIÓN:

Quien lo desee tendrá tiempo para un baño, por lo tanto bañador y toalla.

Al finalizar la parte de agua, en la mochila debemos llevar una muda completa en la que no falte ropa de abrigo como pantalón largo, sudadera y/o cazadora.

Disponemos de casetas para cambiarse y dejar la ropa de cambio durante la navegación.