

Amb **La Marató** 

**El 15 de desembre de 2019**

# **Nadem per la Marató** *T'apuntes al repte?*

## 100 x 100 un repte

Obert a tothom (no cal ser abonats de la piscina de les Comes)

Hi pots participar

- Individualment: nades sol els 100 x100
- Per equips: màxim 5 persones (us repartiu les sèries entre vosaltres.)

Nadarem seguint una taula de ritmes de pas definits, per tal de finalitzar tothom al mateix temps i facilitar al màxim la participació, amb l'objectiu de gaudir d'un repte sense haver de lluitar contra el cronòmetre.

El repte és en la distància, no pas en el temps.

S'admeten aletes, "pull-boy", pales per facilitar i seguir els parcials.

El repte és solidari i col·laborarem amb la Marató de TV3, que aquest any es dedicarà a les malalties minoritàries.

**La inscripció és gratuïta, però hi haurà una guardiola al recinte de la piscina on podreu fer aportacions econòmiques que seran totalment destinades a la Marató de TV3.**

**Què esperes? Apunta-t'hi ja a: [www.esportigualada.cat](http://www.esportigualada.cat)**

Digues si t'hi apuntes individual o per equips. Si no tens equip, indica els metres que vols nadar i a quin ritme, i t'integrarem en un equip.

I si no t'atreveixes amb el repte 100 x 100....

## Nadar x Nadar

Fes els metres que puguis, al teu ritme, amb material o sense. I en acabar, indica quants n'has fet.

Hi col·laboren