

Benvolguts/des,

Falten pocs dies per al 1er Repte "100 x 100 CONTRA LA FAM", nedada solidària a benefici del Banc d'Aliments", organitzat per primera vegada pel Club Natació Montjuïc, i volem fer un recordatori a tots els seus participants dels detalls més rellevants i així poder gaudir d'un matí esportiu entre amics i companys del món aquàtic.

Aquesta nedada solidària ens dóna l'oportunitat de lluitar contra la fam i per aquest motiu, estem recaptant aliments no peribles i béns de primera necessitat, com llet en pols, oli, farinetes, llegums, arròs, sucre, productes de neteja personal, etc., a benefici del Banc d'Aliments.

En lloc de cobrar una inscripció per participar, us demanem contribuir a la recol·lecta d'aquests aliments per part de cada nedador (no s'acceptaran diners).

El diumenge 9 de desembre de 2018, a partir de les 9:00h, es donarà accés a la piscina a tots els participants, i es començarà puntualment a les 10:00h. L'aparcament serà gratuït per als participants i els seus acompanyants.

Els que no coneguin on estem ubicats, l'adreça és la següent: c/ Segura s/n, 08038 Barcelona.

Us recordem, que no és un esdeveniment competitiu i que no té premi. No és obligatori fer les 100 sèries, cada participant pot planificar el seu propi repte, es pot realitzar de manera individual o per relleus, els participants podran nedar en l'estil que desitgin i utilitzar qualsevol material: aletes, pales, pull-boy, respectant els límits de sortida i descansos establerts, i la distribució dels carrers per nedar, es publicarà el diumenge.

Les 100 sèries de 100 metres nedant estarà dividida en 5 blocs, cada bloc consisteix a culminar 20 sèries de 100 metres, amb un descans de 3 minuts entre cada bloc per l'avituellament.

Els temps de cada bloc per a la sortida, estarà distribuït de la següent manera:

1er. Bloc: 1'50", 2on Bloc: 1'50", 3er Bloc: 1'55", 4art Bloc: 1'55", 5è Bloc: 2'00"

Cada nedador és responsable del seu propi avituellament. L'organització convida a tots els participants a contribuir portant fruites, pastissos, xocolates... per compartir entre tots els nedadors durant els descansos i al finalitzar l'esdeveniment.

Agraïm la vostra confiança i esperem passar un dia ple d'alegries.

Agraïts per el vostre interès, rebeu una cordial salutació.

Club Natació MONTJUÏC  
Barcelona, 5 de desembre de 2018