



## **Salida de iniciación a la Escalada (Guadalest).**

La escalada deportiva es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes de fuerte pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia. Se considera escalada todo ascenso que siendo difícil o imposible de realizar sólo con las extremidades inferiores (pies y piernas), requiere utilizar las extremidades superiores (brazos y manos).

### **Objetivos.**

- Adquirir conocimientos y capacidades que permitan escalar con seguridad vías equipadas.
- Conocer en profundidad el material de escalada, características técnicas, usos y cuidados.
- Dominar un repertorio variado de maniobras básicas y recursos técnicos en escalada.
- Promover la consideración del medio natural como espacio deportivo y recreativo, facilitando su disfrute los participantes de la actividad.

**Salida:** Sábado 21 de abril de 2018. 9:00 h. en el Local de Tramuntana Aventura (Alicante), Alicante C/ Segura 13 local bajo derecha 03004 (cerca de la plaza de los Luceros).

**Regreso:** Sobre las 17.30 horas en la plaza de los Luceros.

### **Información e inscripciones:**

Concejalía de Juventud - Ayuntamiento de Alicante  
Centro 14 Centro de Información Juvenil  
C/ Virgen de Belén 11 03002 Alicante  
[centro14@alicante.es](mailto:centro14@alicante.es) Tlf. 965 14 96 66 [www.centro14.com](http://www.centro14.com)

**Información técnica:** [info@tramuntanaaventura.es](mailto:info@tramuntanaaventura.es)

**Móvil:** 686216102 - 616351506

**Precio:** 10 euros.

**Transporte:** Incluido. Guadalest.

**Edad:** 18 a 35 años.

**Número de plazas:** 12

**Exigencia física:** No recomendable para personas con vértigo, mareos y/o embarazadas.

### **Material que tienen que llevar los participantes:**

- Ropa Cómoda (mallas o chándal).
- 2 litro de líquido, almuerzo y comida.
- Documentación personal.
- Zapatillas de deporte.
- Goma para el pelo.



### Que proporciona Tramuntana:

- Todo el material técnico para la realización de la actividad: casco, arnés, cuerdas de escalada, gri-gri, cintas express, ochos, mosquetones, botiquín, pies de gato...
- Seguro de responsabilidad civil y accidentes.
- Fotos de la actividad.
- Guías/monitores.

Enlace con Fotos: [https://www.flickr.com/photos/organize/?start\\_tab=new\\_set](https://www.flickr.com/photos/organize/?start_tab=new_set)

