

## Salida de iniciación a la Escalada.

**Salida:** Centro Comercial Panoramis, Local Tramuntana (Alicante) o 10.00 h punto de encuentro. Retorno 17:00 horas.

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

**Móvil:** 616 35 15 06

**Datos necesarios para la inscripción:**

- Nombre completo y DNI o n° de pasaporte (para los seguros).
- Teléfono móvil de contacto.

**Precio:** 35 euros por persona. Se puede con tarjeta (local Tramuntana) o en efectivo.

**Transporte:** No incluido. **Distancia desde Alicante:** Según escuela de escalada.

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

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

- Ropa Cómoda (mallas o chándal).
- 1 litro de líquido, almuerzo y comida.
- Documentación personal.
- Zapatillas de deporte o pies de gato.
- 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, algunas tallas de pies de gato...
- Seguro de responsabilidad civil y accidentes.
- Fotos de la actividad.
- Guías/monitores.

Enlace con Fotos:

<https://plus.google.com/photos/106713648355810462593/albums/5846576842530336513?banner=pwa&sqj&sqsi>



## Sortida d'iniciació a l'escalada.

**Eixida:** Centre Comercial Panoramis, Local Tramuntana (Alacant) o 10.00 h punt de trovada. Arribada 17:00 hores

**Informació i inscripcions:** [info@tramuntanaaventura.es](mailto:info@tramuntanaaventura.es) **Mòbil:** 616 35 15 06

### **Dades necessàries per a la inscripció:**

- Nom complet i DNI o núm. de passaport (per als segurs).
- Telèfon mòbil de contacte.

**Preu:** 35 euros per persona. Es pot pagar amb targeta (local Tramuntana) o en efectiu.

**Transport:** No inclòs. **Distància des d'Alacant:** Segons escola d'escalada.

**Exigència física:** No recomanable per a persones amb vertigen, marejos i/o embarassades.

### **Material que han de portar els participants:**

- Roba Còmoda (malles o xandall).
- Sabatilles d'esport o peus de gat.
- 1 litre de líquid, esmorzar i menjar.
- Goma per al pèl.
- Documentació personal.

### **Que proporciona Tramuntana:**

- Tot el material tècnic per a la realització de l'activitat: casc, arnés, cordes d'escalada, gri-gri, cintes express, huits, mosquetons, farmaciola, algunes talles de peus de gat...
- Segur de responsabilitat civil i accidents.
- Fotos de l'activitat.
- Guies/monitors.

**Fotos:** <https://plus.google.com/photos/106713648355810462593/albums/5786434338020950289?banner=pwa>



## INTRODUCTION TO CLIMBING

**Departure:** 9:00 pm. Panoramis Shopping Centre, Local Tramuntana (Alicante) or 10:00 at the meeting point. Return at 17.00

**Information and registration:** [info@tramuntanaaventura.es](mailto:info@tramuntanaaventura.es) Mobile: 616 35 15 06

### Data required for registration:

- Full name and ID or passport number (for insurance).
- Mobile phone contact.

**Price:** 35 € per person. Can card (local Tramuntana) or cash.

**Transportation:** Not included. **Distance from Alicante:** According climbing school.

**Physical Requirements:** This activity is not recommended for people sensitive to dizziness, seasickness and / or pregnant.

### Material that participants must wear:

- Comfortable clothes (tights or tracksuit).
- Sneakers or climbing shoes.
- 1 liter of liquid, lunch and dinner.
- Elastic hair.
- Personal documentation.

### It provides Tramuntana:

- All technical equipment to carry out the activity: helmet, harness, climbing ropes, gri-gri, express tapes, eight, carabiners, kit, some sizes of cat feet, ...
- Liability insurance and accidents.
- Photos of the activity.
- Guides / monitors.

### Link:

<https://plus.google.com/photos/106713648355810462593/albums/5846576842530336513?banner=pwa>



## INITIATION À L'ESCALADE

**Départ:** Panoramis dans le centre commercial, local Tramuntana (Alicante) ou à 10,00 point de rencontre. Retour à 17h00

**Information et inscriptions:** [info@tramuntanaaventura.es](mailto:info@tramuntanaaventura.es) Mobile: 616 35 15 06

**Les données requises pour l'inscription:**

- Le nom et le numéro d'identité ou passeport (pour l'assurance).
- Contact téléphonique mobile.

**Prix:** 35 euros par personne. Can carte (local Tramuntana) ou en espèces.

**Transport:** Non inclus. **Distance depuis Alicante:** Selon l'école d'escalade.

**Exigences physiques:** Non recommandé pour les personnes souffrant de vertige, des étourdissements et / ou les femmes enceintes.

**Matériel que les participants doivent porter:**

- Vêtements commodes (legging ou survêtement)
- Chaussures de sport.
- Eau, déjeuner et collation.
- Elastic pour les cheveux.
- Documents d'identité.

**Il fournit Tramuntana:**

- Le Matériel technique nécessaire pour réaliser l'activité sera fourni par Tramuntana Aventura (casque, harnais, cordes d'escalade, mousquetons, trousse de secours, pieds de chat ...)
- Assurance responsabilité civile et les accidents.
- Les photos de l'activité.
- Guides / moniteurs.

**Photos:** <https://plus.google.com/photos/106713648355810462593/albums/5786434338020950289>

