

Cresta de Bernia.

Las Crestas son zonas de la montaña que debido al plegamiento de estas se producen formaciones muy características, normalmente con grandes desniveles en ambos lados de una montaña, dejando en su parte central un espacio de pocos metros en los cuales se puede transitar ya sea andando, rapelando o escalando.

Objetivos.

- Mejorar las condiciones físicas y psíquicas de los participantes.
- Iniciarse en las técnicas del rapel y la escalada.
- Fomentar hábitos de respeto y conservación del medio ambiente.
- Promover la consideración del medio natural como espacio deportivo y recreativo, facilitando su disfrute a los participantes de la actividad.

Salida: Sábado 9 de abril de 2016. 8:00 h. en el Centro Comercial Panoramis, Local Tramuntana Aventura (Alicante) C/ muelle de poniente nº 6. Local 19 bajo.

Regreso: Sobre las 18.30 horas. C.C. Panoramis

Información técnica: info@tramuntanaaventura.es

Móvil: 686216102 - 616351506

Precio: 10 euros.

Transporte: Incluido. Benissa.

Exigencia física: No recomendable para personas con vértigo, mareos y/o embarazadas. Recomendable para esta actividad, realizar alguna actividad física habitualmente.

Material que tienen que llevar los participantes:

- Ropa y calzado cómodo (ideal botas de montaña o trekking) en su defecto zapatillas de correr.
- Mochila, 2-3 litros de líquido, almuerzo, comida y crema solar.
- Goma para el pelo.

Que proporciona Tramuntana:

- Todo el material técnico para la realización de la actividad: Casco, arnés, descendedor, ocho, cuerdas, botiquín, bidones, ...
- Seguro de responsabilidad civil y accidentes.
- Fotos de la actividad.
- Guías/monitores.



Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Juventud



**MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD**

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

