

PADDLE BOARD EN FOZ. RÍA DE FOZ, PLAYAS Y ACANTILADOS



La ruta en paddle board en Foz te permite conocer tanto la ría de Foz, como sus playas y acantilados de este pueblo de la Mariña lucense.

Esta actividad, también es conocida como Paddle surf o SUP (de sus siglas en inglés Stand Up Paddle).

Es más sencillo de lo que piensas. Es la última tendencia en deportes acuáticos, y consiste en remar de pie sobre una tabla. Debido a su fácil manejo y su versatilidad, esta nueva actividad acuática gana adeptos día a día.

Ofrecemos tanto salidas, como alquiler o cursos de SUP para que disfrutes del entorno de la Ría de Foz y de su zona litoral. Tendrás la ocasión de descubrir pequeñas calas, rincones tranquilos y disfrutar de la naturaleza en un entorno privilegiado.

La Ría de Foz y su zona costera está considerada una **zona de especial protección para las aves** (ZEPA).

Es un lugar idóneo para contemplar la naturaleza.

1.- LUGAR

ZONA

El punto de encuentro es en nuestras instalaciones, en el centro de **Foz**.

DISTANCIAS (KM)

15 km Burela - 23 Km Mondoñedo - 30 km Ribadeo - 38 km Viveiro - 53 Km Navia - 55 km O Barqueiro - 98 Km Cedeira
106 km Ourense - 111 km Lugo - 144 km A Coruña - 163 km Santiago de Compostela - 223 Km Pontevedra - 248 Km Vigo

2.- HORARIOS

DURACIÓN

El tiempo de la ruta guiada en paddle es de **2 H.**

El alquiler puede ser por horas.

Los cursos los hay de diferente duración.

FECHAS DE OPERACIÓN

Estas rutas suelen realizarse **entre abril y octubre** (ambos incluidos), siempre que las condiciones del mar lo permitan.

HORARIOS

Los horarios de las rutas las ponemos **en función del estado del mar y de las corrientes**, pero siempre intentaremos buscar los sitios más espectaculares de la costa (playas y acantilados).

3.- REQUISITOS

Imprescindible **reserva previa**.

Edad mínima recomendada 7 años

Los menores de 7 años podrán participar en las actividades guiadas de kayak o alquileres en la ría y siempre que estén acompañados al menos de un adulto en el mismo kayak. La edad muchas veces depende de las condiciones climatológicas, si sabe nadar o no... En ocasiones incluso el menor podría ir acompañado de algún monitor.

Grupo mínimo de 4 personas para realizar las rutas guiada (en el caso de ser menos gente consultar opciones en nuestras oficinas de acoplarlos a un eventual grupo formado).

4.- EQUIPAMIENTO

MATERIAL INCLUIDO

Te proporcionamos todo el material necesario para realizar la actividad: **tablas de paddle board + remo + chaleco salvavidas**

(* Servicio de guía (en rutas guiadas).

NO TE OLVIDES DE TRAER / CONSEJOS

Recomendamos llevar camiseta, bañador, zapatillas, gorro, crema de protección solar...

5.- TARIFAS

RUTAS GUIADAS

35 € por persona	Ruta ría de Foz	Dificultad baja / media	2 H
35 € por persona	Ruta playas y acantilados	Dificultad media	2 H.

(*) NOTA: Las rutas guiadas incluyen remos y chalecos. Disponemos de trajes de neopreno para alquilar aparte.

CURSO DE PADDLE SURF

35 €	1 clase - 2 H
70 €	2 clases - 4 H
95 €	3 clases - 6 H
120 €	4 clases - 8 H
145 €	5 clases - 10 H

ALQUILER TABLA PADDLE + REMO + CHALECO

20 € por persona	2 H
30 € por persona	4 H
50 € por persona	8 H

Tarifas IVA incluido.