

## PADDLE SUP RIO MIÑO - RIO COURA (Vila Nova de Cerveira) Portugal



El Paddle board o sup en Vila Nova de Cerveira ofrece la posibilidad de explorar el río Miño y el río Coura en un entorno limítrofe entre Galicia y Portugal.

Nuestras tablas son tablas de iniciación bastante grandes, facilitando el equilibrio.

El paddle board SUP es como caminar sobre el agua, encontrarás lugares que serían difícil de descubrir en un viaje en barco.

El instructor te enseñará los conceptos básicos, es más sencillo que el surf, pronto te pondrás encima de la tabla.

Comenzando a un ritmo lento, de vez en cuando nos detendremos a disfrutar de la flora y la fauna.

En algunas de las islas, visitaremos playas escondidas, caballos salvajes, parajes fluviales, bancos de arena...

Es una actividad relajante y tranquila.

### 1.- LUGAR

#### ZONA

En Vila Nova de Cerveira (Caminha). Portugal

#### DISTANCIAS (KM)

12 km Caminha - 13 km A Guardia - 16 km Valença do Minho - 19 km Tui - 27 km Porriño - 33 km Salvaterra - 45 km Vigo  
69 km Pontevedra - 108 km Ourense - 130 km Santiago de Compostela - 200 km Lugo - 200 km A Coruña

### 2.- HORARIOS

#### DURACIÓN

3 H aproximadamente

#### HORARIOS

11:00 H - 18:00 H Invierno (Octubre – Junio)

11:00 H - 20:00 H Verano (Julio – Septiembre)

Otros horarios consultar

### 3.- REQUISITOS

#### Saber nadar

Formar un grupo **mínimo de 4 personas**.

**Capacidad máxima 7 personas** (disponemos de 7 tablas de Paddle SUP)

Es conveniente que las **condiciones sean favorables**.

### 4.- EQUIPAMIENTO

#### MATERIAL INCLUIDO

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

#### NO TE OLVIDES DE TRAER / CONSEJOS

Recomendamos llevar ropa deportiva, traje de baño y calzado adecuado para el ejercicio en el agua.

Es conveniente que vengas provisto de protección solar, toalla y ropa para cambiarse.

## 5.- RUTAS

### DESCENSO RIO MIÑO

- Recorrido: Vila Nova de Cerveira – Seixas
- Distancia 8 Km

### DESCENSO RIO COURA

- Recorrido: Vilar de Mouros - Caminha
- Distancia 8 Km

## 6.- TARIFAS

**40 €** por persona Temporada baja (1 de septiembre - 18 julio)

**45 €** por persona Temporada alta (19 julio - 31 de agosto)

El precio incluye transfer + guía especializado + seguros.

Tarifa Iva Incluido.

## 7.- FICHA TÉCNICA

Para + info haz clic en el siguiente enlace:

<https://aventurasengalicia.com/actividad/paddle-board-en-vilanova-de-serveira-rios-mino-y-coura-limite-galicia-portugal>