

## PUENTING EN SINDE. PADRÓN

## CARCACÍA. RIO ULLA (A CORUÑA)



El puenting en Sinde se realiza en el pueblo de Carcacía, a mitad de camino entre Padrón y Pontevea, en el entorno del río Ulla, en una zona limítrofe entre la provincia de A Coruña y la de Pontevedra.

El puenting consiste en saltar de un puente asegurándose con arnés y dos cuerdas dinámicas.

El salto en sí consiste en un gran balanceo, sujetos al puente mediante arneses y cuerdas.

El movimiento es pendular, ya que se salta desde un lado del puente y las cuerdas están aseguradas en el otro.

La sensación, aunque breve es muy intensa, se trata de una experiencia apta para casi todo el mundo. Es sin duda la actividad que libera más adrenalina.

Primero sientes toda la tensión de decidir dar el paso hacia el vacío y luego liberas toda esa energía al saltar y notar cómo la cuerda te sujeta por el arnés de la cintura ¡una auténtica liberación!

No se debe confundir el puenting con el "gooming", ya que el puenting es un movimiento pendular y se hace con cuerdas dinámicas, mientras que el gooming es un movimiento vertical y se hace con cuerdas elásticas.

### **CARACTERISTICAS DEL SALTO**

La altura del puente es de **18 metros** y el salto será de **8 metros** aproximadamente.

### **1.- LUGAR**

#### **ZONA**

Puente Sinde (Carcacía). Río Ulla. Sinde está a mitad de camino entre Padrón (8 km) y Pontevea (6 km).

#### **DISTANCIAS (KM)**

8 km Padrón - 17 km A Estrada - 21 km Santiago de Compostela - 23 km Caldas de Reis - 46 km Pontevedra  
70 km Vigo - 91 km A Coruña - 112 km Ourense - 119 km Lugo

### **2.- HORARIOS**

#### **DURACIÓN**

Tiempo aproximado 5 min por salto (entre saltar, balancear y recuperar la posición)

#### **HORARIOS**

**10:00 H - 18:00 H** octubre - junio

**10:0 H - 21:00 H** julio - septiembre

Otros horarios consultar.

### 3.- REQUISITOS

La **edad mínima son 16 años**, siempre que se venga acompañado de padres o tutores legales.

Es necesario traer **ropa cómoda para que el arnés se ajuste correctamente**.

No es recomendable para personas con problemas de espalda, diabetes o posibilidad de desprendimiento de retina.

**El mínimo de participantes** es de **4 personas** (si sois menos consultar la opción de acoplarse a un grupo formado.)

Peso límite del participante de **100 kg**.

### 4.- EQUIPAMIENTO

#### **MATERIAL INCLUIDO**

Facilitamos todo el material necesario para realizar la actividad: Arnés de seguridad, cascos, mosquetones y cuerdas dinámicas de puenting.

#### **NO TE OLVIDES DE TRAER /CONSEJOS**

Es necesario traer ropa cómoda para que el arnés se ajuste correctamente. Llevar cámaras de foto y/o vídeo para inmortalizar el momento.

### 5.- TARIFAS

**40 € por persona**

grupos de 3 - 4 personas

**35 € por persona**

grupos de 5 - 12 personas

**30 € por persona**

grupos de más de 13 personas

#### **El precio incluye:**

Todo el material está homologado por la CE (arnés de seguridad, mosquetones, cuerdas dinámicas de puenting y ochos) + asesoramiento de los guías en cuanto al salto + seguro de responsabilidad civil y accidentes.

Tarifas IVA incluido.

### **CALENDARIO GRUPOS FORMADOS**

Si no consigues juntar el grupo mínimo exigido, te recomendamos consultar nuestro calendario, haciendo click [aquí](#)