

PUENTING SINDE (PADRÓN)

RÍO ULLA. CARCACÍA-PADRÓN (A CORUÑA), GALICIA.



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, por lo que más que de un deporte, 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.

1.- LUGAR

- LUGAR: Puente Sinde (Carcacía). Río Ulla. Sinde está a mitad de camino entre Padrón (8 km) y Pontevea (6 km).
- DISTANCIAS (KM) Padrón 8 km - A Estrada 17 km - Caldas de Reis 23 km - A Coruña 91 km - Santiago de Compostela 21 km Pontevedra 46 km - Vigo 70 km - Lugo 119 km - Ourense 112
- ALTITUD: El puente mide 18 m. de altura y el salto será de 8 m. aproximadamente.

2.- DURACION Y HORARIOS

- Duración: Tiempo aprox. 2-3 min por salto (entre saltar, balancear y recuperar la posición)
- Horarios: **Invierno:** (oct-jun) 10:00 H - 18:00 H **Verano:** (jul-sep) 10:00 H - 21:00 H (*). **Otros horarios consultar**

4.- RECOMENDACIONES

- Llevar cámaras de foto y/o vídeo para inmortalizar el momento.

5.- 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**.
- El puenting no es recomendable para personas con problemas de espalda, diabetes o posibilidad de desprendimiento de retina.
- **Mínimo de participantes** para realizar la actividad **4 personas** (si sois menos consultar)

6.- TARIFAS

- **1ER SALTO** 30 € (IVA incluido) - **2º SALTO** 10 € (IVA incluido)

Para realizar puenting se requiere formar un grupo mínimo de 4 personas.

En el caso de querer saltar únicamente 1 persona y no haber grupo formado (ej. novio/a de una despedida), se podría organizar igualmente, pero siempre asumiendo el importe de 4 plazas: **120 €**.

Consultar fechas de grupos formados en nuestro [CALENDARIO](#) o en nuestras OFICINAS.

7.- LA ACTIVIDAD 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.