

## Información importante para participar en la actividad de rafting.

<https://www.arrepions.com/turismo-activo-en-galicia/rafting-arrepions/rafting-rio-mino/>

### El Miño, el río más caudaloso de Galicia y posiblemente de toda la península.

Nace en la «**Serra de Meira**», en el lugar conocido como «**Pedregal de Irimia**», concello de Meira.

**RAFTING RÍO MIÑO:** En Arbo, a 45 minutos de Vigo y Ourense, tenemos un tramo de río vivo con unas condiciones excelentes para la práctica de rafting.

Rápidos con grandes trenes de olas, rulos, contracorrientes, zonas más suaves donde podremos ir a nado dejándonos llevar por la corriente, saltos al agua y cantidad de sitios donde jugar y disfrutar. También tendremos pequeños momentos de calma para relajarnos, observar el increíble paisaje y admirar las «**LAS PESQUEIRAS**», construcciones medievales para la pesca de las especies que remontan el río para reproducirse, como el salmón, el sábalo y principalmente, la lamprea.

Aunque el caudal es siempre aleatorio cabe destacar que, desde el *MÍNIMO OBLIGATORIO* 25 m<sup>3</sup>/sg hasta algo más de 800 m<sup>3</sup>/sg, es **SIEMPRE NAVEGABLE**.

La mejor época para remar el Miño es primavera, verano y otoño, coincidiendo con caudales bajos.

**¡Emoción asegurada!**

# Importante.

## SE INCLUYE:

- Calcetines y neopreno de **5mm**, desde la talla XS hasta la XXXL.
- Chaleco salvavidas.
- Casco.
- Seguro de Responsabilidad Civil.
- Seguro de Accidentes para cada participante.
- Guías/Rafters profesionales y titulados, todos ellos provenientes del mundo de las aguas bravas.
- Kayakista de seguridad, siempre y cuando, la bajada sea de una única balsa.
- Persona y vehículo de apoyo por tierra.
- Instalaciones con sistema de alarma al final del recorrido.
- Vestuarios con duchas interiores de agua caliente.
- **Ver instalaciones**
- Toda nuestra experiencia desde 1990.

## QUÉ NECESITAS?

- **Zapatillas deportivas (tenis) o escaarpines con suela.**
- **Bañador, toalla y útiles de ducha.**
- En verano se recomienda pantalón corto y camiseta térmica, ya que posiblemente podremos prescindir de usar neopreno.
- En invierno, si sois frioleros, traeros una térmica o forro polar fino para poner debajo del neopreno.

## REQUISITOS:

- **Saber nadar.**
- **Edad mínima 12 años, menos consultar.**

## **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

### **10.30h.**

- Recepción de los participantes en nuestra base.
- Reparto del material.
- Subida al embarque unos 8/9km a cargo de la empresa.

### **11.30h.**

- Charla de seguridad.
- Comprobación del equipo.
- Comienzo del rafting río Miño, unas dos horas río abajo.

### **13.30h.**

- Desembarque y vuelta a la base 5 minutos.
- Duchas.
- Entrega del reportaje fotográfico.

### **14.30h.**

- Despedida y hasta otra!