

# experiencias multiaventura na costa da morte

deportes e outras actividades no medio natural

A Costa da Morte preséntase como o territorio ideal para a práctica de diferentes deportes e actividades multiaventura. Espazos naturais como o Monte Pindo, o Ézaro, o río Xallas, os penedos de Pasarela e Traba ou os cantís de Camelle son algunhas das zonas ás que te poderás achegar para gozar de novas experiencias.

## empresas especializadas

### Atlantis Adventure

Xallas 27 - 15270 Cee  
981 706 087

[www.atlantisaventura.com](http://www.atlantisaventura.com)

[info@atlantisadventure.es](mailto:info@atlantisadventure.es)

Actividades que ofertan:  
barranquismo, escalada,  
rápel, coasteering e paintball

### Golpe Golf Pitch & Putt

San Miguel de Vilela, Baldaio - Carballo  
981 739 699

[josemanuel@barcayvila.com](mailto:josemanuel@barcayvila.com)

Actividades que ofertan: paintball e golf

### Multiaventura O Ventoso

San Paio, 1 Erboedo - 15145 A Laracha  
637 421 398

[www.multiaventuraoventoso.com](http://www.multiaventuraoventoso.com)

[info@turismoecuestreoventoso.com](mailto:info@turismoecuestreoventoso.com)

Actividades que ofertan:  
rocódromo, paintball, tirolina  
e parque multiaventura

### NaturMaZ

Aeródromo da Fervenza,  
15625 Mazaricos

610 550 524

[www.naturmaz.com](http://www.naturmaz.com)

[info@naturmaz.com](mailto:info@naturmaz.com)

Actividades que ofertan:  
escalada, rápel, rocódromo,  
paintball, tiro con arco,  
tirolina e circuío de altura interior

### SAN Power

Corme - Ponteceso  
[www.sanpower.info](http://www.sanpower.info)

[saneasypower@gmail.com](mailto:saneasypower@gmail.com)

Fabricación e venda online  
de material de escalada

imaxe da portada de Juan Carlos Baña  
cedida por Benito Santos  
imaxe da contraportada de Atlantis Adventure



**COSTA DA MORTE**  
Asociación de Turismo CMAT



**XUNTA  
DE GALICIA**

galicia

gal

# multiaventura

deportes e outras actividades no medio natural

**EXPERIENCIAS  
DE TURISMO ACTIVO  
E DEPORTIVO  
NA COSTA DA MORTE**



**COSTA DA MORTE**  
Asociación de Turismo CMAT



**XUNTA  
DE GALICIA**

galicia



## barranquismo

O barranquismo é unha práctica deportiva que se realiza nos canóns e barrancos de ríos. Consiste na progresión a pé e/ou a nado polo leito alto dun río combinando diferentes técnicas segundo os obstáculos naturais que se atopen. Na Costa da Morte, este deporte atopa un dos seus máximos expoñentes no río Xallas, practicándose tamén noutros cursos fluviais como no Miñóns, na parroquia ceense de Brens.

Que precisas? Como mínimo terás que ter traxe e escarpíns de neopreno, guantes, casco, arnés completo e corda.



## búlder

O búlder naceu como un adestramento da escalada deportiva, aínda que acabou converténdose nunha fin en si mesma. Realízase en bloques de pedra de pouca altura ou pequenas paredes sen ningún tipo de corda. Desde hai anos, este deporte atrae a afeccionados e afeccionadas á Costa da Morte, onde rochas e mar confírenlle un atractivo especial.

Para practicar búlder só precisas axudarte das túas mans e dos teus pés. Nin cordas, nin arneses, nin mosquetóns. O único, un colchón ou *crash pad* e un *spotter*, isto é, un porteiro ou porteira que te axude nas caídas.

Camelle, os penedos de Pasarela e Traba, Corme ou Punta Nariga son algunhas das zonas nas que se abriron liñas de bloque na Costa da Morte. Moitas delas débense ao traballo de xente como Benito Santos, máis coñecido como *Bendecorme*, percebeiro de profesión e unha das referencias galegas xunto con Víctor Suárez, Juan Carlos Baña ou "Finuco" Martínez.



## escalada

A escalada é unha práctica deportiva con diferentes modalidades segundo os graos de dificultade. A clásica é aquela na que se soben paredes de rocha verticais con medios de aseguramento.

Se practicas a escalada, no Monte Pindo, o Olimpo Celta, hai unha vía cunha lonxitude total de 255 metros. Está no Pico do Pequeno Barquiño, a 414 metros de altitude. Pero se prefires deixarte levar por especialistas, podes contactar con algunha das empresas da Costa da Morte que ofrecen cursos e xornadas.



## rápel

O rápel é unha técnica de descenso de montañas que se practica con cordas de escalada. Adoita empregarse en espazos abertos e en actividades como o alpinismo e o barranquismo, sendo tamén usado como método de rescate.

O equipo básico mínimo para a práctica de rápel está composto pola corda, cinta plana, arnés, mosquetóns con seguro, cabo de seguridade, casco e guantes. Se queres probar, na presa da Fervenza hai varias empresas especializadas que imparten cursos.



## rocódromo

Se queres iniciarte na escalada, ou se xa sabes pero vai mal tempo e non podes saír ao aire libre, o rocódromo é unha boa opción. Unha instalación deportiva consistente nunha parede rochosa preparada especificamente para esa práctica.

Os rocódromos son estruturas artificiais homologadas deseñadas tanto para a docencia, coma para o adestramento e a competición de escalada. De interior ou de exterior, na Costa da Morte son varios os rocódromos nos que poderás poñer en práctica as túas habilidades.



## coasteering

O coasteering é un actividade pioneira na Costa da Morte procedente de Gales e na cal se fusionan mar e montaña. Un deporte de aventura da modalidade do sendeirismo que consiste en facer un percorrido polo agreste litoral combinando as camiñadas coa escalada de travesía, o rápel, o mergullo ou mesmo a exploración de covas. Un mundo de sensacións que podes practicar pola túa conta ou con persoal especializado.



## paintball

O paintball naceu nos Estados Unidos como unha ferramenta de traballo gandeira para marcar animais e árbores con bolas de pintura disparadas por marcador de aire comprimido. A comezos dos 80 utilizouse por primeira vez como un xogo en New Hampshire. Progresivamente, foron xurdindo campos, naceron as ligas e os campionatos e o paintball chegou á península.

Trátase, en definitiva, dun xogo de estratexia entre equipos que se pode practicar tanto en circuitos pechados coma en contornas naturais e que ten na Costa da Morte o campo máis grande de Galicia, concretamente 24 hectáreas de monte no Concello de Mazaricos.

Unha das modalidades do paintball é o *speedball*, onde se inclúen inchables para defenderse dos ataques do equipo contrincante.

## tiro con arco

O tiro con arco é un deporte olímpico cunha forte presenza na Costa da Morte a través de clubs como o Dousxsetenta de Vimianzo ou da Asociación Deportiva Su A Agra de Zas. Require dunha gran capacidade de concentración e precisión para disparar frechas co teu arco.

As principais modalidades de tiro con arco son as de diana e a de campo, que poderás practicar en diferentes pistas da Costa da Morte, teñas a idade e a condición física que teñas!



## tirolina

A tirolina é unha actividade de aventura na que, cun arnés de seguridade, escorregas por unha corda ou cable entre dous puntos elevados. A tamén coñecida como tirolesa, ten a súa orixe na rexión alpina de Tirol, onde os corpos de rescate do exército italiano empregaban esta técnica para salvar grandes desniveis e transportar cargas.

Que precisas? Casco, guantes, poleas, arnés e mosquetóns. E tamén un dos parques que hai na Costa do Morte para poder practicar.

