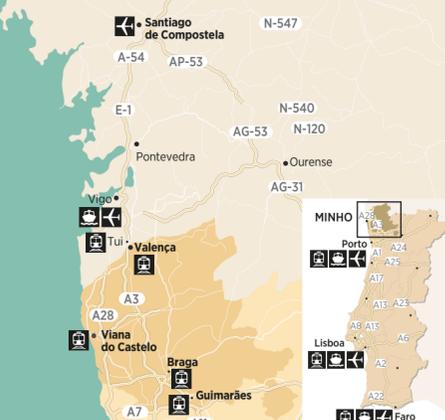




TURISMO ATIVO

- ### LEGENDA
- Informações
 - Monumento
 - Museu
 - Edifício Religioso
 - Edifício de Interesse
 - Zona de Lazer
 - Praia
 - Termas
 - Ponte
 - Estação Ferroviária
 - Estação Marítima
 - Aeroporto



- CIM Alto Minho**
 Rua Bernardo Abrunhosa, 105
 4900-309 Viana do Castelo
 +351 258 800 200
 www.cim-altominho.pt
 geral@cim-altominho.pt
- CIM Cávado**
 Rua do Carmo, 29
 4700-309 Braga
 +351 253 201 360
 www.cimcavado.pt
 geral@cimcavado.pt
- CIM Ave**
 Rua Capitão Alfredo Guimarães, 1
 4800-019 Guimarães
 +351 253 422 400
 www.cim-ave.pt
 geral@cim-ave.pt



EMOÇÃO E INTERAÇÃO

Região de espaços naturais protegidos, o Minho é um território eleito para o ecoturismo, lazer e recreio, para respirar e encontrar sensações fortes. As atividades de natureza e aventura são atrativas, de fácil acessibilidade e para todas as idades. A oferta da prática de desportos e atividades físicas em contacto com a natureza contempla alojamento, serviços de animação, observação da natureza e património e grandes acontecimentos desportivos. As atividades de lazer ativo, desportivo e de aventura ao ar livre multiplicam-se pelos parques, praias e barragens, rios e mar, montanha e florestas, percursos e rotas, da região mais verde de Portugal.

- ### Equipamento recomendado
- Água
 - Comida
 - Mapa
 - Roupa Adequada
 - Protector Solar
 - Telemóvel

- ### Código de conduta
- É proibido fazer fogo
 - Cuide da fauna e flora.
 - Respeite a propriedade privada.
 - Coloque o lixo nos contentores
 - Respeite o silêncio dos locais.
 - Circule pelos caminhos assinalados

The map displays the Alto Minho region, divided into sub-regions: Alto Minho, Cávado, and Ave. It highlights various natural areas like 'Rede Natura Estuários dos Rios Minho e Coura', 'Rede Natura Serra d'Arga', 'Rede Natura Rio Lima', and 'Rede Natura Litoral Norte'. Key activities shown include Rafting, Canoaagem, BTT, Ciclismo, and Equitação. Landmarks such as 'Paredes de Coura', 'Arcos de Valdevez', and 'Terras de Bouro' are marked. The map also shows major roads (A3, A7, A11, A27, A28, A31, A54, AP-9, AP-53) and the proximity to the Atlantic Ocean and Spain.

MINHO IMENSO E ÚNICO

A região do Noroeste de Portugal oferece condições naturais de qualidade, diversidade e abrangência territorial para o lazer ativo. A oferta de atividades de animação na natureza é alargada, especializada e dirigida a todas as idades. O Parque Natural da Peneda-Gerês, as serras e as praias destacam-se pela sustentabilidade do património ambiental.



PRAIAS COSTEIRAS E FLUVIAIS

23 Bandeira Azul e 22 Quercus Qualidade Ouro



SERRAS E VALES

6 montanhas



PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS

70 hectares em 5 concelhos



LAZER ACTIVO

Recreio, desporto e aventura na natureza

O Minho é uma região demarcada de lazer ativo e desportos de natureza, de aventura e radicais. Rica em serviços e infraestruturas de qualidade e diversidade para o exercício, ócio e convívio no meio natural. Promotores, organizadores, monitores e guias garantem experiências e segurança aos praticantes e respeitam uma ética de conservação da natureza e dos seus ecossistemas. As atividades físicas aliam-se à descoberta e observação da natureza.



Os recursos naturais do Minho convidam à experiência, evasão e contemplação. Os ambientes são tranquilos e de uma beleza natural singular. É só selecionar atividades, programas e destinos e partir à aventura.



PARAPENTE

A atividade de voo livre em planador, de asa não-rígida e salto a partir do solo, é de fácil aprendizagem. Os batismos de voo com instrutor são a experiência para quem não tem curso de pilotagem.

ECOVIAS

Infraestruturas destinadas à circulação a pé ou em bicicleta, com objetivo de ligar duas áreas de interesse ambiental, tanto a nível local como regional.

ECOISTAS

As vias ferroviárias desativadas e requalificadas permitem a prática de passeios pedonais, em bicicleta, patins ou cadeira de rodas. Os percursos no Minho são agradáveis para todos.

CICLISMO

Em vias cicláveis ou percursos rurais, em bicicletas convencionais ou elétricas, em passeios ou treino, pedalar é das melhores atividades físicas. No Minho, é também uma forma de contemplar e descobrir a região.

ARBORISMO

Progredir ao longo de um circuito de pontes suspensas ao nível das copas das árvores só exige algum equilíbrio e coordenação. Com diferentes níveis de dificuldade, é uma atividade que gera autoconfiança.

BIRDWATCHING

A observação de aves, com o apoio de guias e material ótico, incentiva o melhor conhecimento da natureza. Com os seus diferentes habitats e avifauna, o Minho é um dos melhores destinos.

VELA

BARCO TURISTICO

Embarcações de recreio navegam por albufeiras, rios com ilhas e estuários do Minho. Os passeios permitem mergulhos, observação de habitats e aldeias piscatórias e até a degustação de produtos da região.

SURF

O litoral do Minho, com as suas ondas rápidas e consistentes, tem dos melhores spots para surf e windsurf, rodeados de dunas e pinhal. Para os iniciados há aulas, para os experimentados é só pegar na prancha.

KITESURF

O vento e as nortadas fazem do Minho o spot ideal para os kitesurfistas. As ondas do Atlântico são as melhores para quem quer melhorar a performance. Equipamento e instrutores estão à disposição dos iniciados.

WINDSURF

REMO

PADDLE

O remo em pé na prancha é um desafio ao equilíbrio na descida dos rios. A um ritmo lento, é possível apreciar a fauna e a flora e visitar praias e ilhas. Para os iniciados, há equipamento e instrutores.

CANOAGEM

Os passeios de caiaque pelos rios do Minho proporcionam visitas a ilhas e a observação da biodiversidade. Para os iniciados, há águas calmas e acompanhamento por guias monitores.

TURISMO NÁUTICO

Estações Náuticas, clubes e associações e empresas de animação oferecem atividades náuticas no mar e rios do Minho. Muitas das experiências oferecidas são inovadoras e diferenciadas.

PASSEIOS EQUESTRES

Percursos acompanhados de guias, aulas de e batismos a cavalo da raça Garrana são atividades estimulantes. Os trilhos das serras, as ruínas de aldeias, rios e praias do Minho são os cenários ideais.

PRAIA

Na costa atlântica ou nos rios, as praias do Minho têm qualidade ambiental galardoada, acessibilidades e apoios. Oferecem águas cristalinas e extensos areais, ilhas e dunas, pinhais e vilas piscatórias.