



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

Cofinanciamento:

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
- Protetor Solar
- Telemóvel

Código de conduta

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

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.

Costa marítima

60 km

Praias costeiras e fluviais

23 Bandeira Azul e 22 Quercus Qualidade Ouro

Serras e vales

6 montanhas

Parque Nacional da Peneda-Gerês

70.000 hectares em 5 concelhos

TURISMO ATIVO

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.

SALTO PENDULAR

A adrenalina pura é conseguida com o lançamento do corpo para o vazio, preso com cordas não elásticas. A absorção da queda é feita pelo movimento pendular. No Minho, é possível experimentar saltos de pontes até 30 metros de altura.



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.

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

WAKEBOARD

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.

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.

WINDSURF

PERCURSOS PEDESTRES

Os trilhos e rotas para caminhadas estão sinalizados. Botas e mochila é o necessário para partir à aventura e descoberta do melhor que a natureza e as aldeias têm para oferecer no Minho.

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.

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.

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.

CANYONING

Descer cursos de água com declives, utilizando cordas e recorrendo a saltos, proporciona aventura e descoberta. As águas cristalinas do Minho proporcionam liberdade e harmonia com a natureza.

RAFTING

O objetivo é descer rios e transpor rápidos, remoinhos e ondas num barco insuflável, um bote pneumático, pondo em prática o espírito de equipa.

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.

PRAIA

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

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.