

---

# ALTO MINHO

UM MUNDO DE EXPERIÊNCIAS  
NA NATUREZA

---



# ÍNDICE

<b>ALTO MINHO Um mundo de experiências na natureza</b>	<b>02</b>
Como chegar	04
Experiências na natureza a um passo	06
Por entre o vale e a montanha	08
Âncoras da natureza	16
Um palmilhar de emoções	18
Mergulhar na natureza	22
Eventos em tons de verde	30
Tradições e sabores	38
<b>Oferta ecoturística</b>	<b>44</b>
<i>Percursos pedestres e montanhismo</i>	46
<i>Observação de vida selvagem</i>	56
<i>Passeios de bicicleta e BTT</i>	58
<i>Atividades equestres</i>	66
<i>Canyoning</i>	70
<i>Rafting</i>	74
<i>Kayak</i>	78
<i>Jogos tradicionais e ao ar livre</i>	82
<i>Radicais</i>	86
<i>Todo-o-terreno</i>	90
<i>Outras atividades</i>	94
<i>Parques de Campismo</i>	100
<i>Áreas para Caravanismo</i>	102
<b>Informações úteis</b>	<b>104</b>

# ALTO MINHO

## UM MUNDO DE EXPERIÊNCIAS NA NATUREZA

42°01'23.08"N / 08°09'39.05"W

Vale do Rio Laboreiro-Ribeiro de Baixo - Castro Laboreiro

# COMO CHEGAR



Situado no Norte de Portugal, a região do Alto Minho beneficia de excelentes acessos por via terrestre e aérea.

Por via terrestre, o acesso ao Alto Minho pode fazer-se de automóvel, comboio ou de autocarro.

42°03'01.09"N / 08°12'11.03"W

Lamas de Mouro, Melgaço

## Automóvel

Este território é atravessado por três importantes estradas. A A3, autoestrada do Minho (Porto - Valença), a A28, autoestrada do Litoral Norte (Porto - Caminha), a A27 (Viana do Castelo - Ponte de Lima) e o IC28 (Ponte de Lima - Arcos de Valdevez e Ponte da Barca).

## Comboio

Os comboios internacionais que ligam a cidade do Porto a Vigo percorrem as paisagens verdejantes do Alto Minho, com paragens em Viana do Castelo, Caminha, Vila Nova de Cerveira, Valença, entre outras localidades que poderá consultar pormenorizadamente em [www.cp.pt](http://www.cp.pt).

## Autocarro

Ainda por via terrestre, o Alto Minho é servido por serviços regulares de autocarros, através da Rede Nacional de Expressos, entre outras operadoras internacionais.

## Transporte Aéreo

Por via aérea, o Alto Minho tem a vantagem de estar situado entre três importantes aeroportos. O Aeroporto do Porto, considerado um dos melhores a nível europeu, assim como os aeroportos de Vigo e Santiago de Compostela, em Espanha.

## Transporte Marítimo

As cidades do Porto e Vigo são servidas por terminais de cruzeiros. Em Caminha existe um serviço de ferry.

# EXPERIÊNCIAS NA NATUREZA A UM PASSO...

A região do Alto Minho tem tudo o que um amante da natureza pode desejar: mar, rios, lagoas, serras, vales, socalcos e verde a perder de vista. Esta combinação resulta num imenso património ambiental, com uma grande diversidade de paisagens, cores e tons.

Nesta região, os apreciadores do turismo de natureza podem optar por um número inesgotável de atividades ao ar livre. Terra de acentuados contrastes, contempla paisagens protegidas, sítios de importância comunitária, rotas, ecovias, miradouros, grandes eventos da natureza e muito, muito mais! Este roteiro pretende ser o seu companheiro ideal de viagem, com sugestões de atividade de recreio e lazer, os melhores locais para os praticar e informações úteis.

Descubra um território com história, cultura, tradições, festas, romarias e refúgios onde cuidar do corpo e alma. Sinta a alegria contagiante das gentes do Minho. Prove os sabores da gastronomia e os produtos da região. Deguste bons vinhos, visite adegas e aprecie o artesanato intemporal. Explore centros históricos, aldeias bucólicas e complexos arqueológicos. O Alto Minho é para visitar, viver e sentir. Reencontre a natureza e viva um mundo de emoções!



41°42'05.14"N / 08°50'06.20"W

Basílica de Santa Luzia , Viana do Castelo

## *Sabia que?*

*É no Alto Minho que se encontra o único parque nacional de Portugal e a mais antiga área protegida do país. O Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG), desde os primórdios, a presença humana moldou esta paisagem que está também consagrada desde 2009 como reserva mundial da Biosfera pela UNESCO. Esta reserva inclui também o Parque Transfronteiriço Gerês-Xurés.*

*Para quem gosta de caminhadas, motivado pela fé ou pelo contato com a natureza, percorrer os trilhos do Caminho Português de Santiago ou a Rota dos Romeiros da Peneda são experiências marcantes para recordar.*



# POR ENTRE O VALE E A MONTANHA

A harmoniosa convivência da natureza com o património histórico e cultural faz do Alto Minho um destino imperdível. Mergulhe neste sonho pintado em tons de verde!

Com 72 mil hectares de pura natureza, o Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG) é a jóia deste território. Esta enorme mancha verde abrange, só no Alto Minho, os concelhos de Arcos de Valdevez, Melgaço e Ponte da Barca, incluindo as serras da Peneda, Soajo e Amarela. O Parque foi criado em 1971 para proteger 72 mil hectares de pura natureza. A área mais selvagem do parque é apenas acessível a pé pelas várias rotas pedestres assinaladas.

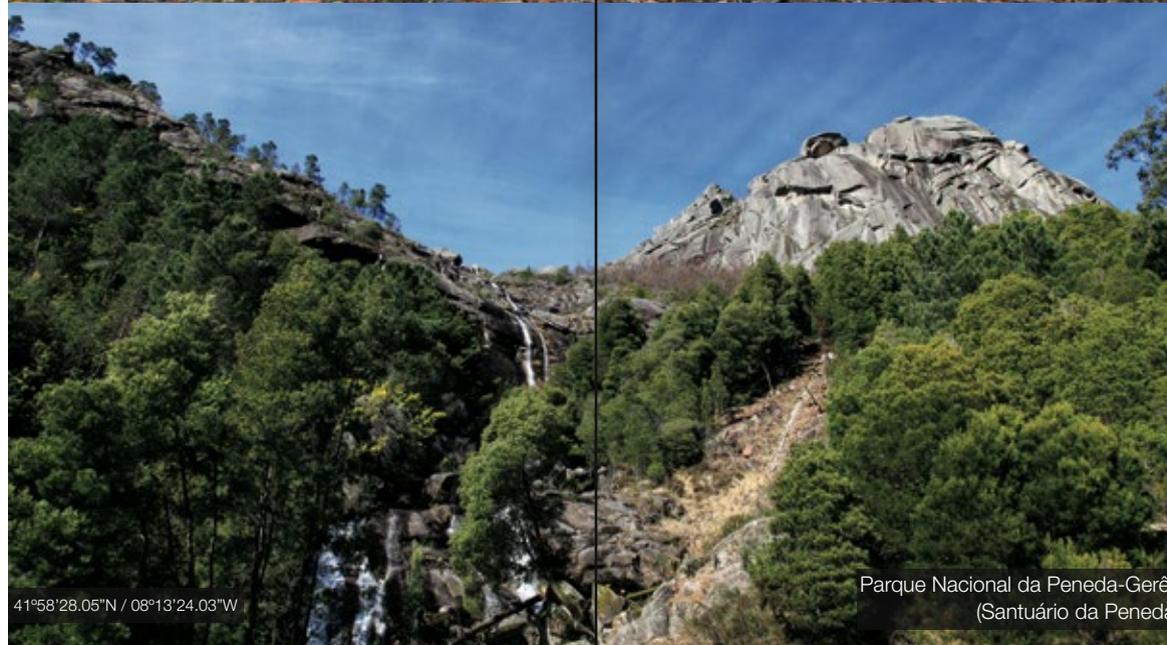
Desde 2009 que o Parque Nacional da Peneda-Gerês pertence à “Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês - Xurés”. A reserva inclui os territórios do Parque Nacional da Peneda-Gerês, do Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés e concelhos abrangidos de ambos os lados da fronteira.

*O Gerês ficou imortalizado nas palavras do poeta Miguel Torga: “Há sítios do mundo que são como certas existências humanas: tudo se conjuga para que nada falte à sua grandeza e perfeição. Este Gerês é um deles”.*



41°53'07.02"N / 08°31'21.09"W

Paisagem Protegida do Corno de Bico



41°58'28.05"N / 08°13'24.03"W

Parque Nacional da Peneda-Gerês  
(Santuário da Peneda)

## AS ÁREAS PROTEGIDAS

### PARQUE NACIONAL PENEDA GERÊS

Arcos de Valdevez, Melgaço e Ponte da Barca

### PAISAGEM PROTEGIDA DO CORNO DE BICO

Paredes de Coura

### PAISAGEM PROTEGIDA DAS LAGOAS DE BERTIANDOS E S. PEDRO D'ARCOS

Ponte de Lima

### ÁREAS DE REDE NATURA 2000

#### Biótipo Veiga da Mira

Valença

#### Estuário do Minho e Coura

Caminha

#### Estuário do Lima

Viana do Castelo

#### Litoral Norte

Caminha e Viana do Castelo

#### Serra d'Arga

Caminha, Ponte de Lima e Viana do Castelo

#### Margens do Rio Minho

de Melgaço a Caminha

## Sabia que?

O ponto mais alto (o Corno do Bico), num cume a 883 metros, batizou toda a Paisagem Protegida do Corno de Bico, com uma área de 2170 hectares.

As Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos, em Ponte de Lima, possuem uma densa rede de cursos de água e sistemas de drenagem tradicionais. Classificadas como paisagem protegida, as duas lagoas são atravessadas pelo rio Estorãos e abrangem uma fauna e flora diversificada. Por entre tapadas e veigas, observam-se espécies vegetais raras e ameaçadas fundamentais para a preservação deste ecossistema fluvial. A fauna é notável: peixes, anfíbios, répteis, aves e mamíferos são facilmente avistados quando visitamos as lagoas.

Num contexto de baixa montanha, a Paisagem Protegida do Corno de Bico deve constar como ponto de interesse obrigatório em qualquer roteiro de viagem do Alto Minho. O Corno de Bico contribui para a proteção da biodiversidade através da conservação da fauna e flora selvagens. Implantado no concelho de Paredes de Coura, inclui as cabeceiras dos rios Labruja, Coura e Vez. Estão aqui inventariadas centenas de espécies de flora, com destaque para as turfeiras ácidas ativas, em particular a espécie *Bruchia vogesiaca*, um musgo em vias de extinção.

## Sabia que?

*Na Paisagem Protegida do Corno de Bico, ao longo das diversas edições das Jornadas Micológicas do Corno de Bico, já foram identificadas e catalogadas mais de 200 espécies de cogumelos, das quais cerca de 30 são verdadeiras relíquias para a gastronomia!*

No Alto Minho surgem diversos sítios que merecem referência pela sua importância comunitária e natural. A Serra d'Arga, uma imponente montanha granítica rodeada por um anel de xisto, compreende parte do vale do rio Âncora e territórios dos concelhos de Caminha, Ponte do Lima e Viana do Castelo. De uma beleza incomensurável, na serra encontram-se sublimes quedas de água, piscinas naturais e as aldeias pastoris de Arga de São João (onde se encontra o Mosteiro), Arga de Baixo e Arga de Cima.

O Alto Minho é atravessado por rios de correntes frescas que espelham paisagens prazenteiras, sendo o Minho e o Lima os mais importantes. As suas margens são dominadas por terrenos agrícolas, com a presença alternada de bosquetes de floresta autóctone. Destas águas frias saltam para a mesa algumas das mais apetecíveis iguarias da gastronomia minhota, como a lampreia à bordalesa ou o debilho de sável.

## Sabia que?

*O estuário dos rios Minho / Coura representa um autêntico porto de abrigo para as aves migratórias? Por aqui procuram alimento e repousam entre os finais de outubro e princípios de março. De realçar a águia-sapeira, o garçote, a garça-vermelha, a garça da negrinha e grandes bandos de pato-real. Nidificam no estuário a cigarrinha-ruiva, a galinha-de-água, o galeirão e o mergulhão-pequeno.*



## NÃO PERCA

### SOCALCOS DE SISTELO E ESPIGUEIROS DO SOAJO

Arcos de Valdevez

### ALDEIAS DE LAPELA E DE PONTE DO Mouro

Monção

### CASTELO E ESPIGUEIROS DE LINDOSO

Ponte da Barca

### ALDEIAS DE SOAJO, MEZIO, LINDOSO E ERMIDA

Arcos de Valdevez e Ponte da Barca

### ALDEIAS DE CASTRO LABOREIRO E BRANDA DA

AVELEIRA

Melgaço

### CASTELO DE CASTRO

LABOREIRO

Melgaço

### SANTUÁRIO DA PENEDA

Arcos de Valdevez

### MOSTEIRO DE ERMELO

Arcos de Valdevez

### BRANDAS E INVERNEIRAS DAS SERRAS DA PENEDA E

SOAJO

Arcos de Valdevez

### BRANDA DE SANTO ANTÓNIO DE VALE DE POLDROS E BRANDA DE BILHARES

Monção e Ponte da Barca

### MOSTEIRO DE SANFINS

Valença

### MOSTEIRO DE S. JOÃO D'ARGA

Caminha

### SANTUÁRIO DA SENHORA DAS NEVES

Dem, Caminha



“Nasci à beira do Rio Lima,  
Rio saudoso, todo cristal;  
Daí a angústia que me vítima,  
Daí deriva todo o meu mal.

É que nas terras que tenho visto,  
Por toda a parte por onde andei,  
Nunca achei nada mais imprevisto,  
Terra mais linda nunca encontrei.

São águas claras sempre cantando,  
Verdes colinas, alvor de areia,  
Branças ermidas, fontes chorando  
Na tremulina da lua cheia...”

*António Feijó (1859 - 1917), em “Ilha  
dos Amores” (1897).*

41°51'58.30"N / 08°11'59.78"W

Lindoso, Ponte da Barca

O rio Minho possui zonas húmidas de grande relevância para a preservação da biodiversidade, com destaque para um extenso complexo sapal-juncal, junto à foz do rio Coura (seu afluente), e povoamentos de pinheiro, destacando-se aqui a Mata Nacional do Camarido, em Caminha. Esta envolvente é indispensável para a sobrevivência de diversas espécies: lontra, sável, savelha, lampreia, entre outras.

O rio Lima é um autêntico corredor ecológico, que, rompendo formações geológicas, facilita a ligação entre as montanhas do noroeste e o oceano Atlântico.

As condições naturais destes dois grandes rios, Minho e Lima, associados a uma frente atlântica com uma imensa costa de praias, fazem do Alto Minho um local ideal para que possa desfrutar de diversas atividades relacionadas com o desporto, o lazer e com a náutica de recreio. A escolha é sua, desde



## PASSEIOS À BEIRA MAR

### MARINA DE VIANA DO CASTELO

### CASTELO DO NEIVA E VILA PRAIA DE ÂNCORA

Viana do Castelo e Caminha

### FAROL DE MONTEADOR

Viana do Castelo

### MATA NACIONAL DO CAMARIDO

Caminha

### ECOVIA DO ATLÂNTICO - CAMINHO DAS CAMBOAS E CAMINHO DO SARGACEIRO

Caminha

### PASSEIO NAS DUNAS ENTRE O FORTE DO CÃO E AS DUNAS DOS CALDEIRÕES

Caminha

a vela, passando pelo winsurf, o kite-surf, o surf ou o bodyboard, até ao remo, canoagem, kayak ou o rafting para os mais atrevidos, as experiências são muitas e o difícil será, certamente, escolher de entre as mais radicais às menos exigentes...

## Sabia que?

*O Alto Minho é atravessado por dois troços dos Caminhos de Santiago? O Caminho Central (Ponte de Lima, Pa-redes de Coura, Valença) e o Caminho da Costa (Viana do Castelo, Caminha, Cerveira, Valença). Seja qual for a sua escolha, parta à aventura e desvende os segredos desta região!*

## PASSEIOS À BEIRA RIO

**AZENHAS DE VILAR DE MOUROS** Caminha

**FOZ DO RIO MINHO, PASSADIÇO DA FOZ**  
Caminha

**ECOPISTA DO RIO MINHO**  
Monção, Valença e Vila Nova de Cerveira

**PERCURSO MARGINAL DO RIO LIMA**  
Ponte da Barca

**PERCURSOS MARGINAIS DO RIO MINHO**  
Melgaço

**GRANDE ROTA DA RIBEIRA MINHO**  
Melgaço a Vila Nova de Cerveira

**ECOVIA DO RIO LIMA**  
Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo

**ECOVIA DAS TERRAS DE VALDEVEZ E ECOVIA DO ERMELO**  
Arcos de Valdevez

**RIO COURA**  
Paredes de Coura, Cerveira e Caminha

## *Descubra as Serras do Alto Minho!*

*O Alto Minho é conhecido pelas suas magníficas serras. Explore estas montanhas encantadas através dos diversos trilhos e caminhos à sua disposição. Siga os passos dos romeiros ou o trilho do Lobo Atlântico até à Serra d'Arga, aviste aves de rapina da Serra da Peneda, explore os carvalhais galaico-portugueses da Serra do Soajo ou siga o trilho dos pastores da Serra Amarela.*

Explore também espaços verdes sublimes, como os jardins temáticos do Parque do Arnado e o Jardim dos Plátanos (Ponte de Lima). Poucas paisagens superam a do Monte de Santa Luzia, em Viana do Castelo. Aqui, no Jardim das Tílias, junto à Basílica e à histórica pousada, aprecie “uma das melhores vistas do mundo”, como sublinhou um repórter da *National Geographic Magazine*, num artigo publicado em 1927. O Miradouro do Cervo (Vila Nova de Cerveira) abre horizontes para uma das paisagens mais extensas e tranquilas do Alto Minho. Vale mesmo a pena! Desfrute de bons momentos nos espaços verdes da Fortaleza de Valença, um dos mais belos quadros do Minho. De inegável encanto é o choupal do Largo de Côrro, em Ponte da Barca, plantado na década de 60 do século XX, nas margens do rio Lima.

É tempo de relaxar...Descanse e cuide do seu corpo nas águas termais do Alto Minho. A fama destas águas vem de longe, tendo sido referenciadas na Gazeta Médica do Porto de 10 de Março de 1845. Situadas no Parque das Caldas, as suas águas termais brotam a 49,5 C do furo G01, sendo indicadas para o tratamento de problemas respiratórios, osteoarticulares, do sistema nervoso, dermatológicos, musculares, imunitários e digestivos. Pode também usufruir de tratamentos de bem-estar e de beleza. A dois quilómetros do centro da Vila de Melgaço, no lugar do Peso, as Termas de Melgaço Medical SPA são um ícone do termalismo em Portugal. Surgiram em 1864. Inseridas num ambiente natural de grande beleza, esta Estância Termal oferece ao visitante a frescura e os murmúrios de um silêncio terapêutico ímpar. Hoje, após uma profunda reabilitação e remodelação, está dotado de espaços e equipamentos de grande qualidade, complementam-se perfeitamente para a prática de tratamentos integrados destinados às indicações terapêuticas proporcionadas pela água de Melgaço. As termas do Peso evidenciam-se no tratamento de patologias do aparelho digestivo, do aparelho respiratório superior e do foro reumatismal, contudo é no tratamento das doenças do metabolismo, nomeadamente a diabetes, que estas termas se distinguem. O Alto Minho reserva-lhe aventura, emoção e muitas surpresas. Reencontre a verdadeira essência da natureza e leve consigo recordações de um destino único, irrepetível e mágico!

## MIRADOUROS EMBLEMÁTICOS

**MIRADOURO DE TIBO**  
Arcos de Valdevez

**MIRADOURO DE SANTA LUZIA**  
Viana do Castelo

**MIRADOURO DO CERVO**  
Vila Nova de Cerveira

**MIRADOURO DE SANTO OVÍDIO**  
Ponte de Lima

**CASTELO DO LIVRAMENTO**  
Ponte da Barca

**CASTRO LABOREIRO**  
Melgaço

**MIRADOURO DO MONTE DE N.ª SR.ª DA GRAÇA**  
Monção

**MIRADOURO DE CORNO DE BICO**  
Paredes de Coura

**MIRADOURO DO MONTE DE FARO**  
Valença

**MIRADOURO DO MONTE DO CALVÁRIO**  
Caminha

# ÂNCORAS DA NATUREZA

O território do Alto Minho inclui três importantes áreas protegidas: o Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG), a Paisagem Protegida do Corno de Bico (PPCB) e a Paisagem Protegida das Lagoas de Bertíandos e São Pedro d'Arcos (PPLBSA). O Parque Nacional foi criado em 1971 e abrange os concelhos de Melgaço, Arcos de Valdevez e Ponte da Barca. A área do Corno de Bico está inserida no concelho de Paredes de Coura. As Lagoas de Bertíandos e São Pedro d'Arcos, em Ponte de Lima, abrangem 350 hectares de fauna e flora diversificada.



*Com o apoio de oito Centros de Interpretação e Visitação de Natureza, nunca foi tão simples explorar a natureza no Alto Minho. O PNPG, por exemplo, possui três infraestruturas de apoio ao visitante: as Portas. No restante território, dirija-se aos Centros de Interpretação para obter mais informações.*



- 1 PORTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS - LAMAS DE MOURO**

🏠 LAMAS DE MOURO / MELGAÇO  
 📞 251465010  
 ✉️ PORTADELAMAS@CM-MELGACO.PT  
 ⓘ WWW.CM-MELGACO.PT  
 📍 42°02'20.94"N / 08°11'44.05"W
- 2 PORTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS - MEZIO**

🏠 MEZIO / ARCOS DE VALDEVEZ  
 📞 258510100  
 ✉️ PORTADOMEZIO@ARDAL.PT  
 ⓘ WWW.PORTADOMEZIO.PT  
 📍 41°53'05.00"N / 08°18'48.00"W
- 3 PORTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS - LINDOSO**

🏠 LINDOSO / PONTE DA BARCA  
 📞 258578141  
 ✉️ PORTALINDOSO@CMPB.PT  
 ⓘ WWW.CMPB.PT  
 📍 41°51'56.96"N / 08°11'56.39"W
- 4 CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA SERRA D'ARGA**

🏠 ARGÁ DE BAIXO / CAMINHA  
 📞 258721708  
 ✉️ CISA@CM-CAMINHA.PT  
 📍 41°50'33.04"N / 08°42'51.24"W
- 5 CEIA - CENTRO DE EDUCAÇÃO E INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DO CORNO DE BICO**

🏠 LAMAS-VASCÕES / PAREDES DE COURA  
 📞 251780126  
 ✉️ CEIA@CM-PAREDES-COURA.PT  
 ⓘ WWW.CORNODEBICO.PT  
 📍 41°54'49.53"N / 08°29'32.41"W
- 6 CENTRO DE MONITORIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DE VIANA DO CASTELO**

🏠 RUA DA ARGALOSA - MEADELA  
 📞 258809362  
 ✉️ CMIA@CM-VIANA-CASTELO.PT  
 ⓘ WWW.CMIA-VIANA-CASTELO.PT  
 📍 41°41'48.42"N / 08°49'05.39"W
- 7 CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DAS LAGOAS DE BERTIANDOS E SÃO PEDRO D'ARCOS**

🏠 S. PEDRO D'ARCOS / PONTE DE LIMA  
 📞 258738004  
 ✉️ LAGOAS@CM-PONTEDELIMA.PT  
 ⓘ WWW.LAGOAS.CM-PONTEDELIMA.PT  
 📍 41°45'52.34"N / 08°38'34.67"W
- 8 AQUAMUSEU DO RIO MINHO**

🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
 VILA NOVA DE CERVEIRA  
 📞 251708026  
 ✉️ AQUAMUSEU@CM-VNCERVEIRA.PT  
 ⓘ WWW.AQUAMUSEU.CM-VNCERVEIRA.PT  
 📍 41°56'16.79"N / 08°44'57.58"W
- 9 CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL E NÚCLEO DO ALTO MINHO DA ASPEA**

🏠 PARQUE DA LODEIRA - CORTES - MONÇÃO  
 📞 927474374  
 ✉️ PATRICIA.LOURO@ASPEA.ORG  
 📍 42°04'42.10"N / 08°29'44.54"W

# UM PALMILHAR DE EMOÇÕES

Com uma extensa rede de percursos pedestres, o Alto Minho é uma excelente região para o turismo pedestre e ciclo turístico. Contribuindo para a prática regular de atividade física em espaços naturais, os dez municípios definiram um conjunto de passeios verdes que representam o melhor que a natureza tem para oferecer. Explorar estes vinte percursos pedestres é uma experiência a não perder!

- ★ INÍCIO
- 📊 DIFICULDADE
- 🕒 DURAÇÃO
- 🏃 DISTÂNCIA
- 📍 COORDENADAS

## CAMINHOS DO PÃO, CAMINHOS DA FÉ

- ★ SOAJO - ARCOS DE VALDEVEZ
  - 📊 FÁCIL
  - 🕒 3H
  - 🏃 4,9 e 5,4 km's
  - 📍 41°52'28.04"N / 08°15'46.41"W
- 

## TRILHO DO GLACIAR E DO ALTO VEZ

- ★ SISTELO - ARCOS DE VALDEVEZ
  - 📊 MODERADO
  - 🕒 5H
  - 🏃 12,8 Km's
  - 📍 41°50'11.93"N / 08°22'09.50"W
- 

## TRILHO DA CHÃ GRANDE

- ★ ARGALVA - CAMINHA
  - 📊 MODERADO
  - 🕒 5H
  - 🏃 12km's
  - 📍 41°50'45.33"N / 08°42'43.65"W
- 

## TRILHO ENTRE O MAR E A MONTANHA

- ★ CAMARIDO - CAMINHA
  - 📊 MODERADO
  - 🕒 5.30H
  - 🏃 19,3km's
  - 📍 41°52'00.36"N / 08°51'33.00"W
- 

## PERCURSOS MARGINAIS DO RIO MINHO

- ★ MELGAÇO
  - 📊 FÁCIL / MODERADO
  - 🕒 1.30H
  - 🏃 6 e 4km's
  - 📍 42°06'51.47"N / 08°15'40.04"W
- 

## TRILHO DO MEGALITISMO DO PLANALTO DE CASTRO LABOREIRO

- ★ CASTRO LABOREIRO - MELGAÇO
  - 📊 FÁCIL
  - 🕒 4.30H
  - 🏃 13,13km's
  - 📍 42°03'16.35"N / 08°08'17.26"W
- 

## TRILHO DA CARVALHEIRA DE ABEDIM

- ★ CRUZEIRO ABEDIM - MONÇÃO
  - 📊 FÁCIL / MODERADO
  - 🕒 2.30H
  - 🏃 7,1km's
  - 📍 41°59'11.00"N / 08°30'22.45"W
- 

## TRILHO CORNO DE BICO

- ★ CORNO DE BICO - PAREDES DE COURA
  - 📊 FÁCIL
  - 🕒 4H
  - 🏃 7,5km's
  - 📍 41°53'12.30"N / 08°31'21.68"W
- 

## TRILHO INTERPRETATIVO DE ENTRE AMBOS-OS-RIOS

- ★ ENTRE-AMBOS-OS-RIOS - PONTE DA BARCA
  - 📊 MODERADO
  - 🕒 2.30H
  - 🏃 7,5km's
  - 📍 41°49'13.64"N / 08°15'26.76"W
- 

## TRILHO INTREPRETATIVO DA RIBEIRA DE COVAS

- ★ RIBEIRA DAS COVAS - VILA NOVA DE CERVEIRA
  - 📊 FÁCIL
  - 🕒 3.30H
  - 🏃 7,8km's
  - 📍 41°53'06.33"N / 08°41'47.81"W
- 

## ECOPISTA DO RIO MINHO

- ★ LAPELA / TROPORIZ / CORTES / VILA - MONÇÃO
  - VALENÇA, CRISTÊLO-CÔVO, ARÃO E SÃO PEDRO DA TORRE
  - 📊 FÁCIL
  - 🕒 22 km's
  - 📍 42°04'41.95"N / 08°29'45.21"W
- 

## TRILHO DOS MILIÁRIOS

- ★ COSSOURADO - PAREDES DE COURA
  - 📊 FÁCIL
  - 🕒 4.30H
  - 🏃 11km's
  - 📍 41°55'11.48"N / 08°38'07.58"W
- 

## TRILHO TRILHO DO CAMINHO DOS MORTOS

- ★ MERUFE - MONÇÃO
  - 📊 FÁCIL / MODERADO
  - 🕒 5H
  - 🏃 13,2km's
  - 📍 42°00'32.79"N / 08°22'53.09"W
- 



# UM PALMILHAR DE EMOÇÕES

## TRILHO DE GERMIL

- ★ GERMIL - PONTE DA BARCA
- 🏃 MODERADO
- 🕒 3H
- 🏃 6km's
- 📍 41°46'58.76"N / 08°15'54.46"W



## TRILHO DA ÍNSUA DO CRASTO

- ★ FRIESTAS E VERDOEJO - VALENÇA
- 🏃 FÁCIL
- 🕒 4H
- 🏃 11,7km's
- 📍 42°02'42.95"N / 08°34'10.80"W



## A TRAVESSIA DA RIBEIRA MINHO

- ★ RIBEIRA MINHO - VILA NOVA DE CERVEIRA
- 🏃 MODERADO
- 🏃 VARIÁVEL
- 📍 42°01'48.87"N / 08°09'30.27"W



## TRILHO DO MONTE FARO

- ★ GANFEI / GANDRA / SANFINS - VALENÇA
- 🏃 FÁCIL
- 🕒 3,30H
- 🏃 8km's
- 📍 42°01'16.09"N / 08°35'32.52"W



## PERCURSO MESA DOS QUATRO ABADES

- ★ VILAR DO MONTE/ VACARIÇA REFOIOS DO LIMA - PONTE DE LIMA
- 🏃 MODERADO
- 🕒 5H
- 🏃 10km's
- 📍 41°49'29.61"N / 08°31'55.85"W



## ECOVIA DO RIO LIMA (TROÇO DAS LAGOAS)

- ★ ECOVIA DO RIO LIMA - PONTE DE LIMA
- 🏃 FÁCIL
- 🕒 3.30H
- 🏃 9,6km's
- 📍 41°46'07.07"N / 08°35'04.02"W



## TRILHO DO FORTE DE MONTEADOR

- ★ CARREÇO - VIANA DO CASTELO
- 🏃 FÁCIL
- 🕒 1.30H
- 🏃 4km's
- 📍 41°44'50.74"N / 08°51'49.63"W



## TRILHO DAS AZENHAS

- ★ BARROSELAS - VIANA DO CASTELO
- 🏃 FÁCIL
- 🕒 3H
- 🏃 6,4km's
- 📍 41°38'52.16"N / 08°41'49.90"W



O Alto Minho dispõe de uma extensa rede de percursos pedestres sinalizados. Na montanha, no campo, junto ao mar ou ao rio, de bicicleta ou a pé. Parta à descoberta destes trilhos, caminhos e ciclovias! Para informação mais detalhada visite os **sites**:

- ADERE Peneda-Gerês:  
[adere-pg.pt/trilhos](http://adere-pg.pt/trilhos)

- Associação Regional de Desenvolvimento do Alto Lima:  
[www.portadomezio.pt](http://www.portadomezio.pt)

- Dos 10 municípios associados.

- Alto Minho:  
[www.altominho.pt](http://www.altominho.pt)

- Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas  
[www.icnf.pt](http://www.icnf.pt)



# MERGULHAR NA NATUREZA

## Um dia por terras da Ribeira Minho

Conheça todos os recantos junto ao rio Minho. Solares sumptuosos, miradouros com vistas desafogadas ou centros históricos acolhedores.

Há tanto para explorar junto ao rio... Aprecie a incomparável beleza paisagística da Fortaleza de Valença e as aldeias históricas da Serra d'Arga. Aqui, a harmonia com a natureza é total. Se procura conciliar saúde e bem-estar, este itinerário leva-o ainda rumo às estâncias termais do Alto Minho.



Viana do Castelo

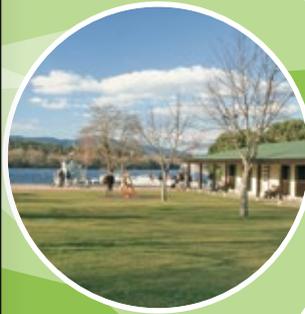


V. N. de Cerveira

Ponte de Lima



Ponte da Barca

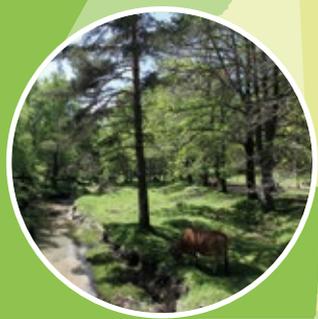
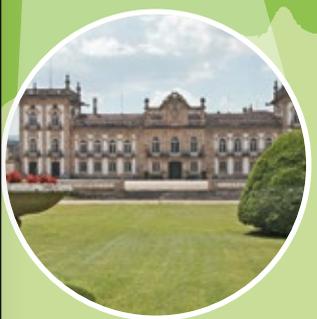


Arcos de Valdevez



- 1 Serra d'Arga (Mosteiro, CISA e Argas) - Caminha  
41°50'18.30"N / 08°43'55.12"W
- 2 Núcleo Museológico do Centro Histórico de Caminha  
41°52'33.65"N / 08°50'20.11"W
- 3 Mata Nacional do Camarido - Cristelo / Caminha  
41°51'49.46"N / 08°51'48.83"W
- 4 Miradouro do Cerro Monte da Sra. Encarnação - V. N. de Cerveira  
41°56'49.67"N / 08°43'40.13"W
- 5 Parque de Lazer do Castelinho e Aquamuseu do Rio Minho  
41°56'20.03"N / 08°44'52.25"W
- 6 Ecopista - Caminho do Rio  
41°56'21.69"N / 08°44'49.76"W
- 7 Veiga da Mira - Valença  
42°00'07.23"N / 08°39'26.92"W
- 8 Fortaleza de Valença - (Praça Forte) / Valença  
42°01'47.58"N / 08°38'37.60"W

# MERGULHAR NA NATUREZA



- 9** Ecopista do Rio Minho - Monção/Valença/Vila Nova de Cerveira  
42°04'46.80"N / 08°28'58.98"W
- 10** Muralhas de Monção e Casa do Curro - Monção  
42°04'35.80"N / 08°28'50.86"W
- 11** Termas de Monção - Parque das Caldas / Monção  
42°04'44.35"N / 08°28'22.95"W
- 12** Palácio da Brejeira - Pinheiros / Monção  
42°02'29.80"N / 08°29'35.43"W
- 13** Termas de Melgaço Medical Spa  
42°06'20.96"N / 08°16'55.15"W
- 14** Centro Histórico de Melgaço e Solar do Alvarinho  
42°02'20.92"N / 08°11'44.78"W
- 15** Aldeias de Portugal - Castro Laboreiro e Branda da Avelira  
42°01'48.09"N / 08°09'30.33"W
- 16** Porta do Parque PNPG (Lamas de Mouro)  
42°02'22.01"N / 08°11'46.01"W

# MERGULHAR NA NATUREZA

## Um dia da montanha à foz do Minho e Lima

Neste itinerário poderá explorar recantos de centros históricos antigos, praticar desporto e guardar na memória a inesquecível paisagem do miradouro da Basílica de Santa Luzia, em Viana do Castelo. Imperdível é também vasto território do parque Nacional da Peneda Gerês, Paisagem Protegida do Corno do Bico e Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos e São Pedro d'Arcos. Um dia que o leva desde as montanhas até à foz do rio Minho e Lima!



Valença

V. N. de Cerveira

8 Paredes de Coura

● Caminha

4 6 Ponte de Lima



● Monção



● Melgaço



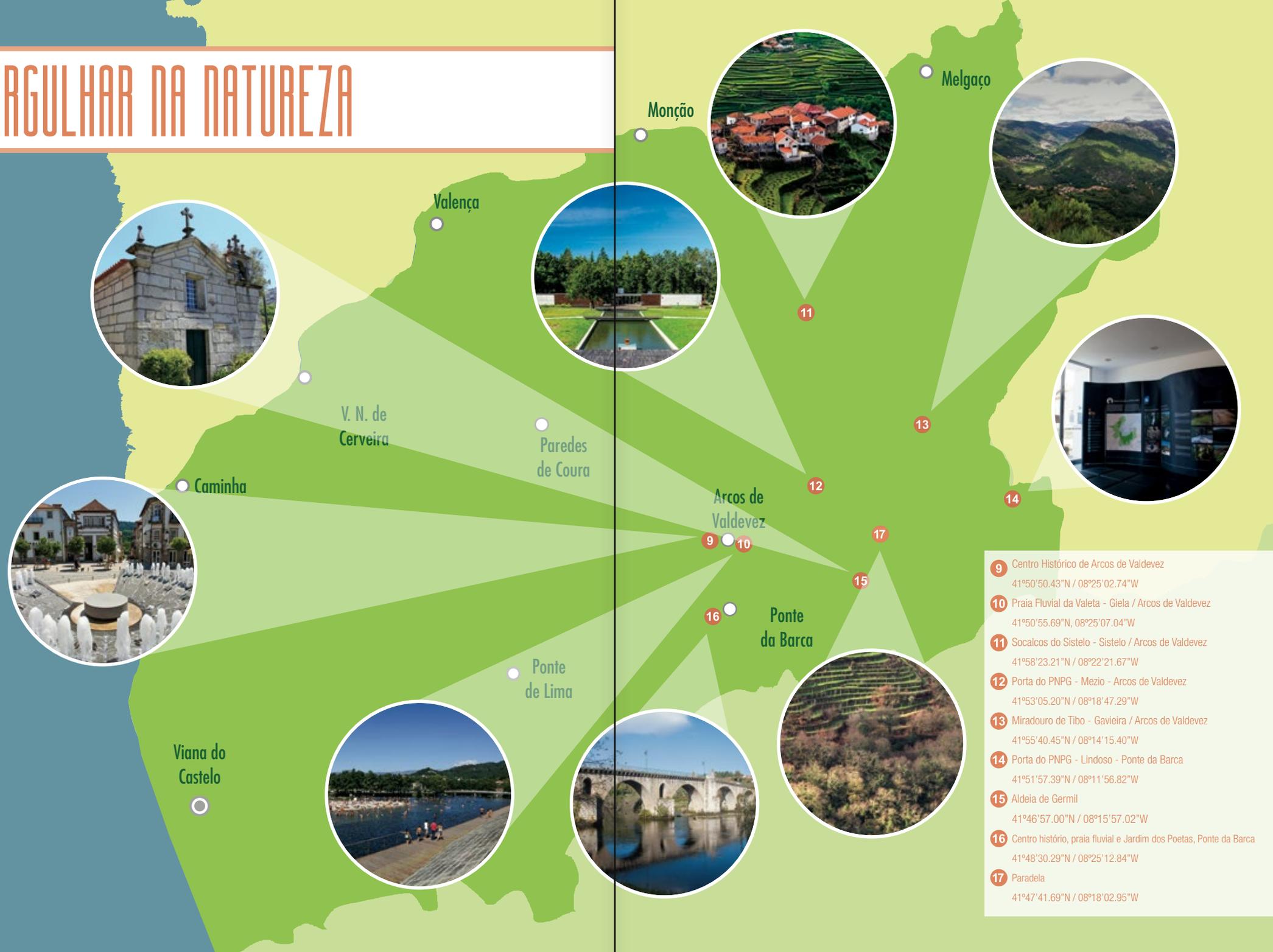
● Arcos de Valdevez

● Ponte da Barca



- 1 Centro Histórico de Viana do Castelo  
41°41'30.69"N / 08°49'43.28"W
- 2 Basílica e Miradouro de Santa Luzia - Viana do Castelo  
41°42'05.41"N / 08°50'04.62"W
- 3 Parque Ecológico Urbano e CMIA de Viana do Castelo  
41°41'48.32"N / 08°49'05.64"W
- 4 Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos e S. Pedro d'Arcos  
41°45'52.27"N / 08°38'34.50"W
- 5 Ecovia do Rio Lima (Troço das Lagoas e dos Açudes)  
41°46'05.17"N / 08°35'04.75"W
- 6 Centro Histórico de Ponte de Lima  
41°46'06.69"N / 08°35'03.50"W
- 7 Paisagem Protegida de Corno de Bico e CEIA Lamas - Vascões / Paredes de Coura  
41°54'42.39"N / 08°29'28.62"W
- 8 Praia Fluvial do Tabuão - Formariz / Paredes de Coura  
41°55'01.26"N / 08°34'03.58"W

# MERGULHAR NA NATUREZA



- 9** Centro Histórico de Arcos de Valdevez  
41°50'50.43"N / 08°25'02.74"W
- 10** Praia Fluvial da Valeta - Giela / Arcos de Valdevez  
41°50'55.69"N, 08°25'07.04"W
- 11** Socalcos do Sistelo - Sistelo / Arcos de Valdevez  
41°58'23.21"N / 08°22'21.67"W
- 12** Porta do PNPG - Mezio - Arcos de Valdevez  
41°53'05.20"N / 08°18'47.29"W
- 13** Miradouro de Tibo - Gavieira / Arcos de Valdevez  
41°55'40.45"N / 08°14'15.40"W
- 14** Porta do PNPG - Lindoso - Ponte da Barca  
41°51'57.39"N / 08°11'56.82"W
- 15** Aldeia de Germil  
41°46'57.00"N / 08°15'57.02"W
- 16** Centro histórico, praia fluvial e Jardim dos Poetas, Ponte da Barca  
41°48'30.29"N / 08°25'12.84"W
- 17** Paradela  
41°47'41.69"N / 08°18'02.95"W

# EVENTOS EM TONS DE VERDE

## janeiro

### PROVA IBÉRICA DE CANOAGEM

#### Rio Coura / Covas - Vila Nova de Cerveira

Este é um evento desportivo organizado pela Federação Portuguesa de Canoagem, com o apoio da Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira, e realizado em Covas, no rio Coura. *Último fim de semana de janeiro*

### FORTALEZA DE CHOCOLATE

#### Fortaleza - Valença

A Fortaleza de Chocolate consiste num evento gastronómico, dedicado, em exclusivo, aos múltiplos sabores, apresentações e produtos à base de chocolate.

*1º fim de semana de janeiro*

### FEIRA DO BACALHAU DE CEBOLADA

#### Ponte de Lima

O Bacalhau de Cebolada era um prato típico nas feiras quinzenais de Ponte de Lima e ainda hoje subsiste nas tabernas e nos restaurantes da vila.

## fevereiro

### TRAIL SANTA LUZIA

#### Viana do Castelo

O Trail Santa Luzia percorre caminhos e trilhos do monte de Santa Luzia, ao longo de 33 quilómetros. *10 de fevereiro*

### FEIRA DO AMBIENTE E ENERGIA

#### Ponte de Lima

Nesta feira estão presentes ateliês e demonstrações de equipamentos e serviços “amigos do ambiente”.

*2º fim de semana de fevereiro*

### PAI VELHO

#### Lindoso - Ponte da Barca

Cerimonial tradicional do entrudo que simboliza o enterro do inverno e o nascimento da primavera.

*Domingo e terça-feira de Carnaval*

### FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO DE MELGAÇO

O concelho de Melgaço é paragem obrigatória para todos os apreciadores da boa mesa. Destaque para o cabrito do monte assado no forno e o bucho doce.

*Fim de semana de Carnaval*

### TRIATLO LONGO DE CAMINHA

Evento com organização conjunta da Câmara Municipal de Caminha, da Associação de Triatlo de Caminha e da Federação de Triatlo de Portugal. O Triatlo percorre os magníficos cenários do concelho de Caminha. *julho*



### RALI À LAMPREIA E FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO

#### Monção

O Município de Monção realça no último fim de semana de fevereiro não só a prova de perícia automóvel na Praça Deu-La-Deu, no centro Histórico, mas também a Lampreia do Rio Minho. *Último domingo de fevereiro*

### FESTA DE GENTE MIÚDA

#### Ponte de Lima

É um lugar mágico em Ponte de Lima que oferece aos miúdos e graúdos a possibilidade de experimentar, de forma pedagógica, todo o tipo de brincadeiras.

*3º fim de semana de fevereiro*

### LAMPREIA DO RIO MINHO - PRATO DE EXCELÊNCIA

#### Vale do Minho

Os fins de semana de fevereiro e março são dedicados à degustação da Lampreia do Rio Minho. Promovida pela



ADRMINHO em associação com os seis municípios do Vale do Minho. *Fins de semana de fevereiro e março*

### FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO

#### Caminha

Promove-se o melhor da gastronomia de Caminha, como os pratos Robalo à Bela Marinheira e o arroz doce,

associado a um programa de animação.

### FEIRA DO PORCO E DAS DELÍCIAS DO SARRABULHO

#### Ponte de Lima

A “Feira do Porco e das Delícias do Sarrabulho” procura promover o Arroz de Sarrabulho à moda de Ponte de Lima, prato típico limiano.

### FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO

#### Valença

Bacalhau à São Teotónio é prato de deuses com nome de santo. *2º ou 3º fim de semana de fevereiro*

## março

### MOSTRA DE MÚSICA MODERNA PORTUGUESA DE ARCOS DE VALDEVEZ

Festival que traz até à Casa das Artes nomes incontornáveis das diversas coordenadas musicais portuguesas, num evento único no país.

### PROVA DE BTT - “ROTA DOS TEMPLÁRIOS”

#### Monção

Organizada pela Associação Social e Cultural “Os Templários do Pedal”. São 25 quilómetros pelas zonas altas do Concelho de Monção.

### FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Durante este fim de semana Arcos de Valdevez dá a conhecer a Carne da Cachena e o Arroz de Feijão Tarrestre.

### SABORES DA LAMPREIA

#### São Pedro da Torre - Valença

Os sabores da lampreia marcam o início do ano gastronómico. Pescada artesanalmente, é preparada com tradição e apresentada de várias formas. *21 a 23 de março*

# EVENTOS EM TONS DE VERDE

## HARD TRAIL DA PADELA

Barroselas

O Hard Trail da Padela, tem lugar no início do mês de Março, em Barroselas, e é constituído por três provas: Hard Trail da Padela (60 km), Trail da Padela (30 km), Mini Trail (15 km) e Caminhada (12km). *março*

**abril**

## PROVA DE BTT - "PORTELA 9"

Monção

Organizada pelo Clube de Cicloturismo de Monção. engloba passeio de BTT, percurso pedestre e a MINI Portela.

## FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO DE PONTE DA BARCA

Fim de semana dedicado à Posta Barrosã, prato representativo da excelência da gastronomia de Ponte da Barca e um dos mais típicos da região minhota.

## FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO DE VIANA DO CASTELO

Ao evento aderem os restaurantes locais, apresentam nas respetivas ementas o "Bacalhau à Viana" e as "Meias-luas". *abril*

## SABORES DA ALDEIA

Fortaleza - Valença

Os sabores da aldeia é um evento gastronómico que envolve pratos únicos com produtos locais, como o Caldo Verde. *11 a 13 de abril*

## FESTA DO ALVARINHO E DO FUMEIRO DE MELGAÇO

Durante a festa, os produtores do concelho marcam presença na feira onde promovem os seus vinhos e o delicioso fumeiro de Melgaço.

*Último fim de semana de abril ou primeiro de maio*

## REGATA INTERNACIONAL PONTE DA AMIZADE

Cais do Rio Minho - Vila Nova de Cerveira

Prova organizada pela Federação Portuguesa de Remo e ADCJC.

**maio**

## VILA PRAIA EM FLOR

Vila Praia de Âncora - Caminha

Esta ação envolve várias atividades, nomeadamente, o



atelier "Faz a tua Maia", o Mercado da Flor, a iniciativa "O meu banco de jardim", a decoração de jardins, e ainda a decoração de varandas e janelas. *1ª semana de maio*

## SABORES SERRANOS

São Julião - Valença

Os sabores serranos é um evento gastronómico composto por fumeiros, broa e outros tantos produtos do campo.

*31 de maio a 1 de junho*

## FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO

Paredes de Coura

A divulgação dos saberes e sabores tradicionais.

*2º fim de semana de maio*

## NOSSA SENHORA DA ROSA

Monção

Tem como um dos pontos altos o embelezamento das ruas do centro histórico pelos respetivos moradores.



*2º fim de semana de maio*

## FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO

Restaurantes Aderentes - Vila Nova de Cerveira

Ao evento aderem os restaurantes locais, que durante este fim de semana, apresentam nas respetivas ementas o Debulho de Sável.

## FESTA DO CORPO DE DEUS / FESTA DA COCA

Monção

A Festa do Corpo de Deus atrai milhares de pessoas a Monção, sendo o combate entre S. Jorge e a Coca uma recriação singular e única em Portugal, onde a vitória do cavaleiro anunciará uma boa colheita de Alvarinho e a vitória do monstro um ano de produção e qualidade reduzida.

*maio / junho*

## FESTIVAL INTERNACIONAL DE JARDINS DE PONTE DE LIMA

Exposição ao público de 12 jardins efémeros. É considerado como um dos melhores festivais do género a nível europeu. *maio a outubro*

## FESTA DAS TRADIÇÕES

Ponte da Barca

Realizada em maio, a Festa das Tradições, como o nome indica, tem como principal objetivo mostrar as tradições mais importantes do concelho de Ponte da Barca.

## DOWNHILL MONTE DA PADELA

Mujães - Viana do Castelo

Os melhores atletas nacionais descem a toda a velocidade a mítica pista desenhada no Monte da Padela, na freguesia de Mujães.

**junho**

## FESTA DO VINHO VERDE E PRODUTOS REGIONAIS DE PONTE DE LIMA

Expolima - Ponte de Lima

Este evento pretende promover e divulgar o que de melhor se faz no mundo rural, incluindo a área agro-pecuária e os vinhos verdes. *2º fim de semana de junho*



# EVENTOS EM TONS DE VERDE

## SOLSTÍCIO DE VERÃO

Cossourado - Paredes de Coura

Recriando os tempos em que o Castro da Cidade era habitado, este cume transforma-se num espaço perfeito para se festejar o início do Verão!

## FEIRA DO CAVALO DE PONTE DE LIMA

Expolima - Ponte de Lima

Nesta feira estão presentes as maiores coudelarias de Portugal e muitos expositores que, elevam Ponte de Lima ao mais alto nível equestre. *3º fim de semana de junho*

## FEIRA AGRÍCOLA DO VALE DO Mouro

Segude - Monção

Organizada pela Associação de Freguesias do Vale do Mouro, o certame é preenchido por um conjunto diversificado de atividades recreativas e musicais. *maio/junho*

## FEIRA MOSTRA DE PRODUTOS REGIONAIS DO ALTO MINHO / FESTA DA TRUTA

Largo Hintze Ribeiro - Paredes de Coura

Venha descobrir os produtos e gastronomia regional na Feira Mostra e uma nova forma de degustar a truta do rio coura.

## SABORES DO CABRITO

Gondomil - Valença

Os sabores do cabrito é um evento gastronómico marcado por uma carne tenra, aromática e única, preparada em fornos de lenha. *14 e 15 de junho*

## CERVEIRA SAUDÁVEL

Parque de Lazer do Castelhinho - Vila Nova de Cerveira

Evento Internacional, entre Portugal e Espanha, com circuitos de natação, ciclismo e atletismo entre o Rio Minho e a Ponte da Amizade.

*junho e julho*

## DANCERVEIRA - FESTIVAL INTERNACIONAL DE DANÇA DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Festival Internacional de Dança de Vila Nova de Cerveira, contando com a participação de mais de 1.000 bailarinos de cerca de 25 escolas de dança.

*Último fim de semana de junho*

## ALVARINHO INTERNATIONAL WINE CHALLENGE

Melgaço



No coração do "Terroir" do Alvarinho (Monção - Melgaço), um júri, avalia de dois em dois anos algumas dezenas de amostras de vinhos Alvarinho oriundas de vários países.

**julho**

## FEIRA ALTERNATIVA

Ponte da Barca

A Feira Alternativa proporciona ao visitante diversas atividades como yoga, reiki, massagens terapêuticas, venda de

produtos alternativos, danças, gastronomia, entre muitas outras.

## FEIRA DA CAÇA, PESCA E LAZER

Ponte de Lima

O evento visa divulgar todos os ramos, serviços e atividades ligadas ao sector da caça, da pesca e lazer. *Julho*



## FESTIVAL FOLK CELTA

Ponte da Barca

Evento que se realiza anualmente nas margens do rio Vade, associando a música e a dança a produtos e formas de vida compatíveis com a sustentabilidade da natureza. *julho*

## POR TERRAS DE DEM - PERCURSO PEDESTRE

Dem - Caminha

Percurso pedestre pelos antigos caminhos que osromeiros

de Dem utilizavam para chegar ao santuário de S. João d'Arga, cerca de 7 km.

## FEIRA DO ALVARINHO

Monção

A Feira do Alvarinho contempla produtores de vinho Alvarinho, tasquinhas com gastronomia tradicional, fumeiros, doçaria típica e restauração. Durante três dias, o certame compreende várias iniciativas de promoção do vinho Alvarinho, como desfile da confraria, conferências, provas comentadas de vinho e lançamento de novos produtos.

*1º fim de semana de julho*

## PROVA DE BTT - "BERÇO DO ALVARINHO"

Organizada pelo Clube de Ciclismo de Monção. Passa por várias quintas e adegas produtoras do famoso vinho Alvarinho. *1º domingo de julho*

## ARTE NA LEIRA

Arga de Baixo - Caminha

A Casa do Marco, em Arga de Baixo, transforma-se numa magnífica galeria, onde convivem artes como a pintura, escultura, cerâmica, fotografia, vidro, tapeçaria e outras.

*julho e agosto*

**agosto**

## MERCADO DE NATAL

Praça da República - Ponte da Barca

Os visitantes poderão encontrar prendas originais e solidárias, propostas pelos artesãos e pelas IPSS do concelho, podendo também degustar as tradicionais iguarias de Natal.

## FEIRA DAS ARTES E OFÍCIOS TRADICIONAIS DO SOAJO

Soajo - Arcos de Valdevez

Feira de promoção dos usos, costumes e tradições locais;

# EVENTOS EM TONS DE VERDE

promoção de produtos locais, do ambiente e turismo.

*1ª fim de semana de agosto*

## MELGAÇO EM FESTA

### Melgaço

Um evento que se prolonga ao longo de três dias repletos de música, folclore, desporto, animação de rua e muito mais. *2º fim de semana de agosto*

## FESTA DO LINHO DO VALE DO GADANHA

### Moreira - Monção

O certame etnográfico compreende, entre outras particularidades, um desfile das freguesias ao som de concertinas e cantares tradicionais utilizados na lide do campo.

*2ª sexta-feira de agosto*

## CANOAGEM - CAMPEONATO NACIONAL DE SLALOM

### Melgaço

As condições únicas do rio Minho em pleno mês de agosto, fazem desta uma importante prova, é a última a contar para a classificação de clubes e atletas. *30 e 31 de agosto*

## FOLKMONÇÃO - O MUNDO A DANÇAR

### Barbeita, Monção e concelhos vizinhos

Este festival de folclore conta com a participação de vários grupos oriundos dos cinco continentes, que também atuam nos concelhos vizinhos.

**setembro**

## CONCURSO PECUÁRIOS (BOVINOS DE RAÇAS AUTÓTONES)

### Ponte de Lima

Trata-se de um concurso único pelas suas características próprias e pela longa tradição no território.

*Sábado das Feiras Novas - setembro.*

## TRIATLO DA AMIZADE

### Vila Nova de Cerveira / Tomiño

Evento internacional, entre Portugal e Espanha, com circuitos de natação, ciclismo e atletismo entre o rio Minho e a Ponte da Amizade. *Último fim de semana de setembro*

## FEIRA TRADICIONAL DE PORTELA DO ALVITE

### Merufe e Sistelo - Monção e Arcos de Valdevez

Compreende a feira do garrano, concurso de gado,



corridas de cavalos, encontro de folclore, cantadores ao desafio, atuação de ranchos folclóricos e concentração de grupos de bombos. *11 e 12 de setembro*

## DESFOLHADA MINHOTA

### Lavradas - Ponte da Barca

A tradicional Desfolhada Minhota, em Lavradas, tornou-se já uma referência, atraindo até Ponte da Barca milhares de visitantes. *Último fim de semana de setembro*

## GRANDE TRAIL DA SERRA D'ARGA

### Serra D'Arga - V. do Castelo / Caminha / P. de Lima

O Grande Trail da Serra D'Arga é organizado pelo atleta Carlos Sá com a colaboração das câmaras municipais de Caminha, Viana do Castelo e Ponte de Lima, juntas de freguesias de Dem, São Lourenço da Montaria, Estorãos, Arga de Cima e Baixo e S. João D'Arga. *setembro / outubro*



**outubro**

## PASSEIO BTT/PERCURSO PEDESTRE - ENCOSTAS DOS CORNO DE BICO

A Paisagem Protegida do Corno de bico é a anfitriã de um passeio de BTT e percurso pedestre, organizado pela associação Encostas do Corno de Bico.

*1º fim de semana de outubro*

## FESTA DAS VINDIMAS

### Ponte da Barca

Evento realizado em associação com as coletividades do concelho e que, num recinto fechado, recria todo o ambiente das vindimas.

## MARATONA BTT MELGAÇO RADICAL

### Melgaço

Com 2 percursos, um de acessibilidade fácil de 40 km, o outro mais exigente com 60km, percorre magníficas paisagens, pedalando através de caminhos de grande simbolismo. *12 de outubro*

**novembro**

## JORNADAS MICOLÓGICAS

### Vascões / Bico - Paredes de Coura

As Jornadas Micológicas têm por objetivo promover o potencial dos cogumelos na formatação e desenvolvimento integrado de produtos turísticos de qualidade.

*maio/junho e outubro/novembro*

**dezembro**

## TRAIL DE SÃO SILVESTRE

### Cardielos - Viana do Castelo

O Trail de São Silvestre é organizado pelo G. F. das Borda-deiras da Casa do Povo de Cardielos, em conjunto com a equipa Vianacycles, já com bastante experiência neste tipo de provas e conta com o apoio do Grupo de BTT os Queimados. *9 de dezembro*

## FEIRA DO MEL

### Ponte da Barca

Reúne os produtores de mel da região, na perpetuação de uma antiga tradição: neste dia é adquirido o mel que servirá para confeccionar os doces da quadra natalícia. Inclui um concurso de mel que visa premiar os três melhores méis à venda. *22 de dezembro*



# TRADIÇÕES E SABORES

## LAMPREIA

A lampreia é um ciclóstomo de água doce que é cozinhada de várias formas. Pode ser confeccionada com arroz (a tradicional lampreia de arroz), à bordalesa, seca e depois assada na brasa, seca e depois frita com ovo, ou depois de limpa poder ser assada na brasa, ao que chamam lampreia verde na brasa. Está presente, sobretudo, no Vale do Minho, onde é “Um prato de excelência” durante os meses de fevereiro e março, e no rio Lima.



## CORDEIRO À MODA DE MONÇÃO

A velha tradição da matança do carneiro, na festa da Páscoa, uma tradição judaica, ainda hoje tem reflexo na gastronomia do Minho. O anho assado no forno, com o peculiar arroz dourado e fumegante é servido no típico alguidar oval de barro minhoto.



## CABRITINHO MAMÃO DA SERRA

Uma iguaria presente em todo o Alto Minho. É assado no forno por um período longo, de modo a garantir a tenrura da carne e que esta se solte dos ossos. De sabor intenso e apurado, é acompanhado de arroz de miúdos e batatas assadas, macias por dentro e com uma deliciosa crosta estaladiça.



## DEBULHO DE SÁVEL DO RIO MINHO

Desde tempos remotos que o sável se pesca nas águas do rio Minho. À mulher do pescador cabia a tarefa de vender o sável, porta em porta, cortado às postas. Como os compradores preferiam as postas maiores, restavam à vendedeira as partes menores do sável. Como a necessidade aguçava o engenho, havia que encontrar uma forma de aproveitamento das partes do sável menos requisitadas (a cabeça, o rabo, as postas mais pequenas e as ovas), que compõem o Debulho de Sável.



## ARROZ DE SARRABULHO

Suculento e saboroso, o arroz de sarrabulho é um dos ex-libris do Alto Minho. Servido com rojões de porco, é um prato rico de sabores e tradição.

## POSTA BARROSÃ

Prato emblemático das Terras Altas do Minho elaborado com uma das melhores carnes nacionais: a Barrosã. Carne de animais de montanha criados em liberdade e que se alimentam exclusivamente do que a terra dá, conferindo por isso um sabor e uma textura únicos. Serve-se com arroz de feijão malandro.



## BACALHAU DE CEBOLADA

É um prato típico da cozinha minhota e a sua história perde-se no tempo. Segundo registos de 1687, o bacalhau era um dos alimentos preferidos da população limiana sendo abastecida semanalmente ao preço de 46 réis. Como petisco ou refeição, o Bacalhau de Cebolada é um prato reinante dos cardápios das tabernas e restaurantes do Minho.

## BACALHAU À S. TEOTÓNIO

Em Valença, o Bacalhau à S. Teotónio é uma receita de eleição. Tem como primordiais ingredientes o respetivo bacalhau, frito e gratinado com maionese, acompanhado com puré de batata.



## BACALHAU À MIQUELINA

No início do século XX, João Barbosa compra o afamado restaurante e Pensão Miquelina, em Paredes de Coura, e é das mãos da sua esposa, D. Quitéria Rosa, que sai o famoso Bacalhau à Miquelina, que se converte numa referência que perdura até aos nossos dias.

# TRADIÇÕES E SABORES

## BACALHAU À VIANA

Este prato de bacalhau confeccionado em Viana do Castelo apresenta um aspeto muito característico, assemelhando-se a um pastel folhado, com as lascas sobrepostas e muito alto. Este prato é acompanhado por batata cozida alourada em azeite, broa frita e couve portuguesa salteada, o que lhe confere um sabor distinto.

## CALDO VERDE

Este caldo é um dos principais atrativos da gastronomia minhota e é considerado uma das Sete Maravilhas da Gastronomia portuguesa. Confeccionado através de couve migada, batata, alho, cebola e azeite pode ser servido a qualquer hora do dia e pode ser acompanhado com rodelas de bom chouriço ou salpicão e broa de milho.

## CARNE DA CACHENA COM ARROZ DE FEIJÃO TARRESTRE

Produto endógeno de características organoléticas únicas, a Carne Cachena da Peneda é proveniente de animais da raça Cachena, produzidos em regime de produção extensivo, em zonas de montanha, sobretudo nos concelhos de Arcos de Valdevez e Melgaço.

## SARDINHAS DE RABO AO ALTO - "À REVIRALHO"

As sardinhas do mar de Âncora (Caminha) são únicas, porque as águas onde são pescadas têm a temperatura ideal para este saboroso peixe. São 25 sardinhas da alvorada, enroladas da parte da cabeça para o rabo e depois de feito esse pequeno rolo, é seguro com a ponta da espinha que se deixou ficar na parte do rabo.

## BORRACHINHOS DE VALENÇA

Este prato é composto por vários ingredientes, entre os quais pão, canela, açúcar e vinho tinto. São servidos mor-nos com canela.

## FEIJÃO TARRESTRE

O feijão "tarrestre" é cozido, sem ser previamente de-molhado, por ter pele fina. Além desta característica que lhe dá a vantagem de diminuir o seu tempo de co-zedura, apresenta na sua composição nutricional altos valores de fibra bruta e de ácidos gordos insatura-dos. Depois de cozido mantém o grão íntegro, sendo o seu interior cremoso e aveludado de sabor intenso.



## VINHO VERDE

No vale do Lima floresce a nobre casta Loureiro que, quan-do bem trabalhada, origina vinhos únicos, aromáticos, ele-gantes e frescos. A casta Loureiro é uma das principais res-ponsáveis pela afirmação dos Vinhos Verdes brancos nas últimas décadas.

## CHARUTOS E REBUÇADOS DOS ARCOS

Os "Charutos d'Ovos" têm forma cilíndrica, o exterior é feito de massa de hóstia e o recheio é à base de gemas e açúcar. São acompanhados com a Laranja de Ermelo. Os "Rebu-çados dos Arcos" são preparados a partir de uma calda de açúcar e depois moldados na forma de uma vara cilíndrica cortada em pedaços de 3 cm de comprimento, embrulha-dos em papel de seda de cor.

## BOLO DO TACHO

A partir do resto de massa que sobrava da fornada de broa, rojava junto da banha do porco no tacho de ferro, confe-rindo-lhe um sabor muito peculiar. Era comida de imediato (quente) e considerado, nas famílias mais pobres, um ver-dadeiro manjar. Mais tarde este bolo do tacho foi melhorado com carnes avinhadas e gordas do porco.

## VINHO ALVARINHO

O vinho verde da casta Alvarinho é um vinho de Denomi-nação de Origem Controlada, da sub-região de Monção e Melgaço. Pela sua importância, foi criada uma rota de vinhos, a Rota do Vinho Verde Alvarinho. Trata-se do pri-meiro exemplo nacional de aplicação da Carta Europeia de Enoturismo.

## VINHÃO DE PONTE DA BARCA

Casta regional tintureira, para a produção de Vinho Verde tinto, dá origem a vinhos de cor vermelha granada, vinosos, encorpados, harmoniosos e saborosos.

## BROA DE MILHO TRADICIONAL

No processo de transformação, o milho é moído em moi-nhos de água tradicionais. A cozedura é feita em fornos tra-dicionais aquecidos com base em lenhas da região (carva-lho, urze, carqueja). São todos estes fatores que permitem a existência de um produto com um paladar próprio, distinto, e com grande durabilidade.

## FUMEIRO TRADICIONAL DE MELGAÇO

O Fumeiro de Melgaço é preparado e curado em condições naturais, pelas suas excecionais qualidades organoléticas de aspeto, cor, textura ou consistência, aroma e paladar. Fazem parte a Chouriça de Carne, a Chouriça de Sangue e o Salpicão, certificados a nível nacional e em processo de certificação europeu.

## LARANJA DE ERMELO

A laranja de Ermelo, introduzida pelos Monges de Cister por volta do século XII, tem como principais características a casca fina, a quase inexistência de sementes, o abundante sumo e o tipo de produção, próximo da agricultura bioló-gica.



# TRADIÇÕES E SABORES

## PRESUNTO DE MELGAÇO

É um presunto fumado, cujo formato é obtido por corte comprido e alongado, talhado em bico ou em ponta, com courato externo, conservando a extremidade podal-unha. Tem pergaminhos firmados há já mais de 500 anos.

## MEL

As características climáticas do Alto Minho proporcionam a produção de um mel de excelente qualidade e que tem merecido grande aprovação por parte dos técnicos especialistas.

## PÃO DE CENTEIO

A matéria-prima (trigo, milho ou centeio) utilizada para fazer pão varia com o clima e com o tipo de cereal que se dá melhor em cada zona do país. Nas terras altas do Minho, o pão tradicional é frequentemente feito com farinha de centeio.

## BARRIGAS DE FREIRA

Esta deliciosa sobremesa é parte integrante da doçaria conventual. Foi criada no século XVII pelas freiras dos conventos portugueses. É uma sobremesa, típica de Monção e que se come de colher, com pão-de-ló ou pão de forma.

## LEITE CREME

A textura do leite creme queimado pela fêrrea - um ferro em brasa com o qual se queima o açúcar espalhado à superfície do creme, é uma das iguarias tradicionais mais apreciadas em Ponte de Lima.

## FORMIGOS

Outrora um doce típico apenas da época natalícia. Hoje os formigos preparam-se durante todo o ano. Esta sobremesa é feita com frutos secos, mel, leite, ovos e miolo de pão.

## TRUTA DO RIO COURA

“Haveria deleite maior que contemplar as trutas, no dilúvio matutino coma água o carrego a cair no batedeiro dos seixos, oxigenadas da frescura do orvalho e do céu azul?” Pergunta Aquilino Ribeiro na sua Casa grande de Romarigães.

## MEIAS LUAS

Doce de origem conventual muito popular nesta região, confeccionado com amêndoa, açúcar e ovos.



## MAGALHÃES

Doce criado em homenagem a Fernão de Magalhães, navegador quinhentista cuja naturalidade é reclamada por Ponte da Barca. Elaborado à base de produtos locais como mel e nozes.

## QUEIJADAS DE LARANJA

As Queijadas de Laranja são dos expoentes da doçaria do território, em particular de Ponte da Barca, sabiamente confeccionadas com as texturas e sabores que honram a nossa herança gastronómica.

## CAMINHENSES

Doces de pastelaria, com patente registada pela pastelaria Docelândia em Caminha.



## BISCOITOS DE VIANA

Os biscoitos de Viana foram criados pela bisavó do escritor António Manuel Couto Viana e são um dos mais tradicionais doces do concelho.

## TORTA DE VIANA

Muito apreciada, esta torta está à venda nas pastelarias de Viana. É confeccionada com ovos, açúcar, farinha e aroma de laranja ou limão, com um delicioso recheio de doce de ovos.

## SIDÓNIOS

Os célebres Sidónios (em homenagem a Sidónio Pais, natural de Caminha e morto em 1918), são bolos em forma de caixão, feitos de amêndoa, açúcar e ovos, cuja patente se encontra registada em nome da Casa Brasileira.

## ROSCAS, ROSQUILHOS E PAPUDOS

São doces de romaria, apreciados sobretudo nos meses de verão, altura da maioria das festas e romarias do Alto Minho.

## BISCOITO DE MILHO

Estes maravilhosos biscoitos que acompanham muito bem o leite ou o chá, combinam também muito bem com as compotas e os doces tradicionais que se produzem neste território.

## BUCHO DOCE

Este é um doce regional de Melgaço, a receita mantém vivos os costumes tradicionais. É um bolo cuja forma lembra o pão, que pode ser saboreado simples ou barrado com uma compota ou doce.

## SOLHAS SECAS DE LANHELAS E ROBALO ESCALADO DO MAR DA ÍNSUA

As solhas são um pitêu da região de Lanhelas (Caminha), salgadas e fumadas. O Robalo Escalado tem uma carne branca e delicada e é normalmente grelhado apenas com sal. Ambos são especialidade de Caminha.

# OFERTA ECOTURÍSTICA

No território do Alto Minho é possível praticar quase todo o tipo de desportos e atividades de lazer que possa imaginar. Com uma extensa rede de infraestruturas e espaços naturais, este é o destino certo para usufruir de experiências ao ar livre. Desde as mais radicais e de aventura, até a atividades de lazer mais contemplativas ou em família. Várias empresas organizam e promovem eventos em grupo ou passeios individuais de modo a proporcionar-lhe momentos inesquecíveis em cenários deslumbrantes.

Escolha uma (ou mais) atividade(s) e viva as melhores experiências de natureza!



Percursos pedestres e montanhismo



Observação da vida selvagem



Passeios de bicicleta e BTT



Atividades equestres



Canyoning



Rafting



Kayak



Jogos tradicionais e ao ar livre



Radicais



Todo o terreno



Outras atividades



Parques de Campismo



Áreas para Caravanismo

# PERCURSOS PEDESTRES E MONTANHISMO



Os passeios pedestres possibilitam o contato direto com ambientes naturais de grande beleza associado à prática de exercício físico. Conheça as excelentes condições, para a prática desta modalidade no Alto Minho, aliando as vertentes da natureza, desporto e cultura.



**1 ADERE-PG**

🏠 RUA DOM MANUEL I  
4980-626 / PONTE DA BARCA

☎ 258452250

✉ GERAL@ADERE-PG.PT

📍 WWW.ADERE-PG.PT

📍 41°48'30.78"N / 08°25'08.10"W

**2 AKTIVA NATURA**

🏠 LARGO DE S. JOÃO, 13  
4980 / PONTE DA BARCA

☎ 258450027

✉ GERAL@AKTIVANATURA.COM

📍 WWW.AKTIVANATURA.COM

📍 41°48'28.56"N / 08°25'13.85"W

**3 ANIMAMINHO **

🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
4920-248 / VILA NOVA DE CERVEIRA

☎ 962892606

✉ INFO@ANIMAMINHO.EU

📍 WWW.ANIMAMINHO.EU

📍 41°56'21.05"N / 08°44'50.36"W

**4 ARDAL**

🏠 MEZIO  
4970-092 / C. MAIOR / ARCOS DE VALDEVEZ

☎ 258510100

✉ PORTADOMEZIO@ARDAL.PT

📍 WWW.PORTADOMEZIO.PT

📍 41°53'05.16"N / 08°18'47.42"W

**5 CASA DA CUCA **

🏠 LUGAR DO COUTO  
4990-673 / MOREIRA DO LIMA / PONTE DE LIMA

☎ 258942380

✉ AMORIM.CARLOS@SAPO.PT

📍 WWW.CASADACUCA.COM

📍 41°47'17.91"N / 08°37'04.72"W

**6 CAVALEIROS DO MAR**

🏠 AVENIDA DO MEIO, 726  
4900-834 / AREOSA / VIANA DO CASTELO

☎ 964397021

✉ INFO@CAVALEIROSDOMAR.COM

📍 WWW.CAVALIROSDOMAR.COM

📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

**7 CENTRO AVENTURA **

🏠 QUINTA PEDAGÓGICA DE PENTIEIROS  
4990-530 / S. PEDRO D' ARCOS / P. DE LIMA

☎ 919977056

✉ INFO@CENTROAVENTURA.PT

📍 WWW.CENTROAVENTURA.PT

📍 41°46'30.92"N / 08°39'00.91"W

**8 CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA ECOPISTA DO RIO MINHO**

🏠 RUA DA PONTE SECA, 4930-632 VALENÇA

✉ CELTASDOMINHO@GMAIL.COM

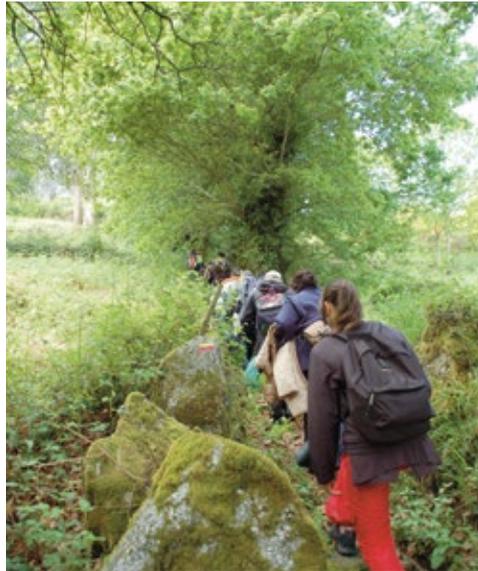
📍 42°01'43.03"N / 08°38'13.03"W

# PERCURSOS PEDESTRES E MONTANHISMO



## 9 CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA SERRA D'ARGA

🏠 ARGA DE BAIXO  
4910-035 / ARGA DE BAIXO / CAMINHA  
☎ 258721708  
✉ CISA@CM-CAMINHA.PT  
🌐 WWW.CM-CAMINHA.PT  
📍 41°50'42.39"N / 08°42'47.01"W



## 10 CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DAS LAGOAS DE BERTIANDOS E S. PEDRO D'ARCOS

🏠 4990-530 / SÃO PEDRO D'ARCOS / PONTE DE LIMA  
☎ 258738004  
✉ LAGOAS@CM-PONTEDELIMA.PT  
🌐 WWW.LAGOAS.CM-PONTEDELIMA.PT  
📍 41°45'52.34"N / 08°38'34.67"W

## 11 CLUBE CELTAS DO MINHO

🏠 APARTADO 68  
4920 / VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 251822130  
✉ INFO@CELTASDOMINHO.ORG  
🌐 CELTASDOMINHO.BLOGSPOT.COM  
📍 41°56'31.34"N / 08°44'27.72"W



## 12 COURA VENTURA **rnt**

☎ 962869889  
✉ COURAAVENTURA.ANIMACAO@GMAIL.COM  
📍 41°54'44.12"N / 08°33'46.59"W



## 13 DESCUBRA MINHO **rnt**

🏠 RUA DA DEVESA, 161  
4925-481 / MONTARIA / VIANA DO CASTELO  
☎ 969220704  
✉ INFO@SERRADEARGA.COM  
🌐 WWW.SERRADEARGA.COM  
📍 41°47'23.63"N / 08°43'44.33"W

## 14 ECOTURA **rnt**

🏠 LUGAR DO QUEIMADELO  
4960-084 / CASTRO LABOREIRO / MELGAÇO  
☎ 967442217  
✉ ECOTURA@ECOTURA.COM  
🌐 WWW.ECOTURA.COM  
📍 42°03'16.42"N / 08°08'58.15"W

## 15 ENCOSTAS DO CORNO DE BICO

🏠 CAMINHO DE RAMOS, 866  
4940-712 VASCÕES  
☎ 967269170  
📍 41°53'59.64"N / 08°30'05.24"W

## 16 FORTETUR - VISITAS ORIENTADAS E INTERPRETAÇÃO DO PATRIMÓNIO

🏠 FORTALEZA DE VALENÇA  
4930 / VALENÇA / VALENÇA  
☎ 962382522  
✉ FORTETUR@GMAIL.COM  
📍 42°01'40.83"N / 08°38'44.21"W

# PERCURSOS PEDESTRES E MONTANHISMO



## 17 LETHES GO

🏠 RUA MANUEL ESPREGUEIRA, 95  
4900-318 VIANA DO CASTELO

✉ INFO@LETHESGO.COM

📍 41°41'32.62"N / 08°49'47.05"W

## 21 MELGAÇO RADICAL **rnt**

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / VILA / MELGAÇO

☎ 251402155

✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM

🌐 WWW.MELGACORADICAL.COM

📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 18 LIVE OUT LIFE, LDA **rnt**

🏠 RUA PADRE MORENO, 127, MEADELA  
4900-767 VIANA DO CASTELO

☎ 966998853

✉ INFO@LIVEOUTLIFE.PT

🌐 WWW.LIVEOUTLIFE.PT

📍 41°42'33.88"N / 08°48'27.45"W

## 22 MINHAVENTURA **rnt**

🏠 APARTADO 100  
4910-909 / CAMINHA

☎ 962023674

✉ INFO@MINHAVENTURA.COM

🌐 WWW.MINHAVENTURA.COM

📍 41°52'32.28"N / 08°50'19.24"W

## 19 LUGAR DA MEMÓRIA **rnt**

🏠 RUA DE INFESTA, 99 - 2º ESQ  
4900-718 / MEADELA / VIANA DO CASTELO

☎ 912871268

✉ GERAL@LUGARDAMEMORIA.PT

🌐 WWW.LUGARDAMEMORIA.PT

📍 41°42'27.75"N / 08°48'52.45"W

## 23 MONTES LABOREIRO **rnt**

🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO

☎ 251466041

✉ GERAL@MONTESDELABOREIRO.PT

🌐 WWW.MONTESDELABOREIRO.PT

📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W

## 20 MAILOMINHO **rnt**

🏠 QUELHA DAS NECESSIDADES, Nº 122, R/C -DTº  
4900-393 / VIANA DO CASTELO

☎ 963028534

✉ ADRIANALIMA@SAPO.PT

🌐 WWW.MAILOMINHO.COM

📍 41°42'30.46"N / 08°49'35.58"W /

## 24 NATURE 4 **rnt**

🏠 AVENIDA RECONTRO DE VALDEVEZ, LOJA 1  
4970-593 / ARCOS DE VALDEVEZ

☎ 258523336 / 924454680

✉ GERAL@NATURE4.PT

🌐 WWW.NATURE4.PT

📍 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

# PERCURSOS PEDESTRES E MONTANHISMO



## 25 NEW GAME

 AVENIDA DO CABEDELLO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO  
 961129755  
 INFO@NEWGAME.PT  
 WWW.NEWGAME.PT  
 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W



## 26 OFICINA DA NATUREZA

 RUA DO CARREZIDO, 7  
4990-139 / PONTE DE LIMA  
 936077462  
 INFO@OFICINADANATUREZA.PT  
 WWW.OFICINADANATUREZA.PT  
 41°46'01.53"N / 08°35'01.05"W

## 27 PARQUE D'AVENTURA QUINTA DO CASAL DO CONDADO

 FACHA  
4990-600 / FACHA / PONTE DE LIMA  
 938792471  
 RESERVAS@PARQUEDAVENTURA.COM  
 WWW.PARQUEDAVENTURA.COM  
 41°43'19.42"N / 08°37'52.61"W



## 28 PLANETA LIMA

 RUA D. MANUEL I, 47  
4980 / PONTE DA BARCA  
 966319263  
 INFO@PLANETALIMA.COM  
 WWW.PLANETALIMA.COM  
 41°48'29.93"N / 08°24'58.48"W

## 29 PORTUGAL GREEN WALKS

 RUA FRANCISCO MENDES, 30 - 3º ESQ  
4715-243 / LAMAÇÕES / BRAGA  
 936077462  
 INFO@OFICINADANATUREZA.PT  
 41°32'36.49"N / 08°24'05.30"W

## 30 RODAS D'ÂNCORA

 RUA DO PAVILHÃO DO CENTRO DESPORTIVO E CULTURAL ANCORENSE  
 4910-012 / VILA PRAIA DE ÂNCORA / CAMINHA  
 965401801  
 CCDANCORENSE@SAPO.PT  
 41°48'11.01"N / 08°51'13.61"W

## 31 ROTAS DO XISTO

 BOALHOSA  
4940-344 / INSALDE / PAREDES DE COURA  
 934743509  
 GERAL@CASADOXISTO.COM / ROTASDOXISTO@GMAIL.COM  
 WWW.CASADOXISTO.COM  
 41°57'34.37"N / 08°30'33.75"W

## 32 SEARA TRILHOS

 RUA DA ABELHEIRA, Nº32  
4990-755 / SEARA / PONTE DE LIMA  
 258944176  
 SEARATRILHOSBTT@GMAIL.COM  
 WWW.SEARATRILHOS.PT  
 41°44'05.47"N / 08°37'06.08"W

# PERCURSOS PEDESTRES E MONTANHISMO



## 33 TOBOGÃ **rnt**

🏠 RUA CONDE AURORA, 11 - 1º ESQ  
4900-443 / VIANA DO CASTELO  
☎ 916052220  
✉ INFO@TOBOGA.PT  
🌐 WWW.TOBOGA.PT  
📍 41°42'09.66"N / 08°49'30.71"W

## 34 USUSNATURA - SENTE A NATUREZA **rnt**

🏠 MOSTEIRO - LONGOS VALES  
4950-200 / MONÇÃO  
☎ 916787581 / 963425117  
✉ USUSNATURA@GMAIL.COM  
🌐 WWW.USUSNATURA.COM  
📍 42°04'46.42"N / 08°21'19.04"W

## 35 VERTIGEM TRILHOS **rnt**

🏠 LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO  
☎ 251466037  
✉ VERTIGEMTRILHOS@GMAIL.COM  
📍 42°02'37.65"N / 08°12'00.97"W

## 36 VIVEXPERIÊNCIA **rnt**

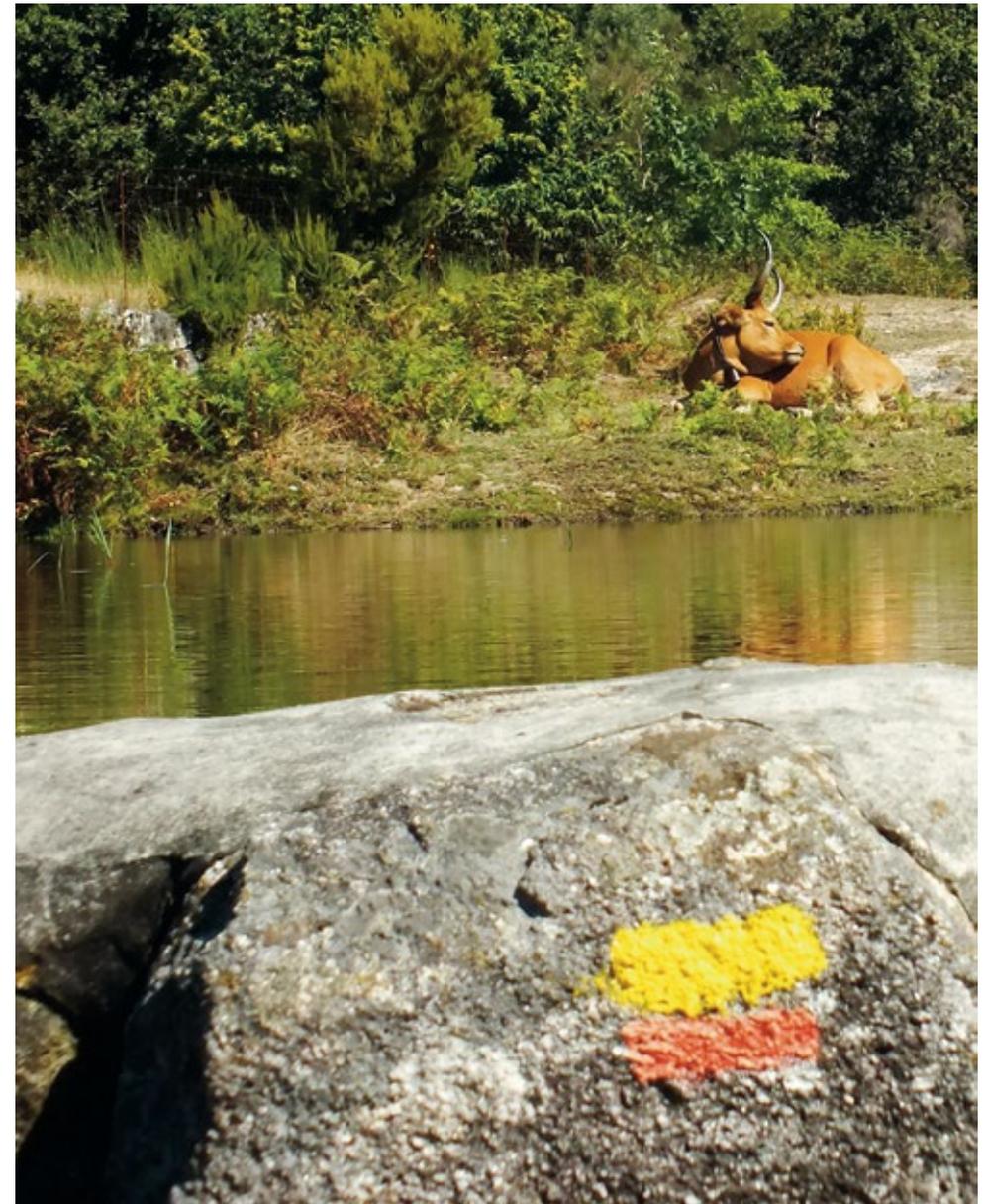
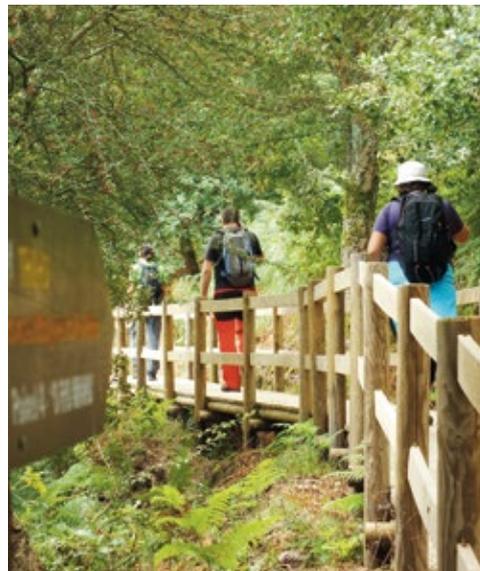
🏠 LARGO 9 DE ABRIL  
4900-339 / MONSERRATE / VIANA DO CASTELO  
☎ 258098415  
✉ GERAL@VIVEXPERIENCIA.PT  
🌐 WWW.VIVEXPERIENCIA.PT  
📍 41°41'35.91"N / 08°49'59.53"W

## 37 XLIFE - EXPERIENCE LIFE

🏠 VIANA DO CASTELO  
4900 / VIANA DO CASTELO  
☎ 934264955  
✉ JORGEPEREIRA@XLIFE.PT  
🌐 WWW.XLIFE.PT  
📍 41°41'28.58"N / 08°49'41.66"W

## 38 NORTEAVENTURA **rnt**

🏠 FALDEJÃES-ARCOZELO  
4990-240 PONTE DE LIMA  
☎ 969548923  
✉ GERAL@NORTEAVENTURA.COM  
📍 41°47'01.0"/ N 8°35'06.4"W



# OBSERVAÇÃO DA VIDA SELVAGEM



A observação da vida selvagem em habitat natural é facilmente realizada com o auxílio de binóculos, que permite ver os detalhes do comportamento animal, consumidores de frutos e insetos, facilmente encontrados nas áreas florestais e rurais.

- 1 ANIMAMINHO *mnt***
- 🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
4920-248 / VILA NOVA DE CERVEIRA
  - ☎ 962892606
  - ✉ INFO@ANIMAMINHO.EU
  - 🌐 WWW.ANIMAMINHO.EU
  - 📍 41°56'21.05"N / 08°44'50.36"W



- 2 ARDAL**
- 🏠 MEZIO  
4970-092 / C. MAIOR / ARCOS DE VALDEVEZ
  - ☎ 258510100
  - ✉ GERAL@ARDAL.PT
  - 🌐 PORTADOMEZIO@ARDAL.PT
  - 📍 41°53'05.16"N / 08°18'47.42"W

- 3 ECOTURA *mnt***
- 🏠 LUGAR DO QUEIMADELO  
4960-084 / CASTRO LABOREIRO / MELGAÇO
  - ☎ 967442217
  - ✉ ECOTURA@ECOTURA.COM
  - 🌐 WWW.ECOTURA.COM
  - 📍 42°03'16.42"N / 08°08'58.15"W

- 4 ELOS DA MONTANHA *mnt***
- 🏠 APARTADO 27  
4930-999 / ARÃO / VALENÇA
  - ☎ 934440770
  - ✉ ELOSDAMONTANHA@GMAIL.COM
  - 🌐 WWW.ELOSDAMONTANHA.COM
  - 📍 42°00'47.72"N / 08°38'35.86"W

- 5 ENCOSTAS DO CORNO DE BICO**
- 🏠 CAMINHO DE RAMOS, 866  
4940-712 VASCÕES
  - ☎ 967269170
  - 📍 41°53'59.64"N, 08°30'05.24"W

- 6 MINHAVENTURA *mnt***
- 🏠 APARTADO 100  
4910-909 / CAMINHA / CAMINHA
  - ☎ 962023674
  - ✉ INFO@MINHAVENTURA.COM
  - 🌐 WWW.MINHAVENTURA.COM
  - 📍 41°52'32.35"N / 08°50'18.99"W

- 7 MONTES LABOREIRO *mnt***
- 🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO
  - ☎ 251466041
  - ✉ GERAL@MONTESLABOREIRO.PT
  - 🌐 WWW.MONTESLABOREIRO.PT
  - 📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W

- 8 NATURE 4 *mnt***
- 🏠 AVENIDA RECONTRO DE VALDEVEZ, LOJA 1  
4970-593 / ARCOS DE VALDEVEZ
  - ☎ 258523336 / 924454680
  - ✉ GERAL@NATURE4.PT
  - 🌐 WWW.NATURE4.PT
  - 📍 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

- 9 OFICINA DA NATUREZA *mnt***
- 🏠 RUA DO CARREZIDO, 7  
4990-139 / PONTE DE LIMA
  - ☎ 936077462
  - ✉ INFO@OFICINADANATUREZA.PT
  - 🌐 WWW.OFICINADANATUREZA.PT
  - 📍 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

# PASSEIOS DE BICICLETA E BTT



A razão que move os amantes da Bicicleta e do BTT é o contato direto com a Natureza. No Alto Minho encontram-se condições excelentes para a prática desta modalidade, quer pela utilização de ecovias e ecopistas, quer pela utilização de trilhos traçados em bosques frondosos de carvalhos e bétulas, desbravando mistérios da natureza.



## 1 AKTIVA NATURA

🏠 LARGO DE S. JOÃO, 13  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 258450027  
✉ GERAL@AKTIVANATURA.COM  
📍 WWW.AKTIVANATURA.COM  
📍 41°48'28.56"N / 08°25'13.85"W

## 2 ANIMAMINHO **rnt**

🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
4920-248 / VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 962892606  
✉ INFO@ANIMAMINHO.EU  
📍 WWW.ANIMAMINHO.EU  
📍 41°56'21.05"N / 08°44'50.36"W

## 3 ASSOCIAÇÃO CICLOTURISMO BTT MONTE DO FARO

🏠 AVENIDA DA JUVENTUDE, 4930-601 VALENÇA  
☎ 967015392  
✉ FAROBTVALENCA@GMAIL.COM  
📍 42°01'44.08"N / 08°38'21.05"W

## 4 BATOTAS (CLUBE DE BTT)

🏠 CRASTO  
4990-388 / RIBEIRA / PONTE DE LIMA  
☎ 258942881  
✉ BATOTAS.PONTEDELIMA@GMAIL.COM  
📍 WWW.BATOTAS.PT.VU  
📍 41°46'18.82"N / 08°34'19.72"W

## 5 CASA DA CUCA **rnt**

🏠 LUGAR DO COUTO  
4990-673 / MOREIRA DO LIMA / PONTE DE LIMA  
☎ 258942380  
✉ AMORIM.CARLOS@SAPO.PT  
📍 WWW.CASADACUCA.COM  
📍 41°47'17.91"N / 08°37'04.72"W

## 6 CAVALEIROS DO MAR

🏠 AVENIDA DO MEIO, 726  
4900-834 / AREOSA / VIANA DO CASTELO  
☎ 964397021  
✉ INFO@CAVALEIROSDOMAR.COM  
📍 WWW.CAVALIROSOMAR.COM  
📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

## 7 CENTRO AVENTURA **rnt**

🏠 QUINTA PEDAGÓGICA DE PENTIEIROS  
4990-530 / S. PEDRO D' ARCOS / PONTE DE LIMA  
☎ 919977056  
✉ INFO@CENTROAVENTURA.PT  
📍 WWW.CENTROAVENTURA.PT  
📍 41°46'30.92"N / 08°39'00.91"W

## 8 CLUBE DE CICLOTURISMO DE MONÇÃO

🏠 APARTADO 46  
4650-904 / MONÇÃO  
☎ 966827191  
✉ CLUBECOMONCAO@GMAIL.COM  
📍 WWW.CCOMONCAO.ORG  
📍 42°04'43.62"N / 08°28'53.11"W

# PASSEIOS DE BICICLETA E BTT



## 9 COURA VENTURA

☎ 962869889  
✉ COURAAVENTURA.ANIMACAO@GMAIL.COM  
📍 41°54'44.12"N / 08°33'46.59"W



## 10 DESCUBRA MINHO

🏠 RUA DA DEVESA, 161  
4925-481 / MONTARIA / VIANA DO CASTELO  
☎ 969220704  
✉ INFO@SERRADEARGA.COM  
WWW.SERRADEARGA.COM  
📍 41°47'23.52"N / 08°43'44.23"W

## 11 ECOTURA

🏠 LUGAR DO QUEIMADELO  
4960-084 / CASTRO LABOREIRO / MELGAÇO  
☎ 967442217  
✉ ECOTURA@ECOTURA.COM  
WWW.ECOTURA.COM  
📍 42°03'16.42"N / 08°08'58.15"W



## 12 ELOS DA MONTANHA

🏠 APARTADO 27  
4930-999 / ARÃO / VALENÇA  
☎ 251822130  
✉ ELOSDAMONTANHA@GMAIL.COM  
WWW.ELOSDAMONTANHA.COM  
📍 42°00'47.72"N / 08°38'35.86"W



## 13 GRUPO MOTARD DE VILAR DE MOUROS

🏠 ESTRADA DA PONTE, 20, - 1º ANDAR  
4910-582 / VILAR DE MOUROS / CAMINHA  
☎ 968677942  
✉ GMVILARMOUROS@HOTMAIL.COM  
WWW.GMVILARDEMOUROS.COM  
📍 41°53'18.06"N / 08°47'26.07"W

## 14 MELGAÇO RADICAL

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / VILA / MELGAÇO  
☎ 251402155  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'56.82"N / 08°15'30.47"W

## 15 MINHAVENTURA

🏠 APARTADO 100  
4910-909 / CAMINHA  
☎ 962023674  
✉ INFO@MINHAVENTURA.COM  
WWW.MINHAVENTURA.COM  
📍 41°52'32.28"N / 08°50'19.24"W

## 16 MONTES LABOREIRO

🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO  
☎ 251466041  
✉ GERAL@MONTESDELABOREIRO.PT  
WWW.MONTESDELABOREIRO.PT  
📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W

# PASSEIOS DE BICICLETA E BTT



## 17 NATURE 4 **rnt**

🏠 AVENIDA RECONTRO DE VALDEVEZ, LOJA 1  
4970-593 / ARCOS DE VALDEVEZ  
☎ 258523336  
✉ GERAL@NATURE4.PT  
🌐 WWW.NATURE4.PT  
📍 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

## 18 NEW GAME **rnt**

🏠 AVENIDA DO CABELO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO  
☎ 961129755  
✉ INFO@NEWGAME.PT  
🌐 WWW.NEWGAME.PT  
📍 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W

## 19 OFICINA DA NATUREZA **rnt**

🏠 RUA DO CARREZIDO, 7  
4990-139 / PONTE DE LIMA  
☎ 936077462  
✉ INFO@OFICINADANATUREZA.PT  
🌐 WWW.OFICINADANATUREZA.PT  
📍 41°46'01.53"N / 08°35'01.05"W

## 20 OS FURA MONTANHAS

🏠 LANHELAS  
4910-210 / LANHELAS / CAMINHA  
☎ 966275101  
✉ OS\_FURAMONTANHAS@HOTMAIL.COM  
🌐 OSFURAMONTANHAS.BLOGSPOT.PT  
📍 41°54'21.28"N / 08°47'15.57"W

## 21 PIRÂMIDE RADICAL CLUBE

🏠 S. MARTINHO DA GANDRA  
4990 / S. MARTINHO DA GANDRA / P. DE LIMA  
☎ 965860055  
✉ PIRAMIDE.RADICAL@SAPO.PT  
📍 41°46'49.91"N / 08°30'04.72"W

## 22 PLANETA LIMA **rnt**

🏠 RUA D. MANUEL I, 47  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 966319263  
✉ INFO@PLANETALIMA.COM  
🌐 WWW.PLANETALIMA.COM  
📍 41°48'29.93"N / 08°24'58.48"W

## 23 RODAS D'ÂNCORA

🏠 RUA DO PAVILHÃO DO CENTRO DESPORTIVO  
E CULTURAL ANCORENSE  
☎ 4910-012 / VILA PRAIA DE ÂNCORA / CAMINHA  
✉ 965401801  
🌐 CCDANCORENSE@SAPO.PT  
📍 41°48'11.01"N / 08°51'13.61"W

## 24 ROTAS DO XISTO **rnt**

🏠 BOALHOSA  
4940-344 / INSALDE / PAREDES DE COURA  
☎ 934743509  
✉ GERAL@CASADOXISTO.COM  
🌐 WWW.CASADOXISTO.COM  
📍 41°57'34.37"N / 08°30'33.75"W

# PASSEIOS DE BICICLETA E BTT



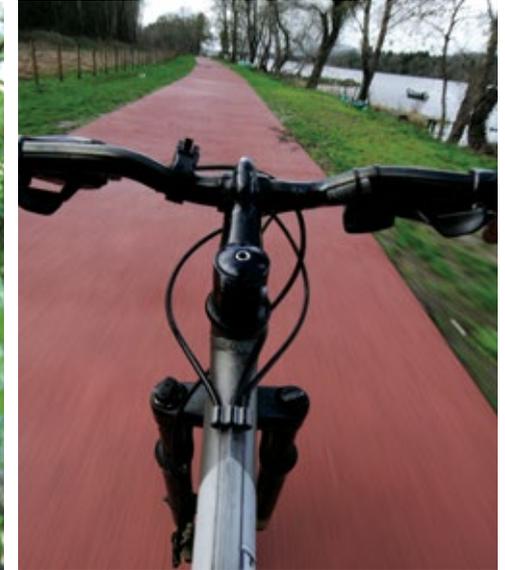
## 25 SEARA TRILHOS (CLUBE DE BTT)

🏠 RUA DA ABELHEIRA, 32  
4990-755 / SEARA / PONTE DE LIMA  
☎ 258944176  
✉ SEARATRILHOSBTT@GMAIL.COM  
📍 WWW.SEARATRILHOS.PT  
📍 41°44'05.47"N / 08°37'06.08"W



## 26 TREPA MONTES

🏠 RUA DA QUINTA NOVA  
4930-286 / FRIESTAS / VALENÇA  
☎ 961822269  
📍 42°02'23.04"N / 08°33'56.00"W



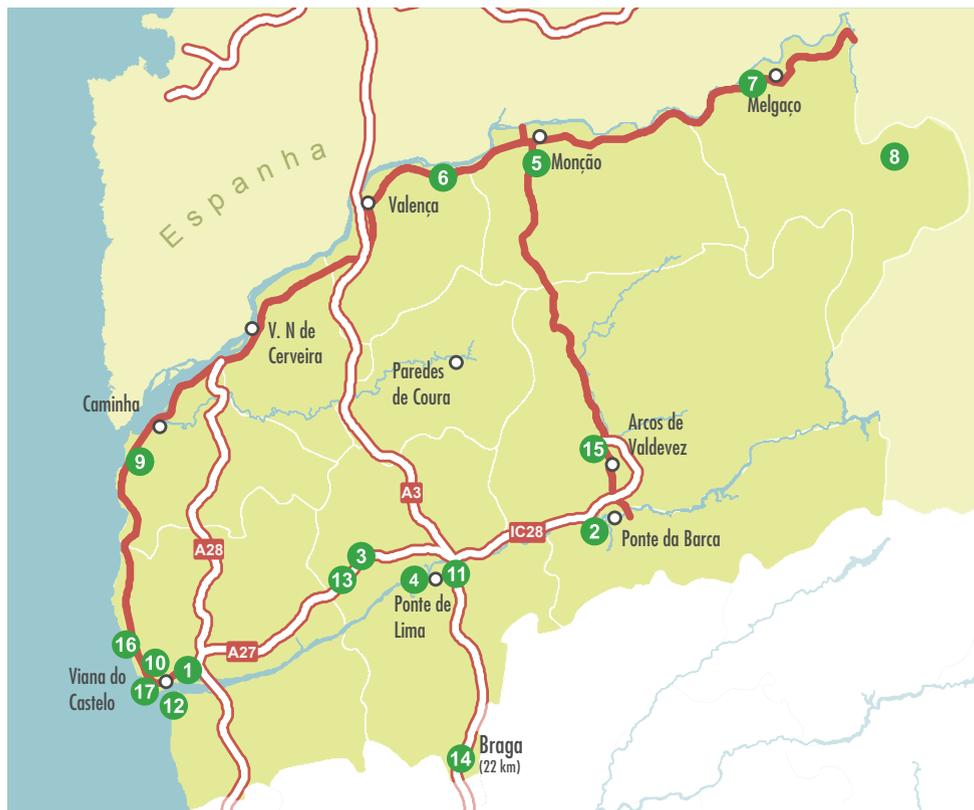
## 27 VIVEXPERIÊNCIA **rnt**

🏠 LARGO 9 DE ABRIL  
4900-339 / MONSERRATE / V. DO CASTELO  
☎ 258098415  
✉ GERAL@VIVEXPERIENCIA.PT  
📍 WWW.VIVEXPERIENCIA.PT  
📍 41°41'35.91"N / 08°49'59.53"W



# ATIVIDADES EQUESTRES

Os passeios a cavalo são outras das possibilidades de explorar o território, num estreito contacto com a natureza e de uma forma que agrada a miúdos e graúdos. Uma forma única de conhecer os caminhos do Alto Minho!



## 1 ACATE

🏠 RUA ÁLVARO FEIJÓ  
4900-584 / MEADELA / VIANA DO CASTELO  
☎ 965607031  
📍 41°42'23.23"N / 08°48'22.89"W

## 2 AKTIVA NATURA

🏠 LARGO DE S. JOÃO, 13  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 258450027  
✉ GERAL@AKTIVANATURA.COM  
🌐 WWW.AKTIVANATURA.COM  
📍 41°48'28.56"N / 08°25'13.85"W

## 3 CASA DA CUCA **rnt**

🏠 LUGAR DO COUTO  
4990-673 / MOREIRA DO LIMA / PONTE DE LIMA  
☎ 258942380  
✉ AMORIM.CARLOS@SAPO.PT  
🌐 WWW.CASADACUCA.COM  
📍 41°47'17.91"N / 08°37'04.72"W

## 4 CENTRO EQUESTRE VALE DO LIMA **rnt**

🏠 QUINTA DA SOBREIRA  
4990-351 / SERNARDOS - FEITOSA / PONTE DE LIMA  
☎ 258743620  
✉ CEVL@SAPO.PT  
📍 41°45'17.07"N / 08°35'13.23"W

## 5 CENTRO HÍPICO DAS VIANAS

🏠 QUINTA DAS VIANAS - CORTES  
4950-852 / MONÇÃO  
☎ 962060770  
✉ CENTROHIPICOVIANAS@GMAIL.COM  
📍 42°04'35.00"N / 08°30'01.51"W

## 6 CENTRO HÍPICO DE FRIESTAS

🏠 LUGAR DA VEIGA  
4930 / FRIESTAS / VALENÇA  
☎ 964565794  
📍 42°02'57.15"N / 08°34'21.27"W

## 7 CENTRO HÍPICO DE MELGAÇO

🏠 MONTE PRADO  
4960-320 / MONTE PRADO / MELGAÇO  
☎ 251402155 / 967006347  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
🌐 WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'55.93"N / 08°17'00.15"W

## 8 ECOTURA **rnt**

🏠 LUGAR DO QUEIMADELO  
4960-084 / CASTRO LABOREIRO / MELGAÇO  
☎ 967442217  
✉ ECOTURA@ECOTURA.COM  
🌐 WWW.ECOTURA.COM  
📍 42°03'16.42"N / 08°08'58.15"W



# CANYONING

Não se deixe enganar. O canyoning não se pratica numa canoa... muito pelo contrário! O nome deriva de “canyons” e consiste em descer desfiladeiros de rios ou riachos. Para ultrapassar os obstáculos naturais são utilizadas várias técnicas de escalada. Mergulhos em quedas de águas, situações inesperadas e surpresas elevam a adrenalina ao máximo. Por motivos de segurança, é normalmente praticado nos meses de verão e requer equipamento adequado.



## 1 CAVALEIROS DO MAR **rnt**

🏠 AVENIDA DO MEIO, 726  
4900-834 / AREOSA / VIANA DO CASTELO  
☎ 964397021  
✉ INFO@CAVALEIROSOMAR.COM  
🌐 WWW.CAVALIROSOMAR.COM  
📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

## 2 CENTRO AVENTURA **rnt**

🏠 QUINTA DE PENTIEIROS  
4990-530 / S. PEDRO D' ARCOS / PONTE DE LIMA  
☎ 919977056  
✉ INFO@CENTROAVENTURA.PT  
🌐 WWW.CENTROAVENTURA.PT  
📍 41°46'30.92"N / 08°39'00.91"W

## 3 MELGAÇO RADICAL **rnt**

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / VILA / MELGAÇO  
☎ 251402155  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
🌐 WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 4 MONTES LABOREIRO **rnt**

🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO  
☎ 251466041  
✉ GERAL@MONTESDELABOREIRO.PT  
🌐 WWW.MONTESDELABOREIRO.PT  
📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W

## 5 NATURE 4 **rnt**

🏠 AVENIDA RECONTRO DE VALDEVEZ, LOJA 1  
4970-593 / ARCOS DE VALDEVEZ  
☎ 258523336 / 924454680  
✉ GERAL@NATURE4.PT  
🌐 WWW.NATURE4.PT  
📍 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

## 6 NEW GAME **rnt**

🏠 AVENIDA DO CABELO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO  
☎ 961129755  
✉ INFO@NEWGAME.PT  
🌐 WWW.NEWGAME.PT  
📍 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W

## 7 PARQUE D'AVENTURA QUINTA DO CASAL DO CONDADO

🏠 4990-600 / FACHA / PONTE DE LIMA  
☎ 938792471  
✉ RESERVAS@PARQUEDAVENTURA.COM  
🌐 WWW.PARQUEDAVENTURA.COM  
📍 41°43'19.42"N / 08°37'52.61"W

## 8 PLANETA LIMA **rnt**

🏠 RUA D. MANUEL I, 47  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 966319263  
✉ INFO@PLANETALIMA.COM  
🌐 WWW.PLANETALIMA.COM  
📍 41°59'38.25"N / 08°39'42.25"W

# CANYONING



## 9 TOBOGÃ **rnt**

🏠 RUA CONDE AURORA, 11 - 1º ESQ  
4900-443 / VIANA DO CASTELO  
☎ 916052220  
✉ INFO@TOBOGA.PT  
🌐 WWW.TOBOGA.PT  
📍 41°42'09.66"N / 08°49'30.71"W

## 10 USUSNATURA - SENTE A NATUREZA **rnt**

🏠 MOSTEIRO - LONGOS VALES  
4950-200 / MONÇÃO  
☎ 916787581 / 963425117  
✉ USUSNATURA@GMAIL.COM  
🌐 WWW.USUSNATURA.COM  
📍 42°04'46.42"N / 08°21'19.04"W



## 11 VIVEXPERIÊNCIA **rnt**

🏠 LARGO 9 DE ABRIL  
4900-339 / MONSERRATE / V. DO CASTELO  
☎ 258098415  
✉ GERAL@VIVEXPERIENCIA.PT  
🌐 WWW.VIVEXPERIENCIA.PT  
📍 41°41'35.91"N / 08°49'59.53"W



## 12 XLIFE - EXPERIENCE LIFE

🏠 VIANA DO CASTELO  
4900 / VIANA DO CASTELO  
☎ 934264955  
✉ JORGEPEREIRA@XLIFE.PT  
🌐 WWW.XLIFE.PT  
📍 41°41'28.58"N / 08°49'41.66"W

## 13 NORTEAVENTURA **rnt**

🏠 FALDEJÃES-ARCOZELO  
4990-240 PONTE DE LIMA  
☎ 969548923  
✉ GERAL@NORTEAVENTURA.COM  
📍 41°47'01.0"/ N 8°35'06.4"W



# RAFTING

O rafting só faz sentido em equipa. Com um grupo de amigos ou colegas de trabalho, experimente descer os rápidos de águas bravas e frescas. Numa embarcação insuflável com capacidade até oito remadores, o contato com a natureza é bem real. Depois de vencidos os rápidos, reduza os níveis de adrenalina com um mergulho em águas calmas.



## 1 ANIMAMINHO **rnt**

🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
4920-248 VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 962892606  
✉ INFO@ANIMAMINHO.EU  
🌐 WWW.ANIMAMINHO.EU  
📍 41°56'21.05"N / 08°44'50.36"W

## 2 MELGAÇO RADICAL **rnt**

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / VILA / MELGAÇO  
☎ 251402155  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
🌐 WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 3 NEW GAME **rnt**

🏠 AVENIDA DO CABEDELLO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO  
☎ 961129755  
✉ INFO@NEWGAME.PT  
🌐 WWW.NEWGAME.PT  
📍 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W

## 4 PLANETA LIMA **rnt**

🏠 RUA D. MANUEL I, 47  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 966319263  
✉ INFO@PLANETALIMA.COM  
🌐 WWW.PLANETALIMA.COM  
📍 41°59'38.25"N / 08°39'42.25"W



# RAFTING



## 5 TOBOGÃ **rnt**

🏠 RUA CONDE AURORA, 11 - 1º ESQ  
4900-443 / VIANA DO CASTELO  
☎ 916052220  
✉ INFO@TOBOGA.PT  
🌐 WWW.TOBOGA.PT  
📍 41°42'09.66"N / 08°49'30.71"W

## 6 USUSNATURA - SENTE A NATUREZA **rnt**

🏠 MOSTEIRO - LONGOS VALES  
4950-200 / MONÇÃO  
☎ 916787581 / 963425117  
✉ USUSNATURA@GMAIL.COM  
🌐 WWW.USUSNATURA.COM  
📍 42°04'46.42"N / 08°21'19.04"W

## 7 VIVEXPERIÊNCIA **rnt**

🏠 LARGO 9 DE ABRIL  
4900-339 / MONSERRATE / VIANA DO CASTELO  
☎ 258098415  
✉ GERAL@VIVEXPERIENCIA.PT  
🌐 WWW.VIVEXPERIENCIA.PT  
📍 41°41'35.91"N / 08°49'59.53"W

## 8 XLIFE - EXPERIENCE LIFE

🏠 VIANA DO CASTELO  
4900 / VIANA DO CASTELO  
☎ 934264955  
✉ JORGEPEREIRA@XLIFE.PT  
🌐 WWW.XLIFE.PT  
📍 41°41'28.58"N / 08°49'41.66"W



42°07'03.00"N / 08°16'13.05"W

Rafting no rio Minho

# KAYAK

Usufrua de um apaziguador passeio de caiaque nos rios do Alto Minho. Uns calmos, outros mais atribulados, os rios Minho, Coura e Lima oferecem excelentes condições de navegabilidade.



## 1 AKTIVA NATURA

🏠 LARGO DE S. JOÃO, 13  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 258450027  
✉ GERAL@AKTIVANATURA.COM  
🌐 WWW.AKTIVANATURA.COM  
📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

## 2 ANIMAMINHO **mnt**

🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
4920-248 VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 962892606  
✉ INFO@ANIMAMINHO.EU  
🌐 WWW.ANIMAMINHO.EU  
📍 41°56'21.05"N / 08°44'50.36"W

## 3 CLUBE NÁUTICO DE ARCOS DE VALDEVEZ

🏠 EDIFÍCIO FLUVIVEZ - LAMELA - CASARES  
4970-771 / ARCOS DE VALDEVEZ  
☎ 936105317  
✉ CNARCOSVALDEVEZ@GMAIL.COM

## 4 CLUBE NÁUTICO DE PONTE DE LIMA

🏠 S. GONÇALO - ARCOZELO  
4990 - 150 - PONTE DE LIMA  
☎ 258944899 / 962003414  
✉ GERAL@CNPLIMA.COM  
🌐 WWW.CNPLIMA.COM  
📍 41°45'54.86"N / 08°35'30.00"W





## 5 DARQUE KAYAK CLUBE

🏠 CENTRO DE CANOAGEM DE VIANA DO CASTELO  
RUA GUSTAVO EIFFEL, 1558 | 4935-151 DARQUE

☎ 965 192 731

✉ DARQUEKC@SAPO.PT

📍 WWW.DARQUEKAYAKCLUBE.BLOGSPOT.PT

📍 41°41'17.00"N / 08°47'34.00"W



## 6 MELGAÇO RADICAL **rnt**

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / MELGAÇO

☎ 251402155

✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM

📍 WWW.MELGACORADICAL.COM

📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 7 MINHAVENTURA **rnt**

🏠 APARTADO 100  
4910-909 / CAMINHA

☎ 962023674

✉ INFO@MINHAVENTURA.COM

📍 WWW.MINHAVENTURA.COM

📍 41°52'32.28"N / 08°50'19.24"W



## 8 MONTES LABOREIRO **rnt**

🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO

☎ 251466041

✉ GERAL@MONTESDELABOREIRO.PT

📍 WWW.MONTESDELABOREIRO.PT

📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W

## 9 NATURE 4 **rnt**

🏠 AVENIDA RECONTRO DE VALDEVEZ, LOJA 1  
4970-593 / ARCOS DE VALDEVEZ

☎ 258523336 / 924454680

✉ GERAL@NATURE4.PT

📍 WWW.NATURE4.PT

📍 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

## 10 NEW GAME

🏠 AVENIDA DO CABEDELLO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO

☎ 961129755

✉ INFO@NEWGAME.PT

📍 WWW.NEWGAME.PT

📍 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W

## 11 OFICINA DA NATUREZA **rnt**

🏠 RUA DO CARREZIDO, 7  
4990-139 / PONTE DE LIMA

☎ 936077462

✉ INFO@OFICINADANATUREZA.PT

📍 WWW.OFICINADANATUREZA.PT

📍 41°46'01.53"N / 08°35'01.05"W

## 12 PLANETA LIMA **rnt**

🏠 RUA D. MANUEL I, 47  
4980 / PONTE DA BARCA

☎ 935016911

✉ INFO@PLANETALIMA.COM

📍 WWW.PLANETALIMA.COM

📍 41°48'29.93"N / 08°24'58.48"W

## 13 XLIFE - EXPERIENCE LIFE

🏠 VIANA DO CASTELO  
4900 / VIANA DO CASTELO

☎ 934264955

✉ JORGEPEREIRA@XLIFE.PT

📍 WWW.XLIFE.PT

📍 41°41'28.58"N / 08°49'41.66"W



# JOGOS TRADICIONAIS E AO AR LIVRE



Transmitidos ao longo de gerações, os jogos tradicionais são responsáveis por muitas recordações de infância. Em tempo de férias, aproveite os magníficos espaços verdes do Alto Minho para saltar à corda, jogar à apanhada, às escondidas, à cabra-cega, à malha, entre muitos outros. Não há limite de idade para estes jogos de família!



## 1 AKTIVA NATURA

🏠 LARGO DE S. JOÃO, 13  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 258450027  
✉ GERAL@AKTIVANATURA.COM  
🌐 WWW.AKTIVANATURA.COM  
📍 41°48'28.56"N / 08°25'13.85"W

## 2 ANIMAMINHO

🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
4920-248 / VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 962892606  
✉ INFO@ANIMAMINHO.EU  
🌐 WWW.ANIMAMINHO.EU  
📍 41°56'21.05"N / 08°44'50.36"W

## 3 ARDAL

🏠 MEZIO  
4970-092 / CABANA MAIOR / A. DE VALDEVEZ  
☎ 258522157  
✉ GERAL@ARDAL.PT  
🌐 WWW.PORTADOMEZIO.PT  
📍 41°53'04.93"N / 08°18'47.56"W

## 4 CAVALEIROS DO MAR

🏠 AVENIDA DO MEIO, 726  
4900-834 / AREOSA / VIANA DO CASTELO  
☎ 964397021  
✉ INFO@CAVALEIROSOMAR.COM  
🌐 WWW.CAVALIROSOMAR.COM  
📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

## 5 CENTRO AVENTURA

🏠 QUINTA PEDAGÓGICA DE PENTIEIROS  
4990-530 / S. PEDRO D' ARCOS / PONTE DE LIMA  
☎ 919977056  
✉ INFO@CENTROAVENTURA.PT  
🌐 WWW.CENTROAVENTURA.PT  
📍 41°46'30.92"N / 08°39'00.91"W

## 6 MELGAÇO RADICAL

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / MELGAÇO / MELGAÇO  
☎ 251402155  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
🌐 WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 7 MINHAVENTURA

🏠 APARTADO 100 CAMINHA  
4910-909 / CAMINHA  
☎ 962023674  
✉ INFO@MINHAVENTURA.COM  
🌐 WWW.MINHAVENTURA.COM  
📍 41°52'32.28"N / 08°50'19.24"W

## 8 MONTES LABOREIRO

🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO  
☎ 251466041  
✉ GERAL@MONTESDELABOREIRO.PT  
🌐 WWW.MONTESDELABOREIRO.PT  
📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W





Segure-se bem! As formações geológicas do Alto Minho são um palco natural excelente para a prática de atividades radicais.



## 1 AKTIVA NATURA

🏠 LARGO DE S. JOÃO, 13  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 258450027  
✉ GERAL@AKTIVANATURA.COM  
📍 WWW.AKTIVANATURA.COM  
📍 41°48'28.56"N / 08°25'13.85"W

## 2 ANIMAMINHO **rnt**

🏠 PARQUE DE LAZER DO CASTELINHO  
4920-248 / VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 962892606  
✉ INFO@ANIMAMINHO.EU  
📍 WWW.ANIMAMINHO.EU  
📍 41°56'21.05"N / 08°44'50.36"W

## 3 CAVALEIROS DO MAR

🏠 AVENIDA DO MEIO, 726  
4900-834 / AREOSA / VIANA DO CASTELO  
☎ 964397021  
✉ INFO@CAVALEIROSOMAR.COM  
📍 WWW.CAVALIROSOMAR.COM  
📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

## 4 CENTRO AVENTURA **rnt**

🏠 QUINTA PEDAGÓGICA DE PENTIEIROS  
4990-530 / S. PEDRO D' ARCOS / PONTE DE LIMA  
☎ 919977056  
✉ INFO@CENTROAVENTURA.PT  
📍 WWW.CENTROAVENTURA.PT  
📍 41°46'30.92"N / 08°39'00.91"W

## 5 CLUBE CELTAS DO MINHO

🏠 APARTADO 68  
4920 / VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 251822130  
✉ INFO@CELTASDOMINHO.ORG  
📍 CELTASDOMINHO.BLOGSPOT.COM  
📍 41°56'31.34"N / 08°44'27.72"W

## 6 MELGAÇO RADICAL **rnt**

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / VILA / MELGAÇO  
☎ 251402155  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
📍 WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 7 NATURE 4 **rnt**

🏠 AVENIDA RECONTRO DE VALDEVEZ, LOJA 1  
4970-593 / ARCOS DE VALDEVEZ  
☎ 258523336 / 924454680  
✉ GERAL@NATURE4.PT  
📍 WWW.NATURE4.PT  
📍 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

## 8 NEW GAME **rnt**

🏠 AVENIDA DO CABEDELLO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO  
☎ 961129755  
✉ INFO@NEWGAME.PT  
📍 WWW.NEWGAME.PT  
📍 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W



## 9 OFICINA DA NATUREZA

 RUA DO CARREZIDO, 7  
 4990-139 / PONTE DE LIMA  
 936077462  
 INFO@OFICINADANATUREZA.PT  
 WWW.OFICINADANATUREZA.PT  
 41°46'01.53"N / 08°35'01.05"W

## 10 PARQUE D'AVENTURA QUINTA DO CASAL DO CONDADO

 QUINTA DO CASAL DO CONDADO  
 4990-600 / FACHA / PONTE DE LIMA  
 938792471  
 RESERVAS@PARQUEDAVENTURA.COM  
 WWW.PARQUEDAVENTURA.COM  
 41°43'17.46"N / 08°36'53.89"W

## 11 PLANETA LIMA

 RUA D. MANUEL I, 47  
 4980 / PONTE DA BARCA  
 966319263  
 INFO@PLANETALIMA.COM  
 WWW.PLANETALIMA.COM  
 41°48'29.93"N / 08°24'58.48"W

## 12 XLIFE - EXPERIENCE LIFE

 VIANA DO CASTELO  
 4900 / VIANA DO CASTELO  
 934264955  
 JORGEPEREIRA@XLIFE.PT  
 WWW.XLIFE.PT  
 41°41'28.58"N / 08°49'41.66"W

## 13 NORTEAVENTURA

 FALDEJÃES-ARCOZELO  
 4990-240 PONTE DE LIMA  
 969548923  
 GERAL@NORTEAVENTURA.COM  
 41°47'01.0"/ N 8°35'06.4"W



42°06'44.04"N / 08°15'30.07"W

Parque Urbano do Rio do Porto - Melgaço

# TUDO O TERRENO

Uma forma diferente de explorar os vários caminhos rurais de pé posto, onde poderá ainda observar as ricas e heterogéneas paisagens que o Alto Minho tem para lhe oferecer.



## 1 CASA DA CUCA **rnt**

🏠 LUGAR DO COUTO  
4990-673 / MOREIRA DO LIMA / PONTE DE LIMA  
☎ 258942380  
✉ AMORIM.CARLOS@SAPO.PT  
📍 WWW.CASADACUCA.COM  
📍 41°47'17.91"N / 08°37'04.72"W

## 2 CAVALEIROS DO MAR

🏠 AVENIDA DO MEIO, 726  
4900-834 / AREOSA / VIANA DO CASTELO  
☎ 964397021  
✉ INFO@CAVALEIROSDOMAR.COM  
📍 WWW.CAVALIROSDOMAR.COM  
📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

## 3 CLUBE TRACÇÃO ÀS 4

🏠 AVENIDA DA JUVENTUDE,  
4930-601 VALENÇA  
☎ 969406090  
📍 42°01'44.08"N / 08°38'21.08"W

## 4 COURA VENTURA **rnt**

☎ 962869889  
✉ COURAAVENTURA.ANIMACAO@GMAIL.COM  
📍 41°54'44.12"N / 08°33'46.59"W

## 5 GRUPO MOTARD DE VILAR DE MOUROS

🏠 ESTRADA DA PONTE, 20, - 1º ANDAR  
4910-582 / VILAR DE MOUROS / CAMINHA  
☎ 968677942  
✉ GMLVILARMOUROS@HOTMAIL.COM  
📍 WWW.GMLVILARDEMOUROS.COM  
📍 41°33'39.30"N / 08°39'06.61"W

## 6 MELGAÇO RADICAL **rnt**

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / VILA / MELGAÇO  
☎ 251402155  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
📍 WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 7 MINHAVENTURA **rnt**

🏠 APARTADO 100  
4910-909 / CAMINHA  
☎ 962023674  
✉ INFO@MINHAVENTURA.COM  
📍 WWW.MINHAVENTURA.COM  
📍 41°52'32.28"N / 08°50'19.24"W

## 8 MONTES LABOREIRO **rnt**

🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO  
☎ 251466041  
✉ GERAL@MONTESDELABOREIRO.PT  
📍 WWW.MONTESDELABOREIRO.PT  
📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W

# TUDO O TERRENO



## 9 NATURE 4

 AVENIDA RECONTRO DE VALDEVEZ, LOJA 1  
4970-593 / ARCOS DE VALDEVEZ  
 258523336  
 GERAL@NATURE4.PT  
 WWW.NATURE4.PT  
 41°50'45.60"N / 08°25'01.45"W

## 10 NEW GAME

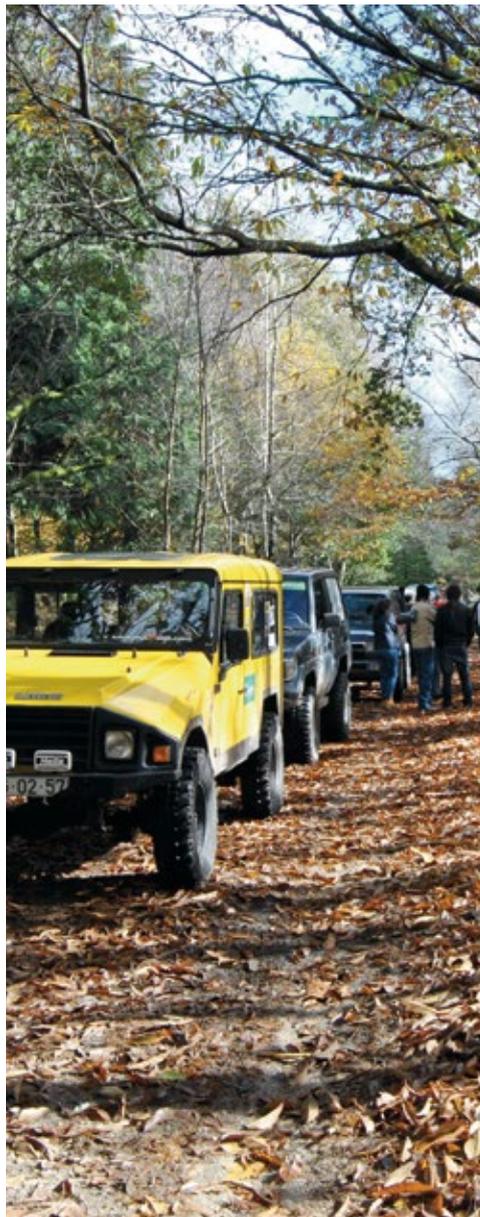
 AVENIDA DO CABEDELLO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO  
 961129755  
 INFO@NEWGAME.PT  
 WWW.NEWGAME.PT  
 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W

## 11 ORDEPTUR

 RUA DA PARINHEIRA, 222  
4900-961 / AREOSA / VIANA DO CASTELO  
 966750170  
 GERAL@ORDEPTUR.COM  
 WWW.ORDEPTUR.COM  
 41°42'11.68"N / 08°50'44.20"W

## 12 PARQUE D'AVENTURA QUINTA DO CASAL DO CONDADO

 QUINTA DO CASAL DO CONDADO  
4990-600 / FACHA / PONTE DE LIMA  
 938792471  
 RESERVAS@PARQUEDAVENTURA.COM  
 WWW.PARQUEDAVENTURA.COM  
 41°43'17.46"N / 08°36'53.89"W



## 13 ROTAS DO XISTO

 BOALHOSA  
4940-344 / INSALDE / PAREDES DE COURA  
 934743509  
 GERAL@CASADOXISTO.COM / ROTASDOXISTO@GMAIL.COM  
 WWW.CASADOXISTO.COM  
 41°57'34.37"N / 08°30'33.75"W

## 14 SEARA TRILHOS

 RUA DA ABELHEIRA, Nº32  
4990-755 / SEARA / PONTE DE LIMA  
 258944176  
 SEARATRILHOSBTT@GMAIL.COM  
 WWW.SEARATRILHOS.PT  
 41°44'05.47"N / 08°37'06.08"W



# OUTRAS ATIVIDADES

As coisas mais simples são por vezes as que também proporcionam mais prazer. Procure os circuitos de manutenção dos inúmeros parques de lazer ao ar livre, onde poderá realizar todo o tipo de exercícios. É uma forma simples e económica de cuidar da sua saúde. Informe-se ainda junto dos postos de turismo sobre os eventos desportivos que irão decorrer durante a sua estadia.



## 1 ABOUAESCOLA (ASAS DE MELGAÇO)

🏠 RUA DE S. TIAGO, 24  
4960-613 / VILA / MELGAÇO  
☎ 965065024  
✉ GERAL@DRAFTZONE.PT  
🌐 WWW.DRAFTZONE.PT  
📍 42°06'55.37"N / 08°15'20.68"W

## 2 AERoclUBE DE CERVAL

🏠 VILA MEÃ  
4920-251 / VALENÇA / VILA NOVA DE CERVEIRA  
☎ 251798090  
✉ MCAPOS@AERoclUBECERVAL.COM  
🌐 WWW.AERoclUBECERVAL.COM  
📍 41°58'24.22"N / 08°40'35.12"W

## 3 AKTIVA NATURA

🏠 LARGO DE S. JOÃO, 13  
4980 / PONTE DA BARCA / PONTE DA BARCA  
☎ 258450027  
✉ GERAL@AKTIVANATURA.COM  
🌐 WWW.AKTIVANATURA.COM  
📍 41°48'28.56"N / 08°25'13.85"W

## 4 ARDAL

🏠 MEZIO  
4970-092 / CABANA MAIOR / A. DE VALDEVEZ  
☎ 258522157  
✉ GERAL@ARDAL.PT  
🌐 WWW.PORTADOMEZIO.PT  
📍 41°53'04.93"N / 08°18'47.56"W

## 5 CAVALEIROS DO MAR

🏠 AVENIDA DO MEIO, 726  
4900-834 / AREOSA / VIANA DO CASTELO  
☎ 964397021  
✉ INFO@CAVALEIROSDOMAR.COM  
🌐 WWW.CAVALEIROSDOMAR.COM  
📍 41°43'04.08"N / 08°51'26.37"W

## 6 CENTRO AVENTURA **rnt**

🏠 QUINTA PEDAGÓGICA DE PENTIEIROS  
4990-530 / S. PEDRO D' ARCOS / PONTE DE LIMA  
☎ 919977056  
✉ INFO@CENTROAVENTURA.PT  
🌐 WWW.CENTROAVENTURA.PT  
📍 41°46'30.92"N / 08°39'00.91"W

## 7 COURA VENTURA **rnt**

☎ 962869889  
✉ COURAAVENTURA.ANIMACAO@GMAIL.COM  
📍 41°54'44.12"N / 08°33'46.59"W

## 8 GOLFE DE PONTE DE LIMA **rnt**

🏠 QUINTA DAS PIAS  
4990-620 / FORNELOS / PONTE DE LIMA  
☎ 258743414  
✉ RESERVAS@AXISGOLFE.COM  
🌐 WWW.AXISHOTEISEGOLFE.COM  
📍 41°44'49.66"N / 08°34'25.70"W

# OUTRAS ATIVIDADES



## 9 MELGAÇO RADICAL **rnt**

🏠 RUA DA OLIVEIRA  
4960-534 / MELGAÇO  
☎ 251402155  
✉ GERAL@MELGACORADICAL.COM  
📍 WWW.MELGACORADICAL.COM  
📍 42°06'56.83"N / 08°15'30.47"W

## 10 MELSPORT

🏠 MONTE PRADO  
4960-320 / PRADO / MELGAÇO  
☎ 251400440  
✉ INFO@MELGACOSPORTSCENTER.COM  
📍 WWW.MELGACOSPORTSCENTER.COM  
📍 42°07'01.92"N / 08°16'20.90"W

## 11 MINHAVENTURA **rnt**

🏠 APARTADO 100  
4910-909 / CAMINHA  
☎ 962023674  
✉ INFO@MINHAVENTURA.COM  
📍 WWW.MINHAVENTURA.COM  
📍 41°52'32.28"N / 08°50'19.24"W

## 12 MONTES LABOREIRO **rnt**

🏠 PARQUE DE CAMPISMO DE LAMAS DE MOURO  
4960-170 / LAMAS DE MOURO / MELGAÇO  
☎ 251466041  
✉ GERAL@MONTESDELABOREIRO.PT  
📍 WWW.MONTESDELABOREIRO.PT  
📍 42°02'08.54"N / 08°11'46.28"W



## 13 NEW GAME **rnt**

🏠 AVENIDA DO CABEDELLO  
4935-160 / DARQUE / VIANA DO CASTELO  
☎ 961129755  
✉ INFO@NEWGAME.PT  
📍 WWW.NEWGAME.PT  
📍 41°41'02.20"N / 08°49'19.33"W

## 14 PARQUE D'AVENTURA QUINTA DO CASAL DO CONDADO

🏠 QUINTA DO CASAL DO CONDADO  
4990-600 / FACHA / PONTE DE LIMA  
☎ 938792471  
✉ RESERVAS@PARQUEDAVENTURA.COM  
📍 WWW.PARQUEDAVENTURA.COM  
📍 41°43'17.46"N / 08°36'53.89"W

## 15 PARQUE DE PESCA DE RENDUFE

🏠 LUGAR DE SOBRADA  
4990-725 / RENDUFE / PONTE DE LIMA  
☎ 258900400  
✉ GERAL@CM-PONTEDELIMA.PT  
📍 WWW.CM-PONTEDELIMA.PT  
📍 41°51'10.42"N / 08°33'29.65"W

## 16 PARQUE DE PESCA DO XISTO

🏠 BOALHOSA  
4940-344 INSALDE / PAREDES DE COURA  
📍 41°57'05.83"N / 08°30'06.51"W

# OUTRAS ATIVIDADES



## 17 PARQUE DE PESCA RIBA RIO

🏠 LUGAR RIBA RIO  
4990 - 254 / ARCOZELO / PONTE DE LIMA  
☎ 965169446  
✉ PARQUEPESCA.RIBA.RIO@GMAIL.COM  
📍 41°48'27.07"N / 08°35'51.61"W

## 18 PLANETA LIMA **rnt**

🏠 RUA D. MANUEL I, 47  
4980 / PONTE DA BARCA  
☎ 966319263  
✉ INFO@PLANETALIMA.COM  
📍 WWW.PLANETALIMA.COM  
📍 41°48'29.93"N / 08°24'58.48"W

## 19 TOBOGÃ **rnt**

🏠 RUA CONDE AURORA, 11 - 1º ESQ  
4900-443 / VIANA DO CASTELO  
☎ 915707938  
✉ VIANADOCASTELO@TOBOGA.PT  
📍 WWW.TOBOGA.PT  
📍 41°42'09.66"N / 08°49'30.71"W

## 20 USUSNATURA - SENTE A NATUREZA **rnt**

🏠 MOSTEIRO - LONGOS VALES  
4950-200 / MONÇÃO  
☎ 916787581 / 963425117  
✉ USUSNATURA@GMAIL.COM  
📍 WWW.USUSNATURA.COM  
📍 42°04'46.42"N / 08°21'19.04"W

## 21 VIVEXPERIÊNCIA **rnt**

🏠 LARGO 9 DE ABRIL  
4900-339 / MONSERRATE / V. DO CASTELO  
☎ 258098415  
✉ GERAL@VIVEXPERIENCIA.PT  
📍 WWW.VIVEXPERIENCIA.PT  
📍 41°41'35.91"N / 08°49'59.53"W



42°01'43.04"N / 08°38'47.08"W

Fortaleza de Valença

# PARQUES DE CAMPISMO



## ARCOS DE VALDEVEZ

### PARQUE DE CAMPISMO DA TRAVANCA

- 🏠 BOUÇAS DONAS / CABANA MAIOR  
ARCOS DE VALDEVEZ
- ✉ GERAL@ADERE-PG.COM
- 📍 WWW.PORTADOMEZIO.PT
- 📍 41°53'03.00"N / 08°18'49.00"W

## CAMINHA

### PARQUE DE CAMPISMO DA GELFA (ACAMPAMENTO SEREIA DA GELFA)

- 🏠 4910-012 / PINHAL DA GELFA  
CAMINHA
- ✉ CAMPING@SEREIADAGELFA.COM
- 📍 41°47'45.00"N / 08°51'37.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO DO PAÇO

- 🏠 RUA DO PAÇO  
4910-024 / VILA PRAIA DE ÂNCORA  
CAMINHA
- ✉ GERAL@CAMPINGPACO.COM
- 📍 41°48'09.00"N / 08°50'53.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO NATURAL DE VILAR DE MOUROS

- 🏠 4910-180 / LUGAR DE BARREIROS  
CAMINHA
- 📍 41°53'20.00"N / 08°47'45.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO ORBITUR CAMINHA

- 🏠 4910-180 / MATA DO CAMARIDO  
CAMINHA
- 📍 WWW.ORBITUR.PT
- 📍 41°51'59.00"N / 08°51'31.00"W

## MELGAÇO

### PARQUE DE CAMPISMO LAMAS DE Mouro

- 🏠 4960-170 / LAMAS DE Mouro  
MELGAÇO
- ✉ GERAL@CAMPING-LAMAS.COM
- 📍 42°02'10.00"N / 08°11'42.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO TERMAS DE MELGAÇO

- 🏠 4960-207 / TERMAS DO PESO  
MELGAÇO
- 📍 WWW.CAMPINGMELGACO.COM
- 📍 42°06'21.00"N / 08°16'54.00"W

## PONTE DA BARCA

### PARQUE DE CAMPISMO ENTRE-AMBOS-OS-RIOS (LIMA ESCAPE)

- 🏠 4980-312 / ENTRE AMBOS-OS-RIOS  
PONTE DA BARCA
- ✉ INFO@LIMA-ESCAPE.PT
- 📍 41°49'26.00"N / 08°19'03.00"W

## PONTE DE LIMA

### PARQUE DA GUIA

- 🏠 RUA AGOSTINHO JOSÉ TAVEIRA  
4990-072 / PONTE DE LIMA
- 📍 41°45'50.00"N / 08°35'19.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO DA QUINTA DE PENTIEIROS

- 🏠 4990-530 / ESTORÃOS  
PONTE DE LIMA
- ✉ LAGOAS@CM-PONTEDELIMA.PT
- 📍 41°46'30.00"N / 08°39'01.00"W

## VIANA DO CASTELO

### CAMPING RIO LIMA

- 🏠 AVENIDA DO CABEDELLO, 484 / CAIS NOVO  
4935-160 / VIANA DO CASTELO
- ✉ GERAL@CAMPINGRIOLIMA.COM
- 📍 41°41'02.00"N / 08°49'19.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO INATEL VIANA DO CASTELO

- 🏠 AV. DOS TRABALHADORES / CABEDELLO  
4900-056 / DARQUE
- ✉ PC.CABEDELLO@INATEL.PT
- 📍 41°40'43.00"N / 08°49'23.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO ORBITUR VIANA DO CASTELO

- 🏠 RUA DIAGO ÁLVARES  
4935-161 VIANA DO CASTELO
- 📍 WWW.ORBITUR.PT
- 📍 41°67'86.00"N / 08°82'63.50"W

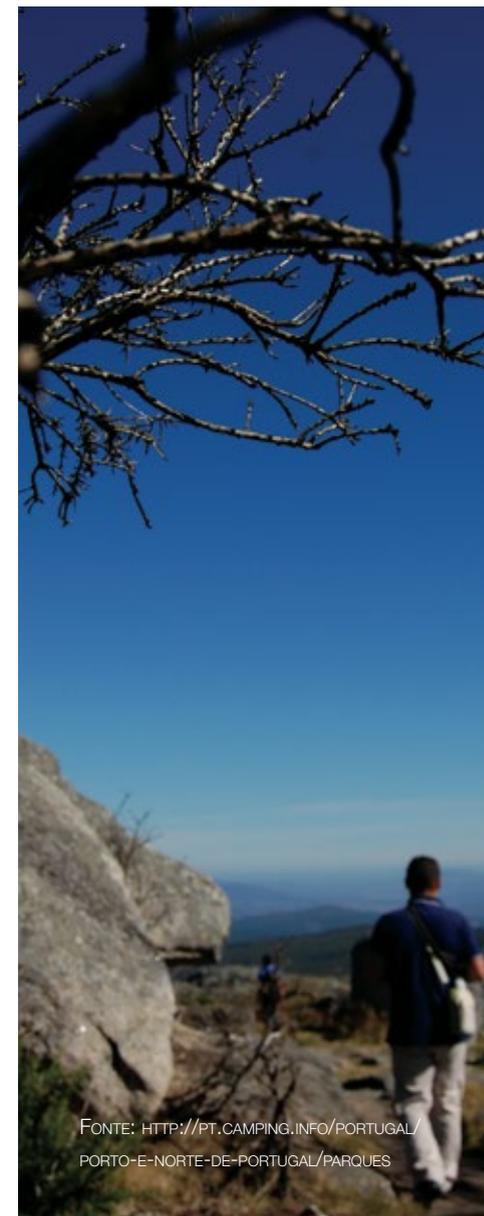
## VILA NOVA DE CERVEIRA

### PARQUE DE CAMPISMO CONVÍVIO

- 🏠 4920-020 / CANDEMIL  
VILA NOVA DE CERVEIRA
- ✉ INFO@CAMPINGCONVIVIO.NET
- 📍 41°56'37.00"N / 08°41'37.00"W

### PARQUE DE CAMPISMO DE COVAS

- 🏠 LUGAR DE PEREIRAS  
4920-042 / COVAS  
VILA NOVA DE CERVEIRA
- ✉ P.CAMPISMO.COVAS@SAPO.PT
- 📍 41°53'19.00"N / 08°41'43.00"W



FONTE: [HTTP://PT.CAMPING.INFO/PORTUGAL/](http://PT.CAMPING.INFO/PORTUGAL/)  
PORTO-E-NORTE-DE-PORTUGAL/PARQUES

# ÁREAS PARA CARAVANISMO



## ÁREAS DE SERVIÇOS PÚBLICAS

### GAMINHA

- 🏠 VILA PRAIA DE ÂNCORA - CENTRAL DE CAMIONAGEM
- 📍 41°48'42.00"N / 08°51'35.00"W

### VIANA DO CASTELO

- 🏠 MAZAREFES - INTERMARCHÉ
- 📍 41°40'48.00"N / 08°45'58.00"W

### VILA NOVA DE CERVEIRA

- 🏠 PARQUE DA CENTRAL DE CAMIONAGEM
- 📍 41°56'16.00"N / 08°44'49.00"W

## ÁREAS DE SERVIÇOS PRIVADAS

### VALENÇA

- 🏠 SILVA - CAMPELO
- 📍 41°57'46.00"N / 08°39'59.00"W

## ÁREAS DE SERVIÇO EM PARQUES DE CAMPISMO

### GAMINHA

- 🏠 PARQUE DE CAMPISMO DA GELFA
- 📍 41°47'45.00"N / 08°51'37.00"W

- 🏠 PARQUE DE CAMPISMO ORBITUR
- 📍 41°51'59.00"N / 08°51'31.00"W

### PONTE DA BARCA

- 🏠 PARQUE DE CAMPISMO ENTRE-AMBOS-OS-RIOS (LIMA ESCAPE)
- 📍 41°49'26.00"N / 08°19'03.00"W

### PONTE DE LIMA

- 🏠 PARQUE DE CAMPISMO DA QUINTA DE PENTIEIROS
- 📍 41°46'30.00"N / 08°39'01.00"W

### VIANA DO CASTELO

- 🏠 PARQUE DE CAMPISMO ORBITUR
- 📍 41°67'86.00"N / 08°82'64.00"W



PARA INFORMAÇÕES DETALHADAS SOBRE AS ÁREAS DE SERVIÇO E SOBRE OS LOCAIS DE PARAGEM OCASIONAL DE CARAVANAS VISITE OS SITES:

[WWW.FPA-AUTOCARAVANISMO.PT](http://WWW.FPA-AUTOCARAVANISMO.PT)

[WWW.CAMPINGCARPORTUGAL.COM](http://WWW.CAMPINGCARPORTUGAL.COM)

# INFORMAÇÕES ÚTEIS

## Arcos de Valdevez

### CÂMARA MUNICIPAL DE ARCOS VALDEVEZ

Praça Municipal  
258520500  
geral@cmav.pt  
www.cmav.pt  
41°50'49.64"N / 08°25'03.14"W

### CENTRO MUNICIPAL DE INFORMAÇÃO E TURISMO / LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Rua Prof. Mário Júlio Costa  
258520530  
turismo@cmav.pt  
pitarcosvaldevez@portoente.pt  
41°50'42.59"N / 08°25'04.40"W

### PORTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS - MEZIO

Mezio - Cabana Maior  
258510100  
portadomezio@ardal.pt  
www.portadomezio.pt  
41°53'05.00"N / 08°18'48.00"W

## Caminha

### CÂMARA MUNICIPAL DE CAMINHA

Largo Calouste Gulbenkian  
258710300  
geral@cm-caminha.pt  
www.cm-caminha.pt  
41°52'35.49"N / 08°50'19.19"W

### MUSEU MUNICIPAL DE CAMINHA

Travessa do Tribunal  
258710310  
museu@cm-caminha.pt  
41°52'38.61"N / 08°50'19.12"W

### POSTO DE TURISMO DE CAMINHA E NÚCLEO MUSEOLÓGICO DO

### CENTRO HISTÓRICO DE CAMINHA - TORRE DO RELÓGIO

Praça Conselheiro Silva Torres  
258921952  
turismo@cm-caminha.pt  
www.torredorelogio.com  
41°52'38.66"N / 08°50'18.75"W

### POSTO DE TURISMO DE VILA PRAIA DE ÂNCORA

Avenida Ramos Pereira  
Vila Praia de Âncora  
Caminha 258911384  
turismo@cm-caminha.pt  
41°48'43.93"N / 08°51'46.67"W

### CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA SERRA D'ARGA

Arga de Baixo  
Caminha  
258721708  
cisa@cm-caminha.pt  
41°50'33.04"N / 08°42'51.24"W

## Melgaço

### CÂMARA MUNICIPAL DE MELGAÇO

Largo Hermenegildo Solheiro  
251410100  
geral@cm-melgaco.pt  
www.cm-melgaco.pt  
42°06'46.02"N / 08°15'33.27"W

### POSTO DE TURISMO DE MELGAÇO

Rua da Loja Nova  
251402440  
cristina.ribeiro@portoente.pt  
www.portoente.pt  
42°06'41.87"N / 08°15'25.67"W

## SOLAR DO ALVARINHO

Rua Direita Melgaço  
251410195  
solardealvarinho@cm-melgaco.pt  
www.rotadoalvarinho.pt  
42°06'50.36"N / 08°15'36.61"W

### ESPAÇO MEMÓRIA E FRONTEIRA

Rua da Loja Nova  
251418106  
memoriaefronteira@cm-melgaco.pt  
www.cm-melgaco.pt  
42°06'41.54"N / 08°15'35.22"W

### PORTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS - LAMAS DE MOURO

Lamas de Mouro  
251465010  
portadelamas@cm-melgaco.pt  
www.cm-melgaco.pt  
42°02'20.94"N / 08°11'44.05"W

### MUSEU DE CINEMA JEAN LOUP PASSEK

Rua do Carvalho  
251401575  
museudecinema@cm-melgaco.pt  
www.cm-melgaco.pt  
42°06'52.35"N / 08°15'37.02"W

### NÚCLEO MUSEOLÓGICO E DE PESQUISA - TORRE DE MENAGEM

Castelo de Melgaço  
251410191  
nucleomuseologico@cm-melgaco.pt  
www.cm-melgaco.pt  
42°06'51.88"N / 08°15'35.11"W

### CENTRO DE INFORMAÇÃO DE CASTRO LABOREIRO

Castro Laboreiro  
251465040  
museuclaboreiro@cm-melgaco.pt  
www.cm-melgaco.pt  
42°01'48.05"N / 08°09'30.34"W

### NÚCLEO MUSEOLÓGICO DE CASTRO LABOREIRO

Castro Laboreiro  
251465016  
museuclaboreiro@cm-melgaco.pt  
www.cm-melgaco.pt  
42°01'47.29"N / 08°09'25.20"W

## Monção

### CÂMARA MUNICIPAL DE MONÇÃO

Largo de Camões  
251649000  
gap@cm-moncao.pt  
www.cm-moncao.pt  
42°04'42.26"N / 08°28'49.45"W

### CASA DO CURRO

Praça Deu-La-Deu  
251653215  
dec@cm-moncao.pt  
www.cm-moncao.pt  
42°04'43.38"N / 08°28'54.17"W

### LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Praça Deu-La-Deu  
251653215  
turismo@cm-moncao.pt / dec@cm-moncao.pt  
www.cm-moncao.pt  
42°04'43.38"N / 08°28'54.17"W

# INFORMAÇÕES ÚTEIS

## CASA MUSEU DE MONÇÃO / UM

Rua Conselheiro João da Cunha  
251652104  
casamuseumoncao@reitoria.uminho.pt  
www.casamuseumoncao.uminho.pt  
42°04'37.56"N / 08°28'51.13"W

## PALÁCIO DA BREJOEIRA

Souto - Pinheiros  
251666129  
geral@palaciodabrejoeira.pt  
www.palaciodabrejoeira.pt  
42°02'29.08"N / 08°29'33.96"W

## Paredes de Coura

### CÂMARA MUNICIPAL DE PAREDES DE COURA

Apartado 6  
251780100  
contacto@cm-paredes-coura.pt  
www.cm-paredes-coura.pt  
41°54'42.87"N / 08°33'36.17"W

### POSTO DE TURISMO DE PAREDES DE COURA

Largo Visconde de Moselos  
251783592  
pit.coura@portaenorte.pt  
41°54'44.12"N / 08°33'36.39"W

### LOJA RURAL

Largo Visconde de Moselos  
251780168  
Lojarural@cm-paredes-coura.pt  
www.cm-paredes-coura.pt  
41°54'44.12"N / 08°33'36.39"W

## CEIA - CENTRO DE EDUCAÇÃO E INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL

### CHÃ DE LAMAS

251780126  
ceia@cm-paredes-coura.pt  
www.cornodebico.pt  
41°54'49.53"N / 08°29'32.41"W

### MUSEU REGIONAL DE PAREDES DE COURA

Rua Dr. Aquilino Ribeiro  
251780122  
museu@cm-paredes-coura.pt  
www.cm-paredes-coura.pt  
41°54'45.82"N / 08°33'32.25"W

## Ponte da Barca

### CÂMARA MUNICIPAL DE PONTE DA BARCA

Praça Dr. António Lacerda  
258480180  
geral@cmpb.pt  
www.cmpb.pt  
41°48'29.71"N / 08°25'11.27"W

### LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Rua Conselheiro Rocha Peixoto  
258455246  
41°48'30.01"N / 08°25'10.01"W

### PORTA DO PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS - LINDOSO

258578141  
portalindoso@cmpb.pt  
www.cmpb.pt  
41°51'56.96"N / 08°11'56.39"W

### NÚCLEO MUSEOLÓGICO DO CASTELO DE LINDOSO

Lindoso  
258578141  
portalindoso@cmpb.pt

www.cmpb.pt

41°52'01.55"N / 08°11'55.79"W

### CENTRO DE EXPOSIÇÃO E VENDA DE PRODUTOS REGIONAIS

#### LARGO DA COOPERATIVA

258455515  
geral@cmpb.pt  
www.cmpb.pt  
41°48'30.20"N / 08°25'00.51"W

### ADERE-PG

Largo da Misericórdia, 258  
258452250  
geral@adere-pg.pt  
www.adere-pg.pt  
41°48'30.78"N / 08°25'08.10"W

## Ponte de Lima

### CÂMARA MUNICIPAL DE PONTE DE LIMA

Praça da República  
258900400  
geral@cm-pontedelima.pt / turismo@cm-pontedelima.pt  
www.cm-pontedelima.pt  
41°46'02.33"N / 08°34'58.47"W

### LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Passeio 25 de Abril  
258942335  
pit.pontedelima@portoente.pt  
www.portoente.pt  
41°45'59.10"N / 08°35'01.95"W

### CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DAS LAGOAS

#### DE BERTIANDOS E SÃO PEDRO D'ARCOS

São Pedro d'Arcos  
258738004  
lagoas@cm-pontedelima.pt

www.lagoas.cm-pontedelima.pt

41°45'52.34"N / 08°38'34.67"W

### QUINTA PEDAGÓGICA DE PENTIEIROS

São Pedro d' Arcos  
258240202  
lagoas@cm-pontedelima.pt  
www.lagoas.cm-pontedelima.pt  
41°46'30.99"N / 08°39'00.45"W

### GABINETE TERRA

Largo Dr. António de Magalhães  
258900401  
terra@cm-pontedelima.pt  
www.cm-pontedelima.pt  
41°45'58.20"N / 08°35'01.83"W

### MUSEU DO BRINQUEDO PORTUGUÊS

Casa do Arnado - Largo da Alegria - Arcozelo  
258240210  
geral@museudobrinquedoportugues.com  
www.museuspontedelima.com  
41°46'11.09"N / 08°35'20.17"W

### CADEIA DAS MULHERES - LOJA RURAL

Passeio 25 de Abril  
258938462  
lima.terrae@hotmail.com  
41°46'02.78"N / 08°35'06.47"W

### MUSEU DOS TERCEIROS

Avenida 5 de Outubro  
258240220  
geral@museudosterceiros.com  
www.museudosterceiros.com  
41°45'55.78"N / 08°35'14.15"W

# INFORMAÇÕES ÚTEIS

## Valença

### CÂMARA MUNICIPAL DE VALENÇA

Praça da República  
251809500  
geral@cm-valenca.pt  
www.cm-valenca.pt  
42°01'49.78"N / 08°38'41.08"W

### NÚCLEO MUSEOLÓGICO MUNICIPAL DE VALENÇA

Rua Mouzinho de Albuquerque  
251806020  
nmuseologico@cm-valenca.pt  
42°01'52.81"N / 08°38'41.09"W

### LOJA DE TURISMO DE VALENÇA

Paio do Campo de Marte, Coroada - Valença  
251823329  
turvalenca@hotmail.com  
42°01'40.12"N / 08°38'45.60"W

### MUSEU DO BOMBEIRO MANUEL VALDÉS SOBRAL

Largo 7 de Julho de 1912  
251809000  
mbmvaldessobral@um.geira.pt  
www.geira.pt/mbmValdesSobral  
42°01'48.73"N / 08°38'39.07"W

### CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA ECOPISTA DO RIO MINHO - VALENÇA

Valença  
251822130  
42°01'43.02"N / 08°38'13.04"W

## Viana do Castelo

### CÂMARA MUNICIPAL DE VIANA DO CASTELO

Passeio das Mordomas da Romaria  
258809300  
cmviana@cm-viana-castelo.pt  
www.cm-viana-castelo.pt  
41°41'37.47"N / 08°49'40.66"W

### POSTO DE TURISMO DE VIANA DO CASTELO

Rua do Hospital Velho  
258822620  
pit.viana@portoente.pt  
www.portoente.pt  
41°41'33.17"N / 08°49'42.69"W

### VIANA WELCOME CENTER

Rotunda da Liberdade - Viana do Castelo  
258098415  
vwc@vivexperiencia.pt  
www.vivexperiencia.pt/vianawelcomecenter  
41°41'40.52"N / 08°49'48.68"W

### CENTRO DE MONITORIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL

Rua da Argaçosa - Meadela  
258809362  
cmia@cm-viana-castelo.pt  
www.cmia-viana-castelo.pt  
41°41'48.49"N / 08°49'05.17"W

### MUSEU DE ARTES DECORATIVAS

Largo de S. Domingos  
258809305  
museu.a.a@cm-viana-castelo.pt  
http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/mad-apresentacao  
41°41'29.87"N / 08°50'02.01"W

## MUSEU DO TRAJE

Praça da República  
258809306  
museutraje@cm-viana-castelo.pt  
http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/mt-apresentacao  
41°41'34.51"N / 08°49'42.97"W

## NAVIO HOSPITAL GIL EANNES

Doca Comercial  
258809710  
geral@fundacaogileannes.pt  
www.fundacaogileannes.pt  
41°41'24.33"N / 08°49'49.28"W

## CASA DOS NICHOS - NÚCLEO MUSEOLÓGICO DE ARQUEOLOGIA

Rua de Viana  
258809359  
casadosnichos@cm-viana-castelo.pt  
http://www.cm-viana-castelo.pt/pt/casa-dos-nichos  
41°41'30.24"N / 08°49'40.90"W

## Vila Nova de Cerveira

### CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Praça do Município  
251708020  
gap@cm-vncerveira.pt  
www.cm-vncerveira.pt  
41°56'21.53"N / 08°44'38.70"W

### CASA DE TURISMO DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Praça do Município  
251708023  
turismo@cm-vncerveira.pt  
www.cm-vncerveira.pt  
41°56'21.53"N / 08°44'38.70"W

## AQUAMUSEU DO RIO MINHO

Parque de Lazer do Castelhinho  
251708026  
aquamuseuminho@gmail.com  
www.aquamuseu.cm-vncerveira.pt  
41°56'16.79"N / 08°44'57.58"W

## NÚCLEO INTERPRETATIVO DOS MOINHOS DA GÁVEA

Lugar da Gávea  
251708023  
moinhosdagavea@cm-vncerveira.pt  
www.cm-vncerveira.pt  
41°56'55.01"N / 08°42'59.64"W

## CONVENTO DE S. PAIO

Monte de S. Paio  
251796008  
s.paio@sapo.pt  
www.conventosanpayo.com  
41°55'47.82"N / 08°42'28.21"W

## FÓRUM CULTURAL DE CERVEIRA - FUNDAÇÃO BIENAL DE CERVEIRA

Av. Das Comunidades Portuguesas, S/N  
251794633  
geral@bientaldecerveira.pt  
www.bientaldecerveira.org  
41°56'47.56"N / 08°44'32.57"W

## CASA DO ARTESÃO

Rua Costa Brava  
251708023  
41°56'23.07"N / 08°44'44,05"W



## FICHA TÉCNICA

### Coordenação e Edição:

CIM Alto Minho - Comunidade Intermunicipal do Alto Minho

### Conteúdos:

Municípios do Alto Minho (Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Ponte de Lima, Ponte da Barca, Valença, Viana do Castelo e Vila Nova de Cerveira) e InfoPortugal

### Fotografias:

Comunidade Intermunicipal do Alto Minho; Câmaras Municipais de Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Valença, Viana do Castelo e Vila Nova de Cerveira; Animaminho; Ecotura; Elos da Montanha; Luís Lopes; Silvestre Zamith; Tobogã; Vivexperiência; António Sá; InfoPortugal

### Design:

InfoPortugal

### Ano:

2014

### Tiragem:

1000 exemplares



**ALTO MINHO  
PARA VISITAR**

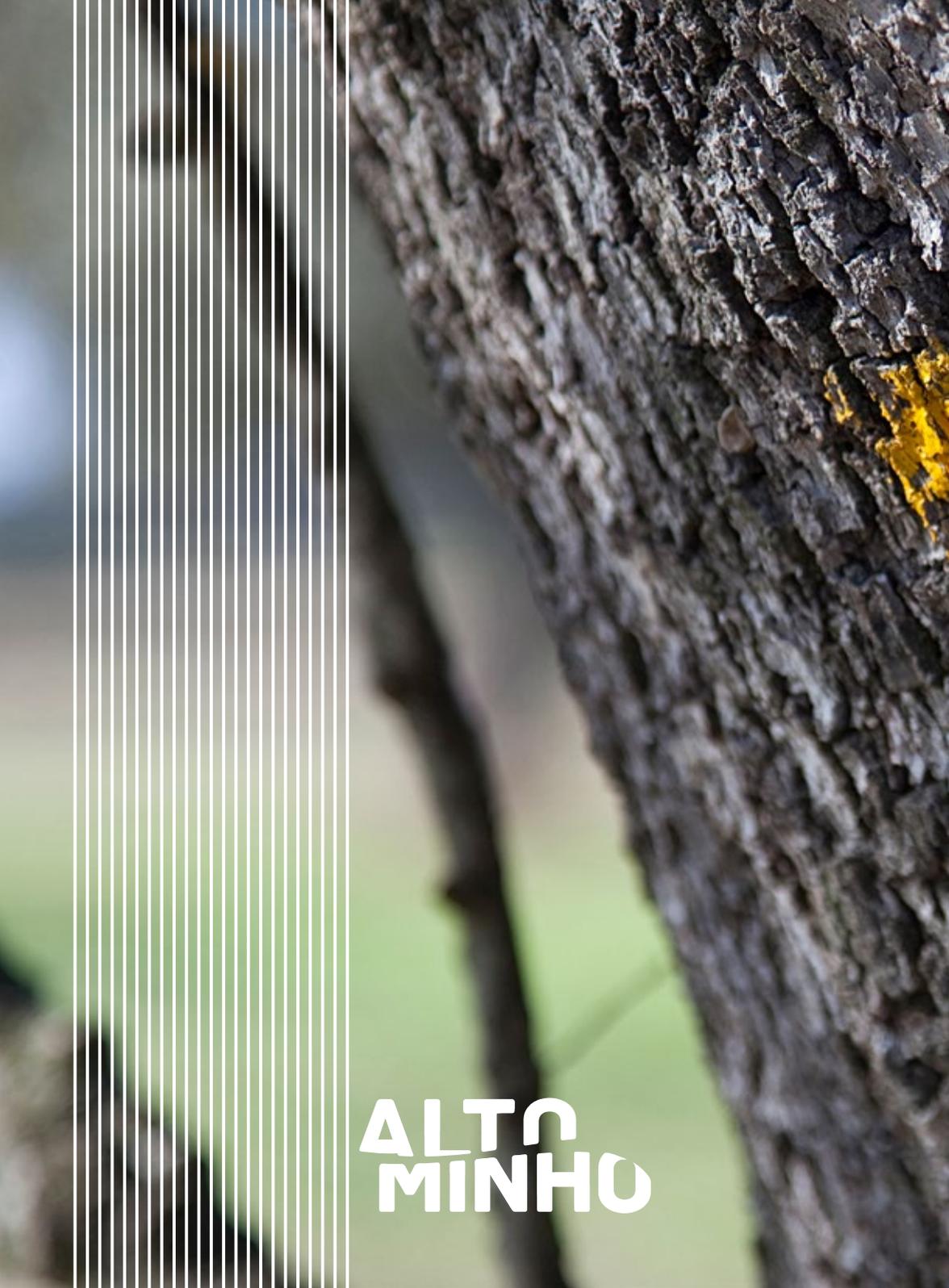


**ALTO MINHO  
GREENWAYS**



**VIANA TERRA  
NÁUTICA**





**ALTO  
MINHO**