

VIANA  
TERRA NÁUTICA

## CARTA DE COMPROMISSO DE QUALIDADE PRODUTOS DE TURISMO NÁUTICO 2013

Os prestadores que propõem os produtos apresentados no catálogo “Viana Terra Náutica 2013”, comprometem-se a concretizar os seguintes parâmetros de qualidade:

- Produtos-âncora por profissionais qualificados ou monitores reconhecidos pelas federações desportivas.
- Disponibilizar material náutico, incluindo embarcações e restante material de apoio, recentes e de boa qualidade, e em número suficiente para um número de utilizadores expectáveis.
- Dar a conhecer e respeitar os horários de realização das atividades bem como os dias de abertura durante a época.
- Disponibilizar espaços acolhedores (vestiários, sanitários...), para a realização das atividades.
- Fornecer aos utilizadores equipamentos adaptados para a atividade (adaptados ao público-alvo e em conformidade com a legislação em vigor).
- Identificar claramente a sede e os locais de realização das atividades, através de sinalética.
- Afixar informação sobre o(s) produto(s)-âncora.
- Disponibilizar um site na internet.
- Proporcionar ao cliente um seguro de acidentes pessoais contratado pelo prestador.
- Receber bem o cliente para que este seja bem acolhido e realizar um inquérito de satisfação sobre as atividades propostas.
- Criar um ficheiro de cliente tendo por base um modelo comum fornecido pela CIM Alto Minho.
- Se o prestador for uma empresa, deve estar inscrito no registo nacional de turismo (RNAAT).
- Participar nas reuniões organizadas pela CIM Alto Minho, sobre a temática, da promoção dos desportos náuticos.

## LETTER OF COMMITMENT TO QUALITY NAUTICAL TOURISM PRODUCTS 2013

Providers offering the flagship products presented in the “Viana Terra Náutica 2013” catalogue undertake to meet the following quality parameters:

- Provide oversight of the flagship products by qualified professionals or instructors recognised by the sports federations.
- Have available nautical equipment, including vessels and other support equipment, that is up to date and of good quality, and in sufficient quantity for the number of users expected.
- Publicise and respect the timetable for the activities, as well as opening days of the season.
- Have available visitor facilities (changing rooms, toilets...) for the activities.
- Provide users with equipment appropriate for the activity (tailored to the target audience and in accordance with current legislation).
- Clearly identify the headquarters and sites where the activities will take place by means of signage.
- Display information about the flagship product(s).
- Provide a website.
- Provide the customer with personal accident insurance contracted by the provider.
- Make the customer feel welcome and conduct a satisfaction survey regarding the proposed activities.
- Create a customer file based on a common template provided by CIM Alto Minho.
- If the provider is a company, be registered with the National Tourism Registry (RNAAT).
- Participate in meetings organised by the CIM Alto Minho on the theme of promoting water sports.

## CANOAGEM CANOEING

- 1 Caça ao tesouro do pirata em kayak / Pirate treasure hunt by kayak / Animaminho
- 2 Kayak Safari no rio Minho / Kayak safari on the Minho river / Animaminho
- 3 Descida do Rio Lima em kayak / Descent of the Lima river by kayak / Cavaleiros do Mar
- 4 Passeio de Kayak no rio Lima / Kayak tour on the Lima river / Cavaleiros do Mar
- 5 Canoagem no rio Vez / Canoeing on the Vez river / Centroaventura
- 6 Canoagem no rio Lima / Canoeing on the Lima river / Centroaventura
- 7 Passeio em kayak no rio Cávado / Kayak trip on the Cávado river / Dunar
- 8 Canoagem no rio Minho: Melgaço-Monção  
Canoeing on the Minho river: Melgaço-Monção / Melgaço Radical
- 9 Descida do rio Coura em kayak / Descent of the Coura river by kayak / Minhaventura
- 10 Descida do rio Vez em kayak / Descent of the Vez river by kayak / Nature 4
- 11 Descida do rio Lima em kayak / Descent of the Lima river by kayak / Náutica e Lazer do Lima
- 12 Passeio no rio Lima em kayak / Tour on the Lima river by kayak / Náutica e Lazer do Lima
- 13 Descida do rio Lima em kayak: de Ponte da Barca a S. Martinho da Gandara  
Descent of the Lima river by kayak: from Ponte da Barca to S. Martinho da Gandara / Planetalima
- 14 Descida do rio Lima em kayak: de Touvedo a Ponte da Barca  
Descent of the Lima river by kayak: from Touvedo to Ponte da Barca / Planetalima
- 15 Aventura em kayak no rio Neiva / Kayak adventure on the Neiva river / Proriver

## CANYONING

- 16 Caminhada aquática no rio Laboreiro / Aquatic walk on the Laboreiro River Montes de Laboreiro
- 17 Canyoning no Rio Laboreiro / Canyoning at Laboreiro River / Montes de laboreiro

## KITESURF

- 18 Aulas de kitesurf no rio Cávado / kitesurfing lessons on the Cávado river / Vialocals
- 19 Aulas de kitesurf no Cabedelo / kitesurfing lessons at Cabedelo beach / Vialocals

## MERGULHO DIVING

- 20 Experiências subaquáticas em Viana do castelo / Underwater experiences at Viana do Castelo / Amigos do Mar
- 21 Atividades subaquáticas: mergulho / Underwater activities: diving / Fórum Esposendense
- 22 Batismo de mergulho / Diving Baptism / Costa Norte
- 23 Curso de mergulho / Diving Course / Costa Norte

## PASSEIOS DE BARCO BOAT TRIPS

- 24 Passeio fluvial no rio Cávado em barco tradicional / River trip on the Cávado river by traditional boat / Centro de Atividades Náuticas Fluvial Esposendense
- 25 Passeio fluvial no rio Minho / River trip on the Minho river / Portnautic
- 26 Passeio de barco no rio Minho / Boat trip on the Minho river / Posto Náutico Ínsua

## PESCA FISHING

- 27 Pesca à pluma / Flyfishing / Flyfip

## RAFTING

- 28 Rafting no Rio Minho: Frieira a Peso / Melgaço-Barcelona  
Rafting in the Minho river: Frieira a Peso / Melgaço-Barcelona / Melgaço Radical

## REMO ROWING

- 29 Circuito das Ínsuas no rio Lima / Insuas circuit on the Lima river / Viana Remadores do Lima
- 30 Circuito das Pontes no rio Lima / Pontes circuit on the Lima river / Viana Remadores do Lima

## STAND UP PADDLE

- 31 Aulas de stand up paddle no rio Cávado  
Stand up paddle lessons on the Cávado river / Ecodesporto
- 32 Passeios de stand up paddle no rio Minho  
Stand up paddle trips on the Minho river / Lato&wind
- 33 Passeio stand up paddle no rio Cávado / Stand up paddle trip on the Cávado river / Proriver
- 34 Aulas/Passeio de stand up paddle na praia do Cabedelo  
Stand up paddle lessons/tours at Cabedelo beach / Vialocals

## SURF

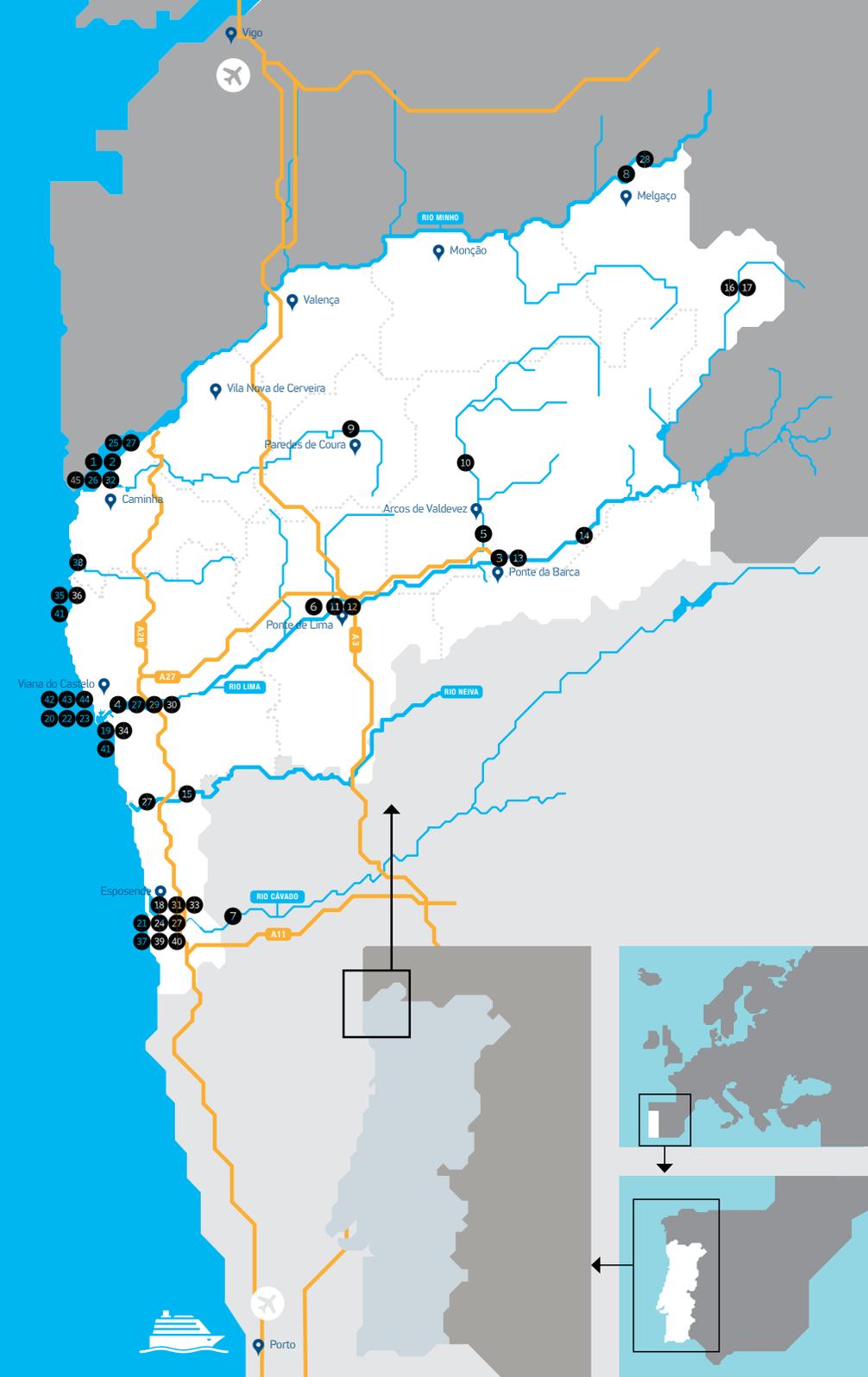
- 35 Iniciação do surf em Afife / Introduction to surfing at Afife / ABC Surf School
- 36 Treino individualizado de surf em Afife / Individual surfing training in Afife / ABC Surf School
- 37 Aulas de surf na praia de Ofir / Surfing lessons at Ofir beach / H30 Escola de Surf
- 38 Curso iniciação ao surf em Vila Praia de Âncora / Surfing initiation course at Vila Praia de Âncora Escola de Surf Koala
- 39 Yoga-surf em Ofir / Yoga-surf at Ofir / Ondamagna Escola de Surf
- 40 Batismo de surf em Ofir / Introduction to surfing at Ofir / Ondamagna Escola de Surf
- 41 Aulas de surf e bodyboard em Viana do Castelo / Surfing and bodyboarding lessons at Viana do Castelo Surf Clube de Viana

## VELA SAILING

- 42 Passeio à vela no oceano Atlântico / Sailing sea tour on the Atlantic ocean Clube de Vela de Viana do Castelo
- 43 Passeio à vela no rio Lima / Sailing on the Lima river / Clube de Vela de Viana do Castelo
- 44 Academia náutica: iniciação à vela de cruzeiro / Nautical academy: cruise sailing for beginners / Prova
- 45 Academia náutica: iniciação à vela de cruzeiro / Nautical academy: cruise sailing for beginners / Prova

## WINDSURF

- 46 Aula de iniciação ao windsurf na praia fluvial de Seixas  
Windsurfing initiation lesson at the Seixas river beach / Lato&wind





# PRESENTATION

Water sports and recreational boating offer numerous opportunities in Alto Minho. On the one hand, its 60-km Atlantic coastline and excellent natural conditions, and on the other its rivers, reservoirs and waterfalls, flanked by highly valuable natural heritage, make this region a destination par excellence for all kinds of nautical activities, from the most radical to the least demanding, and where, simultaneously, other high quality products can be enjoyed, such as gastronomy and wines, manor houses and villages, nature, health and wellness, historical and heritage sites, art, culture and creativity.

In order to enjoy unique experiences, as part of a group or individually, whether adrenaline-filled or simply time spent in total relaxation in communion with nature, this catalogue reveals the diverse range of nautical products in the region.

Come and discover a world of marine experiences!  
Viana Terra Náutica awaits you!

[www.altominho.pt](http://www.altominho.pt)

# APRESENTAÇÃO

A náutica desportiva e de recreio oferece inúmeras possibilidades no Alto Minho. Por um lado, a sua frente atlântica, com 60 km de linha de costa e excelentes condições naturais, e, por outro, os seus rios, albufeiras e quedas de água, ladeados por paisagens de elevado valor patrimonial, fazem deste espaço territorial um destino de excelência para a prática de todo o tipo de atividades náuticas, desde as mais radicais às menos exigentes, e, simultaneamente, onde é possível desfrutar de outros produtos de grande qualidade como a gastronomia e os vinhos, solares e aldeias, natureza, saúde e bem-estar, centros históricos e património, arte, cultura e criatividade.

Para que possa viver experiências únicas, em grupo ou individualmente, carregadas de adrenalina ou, simplesmente, passar momentos de total descontração em comunhão com a natureza, este catálogo dá-lhe a conhecer a diversidade da oferta de produtos náuticos da região.

Venha descobrir um mundo de experiências náuticas!  
Viana Terra Náutica espera por si!

[www.altominho.pt](http://www.altominho.pt)

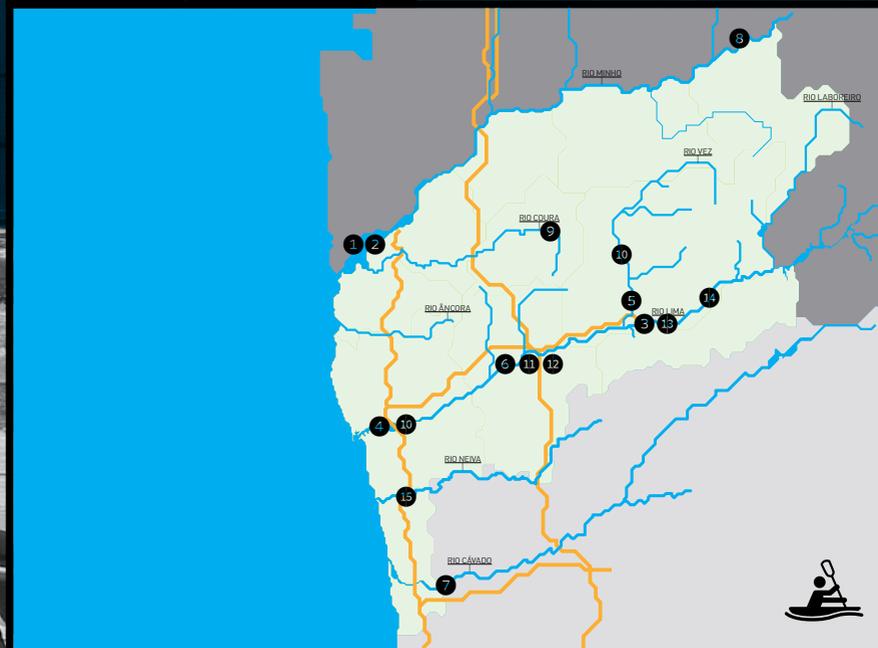


## CANOAGEM CANOEING

# CANOAGEM CANOEING



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- ① Caça ao tesouro do pirata em kayak / Pirate treasure hunt by kayak / Animaminho
- ② Kayak Safari no rio Minho / Kayak safari on the Minho river / Animaminho
- ③ Descida do rio Lima em kayak / Descent of the Lima river by kayak / Cavaleiros do Mar
- ④ Passeio de Kayak no rio Lima / Kayak tour on the Lima river / Cavaleiros do Mar
- ⑤ Canoagem no rio Vez / Canoeing on the Vez river / Centroaventura
- ⑥ Canoagem no rio Lima / Canoeing on the Lima river / Centroaventura
- ⑦ Passeio em kayak no rio Cávado / Kayak trip on the Cávado river / Dunar
- ⑧ Canoagem no rio Minho: Melgaço-Monção / Canoeing on the Minho river: Melgaço-Monção Melgaço Radical
- ⑨ Descida do rio Coura em kayak / Descent of the Coura river by kayak / Minhaventura
- ⑩ Descida do rio Vez em kayak / Descent of the Vez river by kayak / Nature 4
- ⑪ Descida do rio Lima em kayak / Descent of the Lima river by kayak / Náutica e Lazer do Lima
- ⑫ Passeio no rio Lima em kayak / Tour on the Lima river by kayak / Náutica e Lazer do Lima
- ⑬ Descida do rio Lima em kayak: de Ponte da Barca a S. Martinho da Gandara / Descent of the Lima river by kayak: from Ponte da Barca to S. Martinho da Gandara Planetalima
- ⑭ Descida do rio Lima em kayak: de Touvedo a Ponte da Barca / Descent of the Lima river by kayak: from Touvedo to Ponte da Barca Planetalima
- ⑮ Aventura em kayak no rio Neiva / Kayak adventure on the Neiva river / Proriver



# CAÇA AO TESOURO DO PIRATA EM KAYAK

## PIRATE TREASURE HUNT BY KAYAK

### **i** PRODUTO PRODUCT

A Caça ao Tesouro do Pirata decorre numa ilha verdejante no meio do estuário do rio Minho onde se esconde um tesouro de pirata. Para o descobrir, os participantes terão de remar e guiar-se por velhos mapas. A partir dos 6 anos, com ou sem experiência. O nível de dificuldade é fácil. Tem uma duração média de 03h00.

*The Pirate Treasure Hunt takes place on a lush island in the middle of the Minho river estuary where the pirate treasure is hidden. To discover it, participants will have to paddle and navigate using old maps. From the age 6, no experience necessary. The level of difficulty is easy. Average duration: 03h00.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

Qualidade, segurança dos materiais e dos participantes. Seleção dos locais tendo em atenção a qualidade ambiental e o interesse ecológico e cultural local. Localização e acessibilidade das instalações.

*Quality, safety of equipment and of participants. Selection of the sites taking into account environmental quality and local cultural and ecological interest. Location and accessibility of the facilities.*

### **🧰** RECURSOS RESOURCES

Monitores experientes, com conhecimentos de canoagem, de resgate e salvamento, Curso de Nadador/Salvador ou Primeiros Socorros, bons conhecimentos de fauna e flora, línguas e boa cultura geral. / Kayaks “sit-on-top”, coletes de flutuação, pagaias, mapas, bandeira de pirata, baú, tesouro surpresa para o achador.

*Experienced instructors with knowledge of canoeing, search and rescue, first aid skills or a lifeguard course, good knowledge of flora and fauna, languages and good level general education. / “Sit-on-top” kayaks, life jackets, paddles, maps, pirate flag, treasure chest, treasure surprise for the finder.*

## Special and unique experience involving adventure and fantasy.

Experiência especial e única de aventura e fantasia.

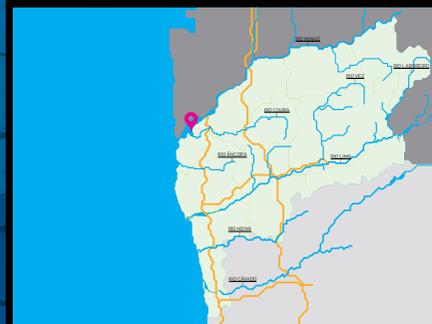


### RESERVAR BOOKING

#### ANIMAMINHO

📍 Parque de Lazer do Castelinho  
Ex-Ed. Ferry, Sala 5  
4920—248 Vila Nova de Cerveira  
📞 00351 962 892 606  
✉ info@animaminho.eu  
🌐 www.animaminho.eu

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Estuário do rio Minho, ilhas da Boega e dos Amores. Ponto de concentração das atividades: Parque de Lazer do Castelinho. | Vila Nova de Cerveira.

*The Minho river estuary, islands of Boega and Amores. Activity meeting point: Castelinho Leisure Park. | Vila Nova de Cerveira.*

📍 41°56'20.60"N • 8°44'50.92"W

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 A pedido, durante todo o ano, dependendo das condições climáticas. Upon request, throughout the year, depending on the weather.

### PREÇOS FEE

20 € / 🧑  
Transferes incluídos. Transfers included.  
Mínimo de 4 participantes e máximo de 26.  
Minimum of 4 participants and a maximum of 26.



# KAYAK SAFARI NO RIO MINHO

## KAYAK SAFARI ON THE MINHO RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Kayak Safari é um passeio muito retemperador por locais de grande biodiversidade de fauna e flora e beleza natural. É destinado ao público em geral, a partir dos 6 anos, com ou sem experiência. O nível de dificuldade é fácil. Tem uma duração média de 03h00.

*The Kayak Safari is a very long, reinvigorating trip through sites with a biodiversity of fauna and flora and natural beauty. It is intended for the general public with a minimum age of 6, with no experience necessary. The level of difficulty is easy. Average duration: 03h00.*

### **↓** PROMESSA PLEDGE

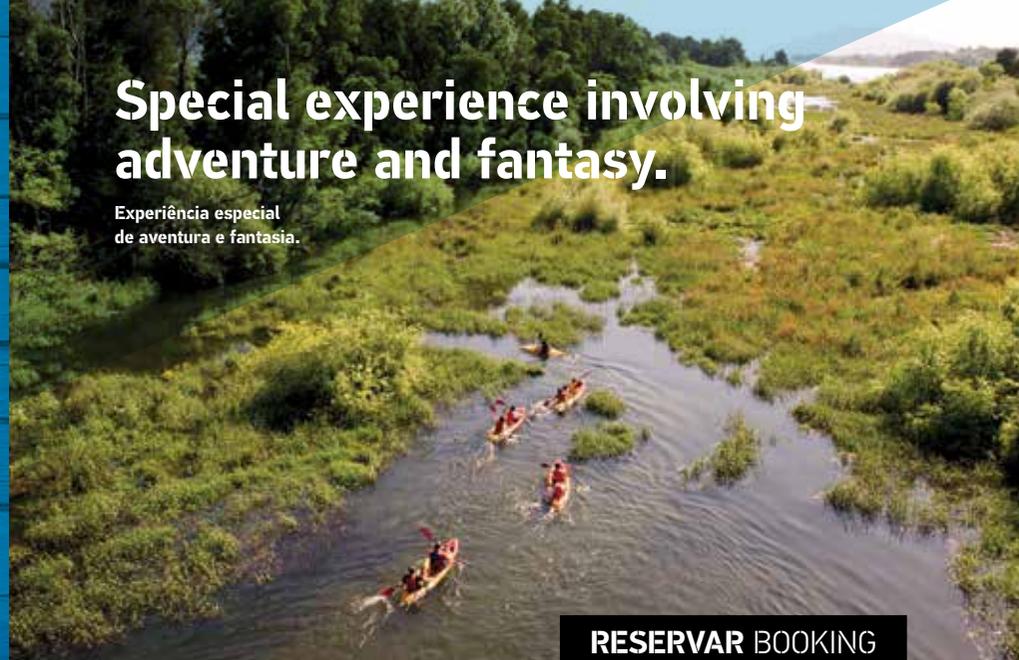
Qualidade, segurança dos materiais e dos participantes, qualidade da informação e serviço personalizado, reportagem fotográfica, seleção dos locais tendo em atenção a qualidade ambiental e o interesse ecológico. Localização e acessibilidade das instalações.  
*Quality, safety of materials and participants, quality of information and personalized service, photo story, selection of sites taking into account environmental quality and ecological interest. Location and accessibility of the facilities.*

### **🎁** RECURSOS RESOURCES

Monitores experientes, com conhecimentos de canoagem, de resgate e salvamento, Curso de Nadador/Salvador ou Primeiros Socorros, bons conhecimentos de fauna e flora, línguas e boa cultura geral. Kayaks “sit-on-top”, coletes de flutuação, pagaias.  
*Experienced instructors with knowledge of canoeing, search and rescue, first aid skills or a lifeguard course, good knowledge of flora and fauna, languages and good level general education. “Sit-on-top” kayaks, life jackets and paddles.*

## Special experience involving adventure and fantasy.

Experiência especial  
de aventura e fantasia.

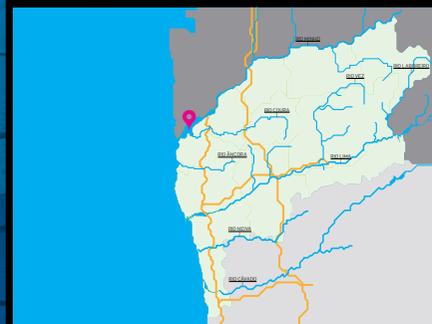


### RESERVAR BOOKING

#### ANIMAMINHO

📍 Parque de Lazer do Castelinho  
Ex-Ed. Ferry, Sala 5  
4920—248 Vila Nova de Cerveira  
📞 00351 962 892 606  
✉ info@animaminho.eu  
🌐 www.animaminho.eu

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Estuário do rio Minho, zonas inundáveis com a subida das marés. Ponto de concentração das atividades: Parque de Lazer do Castelinho. | Vila Nova de Cerveira.  
*The Minho river estuary, islands of Boega and Amores. Activity meeting point: Castelinho Leisure Park. | Vila Nova de Cerveira.*  
📍 41°56'20.60"N • 8°44'50.92"W

### PREÇOS FEE

25 € / 🧑  
Mínimo de 4 participantes e máximo de 26.  
Minimum of 4 participants and a maximum of 26.

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 A pedido, durante todo o ano, dependendo das condições climáticas.  
*Upon request, throughout the year, depending on the weather.*



# DESCIDA DO RIO LIMA EM KAYAK

## DESCENT OF THE LIMA RIVER BY KAYAK

### **PRODUTO** PRODUCT

Descida em kayak de um trajeto de 10 Km do rio Lima, com partida de Ponte da Barca, alternando entre águas calmas e rápidos de iniciação.  
*Descent by kayak on a 10 km journey on the Lima river, departing from Ponte da Barca, alternating between calm waters and rapids.*

### **PROMESSA** PLEDGE

Emoções fortes, contato com o património natural e paisagístico.  
*Strong emotions, contact with natural and landscape heritage.*

### **RECURSOS** RESOURCES

Monitores qualificados com Curso de Monitor de Canoagem e Curso de Socorrismo.

Kayaks duplos, colete, pagaia e capacete.

*Qualified instructors with Canoeing Course Instructor and First Aid Course.*

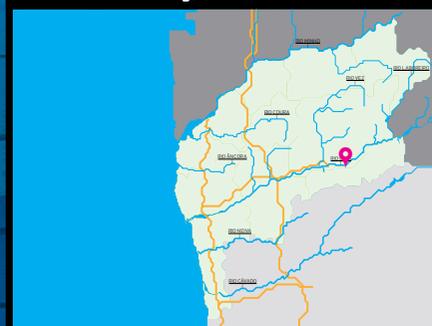
*Double kayaks, paddle, helmet and vest.*



## Moments of adventure and fun.

Momentos de aventura e diversão.

### **LOCALIZAÇÃO** LOCATION



Rio Lima | Início em Ponte da Barca.

Lima river | Start at Ponte da Barca.

📍 41°48'312" N • 8° 25' 286" W

### **PREÇOS** FEES

25€ / 🧑

### **RESERVAR** BOOKING

#### **CAVALEIROS DO MAR**

📍 Edifício do Parque  
Estrada da Papanata, nº 204, Loja B  
4900—476 Viana do Castelo  
📞 00351 964 397 021  
✉ info@cavaleirosdomar.com  
🌐 www.cavaleirosdomar.com

### **HORÁRIO** TIMETABLE

🕒 De acordo com a preferência do grupo.  
*As chosen by the group.*



# PASSEIO DE KAYAK NO RIO LIMA KAYAK TOUR ON THE LIMA RIVER

## **PRODUTO** PRODUCT

Passeio de kayak, com ou sem guia, e passeio em bóia de reboque na zona do estuário do rio Lima.

*Kayak tours with or without a guide, and trailer float tour on the estuary of the Lima river.*

## **PROMESSA** PLEDGE

Conforto e segurança dos participantes.

*Comfort and safety of the participants.*

## **RECURSOS** RESOURCES

Monitores qualificados com Curso de Socorrismo, Carta de Marinheiro e Curso de Nadador Salvador.

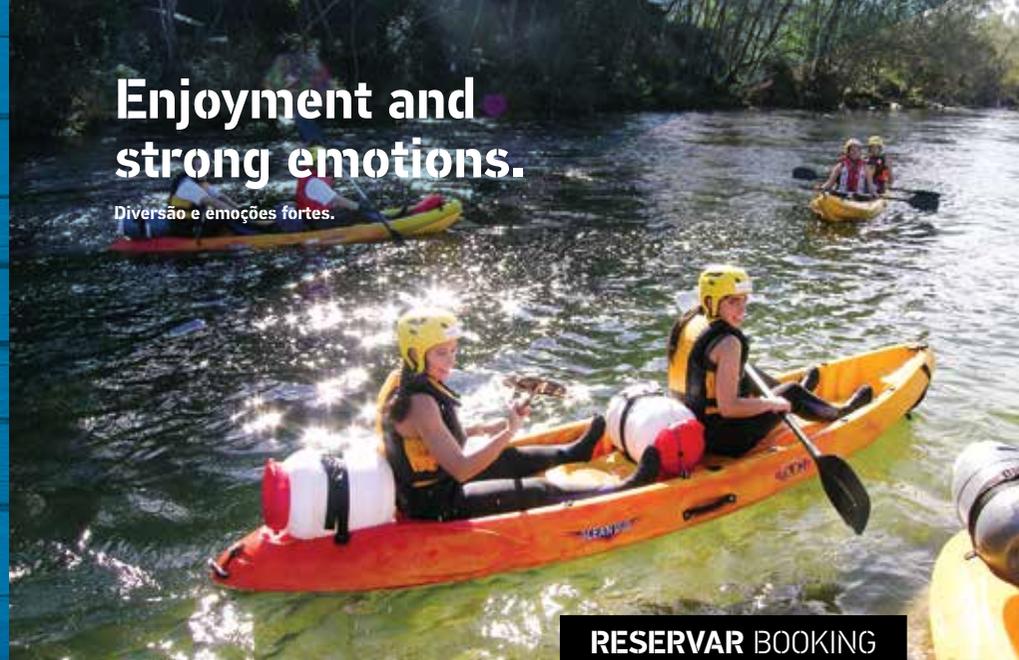
Kayaks duplos, colete, pagaia, capacete e barco de reboque.

*Qualified instructors with Rescuer Course, Sailor Card and Lifeguard Course.*

*Double kayaks, vest, paddle, helmet and trailer boat.*

## Enjoyment and strong emotions.

*Diversão e emoções fortes.*



## RESERVAR BOOKING

### CAVALEIROS DO MAR

 Edifício do Parque  
Estrada da Papanata, nº 204, Loja B  
4900—476 Viana do Castelo  
 00351 964 397 021  
 info@cavaleirosdomar.com  
 www.cavaleirosdomar.com

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima | Viana do Castelo.

Lima river | Viana do Castelo.

 41°41'45.0" N • 8°48'54.8" W

## HORÁRIO TIMETABLE

 De acordo com a preferência do grupo.  
As chosen by the group.

## PREÇOS FEES

Passeio de kayak com guia Kayak trip with guide: 20€ /   
Passeio de kayak sem guia Kayak without guide: 5€ /  /  1h  
Bóia de reboque Trailer Buoy: 20€ / percurso journey



# CANOAGEM NO RIO VEZ CANOEING ON THE VEZ RIVER

## **i** PRODUTO PRODUCT

Percurso de 4,5 km no rio Vez, que oferece a possibilidade de atravessar zonas livres de poluição e outras agressões ao meio ambiente, permitindo desfrutar da natureza no seu estado puro e relaxante.

*An appealing 4.5 km route on the river Vez offering the chance to cross areas free of pollution and other environmental impacts, allowing you to enjoy nature at its purest in a relaxed atmosphere.*

## **⬇** PROMESSA PLEDGE

Qualidade ambiental do rio Vez.

*Environmental quality of the Vez river.*

## **🧰** RECURSOS RESOURCES

Monitores com formação específica.

Canoa rotomod “sit-on-top” k2, pagaia, capacete, colete de flutuação, fato térmico, licra e meias de neopreno.

*Instructors with specific training.*

Rotomod “sit-on-top” k2 canoe, paddle, helmet, vest, life jacket, wetsuit,

*Lycra and neoprene socks.*



## Safety and technical quality, comfort and enjoyment.

Segurança e qualidade técnica,  
conforto e diversão.

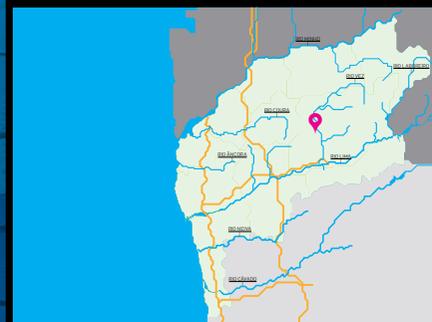
## RESERVAR BOOKING

### CENTROAVENTURA

Consultsport — Consultoria e Turismo, Lda.

📍 São Pedro de Arcos — Pentieiros  
4990—530 Ponte de Lima  
☎ 00351 919 977 056  
✉ info@centroaventura.pt  
🌐 www.centroaventura.pt

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Vez Vez river | Arcos de Valdevez

Opções para ponto de encontro:

Options for meeting points with customers:

1. Instalações do Centroaventura.

1. Centroaventura premises.

📍 41°46'30.99"N • 8°39'00.45"W

2. Piscinas Municipais de Arcos de Valdevez.

2. Municipal Swimming Pools.

📍 41°50'57.59"N • 8°25'03.60"W

## PREÇOS FEE

👤 2 > 7: 35€ / 👤  
👤 8 > 14: 30€ / 👤  
👤 +15: 25€ / 👤

## HORÁRIO TIMETABLE

🕒 09h30 — Receção dos participantes /  
Distribuição do equipamento técnico e de  
segurança / Briefing técnico e de segurança /  
Início da atividade.  
12h30 — Fim da atividade (previsão).  
09h30 am — Reception of participants;  
Distribution of technical and safety equipment;  
Technical and safety briefing; Beginning of  
activity.  
12h30 pm — End of activity (estimated).



# CANOAGEM NO RIO LIMA

## CANOEING ON THE LIMA RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Percurso de 5 Km, navegando sempre junto à ecovia do rio Lima, que oferece a possibilidade de atravessar zonas livres de poluição e outras agressões ao meio ambiente, permitindo desfrutar da natureza no seu estado puro e relaxante.

*A 5km route, following the route of the Lima river ecovia, it offers the exciting opportunity to cross areas unaffected by pollution and other negative environmental impacts, allowing you to enjoy nature at its purest and most relaxing.*

### **↓** PROMESSA PLEDGE

Enquadramento por técnicos especializados, qualidade dos equipamentos, qualidade ambiental do rio Lima, instalações do Centroaventura: vestiários, balneários.

*Organized by specialized technicians, quality of equipment, environmental quality of the Lima river, Centroaventura facilities: locker rooms, showers.*

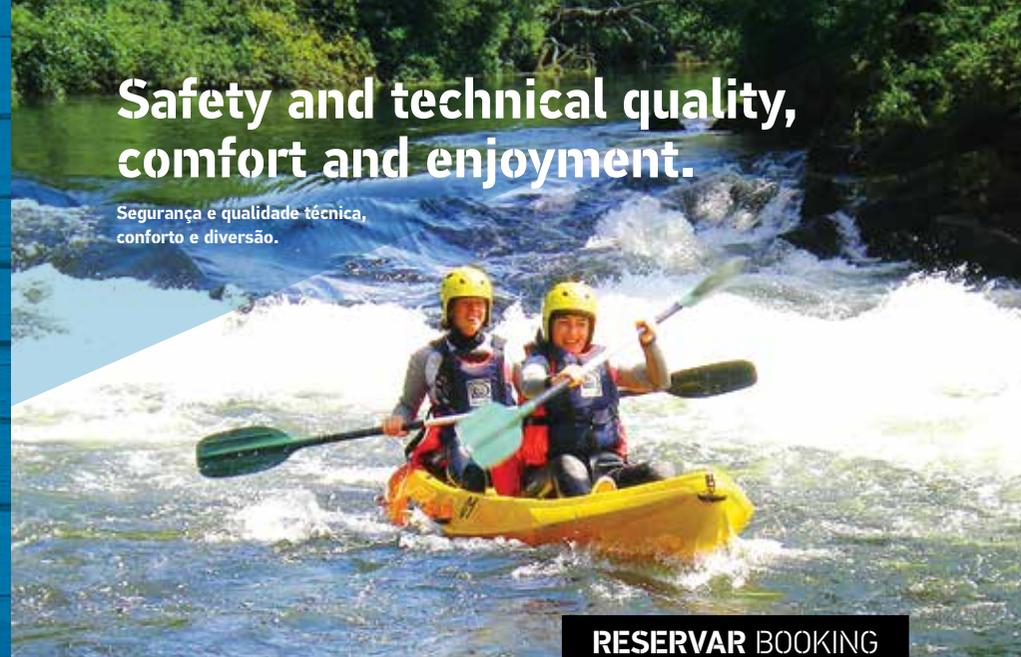
### **🧰** RECURSOS RESOURCES

Monitores com formação específica.

Canoa rotomod “sit-on-top” k2, pagaia, capacete, colete de flutuação, fato térmico, licra e meias de neopreno.

*Instructors with specific training.*

*Rotomod “sit-on-top” k2 canoe, paddle, helmet, vest, life jacket, wetsuit, Lycra and neoprene socks.*



## Safety and technical quality, comfort and enjoyment.

Segurança e qualidade técnica,  
conforto e diversão.

### RESERVAR BOOKING

#### CENTROAVENTURA

Consultsport — Consultoria e Turismo, Lda.

📍 São Pedro de Arcos — Pentieiros  
4990—530 Ponte de Lima  
☎ 00351 919 977 056  
✉ info@centroaventura.pt  
🌐 www.centroaventura.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima Lima river | Ponte de Lima

Opções para ponto de encontro com os clientes: Instalações do Centroaventura.

Options for meeting points with customers:  
Centroaventura premises.

📍 41°46'30.99"N • 8°39'00.45"W

### PREÇOS FEE

👤 2 > 7: 35€ / 👤  
👤 8 > 14: 30€ / 👤  
👤 +15: 25€ / 👤

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 09h30 — Receção dos participantes;  
Distribuição do equipamento técnico e de segurança; Briefing técnico e de segurança;  
Início da atividade;  
12h30 — Fim da atividade (previsão).  
09:30 am — Reception of participants;  
Distribution of technical and safety equipment;  
Technical and safety briefing; Start of activity;  
12:30 pm — End of activity (expected).



# PASSEIO EM KAYAK NO RIO CÁVADO

## KAYAK TRIP ON THE CÁVADO RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Passeio circular de canoa ao longo do rio Cávado, com a duração aproximada de 02h00, permitindo desfrutar da paisagem natural e do património arquitetónico. Pode ser realizado individualmente ou em grupo, devidamente acompanhado por monitores.

*Circular trip by canoe along the Cávado river with approximate duration of 02h00, allowing you to enjoy the natural landscape and architectural heritage. Can be done individually or in a group, duly accompanied by instructors.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

Este passeio desenvolve-se ao longo do rio Cávado onde podem ser observados vários monumentos classificados e a diversidade da fauna e flora. Embarque e desfrute destas paisagens naturais!

*This trip takes place along the Cávado river where several classified monuments and the diversity of fauna and flora can be noted. Come aboard and enjoy these natural landscapes.*

### **🎒** RECURSOS RESOURCES

Monitores qualificados, conhecedores dos rios para prestar assistência e garantir a segurança.

Canoa, colete, pagaia e bidon estanque.

*Qualified instructors, river connoisseurs, to assist and ensure safety.*

*Canoe, vest, paddle and watertight bottle.*

## To guarantee the best technical framework in a fabulous location!

A garantia do melhor enquadramento técnico, num local fabuloso!



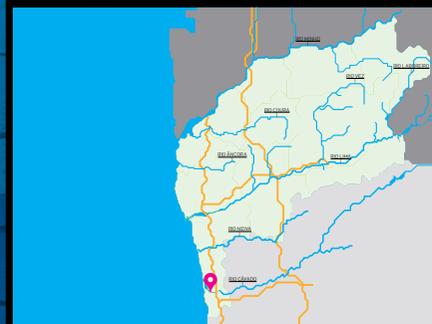
### RESERVAR BOOKING

#### DUNAR

Turismo e Lazer do Norte, Unipessoal

📍 Travessa Sra das Neves, nº 9  
4740—577 Esposende  
📞 00351 968 680 025  
✉️ dunarlazer@gmail.com  
🌐 www.dunar.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Cávado — Esposende | Ponto de encontro nas instalações da empresa.

Cávado river — Esposende | Meeting point at the company premises.

📍 41° 34' 07"N • 8°47'03"W

### PREÇOS FEE

👥 02 > 08: 35€ / 🧑  
👥 09 > 20: 20€ / 🧑  
👥 21 > 80: 15€ / 🧑

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Das 10h00 às 19h00.  
From 10:00 am to 07:00 pm.



# CANOAGEM NO RIO MINHO: MELGAÇO—MONÇÃO

## CANOEING ON THE MINHO RIVER: MELGAÇO—MONÇÃO

### **i** PRODUTO PRODUCT

Passeio em kayak “sit-on-top” no rio Minho em zonas calmas, podendo desfrutar em família ou com os amigos de toda a beleza envolvente.

*Kayak “sit-on-top” trip on the Minho river in calm areas, which may be enjoyed as a family or with friends surrounded by natural beauty.*

### **⚓** PROMESSA PLEDGE

Prática todo o ano, paisagem, ambiente, gastronomia, alvarinho, património cultural, emoção, adrenalina, instalações e atendimento qualificado.

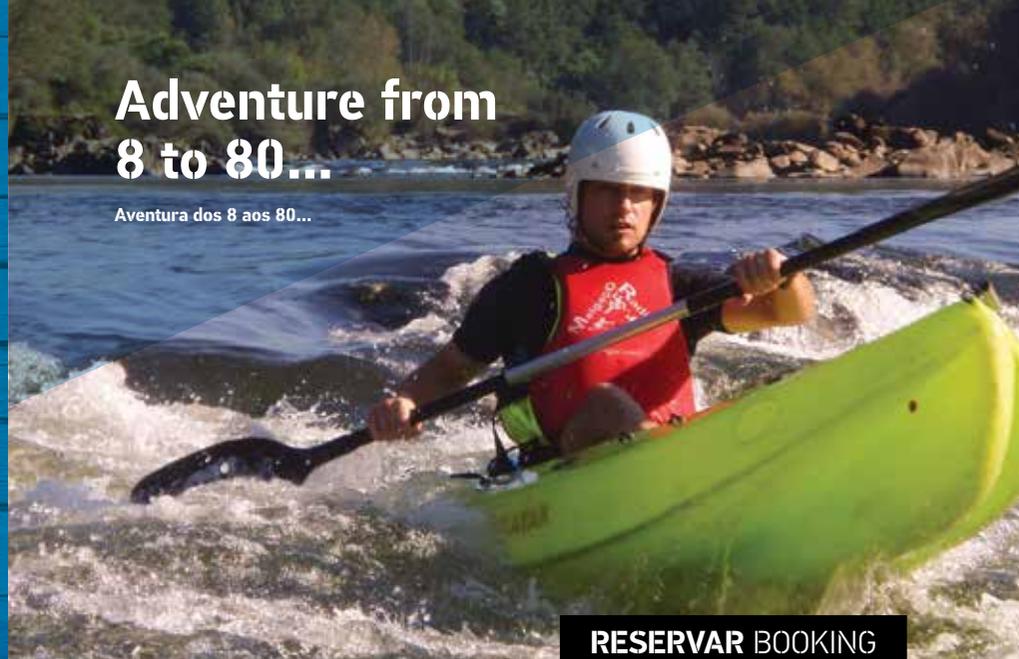
*Available all year round, landscape, environment, gastronomy, alvarinho, cultural heritage, excitement, adrenaline and professional customer service.*

### **👤** RECURSOS RESOURCES

Monitores com experiência e certificação (cursos de treinadores de canoagem, socorrismo, nadador salvador, resgate em águas bravas). Cada grupo de 8 participantes é acompanhado obrigatoriamente por um guia.

Fato de neopreno, botas de água, corta vento, capacete, colete, seguros de responsabilidade civil e acidentes pessoais, transporte, sup. alimentar, reportagem fotográfica, diploma de participação, duche quente no final e visita ao casco histórico/Solar Alvarinho com provas.

*Qualified and experienced instructors (courses in canoeing, lifeguarding, first aid, white water rescues). Each group of 8 participants must be accompanied by a guide. / Wetsuit, water boots, windbreaker, helmet, vest, liability and personal accident insurance, transport, sup. feed, Photo story, certificate of participation, hot shower at the end and visit to casco antigo/Solar Alvarinho with wine tasting.*



## Adventure from 8 to 80...

Aventura dos 8 aos 80...

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Minho | Ponto de encontro no Centro de Estágios de Melgaço.

Minho river | Meeting point at Centro de Estágios de Melgaço.

📍 42°07'9"N • 8°16'17"W

### PREÇOS FEE

25€ / 🧑

Descontos para grupos/empresas/escolas/coletividades.  
Discounts for groups/companies/schools/associations.

### RESERVAR BOOKING

#### MELGAÇO RADICAL

📍 Rua da Oliveira  
4960—564 Melgaço

☎ 00351 251 402 155  
00351 967 006 341

✉ geral@melgacoradical.com  
🌐 www.melgacoradical.com

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Manhã: 09h30 | Tarde: 15h00  
Morning: 09:30 am | Afternoon: 03:00 pm



# DESCIDA DO RIO COURA EM KAYAK

## DESCENT OF THE COURA RIVER BY KAYAK

### **i** PRODUTO PRODUCT

Descida do rio Coura em kayak, com início em Vilar de Mouros. Descida com a distância de 7 — 8 km. Duração: 02h00 a 02h30.  
*Descent of the Coura river by kayak, beginning in Vilar de Mouros. Descent of 7—8 km. Duration: 02h00 to 02h30.*

### **🔒** PROMESSA PLEDGE

Território da Rede Natura 2000. Paisagens, aventura sem risco, segurança, bons equipamentos.  
*The territory of Rede Natura 2000. Landscapes, adventure without risk, safety, good equipment.*

### **👤** RECURSOS RESOURCES

Monitores experientes em kayak individual.  
Kayaks de turismo com dois lugares. Quando necessário, fatos de neoprene.  
*Experienced instructors in single kayak. Touring kayaks with two seats. When necessary, wetsuits.*

# Unleash your adrenalin safely.

Liberte a sua adrenalina em segurança.



### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Coura. Ponto de encontro em Caminha.  
Transporte com os veículos da empresa até Vilar Mouros.  
Coura river. Meeting point in Caminha.  
Transport with company vehicles to Vilar Mouros.

**📍** 41°52'30.22" N • 8°49'58.58" W

### PREÇOS FEE

20€ / **👤**  
Grupo mínimo de 4 pessoas.  
Minimum group: 4 people.

### RESERVAR BOOKING

#### MINHAVENTURA

**📍** Apartado 100  
4910—909 Caminha  
**📞** 00351 962 023 674  
00351 962 023 675  
**✉** info@minhaventura.com  
**🌐** www.minhaventura.com

### HORÁRIO TIMETABLE

**🕒** Todos os dias às 10h00 e às 15h00.  
Every day at 10:00 and at 3:00 pm.



# DESCIDA DO RIO VEZ EM KAYAK

## DESCENT OF THE VEZ RIVER BY KAYAK

### **i** PRODUTO PRODUCT

Descida do rio Vez em kayak, com início em Rio de Moinhos — Sr<sup>a</sup> da Guia e chegada ao Clube Náutico de Arcos de Valdevez, com uma duração de 02h30.  
*Descent of the Vez river by kayak, beginning at Rio de Moinhos — Sra da Guia and arriving at the Clube Náutico de Arcos de Valdevez, with a duration of 02h30.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

Percurso cultural que permite navegar nas águas cristalinas do rio Vez, observar a fauna e a flora existentes, tais como garsas, lontras, entre outros.  
*Cultural route that allows you to navigate on the crystalline waters of the Vez river, observing the existing flora and fauna, such as herons and otters, among others.*

### **🛶** RECURSOS RESOURCES

Monitores qualificados pela Federação Portuguesa de Canoagem.  
Canoas, pagaias, colete e capacete.  
*Instructors approved by the Portuguese Canoeing Federation.  
Canoeing, paddle, vest and helmet.*

# Nature at your fingertips.

A natureza ao seu alcance.



### RESERVAR BOOKING

#### NATURE 4

📍 Avenida Recontro de Valdevez, Loja 1  
4970—593 Arcos de Valdevez  
📞 00351 258 523 336  
00351 924 454 680  
✉ geral@nature4.pt  
🌐 www.nature4.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Arcos de Valdevez.  
Ponto de encontro na loja Nature 4.  
Meeting point at Nature 4 shop.  
📍 41°50'46"N • 8°25'20"W

### PREÇOS FEE

25 € / 🧑

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Todos os dias da semana das 10h00 às 13h00  
e das 14h00 às 19h00.  
Every weekday from 10:00 am to 01:00 pm  
and 02:00 pm to 07:00 pm.



# DESCIDA DO RIO LIMA EM KAYAK

## DESCENT OF THE LIMA RIVER BY KAYAK

### **i** PRODUTO PRODUCT

Descida do rio Lima, em kayak “sit-on-top”, juntando a adrenalina da transposição de açudes, que criam rápidos de baixo grau de dificuldade, com a tranquilidade das paisagens magníficas do Vale do Lima. A duração do percurso varia entre 02h00 a 03h00.

*Descent of the Lima river in a “sit-on-top” kayak, combining the adrenaline rush of transposition of dams that creates rapids of a low grade of difficulty, with the tranquillity of the magnificent landscapes of the Lima Valley. Duration of the tour varies between 02h00 and 03h00.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

Momentos de diversão e prazer que conjugam as paisagens magníficas e relaxantes do concelho de Ponte de Lima, com um rio que permite a diversão e a adrenalina.

*Moments of fun and pleasure that combine the magnificent and relaxing landscapes of the municipality of Ponte de Lima with a river that offers enjoyment and adrenaline.*

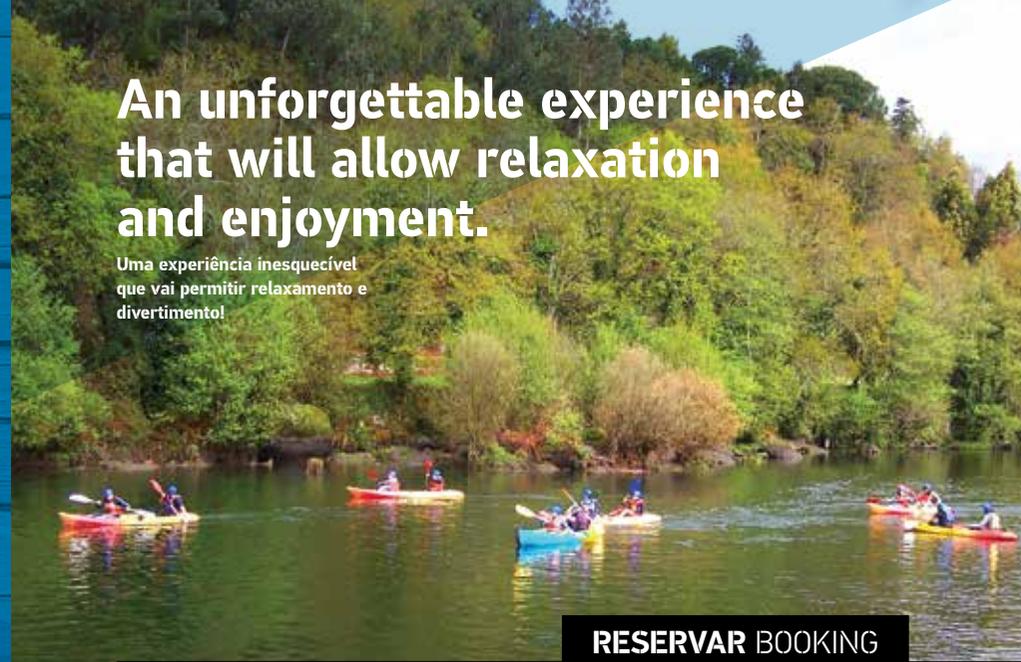
### **🎒** RECURSOS RESOURCES

O acompanhamento é feito por monitores experientes, coordenados por técnicos credenciados para o efeito. / Embarcação apropriada, pagaia, colete salva vidas e capacete. Fatos de neoprene quando as temperaturas assim o aconselharem.

*Monitoring is performed by experienced instructors coordinated by approved technicians. / Appropriate boat, paddle, life vest and helmet. Wetsuits when temperatures so require.*

# An unforgettable experience that will allow relaxation and enjoyment.

Uma experiência inesquecível  
que vai permitir relaxamento e  
divertimento!



### RESERVAR BOOKING

#### NÁUTICA E LAZER DO LIMA

Unipessoal, Lda.

- 📍 S. Gonçalo — Arcozelo  
4990—150 Ponte de Lima
- 📞 00351 962 003 414  
00351 258 944 899
- ✉ geral@cnplima.com
- 🌐 www.nauticalazer.pontedelima.com

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima Lima river | Ponte de Lima.

Ponto de encontro nas instalações.

Meeting point at the premises.

📍 41°45'54"N • 8°35'31"W

### PREÇOS FEE

20 € / 🧑

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Das 09h30 às 18h00.  
From 09:30 am to 06:00 pm.



# PASSEIO NO RIO LIMA EM KAYAK TOUR ON THE LIMA RIVER BY KAYAK

## **i** PRODUTO PRODUCT

Aluguer de material náutico para passeios livres de 01h30 no rio Lima, realizados no troço do rio que banha a vila de Ponte de Lima, beneficiando ainda das infraestruturas e das condições logísticas de que a Náutica e Lazer do Lima dispõe.

*Nautical equipment hire for tours lasting 01h30 on the Lima river, carried out on a stretch of the river that crosses the town of Ponte de Lima, benefiting from the infrastructure and logistical conditions that Náutica e Lazer do Lima offers.*

## **⚓** PROMESSA PLEDGE

Contemplar a partir do rio a fauna e a flora autóctone, os campos e a ruralidade do concelho e o património arquitetónico da mais antiga vila de Portugal.

*Enjoy the indigenous fauna and flora of the river, the fields and the rurality of the municipality and the architectural heritage of the oldest village of Portugal.*

## **🛠️** RECURSOS RESOURCES

Apoio técnico dos monitores experientes que dão a formação base para que a experiência seja de qualidade.

Embarcação, colete e pagaia.

*Technical support from experienced instructors that give basic training to ensure an experience of quality.*

Vessel, vest and paddle.

A very rich experience in landscapes, historical knowledge and enjoyment.

Uma experiência rica em paisagens, conhecimento histórico e divertimento.



## RESERVAR BOOKING

### NÁUTICA E LAZER DO LIMA

Unipessoal, Lda.

- 📍 S. Gonçalo — Arcozelo  
4990—150 Ponte de Lima
- 📞 00351 962 003 414  
00351 258 944 899
- ✉ geral@cnplima.com
- 🌐 www.nauticalazer.pontedelima.com

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima Lima river | Ponte de Lima.

Ponto de encontro nas instalações.

Meeting point at the company premises.

📍 41°45'54"N • 8°35'31"W

## PREÇOS FEE

3 € / 🧑

## HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Das 09h30 às 18h00.  
From 09:30 am to 06:00 pm.



# DESCIDA DO RIO LIMA EM KAYAK

DE PONTE DA BARCA A S. MARTINHO DA GANDARA

# DESCENT OF THE LIMA RIVER BY KAYAK

FROM PONTE DA BARCA TO S. MARTINHO DA GANDARA

## **i** PRODUTO PRODUCT

Descida do rio Lima em kayak de Ponte da Barca até S. Martinho da Gandara. Distância de 8 km. Duração de 02h00 a 02h30.

*Descent of the Lima river by kayak from Ponte da Barca to S. Martinho da Gandara. Distance: 8 km. Duration: 02h00 to 02h30.*

## **⬇** PROMESSA PLEDGE

Paisagens belas, navegação fácil, prazer.

*Beautiful scenery, easy navigation, pleasure.*

## **👤** RECURSOS RESOURCES

Monitores qualificados pela Federação Portuguesa de Canoagem.

Professores de Educação Física e Desportiva.

Kayaks de turismo de 2 lugares.

*Instructors qualified by the Portuguese Canoeing Federation.*

*Teachers of Physical Education and Sports.*

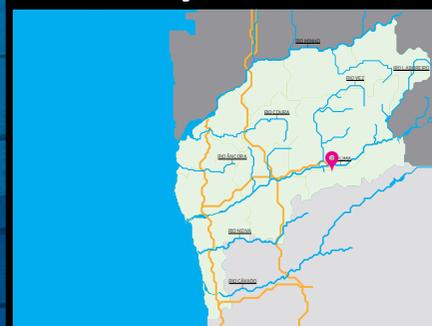
*Two-seat touring kayaks.*



## Lots to see.

Muito para ver.

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima | Partida de Ponte da Barca.

Lima river | Departure from Ponte da Barca.

📍 41°48'29"N • 8°24'58"W

## PREÇOS FEE

25 € / 👤

Aos sábados à tarde: 20 € / 👤

On saturday afternoon: 20 € / 👤

## RESERVAR BOOKING

### PLANETALIMA

Outdoor Adventure

- 📍 Rua D. Manuel I, nº 47  
4980—649 Ponte da Barca
- 📞 João Davide: 00351 966 319 263  
Hugo Cerqueira: 00351 966 537 020  
João Pereira: 00351 966 648 817
- ✉ info@planetalima.com
- 🌐 www.planetalima.com

## HORÁRIO TIMETABLE

- 🕒 Das 10h00 às 12h00—13h00.
- Das 15h00 às 17h00—18h00.
- From 10:00 am until 12:00/01:00 pm.
- From 03:00 pm until 05:00/06:00pm.



# DESCIDA DO RIO LIMA EM KAYAK

DE TOUVEDO A PONTE DA BARCA

# DESCENT OF THE LIMA RIVER BY KAYAK

FROM TOUVEDO TO PONTE DA BARCA

## **i** PRODUTO PRODUCT

Descida do rio Lima em kayak de Touvedo a Ponte da Barca.

Distância de 5 km. Duração de 01h30 a 02h00.

*Descent of the Lima river by kayak from Touvedo to Ponte da Barca.*

*Distance: 5 km. Duration: 01h30 to 02h00.*

## **⬇** PROMESSA PLEDGE

Paisagens belas, navegação fácil, prazer.

*Beautiful scenery, easy navigation, pleasure.*

## **👤** RECURSOS RESOURCES

Monitores qualificados pela Federação Portuguesa de Canoagem.

Professores de Educação Física e Desportiva.

Kayaks de turismo de 2 lugares.

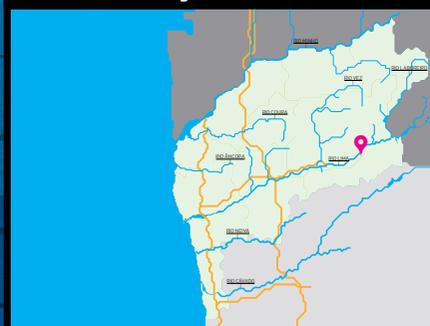
*Instructors qualified by the Portuguese Canoeing Federation.*

*Teachers of Physical Education and Sports.*

*Two-seat touring kayaks.*



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima | Partida de Touvedo.

Lima river | Departure from Touvedo.

📍 41°48'44.22"N • 8°22'41.53"W

## PREÇOS FEE

25 € / 🧑

Aos sábados à tarde: 20 € / 🧑

On Saturday afternoon: 20 € / 🧑

## RESERVAR BOOKING

### PLANETALIMA

Outdoor Adventure

📍 Rua D. Manuel I, nº 47  
4980—649 Ponte da Barca

📞 João Davide: 00351 966 319 263

Hugo Cerqueira: 00351 966 537 020

João Pereira: 00351 966 648 817

✉ info@planetalima.com

🌐 www.planetalima.com

## HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Das 10h às 12h00—13h00.

Das 15h00 às 17h00—18h00.

From 10:00 am until 12:00/01:00 pm.

From 03:00 pm until 05:00/06:00pm.



# AVENTURA EM KAYAK NO RIO NEIVA

## KAYAK ADVENTURE ON THE NEIVA RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Percurso de kayak no rio Neiva, entre Forjães (Morena) e Antas (Foz), com passagem por diversos açudes. Duração de 02h30.

*Kayak route on the Neiva river between Forjães (Morena), Antas (Foz), passing several dams. Duration of 02h30.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

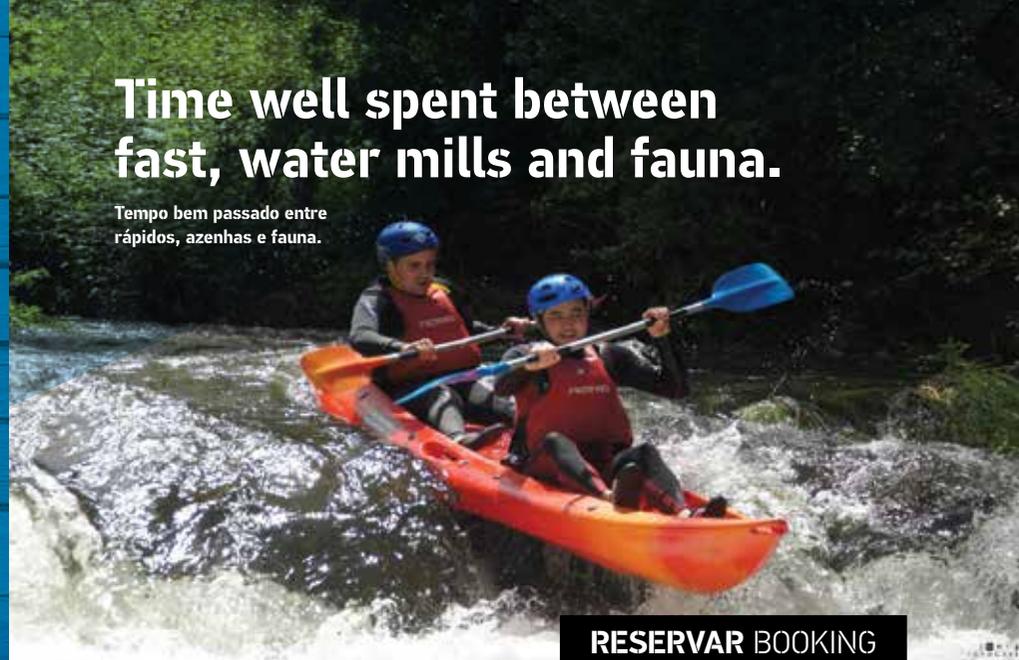
Convívio com amigos e contato com a natureza.  
*Socialising with friends and contact with nature.*

### **🧰** RECURSOS RESOURCES

Monitores certificados pela Federação Portuguesa de Canoagem.  
Kayak, pagaia, colete, fato de neoprene e capacete.  
*Instructors qualified by the Portuguese Canoeing Federation.  
Kayak, paddle, life jacket, wetsuit and helmet.*

## Time well spent between fast, water mills and fauna.

Tempo bem passado entre  
rápidos, azenhas e fauna.



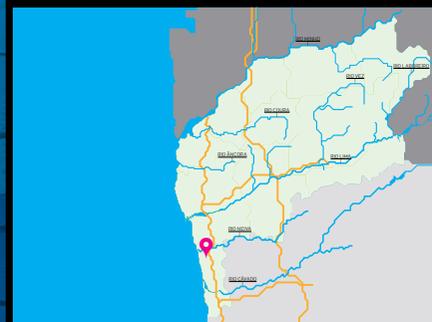
### RESERVAR BOOKING

#### PRORIVER

Atividades Turísticas, Unipessoal

📍 Rua da Adarosa, nº 8  
4740—406 Fão Esposende  
📞 00351 962 767 420  
✉ proriver.lazer@gmail.com  
🌐 www.proriver.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Antas — Esposende | Rio Neiva Neiva river  
📍 41°30'51.13"N • 8°44'42.11"W

### PREÇOS FEE

30 € / 🧑  
Grupo mínimo: 8 participantes.  
Group of 8 participants minimum.

### HORÁRIO TIMETABLE

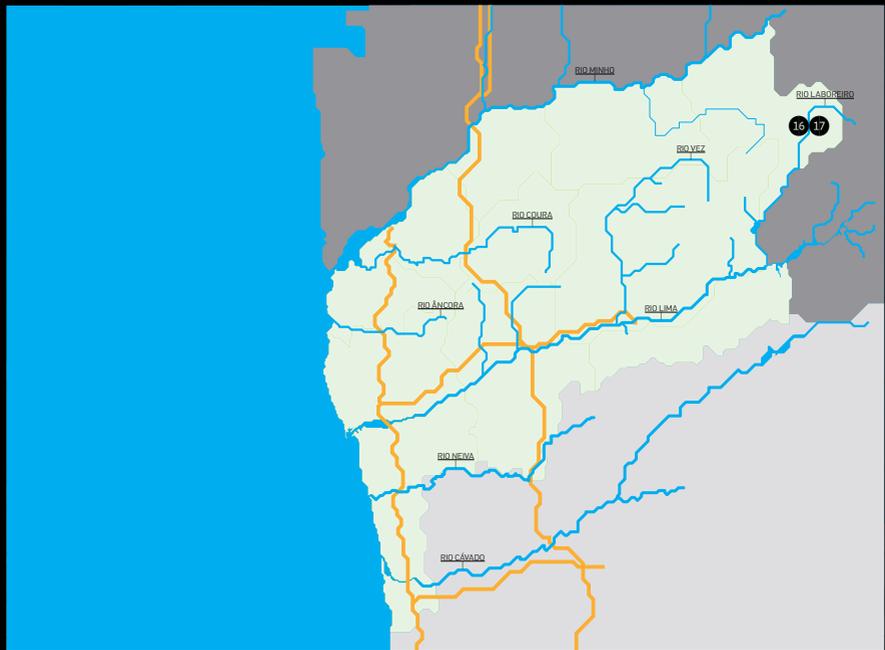
🕒 Marcação por grupo.  
Group booking.



# CANYONING



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 16 Caminhada aquática no rio Laboreiro / Aquatic walk on the Laboreiro river  
Montes de Laboreiro
- 17 Canyoning no rio Laboreiro / Canyoning at Laboreiro river  
Montes de laboreiro



# CAMINHADA AQUÁTICA NO RIO LABOREIRO

## AQUATIC WALK ON THE LABOREIRO RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Atividade de trekking pelo leito do rio Laboreiro destinada a pessoas de todas as idades e acompanhada por monitores profissionais.

Duração aproximada de 03h00.

*Trekking activity along the Laboreiro riverbed designed for people of all ages, accompanied by professional instructors.*

*Approximate duration: 03h00.*

### **d** PROMESSA PLEDGE

Foto e vídeo reportagem (incluindo subaquática). Paisagens deslumbrantes dentro do Parque Nacional da Peneda-Gerês: lagoas paradisíacas de águas límpidas. Balneários e transporte para o local. Não é necessário saber nadar.

*Photo and video report (including underwater). Breathtaking scenery within the Peneda-Gerês National Park: idyllic lakes of clear waters. Changing rooms and transport to the site. It is not necessary to know how to swim.*

### **🎒** RECURSOS RESOURCES

Monitores profissionais.

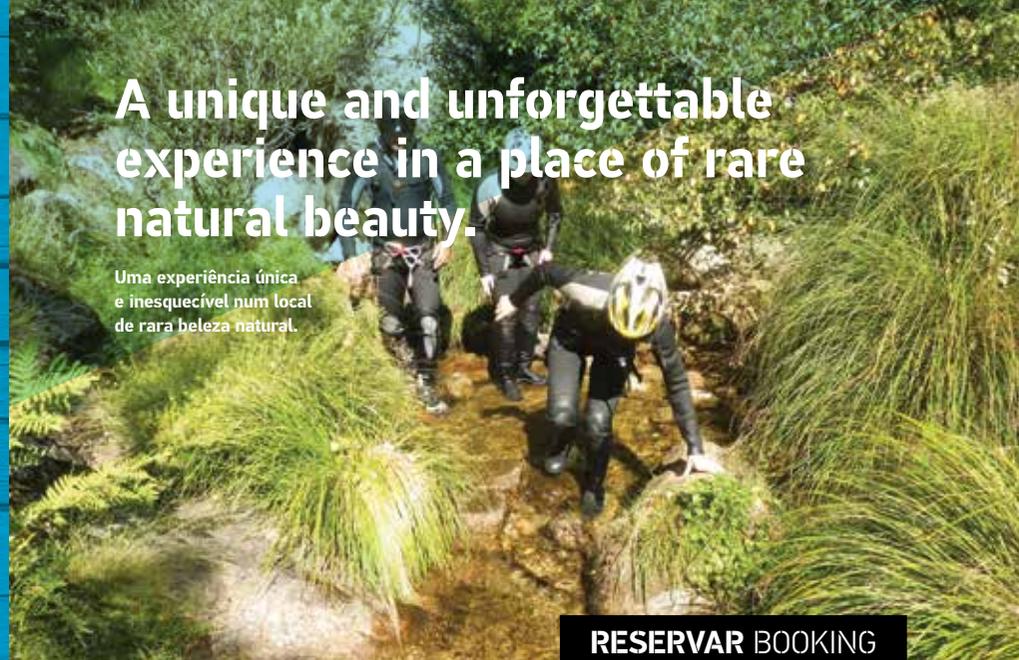
Fatos e botas de neoprene, botas, coletes e capacetes.

*Professional instructors.*

*Wetsuits and boots, vests and helmets.*

A unique and unforgettable experience in a place of rare natural beauty.

Uma experiência única e inesquecível num local de rara beleza natural.



### RESERVAR BOOKING

#### MONTE DE LABOREIRO

📍 Varziela, Castro Laboreiro  
4960—064 Melgaço  
📞 00351 251 466 041  
✉ geral@montesdelaboreiro.pt  
🌐 www.montesdelaboreiro.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Laboreiro, Varziela, Castro Laboreiro.  
Ponto de encontro nas instalações da empresa.

Rio Laboreiro, Varziela, Castro Laboreiro.  
Meeting point at the company premises.

📍 42°1'32.26"N • 8°08'40.76"W

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Todos os dias de 01 de junho a 30 de outubro.  
Às 10h00 e às 15h00.  
Every day from 01 June to 30 October.  
At 10:00 am and 03:00 pm.

### PREÇOS FEE

19,90 € / 🧑



# CANYONING NO RIO LABOREIRO CANYONING ON THE LABOREIRO RIVER

## **i** PRODUTO PRODUCT

Atividade destinada a iniciados e avançados, com monitores profissionais. Duração aproximada de 03h00. Inclui um salto de 6m e um rappel de 4m (opcionais), assim como escorregas naturais.  
Activity aimed at beginners and advanced learners with professional instructors. Approximate duration: 03h00. Includes a 6m and 4m rappel (optional), as well as natural slides.

## **d** PROMESSA PLEDGE

Foto e vídeo reportagem (incluindo subaquática). Paisagens deslumbrantes dentro do Parque Nacional da Peneda-Gerês: lagoas paradisíacas de águas límpidas. Balneários e transporte para o local. Não é necessário saber nadar.  
Photo and video report (including underwater). Breathtaking scenery within the Peneda-Gerês National Park: idyllic lakes of clear waters. Changing rooms and transport to the site. It is not necessary to know how to swim.

## **🛠** RECURSOS RESOURCES

Monitores profissionais.  
Técnicas de cordas com equipamento de qualidade.  
Fatos e botas de neoprene, botas, coletes e capacetes.  
Professional instructors.  
Rope techniques with quality equipment.  
Wetsuits and boots, vests and helmets.

A unique and unforgettable experience in a place of rare natural beauty.

Uma experiência única e inesquecível num local de rara beleza natural.



## RESERVAR BOOKING

### MONTE DE LABOREIRO

📍 Varziela, Castro Laboreiro  
4960—064 Castro Laboreiro  
📞 00351 251 466 041  
✉ geral@montesdelaboreiro.pt  
🌐 www.montesdelaboreiro.pt

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Laboreiro, Varziela | Castro Laboreiro.  
Ponto de encontro nas instalações da empresa.  
Laboreiro river, Varziela | Castro Laboreiro.  
Meeting point at the company premises.  
📍 42°1'32.26"N • 8°08'40.76"W

## HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Todos os dias de 01 de junho a 30 de outubro.  
Às 10h00 e 15h00.  
Every day from 01 June to 30 October.  
At 10:00 am and 03:00 pm.

## PREÇOS FEE

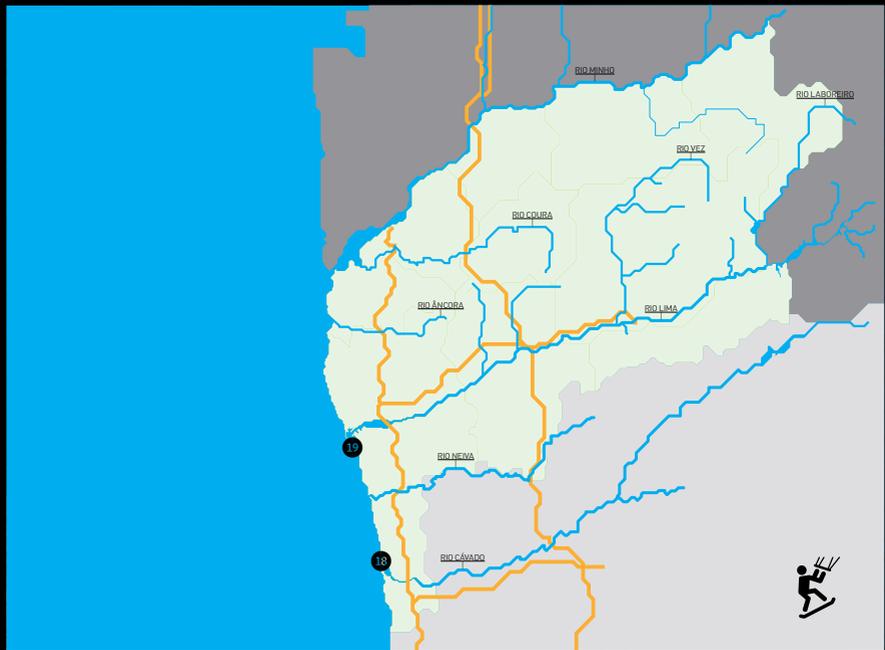
Star canyoning	22€/👤
Eco canyoning	26€/👤
Water canyoning	29€/👤
Mega canyoning	35€/👤



# KITESURF



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 18 Aulas de kitesurf no rio Cávado / kitesurfing lessons on the Cávado river  
Ecodesporto
- 19 Aulas de kitesurf na praia do Cabedelo / kitesurfing lessons at Cabedelo beach  
Vianalocals



# AULAS DE KITESURF NO RIO CÁVADO

## KITESURFING LESSONS ON THE CÁVADO RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Produto destinado a iniciados ou avançados, com recurso a monitores certificados, barco de apoio e resgate. Aula para o máximo de 2 pessoas com instrutor, com duração de 03h00.

*Product intended for beginners or the advanced, using approved instructors, support and rescue boat. Lesson with a maximum of 2 people with instructor, lasting three 03h00.*

### **↓** PROMESSA PLEDGE

Filmagem e vídeo. Qualidades do sítio: rio de um lado e ondas do outro, com ventos térmicos e limpos do quadrante norte. Instalações da escola: duches, vestiários, próximo do local, transporte por barco. Conselhos personalizados.

*Filming and video. Qualities of the place: the river on one side and waves on the other, with clean, thermal winds from the Northern quadrant.*

*School facilities: showers, changing rooms, close to the site, transport by boat. Personal advice.*

### **🎁** RECURSOS RESOURCES

Monitores e centro certificados pelo IKO (International Kiteboarding Organization), VDWS (Verband Deutscher Windsurfing und Wassersportschulen) e Federação Portuguesa de Vela.

Equipamento pessoal ou possibilidade de utilizar equipamento da escola.

*Instructors and Centre approved by IKO (International Kiteboarding Organization), VDWS (Verband Deutscher Windsurfing und Wassersportschulen) and the Portuguese Sailing Federation.*

*Personal equipment or possibility of using school equipment.*

# The best place to make rapid progress with comfort and safety.

O melhor sítio para progredir rapidamente com conforto e segurança.

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Cávado | Esposende | Ponto de encontro nas instalações da empresa.

*Cávado river.*

*Meeting point at the company premises.*

📍 41° 31' 43" N, 8° 46' 47" W

### PREÇOS FEE

130€ / 🧑

Com equipamento da escola.

*With school equipment.*

### RESERVAR BOOKING

#### ECODESPORTO

📍 Rua da Central, nº 5 C  
4740—237 Esposende

📞 00351 938 332 245

✉ info@escoladekitesurf.com

🌐 www.escoladekitesurf.com

### HORÁRIO TIMETABLE



A pedido, dependendo das condições do tempo.

*Upon request, depending on the weather conditions.*



# AULAS DE KITESURF NA PRAIA DO CABEDELO

## KITESURFING LESSONS AT CABEDELO BEACH

### **i** PRODUTO PRODUCT

Aula de kitesurf para o máximo de 2 pessoas com instrutor, com duração de 03h00.

*Kitesurfing lesson for a maximum of 2 people with instructor lasting 03h00.*

### **🕒** PROMESSA PLEDGE

Um dos melhores spots da Europa. Enorme baía, com vasto areal. Local seguro de aprendizagem. Escola com 12 anos de experiência no ensino.

*One of the best spots in Europe. Huge Bay with wide beach. Safe place for learning. School with 12 years of experience in teaching.*

### **🧰** RECURSOS RESOURCES

Monitores certificados pela Federação Portuguesa de Vela e IKO (International Kiteboarding Association).

Escola Oficial NKB (Northkites).

Fato, arnês, colete, capacete, prancha e diversos kites.

*Portuguese Sailing Federation and IKO (International Kiteboarding Association) approved instructors.*

*Official School NKB (Northkites).*

*Wetsuit, harness, vest, helmet, surfboard and several kites.*

# The best team, enjoyment and satisfaction guaranteed.

A melhor equipa, diversão e satisfação garantida.



### RESERVAR BOOKING

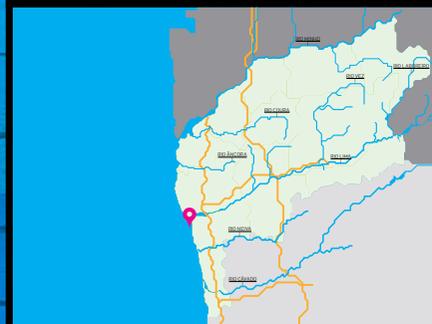
#### VIANALOCALS

**📍** Praia do Cabedelo  
Edifício Aquário Bar, Loja 1  
4935—160 Darque

**📞** 00351 258 325 168  
00351 919 053 955

**✉** info@vianalocals.com  
**🌐** www.vianalocals.com

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia do Cabedelo Cabedelo Beach  
Viana do Castelo

Ponto de encontro nas instalações da escola.  
Meeting point at the school premises.

**📍** 41°68'31"97 N • 8°83'31"04 W

### PREÇOS FEE

25€/hora/hour/ **👤**  
Com todo o material incluído  
+ seguro de responsabilidade civil  
e acidentes pessoais.  
With all equipment included  
+ liability and personal accident  
insurance.

### HORÁRIO TIMETABLE

**🕒**  
Todo o ano, dependendo das condições  
do tempo. Por marcação.  
All year round, depending on weather  
conditions. By appointment.



**MERGULHO**  
**DIVING**

# MERGULHO DIVING

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 20 Experiências subaquáticas em Viana do Castelo / Underwater experiences at Viana do Castelo Amigos do Mar
- 21 Atividades subaquáticas: mergulho em Esposende / Underwater activities: diving at Esposende Fórum Esposendense
- 22 Batismo de mergulho em Viana do Castelo / Diving Baptism at Viana do Castelo Costa Norte
- 23 Curso de mergulho em Viana do Castelo / Diving Course at Viana do Castelo Costa Norte



# EXPERIÊNCIAS SUBAQUÁTICAS EM VIANA DO CASTELO

## UNDERWATER EXPERIENCES AT VIANA DO CASTELO

### **i** PRODUTO PRODUCT

Para participantes com certificação de mergulho e que pretendam conhecer a riqueza do fundo marinho da costa vianense. Inclui transporte de barco até ao local, todo o equipamento de mergulho exigido disponível para aluguer e acompanhamento por monitor e/ou guia certificado.

*For participants with diving certification and who wish to discover the richness of the seabed off the vianense coast. Includes boat transport to the site, all diving equipment required available for hire and monitoring by an instructor and/or approved guide.*

### **↓** PROMESSA PLEDGE

Escola com ótimas condições. Excelência da qualidade de vida subaquática e diversidade dos locais passíveis de visitar.

*School with great conditions. Underwater life quality excellence and diversification of the sites to visit.*

### **🧰** RECURSOS RESOURCES

Monitores e guias de mergulho certificados pela Comissão Mundial de Atividades Subaquáticas e pela Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas. Equipamento pessoal ou possibilidade de utilizar equipamento da escola.

*Instructors and dive guides approved by the World Underwater Federation and by the Portuguese Underwater Activities Federation.*

*Personal equipment or possibility of using school equipment.*

# Unique, fun and unforgettable experience.

Experiência única,  
divertida e inesquecível.



### RESERVAR BOOKING

#### AMIGOS DO MAR

Associação Cívica para a Defesa do Mar

Parque Empresarial da Praia Norte  
Lote 64  
4900 — 365 Viana do Castelo  
00351 964 818 439 / 00351 965 347 197  
 mergulho@amigosdomar.pt  
 www.amigosdomar.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Viana do Castelo / Costa vianense.

Ponto de encontro nas instalações da escola.

Viana do Castelo / Costa vianense.

Meeting point at the school premises.

41°41'06.74"N • 8°50'45.69"W

### HORÁRIO TIMETABLE

Por marcação.  
By appointment.

### PREÇOS FEE

Saídas de mergulho / Diving trips: 20€ /

Somente garrafa e cinto de lastro incluídos no preço.

O restante material pode ser alugado por 20€/mergulho.

Only cylinder and weight belt are included in the price.

The remaining equipment may be hired for €20/dive.



# ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS: MERGULHO EM ESPOSENDE UNDERWATER ACTIVITIES: DIVING AT ESPOSENDE

## **i** PRODUTO PRODUCT

Saídas guiadas de mergulho no Parque Marinho do Litoral Norte.  
Diferentes tipos de mergulho para todos os níveis.  
*Guided diving trips in the Marine Park of the North Coast. Different types of diving for all levels.*

## **⬇** PROMESSA PLEDGE

Florestas de laminárias, relevo submarino.  
*Laminaria forests, underwater landscape.*

## **👤** RECURSOS RESOURCES

Monitores qualificados (1 Patrão Costa, 1 instrutor PADI/SSI).  
Embarcação “Patrão Joaquim Lopes”.  
*Qualified instructors (1 Ocean Yacht Master, 1 instructor PADI/SSI).  
Vessel “Patrão Joaquim Lopes”.*

# The discovery of submerged wonders of the northern coastline.

A descoberta das maravilhas submersas do Litoral Norte.



## RESERVAR BOOKING

### FORUM ESPOSENDE

Centro de Mergulho e Ecologia Marinha

 Av. Arantes de Oliveira  
4740-204 Esposende  
 00351 253 964836  
00351 964013133  
 info@forum-esposendense.pt  
 www.forum-esposendense.pt

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Parque Marinho do Litoral Norte | Esposende  
Embarque a partir do Centro de Mergulho e Ecologia Marinha - Forum Esposendense.  
Marine Park of the North Coast. Departure from Centro de Mergulho e Ecologia Marinha - Forum Esposendense.

 41°31'56"N | 8°47'03"W

## PREÇOS FEE

Sem equipamento: 20€ /   
Com garrafa de ar: 25€ /   
Com aluguer de equipamento completo: 35€ / 

## HORÁRIO TIMETABLE

  
Sob consulta.  
Upon request.



# BATISMO DE MERGULHO EM VIANA DO CASTELO

## DIVING BAPTISM AT VIANA DO CASTELO

### **i** PRODUTO PRODUCT

Experiência de submersão, livre e com respiração autónoma. Iniciação em piscina e experiência em mar aberto, em profundidades que não poderão exceder os 8 metros.

*Submersion experience, free and with autonomous breathing apparatus. Initially in a pool, which may lead to an experience at sea, at depths that may not exceed 8 metres.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

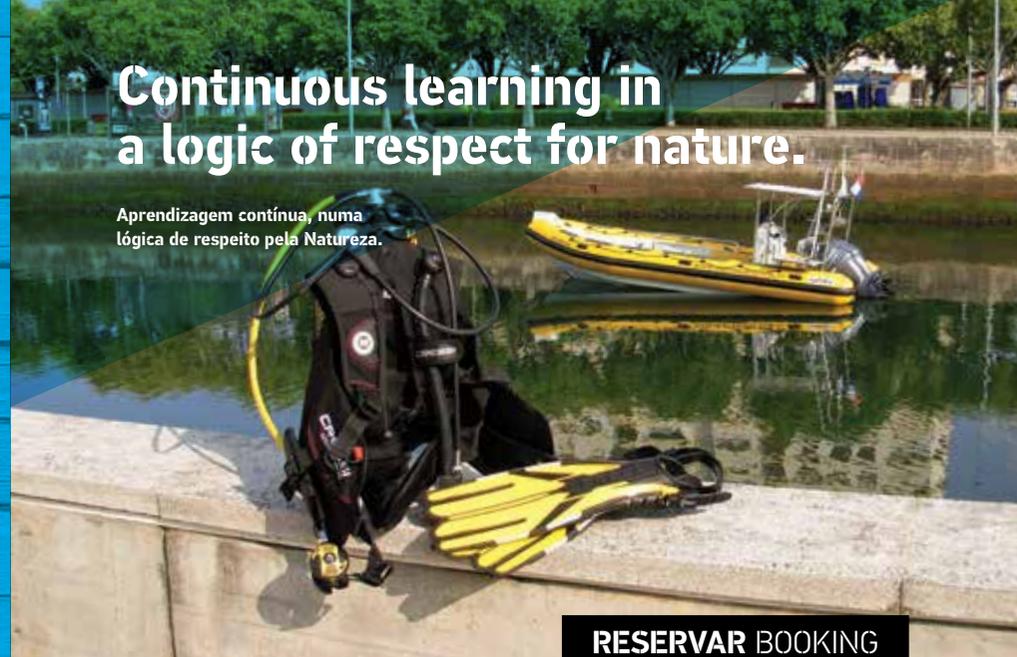
Centro Náutico recentemente criado, dotado de modernos equipamentos e pessoal altamente especializado nas áreas do Mergulho Autónomo e Navegação Marítima.

*Newly-established Nautical Centre, equipped with modern equipment and highly specialized in areas of Scuba Diving and Maritime Navigation.*

### **🛠** RECURSOS RESOURCES

Monitores e instrutores certificados pela PADI e Instituto do Desporto de Portugal. / Embarcação e equipamentos completos de mergulho.

*Instructors and monitors approved by PADI and Sports Institute of Portugal. / Complete diving equipment and boat.*



## Continuous learning in a logic of respect for nature.

Aprendizagem contínua, numa  
lógica de respeito pela Natureza.

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Piscina e mar aberto.  
Início no Centro Náutico.  
Swimming pool and open sea.  
To start at the Nautical Centre.  
📍 41°31'56"N • 8°47'03"W

### PREÇOS FEE

45€ / 🧑  
Com equipamento completo.  
With full equipment.

### RESERVAR BOOKING

#### COSTA NORTE

Centro de Atividades Marítimas

- 📍 Cais de Viana, Loja D  
4900-056 Viana do Castelo
- 📞 00351 924 444 643  
00351 962 604 267
- ✉ josepeixoto@costanorte.pt  
franciscoponte@costanorte.pt
- 🌐 www.costanorte.pt

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Todos os dias, de manhã ou tarde, desde que as condições do mar permitam a atividade em condições de segurança aos utentes, formadores ou acompanhantes.  
On a daily basis, in the morning or afternoon, as long as the sea conditions allow to practice the activity in security conditions to users, instructors or escorts.



# CURSO DE MERGULHO EM VIANA DO CASTELO

## DIVING COURSE AT VIANA DO CASTELO

### **i** PRODUTO PRODUCT

Formação exigente, com aulas teóricas, aulas práticas em piscina e aulas práticas em mar aberto, que proporcionam ao educando a capacidade de ser um Mergulhador Autónomo, com exame final em mar aberto. Duração média de 5 dias.

*High-quality training with theoretical and practical classes in swimming pool and practical lessons in open sea, that will provide the participant the ability to be an Independent Diver, with a final examination on the open sea. Average duration of 5 days.*

### **o** PROMESSA PLEDGE

Centro Náutico recentemente criado, dotado de modernos equipamentos e pessoal altamente especializado nas áreas do Mergulho Autónomo e Navegação Marítima.

*Newly-established Nautical Centre, equipped with modern equipment and highly specialized in areas of Scuba Diving and Maritime Navigation.*

### **o** RECURSOS RESOURCES

Instrutor de Mergulho credenciado pela PADI (Professional Association of Diving Instructors). Embarcação e equipamentos completos de mergulho. *Diving instructor approved by PADI (Professional Association of Diving Instructors). Complete diving equipment and boat.*

## Continuous learning in a logic of respect for nature.

Aprendizagem contínua, numa  
lógica de respeito pela Natureza.



### RESERVAR BOOKING

#### COSTA NORTE

Centro de Atividades Marítimas

- Cais de Viana, Loja D  
4900—056 Viana do Castelo
- 00351 924 444 643  
00351 962 604 267
- josepeixoto@costanorte.pt  
franciscoponte@costanorte.pt
- www.costanorte.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Piscina e mar aberto.  
Início no Centro Náutico.  
Swimming pool and open sea.  
To start at the Nautical Centre.  
 41°31'56"N • 8°47'03"W

### HORÁRIO TIMETABLE

Ajustados às necessidades dos alunos.  
Ajustados às necessidades dos alunos.

### PREÇOS FEE

350€ /   
Incluindo os manuais PADI, seguro  
e certificação internacional.  
Including the PADI manuals, insurance  
and international certification.

NOTAS NOTES



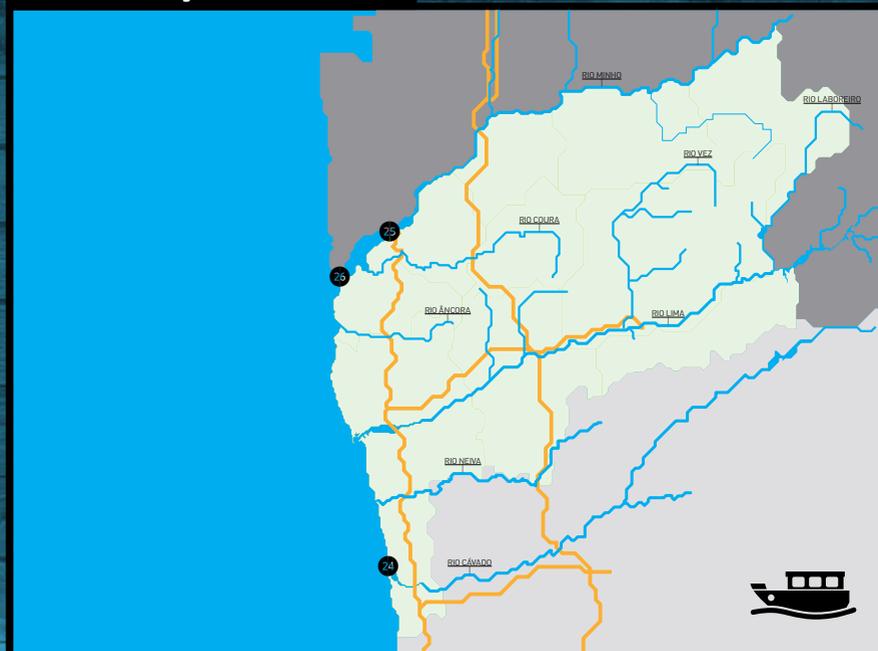
## PASSEIOS DE BARCO RIVER TRIPS



**VIANA**  
TERRA NÁUTICA

# PASSEIOS DE BARCO RIVER TRIPS

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 24 Passeio fluvial no rio Cávado em barco tradicional / River trip on the Cávado river by traditional boat / Centro de Atividades Náuticas Fluvial Esposendense
- 25 Passeio fluvial no rio Minho / River trip on the Minho river / Portnautic
- 26 Passeio de barco no rio Minho / Boat trip on the Minho river / Posto Náutico Ínsua



# PASSEIO FLUVIAL NO RIO CÁVADO EM BARCO TRADICIONAL RIVER TRIP ON THE CÁVADO RIVER BY TRADITIONAL BOAT

## **i** PRODUTO PRODUCT

Passeio fluvial no rio Cávado, a bordo da embarcação “Patrão Rabumba”. Circuito de 01h30 e 15 km no total, com início na zona ribeirinha de Esposende até à Barca do Lago, onde se inicia o percurso inverso. Comentários sobre o ambiente, a história e a fauna.  
*River Trip from Cávado river aboard the vessel “Patrão Rabumba”. Trip lasting 01h30 covering a total of 15 km, beginning at the waterfront of Esposende and travelling to Barca do Lago, where the return journey begins. Commentary on the environment, history and wildlife.*

## **id** PROMESSA PLEDGE

Este passeio permite a descoberta do rio Cávado, desde a foz ao estuário. Descoberta do património natural, cultural e paisagístico.  
*This trip enables you to discover Cávado river from the mouth of the river to the estuary. Discovery of natural, cultural and landscape heritage.*

## **id** RECURSOS RESOURCES

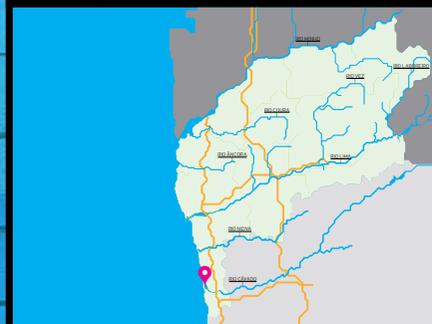
Marinheiros qualificados: 1 Patrão de Costa e 1 Marinheiro. Embarcação “Patrão Rabumba”, antigo salva-vidas datado de 1962, que prestou serviços ao Instituto de Socorros a Náufragos, recuperada pelo Fórum Esposendense. / Qualified sailors: 1 Ocean Yacht master and 1 sailor.  
*The ‘Patrão Rabumba’ vessel is a former lifeboat dating from 1962, which provided services to the Search and Rescue Institute, restored by the Fórum Esposendense.*

## The extraordinary landscape of the Cávado aboard a boat with history.

A extraordinária paisagem  
do Cávado a bordo  
do barco com história.



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Cávado. Embarque no cais da Estação de Socorro a Náufragos.  
Cávado river. Boarding at the Estação de Socorro a Náufragos Pier.  
📍 41°31'56"N • 8°47'03"W

## RESERVAR BOOKING

### Centro de Atividades Náuticas FLUVIAL ESPOSENDENSE

📍 Av. Arantes de Oliveira  
4740—204 Esposende  
☎ 00351 253 964 836 / 00351 966 342 893  
✉ associacao@forum-esposendense.pt  
🌐 www.forum-esposendense.pt

## HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Em função das marés (ver calendário de saídas no website).  
Depending on the tides (please check the outbound timetables on the website).

## PREÇOS FEE

Adultos / Adults: 10€/ 👤  
Crianças dos 6 aos 10 anos: 5€/ 👤  
Children aged 6 to 10: 5€/ 👤  
Crianças até 6 anos: Gratuito  
Children under 6: Free  
Máximo de 12 participantes.  
Maximum of 12 participants.



# PASSEIO FLUVIAL NO RIO MINHO RIVER TRIP ON THE MINHO RIVER

## **i** PRODUTO PRODUCT

Passeio fluvial no rio Minho com partida de Vila Nova de Cerveira até à foz do rio, em Caminha, ou até Tuy.

*River trip on the Minho river departing from Vila Nova de Cerveira to the mouth of the river, at Caminha, or Tuy.*

## **⬇** PROMESSA PLEDGE

Desfrutar da beleza (fauna e flora) do rio Minho, com visita às ilhas e paisagens.  
*Enjoy the beauty (fauna and flora) of the Minho river with a visit to the islands and landscapes.*

## **🛶** RECURSOS RESOURCES

1 guia/condutor, com carta de Patrão de Costa.  
Barco tipo jangada, 2 flutuadores paralelos de alumínio.  
*1 guide/driver with an Ocean Yacht Master licence.  
Boat raft type, 2 parallel aluminium floats.*

## Discover and enjoy Minho river charm.

Descubra e desfrute do encanto  
da paisagem do Alto Minho.



## RESERVAR BOOKING

### PORTNAUTIC

Unipessoal, Lda.

- 📍 Zona industrial de Vila Nova de Cerveira  
Polo II, Lote 22  
4920—012 Campos, V. N. de Cerveira
- 📞 00351 251 792 800  
00351 967 031 741
- ✉ info@portnautic.pt
- 🌐 www.portnautic.pt

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Minho. Local de partida:  
Cais de Vila Nova de Cerveira.  
Minho river. Place of departure:  
Pier of Vila Nova de Cerveira.  
📍 41°94'25.02"N • 8°74'55.04"W

## PREÇOS FEE

Adultos Adults 15 € / 🧑

## HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Manhã: 10h00 às 13h00.  
Tarde: 15h00 às 18h00.  
Morning: From 10:00 am until 01:00 pm.  
Afternoon: From 03:00 to 06:00 pm.



# PASSEIO DE BARCO NO RIO MINHO BOAT TRIP ON THE MINHO RIVER

## **i** PRODUTO PRODUCT

Passeio de barco no rio Minho.  
*Boat trip on the Minho river.*

## **⬇** PROMESSA PLEDGE

Passeio cultural e histórico, perfeito enquadramento paisagístico (mar/rio/floresta), valorização ambiental.  
*Cultural and historical trip, in perfect landscape as a backdrop (sea/river/forest) environmental value.*

## **👤** RECURSOS RESOURCES

Pilotos profissionais com cartas credenciadas, inscritos no Turismo de Portugal, agentes de animação turística.  
1 barco com equipamento completo para o número de pessoas que participam.  
Professional drivers with approved boat licences, registered with Portugal Tourism, tourist agents.  
*1 boat fully equipped for the number of people participating.*

## Good relationship with nature. Memories that will never be forgotten.

Boa relação com a natureza.  
Memórias que não se esquecem.



## RESERVAR BOOKING

### POSTO NÁUTICO INSUA

Emídio e Sebastião Nunes, Lda.

- 📍 Praia Foz do Minho  
4910—621 Caminha
- 📞 00351 965 836 998  
00351 258 722 177
- ✉️ insua.caminha@gmail.com
- 🕒 previsto

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Minho e oceano Atlântico.

Minho river and Atlantic ocean.

📍 41°86'72.00"N • 8°86'00.00"W

ou 41°52'01.93"N • 8°51'36.00"W

## PREÇOS FEE

Varia entre os 7 € / 👤 e os 20 € / 👤  
dependendo do serviço.

Varies between 7 € / 👤 and 20 € / 👤  
depending on the service.

## HORÁRIO TIMETABLE

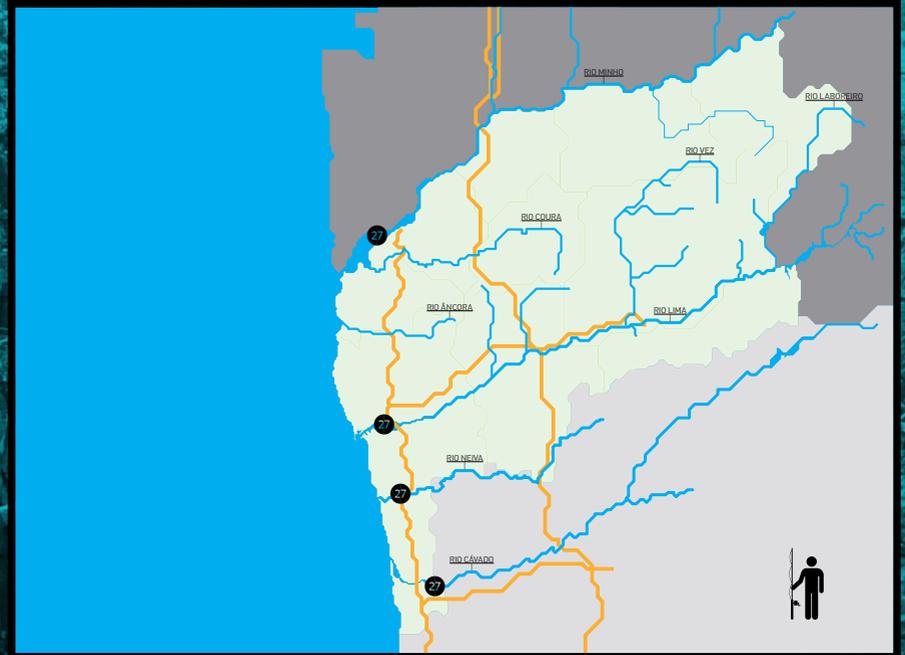
🕒 De maio a outubro: das 09h00 às 19h00.

From May to October: from 09:00 am to 07:00 pm.



# PESCA FISHING

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



27 Pesca à pluma / Flyfishing / Flyfip



# PESCA À PLUMA FLY FISHING

## PRODUTO PRODUCT

Acompanhamento de turistas (pescadores) numa jornada de pesca pelos rios da região. Todos os exemplares capturados são imediatamente devolvidos à água em perfeitas condições de sobrevivência associando o prazer lúdico ao respeito e preservação da natureza.

*Monitoring of tourists (fishermen), on a fishing trip on the region's rivers. All fish caught are immediately returned to the water in perfect conditions to survive, associating recreational pleasure with respect for and preservation of nature.*

## PROMESSA PLEDGE

Atividade turística que alia o prazer da pesca “sem morte” associando o prazer lúdico ao respeito e preservação da natureza.

*Tourist activity that combines the pleasure of fishing “without killing”, associating recreational pleasure with respect for and preservation of nature.*

## RECURSOS RESOURCES

Acompanhamento permanente de um guia com experiência de pesca e possibilidade de realização de workshops para iniciantes.

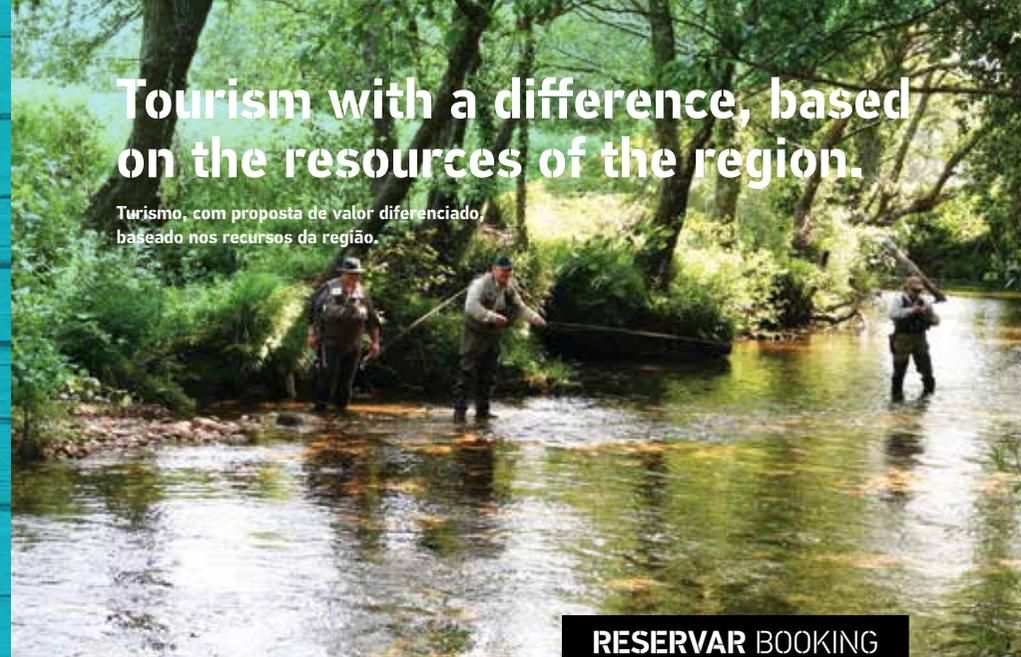
Possibilidade de alugar todo o material necessário à prática da pesca à pluma assim como para a dinamização de ações de formação.

*Permanent monitoring by a guide with experience and the possibility of holding workshops for beginners.*

*All equipment necessary for fly fishing is available for hire, as well as for training sessions.*

# Tourism with a difference, based on the resources of the region.

Turismo, com proposta de valor diferenciado, baseado nos recursos da região.



## RESERVAR BOOKING

### FLYFIP

Ernesto Roma  
Edifício Valverde, Loja 14  
4900—502 Viana do Castelo  
00351 926 701 841  
flyfip@flyfishinginportugal.com  
www.flyfishinginportugal.com

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Bacias hidrográficas dos rios Minho, Lima, Cávado... até ao Mondego.

Water catchment areas of the rivers Minho, Lima, Cávado... up to the Mondego.

41°70'00.87"N • 8°82'73.75"W

## HORÁRIO TIMETABLE

Jornadas de tempo mínimo de meio dia do nascer ao pôr do sol.  
Minimum time half day from sunrise to sunset.

## PREÇOS FEE

Jornadas de pesca Fishing day:

4 horas / hours 80€ / ↑ | 8 horas / hours 120€ / ↑

Aluguer de Equipamento Basic equipment for hire:

4 horas / hours 55€ / ↑ | 8 horas / hours 85€ / ↑

Ação de formação / Oficinas de pesca à pluma:

Training sessions / Fly fishing workshops:

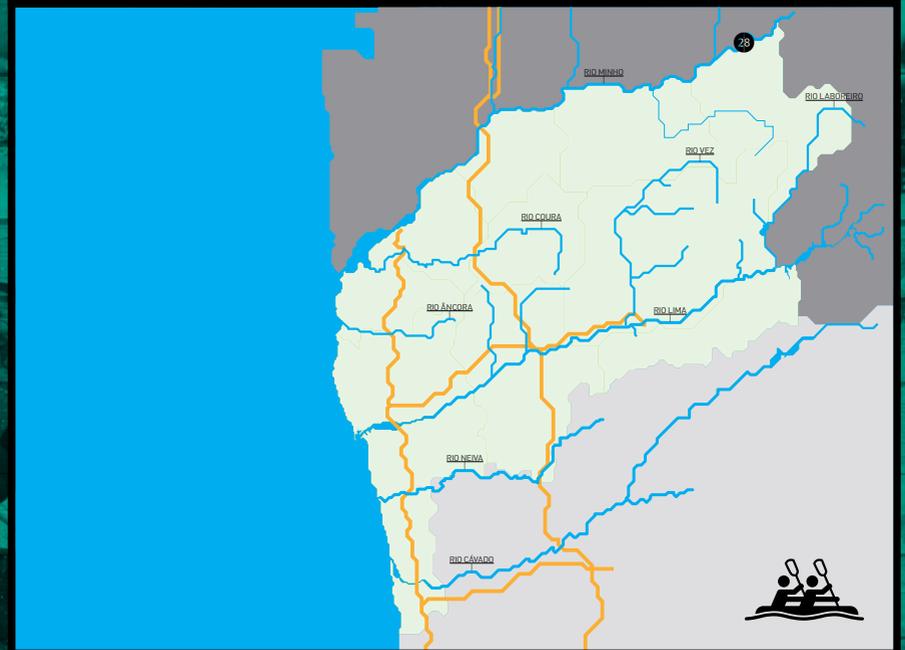
02 > 10 : 50€ / ↑ — 65€ / ↑



# RAFTING



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



28 Rafting no Rio Minho: Frieira a Peso / Melgaço-Barcela  
Rafting in the Minho river: Frieira a Peso / Melgaço-Barcela  
Melgaço Radical



# RAFTING NO RIO MINHO

FRIEIRA A PESO / MELGAÇO—BARCELA

# RAFTING ON THE MINHO RIVER

FRIEIRA A PESO / MELGAÇO—BARCELA

## **i** PRODUTO PRODUCT

Descida de um troço do rio Minho, em águas bravas, utilizando uma embarcação pneumática (raft) com capacidade de 6 a 8 lugares, com propulsão a remos.

*Descent of a stretch of the Minho river, in white waters, using an inflatable boat (raft) with a capacity of 6 to 8 places, propelled downstream by oars.*

## **🕒** PROMESSA PLEDGE

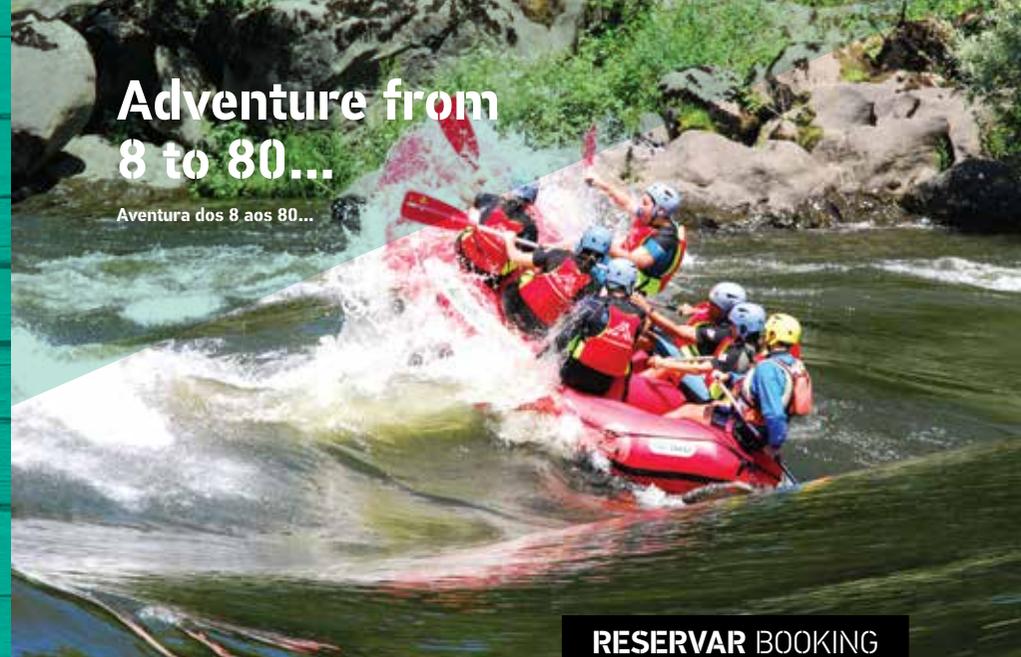
Prática todo o ano, paisagem, ambiente, gastronomia, alvarinho, património cultural, emoção, adrenalina, instalações e atendimento qualificado.

*Available all year round, landscape, environment, gastronomy, alvarinho, cultural heritage, excitement, adrenaline and professional customer service.*

## **🎁** RECURSOS RESOURCES

Monitores com experiência e certificação (cursos de treinadores de canoagem, socorrismo, nadador salvador, resgate em águas bravas). Cada grupo de 8 participantes é acompanhado obrigatoriamente por um guia. Fato de neopreno, botas de água, corta vento, capacete, colete, seguros de responsabilidade civil e acidentes pessoais, transporte, sup. alimentar, reportagem fotográfica, diploma de participação, duche quente no final e visita ao casco histórico/Solar Alvarinho com provas.

*Qualified and experienced instructors (courses in canoeing, lifeguarding, first aid, white water rescues). Each group of 8 participants must be accompanied by a guide. / Wetsuit, water boots, windbreaker, helmet, vest, liability and personal accident insurance, transport, sup. feed, Photo story, certificate of participation, hot shower at the end and visit to casco antigo/Solar Alvarinho with wine tasting.*



## Adventure from 8 to 80...

Aventura dos 8 aos 80...

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Minho. Ponto de Encontro no Centro de Estágios de Melgaço.  
Minho river. Meeting point at Centro Estágios de Melgaço.

📍 42°07'9"N • 8°16'17"W

## PREÇOS FEE

30€ / 🧑

Descontos para grupos/empresas/escolas/coletividades.

Discounts for groups/companies/schools/associations.

## RESERVAR BOOKING

### MELGAÇO RADICAL

📍 Rua da Oliveira — Vila  
4960—564 Melgaço  
Portugal

📞 00351 251 402 155  
00351 967 006 341

✉ geral@melgacoradical.com  
🌐 www.melgacoradical.com

## HORÁRIO TIMETABLE



Manhã 09h30 | Tarde: 15h00

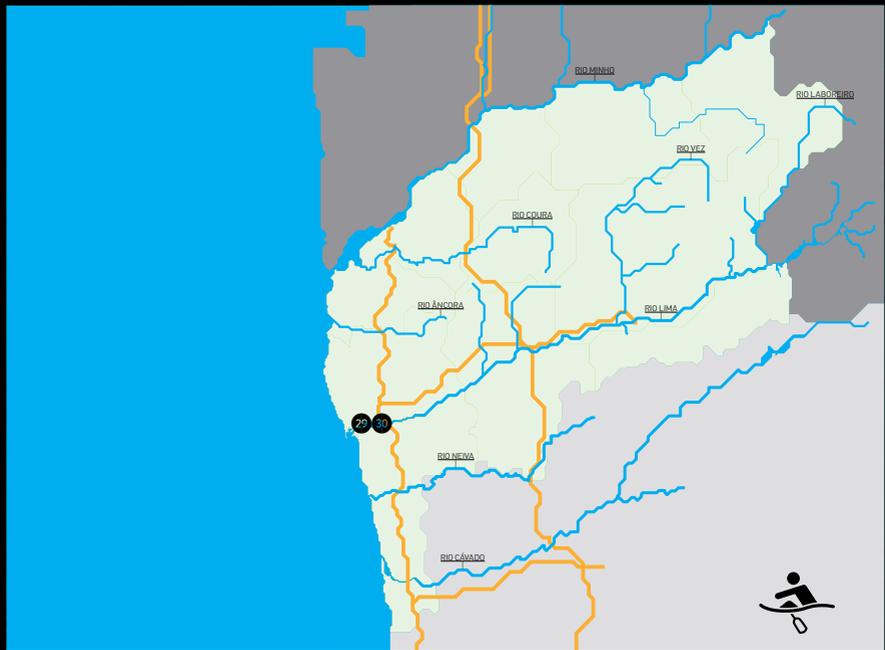
Morning: 09:30 am | Afternoon: 03:00 pm



# REMO ROWING



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 29 Circuito das Ínsuas no rio Lima / Insuas circuit on the Lima river / Viana Remadores do Lima
- 30 Circuito das Pontes no rio Lima / Pontes circuit on the Lima river / Viana Remadores do Lima



# CIRCUITO DAS ÍNSUAS NO RIO LIMA

## INSUAS CIRCUIT ON THE LIMA RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Circuito de remo destinado a adultos ou avançados, com recurso a monitores certificados e barco de apoio. Para grupos no máximo de 9 pessoas com instrutor, com uma duração máxima de 02h30. Rowing circuit aimed at adults or the advanced, using certified instructors and a support boat. For groups of up to 9 people with instructor, with a maximum duration of 02h30.

### **🕒** PROMESSA PLEDGE

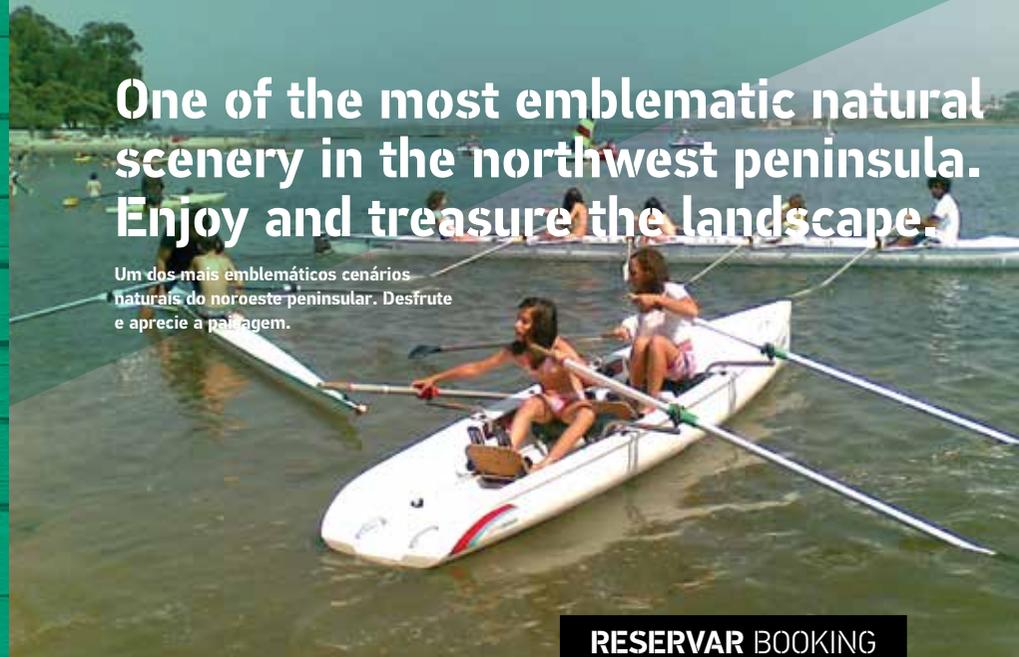
Observação da fauna e da flora do estuário do rio Lima. Observation of the fauna and flora of the estuary of the Lima river.

### **🧰** RECURSOS RESOURCES

1 técnico + 1 remador + lancha a motor + coletes.  
Barcos yolletes (lazer) a) e b): 2x(double scull) e 4x+(quadri scull)  
Barcos shell(olímpicos\*) c): 1x(skiff) e 2x(double scull)  
1 Technician, 1 rower + speedboat + vests.  
Boats yolletes (leisure) a) and b): 2 x (double scull) and 4 x +(quadri scull)  
Boats shell (olympics\*) c): 1 x (skiff) and 2 x (double scull).

One of the most emblematic natural scenery in the northwest peninsula. Enjoy and treasure the landscape.

Um dos mais emblemáticos cenários naturais do noroeste peninsular. Desfrute e aprecie a paisagem.

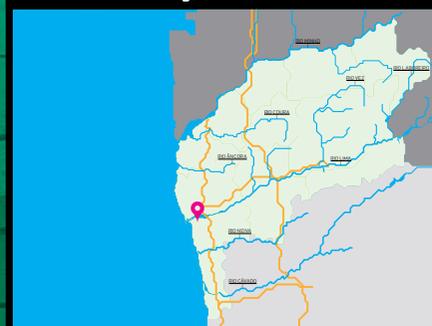


### RESERVAR BOOKING

#### VIANA REMADORES DO LIMA

📍 Argaçosa—Meadela  
4900—282 Viana do Castelo  
📞 00351 258 842 374  
✉ vianaremadoresdolima@gmail.com  
🌐 www.vianaremadoresdolima.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima. Lima river | Viana do Castelo  
Ponto de encontro no Centro de Remo VRL.  
Meeting point at Centro de Remo VRL.  
📍 41°69'69.10"N • 8°81'10.10"W

### PREÇOS FEE

Barcos Yolletes:  
a) 2X 10€/ 🧑  
b) 4X+ 15€/ 🧑  
Barcos shell:  
c) 1x ou 2x 20€/ 🧑\*

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Terça, quinta, sábado e domingo:  
(manhã ou tarde) dependendo da maré;  
02h00 a 02h30h/sessão;  
programa detalhado disponível no website.  
Tuesday, thursday, saturday and sunday:  
(morning or afternoon) depending on the tide;  
02 to 02:30 hours /session;  
detailed programme available on the website.

\* Esta utilização pressupõe experiência e autonomia do utilizador.

Nota: todas as ações têm enquadramento técnico adequado.

\* This requires experience and user autonomy.

Note: all activities have an appropriate technical framework.



# CIRCUITO DAS PONTES NO RIO LIMA

## PONTES CIRCUIT ON THE LIMA RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Produto destinado a adultos ou avançados, com recurso a monitores certificados e barco de apoio. Circuito para o máximo de 9 pessoas com instrutor, com a duração de 02h30.

*Product intended for adults or the advanced, using approved instructors and a support boat. Circuit for groups of a maximum of 9 people with instructor, with the duration of 02h30.*

### **🕒** PROMESSA PLEDGE

Apreciar as pontes históricas em perspetivas diferentes. Desfrutar do rio Lima e da paisagem.

*Enjoy different perspective and historical bridges. Enjoy the Lima river and the landscape.*

### **🎒** RECURSOS RESOURCES

1 Técnico + 1 remador + lanchar a motor + coletes.

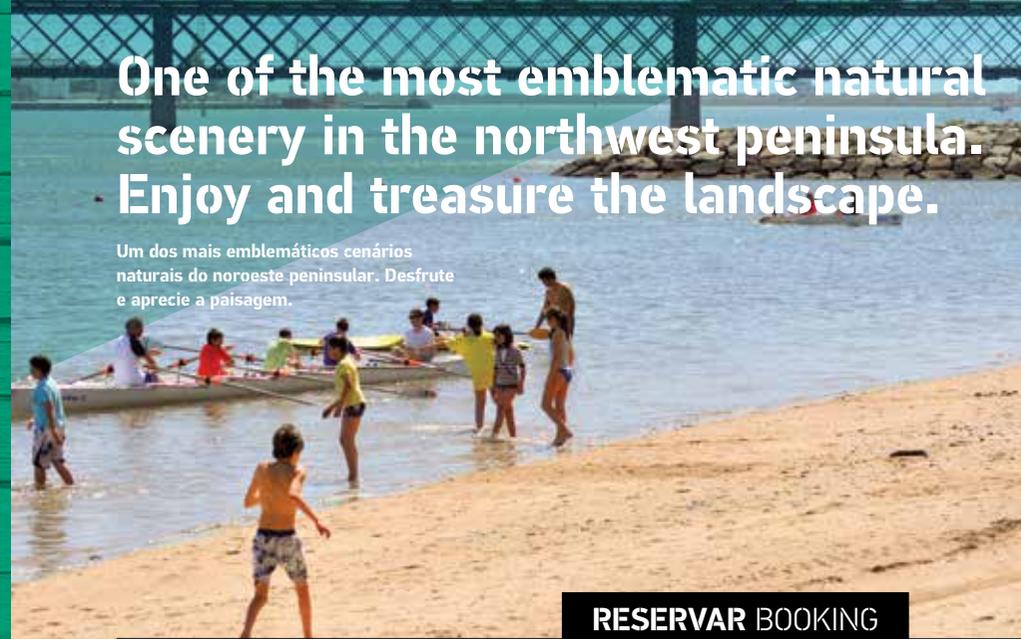
Barcos yolletes (lazer) a) e b): 2x (double scull) e 4x+ (quadri scull)

Barcos shell (olímpicos\*) c): 1x (skiff) e 2x (double scull)

1 Technician, 1 rower + speedboat + vests.

Boats yolletes (leisure) a) and b): 2 x (double scull) and 4 x+ (quadri scull)

Boats shell (olympics\*) c): 1 x (skiff) and 2 x (double scull).



One of the most emblematic natural scenery in the northwest peninsula. Enjoy and treasure the landscape.

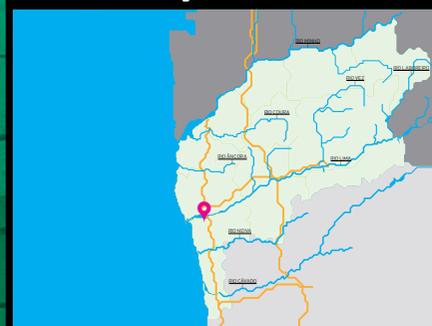
Um dos mais emblemáticos cenários naturais do noroeste peninsular. Desfrute e aprecie a paisagem.

### RESERVAR BOOKING

#### VIANA REMADORES DO LIMA

📍 Argaçosa—Meadela  
4900—282 Viana do Castelo  
☎ 00351 258 842 374  
✉ vianaremaioresdolima@gmail.com  
🌐 www.vianaremaioresdolima.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima. Lima river | Viana do Castelo  
Ponto de encontro no Centro de Remo VRL.  
Meeting point at Centro de Remo VRL.  
📍 41°69'69.10"N • 8°81'10.10"W

### PREÇOS FEE

Barcos Yolletes:  
a) 2X 10€/ 🧑  
b) 4X+ 15€/ 🧑  
Barcos shell:  
c) 1x ou 2x 20€/ 🧑\*

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Terça, quinta, sábado e domingo:  
(manhã ou tarde) dependendo da maré;  
02h00 a 02h30h/sessão;  
programa detalhado disponível no website.  
Tuesday, thursday, saturday and sunday:  
(morning or afternoon) depending on the tide;  
02 to 02:30 hours /session;  
detailed programme available on the website.

\* Esta utilização pressupõe experiência e autonomia do utilizador.

Nota: todas as ações têm enquadramento técnico adequado.

\* This requires experience and user autonomy.

Note: all activities have an appropriate technical framework.



# STAND UP PADDLE



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 31 Aulas de stand up paddle no rio Cávado / Stand up paddle lessons on the Cávado river / Ecodesporto
- 32 Passeios de stand up paddle no rio Minho / Stand up paddle trips on the Minho river / Lalo&wind
- 33 Passeio stand up paddle no rio Cávado / Stand up paddle trip on the Cávado river / Proriver
- 34 Aulas/Passeio de stand up paddle na praia do Cabedelo / Stand up paddle lessons/tours at Cabedelo beach / Vianalocals



# AULAS DE STAND UP PADDLE NO RIO CÁVADO

## STAND UP PADDLE LESSONS ON THE CÁVADO RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Produto destinado a iniciados ou avançados, com recurso a monitores certificados. Aulas para grupos no máximo de 8 pessoas com instrutor, com duração de 2+2 horas.

*Product intended for beginners or the advanced, using approved instructors. Lessons for groups with a maximum of 8 people with instructor, lasting 2+2 hours.*

### **↓** PROMESSA PLEDGE

Filmagem e vídeo. Qualidades do sítio: rio de um lado e ondas do outro. Instalações da escola: duches, vestiários, próximo do local, transporte por barco. Conselhos personalizados.

*Filming and video. Qualities of the place: the river on one side and waves on the other. School facilities: showers, changing rooms, close to the site, transport by boat. Personal advice.*

### **🧰** RECURSOS RESOURCES

Monitores e centro certificados pelo IOSUP (International Organization Stand Up Paddle) e Federação Portuguesa de Surf.

Equipamento pessoal ou possibilidade de utilizar equipamento da escola. Instructors and Centre approved by IOSUP (International Organization Stand Up Paddle) and the Portuguese Surfing Federation.

*Personal equipment or possibility of using school equipment. Personal equipment or possibility of using school equipment.*



The best place to make rapid progress with comfort and safety.

O melhor sítio para progredir rapidamente com conforto e segurança.

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Cávado | Esposende | Ponto de encontro nas instalações da empresa.

Cávado river | Esposende

Meeting point at the company premises.

📍 41°31'43"N • 8°46'47"W

### PREÇOS FEE

80€ / 🧑

Com equipamento da escola.

With school equipment.

### RESERVAR BOOKING

#### ECODESPORTO

📍 Rua da Central, nº 5 C  
4740—237 Esposende

📞 00351 938 332 245

✉ info@escoladekitesurf.com

🌐 www.escoladekitesurf.com

### HORÁRIO TIMETABLE



A pedido, dependendo das condições do tempo.

Upon request, depending on the weather conditions.



# PASSEIO DE STAND UP PADDLE NO RIO MINHO

## STAND UP PADDLE TRIP ON THE MINHO RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Passeio de stand up paddle numa zona de extrema beleza natural, onde será possível observar e fotografar a fauna e a flora do rio Minho. Percurso com duração aproximada de 01h30 destinado a grupos de 2 a 5 pessoas. *Stand up paddle trip in an area of extreme natural beauty, where it will be possible to observe and photograph the flora and fauna of the Minho river. Journey with approximate duration of 01h30 for groups of 2 to 5 people.*

### **🕒** PROMESSA PLEDGE

Qualidade do acompanhamento e monitorização. Zona de extrema beleza natural com características ideais para a prática do stand up paddle. *Follow-up and quality monitoring; area of extreme natural beauty with features ideal for stand up paddle practice.*

### **🎒** RECURSOS RESOURCES

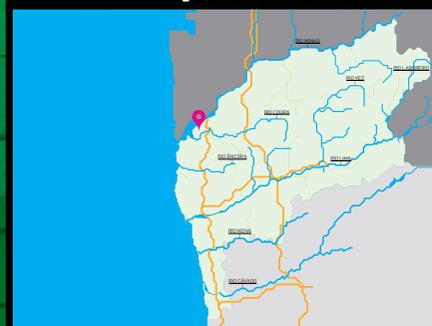
Professores licenciados em Educação Física e com formação específica na modalidade. Pranchas de stand up paddle surf, fatos de neoprene e coletes. *Teachers graduated in Physical Education with specific training in the sport. Stand up paddle surfboards, wetsuits and vests.*

## Perfect conditions for beginning and developing the activity.

Condições perfeitas para a iniciação e evolução.



### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Lanhelas, Caminha.

📍 41°91'11.1"N • 8°79'31.08"W

### PREÇOS FEE

30€ / 🧑

### RESERVAR BOOKING

#### LALO&WIND

📍 Rua do Covelo, nº 151  
4910—441 Lanhelas | Caminha  
📞 00351 919 028 008  
✉ contacto@lalowind.pt  
🌐 www.lalowind.pt

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Das 09h00 às 18h00 consoante as condições climáticas e a disponibilidade do aluno.  
*From 09:00 am to 06:00 pm depending on the weather conditions and the learner's availability.*



# PASSEIO STAND UP PADDLE NO RIO CÁVADO

## STAND UP PADDLE TRIP ON THE CÁVADO RIVER

### **i** PRODUTO PRODUCT

Passeio de stand up paddle entre a Barca do Lago — Esposende, com duração de 02h00 com monitores da Proriver.  
*Paddle trip between Barca do Lago — Esposende with duration of 02h00 with Proriver instructors.*

### **📄** PROMESSA PLEDGE

Rio Cávado com águas calmas, com muita flora e fauna e aves como garças, guarda-rios etc.  
*Cávado river with calm waters and lots of wildlife and birds such as herons, kingfishers, etc.*

### **🎒** RECURSOS RESOURCES

Monitores certificados com experiência em canoagem e surf.  
Prancha de paddle surf, pá e fato de neoprene e colete.  
*Qualified instructors with experience in canoeing and surfing.  
Paddle surfboard, paddle and wetsuit and vest.*

## A stroll between the present and the past.

Um passeio entre o presente e o passado.



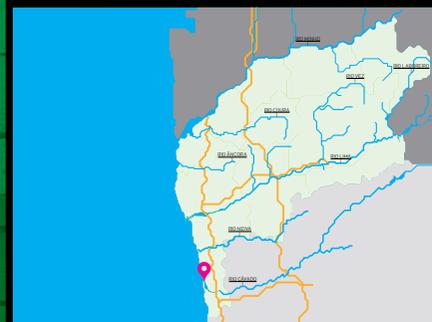
### RESERVAR BOOKING

#### PRORIVER

Atividades Turísticas, Unipessoal

📍 Rua da Adarosa, nº 8  
4740—406 Fão / Esposende  
📞 00351 962 767 420  
✉ proriver.lazer@gmail.com  
🌐 www.proriver.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia fluvial Barca do Lago | Esposende

Barca do Lago river beach | Esposende

📍 41°30'51.13" N • 8°44'42.11" W

### PREÇOS FEE

15 € / 🧑

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒  
Manhã: 09h00 às 12h30  
Tarde: 15h00 às 19h30  
Morning: 09:00 am to 12:30 pm  
Afternoon: 03:00 pm to 07:30 pm



# AULAS/PASSEIO DE STAND UP PADDLE NA PRAIA DO CABEDELO STAND UP PADDLE LESSONS/TOURS AT CABEDELO BEACH

## **i** PRODUTO PRODUCT

Produto destinado a iniciados ou intermédios. Aulas ou passeios com um máximo de 6 pessoas acompanhadas de instrutor.

*Product intended for beginners or those at intermediate level. Lessons or tours up to a maximum of 6 people with an instructor.*

## **⬇** PROMESSA PLEDGE

Plano de água, excelente para a iniciação ou evolução. Possibilidades de passeios pelo rio Lima ou noutros locais a escolher. Material adequado para cada pessoa. Escola oficial NAISH.

*Water plan, excellent for beginners and to develop. Opportunity to go on walks by the Lima river or other locations to choose from. Appropriate equipment for each person. Official NAISH School.*

## **🎁** RECURSOS RESOURCES

Instrutores qualificados.

Todo o equipamento fornecido pela escola (fato, colete, prancha, pagaia). Escola oficial NAISH.

*Approved instructors.*

*All equipment provided by the school (wetsuit, vest, surfboard, paddle).*

*Official NAISH School.*

## The best team, enjoyment and satisfaction guaranteed.

A melhor equipa, diversão, satisfação garantida.

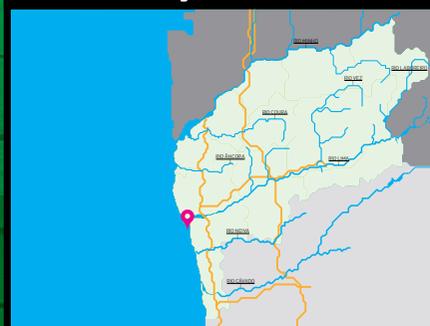


## RESERVAR BOOKING

### VIANALOCALS

Praia do Cabelelo  
Edifício Aquário Bar, Loja 1  
4935—160 Darque | Viana do Castelo  
 00351 258 325 168 / 00351 919 053 955  
 info@vianalocals.com  
 www.vianalocals.com

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia do Cabelelo. Cabelelo Beach.  
Viana do Castelo  
Ponto de encontro nas instalações da escola.  
Meeting point at the school premises.  
 41°68'31.97" N • 8°83'31.04"W

## HORÁRIO TIMETABLE

Todo o ano, dependendo das condições do tempo. Por marcação.  
All year round, depending on weather conditions. By appointment.

## PREÇOS FEE

Aulas com todo o material incluído + seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais:  
Lessons with all equipment included + liability and personal accident insurance:

1 hora / hour 10€ /   
Mínimo de 03h00.  
03h00 minimum.



# SURF / BODYBOARD

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 35 Iniciação do surf em Afife / Introduction to surfing at Afife beach  
ABC Surf School
- 36 Treino individualizado de surf em Afife / Individual surfing training at Afife beach  
ABC Surf School
- 37 Aulas de surf na praia de Ofir / Surfing lessons at Ofir beach  
H30 Escola de Surf
- 38 Curso iniciação ao surf em Vila Praia de Âncora  
Surfing initiation course at Vila Praia de Âncora  
Escola de Surf Koala
- 39 Yoga-surf na praia de Ofir / Yoga-surf at Ofir beach  
Ondamagna Escola de Surf
- 40 Batismo de surf na praia de Ofir / Introduction to surfing at Ofir beach  
Ondamagna Escola de Surf
- 41 Aulas de surf e bodyboard em Viana do Castelo  
Surfing and bodyboarding lessons at Viana do Castelo  
Surf Clube de Viana



# INICIAÇÃO AO SURF NA PRAIA DE AFIFE

## INTRODUCTION TO SURFING AT AFIFE BEACH

### **i** PRODUTO PRODUCT

Curso de iniciação para todas as idades (nível 1 ABC): 5 lições com a duração de 02h00 cada, dos quais 40 minutos sobre a água.

*Introduction course for all ages (Level 1 ABC): 5 lessons lasting 02h00 each, of which 40 minutes is on the water.*

### **↓** PROMESSA PLEDGE

Qualidade da praia, do ensino e do material disponibilizado. Ensino quase individualizado devido ao reduzido número de alunos por monitor.

*Quality of the beach, teaching and equipment provided. Teaching practically one-to-one due to the low number of learners per instructor.*

### **👤** RECURSOS RESOURCES

Monitores qualificados pela Federação Portuguesa de Surf e com formação específica fornecida internamente.

Um monitor para um máximo de 5 alunos.

Pranchas de qualidade (Sunset e Softops Surftech).

*Instructors fully qualified by the Portuguese Surfing Federation and with specific training provided internally.*

*One instructor for a maximum of 5 learners.*

*Quality surfboards (Sunset and Softops Surftech).*



Competência e qualidade.  
Evolução rápida assegurada.

### RESERVAR BOOKING

#### ABC SURF SCHOOL

📍 Praia de Afife — Afife  
4900 — Viana do Castelo  
📞 00351 963 922 964  
✉ geral@abcescoladesurf.com  
🌐 www.abcescoladesurf.com

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia de Afife Afife Beach | Viana do Castelo

📍 41°46'51"N • 8°52'13"W

### PREÇOS FEE

Pack 5 Aulas/Lessons:

80€ / 🧑 Cada lição suplementar 20€ / 🧑

Each additional lesson €20.00 / 🧑

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Aberto das 10h00 às 19h00. Os horários dos cursos dependem das marés.  
Open from 10:00 to 07:00 pm. Course timetables will depend on the tides.



# TREINO INDIVIDUALIZADO DE SURF NA PRAIA DE AFIFE

## INDIVIDUAL SURFING TRAINING AT AFIFE BEACH

### **i** PRODUTO PRODUCT

Treino individualizado durante 3 sessões com análise vídeo. Envio ao domicílio, no prazo de dois dias, de um vídeo com imagens dos treinos com comentários. Para surfistas de nível médio-alto.

*Individual training for 3 sessions with video analysis. Home delivery within two days, a video with images of workouts with comments. For medium-high level surfers.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

Uma solução rara no mercado, adaptada às necessidades de cada um.  
*A rare solution on the market, adapted to individual needs.*

### **👤** RECURSOS RESOURCES

Treinador de nível 2 da International Surfing Association.  
*Level 2 Coach of the International Surfing Association.*



## Rapid progress provided in the company of an instructor.

Progressos rápidos assegurados em companhia de um instrutor de alto nível.

### RESERVAR BOOKING

#### ABC SURF SCHOOL

📍 Praia de Afife — Afife  
4900 — Viana do Castelo  
📞 00351 963 922 964  
✉ geral@abcescoladesurf.com  
🌐 www.abcescoladesurf.com

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia de Afife (Viana do Castelo) ou outros locais se assim solicitado.

*Afife beach (Viana do Castelo) or other locations if so requested.*

📍 41°46'51"N • 8°52'13"W

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Flexíveis. De acordo com o surfista.  
*Flexible. According to the surfer.*

### PREÇOS FEE

120€

Treino individualizado. (para grupos, consultar)  
*Individual training. (check for groups)*



# AULAS DE SURF NA PRAIA DE OFIR

## SURFING LESSONS AT OFIR BEACH

### **i** PRODUTO PRODUCT

Aulas destinadas a iniciados ou avançados, com recurso a monitores certificados. Aulas de surf com instrutor, com duração de 01h00.

*Lessons intended for beginners or the advanced, using instructors. Surf lessons with instructor, lasting for 01h00.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

Qualidade técnica e experiência dos professores. Qualidade do local: praia com boas ondas e altamente segura para a aprendizagem. Qualidade das instalações: blaneário/chuveiros.

*Teachers with technical quality and experience. Quality of location: beach with good waves and very safe for learners. Quality of facilities: changing rooms/showers.*

### **🧑** RECURSOS RESOURCES

Monitores e escola certificados pela Federação Portuguesa de Surf. Equipamento necessário às aulas.

*Instructors and school approved by the Portuguese Surfing Federation. Necessary equipment for the lessons.*



## Learn safely with teachers of quality and experience.

Aprender em segurança com professores de qualidade e experiência.

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia de Ofir Ofir beach | Esposende  
Ponto de encontro nas instalações da escola.  
Meeting point at the school premises.  
📍 41°30'58"N • 8°47'12"W

### PREÇOS FEE

1 Aula/Lesson 15€ / 🧑  
Pack 5 Aulas/Lessons 60 € / 🧑  
Pack 10 Aulas/Lessons 100€ / 🧑  
Prancha de surf e fato isotérmico incluídos.  
Surfboard and wetsuit included.

### RESERVAR BOOKING

#### H30 ESCOLA DE SURF

📍 Axis Ofir Beach Resort Hotel  
Avenida Raúl Sousa Martins  
4740—405 Fão | Esposende  
📞 00351 934 898 844  
✉ h30.escoladesurf@gmail.com  
🌐 www.h30surf.com.pt  
📘 www.facebook.com/h30.escoladesurf

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 A pedido, dependendo das condições do tempo.  
Upon request, depending on the weather conditions.



# CURSO DE INICIAÇÃO AO SURF EM VILA PRAIA DE ÂNCORA

## SURFING INITIATION COURSE AT VILA PRAIA DE ÂNCORA

### **i** PRODUTO PRODUCT

Produto destinado a iniciação ao surf com duração de 01h30, numa praia magnífica, chamada “a praia das crianças”, por ser uma praia segura e com excelentes condições para todo o tipo de desportos náuticos.

*Product offering an 01h30 introduction to surfing, on a magnificent beach called 'The Children's Beach' due to it being a safe beach and with excellent conditions for all kinds of water sports.*

### **o** PROMESSA PLEDGE

Escola situada na praia. Experiência com crianças com idades entre os 6 e os 12 anos. A prioridade é a segurança.

*School situated on the beach. Experience with children aged between 6 and 12. Overall priority is safety.*

### **o** RECURSOS RESOURCES

Escola e monitores credenciados pela Federação Portuguesa de Surf e Instituto do Desporto. / Pranchas de surf, longboard, fatos de neoprene para todas as idades e lycras de sinalização para alunos e monitores.

*School and instructors approved by the Portuguese Surfing Federation and the Sports Institute. / Surfboards, longboards, wetsuits for all ages and lycras signalling learners and instructors.*



Learn safely and quickly.  
An unforgettable experience and  
a lot of fun for the whole family!

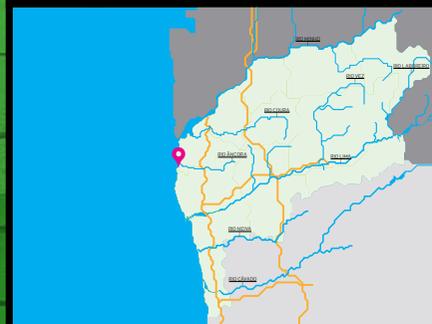
Aprender rapidamente com segurança.  
Uma experiência inesquecível  
e muito divertida para toda a família!

### RESERVAR BOOKING

#### ESCOLA DE SURF KOALA

 Avª Dr Ramos Pereira  
4910 Vila Praia de Âncora  
 00351 934 846 371 / 00351 939 358 931  
 surf.koala@hotmail.com  
escola@surfkoala.com  
 www.surfkoala.com

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia de Vila Praia de Âncora. Beach  
Ponto de encontro nas instalações da escola.  
Meeting point at the school facilities.  
 41°48'18"N • 8°51'16"W

### PREÇOS FEE

1 Aula/Lesson 20€ /   
Pack 5 Aulas/Lessons 80€ /   
Pack 10 Aulas/Lessons 150€ /   
Com material incluído.  
With equipment included.

### HORÁRIO TIMETABLE

 Inverno: Fins de semana e sempre que haja boas condições de tempo e segurança.  
Verão: 09h00 – 19h00.  
Winter: Weekends and whenever weather conditions are good and safe.  
Summer: 09:00 am – 07:00 pm.



# YOGA-SURF NA PRAIA DE OFIR YOGA-SURF AT OFIR BEACH

## **i** PRODUTO PRODUCT

O YOGA-SURF é uma atividade onde se combina a essência do yoga e do surf numa sessão de atividade física, sempre em estreita ligação com a natureza, consigo próprio e com o outro. Em cada sessão visa-se promover a consciência e o equilíbrio entre a mente e o corpo, desenvolvendo-se, depois, uma prática de relação fluída com as ondas do mar.

*YOGA-SURF is an activity which combines the essence of yoga and surf in a session of physical activity, always in close connection with nature, with oneself and with each other. Each session aims to promote awareness and balance between the mind and the body, thereby developing a fluid relationship in practice with the sea waves.*

## **🕒** PROMESSA PLEDGE

Qualidade do serviço. As condições de prática da praia de Ofir garantem uma aprendizagem segura e eficaz. Materiais técnicos adequados. Programas de aperfeiçoamento (packs ou mensalidades).

*Quality of service. The conditions for the practice of Ofir beach guarantee a safe and effective learning experience. Appropriate technical materials. Advanced programmes (packages or monthly).*

## **🎁** RECURSOS RESOURCES

Corpo técnico com treinador de surf reconhecido pela Federação Portuguesa de Surf, professores licenciados em Educação Física e Desporto e monitores de animação sociocultural e turística. / Pranchas, fatos de neoprene, pés de pato, entre outros, bem como uma estrutura/tenda de apoio às atividades e recursos de dinamização desportiva de praia.

*Technical staff include a surf coach approved by the Portuguese Surfing Federation, teachers with a degree in Physical Education and Sports, socio-cultural recreation and tourism instructors. / Surfboards, wetsuits, flippers, among others, as well as a structure/tent to support the activities and resources to enhance beach sports.*

# You'll want to repeat it!

Vontade de repetir!

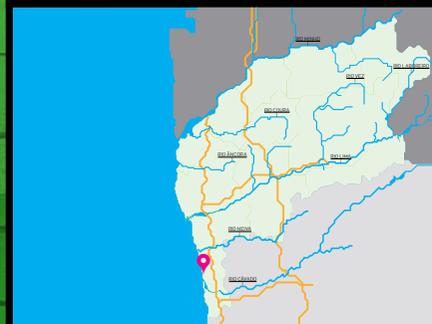


## RESERVAR BOOKING

### ONDAMAGNA ESCOLA DE SURF

📍 Praia de Ofir  
4740—405 Fão / Esposende  
📞 00351 960 461 844  
00351 914 007 596  
00351 966 538 172  
✉ ondamagna@gmail.com  
🌐 www.ondamagna.com

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia de Ofir Ofir Beach | Fão — Esposende  
📍 41°31'1.41"N • 8°47'10.23"W

## PREÇOS FEE

18,45€ a 43 € / 🧑  
Dependendo do número de participantes no grupo ou aula particular.  
Depending on the number of participants in the group or private lesson.

## HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Julho e agosto: todos os dias.  
July and August: everyday.  
Setembro a junho: ao fim de semana.  
September to June: at weekends.  
Horário das aulas Lessons schedule:  
www.ondamagna.com



# BATISMO DE SURF NA PRAIA DE OFIR

## INTRODUCTION TO SURFING AT OFIR BEACH

### **i** PRODUTO PRODUCT

A melhor forma de iniciar a prática de surf e/ou bodyboard. Com segurança e eficácia, com pedagogia personalizada e de grupo.

*The best way to start surfing and/or bodyboarding. With safety and efficiency, with group and personalized teaching methods.*

### **🕒** PROMESSA PLEDGE

Qualidade do serviço. As condições de prática da praia de Ofir garantem uma aprendizagem segura e eficaz. Materiais técnicos adequados. Programas de aperfeiçoamento (packs ou mensalidades).

*Quality of service. The conditions for the practice of Ofir Beach guarantee a safe and effective learning experience. Appropriate technical materials. Advanced programmes (packages or monthly).*

### **👤** RECURSOS RESOURCES

Corpo técnico com treinador de surf reconhecido pela Federação Portuguesa de Surf, professores licenciados em Educação Física e Desporto e monitores de animação sociocultural e turística. / Pranchas, fatos de neoprene, pés de pato, entre outros, bem como uma estrutura/tenda de apoio às atividades e recursos de dinamização desportiva de praia.

*Technical staff include a surf coach approved by the Portuguese Surfing Federation, teachers with a degree in Physical Education and Sports, socio-cultural recreation and tourism instructors. / Surfboards, wetsuits, flippers, among others, as well as a structure/tent to support the activities and resources to enhance beach sports.*

## You'll want to repeat it!

Vontade de repetir!

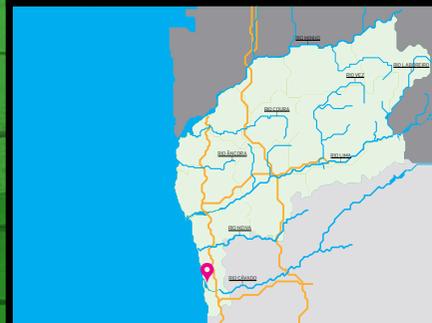


### RESERVAR BOOKING

#### ONDAMAGNA ESCOLA DE SURF

- 📍 Praia de Ofir  
4740—405 Fão / Esposende
- 📞 00351 960 461 844  
00351 914 007 596  
00351 966 538 172
- ✉️ ondamagna@gmail.com
- 🌐 www.ondamagna.com

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia de Ofir Ofir Beach | Fão — Esposende

📍 41°31'01.41"N • 8°47'10.23"W

### PREÇOS FEE

- Grupos Escolares School Groups: 12,30 € / 👤
- Grupo OndaMagna OndaMagna Group: 24,60 € / 👤
- Batismo de Surf particular: 43,05 € / 👤
- Private Introduction to Surfing: €43,05 € / 👤

### HORÁRIO TIMETABLE

- 🕒 Julho e agosto: todos os dias.  
July and August: everyday.
- Setembro a junho: ao fim de semana.  
September to June: at weekends.
- Horário das aulas Lessons schedule:  
www.ondamagna.com



# AULAS DE SURF E BODYBOARD EM VIANA DO CASTELO

## SURFING AND BODYBOARDING LESSONS AT VIANA DO CASTELO

### **i** PRODUTO PRODUCT

Aulas de surf e bodyboard ministradas por treinadores certificados pela Federação Portuguesa de Surf, de iniciação, avançado ou competição.  
*Surfing and bodyboarding lessons given by instructors approved by the Portuguese Surfing Federation for beginners, the advanced or competition.*

### **o** PROMESSA PLEDGE

Qualidade das praias (Bandeira Azul), consistência das ondas, treinadores reconhecidos pela Federação Portuguesa de Surf, aulas em inglês, francês e castelhano e formação aberta a todas idades e nível de prática.  
*Quality of beaches (Blue Flag), waves consistency, instructors approved by the Portuguese Surfing Federation, lessons in English, French and Spanish and training open to all ages and levels of practice.*

### **o** RECURSOS RESOURCES

Acompanhamento e monitorização por treinadores de surf/bodyboard e professores de Educação Física.  
Prancha de surf / bodyboard / longboard e fato isotérmico.  
*Follow-up and monitoring by Surfing/Bodyboarding instructors and Physical Education Teachers.*  
*Surfing/bodyboarding/longboarding board and isothermal suit.*

## The best spot to progress in surfing, quality of service and total safety in a family environment.

O melhor spot para progredir a prática do surf, qualidade de serviço e segurança total em ambiente familiar.

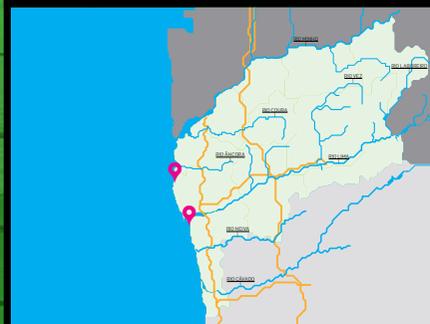


### RESERVAR BOOKING

#### SURF CLUBE DE VIANA

📍 Rua Manuel Fiúza Júnior, nº 133  
4900—458 Viana do Castelo  
☎ 00351 962 672 222  
✉ info@surfingviana.com  
🌐 www.surfingviana.com

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia do Cadebelo Cadebelo Beach — Darque  
e Praia da Arda Arda Beach — Afife  
Viana do Castelo  
📍 41°31'43"N • 8°46'47"W

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Praia do Cadebelo — Darque: todo o ano.  
Cadebelo Beach — Darque: all year round.  
Praia da Arda — Afife: 01 julho a 15 setembro.  
Arda Beach — Afife: Between 01 July and 15 September

### PREÇOS FEE

Particular:

Private:

1 aula/lesson: 40€ / 👤

Pack 4 aulas/lessons: 120€ / 👤

Pack 10 aulas/lessons: 300€ / 👤

Grupo (mínimo 3 alunos):

Group (3 learners minimum):

1 aula/lesson: 20€ / 👤

Pack 4 aulas/lessons: 60€ / 👤

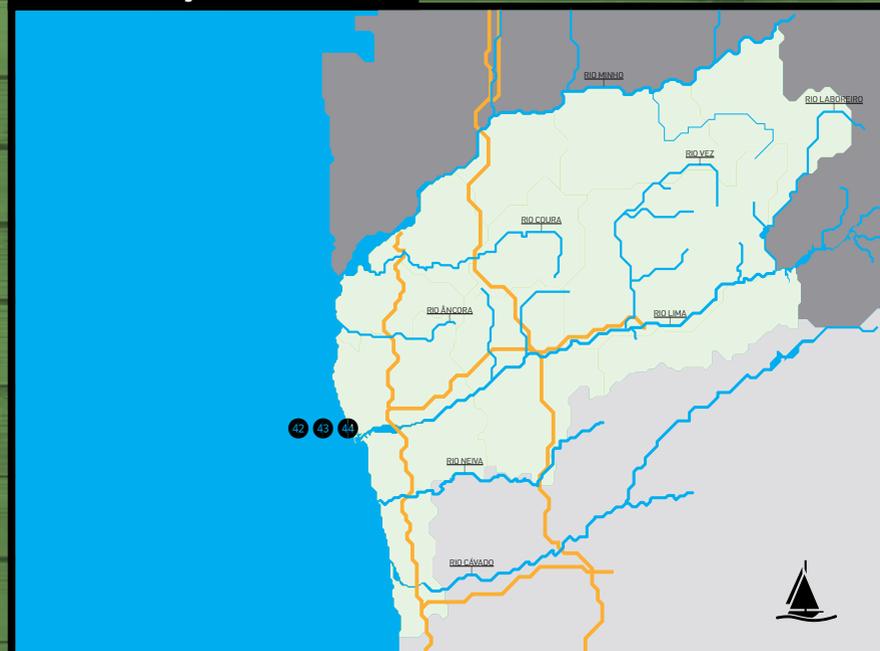
Pack 10 aulas/lessons: 120€ / 👤



# VELA SAILING



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 42 Passeio à vela no oceano Atlântico / Sailing sea tour on the Atlantic ocean  
Clube de Vela de Viana do Castelo
- 43 Passeio à vela no rio Lima / Sailing on the Lima river / Clube de Vela de Viana do Castelo
- 44 Academia náutica: iniciação à vela de cruzeiro / Nautical academy: cruise sailing for beginners  
Prova



# PASSEIO À VELA NO OCEANO ATLÂNTICO SAILING SEA TOUR ON THE ATLANTIC OCEAN

## **i** PRODUTO PRODUCT

Navegação no mar durante 03h00.

Embarque nas instalações do clube.

*Navigation at sea for 03h00.*

*Boarding at the club premises.*

## **⚓** PROMESSA PLEDGE

Descobrir a navegação no mar.

*Discover sailing on the sea.*

## **🛶** RECURSOS RESOURCES

Velejador qualificado pela Federação Portuguesa de Vela.

Veleiro JOD 24 equipado e em bom estado de conservação.

*Sailor approved by the Portuguese Sailing Federation.*

*Sailboat JOD 24 equipped and in good condition.*

# Come and have a cruising experience!

Venha viver uma experiência em cruzeiro!



## RESERVAR BOOKING

### CLUBE DE VELA DE VIANA DO CASTELO

**📍** Centro de Vela  
Zona Portuária  
4900 Viana do Castelo

**📞** 00351 962 305 603  
00351 966 081 678  
00351 966 798 000  
00351 258 813 826

**✉** [ccvc@clubevelaviana.com](mailto:ccvc@clubevelaviana.com)  
**🌐** [www.clubevelaviana.com](http://www.clubevelaviana.com)

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Navegação no mar, ao largo de Viana do Castelo. | Ponto de encontro nas instalações do clube.

*Sailing on the sea of Viana do Castelo.  
Meeting point at the club premises.*

**📍** 41°41'44"N • 8°50'11"W

## PREÇOS FEE

40€ / **👤**

2 pessoas no mínimo, 4 no máximo,  
mais o velejador.

*Minimum of 2 people and maximum of  
4 people, plus the sailor.*

## HORÁRIO TIMETABLE

**🕒** Todos os dias Every day:  
Das 09h30 às 12h30 e das 15h00 às 18h00.  
From 09:30 am until 12:30 pm  
and from 03:00 pm until 06:00 pm

**Com reserva (três dias antes no mínimo).**  
*By booking (at least three days in advance).*



# PASSEIO À VELA NO RIO LIMA SAILING ON THE LIMA RIVER

## **i** PRODUTO PRODUCT

Partida às 10h00 de Viana do Castelo, a montante da Ponte Eiffel. Chegada ao Barco do Porto (Cardielos) pelas 12h00. Almoço no Restaurante “Pedra Alta”. Chegada a Viana do Castelo pelas 16h00.

*Departure at 10:00 am from Viana do Castelo, upstream of Eiffel Bridge. Arrival at Barco do Porto (Cardielos) by 12:00 pm. Lunch at the restaurant “Pedra Alta”. Arrival at Viana do Castelo at 04:00 pm.*

## **🕒** PROMESSA PLEDGE

Passeio náutico num magnífico ambiente.

Paisagem, natureza e gastronomia.

*Nautical tour in a magnificent environment.*

*Landscape, nature and gastronomy.*

## **👤** RECURSOS RESOURCES

Velejador qualificado pela Federação Portuguesa de Vela

Embarcações FIV 555 e Laser Bahia com velejador.

*Sailor approved by the Portuguese Sailing Federation.*

*Vessels IVF 555 and Laser Bahia with sailor.*

## Discover exceptional scenery.

Descubra uma paisagem excecional.



## RESERVAR BOOKING

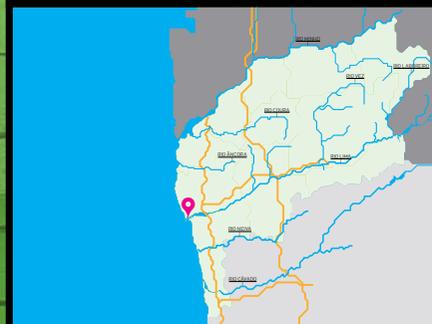
### CLUBE DE VELA DE VIANA DO CASTELO

**📍** Centro de Vela  
Zona Portuária  
4900 Viana do Castelo

**📞** 00351 962 305 603  
00351 966 081 678  
00351 966 798 000  
00351 258 813 826

**✉️** [ccvc@clubevelaviana.com](mailto:ccvc@clubevelaviana.com)  
**🌐** [www.clubevelaviana.com](http://www.clubevelaviana.com)

## LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima a montante da Ponte Eiffel.

*Lima river upstream of Eiffel Bridge.*

Viana do Castelo

**📍** 41°41'44"N • 8°50'11"W

## PREÇOS FEE

60€ / **👤**

3 pessoas no mínimo, 4 no máximo.

*Minimum of 3 people and maximum of 4 people.*

## HORÁRIO TIMETABLE

**🕒** Todos os dias das 10h00 às 16h00.  
Com reserva (dois dias antes, no mínimo).  
Everyday from 10:00 am to 04:00 pm.  
By booking (at least two days in advance).



# ACADEMIA NÁUTICA: INICIAÇÃO À VELA DE CRUZEIRO

## NAUTICAL ACADEMY: CRUISE SAILING FOR BEGINNERS

### **i** PRODUTO PRODUCT

Aprendizagem básica da técnica de velejar, sem autonomia de governo de embarcação destinado a complemento e animação de férias. Curso intensivo teórico-prático com a duração de 15h00 (5 sessões de 03h00).  
*Basic technical learning to sail without autonomy of a vessel control designed to be a complement and holiday animation. Theoretical-practical course with a duration of 15h00 (5 sessions of 03h00 each).*

### **↓** PROMESSA PLEDGE

Saber navegar e saber viver o mar.  
A descoberta da paisagem marítima, em segurança.  
*Learn to navigate and to live the sea.  
The discovery of the maritime landscape, safely.*

### **🧰** RECURSOS RESOURCES

Formadores especializados e acompanhamento pedagógico individualizado.  
Sunfast 20 (Gávea et Ko-Thor). Semi-rígido 7,20m/ 115 hp.  
*Expert trainers and individualized pedagogical monitoring.  
Sunfast 20 (Gavea et Ko-Thor).  
Semi-rigid 7,20m/ 115 hp. Container to take some food and clothing.*

## More than navigation techniques, the passion for nature.

Mais do que técnicas de navegação,  
a paixão pela natureza.



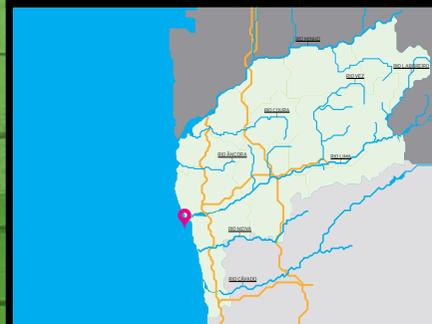
### RESERVAR BOOKING

#### PROVA

Turismo e Animação Desportiva, Lda.

📍 Calçada de Valverde, nº 26  
4900 — Viana do Castelo  
☎ 00351 258 807 200  
00351 962 896 000  
📞 00351 258 807 201  
✉ contacto@prova.pt  
🌐 www.prova.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Rio Lima e navegação no perímetro costeiro do porto de Viana do Castelo.

Lima river between Ponte da Barca and Ponte de Lima. Meeting point: Ponte de Lima.

📍 41°41'34"N • 8°49'36"W

### PREÇOS FEE

150 € / 🧑

### HORÁRIO TIMETABLE

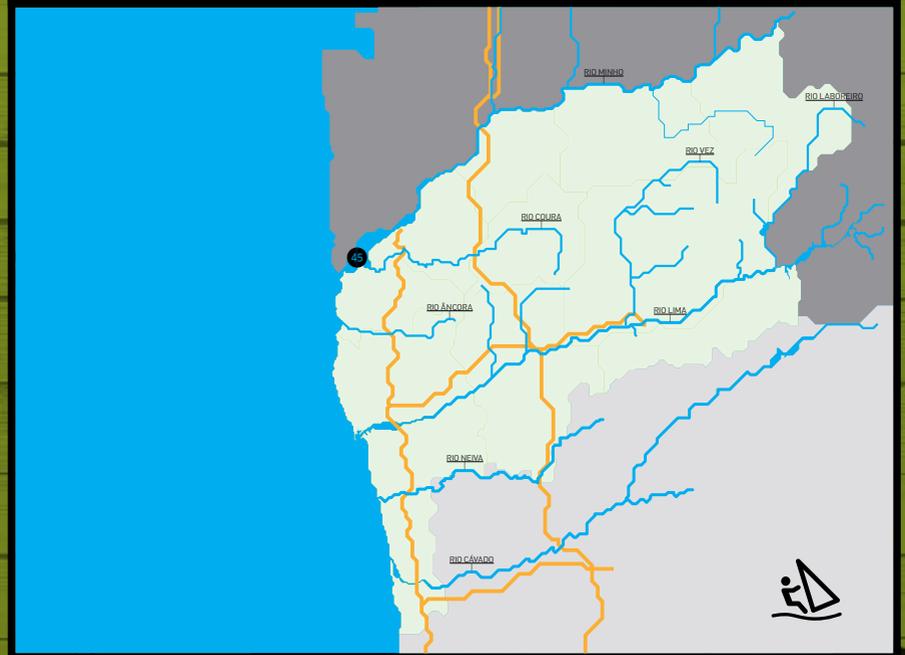
🕒 Das 09h00 às 18h00.  
From 09:00 am to 06:00 pm.



# WINDSURF



## LOCALIZAÇÃO LOCATION



- 45 Aula de iniciação ao windsurf na praia fluvial de Seixas  
Windsurfing initiation lesson at the Seixas river beach  
Lalo&wind



# AULA DE INICIAÇÃO AO WINDSURF NA PRAIA FLUVIAL DE SEIXAS

## WINDSURFING INITIATION LESSON AT THE SEIXAS RIVER BEACH

### **i** PRODUTO PRODUCT

Aula de experimentação e aprendizagem das noções básicas do windsurf (navegar e virar de bordo). Duração de 01h00.

*Trial lesson and learning the basics of windsurfing (surfing and turning on the board). Duration of 01h00.*

### **⬇** PROMESSA PLEDGE

Qualidade do acompanhamento e monitorização. Zona de extrema beleza natural, com características ideais para a prática do windsurf.

*Follow-up and quality monitoring. Area of extreme natural beauty with features ideal for windsurfing.*

### **🎁** RECURSOS RESOURCES

Professores licenciados em Educação Física e com formação específica nas modalidades.

Material de windsurf, fatos de neoprene, coletes e capacetes.

*Teachers graduated in Physical Education with specific training in the sport.*

*Windsurfing equipment, wetsuits, vests and helmets.*



## Perfect conditions for beginning and developing the activity.

Condições perfeitas  
para a iniciação e evolução.

### RESERVAR BOOKING

#### LALO&WIND

📍 Rua do Covelo, nº 151  
4910—441 Lanhelas | Caminha  
📞 00351 919 028 008  
✉ contacto@lalowind.pt  
🌐 www.lalowind.pt

### LOCALIZAÇÃO LOCATION



Praia Fluvial de Pedras Ruivas  
Seixas | Caminha  
Pedras Ruivas river beach | Seixas | Caminha  
📍 41°91'11.1"N • 8°79'31.08"W

### PREÇOS FEE

30€ / 🧑  
Limite de 3 alunos.  
Limited to 3 learners.

### HORÁRIO TIMETABLE

🕒 Das 09h00 às 18h00 consoante as  
condições climáticas e a disponibilidade  
do aluno.  
From 09:00 am to 06:00 pm depending on  
the weather conditions and the learner's  
availability.



# INFORMAÇÕES ÚTEIS

## USEFULL INFORMATION

### MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

📄 Praça Municipal  
4974-003 Arcos de Valdevez  
+351 258 520 500  
+351 258 520 509  
www.cmav.pt  
✉ geral@cmav.pt

### MUNICÍPIO DE CAMINHA

📄 Largo Calouste Gulbenkian  
4910-113 Caminha  
+351 258 710 300  
+351 258 710 319  
www.cm-caminha.pt  
✉ geral@cm-caminha.pt

### MUNICÍPIO DE ESPOSENDE

📄 Praça do Município  
4740-223 Esposende  
+351 253 960 100  
+351 253 960 176  
www.cm-esposende.pt  
www.visitesposende.com  
✉ turismo@cm-esposende.pt

### MUNICÍPIO DE MELGAÇO

📄 Largo Hermenegildo Solheiro  
4960-551 Melgaço  
+351 251 410 100  
+351 251 402 429  
www.cm-melgaco.pt  
✉ geral@cm-melgaco.pt

### MUNICÍPIO DE MONÇÃO

📄 Largo de Camões  
4950-440 Monção  
+351 251 649 000  
+351 251 649 010  
www.cm-moncao.pt  
✉ gap@cm-moncao.pt

### MUNICÍPIO DE PAREDES DE COURA

📄 Apartado 6 | 4941-909 Paredes de Coura  
+351 251 780 100  
+351 251 780 118  
www.cm-paredes-coura.pt  
✉ contacto@cm-paredes-coura.pt

### MUNICÍPIO DE PONTE DA BARCA

📄 Praça Dr. António Lacerda  
4980-620 Ponte da Barca  
+351 258 480 180  
+351 258 480 189  
www.cmpb.pt  
✉ geral@cmpb.pt

### MUNICÍPIO DE PONTE DE LIMA

📄 Praça da República  
4990-062 Ponte de Lima  
+351 258 900 400  
+351 258 900 410  
www.cm-pontedelima.pt  
✉ geral@cm-pontedelima.pt

### MUNICÍPIO DE VALENÇA

📄 Praça da República  
4930-702 Valença  
+351 251 809 500  
+351 251 809 519  
www.cm-valenca.pt  
✉ gap@cm-valenca.pt  
✉ geral@cm-valenca.pt

### MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO

📄 Passeio das Mordomas da Romaria  
4904-877 Viana do Castelo  
+351 258 809 300  
+351 258 809 341  
www.cm-viana-castelo.pt  
✉ cmviana@cm-viana-castelo.pt

### MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA

📄 Praça do Município  
4920-284 Vila Nova de Cerveira  
+351 251 708 020  
+351 251 708 022

📄 www.cm-vncerveira.pt  
✉ gap@cm-vncerveira.pt

### CAPITANIA DO PORTO DE CAMINHA

📄 Largo Pêro Vaz  
4910-131 Caminha  
+351 258 719 070  
+351 258 719 089  
✉ capitania.caminha@marinha.pt

### DELEGACÃO MARÍTIMA DE ANCORA

📄 Praça da República, 1  
4910-453 Caminha  
☎ +351 258 911 721

### CAPITANIA DO PORTO DE VIANA DO CASTELO

📄 Largo do Marquês, nº 48  
4900-325 Viana do Castelo  
+351 258 822 168  
+351 258 823 686  
www.marinha.pt  
✉ capitania.viana@marinha.pt

### DELEGACÃO MARÍTIMA DE ESPOSENDE

📄 Avenida Eng.º Arantes Oliveira  
4740-204 Esposende  
☎ +351 253 961 222

### TURISMO DO PORTO E NORTE DE PORTUGAL

📄 Castelo de Santiago da Barra  
4900-360 Viana do Castelo  
+351 258 820 270  
+351 258 829 798  
www.portoenorte.pt  
✉ turismo@portoenorte.pt

### PROTEÇÃO À FLORESTA NÚMERO NACIONAL

☎ 117

### NÚMERO NACIONAL DE EMERGÊNCIA

☎ 112



CATÁLOGO DE  
OPERTA NÁUTICA



GUIA DE  
ATIVIDADES NÁUTICAS



**ALTO  
MINHO**  
PARA VIVER, VIVIR, INVESTIR



UM MUNDO  
DE EXPERIÊNCIAS  
NÁUTICAS!  
A WORLD  
OF MARINE  
EXPERIENCES!

