



TURISMO ACTIVO



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



EMOCIÓN E INTERACCIÓN

Región de espacios naturales protegidos, el Minho es un lugar predilecto para el ecoturismo, el ocio y el recreo, para respirar y encontrar sensaciones fuertes. Las actividades de naturaleza y aventura son atractivas, de fácil acceso y para todas las edades. La oferta de actividades físicas y deportivas en contacto con la naturaleza incluye alojamiento, servicios de entretenimiento, observación de la naturaleza y el patrimonio y grandes eventos deportivos. El ocio activo, los deportes y las actividades de aventura al aire libre abundan en los parques, playas y embalses, ríos y mar, montañas y bosques, senderos y rutas de la región más verde de Portugal.

Equipo recomendado

- Agua
- Alimento
- Mapa
- Ropa adecuada
- Protector solar
- Teléfono móvil

Código de conducta

- Está prohibido encender fuego y arrojar colillas
- Respete la propiedad privada.
- Caminar por los senderos señalizados
- Depositar la basura en los contenedores
- Cuida la fauna y la flora
- Respete el silencio del lugar.

INMENSO Y ÚNICO MINHO

La región Noroeste de Portugal ofrece condiciones naturales de gran calidad, diversidad y cobertura territorial para el ocio activo. La oferta de actividades en la naturaleza es amplia, especializada y dirigida a todas las edades. El Parque Natural de Peneda-Gerês, la sierra y las playas destacan por la sostenibilidad de su patrimonio medioambiental.



Costa marítima
60 km

Playas costeras y fluviales
23 Banderas Azules y 22 Quercus Calidad Oro



Montañas y valles
6 montañas

Parque Nacional de Peneda-Gerês
70.000 hectáreas en 5 municipios



TURISMO ACTIVO

Ocio, deporte y aventura en la naturaleza

Minho es una región demarcada para el ocio activo y los deportes de naturaleza, aventura y extremos. Es rica en servicios e infraestructuras de calidad y diversificada para el ejercicio, el ocio y la convivencia en el medio natural. Promotores, organizadores, monitores y guías garantizan experiencias y seguridad para los practicantes y respetan una ética de conservación de la naturaleza y sus ecosistemas. Las actividades físicas se combinan con el descubrimiento y la observación de la naturaleza.



Los recursos naturales del Minho invitan a experimentar, evadirse y contemplar. Los alrededores son tranquilos y de una belleza natural única. Sólo tiene que seleccionar actividades, programas y destinos y lanzarse a la aventura.



PARAPENTE

La actividad de vuelo libre en planeador, con un ala no rígida y un salto desde el suelo, es fácil de aprender. Los bautismos de vuelo con instructor son una experiencia para quienes no tienen licencia de vuelo.

SALTO PENDULAR

La adrenalina pura se consigue lanzando el cuerpo al vacío, sujeto con cuerdas no elásticas. La caída es absorbida por el movimiento pendular. En Minho, puede probar a saltar desde puentes de hasta 30 metros de altura.



KITESURF

El viento y los nortes hacen de Minho el lugar ideal para los kitesurfistas. Las olas del Atlántico son las mejores para los que quieren mejorar su rendimiento. Hay equipos e instructores a disposición de los principiantes.

ARBORICULTURA

Avanzar por un circuito de puentes colgantes a la altura de las copas de los árboles sólo requiere un poco de equilibrio y coordinación. Con diferentes niveles de dificultad, es una actividad que refuerza la confianza en uno mismo.

BIRDWATCHING

La observación de aves, con el apoyo de guías y equipos ópticos, favorece una mejor comprensión de la naturaleza. Con sus diferentes hábitats y avifauna, Minho es uno de los mejores destinos.

BARCO TURÍSTICO

Las embarcaciones de recreo navegan por los embalses, ríos con islas y estuarios del Minho. Las excursiones permiten bucear, observar hábitats y pueblos pesqueros e incluso degustar los productos de la región.

VELA

WAKEBOARD



SURF

El litoral del Minho, con sus olas rápidas y consistentes, cuenta con algunos de los mejores spots de surf y windsurf, rodeados de dunas y pinares. Para los principiantes hay clases, para los experimentados sólo es cuestión de coger la tabla.

WINDSURF



PADDLE

El stand-up paddleboard es un reto para mantener el equilibrio cuando se desciende por los ríos. A paso lento, podrá apreciar la fauna y la flora y visitar playas e islas. Para los principiantes, hay equipos e instructores.

REMO

PIRAGÜISMO

Las excursiones en kayak por los ríos del Minho ofrecen visitas a islas y la posibilidad de observar la biodiversidad. Para los principiantes, hay aguas tranquilas y excursiones guiadas.

RUTAS A PIE

Los senderos y rutas de senderismo están señalizados. Botas y mochila es todo lo que necesita para lanzarse a la aventura y descubrir lo mejor de la naturaleza y de los pueblos del Minho.

CICLISMO

Por carriles bici o rutas rurales, en bicicletas convencionales o eléctricas, en paseos o entrenamientos, el ciclismo es una de las mejores actividades físicas. En Minho, es también una forma de contemplar y descubrir la región.

ECOTRACKS

Las vías del tren, desmanteladas y rehabilitadas, permiten pasear a pie, en bicicleta, patines o silla de ruedas. Las rutas del Minho son agradables para todos.

ECOVÍAS

Infraestructuras diseñadas para el paseo a pie y en bicicleta, con el objetivo de unir dos zonas de interés medioambiental, tanto a escala local como regional.

CANYONING

Descender cursos de agua escarpados utilizando cuerdas y saltos ofrece aventura y descubrimiento. Las aguas cristalinas del Minho ofrecen libertad y armonía con la naturaleza.

RAFTING

El objetivo es descender ríos y atravesar rápidos, remolinos y olas en una embarcación hinchable, un bote neumático, poniendo en práctica el espíritu de equipo.

TURISMO NÁUTICO

Estaciones náuticas, clubes y asociaciones y empresas de ocio ofrecen actividades náuticas en el mar y los ríos del Minho. Muchas de las experiencias que se ofrecen son innovadoras y diferenciadas.

PLAYA

En la costa atlántica o en los ríos, las playas del Minho tienen calidad medioambiental premiada, accesibilidad y apoyo. Ofrecen aguas cristalinas y largas extensiones de arena, islas y dunas, pinares y pueblos pesqueros.

EQUITACIÓN

Paseos guiados, clases de equitación y bautizos a lomos de caballos de Garrana son actividades apasionantes. Los senderos de montaña, las callejuelas de los pueblos, los ríos y las playas del Minho son los escenarios ideales.