

TOURISME ACTIF

Loisirs, sports et aventures en pleine nature

Minho est une région délimitée pour les loisirs actifs et les sports de nature, d'aventure et extrêmes. Elle regorge de services et d'infrastructures de qualité et diversifiés pour l'exercice, les loisirs et la socialisation en milieu naturel. Les promoteurs, les organisateurs, les moniteurs et les guides sont les garants du bon déroulement de ces expériences inoubliables et veillent à la sécurité des pratiquants, tout en respectant une éthique de conservation de la nature et de ses écosystèmes. Les activités physiques sont assorties de la découverte et de l'observation de la nature.



Les ressources naturelles du Minho invitent à l'expérience, au lâcher-prise et à la contemplation. Les atmosphères sont paisibles et d'une beauté naturelle hors pair. Il ne reste plus qu'à choisir les activités, les programmes et les destinations et à partir à l'aventure.

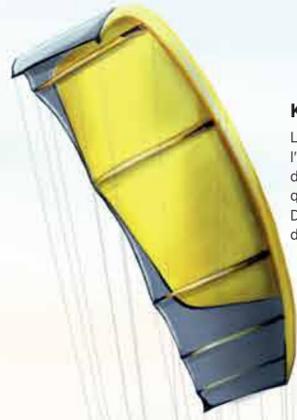


PARAPENTE

L'activité de vol libre dans un planeur, avec une aile non rigide et un saut depuis le sol, est facile à apprendre. Les baptêmes de l'air avec un moniteur sont l'expérience à vivre pour ceux qui n'ont pas de licence de pilote.

SAUT PENDULAIRE

L'adrénaline pure est obtenue par le lancement du corps dans le vide, attaché par des cordes non élastiques. La chute est amortie par le mouvement de pendule. À Minho, le saut pendulaire se pratique du haut de ponts pouvant atteindre 30 mètres de haut.



KITESURF

Le vent et les rafales du nord font de Minho l'endroit idéal pour les kitesurfeurs. Les vagues de l'Atlantique sont les meilleures pour ceux qui souhaitent améliorer leur performance. Du matériel et des moniteurs sont à la disposition des débutants.

ACCROBRANCHE

Progresser le long d'un circuit de pont suspendus à la cime des arbres ne demande qu'une certaine dose d'équilibre et de coordination. Avec différents niveaux de difficulté, c'est une activité qui améliore l'estime de soi.

BIRDWATCHING

L'observation des oiseaux, avec l'aide de guides et de matériel optique, permet de mieux apprivoiser la nature. Avec ses différents habitats et avifaune, le Minho est l'une des meilleures destinations pour cette activité.

VOILE

WAKEBOARD

BATEAU TOURISTIQUE

Les bateaux de plaisance naviguent sur les barrages, les fleuves avec des îles et les estuaires du Minho. Les promenades permettent de faire de la plongée, d'observer les habitats et les villages de pêcheurs et même de déguster des produits locaux.

SURF

Le littoral du Minho, avec ses vagues rapides et consistantes, offre quelques-uns des meilleurs spots de surf et de planche à voile, bordés de dunes et de forêts de pins. Les débutants peuvent suivre des cours, les plus expérimentés n'ont qu'à prendre leur planche.

WINDSURF

PADDLE

Le stand-up paddle est un défi à l'équilibre lorsqu'il s'agit de descendre les rivières. À un rythme lent, vous pouvez apprécier la faune et la flore et visiter des plages et des îles. Pour les débutants, du matériel et des moniteurs sont à disposition.

PLAGE

Sur la côte atlantique ou sur les fleuves, les plages du Minho sont primées pour leur qualité environnementale, accessibilité et équipements. Elles offrent des eaux cristallines et de longues étendues de sable, des îles et des dunes, des forêts de pins et des villages de pêcheurs.

VOIES VERTES

Infrastructures conçues pour la marche et le vélo, dans le but de relier deux zones d'intérêt environnemental, tant au niveau local que régional.

ECOPISTES

Les voies ferrées désaffectées et remises en état sont idéales pour les randonnées à pied, à vélo, en rollers ou en fauteuil roulant. Les itinéraires du Minho sont agréables pour tout le monde.

CYCLISME

Sur les pistes cyclables ou les sentiers ruraux, sur des vélos classiques ou électriques, en balade ou à l'entraînement, le cyclisme est l'une des meilleures activités physiques. Au Minho, c'est aussi une façon de contempler et de découvrir la région.

ITINÉRAIRES DE RANDONNÉES PÉDESTRES

Les sentiers et les itinéraires de randonnée sont balisés. Des bottes et un sac à dos suffisent pour partir à l'aventure et découvrir ce que la nature et les villages du Minho ont de mieux à offrir.

KAYAK

Les promenades en kayak sur les rivières du Minho permettent de visiter des îles et d'observer la biodiversité. Pour les débutants, les eaux calmes et les guides-moniteurs sont là pour les aider à en profiter.

CANYONING

Descendre des cours d'eau escarpés à l'aide de cordes et de sauts est une aventure et une découverte. Les eaux cristallines du Minho procurent un sentiment de liberté et d'harmonie avec la nature.

RAFTING

Il s'agit de descendre des rivières et de franchir des rapides, des tourbillons et des vagues dans un bateau gonflable, un radeau pneumatique, en mettant en pratique l'esprit d'équipe.

TOURISME NAUTIQUE

Les stations, les clubs et les associations nautiques ainsi que les entreprises de loisirs proposent des activités nautiques en mer et sur les fleuves et rivières du Minho. Parmi les expériences proposées, beaucoup sont innovantes et différenciées.

RANDONNÉES ÉQUESTRES

Les promenades accompagnées de guides, des leçons et les baptêmes à cheval de la race Garrana sont des activités passionnantes. Les sentiers de montagne, les ruelles des villages, les fleuves, les rivières et les plages du Minho constituent un cadre idyllique.