

ALTO MINHO
UM MUNDO
DE **EXPERIÊNCIAS**
NÁUTICAS
A WORLD
OF **MARINE**
EXPERIENCES



-  Aluguer de embarcações **Vessels hire**
-  Canoagem / Kayak **Canoeing / Kayak**
-  Canyoning
-  Cruzeiros **Cruises / Sailing Courses**
-  Hidrospeed
-  Kitesurf
-  Mergulho **Diving**
-  Passeios de Veleiro **Sailboat Trips**
-  Passeios Fluviais **River Tours**
-  Pesca Turística **Tourist Fishing**
-  Rafting
-  Remo **Rowing**
-  Serviço de Táxi / Reboque **Taxi service / Towing**
-  Surf / Bodyboard / Longboard / Paddle
-  Team Building / Construção de Jangadas
Corporate Team Building / Raft construction
-  Vela **Sailing**
-  Windsurf

ALTO MINHO UM MUNDO DE **EXPERIÊNCIAS NÁUTICAS** A WORLD OF **MARINE EXPERIENCES**



cim alto minho
comunidade intermunicipal do minho-lima



ATLANTIC NEA Transnational Programme
ESPAÇO ATLÂNTICO / Programme transnational
ESPAÇO ATLÂNTICO / Programa transnacional



NEA
Núcleo Europeu Atlântico



UNIO EUROPEIA
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional



Passelos
Náuticos
Atlânticos



ÍNDICE

INDEX

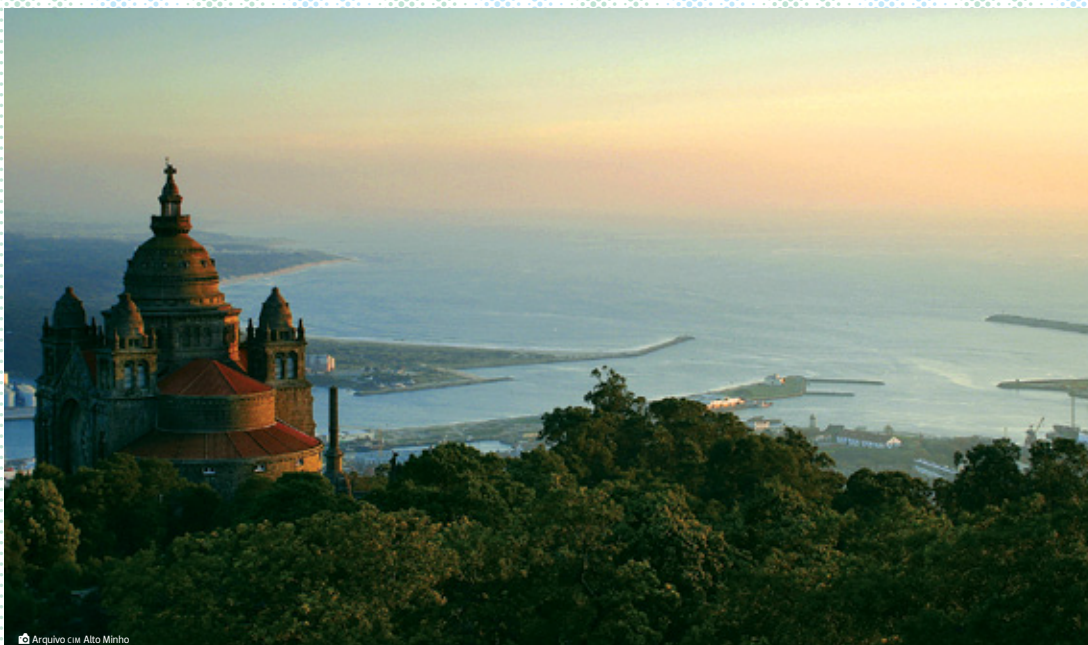
1. Apresentação Presentation	4
2. Oferta Náutica Desportiva e de Lazer Water sports and leisure facilities ...	6
Aluguer de Embarcações Vessels hire	10
Canoagem / Kayak Canoeing	14
Canyoning	22
Cruzeiros / Curso de Vela Cruises / Sailing Courses	24
Vela Sailing	26
Mergulho Diving	28
Passeios Fluviais River Tours	30
Serviço de Táxi / Reboque Taxi service / Towing	32
Passeios de Veleiro Sailboat Trips	34
Pesca Turística Tourist fishing	35
Rafting / Hidrospeed	36
Remo Rowing	38
Surf / Bodyboard / Longboard / Paddle	40
Windsurf / Kitesurf	44
Team Building	46
3. Mar, Rio e Serra, Mil Sensações	48
Sea, River and Mountains, a Thousand Sensations	
Emoções à flor da Água Water Thrills	50
Fortes Marítimos e Fluviais Sea and Riverside Forts	60
Âncoras do Mar Sea Anchors	66
Água, Saúde e Bem-estar Water, Health and Well-being	70
Mergulhar na Natureza Immerse Yourself in Nature	72
Eventos Náuticos Marine Events	74
Mar de Sabores Sea of Flavours	80
Porto Seguro Safe Harbour	84
4. Informações Úteis Usefull Informations	86

APRESENTAÇÃO

PRESENTATION

Situada no extremo norte de Portugal, a região do Alto Minho, que é composta pelos concelhos de Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Ponte da Barca, Ponte do Lima, Valença, Viana do Castelo e Vila Nova de Cerveira, integrada, juntamente com Esposende, cerca de sessenta quilómetros de linha de costa, confrontada a norte pela Galiza e a sul pela zona costeira da Área Metropolitana do Porto, o que lhe confere uma forte componente atlântica.

Located in the extreme north of Portugal, the Alto Minho Region, which comprises Arcos de Valdevez, Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Valença, Viana do Castelo and Vila Nova de Cerveira municipalities, and with that of Esposende, includes about sixty kilometres of coastline bordering at south by the coastal zone of the Porto Metropolitan Area and at north by Galicia, which gives it a strong Atlantic component.



Arquivo cim Alto Minho

Região de grande diversidade paisagística e qualidade ambiental, compreendendo os vales dos rios Minho, Lima e Cávado, com praias ostentando orgulhosamente a bandeira azul, áreas protegidas (Corno do Bico e Bertandos), serras e um parque natural (Litoral Norte) e nacional (Peneda-Gerês), o Alto Minho combina na perfeição o mar, o rio e a montanha, sendo um dos destinos preferidos de férias, tanto de portugueses como de estrangeiros.

A enorme oferta náutica existente aliada ao desenvolvimento de toda a frente marítima e dos principais cursos de água, designadamente no que toca a atividades relacionadas com o desporto, o lazer e o turismo náutico, fazem do Alto Minho um território de excelência para a prática de desportos tão variados como a vela, o windsurf, o kitesurf, o surf ou o bodyboard, na frente marinha e estuários, e o remo, a canoagem, o kayak, o rafting e mesmo a pesca desportiva e o ski aquático nos rios Lima, Minho, Cávado e seus afluentes.

Para que possa fruir dos seus tempos livres em comunhão com a natureza, para que se aventure pelo rio, desfrute do mar e viva este espaço de particular beleza, este Guia dá-lhe a conhecer a oferta de atividades náuticas na região e sugestões de passeios e pontos de interesse nos dez concelhos do Alto Minho e no concelho de Esposende.

Venha descobrir um mundo de experiências náuticas. O Alto Minho espera por si!

A region of great landscape diversity and environmental quality, which includes the Minho, Lima and Cávado Valleys, beaches proudly boasting blue flags, protected areas (Corno do Bico and Bertandos), mountains, a natural park (Northern Littoral Natural Park) and national park (Peneda Gerês), Alto Minho perfectly combines the sea, rivers and mountains, and is a favourite holiday destination, both for the Portuguese and foreigners alike.

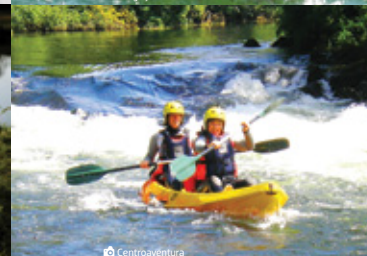
The vast area on offer is coupled with the development of the seafront and main water courses, particularly regarding activities related to sport, leisure and marine tourism, making Alto Minho an excellent place for sports as varied as sailing, windsurfing, kitesurfing, surfing and bodyboarding, at the sea front and in estuaries, and rowing, canoeing, kayaking, rafting and also sport fishing and water skiing in Lima, Minho and Cávado Rivers and their tributaries.

In order to take advantage of nature in your leisure time, to explore the rivers, enjoy the sea and experience this particularly beautiful region, this Guide gives you the opportunity to discover the range of water activities offered in the region and provides suggestions about trips and points of interest in Alto Minho's ten municipalities and in the municipality of Esposende.

Discover a world of marine experiences. Alto Minho is waiting for you!

OFERTA NÁUTICA DESPORTIVA E DE LAZER

WATER SPORTS AND LEISURE FACILITIES



OFERTA NÁUTICA DESPORTIVA E DE LAZER WATER SPORTS AND LEISURE FACILITIES

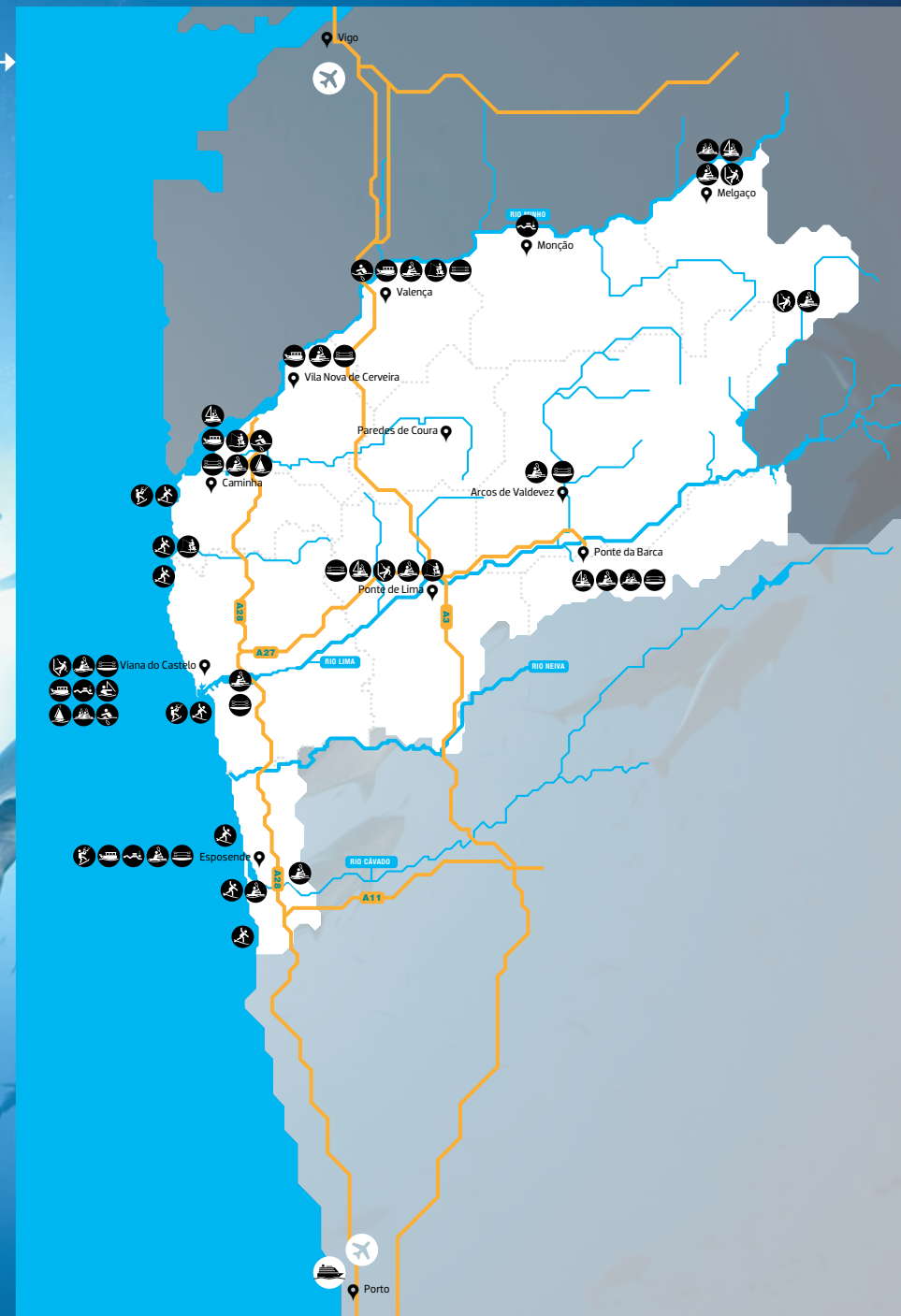


LEGENDA LEGEND

- | | |
|--------------------------------------|--|
| Morada Address | N° mínimo e máximo de pessoas
Minimum and maximum number of people |
| Telefone Phone | Localização da actividade Water sport Location |
| Telemóvel Mobile | Serviços complementares Other services |
| Fax | Grau de dificuldade Difficulty |
| Email | Marina Marina |
| Website | Praia Beach |
| Georeferenciação Geocoding | Terminal de Cruzeiros de Leixões
Leixões Cruises Terminal |
| Informações Informations | Aeroporto Airport |
| Calendarização Calendar | |
| Acessibilidades Accessibility | |

ATIVIDADES NÁUTICAS WATER SPORTS

- | | |
|--|---|
| Aluguer de embarcações Vessels hire | Pesca Turística Tourist Fishing |
| Canoagem / Kayk Canoeing | Rafting |
| Canyoning | Remo Rowing |
| Cruzeiros Cruises | Serviço de Táxi / Reboque
Taxi Service / Towing |
| Hidrospeed | Surf / Bodyboard / Paddle |
| Kitesurf | Team Building |
| Mergulho Diving | Vela Sailing |
| Passeios de Veleiro Sailboat Trips | Windsurf |
| Passeios Fluviais River Tours | |



ALUGUER DE EMBARCAÇÕES

VESSELS HIRE

1 AMIGOS DO MAR

📍 Parque Empresarial da Praia Norte
Lote 64
4900-350 Viana do Castelo
☎ +351 258 827 427 / +351 963 655 741
🌐 www.amigosdomar.pt
✉ geral@amigosdomar.pt
📍 41°41'07" N · 8°50'45" W

ALUGUER DE EMBARCAÇÕES

VESSELS HIRE

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Lima e mar *River Lima and sea*
👤 1 – 20
📊 Para todos *For all*

2 ANIMAMINHO

📍 Parque de Lazer do Castelinho, Sala 5
4920-248 Vila Nova de Cerveira
☎ +351 962 892 606
✉ info@animaminho.eu
🌐 www.animaminho.eu
📍 41°56'21" N · 8°44'51" W

ALUGUER DE KAYAKS E GAIVOTAS KAYAK AND PADDLE BOAT HIRE

📅 Maio a Outubro *May to October*
📍 Rio Minho *River Minho*
(Parque de Lazer do Castelinho)
(Castelinho Leisure Park)
👤 1 – 24
📊 Para todos *For all*

3 ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO AMBIENTE RIO NEIVA

📍 Rua Padre Apolinário Rios – Antas
4740-013 Esposende
☎ +351 964 303 725 / +351 969 173 133
✉ associacaorioneiva@gmail.com
🌐 www.rioneiva.pt
📍 41°36'4" N · 8°46'12" W

ALUGUER DE KAYAKS KAYAK HIRE

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Neiva – Antas – Esposende
👤 1 – 3
📊 Intermédio *Medium*

4 CENTRO NÁUTICO DE PONTE DE LIMA

📍 S. Gonçalo – Arcozelo
4990-150 Ponte de Lima
☎ +351 258 944 899 / +351 962 003 414
✉ clube_npl@hotmail.com
🌐 www.cnplima.com
📍 41°45'54" N · 8°35'31" W

ALUGUER DE KAYAKS KAYAK HIRE

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Lima *River Lima*
👤 1 – 3
📊 Para todos *For all*

5 CLUBE NÁUTICO DE FÃO

📍 Av. António Veiga, 66 | 4740-405 Fão
☎ +351 253 982 155
✉ cnfao@mail.pt
📍 41°51'45" N – 8°77'53" W

ALUGUER DE KAYAKS KAYAKS VESSEL HIRE

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Cávado *River Cávado*

6 CLUBE NÁUTICO ARCOS DE VALDEVEZ

📍 Lamela Casares | 4970-764 Arcos de Valdevez
☎ +351 936 105 317
✉ cnarcosvaldevez@gmail.com
📍 41°54'30" N · 8°26'46" W

ALUGUER DE KAYAKS KAYAKS VESSEL HIRE

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Vez *River Vez*
👤 1 – 18
📊 Para todos *For all*

7 CENTRO DE ATIVIDADES NÁUTICAS DO FORUM ESPOSENDE

📍 Av. Engº Arantes de Oliveira
Edifício de Socorros a Náufragos
4740-204 Esposende
☎ +351 253 964 836 / +351 966 342 893
✉ associacao@forum-esposendense.pt
🌐 www.forum-esposendense.pt
📍 41°31'56" N · 8°47'03" W

ALUGUER DE EMBARCAÇÃO COM TRIPULAÇÃO "PATRÃO RABUMBA" VESSEL HIRE WITH "PATRÃO RABUMBA"

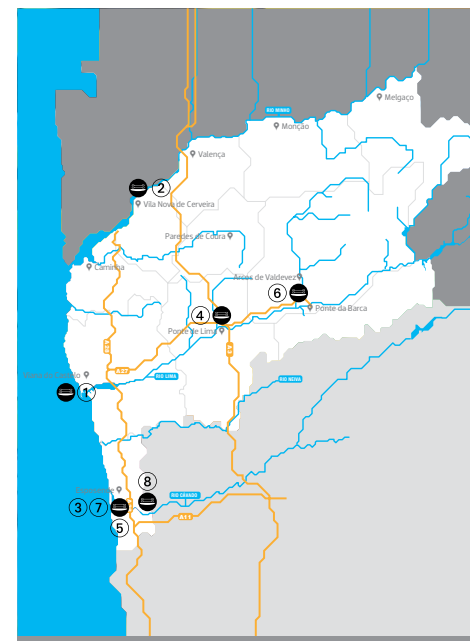
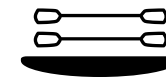
📅 Maio a outubro *May to october*
📍 Rio Cávado *River Cávado* / Esposende
👤 Até 12
📊 Para todos *For all*

8 CLUBE NÁUTICO DE GEMESES

📍 Rua da Ribeira, 7
4740-493 Gemeses
☎ +351 253 961 104
✉ gcdrg@iol.pt
🌐 <http://gcdrgemeses.blogspot.pt>
📍 41°31'03" N · 8°44'22" W

ALUGUER DE KAYAKS KAYAK HIRE

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Cávado *River Cávado*
📊 Para todos *For all*



ALUGUER DE EMBARCAÇÕES

VESSELS HIRE

9 MINHAVENTURA

📍 Apartado 100 | 4910-909 Caminha
☎ +351 962 023 674 / +351 962 023 675
✉ info@minhaventura.com
🌐 www.minhaventura.com
📍 41°52'24" N · 8°50'15" W

🚣 ALUGUER DE
KAYAK / GAIVOTAS / BARCOS A PEDAIS
MOTORLESS BOAT HIRE

📅 Época Balnear **Bathing Season**
📍 Caminha e Vila Praia de Âncora
👤 Para todos **For all**

10 NATURE 4

📍 Avenida Recontro de Valdevez, Loja 1
4970-593 Arcos de Valdevez
☎ +351 969 193 545
✉ geral@nature4.pt
🌐 www.nature4.pt
📍 41°50'46" N · 8°25'01" W

🚣 ALUGUER DE EMBARCAÇÕES
VESSELS HIRE

📅 Todo o ano **All year round**
📍 Rio Vez, Rio Lima **River Vez, River Lima**
👤 2 – 50
👤 Para todos **For all**

11 NÁUTICA E LAZER DO LIMA

📍 S. Gonçalo – Arcozelo
4990-150 Ponte de Lima
☎ +351 258 944 899 / +351 96 200 3414
✉ geral@cnplima.com
🌐 www.cnplima.com
📍 41°45'54" N · 8°55'30" W

🚣 ALUGUER DE EMBARCAÇÕES
VESSELS HIRE

📅 Todo o ano **All year round**
📍 Centro náutico de Ponte de Lima
Ponte de Lima Nautical Centre
👤 1 – 70
👤 Para todos **For all**

12 PLANETALIMA

OUTDOOR ADVENTURE

📍 Rua D. Manuel I, n° 47
4980 Ponte da Barca
☎ +351 966 319 263
✉ info@planetalima.com
🌐 www.planetalima.com
📍 41° 48 '29" N · 8° 24 '58" W

🚣 ALUGUER DE KAYAKS **KAYAK HIRE**

📅 Todo o ano **All year round**
📍 Praia Fluvial de Ponte da Barca,
Ponte da Barca River beach
Parque de Campismo
de Entre Ambos-os-Rios — **Campsite**
👤 1 – 40
👤 Para todos **For all**

13 DARQUE KAYAK CLUBE

📍 Rua Gustavo Eiffel, n° 1558
4935-151 Darque – Viana do Castelo
☎ +351 965 192 731
✉ darquekc@sapo.pt
🌐 http://darquekayakclube.blogspot.pt/
📍 41°41'17" N · 8°48'11" W

🚣 ALUGUER DE KAYAKS **KAYAK HIRE**

📅 Todo o ano **All year round**
📍 Rio Lima **River Lima** / Darque / Viana do Castelo

14 PRORIVER

📍 Habitação Social do Caldeirão, Lote 8
4740-406 Fão
☎ +351 962 767 420
✉ bpnetra@hotmail.com
📍 41°30'29" N · 8°45'23" W

🚣 ALUGUER DE KAYAKS **KAYAK HIRE**

📅 Todo o ano **All year round**
📍 Rio Cávado **River Cávado**

15 PROVA

TURISMO E ANIMAÇÃO DESPORTIVA

📍 Rua de S. Pedro, n° 9
4900-538 Viana do Castelo
☎ +351 962 896 000
✉ contacto@prova.pt
🌐 www.prova.pt
📍 41°41'34" N · 8°49'36" W

🚣 ALUGUER DE EMBARCAÇÕES

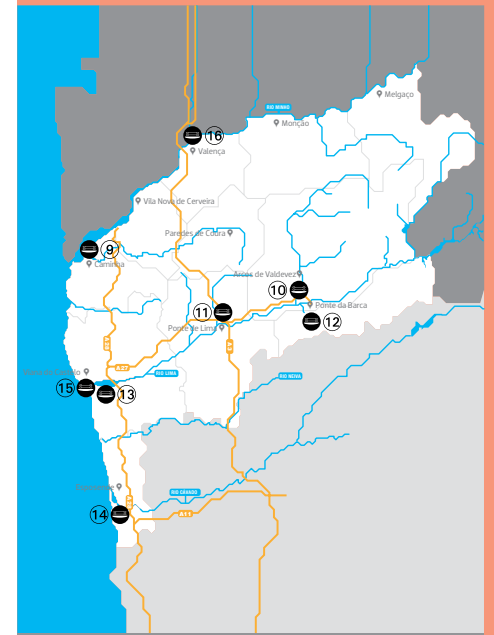
VELEJADOR ASSOCIADO
VESSEL HIRE ASSOCIATED SAILOR
📅 Todos os dias **Every day**
📍 Rio Lima (Marina Viana do Castelo)
River Lima (Viana do Castelo Marina)
👤 1 – 6
👤 Intermédio **Medium**

16 TASSAPEDAL – ANIMAÇÃO TURÍSTICA

📍 Pavilhão Nautico
Senhora da Cabeça — Cristelo Covo
4930 Valença
☎ +351 935 016 9 11 / +351 935 100 310
✉ tassapedal@gmail.com
🌐 www.tassapedal.com
📍 42°01'27" N · 8°39'26" W

🚣 ALUGUER DE EMBARCAÇÕES

VESSELS HIRE
📅 Todo o ano **All year round**
📍 Rio Minho **River Minho**
👤 1 – 3
👤 Para todos **For all**



CANOAGEM / KAYAK

CANOEING / KAYAK

1 AKN — OUTDOOR ADVENTURES

📄 Largo de S. João, n.º 13
4980 – 627 Ponte da Barca
☎ +351 916 336 628
✉ geral@aktivanatura.com
🌐 www.aktivanatura.com
📍 41°48'28" N · 8°25'14" W

🚣 CANOAGEM CANOEING

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Lima, Rio Vez, Rio Homem
River Lima, River Vez, River Homem
👤 2 – 4
📊 Para todos *For all*
⊕ Transfer para início da atividade e almoço.
Transport to the point of departure and lunch.

2 AMIGOS DO MAR

📄 Parque Empresarial da Praia Norte
Lote 64
4900 – 350 Viana do Castelo
☎ +351 258 827 427 / +351 963 655 741
🌐 www.amigosdomar.pt
✉ geral@amigosdomar.pt
📍 41°41'07" N · 8°50'45" W

🚣 CANOAGEM CANOEING

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Viana do Castelo, Caminha e Esposende
👤 1 – 30
📊 Para todos *For all*

3 ANIMAMINHO

📄 Parque de Lazer do Castelhinho, Sala 5
4920 – 248 Vila Nova de Cerveira
☎ +351 962 892 606
✉ info@animaminho.eu
🌐 www.animaminho.eu
📍 41°56'21" N · 8°44'51" W

🚣 KAYAK

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Minho e Rio Coura
River Minho and River Coura
👤 4 – 24
📊 Para todos *For all*

4 CAVALEIROS DO MAR

📄 Avenida do Meio, n.º 726
4900 – 834 Viana do Castelo
☎ +351 964 397 021
✉ info@cavaleirosdomar.com
🌐 www.cavaleirosdomar.com
📍 41°43'04" N · 8°51'27" W

🚣 CANOAGEM CANOEING

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Minho, Rio Coura, Rio Lima, Rio Neiva
River Minho, River Coura, River Lima, River Neiva
👤 10 – 40
📊 Para todos *For all*



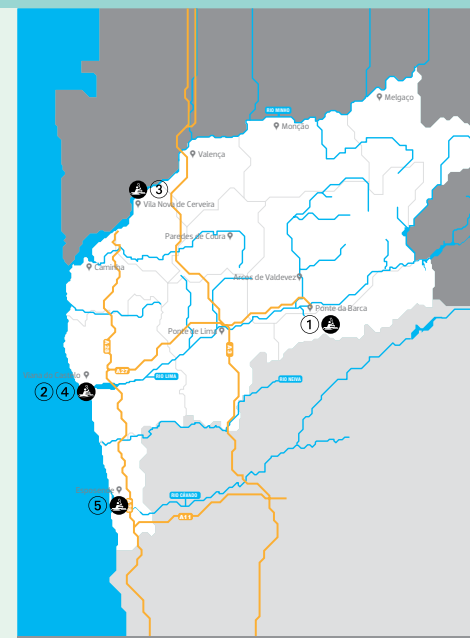
5 ASS. DE DEFESA DO AMBIENTE RIO NEIVA

📄 Rua Padre Apolinário Rios – Antas
4740 – 013 Esposende
☎ +351 964 303 725 / +351 964 389 856
✉ associacaorioneiva@gmail.com
🌐 www.rioneiva.pt
📍 41°36'04" N · 8°46'12" W

🚣 CANOAGEM / KAYAK

CANOEING / KAYAK

📅 Outubro – Abril *October – April*
📍 Rio Neiva – Antas – Esposende
River Neiva – Antas – Esposende
👤 10 – 30
📊 Intermédio *Medium*



Centroaventura – Consultsport

CANOAGEM / KAYAK

CANOEING / KAYAK

6 CENTRO NÁUTICO DE PONTE DE LIMA

S. Gonçalo — Arcozelo
4990–150 Ponte de Lima
+351 258 944 899 / +351 962 003 414
clube_npl@hotmail.com
www.cnplima.com
41°45'54" N · 8°35'31" W

DESCIDAS E PASSEIOS

SLALOM
PASSEIOS DE BARCO DRAGÃO

Todo o ano *All year round*
Rio Minho, Rio Coura *River Minho, River Coura*
4 – 24
Para todos *For all*



7 CENTROAVENTURA — CONSULTSPORT

São Pedro de Arcos — Pentieiros
4990–530 Ponte de Lima
+351 919 977 056
info@centroaventura.pt
www.centroaventura.pt
41°46'30" N · 8°39'01" W

CANOAGEM CANOEING

Todo o ano *All year round*
Rio Lima/Rio Vez/Rio Minho
Rio Coura/Rio Neiva
River Lima, River Vez, River Minho, River Coura, River Neiva
1 – 100
Para todos *For all*

8 CLUBE NÁUTICO ARCOS DE VALDEVEZ

Lamela Casares
4970–764 Arcos de Valdevez
+351 936 105 317
cnarcosvaldevez@gmail.com
41°54'30" N · 8°26'46" W

KAYAK (FORMAÇÃO TRAINING)

4ª e 6ª from Wedn. to Friday (17h30–20h)
Sábado *Saturday* (10h00–12h00 / 14h30–17h30)
Rio Vez junto à sede do Clube Náutico
River Vez, near the headquarters of the Nautical Club
Para todos *For all*

DESCIDA DE RIOS RIVER DESCENT

Todo o ano *All year round*
Arcos de Valdevez, Ponte de Lima, Ponte da Barca
1 – 18
Para todos *For all*

9 DUNAR — TURISMO E LAZER DO NORTE

Travessa Sra das Neves, nº 9
4740–577 Esposende
+351 968 680 025
dunarlazer@gmail.com
www.dunar.pt
41°34'07" N · 8°47'05" W

CANOAGEM CANOEING

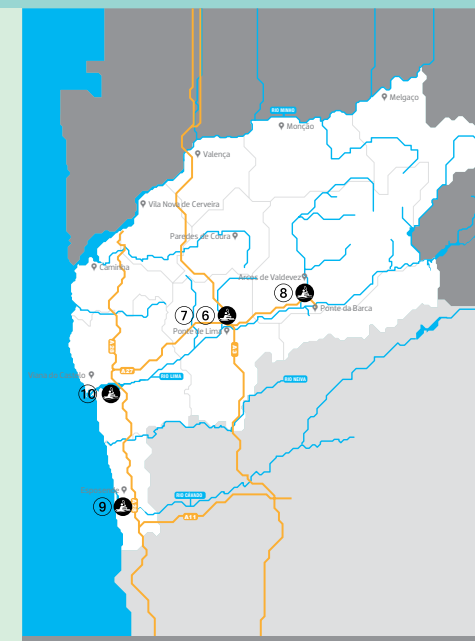
Todo o ano *All year round*
Esposende
4 – 50
Para todos *For all*

10 DARQUE KAYAK CLUBE

Rua Gustavo Eiffel, nº 1558
4935–151 Darque – Viana do Castelo
+351 965 192 731
darquekc@sapo.pt
http://darquekayakclub.blogspot.pt/
41°41'17" N · 8°48'11" W

CANOAGEM / KAYAK CANOEING

Todo o ano *All year round*
Rio Lima, Rio Vez, Rio Minho, Rio Neiva,
Rio Coura *Rivers Lima, Vez, Minho, Neiva, Coura*
14 – 21
Para todos *For all*
Sim *Yes*



CANOAGEM/KAYAK

CANOEING / KAYAK

11 ESPOSENDE 2000

Avenida Eng^o Arantes e Oliveira
4740–204 Esposende
+351 253 964 182
esposende2000@esposende2000.pt
www.esposende2000.pt
41°31'37" N · 8°46'44" W

CANOAGEM CANOEING
Todo o ano *All year round*
Rio Cávado *River Cávado*
10 – 30
Para todos *For all*

12 MELGAÇO RADICAL

Rua da Oliveira, n^o 10
4960–657 Melgaço
+351 251 402 155 / +351 967 006 347
geral@melgacoradical.com
www.melgacoradical.com
42°07'09" N · 8°16'17" W

CANOAGEM CANOEING
Toda a semana *All week*
Rio Minho *River Minho* / Melgaço
8 – 70
Para todos *For all*

13 MINHAVENTURA

Apartado 100
4910–909 Caminha
+351 962 023 674 / +351 962 023 675
info@minhaventura.com
www.minhaventura.com
41°52'24" N · 8°50'15" W

KAYAK — AQUACHALLENGER
Todo o ano *All year round*
Caminha, Vila Nova de Cerveira,
Vila Praia de Âncora
20 – 150
Para todos *For all*

14 MONTES DE LABOREIRO

Lugar de Varziela
4960–001 Castro Laboreiro
+351 251 466 041 / +351 936 890 791
geral@monteslaboreiro.pt
www.montesdelaboreiro.pt
42°01'39" N · 8°09'35" W

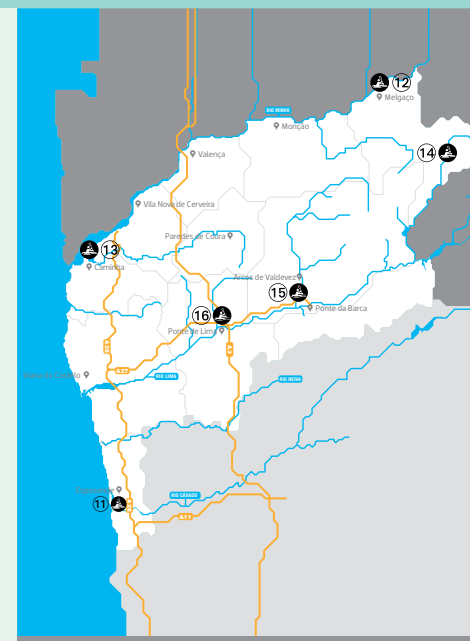
CANOAGEM CANOEING
Maio a Outubro *May to October*
Lindoso (Portugal/Espanha)
4 – 16
Para todos *For all*
Possibilidade de alojamento em bungalow em parque de campismo. *Possibility of accommodation in bungalows at the campsite.*

15 NATURE 4

Avenida Recontro de Valdevez, Loja 1
4970–593 Arcos de Valdevez
+351 969 193 545
geral@nature4.pt
www.nature4.pt
41°50'46" N · 8°25'01" W

CANOAGEM CANOEING

Todo o ano *All year round*
Rio Vez, Rio Lima *Rio Vez, Rio Lima*
2 – 50
Para todos *For all*
Transfer para início da atividade e almoço. *Transport to the point of departure and lunch.*



16 NÁUTICA E LAZER DO LIMA

S. Gonçalo – Arcozelo
4990–150 Ponte de Lima
+351 258 944 899 / +351 962 003 414
geral@cnplima.com
www.cnplima.com
41°45'54" N · 8°55'30" W

KAYAK
Todo o ano *All year round*
Caminha, Vila Nova de Cerveira,
Valença, Monção
8 – 150
Para todos *For all*

CANOAGEM/KAYAK

CANOEING / KAYAK

16 ORDEPTUR

ANIMAÇÃO TURÍSTICA

Rua Dr Ribeiro da Silva, nº 59
4900–403 Viana do Castelo

+351 258 836 332 / +351 966 750 170

bruno.capelao@ordeptur.com

www.ordeptur.com

41°42'12" N · 0 8°50'44" W

PASSEIOS DE CANOA

Todo o ano *All year round*

Rio Lima *River Lima* / Viana do Castelo

5 – 20

Para todos *For all*

17 OFICINA DA NATUREZA

ANIMAÇÃO TURÍSTICA

Rua do Carrezido, nº 7
4990 – 139 Ponte de Lima

+351 936 077 462

info@oficinadanatureza.pt

www.oficinadanatureza.pt

41°46'01" N · 8°35'01" W

KAYAK

Todo o ano (dependendo do caudal do rio)
All year round (depending on the river flow)

Rio Lima *River Lima*

(Ponte da Barca — Ponte de Lima)

8 – Não há limite *Unlimited*

Para todos *For all*

18 PLANETA LIMA

OUTDOOR ADVENTURE

Rua D. Manuel I
4980 – 649 Ponte da Barca

+351 966 648 817

info@planetalima.com

www.planetalima.com

41°48'29" N · 8°24'58" W

KAYAK

Todo o ano *All year round*

Rio Lima, Rio Vez *River Lima, River Vez*

8 – 40

Para todos *For all*

Sim *Yes*

19 TASSAPEDAL — ANIMAÇÃO TURÍSTICA

Pavilhão Náutico, Senhora da Cabeça
Cristelo Côvo | 4930 Valença

+351 935 016 9 11 / +351 935 100 310

tassapedal@gmail.com

www.tassapedal.com

42°01'27" N · 8°39'26" W

CANOAGEM CANOEING

Todo o ano *All year round*

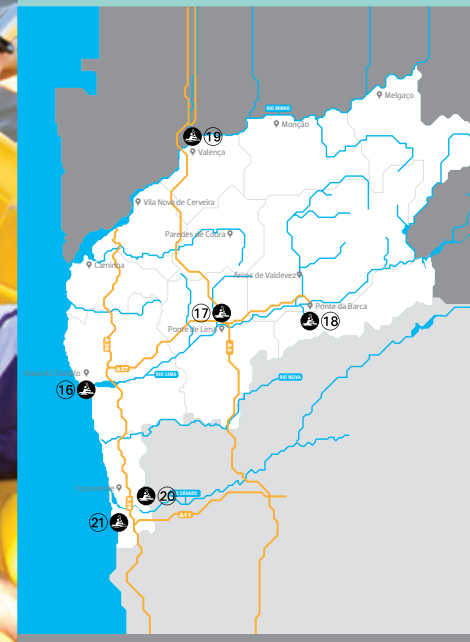
Rio Minho *River Minho*

Não há limite *Unlimited*

Para todos *For all*



Auremar | Fotolia



20 CLUBE NÁUTICO DE FÃO

Av. António Veiga, 66 |
4740–405 Fão

+351 253 982 155

cnfao@mail.pt

41°51'45" N — 8°77'53" W

CANOAGEM CANOEING

Todo o ano *All year round*

Rio Cávado *River Cávado*

Não há limite *Unlimited*

Para todos *For all*

21 CLUBE NÁUTICO DE GEMESES

Rua da Ribeira, 7
4740–493 Gemeses / Esposende

+351 253 961 104

gcdrg@iol.pt

http://gcdrgemeses.blogspot.pt

41°31'03" N · 8°44'22" W

CANOAGEM CANOEING

Todo o ano *All year round*

Rio Cávado *River Cávado*

Não há limite *Unlimited*

Para todos *For all*

Minhaventura

CANYONING



Benuch | Fotolia

1 CAVALEIROS DO MAR

📍 Avenida do Meio, n.º 726
4900–834 Viana do Castelo
📞 +351 964 397 021
✉ info@cavaleirosdomar.com
🌐 www.cavaleirosdomar.com
📍 41°43'04" N · 8°51'27" W

🧗 CANYONING

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Serra d'Arga, Ponte da Barca, Gerês, Fafe
👤 10 – 30
👥 Para todos *For all*

2 CENTROAVENTURA – CONSULTSPORT

📍 São Pedro de Arcos – Pentieiros
4990–530 Ponte de Lima
📞 +351 919 977 056
✉ info@centroaventura.pt
🌐 www.centroaventura.pt
📍 41°46'01" N · 8°39'1" W

🧗 CANYONING

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Serra d'Arga, Ponte da Barca, Gerês, Fafe
👤 10 – 30
👥 Para todos *For all*

3 MELGAÇO RADICAL

📍 Rua da Oliveira, n.º 10
4960–657 Melgaço
📞 +351 251 402 155 / +351 967 006 347
✉ geral@melgacoradical.com
🌐 www.melgacoradical.com
📍 42° 07'09" N · 8°16'17" W

🧗 CANYONING

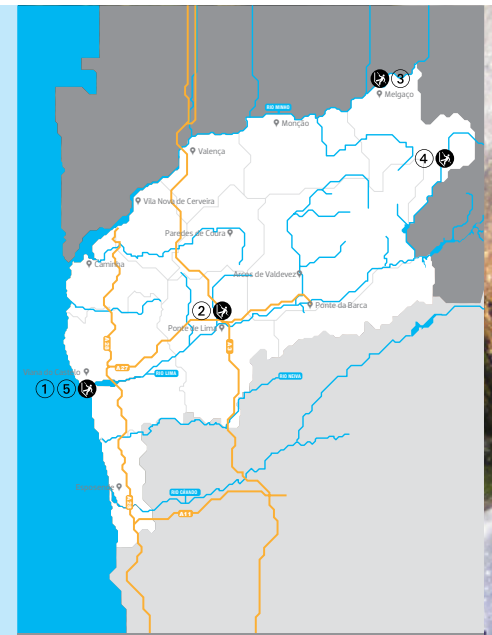
📅 Junho a setembro *June to September*
📍 Rio Laboreiro (Parque Nacional Peneda–Gerês / Castro Laboreiro)
👤 7 – 40
👥 Para todos *For all*

4 MONTES DE LABOREIRO

📍 Lugar de Varziela
4960–001 Castro Laboreiro
📞 +351 251 466 041 / +351 93 689 0791
✉ geral@monteslaboreiro.pt
🌐 www.montesdelaboreiro.pt
📍 42°01'39" N · 8°09'35" W

🧗 CANYONING

📅 Maio a Outubro *May to October*
📍 Castro Laboreiro
(Parque Nacional Peneda–Gerês)
👤 4 – 12
👥 Intermédio *Medium*
⊕ Possibilidade de alojamento e refeições
Possibility of accommodation and meals



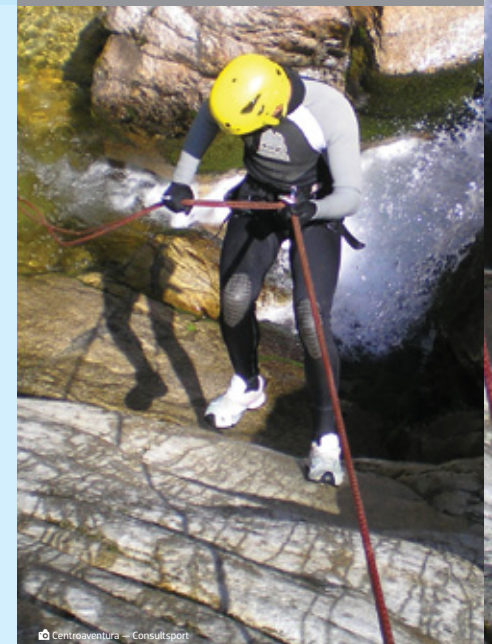
5 ORDEPTUR

ANIMAÇÃO TURÍSTICA

📍 Rua Dr Ribeiro da Silva, n.º 59
4900–403 Viana do Castelo
📞 +351 258 836 332
📞 +351 966 750 170
✉ bruno.capelao@ordeptur.com
🌐 www.ordeptur.com
📍 41°42'12" N · 8°50'44" W

🧗 CANYONING

📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Âncora / Vila Praia de Âncora
River Âncora / Vila Praia de Âncora
👤 5 – 20
👥 Intermédio *Medium*



Centroaventura – Consultsport

CRUZEIROS / CURSO DE VELA

CRUISES / SAILING COURSES



1 PROVA

TURISMO E ANIMAÇÃO DESPORTIVA

Rua de S. Pedro, nº 9
4900–538 Viana do Castelo
+351 962 896 000
contacto@prova.pt
www.prova.pt
41°41'34" N · 8°49'36" W

CRUZEIRO CRUISES

Todo o ano All year round
Rio Lima e região costeira das proximidades
River Lima and the nearby coastal region
1–4
Para todos For all
Skipper

CURSO DE VELA SAILING COURSES

Sábados e domingos de manhã
Saturday and Sunday morning
Rio Lima (Marina de Viana do Castelo)
River Lima (Viana do Castelo Marina)
3–4
Para todos For all



Aragami | Fotolia

2 CAMINHA IATE CLUBE

Rua da Praia Moledo
4910 Caminha
+351 919 173 040
caminhaiateclub@gmail.com
www.caminhaiateclub.com
41°53'28"N · 8°49'29"W

CRUZEIRO CRUISES

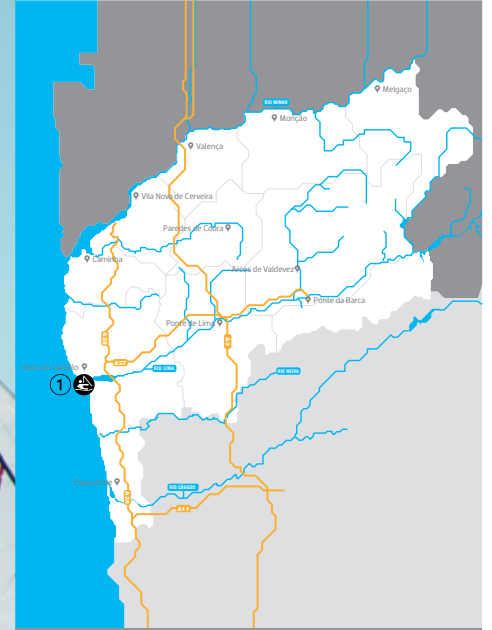
Todo o ano All year round
Rio Minho River Minho
1–10
Para todos For all

CURSO DE VELA SAILING COURSES

Sábados e domingos de manhã
Saturday and Sunday morning
Rio Lima (Marina de Viana do Castelo)
River Lima (Viana do Castelo Marina)
1–10
Para todos For all



Município de Caminha



1 CLUBE DE VELA DE VIANA DO CASTELO

Rua Azenhas D. Prior
Argaçosa, Meadela
4900 Viana do Castelo

+351 258 813 826

cwc@clubevelaviana.com

www.clubevelaviana.com

41°41'44" N · 8°50'11" W

VELA SAILING

Todo o ano *All year round*
Sábados e domingos de manhã
Saturday and Sunday morning

Rio Lima e região costeira próxima
River Lima and the nearby coastal region

10 – 80

Para todos *For all*



1 AMIGOS DO MAR

Parque Empresarial da Praia Norte
Lote 64

4900-350 Viana do Castelo

+351 258 827427 / +351 963 655 741

www.amigosdomar.pt

geral@amigosdomar.pt

41°41'07" N · 8°50'45" W

MERGULHO DIVING

Todo o ano **All year round**

Viana do Castelo, Caminha e Esposende

1-20

Para todos **For all**

2 CENTRO DE MERGULHO E ECOLOGIA MARINHA FORUM ESPOSENDENSE

Avenida Eng° Arantes de Oliveira
Edifício de Socorros a Náufragos
4740-204 Esposende

geral@forum-esposendense.pt

www.forum-esposendense.pt

+351 253 964 836 / +351 964 013 133

41°31'56" N · 8°47'03" W

ESCOLA DE MERGULHO CURSO DE MERGULHO SAÍDAS DE MAR

Todo o ano **All year round**

Rio Cávado **River Cávado**

4-24

Para todos **For all**

3 SUBZONE CLUBE SUBAQUÁTICO DE MONÇÃO

Quinta da Caldeira, S/N,
4950-421 Monção

geral@subzone.pt

www.subzone.pt

+351 963 217 165 / +351 914 905 144

+351 938 881 818

42°4'35" N · 8°28'32" W

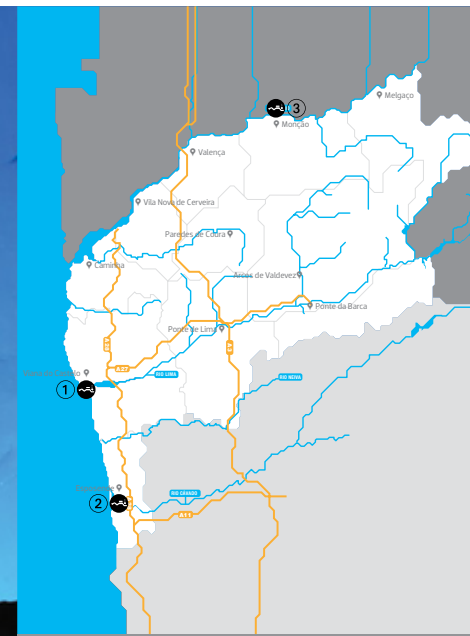
MERGULHO DIVING

Fim de semana **Weekend**

Rios e Mar **Rivers and Sea**

5-10

A partir dos 10 anos **From 10 years old**



PASSEIOS FLUVIAIS

RIVER TOURS

1 CENTRO DE ATIVIDADES NÁUTICAS DO FORUM ESPOSENDE

- Edifício de Socorros a Náufragos
4740—204 Esposende
- +351 253 964 836 / +351 966 342 893
- associacao@forum-esposendense.pt
- www.forum-esposendense.pt
- 41°31'56"N · 8°47'03"W

PASSEIOS FLUVIAIS RIVER TOURS

- "Patrão Rabumba"
- Todo o ano **All year round**
- Foz do Cávado — Barca do Lago
- Até 12 **Until 12**
- Para todos **For all**



2 PORTNAUTIC

- Zona Industrial V.N. Cerveira Polo 2, Lote 22
4920—012 Campos — Vila Nova de Cerveira
- +351 251 79 2800 / +351 937 031 741
- info@portnautic.pt
- www.portnautic.pt
- 41°56'31" N · 8°44'43" W

PASSEIOS FLUVIAIS RIVER TOURS

- Anual **All year round**
- Rio Minho **River Minho**
- 4 — 12
- Para todos **For all**
- Sim **Yes**
- Serviço de bar **Bar service**



3 POSTO NÁUTICO INSUA

- Praia Foz do Minho
4910—621 Caminha
- +351 258 722 177 / +351 965 836 998
- insua.caminha@gmail.com
- www.aldeamentocamarido.com
- 41°51'30" N · 8°51'15" W

PASSEIOS DE BARCO BOAT TOURS

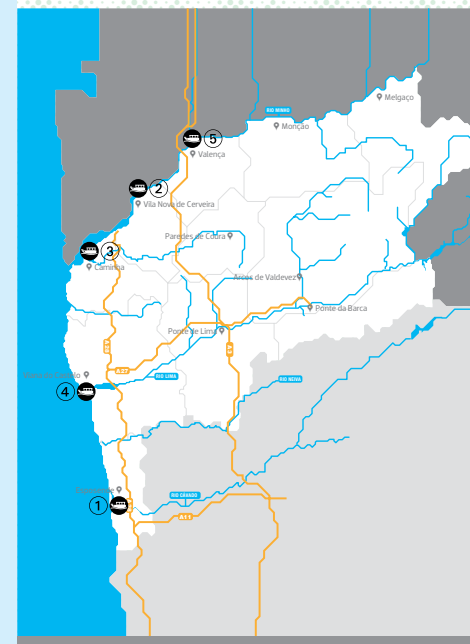
- Junho a Outubro **From June to October**
- Rio Minho — Rio Coura
River Minho — River Coura
- 3 — 7
- Para todos **For all**
- Serviço de bar **Bar service**

4 IRMÃOS PORTELA CIRCUIOS TURÍSTICOS FLUVIAIS

- 4900 Viana do Castelo
- +351 962 305 595 / +351 965 433 683
- geral@passeiofluvial.com
- www.passeiofluvial.com
- 41°41'26" N · 8°49'44" W

CIRCUIOS TURÍSTICOS FLUVIAIS

- Abril a Outubro **April to October**
- Rio Lima **River Lima**
- Viana do Castelo:** na margem norte do Rio Lima, cais de embarque a 100m do Navio Hospital Gil Eannes; **Darque, Praia do Cabedelo:** cais de embarque na margem Sul do Rio Lima. **Viana do Castelo:** on the north bank of the River Lima, boarding pier 100m from the Gil Eannes Hospital Ship; **Darque, Praia do Cabedelo:** boarding pier on the south bank of the River Lima.
- 1—12 / 33 / 88 (dependendo da embarcação) **(depending on the vessel)**
- Para todos **For all**



5 TASSAPEDAL — ANIMAÇÃO TURÍSTICA

- Pavilhão Náutico
Senhora da Cabeça — Cristelo Côvo
4930 Valença
- +351 350 169 11 / +351 935 100 310
- tassapedal@gmail.com
- www.tassapedal.com
- 42°01'27" N · 8°39'26" W

PASSEIOS FLUVIAIS RIVER TOURS

- Todo o ano **All year round**
- Rio Minho **River Minho**
- 6—12
- Para todos **For all**

SERVIÇO DE TÁXI / REBOQUE

TAXI SERVICE / TOWING

1 BRAZ DE JESUS LOURENÇO VALADARES

Avenida Doutor Dantas Carneiro
Nº 5, R/Chão Esquerdo
4910–104 Caminha
+351 258 721 475
41°52'20" N · 8°50'35" W

SERVIÇO DE TÁXI TAXI SERVICE

Todo o ano All year round
Cais da Foz do Minho
5 – 7
Para todos For all

2 MINHAVENTURA

Apartado 100
4910–909 Caminha
+351 962 023 674 / +351 962 023 675
info@minhaventura.com
www.minhaventura.com
41°52'24" N · 8°50'15" W

SERVIÇO DE TÁXI TAXI SERVICE

Época balnear Bathing season
Foz do Rio Minho
Dock of the mouth of the River Minho
Para todos For all



Helix | Fotolia



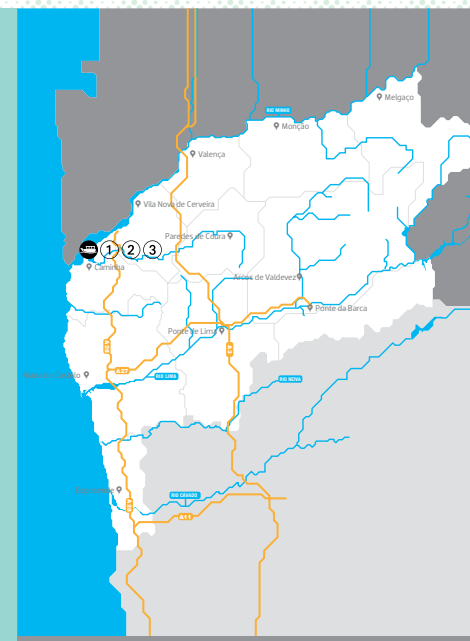
3 POSTO NÁUTICO INSUA

EMÍDIO E SEBASTIÃO NUNES

Praia Foz do Minho
4910–621 Caminha
+351 258 722 177 / +351 965 836 998
insua.caminha@gmail.com
www.aldeamentocamarido.com
41°51'30" N · 8°51'15" W

SERVIÇO DE REBOQUE TRAILER SERVICE (BANANA, SKY NÁUTICO SKY NAUTICAL)

Junho a Outubro June to october
Rio Minho River Minho
1 – 3
Para todos For all
Sim Yes



Dejan Gileski | Fotolia

PASSEIOS DE VELEIRO

SAILBOAT TRIPS



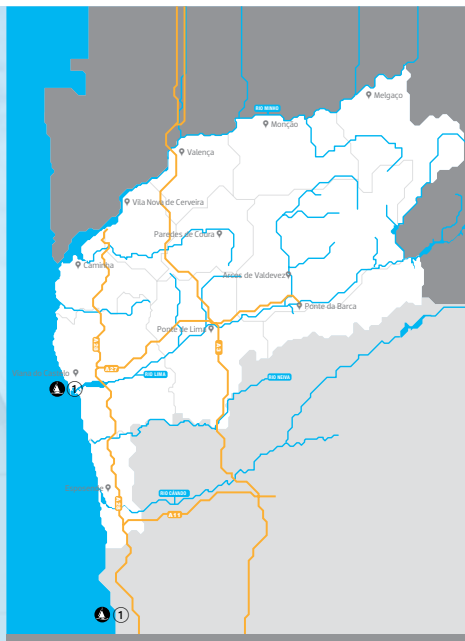
1 OFICINA DA NATUREZA

ANIMAÇÃO TURÍSTICA

📄 Rua do Carrezido, nº 7
4990 – 139 Ponte de Lima
☎ +351 936 077 462
✉ info@oficinadanatureza.pt
🌐 www.oficinadanatureza.pt
📍 41°46'01" N · 8°35'31" W

🚢 PASSEIOS DE VELEIRO SAIL TOURS

📅 Maio a Setembro May to September
📍 Zona costeira Coastal zone
📍 Póvoa de Varzim – Viana do Castelo
👤 2 – 7
📊 Para todos For all



PESCA TURÍSTICA

TOURIST FISHING

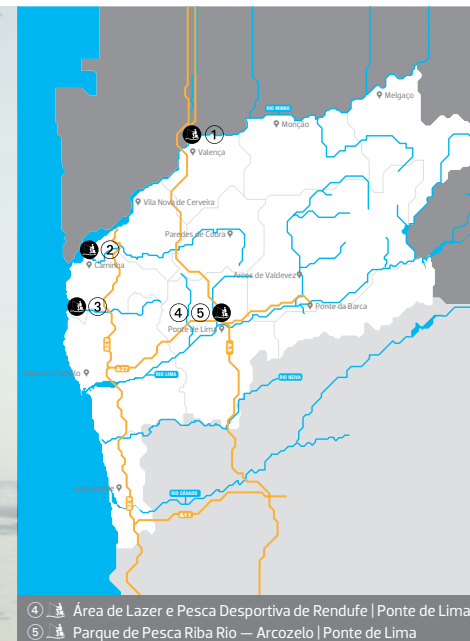


1 GRUPO DESPORTIVO GANFEIENSE

📄 Bouça
4930 – 343 Ganfei — Valença
☎ +351 918 545 014
✉ grupodesportivoganfeense@gmail.com
📍 42°03'05" N · 8°36'53" W

🚢 PESCA TURÍSTICA

📅 Todo o ano All year round
📍 Rio Minho River Minho
👤 Não há limite Unlimited
📊 Para todos For all



4 📍 Área de Lazer e Pesca Desportiva de Rendufe | Ponte de Lima
5 📍 Parque de Pesca Riba Rio — Arcozelo | Ponte de Lima

2 POSTO NÁUTICO INSUA

EMÍDIO E SEBASTIÃO NUNES

📄 Praia Foz do Minho
4910 – 621 Caminha
☎ +351 258 722 177 / +351 965 836 998
✉ insua.caminha@gmail.com
🌐 www.aldeamentocamarido.com
📍 41°51'30" N · 8°51'15" W

🚢 PESCA TURÍSTICA

📅 Junho a Outubro From June to October
📍 Rio Minho — Rio Coura
River Minho — River Coura
👤 3 – 7
📊 Para todos For all

3 FLYFIP

📄 Edifício Centro Comercial Âncora, Fração V
4910 Vila Praia de Âncora
☎ + 351 926 701 841
✉ flyfip@flyfishinginportugal.com
🌐 www.flyfishinginportugal.com
📍 41°48'48" N · 8°51'47" W

🚢 PESCA À PLUMA "CAPTURA E SOLTA"

FLYFISHING — CATCH AND RELEASE
📅 Todo o ano All year round
📍 Bacia hidrográfica dos rios Lima e Minho
Basins of the rivers Lima and Minho
👤 1-3
📊 Para todos For all



RAFTING / HIDROSPEED

RAFTING / HYDROSPEED

1 MELGAÇO RADICAL

Rua da Oliveira, nº 10

4960 – 657 Melgaço

+351 251 402 155 / +351 967 006 347

geral@melgacoradical.com

www.melgacoradical.com

42° 07'09" N · 8°16'17" W

RAFTING

Toda a semana **All week**

Rio Minho / Melgaço

River Minho / Melgaço

8/10 – 70

Para todos **For all**

Sim **Yes**

HIDROSPEED HYDROSPEED

Junho a setembro **June to september**

Rio Laboreiro **River Laboreiro**

Parque Nacional Peneda-Gerês

Peneda-Gerês National Park

Castro Laboreiro

7 – 40

Para todos **For all**

2 PLANETA LIMA

OUTDOOR ADVENTURE

Rua D. Manuel I

4980 – 649 Ponte da Barca

+351 966 648 817

info@planetalima.com

www.planetalima.com

41°48'29" N · 8°24'58" W

DESCIDA DE RAFT RAFT DESCENT

Todo o ano **All year round**

Rio Lima **River Lima**

6 – 16

Para todos **For all**

Sim **Yes**

3 CAVALEIROS DO MAR

Avenida do Meio, nº 726

4900 – 834 Viana do Castelo

+351 964 397 021

info@cavaleirosdomar.com

www.cavaleirosdomar.com

41°43'04" N · 8°51'27" W

DESCIDA DE RAFT RAFT DESCENT

Todo o ano **All year round**

Rio Lima **River Lima**

6 – 16

Para todos **For all**

Sim **Yes**



Melgaço Radical



4 TASSAPEDAL – ANIMAÇÃO TURÍSTICA

Pavilhão Náutico

Senhora da Cabeça – Cristelo Côvo

4930 Valença

+351 350 169 11 / +351 935 100 310

tassapedal@gmail.com

www.tassapedal.com

42°01'27" N · 8°39'26" W

RAFTING

Todo o ano **All year round**

Rio Minho **River Minho**

12 – Não há limite **Unlimited**

Para todos **For all**



Melgaço Radical

REMO ROWING

1 ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DA JUVENTUDE DE CERVEIRA

📍 Avenida de Tomiño – Posto Náutico
4920—266 Vila Nova de Cerveira
☎ +351 251 794 632 / +351 919 820 402
✉ adcj-remo@sapo.pt
📞 [adcj-remo@sapo.pt](tel:351251794632)
📍 41°56'42" N · 8°44'40" W

🚣 **REMO ROWING**
📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Minho *River Minho*
👤 20 — 50
📊 Para todos *For all*

2 VIANA REMADORES DO LIMA

📍 Argaçosa, Meadela
4900—282 Viana do Castelo
☎ +351 258 842 165
✉ vianaremadoresdolima@gmail.com
📍 41°41'48" N · 8°48'39" W

🚣 **REMO ROWING**
📅 Todo o ano — Sábados de manhã
All year round — Saturday mornings
📍 Rio Lima *River Lima*
👤 10 — 80
📊 Para todos *For all*

3 SPORTING CLUB CAMINHENSE

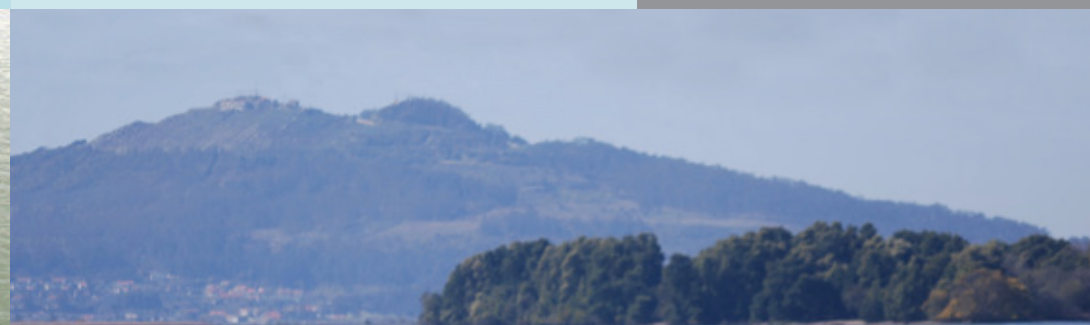
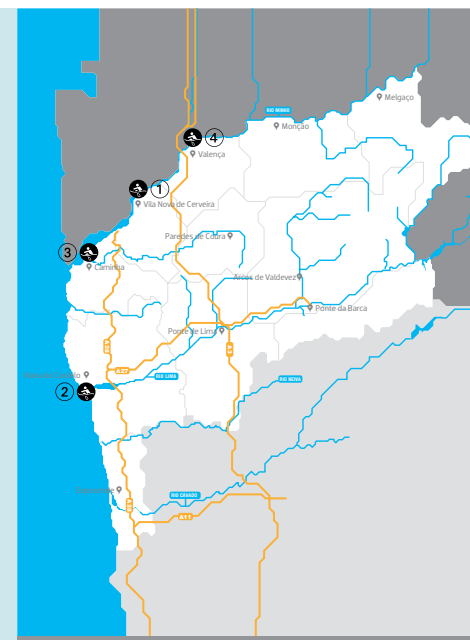
📍 Praça Conselheiro Silva Torres
Caminha
☎ +351 258 921 010
✉ sccaminhense@iol.pt
📍 41°52'31" N · 8°50'20" W

🚣 **REMO ROWING**
📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Minho, Rio Coura *River Minho, River Coura*
👤 2 — 70
📊 Para todos *For all*

4 SOCIEDADE REGREATIVA SEGADANENSE

📍 Pavilhão Náutico
Senhora da Cabeça / Valença
☎ +351 962 980 652
✉ vianaremadoresdolima@gmail.com
📍 42°01'27" N · 8°39'26" W

🚣 **REMO ROWING**
📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Minho, Rio Lima
River Minho, River Lima
👤 10 — Não há limite *Unlimited*
📊 Para todos *For all*



SURF / BODYBOARD LONGBOARD / PADDLE



1 AFIFE BOARDRIDERS CLUB

ESCOLA DE SURF

- 📍 Praia de Afife
4900 Viana do Castelo
- ☎ +351 963 922 964
- ✉ afifeboardriderclub@gmail.com
- 🌐 www.abcescoladesurf.com
- 📍 41°46'51" N · 8°52'13" W



- 📅 Todo o ano **All year round**
- 📍 Praias de Afife, Arda, Rodanho, Cabedelo e Moledo **Afife Beach, Arda Beach, Rodanho Beach, Cabedelo Beach**



- 👤 1–10
- 📊 Para todos **For all**
- ♿ Sob consulta do chefe de treinadores
Upon request of the head coach

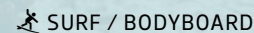


TREINOS DE SURF SURF TRAINING

- 📅 Todo o ano **All year round**
- 📍 Praias de Afife, Arda, Rodanho, Cabedelo e Moledo **Afife Beach, Arda Beach, Rodanho Beach, Cabedelo Beach**
- 👤 1–10
- 📊 Para todos **For all**
- ⊕ Transporte **Transport**

3 ESCOLA DE SURF ONDA MAGNA

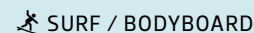
- 📍 Praia de Ofir — Fão
- ☎ +351 960 461 844
- ✉ ondamagna@gmail.com
- 🌐 www.ondamagna.com
- 📅 10h00–19h00
- 📍 41°31'02" N · 8°47'14" W



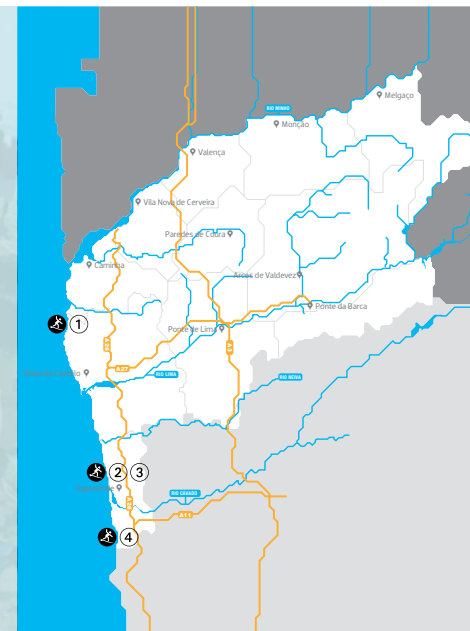
- 📅 Todo o ano **All year round**
- 📍 Praia de Ofir **Ofir Beach**
- 👤 1–60
- 📊 Para todos **For all**

4 QUILHAS E BARBATOS

- 📍 Rua da Lagoa, nº 42, Apúlia
4740–049 Esposende
- ☎ +351 966 221 207
- ✉ quilhas.e.barbatos@gmail.com
- 🌐 www.quilhasebarbatos.blogspot.com
- 📍 41°29'18" N · 8°46'18" W



- 📅 Para todos **For all**
- 👤 1–40
- 📊 Para todos **For all**



2 DUNAR TURISMO E LAZER DO NORTE

- 📍 Travessa Sra das Neves, nº 9
4740–577 Esposende
- ☎ +351 968 680 025
- ✉ dunarlazer@gmail.com
- 🌐 www.dunar.pt
- 📍 41°34'07" N · 8°47'04" W



- 📅 Todo o ano **All year round**
- 📍 Esposende
- 👤 1–20
- 📊 Para todos **For all**



SURF / BODYBOARD LONGBOARD / PADDLE



5 ESCOLA DE SURF KOALA

Rua da Veiga, nº 59
 4910 – 013 Vila Praia de Âncora
 +351 934 846 371
 manolo.sv@hotmail.com
 www.surfkoala.com
 41°48'18" N · 8°51'16" W

SURF / BODYBOARD
 LONGBOARD / PADDLE

Todo o ano *All year round*
 Praia de Vila Praia de Âncora
Vila Praia de Âncora Beach
 3 – 6
 Para todos *For all*

6 ECODESPORTO – TIAGO ROCHA

Rua da Central, nº 5 C
 4740 – 537 Esposende
 +351 938 332 245
 info@ecodesporto.com
 www.ecodesporto.com
 41°31'43" N · 8°46'47" W

PADDLE

Todo o ano *All year round*
 Foz do Cávado / Esposende
Mouth of the River Cávado / Esposende
 1 – 10
 Para todos *For all*
 Sim *Yes*

7 SPORTING CLUB CAMINHENSE

Caminha late Clube
 +351 919 173 040
 caminhaiateclube@gmail.com
 www.caminhaiateclube.com
 41°52'31" N · 8°50'20" W

PADDLE

Todo o ano *All year round*
 Rio Minho, Rio Lima e Praia de Moledo
River Minho, River Lima, Moledo Beach
 1–10
 Para todos *For all*

8 SURF CLUBE VIANA

Rua Manuel Fiúza Júnior nº 133
 4900 – 458 Viana do Castelo
 +351 258 826 208 / +351 962 672 222
 info@surfingviana.com
 www.surfingviana.com
 41°46'11" N · 8°52'20" W

SURF, BODYBOARD,
 LONGBOARD, PADDLE
 Todo o ano *All year round*
 Praia do Cabedelo e Praia da Arda
Cabedelo Beach and Arda Beach
 4 – 40
 Para todos *For all*
 Transporte *Transport*

9 VIANALOCALS

Praia do Cabedelo
 Edifício Aquário Bar
 4935 – 160 Darque
 +351 258 325 168 / +351 919 053 955
 info@vianalocals.com
 www.vianalocals.com
 41°40'58" N · 8°49'57" W

KITESURF / WINDSURF
 Todo o ano *All year round*
 Praia do Cabedelo / Viana do Castelo
Cabedelo Beach / Viana do Castelo
 1 – 10
 Para todos *For all*
 Aluguer de material técnico
Technical Equipment Hire



WINDSURF / KITESURF



1 CAMINHA IATE CLUBE

📄 Seixas
☎ +351 919 173 040
✉ caminhaiateclub@gmail.com
🌐 www.caminhaiateclub.com
📍 41°53'28"N · 8°49'29"W

🏄 WINDSURF / KITESURF
📅 Todo o ano *All year round*
📍 Rio Minho River Minho
👤 1-10
📊 Para todos *For all*

2 ECODESPORTO – TIAGO ROCHA

📄 Rua da Central, nº 5 C
4740–537 Esposende
☎ +351 938 332 245
✉ info@ecodesporto.com
🌐 www.ecodesporto.com
📍 41°31'43" N · 8°46'47" W

🏄 KITESURF
📅 Maio a Setembro *May to September*
📍 Foz do Rio Cávado / Esposende
Mouth of the River Cávado / Esposende
👤 1–8
📊 Para todos *For all*

3 DUNAR TURISMO E LAZER DO NORTE

📄 Travessa Sra das Neves, nº 9
4740–577 Esposende
☎ +351 968 680 025
✉ dunarlazer@gmail.com
🌐 www.dunar.pt
📍 41°34'07" N · 8°47'05" W

🏄 KITESURF
📅 Todo o ano *All year round*
📍 Esposende
👤 2–50
📊 Para todos *For all*

4 VIANALOCALS

📄 Praia do Cabedelo
Edifício Aquário Bar
4935–160 Darque
☎ +351 258 325 168 / +351 919 053 955
✉ info@vianalocals.com
🌐 www.vianalocals.com
📍 41°40'58"N · 8°49'57" W

🏄 KITESURF / WINDSURF
📅 Todo o ano *All year round*
📍 Praia do Cabedelo *Cabedelo Beach / V. do Castelo*
Foz do Cávado / Esposende
Mouth of River Cávado / Esposende
👤 1–10
📊 Para todos *For all*
⊕ Aluguer de material técnico *Technical Equipment Hire*



TEAM BUILDING

1 CENTROAVENTURA — CONSULTSPORT

São Pedro de Arcos — Pentieiros
4990—530 Ponte de Lima
+351 919 977 056
info@centroaventura.pt
www.centroaventura.pt
41°46'30" N · 8°39'01" W

TEAM BUILDING
CONSTRUÇÃO DE JANGADAS
RAFT CONSTRUCTION
Todo o ano *All year round*
Rio Lima, Ponte da Barca,
Ponte de Lima, Viana do Castelo
10 — 500
Para todos *For all*

2 MELGAÇO RADICAL

Rua da Oliveira, nº 10
4960—657 Melgaço
+351 251 402 155 / +351 967 006 347
geral@melgacoradical.com
www.melgacoradical.com
42° 07'9" N · 8°07'09" W

TEAM BUILDING
Toda a semana
Rio Minho *River Minho* / Melgaço
8/10 — 70
Para todos *For all*

3 MINHAVENTURA

Apartado 100
4910—909 Caminha
+351 962 023 674 / +351 962 023 675
info@minhaventura.com
www.minhaventura.com
41°52'24" N · 8°50'15" W

TEAM BUILDING
Todo o ano *All year round*
Vila Praia de Âncora / Caminha
20 — 150
Para todos *For all*

4 NÁUTICA E LAZER DO LIMA

S. Gonçalo — Arcozelo
4990—150 Ponte de Lima
+351 258 944 899 / +351 962 003 414
geral@cnplima.com
www.cnplima.com
41°45'54" N · 8°55'30" W

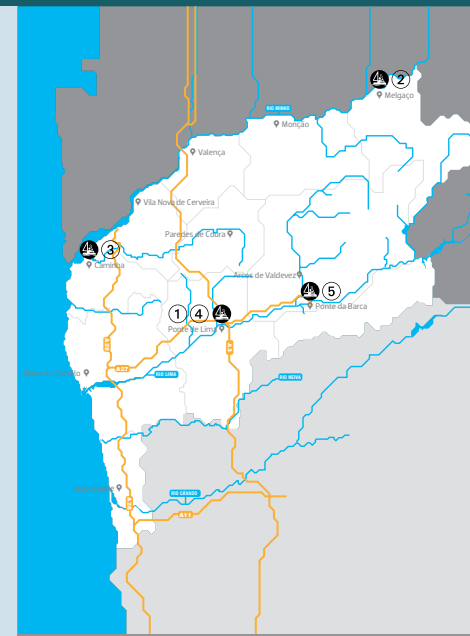
TEAM BUILDING
Todo o ano *All year round*
Ponte de Lima
8 — Não há limite *Unlimited*
Para todos *For all*



5 PLANETALIMA OUTDOOR ADVENTURE

Rua D. Manuel I, nº 47
4980 Ponte da Barca
+351 966 319 263
info@planetalima.com
www.planetalima.com
41° 48' 29" N · 8° 24' 58" W

TEAM BUILDING
Todo o ano *All year round*
Ponte da Barca
10—40
Para todos *For all*



Centroaventura — Consultsport

MAR, RIO E SERRA, MIL SENSações

SEA, RIVER AND MOUNTAINS, A THOUSAND SENSATIONS

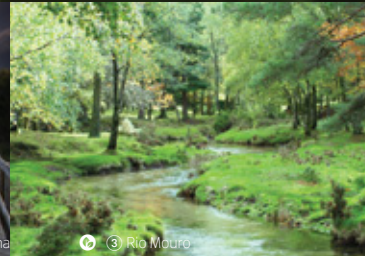
Arquivo CIM Alto Minho



1 Festa da Mar e da Sardinha



2 Lagoas de Bertandós e S. Pedro d'Arcos / Pte.Lima



3 Rio Moure



4 EcoVía do rio Minho | Monção



5 Zona piscatória



6 Rio Minho



7 Fortaleza | Valença



8 Termas



9 EcoVía de Caminha



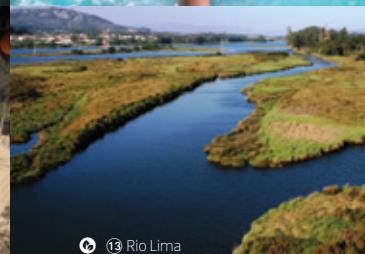
10 Ponte da Barca



11 Praia de Esposende



12 EcoVía do Rio Lima | Arcos de Valdevez



13 Rio Lima



14 Viana do Castelo



15 Forte do Paçô

16 Fozta | Fotolia 17 Município de Pte de Lima 18 Município de Melgaço 19 Município de Monção 20 Arquivo CIM Alto Minho 21 Município de Melgaço

22 Município de Valença 23 Fotolia 24 Município de Caminha 25 Município de Ponte da Barca 26 Município de Esposende 27 28 29 Arquivo CIM Alto Minho

EMOÇÕES À FLOR DA ÁGUA

WATER THRILLS



O Alto Minho, com a sua costa atlântica de Caminha a Viana do Castelo, e juntamente com a de Esposende, oferece uma enorme variedade de praias de areia branca que são cada vez mais procuradas, quer para momentos de lazer e descontração, quer para atividades como o surf, o bodyboard e o windsurf. Também os rios e seus afluentes proporcionam a prática de desportos náuticos como o jet-ski, a vela, o remo, o rafting, a canoagem, ou simplesmente um passeio de barco até às imensas ilhas localizadas em pleno leito dos rios.

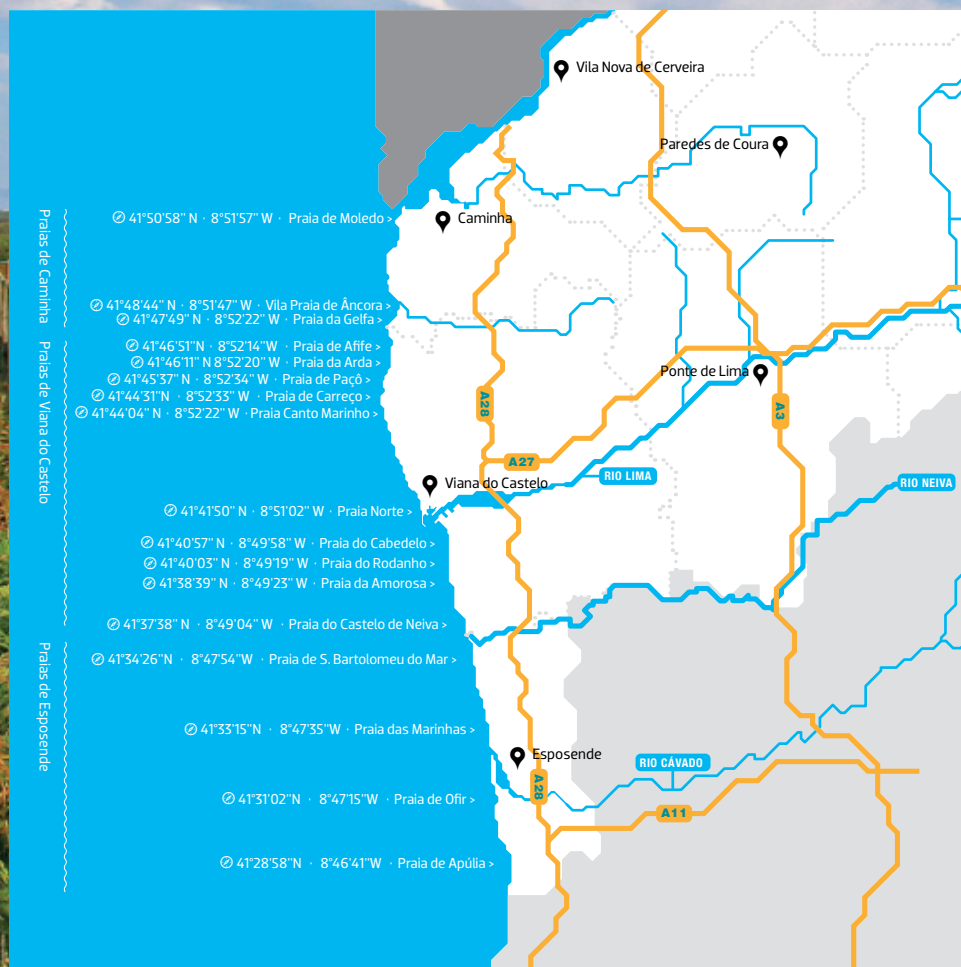
Alto Minho, with its Atlantic coast from Caminha to Viana do Castelo and with that of Esposende, offers a wide variety of white sandy beaches and rough seas that are increasingly sought for leisure and relaxation, and also for activities such as surfing, bodyboarding, windsurfing and kayaking. The rivers and their tributaries also allow the practice of water sports like jet skiing, sailing, rowing, rafting, canoeing or simply a boat trip to the islands located in the middle of the rivers.



Arquivo C1M Alto Minho

PRAIAS MARÍTIMAS

SEA BEACHES



PRAIAS DE CAMINHA

CAMINHA BEACHES



Arquivo cih Alto Minho

As praias refletidas de brancura e luminosidade são a imagem de marca de Caminha e, obviamente, um fator extraordinário de atração turística. A praia de Moledo é um local de grande afluência durante os meses de verão, procurada por gentes oriundas de todo o país, atrativa pela sua beleza ímpar e pelas qualidades terapêuticas atribuídas à grande quantidade de iodo ali existente.

Próximo da foz do Âncora, abrigada pela Mata com o mesmo nome, encontra-se a praia da Gelfa, muito popular entre os surfistas. Ainda, a praia de Vila Praia de Âncora oferece todas as condições para gozar a época banhar em pleno.

Luminous white beaches are the hallmark of Caminha and, obviously, an extraordinary tourist attraction. Moledo beach is very popular during summertime, in fact, it is sought-after by people from all around the country due to its outstanding beauty and the therapeutic qualities attributed to the iodine-rich sea air.

Near the mouth of the Âncora River, sheltered by the forest with the same name, is Gelfa Beach, which is very popular with surfers. The beach at Vila Praia de Âncora offers all the conditions to fully take advantage of the bathing season.

PRAIAS DE VIANA DO CASTELO VIANA DO CASTELO BEACHES



Susana Matos

A orla costeira do concelho de Viana do Castelo é um contínuo de praias de rara beleza natural e de reconhecida qualidade ambiental. Ao longo de 26 quilómetros pode-se usufruir de ambientes tranquilos e extensos areais, áreas rochosas recheadas de História e de Vida, proporcionadas por ambientes naturais ímpares e uma excelente qualidade da água. Por entre locais vocacionados para a contemplação e uso balnear, sobressaem praias muito procuradas para a prática desportiva. Entre as 8 praias de Bandeira Azul e 2 praias Douradas, o surf e o bodyboard reinam nas praias de Afife, Arda, Cabedelo e Rodanho. A praia do Cabedelo é também uma das mais famosas entre os amantes do windsurf e kitesurf.

The coastline of the municipality of Viana do Castelo consists of unbroken beaches of rare natural beauty and recognised environmental quality. Over 26 kilometres of peaceful surroundings and long sandy beaches may be enjoyed, along with rocky areas filled with history and life, provided by unique natural surroundings and excellent water quality. Among sites devoted to contemplation and bathing, some beaches are in great demand for engaging in sports activities. Among the 8 Blue Flag beaches and 2 Golden beaches, surfing and bodyboarding predominate on Afife, Arda, Cabedelo and Rodanho beaches. Cabedelo beach is also one of the most famous among lovers of windsurfing and kitesurfing.

PRAIAS DE ESPOSENDE ESPOSENDE BEACHES



Arquivo Município de Esposende

Esposende, o único concelho do distrito de Braga banhado pelo mar, possui algumas das mais belas praias da Costa Verde, numa longa extensão de 14 quilómetros de areal integrada na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende.

Começa na margem direita do rio Cávado, com as praias de S. Bartolomeu do Mar e de Marinhas, com os moinhos de vento da Abelheira. Continua na margem esquerda com a praia de Apúlia, ligada aos sargaceiros, de areia fina e paisagem caracterizada pelas enormes dunas onde se pode admirar um conjunto de moinhos típicos, e prolonga-se em direção a Ofir-Fão, com densas matas de pinheiros a emoldurarem o extenso areal. Em frente à praia, os Cavalos de Fão são uma fila de rochedos sempre cobertos de mexilhões, lapas e amêijoas. O mar apresenta águas límpidas e azuis.

Esposende, the only municipality in the district of Braga which borders the sea, has some of the most beautiful beaches on the Costa Verde, with a 14 kilometre stretch of sand in the Protected Landscape of Esposende.

On the right bank of the Cávado River, we find the beaches of S. Bartolomeu do Mar and Marinhas with the windmills of Abelheira. Then, on the left bank, there is Apúlia Beach, characterized by sargaceiros (people who harvest seaweed), fine sand and huge dunes where you can admire a cluster of traditional mills, while towards Ofir-Fão, a dense pine forest frames the wide beach. In the front of the beach there is the Cavalos de Fão, which is a row of rocks covered with mussels, limpets and clams all year-round. The sea has clear blue waters.

PRAIAS FLUVIAIS

RIVER BEACHES



VIANA DO CASTELO

ARGAÇOSA



Município de Viana do Castelo

É uma praia harmoniosamente localizada na zona urbana da cidade de Viana do Castelo, a 5 minutos (a pé) do centro histórico, na margem direita da foz do rio Lima, junto à Ponte Eiffel e à marina.

A praia está integrada no Parque da Cidade oferecendo boas condições e estruturas de apoio ao visitante: bar com esplanada aberto todo o ano, parque de merendas com uma extensa área de arvoredo, relva e sombras, parque infantil, zonas de estacionamento, sanitários de apoio e circuito de manutenção. Na proximidade existem espaços alternativos para usufruir, uma visita às exposições no Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental (www.cmia-viana-castelo.pt), um passeio na ciclovia ou a prática de vela, remo e canoagem no Lima. This is a beach harmoniously located in the town of Viana do Castelo, 5 minutes (on foot) from the historic centre, on the right bank of the mouth of the River Lima, near the Eiffel Bridge and the marina.

The beach forms part of the Parque da Cidade, offering good conditions and support structures for visitors: a bar with terrace open all year round, a picnic area with an extensive wooded area with grass and shade, a playground, parking areas, lavatories and

CAMINHA

FOZ DO MINHO



Município de Caminha

A praia da Foz do Minho é banhada pelo rio Minho. Nesta praia de água doce, os amantes dos desportos náuticos podem praticar ski, canoagem, remo e fazer passeios de gaivota ou de barco de recreio. Na sua envolvente há ainda um parque infantil, uma ecovia, a Mata Nacional do Camarido, um parque de campismo e bares de apoio.

Foz do Minho beach is on the River Minho. On this freshwater beach, water sports enthusiasts can go skiing, canoeing, rowing and take paddle boat or pleasure boat trips. In the surrounding area, there is a playground, an ecovia, the Camarido National Forest, a campsite and support bars.

📍 41°52'03" N · 8°51'41" W

a physical exercise circuit. In the vicinity there are alternative spaces to enjoy, a visit to exhibitions at the Centre for Environmental Monitoring and Interpretation (www.cmia-viana-castelo.pt), a ride on the cycle path or sailing, rowing and canoeing in Lima.

📍 41° 41'45" N · 8°48'57" W

VILA NOVA DE CERVEIRA LENTA



A praia fluvial da Lenta fica na freguesia de Lovelhe, em Vila Nova de Cerveira. A escassos minutos do Aquamuseu e banhada pelo rio Minho, é uma praia vigiada que oferece um leque variado de oportunidades de recreio e lazer, estando dotada de bons acessos e equipamentos de apoio. Neste local é possível ainda desfrutar de longas caminhadas em contacto com a Natureza, através do percurso pedestre interpretativo da Ribeira Minho.

Considered one of the best in the country, Lenta River Beach is located in the parish of Lovelhe, in Vila Nova de Cerveira. A few minutes from the Water Museum and located on the banks of the Minho River, it is a guarded beach that offers a wide range of recreation and leisure opportunities and has good access and support facilities. Here you can also enjoy long nature walks on the Ribeira Minho interpretive walking trail.

📍 41°57'23" N · 8°44'46" W

PONTE DA BARCA PRAIA DO CONCELHO



A praia fluvial de Ponte da Barca, de frente para o rio Lima, oferece a possibilidade de comunhão com a Natureza. O rio e as suas margens são um espaço propício a várias atividades desportivas. Tem bons acessos, equipamentos de apoio e nadador-salvador, que garantem uma experiência segura e agradável. A circundá-la, na praia ou mesmo na estrada, há uma série de restaurantes. [Ponte da Barca River Beach, overlooking the Lima River, offers the chance to commune with nature. The river and its banks are ideal for several sporting activities. It has good access, support facilities and lifeguards, ensuring a safe and enjoyable experience. In the surrounding area, both on the beach and even on the road, there is a series of restaurants.](#)

📍 41°48'34" N · 8°24'54" W

PAREDES DE COURA TABOÃO



É um dos maiores ex-libris de Paredes de Coura, sendo parte integrante de qualquer roteiro turístico que tenha este concelho por destino. Praia envolta num magnífico cenário natural, oferece aos seus visitantes um extenso manto de relva, rodeado de sombras ao longo das margens do rio Coura.

Durante o verão, a praia enche-se de banhistas, sobretudo na época do festival de música que anualmente decorre em Paredes de Coura.

It is, beyond a shadow of a doubt, one of the greatest landmarks of Paredes de Coura. The Taboão River Beach is an obligatory stopover, being an integral part of any tourist itinerary that has Paredes de Coura as a destination.

A beach surrounded by magnificent natural scenery, it offers visitors a large area of shaded grass along the banks of the Coura River. During the summer, the beach is full of bathers, especially during the annual music festival that takes place in Paredes de Coura.

📍 41°55'10" N · 8°34'02" W

ARCOS DE VALDEVEZ VALETA



Situada dentro do perímetro urbano da sede do concelho, esta bonita praia fluvial, em pleno rio Vez e com águas calmas e limpas, é muito procurada como espaço de lazer e recreio. A partir desta praia podem ser feitas caminhadas junto ao rio. Nos arredores há equipamentos de apoio e estabelecimentos comerciais e de restauração.

[Situating within the urban perimeter of the administrative centre of the municipality, this beautiful river beach, right in the middle of the River Vez and with calm, clear waters, is highly sought after as a leisure and recreation venue. The beach can be the starting point for walks along the river. In the surrounding area there are support facilities, shops and restaurants.](#)

📍 41°50'57" N · 8°25'05" W

FORTES MARÍTIMOS E FLUVIAIS

SEA AND RIVERSIDE FORTS



A região do Alto Minho e Esposende é marcada por uma diversidade de recursos histórico-arqueológicos ligados aos rios e ao mar. Ao longo da costa do Litoral Norte e na margem esquerda do rio Minho, na raia portuguesa com a Galiza, erguem-se castelos medievais e antigas fortificações militares, outrora fundamentais no contexto das Guerras da Restauração da Independência Portuguesa.

The region of Alto Minho and Esposende is marked by a range of historical and archaeological sites related to rivers and the sea. Along the coast of the Litoral Norte and on the left bank of the River Minho, on the frontier of Portugal with Galicia, stand medieval castles and old military fortifications, once essential in the context of the Portuguese Wars of Independence.



Forte da Insua 41°51'35" N - 8°52'28" W

FORTES DO LITORAL

COASTAL FORTS

A orla litoral do Alto Minho e de Esposende é marcada por antigas fortificações da linha de defesa da costa portuguesa, que valem a pena uma visita. **Alto Minho's and Esposende's coast is dotted by historic fortifications that formed the Portuguese coast line of defence and are well worth a visit.**

O ponto de partida situa-se junto ao forte de S. João Baptista, na foz do Cávado, em Esposende, no limiar do rio e do mar. É um edifício de origens seiscentistas, mandado erigir por D. Pedro II, mas que viu a sua construção prolongar-se pela centúria seguinte. Foi parcialmente desmantelado aquando da instalação do farol e das obras de enrocamento da barra do Cávado.

Seguindo para Norte, em direção a Viana do Castelo encontra-se, na parte oriental da cidade, o Forte de Santiago da Barra, uma construção do século XVI (embora existam vestígios de uma estrutura defensiva anterior), reformada e ampliada no século XVIII.

The starting point is located next to the fort of S. João Baptista, at the mouth of the Cávado in Esposende, on the threshold of the river and the sea. It is a building of seventeenth-century origins erected on the orders of D. Pedro II, the construction of which extended into the following century. It was partially dismantled when the lighthouse and the Cávado sea wall were erected.

Heading north towards Viana do Castelo lies Santiago da Barra Fort, located on the eastern side of town, a sixteenth-century construction (although there are traces of an earlier defensive structure) renovated and enlarged in the eighteenth century.



Fort of S. João Baptista



Fortim da Areosa



Moinho de Viana do Castelo



Moinhos de Esposende



Fort of Paçô / Viana do Castelo



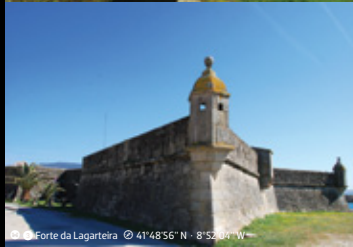
Fort of Ínsua



Fort of São João Baptista



Fort of Santiago da Barra



Fort of Lagarteira



Lighthouse of Montedor

Também inseridos na frente marítima deste concelho, surgem o Fortim da Areosa, também conhecido por "Rego do Forno" ou "Castelo Velho", e o Fortim de Paçô, em Carreço, junto à praia dos Ingleses, com o Farol de Montedor, sobranceiro ao mar, a moldar a paisagem no alto dos seus 28 metros (103 metros de altitude acima do nível do mar). Este é o farol mais setentrional da costa continental portuguesa.

Ao longo deste percurso merece também referência o conjunto de moinhos de vento, de planta circular, que se destaca na paisagem litoral. Hoje, grande parte deles já sem as suas tradicionais velas e transformados em casas de praia, são geralmente ocupados na época balnear, com exceção do conjunto dos três moinhos classificados como Imóveis de Interesse Público de Montedor (Carreço), que se encontram restaurados, com dois deles em perfeito funcionamento (um de velas em pano e outro de velas trapezoidais em madeira).

Mais a Norte, já no concelho de Caminha, encontram-se o Forte da Lagarteira, em Vila Praia de Âncora, que está classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1967, o Forte do Cão, no lugar da Gelfa, e, a completar a defesa da costa portuguesa, aquela que é considerada a mais emblemática de todas as fortificações, o Forte da Ínsua, localizado no ilhéu da Ínsua, em Moledo, e classificado como Monumento Nacional desde 1910.

Este ilhéu foi inicialmente ocupado por uma comunidade franciscana no século XIV, altura em que construíram o convento de Santa Maria da Ínsua. Também deste período deverá datar a primeira fortaleza, mas da qual nada resta. A fortaleza tal como hoje a conhecemos data do século XVII, do reinado de D. João IV.

Uma curiosidade... possui um poço de água doce, um dos três únicos do mundo situados no mar. A travessia até à Ínsua é assegurada pela Capitania do Porto de Caminha.

Also located on the sea front of this municipality, we find Areosa Fort, also known as "Rego do Forno" or "Castelo Velho", and Paçô Fort, in Carreço, near Ingleses Beach [Praia dos Ingleses]. At Carreço we also find the Montedor Lighthouse overlooking the sea and shaping the landscape with its 28-metre (103 feet above sea level). This is the northernmost lighthouse on the continental Portuguese coast.

Along this route, a group of windmills, built in the form of a circle and which stand out in the coastal landscape, also deserve mention. Today, as most of them are without their traditional sails and have been turned into beach houses, they are usually occupied during the summer holiday season, with the exception of a group of three mills classified as Buildings of Public Interest of Montedor (Carreço), which have been restored, with two of them in perfect working order (one with cloth sails on the other trapezoidal wood sails). Going north, in Caminha municipality, there are three more Forts. Lagarteira Fort, in Vila Praia de Âncora, which has been a listed building since 1967; Cão Fort, located in Gelfa, and Ínsua Fort, which completed the Portuguese coastal defence and is considered the most emblematic of all the forts. It is located on Ínsua Islet, in Moledo, and has been classified as National Monument since 1910.

This islet was first occupied by a Franciscan community in the fourteenth century, when the Santa Maria da Ínsua Convent was built. The first fortress must also date from the fourteenth century, but nothing remains of it. The fortress, as we know it today, dates from the seventeenth century, and was built during D. João IV's reign.

Did you know... That this fortress has a fresh water well, which is one of only three worldwide that are located in the sea. The crossing to Ínsua is secured through the Caminha Port Authority.

FORTES DA RAIA FLUVIAL

RIVERSIDE FORTS

As fortificações no Alto Minho surgem não só na costa atlântica, como na zona de fronteira. Ao longo do curso acidentado do rio Minho, desde a foz (em Caminha) até à remota vila de Melgaço, magníficas fortalezas seiscentistas ou castelos medievais testemunham a importância estratégica desta fronteira com 800 anos.

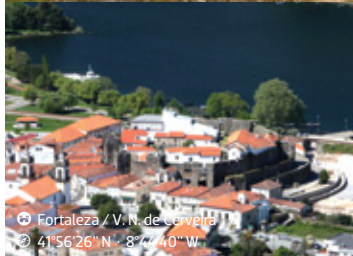
The fortifications in Alto Minho appear not only on the Atlantic coast, but also in the border zone. Throughout the course of the hilly River Minho, from the mouth of the Minho (in Caminha) to the remote village of Melgaço, magnificent seventeenth-century forts and medieval castles bear witness to the strategic importance of this 800-year-old border.

Começando pela vila de Caminha, das muralhas que por essa época rodeavam a povoação, restam hoje algumas portas e dois baluartes — o Baluarte da Matriz, junto à Igreja Matriz, e o Baluarte de Santo António, perto do Convento de Santo António — para além da Torre do Relógio (entre a Praça Municipal e a Rua Direita), último reduto da antiga cerca medieval.

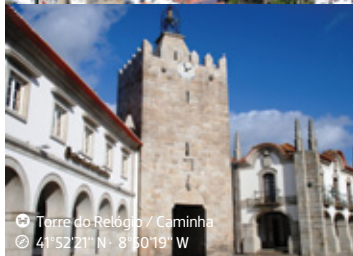
Starting from the village of Caminha, from the walls that at that time surrounded the village, today there are some doors and two bastions left – the Baluarte da Matriz, next to the Parish Church, and the Baluarte de Santo António, near the Convent of Santo António – as well as the Clock Tower (between Praça Municipal and Rua Direita), the last stronghold of the old medieval wall.



Torre de Menagem — Castelo / Melgaço
 42°11'45" N · 8°25'95" W



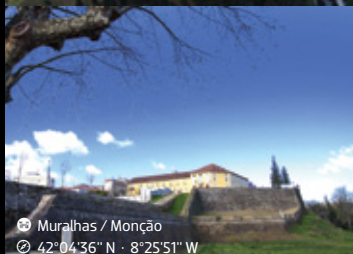
Fortaleza / V. N. de Cerveira
 41°56'26" N · 8°27'40" W



Torre do Relógio / Caminha
 41°52'21" N · 8°30'19" W



Muralhas / Valença
 42°01'50" N · 8°38'42" W



Muralhas / Monção
 42°04'36" N · 8°25'51" W

A situação de fronteira justificou também a construção de um Castelo, em Vila Nova de Cerveira, durante o reinado de D. Dinis (1305 a 1308), sobre um pequeno morro sobranceiro ao rio, com o objetivo de defender a recém-criada povoação de Cerveira das investidas que vinham da margem direita. Do conjunto intramuros salientam-se diversos monumentos, nomeadamente o pelourinho, a igreja e a capela. Classificado como Monumento Nacional, foi convertido em pousada.

Continuando o périplo pelos fortes e castelos da raia fluvial, a Fortaleza de Valença, exemplo clássico de arquitetura militar, edificada no século XVII, com mais de cinco quilómetros de muralha, 10 baluartes, igrejas e casas senhoriais, está numa das maiores e mais bem conservadas fortalezas do mundo. Dela se domina o rio Minho, a ponte metálica inspirada no modelo de Gustavo Eiffel, em 1885, e a vila galega de Tui. A cidade intramuros e a sua intensa atividade comercial escondem as mais diversas surpresas.

Já em Monção, das muralhas medievais, construídas no tempo de D. Dinis, resta apenas um trecho junto ao passeio dos Néris. Devido à intensificação das guerras à mão armada, construíram-se outras mais extensas, que compreendiam quatro portas principais: a de Salvaterra, do Rosal, da Fonte (Caldas) e de S. Bento. Consideradas Monumento Nacional, as atuais muralhas resultam de uma modificação ocorrida no começo do século XVIII.

A linha defensiva do rio Minho fica completa em Melgaço, onde se encontram os restos de uma antiga fortificação, que remonta aos primeiros momentos da nacionalidade portuguesa e da qual subsistem a Torre de Menagem e parte da antiga cerca da vila medieval. Nesta torre quadrangular funciona um núcleo museológico sobre o património arquitetónico, histórico e cultural de Melgaço.

The border situation also led to the construction of a Castle in Vila Nova de Cerveira during the reign of D. Dinis (1305 to 1308), on a small hill overlooking the river, intended to defend the newly established village of Cerveira against attacks coming from the right bank. Indoor highlights include several monuments, specifically the pillory, the church and the chapel. Classified as a National Monument, it was converted into an inn.

Continuing the tour of riverside forts and castles, Valença Fortress, a classic example of military architecture built in the seventeenth century with more than five kilometres of walls, 10 bastions, churches and mansions, is one of the largest and best preserved fortresses in the world. It overlooks the River Minho, the metal bridge inspired on the model of Gustave Eiffel in 1885, and the Galician village of Tui. The walled city and its intense commercial activity conceal many different surprises.

Of the medieval walls built in the time of D. Dinis in Monção, all that remains is a stretch next to the Néris footpath. Due to the intensification of wars involving arms, other more extensive walls were built, which comprised four main gates: Salvaterra, Rosal, Fonte (Caldas) and S. Bento. Considered a National Monument, the walls result from a modification made in the early eighteenth century.

The defensive line of the River Minho ends in Melgaço where stand the remains of an ancient fortress dating back to the early days of the Portuguese nation and of which remain the Torre de Menagem and part of the old wall of the medieval town. This square tower houses a museum covering the architectural, cultural and historical heritage of Melgaço.



AQUAMUSEU DO RIO MINHO

MINHO RIVER WATER MUSEUM

➤ AQUAMUSEU DO RIO MINHO

📍 Parque de Lazer do Castelinho
4920 – 290 Vila Nova de Cerveira

☎ +351 251 708 026

🌐 <http://aquamuseu.cm-vncerveira.pt>

✉ aquamuseu@cm-vncerveira.pt

📍 41°56'16" N · 8°44'52" W



Aquamuseu do Rio Minho

Inaugurado em julho de 2005, o Aquamuseu do Rio Minho é um projeto destinado a fins turísticos, pedagógicos e de investigação. Possui um conjunto de aquários que está ordenado de forma a permitir uma viagem ao longo de todo o rio, dando a conhecer as suas espécies piscícolas como a truta, a tainha ou a lampreia. Além das cerca de quatro dezenas de espécies nos aquários, que variam entre os 1200 e os seis mil litros, há ainda um casal de lontras alojado num espaço próprio, no exterior.

Aqui também se pode ficar a conhecer as artes da pesca que atravessaram gerações de homens ligados ao rio, além de equipamentos, materiais, utensílios e roupas utilizados pelos pescadores.

Uma biblioteca/cafetaria, convertível em auditório, e laboratórios, completam as infraestruturas de apoio ao espaço.

The Minho River Water Museum, opened in July 2005, is a project targeting tourism, education and research. It has a series of species in aquariums organized so as to allow a journey along the entire river, with visitors discovering fish species, like trout, mullet and lamprey along the way. Besides around four dozen types of fish species in the aquariums, which range between 1200 and six thousand litres, the water museum has a pair of otters housed in their own outdoor area.

In this museum you can learn about the art of fishing and its evolution through the generations of people connected to the river, as well as equipment, materials, tools and clothing used by fishermen.

A library/cafeteria with a terrace, which converts into an auditorium, and laboratories completes the museum's support infrastructures.

MUSEU MARÍTIMO DE ESPOSENDE

ESPOSENDE MARITIME MUSEUM

➤ MUSEU MARÍTIMO DE ESPOSENDE

📍 Av. Engº Arantes de Oliveira
(Edifício de Socorros a Náufragos)
4740 – 204 Esposende

☎ +351 253 964 836

📠 +351 966 342 893

📍 41°31'56" N · 8°46'59" W



Fórum Esposendense

O antigo edifício da Estação de Socorros a Náufragos de Esposende, que completou 100 anos em 30 de Dezembro de 2006, alberga um museu marítimo com um vasto espólio histórico, cultural e sentimental ligado à comunidade piscatória local.

Completamente recuperado pela Associação Fórum Esposendense, este edifício, que marcou uma época de grandes sacrifícios e trabalhos na faina piscatória, integra diversos espaços expositivos onde podem ser admiradas peças como miniaturas de barcos, arte sacra de devoção marinha, painéis de azulejos, cartografia e diários de bordo, desenhos e projetos de navios construídos nos antigos estaleiros de Esposende e de Fão ou instrumentos de navegação.

A torre do edifício, que no passado funcionou como local de sinalizações marítimas, é hoje um observatório da cidade de Esposende, do rio Cávado e do mar, com uma vista panorâmica inigualável.

The former building of the Esposende Lifeboat Station, which turned 100 on 30 December 2006, houses a maritime museum with a vast historical, cultural and sentimental collection linked to the local fishing community.

Fully recovered by Esposendense Forum Association, this building, which marked a time of great sacrifices and work in fishing activities, includes several exhibition spaces where exhibits can be admired such as miniature boats, sacred art devoted to sailors, tile panels, seafaring maps and diaries, drawings and designs of ships built in the old shipyards of Esposende and Fão or navigational instruments.

The tower of the building, which once functioned as a place of maritime signals, is now an observatory in the city of Esposende, the River Cávado and the sea, with an incomparable panoramic view.

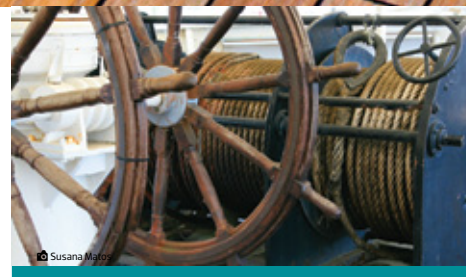


NAVIO HOSPITAL GIL EANNES

GIL EANNES HOSPITAL SHIP

FUNDAÇÃO GIL EANNES

📍 Navio Gil Eannes – Doca Comercial
4900–321 Viana do Castelo
☎ +351 258 809 710
☎ +351 258 809 719
🌐 www.fundacaogileannes.pt
✉ geral@fundacaogileannes.pt
📍 41° 41' 25" N · 8° 49' 49" W



O Navio Gil Eannes foi construído nos Estaleiros Navais de Viana do Castelo em 1955, tendo como missão apoiar a frota bacalhadeira nos mares gelados da Terra Nova e Gronelândia.

Embora a sua principal função fosse prestar assistência hospitalar a pescadores e tripulantes, o Gil Eannes foi também navio capitania, navio correio, navio rebocador e quebra-gelos, garantindo abastecimento de mantimentos, redes, isco e combustível aos navios da pesca do bacalhau.

É uma preciosa memória viva do passado marítimo e símbolo da notável tradição de qualidade da construção naval de Viana do Castelo, sendo igualmente, uma venerável relíquia da frota oceânica portuguesa do século XX de que é o único exemplar ainda existente.

O navio está ancorado na antiga doca do porto de mar, junto ao centro histórico da cidade.

A visita a este espaço transformado em museu permite "passear" pelos antigos espaços recuperados do navio: a ponte

de comando, a cozinha, a padaria, alguns camarotes, a barbearia, a casa das máquinas, o consultório médico, a sala de tratamentos, o gabinete de radiologia, o bloco operatório, a enfermaria de oficiais e ainda usufruir de uma pequena experiência de navegação. Um simulador possibilita navegar no Rio Lima subindo até à Ponte Eiffel e praticar a entrada na doca de pesca.

A curto prazo estará disponível um valioso espólio cartográfico e documental do Gil Eannes, bem como alguns aspetos da cultura costeira, nomeadamente da Ribeira de Viana do Castelo, "touring cultural".

O Navio Gil Eannes tornar-se-á num espaço de acolhimento "Centro de Mar", de todos que vierem visitar Viana do Castelo no âmbito das atividades ligadas ao mar, desportos náuticos e náutica de recreio, de nível regional. Atualmente integra uma oferta de alojamento original, uma Pousada da Juventude flutuante, com sessenta camas.

The ship Gil Eannes was built at Viana do Castelo Shipyards in 1955 and was intended to support the cod fishing fleet in the icy waters of Newfoundland and Greenland.

Although its main purpose was to provide hospital care to fishermen and crew members, the Gil Eannes was also a harbour authority ship, a mail ship, a towing vessel and an icebreaker, ensuring supplies of food, nets, bait and fuel to vessels fishing for cod.

It is a precious living memory of the maritime past and a symbol of the outstanding tradition of quality shipbuilding of Viana do Castelo, also being a venerable relic of the twentieth-century Portuguese ocean fleet, of which it is the only existing example.

The ship is anchored in the old harbour of the seaport, near the historic city centre.

Visitors to this venue turned into a museum can "wander" through the old restored compartments of the ship: the bridge, the galley, the bakery, some cabins, the barber's shop, the

engine room, the doctor's office, the treatment room, the radiology suite, the operating theatre, the officers' ward and also enjoy a little sailing experience. A simulator allows visitors to sail the River Lima up to the Eiffel Bridge and practice entering the fishing dock.

Shortly, a valuable cartographic and documentary collection belonging to the Gil Eannes will be available, as well as some aspects of coastal culture, specifically the Ribeira de Viana do Castelo "cultural tour".

The ship Gil Eannes will become a "Sea Centre" visitor centre for all who come to Viana do Castelo for sea-related activities, water sports and recreational boating, at a regional level. It currently forms part of an original range of accommodation, a floating Youth Hostel with sixty beds.

ÁGUA, SAÚDE E BEM-ESTAR

WATER, HEALTH AND WELL-BEING

O Alto Minho possui um potencial hidrológico incomparável que, desde tempos remotos, motivou a sua utilização e exploração, nomeadamente no tratamento de algumas doenças, albergando hoje duas estâncias termais com reconhecido potencial terapêutico, o Centro Tesal Termas de Monção e o Parque Termal do Peso, em Melgaço.

Alto Minho has incomparable hydrologic potential, which has led to its use and exploitation since ancient times, particularly in the treatment of some diseases. Today this region has two thermal springs with recognized therapeutic potential, the Tesal Monção Spa Centre and the Peso Thermal Park, in Melgaço.

📍 CURA AQUAE, EM TERMAS DE MELGAÇO

📍 Parque do Peso – Paderne
4960–207 Melgaço
☎ +351 251 400 130
✉ miguel.evangelista@termasdemelgaço.pt
📍 42°6'21" N · 8°16'55" W

📍 CENTRO TESAL TERMAS DE MONÇÃO

📍 Avenida das Caldas | 4950 – Monção
☎ +351 251 648 367
☎ +351 251 648 367
🌐 www.tesal.com/moncao.html
✉ tesalmoncao@tesal.com
📍 42°4'44" N · 8°28'24" W



Com os seus banhos de águas quentes e sulfurosas, o Centro Tesal Termas de Monção encontra-se vocacionado para o tratamento de doenças de pele, do aparelho locomotor e ainda doenças crónicas das vias respiratórias. Dispõe, também, de um SPA onde se pode usufruir de massagens com óleos, vinoterapia e espaços de relaxamento. As suas novas e modernas instalações, com vista para o rio Minho e para Espanha, são geridas pela Tesal, uma das empresas com maior número de unidades termais e SPAS no país vizinho.

Quem visita Melgaço poderá encontrar no Parque Termal do Peso uma bucólica zona de estada, passeio e lazer. Agradável no seu conjunto, o parque forma, com os restantes equipamentos – o bar, o parque infantil, o leito navegável da Ribeira da Folia –, um conjunto harmonioso, cujo enquadramento e arquitetura o convidam ao relaxamento, ao lazer e ao bem-estar. Provar a água na belíssima Fonte Termal é um ritual para quem visita este espaço. As águas minerais desta estância começaram a ser usadas no tratamento de diversas doenças desde finais de 1800, entre as quais a diabetes, a obesidade e o colesterol elevado.

O edifício e a área circundante ao balneário termal estão a ser intervencionados pela Cura Aquae – Termas de Melgaço EM, uma empresa municipal constituída em parceria com o Grupo Casais para a conceção, construção e exploração daquele parque termal. No novo balneário, que resultará da requalificação e ampliação do pré-existente, funcionará um moderno SPA, cuja entrada em funcionamento se objetiva para 2013.

No campo do turismo de "saúde", merecem ainda referência algumas praias que são muito procuradas pelas suas condições naturais e qualidades terapêuticas. É o caso das praias Norte, em Viana do Castelo; da Apúlia, em Esposende; e de Moledo, em Caminha, conhecidas pelas propriedades medicinais que a sua alta concentração de iodo proporciona.

With its baths of hot, sulphurous water, the Tesal Monção Spa Centre is geared for the treatment of various diseases including skin, musculoskeletal and even chronic respiratory diseases. It also boasts a SPA where massages using oils, vinotherapy and relaxation areas can be enjoyed. Its new and modern facilities, overlooking the Minho River and Spain, are managed by Tesal, one of the major thermal spring and spa companies in this neighbouring country.

Those who visit Melgaço can find the Peso Thermal Park, a bucolic accommodation, leisure and recreation area. Pleasant as a whole, along with the remaining facilities – the bar, the playground, the navigable bed of the Ribeira da Folia – forms a harmonious whole, whose arrangement and architecture are conducive to relaxation, leisure and well-being. Try out the water in the beautiful Thermal Spring is a ritual for those visiting this space. The use of the mineral waters of this resort in the treatment of various diseases, including diabetes, obesity and high cholesterol, began in the late 1800s.

The building and the area surrounding the thermal spa are operated by Cura Aquae – Termas de Melgaço EM, a municipal company formed in partnership with the Casais Group to design, construct and operate the thermal park. The new resort, which will result from the redevelopment and expansion of pre-existing facilities, will operate as a modern SPA, and aims to be operational by 2013.

In the arena of "health" tourism, it is worth mentioning some beaches that are very sought after for their natural conditions and therapeutic qualities. This is the case for Norte Beach, in Viana do Castelo, Apulia Beach, in Esposende, and Moledo Beach, in Caminha, all known for the medicinal properties provided by the high concentration of iodine.

MERGULHAR NA NATUREZA

IMMERSE YOURSELF IN NATURE



Mar, rio e montanha: estas são as características mais marcantes da paisagem do Alto Minho e que se conjugam na perfeição. Aqui, a paisagem sobe em anfiteatro, desde a beira-mar, passando pelos vales dos rios Lima, Minho e Cávado até às alturas da serra da Peneda, que integra o único parque nacional do país, o Parque Nacional da Peneda-Gerês.

The sea, rivers and mountains: these are the most striking features of the Alto Minho landscape and they combine harmoniously. Here, the landscape resembles an amphitheatre that rises from the beachfront, passing through the valleys of the Lima, Minho and Cávado Rivers, to the mountainous heights of the Serra da Peneda, which is part of the country's only national park, the Parque Nacional Peneda-Gerês.



A Natureza presenteou ainda esta região com áreas de paisagem protegida como a de Corno do Bico, em Paredes de Coura; das Lagoas de Bertiandos e S. Pedro de Arcos, em Ponte de Lima; e do Litoral Norte de Esposende, que compõe uma faixa única de praias e mar onde as dunas e matas adjacentes são o principal atrativo. A Mata Nacional do Camarido, na zona envolvente à foz do rio Minho, em Caminha, constitui também um espaço protegido com cerca de 164 hectares de floresta, cuja origem remonta ao século XV.

De facto, este é um espaço onde, talvez mais do que em qualquer outro local do país, é possível cruzar diferentes ambientes naturais e contemplar o património edificado, verdadeiro testemunho da adequação entre o Homem e o meio-ambiente. As possibilidades são múltiplas: caminhadas pelos trilhos serranos à procura das antigas e quase esquecidas aldeias de transumância – as brandas e inverneiras ou as cardenhas; visitas a aldeias históricas como a do Soajo e do Ermelo, em Arcos de Valdevez, a de St. António de Vale de Poldros, em Monção, ou a de Castro Laboreiro, em Melgaço; aventuras nos vários rios, que oferecem excelentes condições para a prática de desportos náuticos. Ainda, momentos de relaxamento na pesca das trutas em alguns ribeiros de montanha da região; passeios pelas ecopistas dos rios Minho e Lima; ou então subidas a miradouros como o da Serra d'Arga, com deslumbrantes paisagens a perder de vista, ou ao Monte de Santa Luzia, em Viana do Castelo, onde poderá admirar o que é considerado, por muitos, um dos mais belos panoramas de Portugal.

Nature even gave the region important protected landscape areas, such as Corno do Bico, in Paredes de Coura, Lagoas de Bertiandos and S. Pedro de Arcos, in Ponte de Lima, and Esposende's Northern Coast, which comprises a unique strip of beaches and sea where the dunes and adjacent forest are the main attractions. The Mata Nacional do Camarido, in the area surrounding the mouth of the Minho River, in Caminha, is a protected forest area that has about 164 hectares, whose origin dates back to the fifteenth century.

In fact, this is an area where, perhaps more than anywhere else in the country, you can traverse different natural environments and contemplate the built heritage, which is a true testimony of the relationship between man and environment. There are multiple possibilities: hiking through the mountains in search of the ancient and almost forgotten pastoralist villages – the "brandas" and "inverneiras" (temporary settlements) or the "cardenhas" (worker's dwellings); visiting historic villages such as Soajo and Ermelo, in Arcos de Valdevez, that of St. António de Vale de Poldros, in Monção, or Castro Laboreiro, in Melgaço; exploring the various rivers that offer excellent conditions for water sports. You can also spend relaxing moment's trout fishing in the region's mountain brooks; walk along the eco-trails on the Minho and Lima Rivers; or climb to viewpoints like Serra d'Arga, which has breath-taking scenery, or Monte de Santa Luzia, in Viana do Castelo, where you can admire what is considered by many as one of the most beautiful panoramas of Portugal.

EVENTOS NÁUTICOS

MARINE EVENTS

Ao largo da costa atlântica do Alto Minho e de Esposende e nos seus principais cursos de água têm lugar, anualmente, grandes eventos náuticos, alguns de nível nacional e internacional.

Along the Alto Minho's Atlantic coast and Esposende and in its main waterways, large national and international marine events take place annually.



CAMINHA DE PONTA A PONTA EM KAYAK CAMINHA POINT TO POINT

 Maio / May
 Rio Minho / River Minho / Caminha



É a travessia do concelho em Kayak, desde Lanhelas até à foz do rio Minho, em Caminha, num total de 8 quilómetros. Além da descida do rio em Kayak, a iniciativa integra um piquenique e um percurso interpretativo (fauna e flora) de aproximadamente 4 quilómetros, na Mata Nacional do Camarido.

This involves crossing the municipality by Kayak, from Lanhelas to the mouth of the River Minho, in Caminha, over a total distance of 8 kilometres. In addition to the descent of the river by Kayak, the initiative includes a picnic and a guided tour (fauna and flora) of approximately 4 kilometres in Camarido National Forest.



CAMPEONATO LUSO — GALAICO

Surf, Bodyboard e Longboard
LUSO — GALICIAN Surfing, Bodyboarding
and Longboarding Championships


 Entre abril e maio / Between April and May
 Praia da Arda / Arda beach / Viana do Castelo

A praia da Arda, em Afife, Viana do Castelo recebe todos os anos, entre abril e maio, este importante campeonato europeu de surf, reunindo grandes nomes do surf e bodyboard nacional e internacional.

Between May and June every year, Arda Beach, in Afife, Viana do Castelo, hosts this important European surfing championship, bringing together big names in national and international surfing and bodyboarding.



CAMPEONATO INTERNACIONAL DE PESCA DE SALMONEDEOS SALMONIDS INTERNATIONAL FISHING CHAMPIONSHIP



 Anual — março / Annual — March
 Rio Minho (Junto à Ponte Intern.) / Valença
River Minho (Near the Int. Bridge) / Valença

A Eurocidade Valença Tui promove todos os anos o Campeonato Internacional de Pesca a Salmonídeos — Troféu Eurocidade no rio Minho. A organização, a cargo da Sociedad de Pesca Reo Miño de Tui, conta com a colaboração da Município de Valença e do Ayuntamiento de Tui. As embarcações participantes contam com uma equipa de três pescadores, sendo um deles o patrão da embarcação.

Every year, Eurocidade Valença Tui promotes the Salmonids International Fishing Championship — Eurocidade Trophy on the River Minho. Organised by the Reo Miña de Tui Fishing Club, it is held in conjunction with Valença City Council and Tui City Council. Participating vessels contain a team of three fishermen, with one of them acting as master of the vessel.



CAMPEONATO NACIONAL DE SLALOM NATIONAL SLALOM CHAMPIONSHIP

 Durante o mês de julho / During the month of July
 Ínsua do Vez / Arcos de Valdevez

Evento realizado em embarcações kayak monolugar (k1) e canoas mono e bilugar (C1 e C2). Cada atleta realiza, em forma de contrarrelógio, um percurso de 20 "portas" suspensas sobre o plano de água. O resultado final é obtido pelo somatório dos tempos das duas mangas mais as penalizações resultantes da transposição incorreta das portas.

Event carried out in single-seater kayak (k1) and single and two-seater canoes (C1 and C2). Each athlete canoes against the clock over a course consisting of 20 "gates" suspended above the surface of the water. The final result is obtained by adding together the times recorded over two runs, plus any penalties resulting from failing to negotiate the gates.



EVENTOS NÁUTICOS

MARINE EVENTS

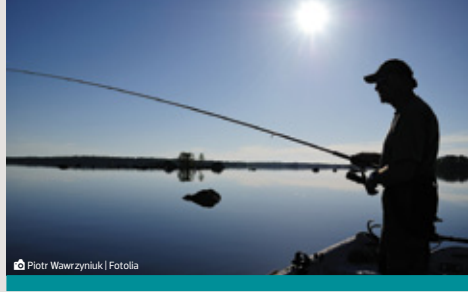


CAMPEONATOS DE CANOAGEM CANOEING CHAMPIONSHIPS

 De maio a agosto [From May to August](#)
 Rio Lima [River Lima](#) / Ponte de Lima

De maio a agosto o Centro Náutico de Ponte de Lima realiza um conjunto de eventos na modalidade da canoagem. As competições têm carácter distrital, regional e nacional no âmbito da Federação Portuguesa de Canoagem ou do Desporto Escolar. Para comemorar o Dia Mundial do Ambiente organiza-se a Descida do Rio Lima e, ainda, a Descida Turística do Rio Lima na promoção da prática náutica.

[From May to August, the Ponte de Lima Nautical Centre hosts a series of canoeing events. There are district, regional and national competitions under the auspices of the Portuguese Canoeing Federation and Sports School. To celebrate World Environment Day, the Descent of the River Lima is organised, and also the Tourist Descent of the River Lima to promote water sports.](#)



CONVÍVIO DA SAVELHA GATHERING OF SAVELHA



 Anual — junho [Annual — June](#)
 Pesqueira de Ganfei / Valença

O convívio da Savelha realiza-se no Parque de Merendas da Pesqueira dos Frades, na freguesia de Ganfei, em Valença. Uma iniciativa original organizada pelo Grupo Desportivo Ganfeense, que pretende evocar as artes de pesca tradicional de um dos peixes mais célebres do rio Minho, o sável.

[The Gathering of Savelha takes place in Parque de Merendas da Pesqueira dos Frades, in the parish of Ganfei, in Valença. It was originally an initiative organised by the Ganfeense Sports Group, intended to recreate the traditional art of catching one of the most renowned fish of the River Minho, the allis shad.](#)



DESCIDA DE BOIAS DESCENT ON FLOATS



 De 2 em 2 anos — julho [Every 2 years, in July](#)
 Valença

O rio Minho acolhe, de dois em dois anos, a "Descida do Rio Minho em Boias", uma iniciativa da Associação Desportiva Verdoeense. Trata-se de um desfile aquático em que dezenas de peculiares e no mínimo insólitas embarcações, tendo por base as boias, descem as águas do rio Minho, fazendo as delícias de quem assiste. [Every two years, the River Minho plays host to the "Descent of the River Minho on Floats", an initiative of the Verdoeense Sports Association. It consists of an aquatic procession in which dozens of peculiar, and at the very least, unusual vessels, based on floats, descend the waters of the River Minho, delighting the watching spectators.](#)

[Taking place in Esposende in July, nature is the main backdrop for sports such as canoeing, kitesurfing, mountain biking or athletics.](#)



DESCIDA INTERNACIONAL DO RIO COURA INTERNATIONAL DESCENDENT OF THE RIVER COURA

 1º sábado de setembro [1st saturday in September](#)
 Rio Coura [River Coura](#) / Caminha

Descida do rio Coura desde Vilar de Mouros até à foz do rio Minho, em canoa, kayak, ou jangada. [Descent of the River Coura from Vilar de Mouros to the mouth of the River Minho, by canoe, kayak, or raft.](#)



ESPOSENDE ECO EMOTIONS

 Julho [July](#)
 Esposende

Evento realizado todos os fins de semana do mês de julho, em Esposende, em que a Natureza é o cenário principal na prática de desportos como canoagem, kayaks de mar, surf sky, triatlo, kitsurf, surf e bodyboard.

EVENTOS NÁUTICOS

MARINE EVENTS



Município de V. N. de Cerveira

REGATA INTERNACIONAL PONTE DA AMIZADE **FRIENDSHIP BRIDGE INTERNATIONAL RACE**

 Entre Abril e Junho *Between April to June*
 Rio Minho *River Minho* / Vila Nova de Cerveira

A Regata Internacional de Vila Nova de Cerveira faz parte do calendário nacional da Federação Portuguesa de Remo, na qual estão incluídas várias provas dos escalões infantis, iniciados e juvenis, cujos atletas disputam o troféu "Ponte da Amizade".

The Vila Nova de Cerveira International Regatta forms part of the national calendar of the Portuguese Rowing Federation, which includes various levels for children, beginners and youth, whose athletes compete for the "Friendship Bridge" trophy.



Município de Caminha

REGATA NOROESTE IBÉRICO **NORTHWEST IBERIAN REGATTA**

 Maio *May*
 Caminha—Baiona—Caminha

Regata internacional em veleiro, cujo percurso é Caminha/Baiona e Baiona/Caminha.

International yacht race along the route Caminha/Baiona and Baiona/Caminha.



Município de Caminha

TAÇA PRESIDENTE DA REPÚBLICA **PRESIDENTIAL CUP**

 Março *March*
 Rio Minho *River Minho* / Caminha



É uma prova de remo já com tradição no concelho de Caminha, que é disputada, desde 1991, no rio Minho, por clubes portugueses e espanhóis. Para conquistarem definitivamente o troféu, os clubes participantes têm de vencer esta regata por três anos consecutivos ou cinco alternados.

This is a traditional rowing race in the municipality of Caminha, which has been disputed, since 1991, on the River Minho by Portuguese and Spanish clubs. To win the trophy outright, participating clubs have to win the race over three consecutive, or five alternate, years.



Município de V. N. de Cerveira

TRIATLO DA AMIZADE **FRIENDSHIP TRIATHLON**

 Setembro *September*
 Vila Nova de Cerveira

A relação histórica entre Vila Nova de Cerveira e Tomiño (Galiza) está na origem do Triatlo da Amizade, uma prova onde os atletas portugueses e espanhóis medem forças nadando, pedalando e correndo pelas margens do rio Minho.

The historical relationship between Vila Nova de Cerveira and Tomiño (Galicia) is the source of the Friendship Triathlon, a race where Portuguese and Spanish athletes compete by swimming, cycling and running on the banks of the River Minho.



MAR DE SABORES

SEA OF FLAVOURS

A região possui uma gastronomia rica e variada, fruto da ilustre arte de bem cozinhar, característica das gentes do Norte. A gastronomia reflete sabores típicos como os peixes vindos do rio e do mar, carnes tenras e bem temperadas e deliciosas sobremesas e doces regionais. Um vasto cardápio que não dispensa um bom vinho verde para acompanhar, nomeadamente o Alvarinho, a mais nobre das castas brancas portuguesas.

Ao longo do ano são muitos os eventos gastronómicos que colocam em destaque os diferentes pratos típicos de cada concelho.

The region has rich and varied gastronomy, resulting from the illustrious art of good cooking, which is characteristic of the North. The gastronomy reflects typical flavours like fish from the rivers and sea, tender and well-seasoned meat, and delicious desserts and regional confectionary. A great menu must be accompanied by a good 'Vinho Verde' [dry white wine], namely Alvarinho, which is the noblest Portuguese white grape variety.

Throughout the year there are numerous gastronomic events, which highlight the typical dishes of each town.



FESTA DO BACALHAU COD FESTIVAL

📅 Anual — Setembro Annual - September

📍 Valença

Em Valença o bacalhau é rei na restauração. A Festa do Bacalhau é uma mostra da arte de confeccionar e apresentar as múltiplas formas com que este prato se apresenta em Valença. In Valença, cod is king in the restaurant business. The Cod Festival is a showcase for making and demonstrating the multiple ways in which this dish is presented in Valença.



FESTA DO MAR E DA SARDINHA SEA AND SARDINE FESTIVAL

📅 Anual — Junho Annual — June

📍 Portinho de Vila Praia de Âncora / Caminha

Esta festa gastronómica e cultural aposta nas fortes tradições e ligações que o concelho de Caminha mantém com o Mar, colocando em destaque a gastronomia local e a música tradicional portuguesa. This culinary and cultural festival is committed to the strong traditions and bonds that the municipality of Caminha has always maintained with the Sea, highlighting traditional Portuguese cuisine and music.



CURTAS DA GASTRONOMIA

CURTAS DA GASTRONOMIA

📅 Anual — Entre maio e junho Between May and June

📍 Vila Nova de Cerveira

"Curtas da gastronomia" é uma iniciativa gastronómica com características únicas em Portugal, onde se reúne o universo cinematográfico ao da gastronomia. Procurando apelar ao visitante o uso de todos os seus sentidos, tem como objetivo apresentar novas formas de combinação dos paladares e aromas com o mundo do audiovisual. "Curtas da gastronomia" is a gastronomical initiative with unique characteristics in Portugal, which gathers the cinematographic universe and the gastronomy. The visitors are invited to use all their senses, and it aims to present new ways of combining the flavors and aromas with the audiovisual world.



FEIRA DOS PETISCOS

SNACKS FAIR

📅 Anual — Agosto Annual — August

📍 Ponte de Lima

A Feira dos Petiscos visa reviver o melhor da gastronomia minhota, os seus sabores tradicionais e os típicos petiscos, desde o bacalhau frito, pataniscas, bolinhos de bacalhau, sardinhas escabeche, rojões, pernil de porco, chouriço assado em aguardente, feijoada e caldo verde. The Snacks Fair aims to revive the best snacks from Minho cuisine, their traditional flavours and typical snacks, from fried cod, fried cod steaks, cod balls, marinated sardines, roast pork loin, chorizo sausage cooked in brandy, feijoada pork stew and caldo verde soup.



MAR DE SABORES

SEA OF FLAVOURS



Teresa Dantas

📅 **FESTA DAS SOLHAS** SOLE FESTIVAL

📅 Anual — Setembro *Annual - September*

📍 Lanhelas — Caminha

Realiza-se no primeiro fim de semana de setembro, em Lanhelas, Caminha, por ocasião das Festas em Honra do Senhor da Saúde e Santa Rita de Cássia. As solhas secas são a atração da festa, levando centenas de forasteiros todos os anos ao Jardim de S. Gregório, para saborear este petisco tão característico.

This festival takes place on the first weekend of september, in Lanhelas — Caminha, during the celebrations in honour of Senhor da Saúde and Santa Rita de Cássia Saints. Dried sole is the main attraction of this festival, bringing hundreds of visitors to Jardim de S. Gregório [St Gregory Garden] every year to enjoy this characteristic delicacy.



Município de Viana do Castelo

📅 **FIM DE SEMANA GASTRONÓMICO** GASTRONOMY ON WEEKENDS

📅 Anual — Novembro a Maio

Annual - November to May

📍 Distrito de Viana do Castelo *V. do Castelo District*

Realiza-se de novembro a maio, nos inúmeros restaurantes aderentes, permitindo saborear pratos que são identidade de cada concelho: arroz de sarrabulho, posta barrosã, lampreia, cabrito do monte, carne da cachena com feijão tarrestre, truta, cozido com feijão e couves, sável, polvo e bacalhau (este, sob diversas formas).

Taking place from november to may in numerous participating restaurants, you can taste the delicious dishes typical of each town: arroz de sarrabulho (rice made with pig/chicken blood), posta barrosã (barrosã steak), lamprey, cabrito do monte (traditional roasted kid), cachena meat with tarrestre beans, trout, cozido (meat, beans and cabbage stew), shad, octopus and codfish (this one is cooked in several different ways).



Município de Esposende

📅 **MARÇO, SABORES DO MAR** MARCH, FLAVOURS OF THE SEA

📅 Março *March*

📍 Esposende

Com a chegada do mês de março, Esposende é invadida por uma maresia de novos e tradicionais sabores de peixes e mariscos. É já um ritual que todos aguardam com a convicção de que as unidades de restauração inovem a sua oferta gastronómica com originais, modernos e renovados pratos recheados de aromas da época, o autêntico sabor do mar.

With the arrival of March, Esposende is invaded by a sea breeze of new and traditional flavours of fish and seafood. This ritual is eagerly anticipated by everybody with the certainty that the restaurants will create innovative gastronomy by offering original, modern and new dishes full of the season's aromas, the authentic taste of the sea.



Município de Melgaço

📅 **LAMPREIA DO RIO MINHO** MINHO RIVER LAMPREY

📅 Anual — Fevereiro a Março

Annual - February to March

📍 Concelhos do Vale do Minho
Vale do Minho Municipalities

Durante dois meses, de fevereiro a março, nos restaurantes aderentes dos concelhos de Melgaço, Monção, Caminha, Paredes de Coura, Valença e Vila Nova de Cerveira, é possível saborear um prato de excelência: a lampreia do rio Minho.

Over two months, from February to March, in participating restaurants in Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Valença and Vila Nova de Cerveira, you can taste a dish of excellence: Minho River Lamprey.

📅 **SABORES DA LAMPREIA** FLAVOURS OF THE LAMPREY

📅 Anual — Março *Annual — March*

📍 São Pedro da Torre / Valença

Os sabores da lampreia do rio Minho, confeccionados e preparados pelos pescadores de São Pedro da Torre, Valença, num fim de semana gastronómico nesta freguesia, com a apresentação de vários pratos.

The flavours of the Lamprey of the River Minho, made and prepared by the fishermen of São Pedro da Torre, Valença, in a culinary weekend in this parish involving the presentation of various dishes.



Município de Valença

PORTO SEGURO

SAFE HARBOUR

O acesso direto e seguro ao mar e as suas infraestruturas de qualidade fazem das marinas de Viana do Castelo e Esposende locais privilegiados para qualquer tipo de embarcação.

Direct and safe access to the sea as well as quality infrastructure make the marinas of Viana do Castelo and Esposende privileged harbours for any type of vessel.



Viana Marina fica situada junto à foz do rio Lima e dentro do porto de Viana do Castelo, bem protegida. É formada por duas docas, uma a jusante da ponte metálica (embarcações até 18m) e outra a montante para embarcações menores. As principais referências são o farol de Montedor a 4M a norte do porto e o Monte de Santa Luzia.

Viana marina is located at the mouth of the Lima River, in Viana do Castelo harbour, and is well sheltered. It is formed by two docks, one downstream from the iron bridge (vessels up to 18m) and the other upstream and for smaller vessels. The main points of reference are the Montedor Lighthouse at 4M north of the harbour and Monte de Santa Luzia Mountain.

VIANA MARINA

📍 08° 50' N · 41° 40' W

📄 Operador **Operator:** Administração do Porto de Viana do Castelo, S.A. **Viana do Castelo Port Authority PLC**

📄 Doca de Recreio de Viana do Castelo

Rua da Limia

📞 +351 258 359 500

📞 +351 258 359 535

✉ apvc@apvc.pt

🌐 www.apvc.pt

Contacto Rádio: VHF 62

🕒 00h00 24h00

Distâncias **Distances:**

Leixões 33M; Lisboa 199M; Lagos 304M

Calado Entrada **Entrance Draught:** 3,0 m

Calado Máximo **Maximum Draught:** 3,0 m

Calado Cais/Pontão **Wharf/Pontoon Draught:** 3,0 m

Tipo Estruturas: Pontões flutuantes

Structures Type: Floating Pontoons

Postos de Amarração / **Berths:** 307

Correntes: De maré para Norte na enchente e Sul na vazante, durante Nortada pode atingir 0,8 nós.

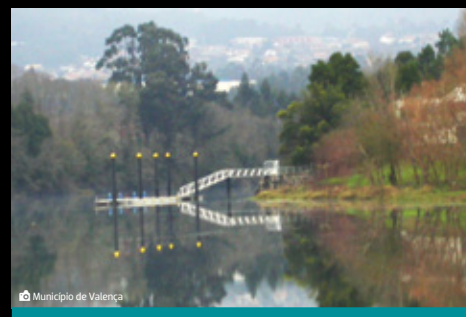
Currents: To the north during flood and south during ebb, when there are northerly winds it can reach 0,8 knots.



MARINA DE ESPOSENDE

📍 41° 32' 3" N 8° 47' 5" W

📄 Acessível e aberta todo o ano
Open access all year round



CAIS DA SENHORA DA CABEÇA

📍 42° 01' 27" N · 8° 39' 29" W

📍 Cristelo Côvo / Valença

📞 +351 251825 917

✉ jfcristelocovo@sapo.pt

🌐 www.jf-cristelocovo.com

Tipo de Estruturas: Pontões Flutuantes

Structures Type: Floating Pontoons



ANCORADOURO PESQUEIRA DE LANHELAS

📍 41° 53' 57" N · 8° 49' 02" W

📍 Beirada do Rio – Lanheles / Caminha

📄 Entidade Gestora **Managing Body:**
Armando Cancela de Figueiredo

📞 +351 966 844 732



DOCA DE RECREIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA

📍 41° 56' 30,19" N · 8° 44' 44,78" W

📍 Cais do Rio Minho, Avenida de Tomiño

📄 Entidade Gestora **Managing Body:**
Náutica do Rio Minho

📄 Zona Industrial de Vila Nova de Cerveira
Polo 2, Lote 22

4920-012 Campos – Vila Nova de Cerveira

📞 +351 251 792 800 / +351 937 031 741

✉ info@portnautic.pt

🌐 www.portnautic.pt

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
✉ geral@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
✉ 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
✉ geral@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

DELEGAÇÃO MARÍTIMA DE ÂNCORA

☰ 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

DELEGAÇÃO MARÍTIMA DE ESPOSENDE

☰ Avenida Eng.º Arantes Oliveira
4740–204 Esposende
☎ +351 253 961 222

TURISMO DO PORTO E NORTE DE PORTUGAL

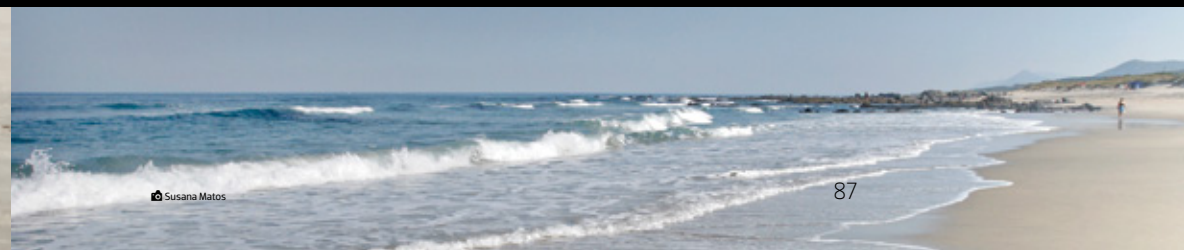
☰ Castelo de Santiago da Barra
4900–360 Viana do Castelo
☎ +351 258 820 270
☎ +351 258 829 798
🌐 www.portoenorte.pt
✉ turismo@portoenorte.pt

PROTEÇÃO À FLORESTA NÚMERO NACIONAL

☎ 117

NÚMERO NACIONAL DE EMERGÊNCIA

☎ 112



📍 CIM ALTO MINHO — COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DO MINHO — LIMA

📍 Rua Bernardo Abrunhosa, n.º 105 📞 +351 258 800 200 ✉ geral@cim-altominho.pt
4900-309 VIANA DO CASTELO 📠 +351 258 800 220 🌐 www.cim-altominho.pt



INVESTINDO
NO NOSSO
FUTURO COMUM!



FICHA TÉCNICA FACTSHEET

Coordenação e edição

Coordination and edition **CIM ALTO MINHO — COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DO MINHO — LIMA**

Conteúdos CIM Alto Minho

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

Município de Esposende

NML — Projectos e Desenvolvimento Turístico, Lda.

Ano Year 2012

Tiragem Circulation 2000 exemplares

Design Edgar Afonso

Impressão Printing Gráfica Visão

Tradução Translation OHO — Online Help Office

CIM Alto Minho



cím alto minho
comunidade intermunicipal do minho-lima



ATLANTIC AREA Transnational Programme
ESPACIO ATLANTICO Programa Transnacional
ESPACE ATLANTIQUE Programme Transnational
ESPAÇO ATLÂNTICO Programa Transnacional



INVESTINDO
NO NOSSO
FUTURO COMUM!



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional

