

[PT]

Território diversificado, repleto de história e detentor de valores naturais e culturais únicos, a **Área Metropolitana do Porto - AMP** disponibiliza um variado conjunto de locais para a prática de Turismo de Natureza e a curta distância do centro da cidade Porto.

A evolução natural e a ocupação humana muito antiga desta região originaram paisagens apelativas e um território composto por importantes sítios arqueológicos, vastas áreas agrícolas, serras, rios e cascatas, hoje à sua disposição.

Organizados pelos temas: Observar e interpretar, Desporto e aventura e Caminhar e pedalar, com os **Roteiros de Turismo de Natureza - AMP**, todos encontrarão atividades à sua medida! Venha conhecer as imensas possibilidades de percursos pedestres e cicláveis, sobre passadiços ou em trilhos e ecopistas, de escalada de grandes afloramentos rochosos, de descida a cavidades ou voo em parapente, entre muitas outras!

Deixe-se envolver na Natureza e encontre a melhor forma de desfrutar desta região!

[EN]

With a diversified territory, full of history, holding unique natural and cultural values, the **Metropolitan Area of Porto - AMP** includes a great variety sites for Nature Tourism and within a short distance of the city centre of Porto. The natural evolution and the ancient human presence created a territory with important archeological sites, extensive agricultural landscapes, mountains, rivers and waterfalls, today at your disposal. According to the themes Watch and learn, Sports and adventure and Walking and cycling with the **AMP Nature Tourism Routes**, everyone will find its own type of activities!

Get to know the immense possibilities for pedestrian and cycle routes, on walkways or in trails and greenways, rock climbing, descent to cavities or paragliding, and so on!

Get involved with Nature and find the best way to enjoy this region!

[FR]

Territoire diversifié, chargé d'histoire et détenteur de valeurs naturelles et culturelles uniques, l'**Aire Métropolitaine de Porto - AMP** comprend un ensemble varié de lieux remarquables pour la pratique du tourisme naturel et pas loin du centre de la ville de Porto. L'évolution naturelle et l'occupation humaine très antique ont donné naissance à un territoire composé de importants sites archéologiques, de vastes paysages agricoles, de montagnes, de rivières et de cascades, aujourd'hui à votre disposition. Organisé par thèmes: Regarder et interpréter, Sports et aventure Marcher et pédaler, avec les **Routières de Tourisme de Nature - AMP**, tout le monde trouvera des activités touristiques adaptées à ses besoins!

Venez connaître les immenses possibilités de parcours pédestre et cyclable, sur des passerelles ou dans des voie vert, d'escalade dans de grands affleurements rocheux, de descente en cavités ou de vol en parapente, entre beaucoup d'autres!

Impliquez-vous dans la nature et trouvez le meilleur moyen de profiter de cette région!



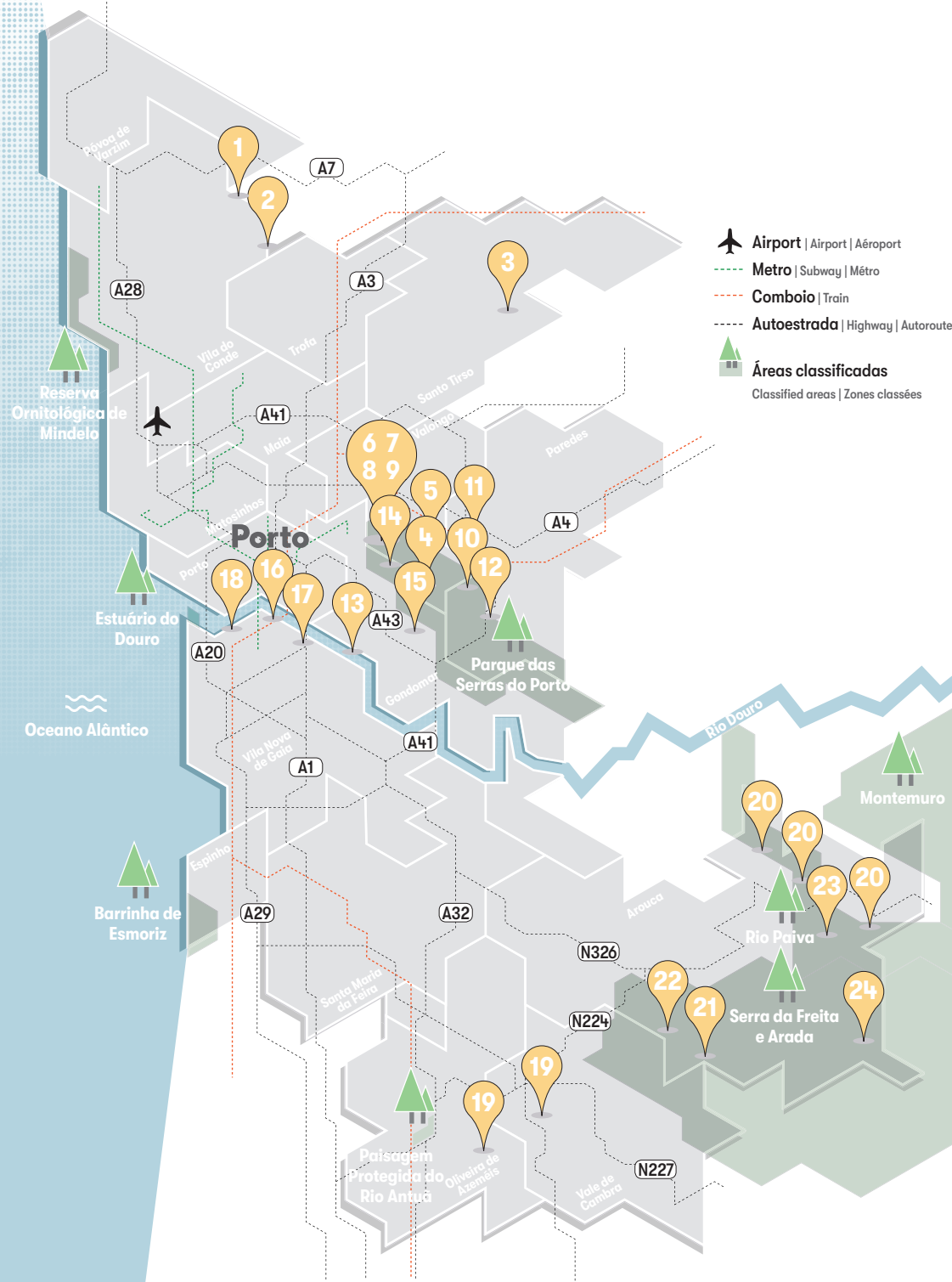
Observar e Interpretar
Watch & Learn
Regarder et Interpréter



Desporto e Aventura
Sports & Adventure
Sports et Aventure



Caminhar e Pedalar
Walking & Cycling
Marcher et Pédaler



1. Rio Ave

CANOAGEM CANOEING CANOË

Vila do Conde

QR code

+ info



2. Rio Ave

STAND UP PADDLE

Vila do Conde e Santo Tirso

QR code

+ info



3. Senhora da Assunção

BOULDERING

Santo Tirso

QR code

+ info



4. Serras do Porto

PARAPENTE PARAGLIDING PARAVOILE

Valongo

QR code

+ info



5. Serras do Porto

BTT MOUNTAIN BIKING VTT

Valongo

QR code

+ info



6. Fraga do Tecto

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Valongo

QR code

+ info

7. Fraga Amarela

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Valongo

QR code

+ info

8. Fraga do Castelo

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Valongo

QR code

+ info

9. Fraga do Alto de Pias

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Valongo

QR code

+ info

10. Serras do Porto

ESPELEOLOGIA SPELEOLOGY SPÉLÉOLOGIE

Valongo

QR code

+ info

11. Serras do Porto

TRAIL-RUNNING

Valongo

QR code

+ info

12. Senhora do Salto

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Paredes

QR code

+ info

13. Rio Douro

KAYAKING KAYAKING KAYAKING

Gondomar

QR code

+ info

14. Sanatório

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Gondomar

QR code

+ info

15. Fraga Lisa

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Gondomar

QR code

+ info

16. Serra do Pilar

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Vila Nova de Gaia

QR code

+ info

17. Rio Douro

KAYAKING KAYAKING KAYAKING

Vila Nova de Gaia

QR code

+ info

18. Rio Douro

STAND UP PADDLE

Vila Nova de Gaia

QR code

+ info

19. Rio Caima

KAYAKING KAYAKING KAYAKING

Vale de Cambra Oliveira de Azeméis

QR code

+ info

20. Rio Paiva

RAFTING RAFTING RAFTING

Arouca

QR code

+ info

21. Cabaços

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Arouca

QR code

+ info

22. Merujal

ESCALADA CLIMBING ESCALADE

Arouca

QR code

+ info

23. Rio Paiva

KAYAKING KAYAKING KAYAKING

Arouca

QR code

+ info

24. Serra da Freita

BTT MOUNTAINBIKE VTT

Arouca

QR code

+ info



WC



Estacionamento | Car parking | Stationnement



Restaurantes | Food & drinks | Restauration



Centros de apoio | Tourist centres | Centres touristiques

Agentes locais | Local tour operators | Voyagistes locaux

My Greenway Tours

Rua de Miragaia, 144
4050-430 Porto
☎ +531 351 933 420 552
@ mygreenwaytours@gmail.com
www.mygreenwaytours.com

Detours

Rua Dr. José Domingues Oliveira
4450-710 Leça da Palmeira
☎ +531 966 054 152
@ mail@detours.pt
www.detours.pt

Oporto Buggy Adventure

Avenida Dom Manuel I, 1898
4585-013 Baltar
☎ +351 916 061 661
@ oportoobuggy@gmail.com
www.oportoobuggy.com

Oporto Mountain Tour

Av. Carvalha, 821, 5.2
4510-518 Fânzeres
☎ +531 933 852 970
@ oportomountaintour@hotmail.com
www.oportomountaintour.com

Portugal Green Walks

Rua Dr. Francisco Duarte, 285
4715-017 Braga
☎ +531 936 077 462
@ contact@portugalgreenwalks.com
www.portugalgreenwalks.com

RoadBook Adventure

R. da Carreira 275
4580-594 Mouriz Paredes
☎ +531 919 460 594
@ geral@roadbookadv.com
www.roadbookadv.com

Waypoint94 Outdoor Tours

Rua Padre António, 373
4470-136 Maia
☎ +531 914 040 422
@ info@waypoint94tours.com
www.waypoint94tours.com

Extremos Portugal

Travessa do Bairro 105, Aveleda
4485-010 Vila do Conde
☎ +531 220 315 755
@ extremosporto@gmail.com
www.extremosportugal.com

Rios e Trilhos

Rua da Praia nº 430, loja nº 11
4400-554 Vila Nova de Gaia
☎ +531 914 322 630
@ info@riosetrilhos.com
www.riosetrilhos.com

Informações Informations



- [PT] As atividades propostas neste guia são da exclusiva responsabilidade de quem as pratica ou dos agentes locais com quem possam ser contratualizadas.
- [EN] The activities proposed in this guide are the sole responsibility of those who practice them or of the operators with whom they may be contracted.
- [FR] Les activités proposées dans ce guide relèvent de la responsabilité exclusive de ceux qui les pratiquent ou des opérateurs avec lesquels elles peuvent être contractées.



[PT]

O roteiro **Caminhar e Pedalar** agrega as possibilidades de turismo de natureza com moderada exigência física (percursos pedestres, rotas locais, trilhos, ciclovias e ecopistas), a contemplação e usufruto da paisagem numa lógica de mobilidade suave.

[EN]

The **Walking & Cycling** route puts together the possibility of nature tourism based on moderated physical activity (pedestrian routes, local routes, tracks, cycle routes and greenways), the contemplation and enjoyment of the landscape in a slow mobility approach.

[FR]

L'itinéraire du **Marcher et Pedaler** rassemble des possibilités de tourisme de nature avec modérée exigence physique (routes pédestres et cyclables, pistes cyclables et voie verts), la contemplation et la jouissance du paysage dans une logique de mobilité douce.



área metropolitana do porto

Caminhar e Pedalar | Walking & Cycling | Marcher et Pédaler
AMP - Turismo de Natureza | Nature Tourism | Tourisme de Nature

projeto cofinanciado por



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional



TURISMO DE NATUREZA
NATURE TOURISM
TOURISME DE NATURE



CAMINHAR E PEDALAR

WALKING & CYCLING

MARCHER ET PÉDALER



Póvoa de Varzim
Vila do Conde
Trofa
Matosinhos
Santo Tirso
Maia

Valongo
Paredes
Gondomar
Porto
Vila Nova de Gaia
Santa Maria da Feira

Espinho
Vale de Cambra
São João da Madeira
Oliveira de Azeméis
Arouca

