

Agentes locais | Local tour operators | Voyagistes locaux

- Clube do Paiva**
Alvarenga
4540-043 Arouca
☎ +531 965 424 146
@ clubedopaiva@gmail.com
www.clubedopaiva.com
- Detours**
Rua Dr José Domingues Oliveira
4450-710 Leça da Palmeira
☎ +531 966 054 152
@ mail@detours.pt
www.detours.pt
- My Greenway Tours**
Rua de Miragaia, 144
4050-430 Porto
☎ +531 +351 933 420 552
@ mygreenwaytours@gmail.com
www.mygreenwaytours.com
- CNM**
Rua Formosa, 303
4000-252 Porto
☎ +531 917 827 472
@ mario@m2ventura.com
http://www.cnm.org.pt/
- Oporto Mountain Tour**
Av. Carvalha, 821, 5.2
4510-518 Fânzeres
☎ +531 933 852 970
@ oportomountaintour@hotmail.com
www.ortomountaintour.com
- Portugal Green Walks**
Rua Dr. Francisco Duarte, 285
4715-017 Braga
☎ +531 936 077 462
@ contact@portugalgreenwalks.com
www.portugalgreenwalks.com
- Oporto Adventure Tours**
Rua dos Bragas, 208
Porto
☎ +531 919 371 402
@ info@oportoadventuretours.com
www.ortoadventuretours.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

Informações
Informations


SOS
112

[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.



- 

Vila do Conde
Santo Tirso
Valongo
Paredes
Gondomar
- Vila Nova de Gaia
Oliveira de Azeméis
Vale de Cambra
Arouca



[PT] O roteiro temático **Desporto & Aventura** dispõe de um conjunto de atividades que exigem um maior esforço físico e técnico por parte dos praticantes, explorando a diversidade territorial, procurando os elementos geológicos e corpos de água que oferecem experiências variadas aos praticantes desde o trail-running, bicicleta todo-o-terreno, escalada, espeleologia, parapente até ao canyoning e kayaking.

[EN] The **Sport & Adventure** route includes activities that require greater physical and technical experience from the practitioners. This itinerary explores the territorial diversity, using geological elements and water bodies to offer different experiences to the practitioners like trail-running, mountain biking, climbing, caving, paragliding, canyoning and kayaking.

[FR] L'itinéraire thématique **Sports & Aventure** rassemble d'activités qui nécessitant un effort physique et technique plus grand des praticiens, explore la diversité territoriale, la recherche des éléments géologiques et des corps d'eau, offrant des expériences variées aux praticiens ainsi que visites à pied, vélo tout-terrain, escalade, spéléologie, parapente, canyoning et kayak.

-  **ESCALADA**
CLIMBING
ESCALADE
-  **BTT**
MOUNTAIN BIKE
VTT
-  **TRAIL RUNNING**
TRAIL RUNNING
TRAIL RUNNING
-  **DESPORTOS AQUÁTICOS**
WATER SPORTS
VTT



área metropolitana do porto

Desporto e Aventura | Sports & Adventure | Sports et Aventure
AMP - Turismo de Natureza | Nature Tourism | Tourisme de Nature

- projeto cofinanciado por



TURISMO DE NATUREZA
NATURE TOURISM
TOURISME DE NATURE



DESPORTO E
AVENTURA

SPORTS & ADVENTURE
SPORTS ET AVENTURE

[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!



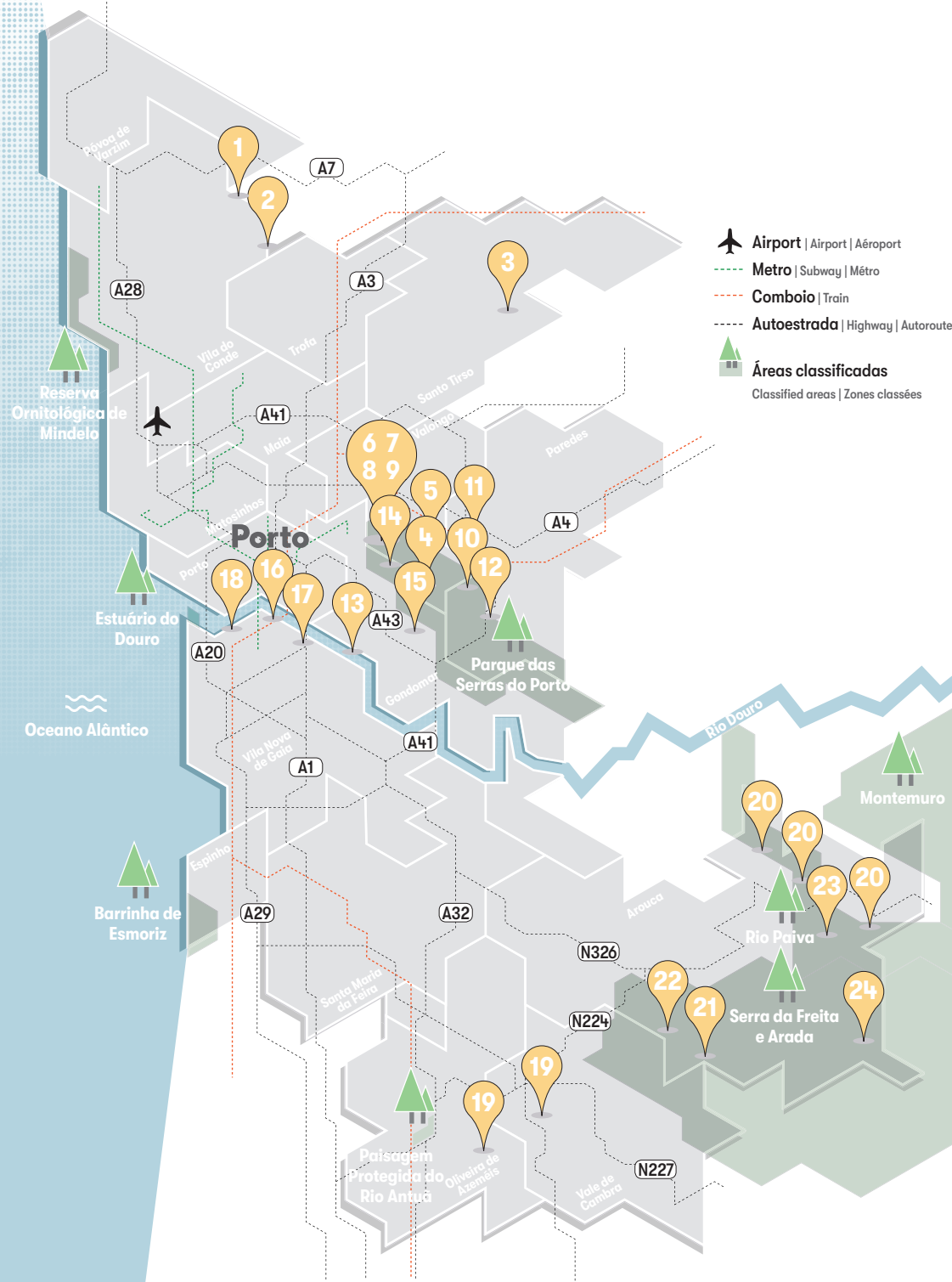
Observar e Interpretar
Watch & Learn
Regarder et Interpréter



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

Zona do Mosteiro Santa Clara e ponte

+ info



2. Rio Ave

STAND UP PADDLE



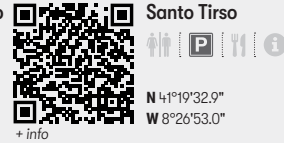
Vila do Conde e Santo Tirso

+ info



3. Senhora da Assunção

BOULDERING



Santo Tirso

N 41°19'32.9"

W 8°26'53.0"

+ info



4. Serras do Porto

PARAPENTE PARAGLIDING PARAVOILE



Valongo

N 41°08'49.0"

W 8°28'09.5"

+ info



5. Serras do Porto

BTT MOUNTAIN BIKING VTT



Valongo

N 41°10'53.6"

W 8°28'29.4"

+ info



6. Fraga do Tecto

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Valongo

N 41°09'49.2"

W 8°29'30.5"

+ info

7. Fraga Amarela

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Valongo

N 41°10'17.0"

W 8°28'42.7"

+ info

8. Fraga do Castelo

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Valongo

N 41°10'11.8"

W 8°28'33.5"

+ info

9. Fraga do Alto de Pias

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Valongo

N 41°08'48.7"

W 8°28'10.2"

+ info

10. Serras do Porto

ESPELEOLOGIA SPELEOLOGY SPÉLÉOLOGIE



Valongo

N 41°10'12.6"

W 8°29'34.2"

+ info

11. Serras do Porto

TRAIL-RUNNING



Valongo

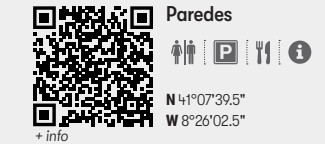
N 41°11'12.6"

W 8°29'34.2"

+ info

12. Senhora do Salto

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Paredes

N 41°07'39.5"

W 8°29'02.5"

+ info

13. Rio Douro

KAYAKING KAYAKING KAYAKING



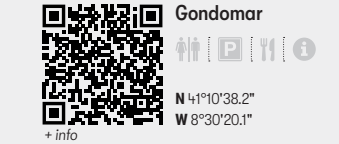
Gondomar

Gramido

+ info

14. Sanatório

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Gondomar

N 41°10'38.2"

W 8°30'20.1"

+ info

15. Fraga Lisa

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Gondomar

N 41°08'48.6"

W 8°29'02.8"

+ info

16. Serra do Pilar

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Vila Nova de Gaia

N 41°08'21.6"

W 8°36'21.2"

+ info

17. Rio Douro

KAYAKING KAYAKING KAYAKING



Vila Nova de Gaia

Aturada, Crestuma

+ info

18. Rio Douro

STAND UP PADDLE



Vila Nova de Gaia

N 41°08'28.0"

W 8°39'03.0"

+ info

19. Rio Caima

KAYAKING KAYAKING KAYAKING



Vale de Cambra Oliveira de Azeméis

Prato fluvial de Burgães-Insa de Selaes

+ info

20. Rio Paiva

RAFTING RAFTING RAFTING



Arouca

Melroz-Areinho (nivel I/II)

Areinho-Vau (nivel V/VI)

Vau-Espilunca (nivel III/IV)

Espilunca-Travanca (nivel III/IV)

+ info

21. Cabaços

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Arouca

Cabaços de Baixo e de Cima

Cabaços Vias Longas

+ info

22. Merujal

ESCALADA CLIMBING ESCALADE



Arouca

N 40°52'28.0"

W 8°17'29.5"

+ info

23. Rio Paiva

KAYAKING KAYAKING KAYAKING



Arouca

Melroz-Areinho

Areinho-Espilunca

Espilunca-Travanca

+ info

24. Serra da Freita

BTT MOUNTAINBIKE VTT



Arouca

Trilho das Vinhas

Trilho do Mineiro

Percursos VLC75

Percursos VLC50

+ info



WC



Estacionamento

| Car parking | Stationnement



Restaurants

| Food & drinks | Restauration



Centros de apoio

| Tourist centres | Centres touristiques