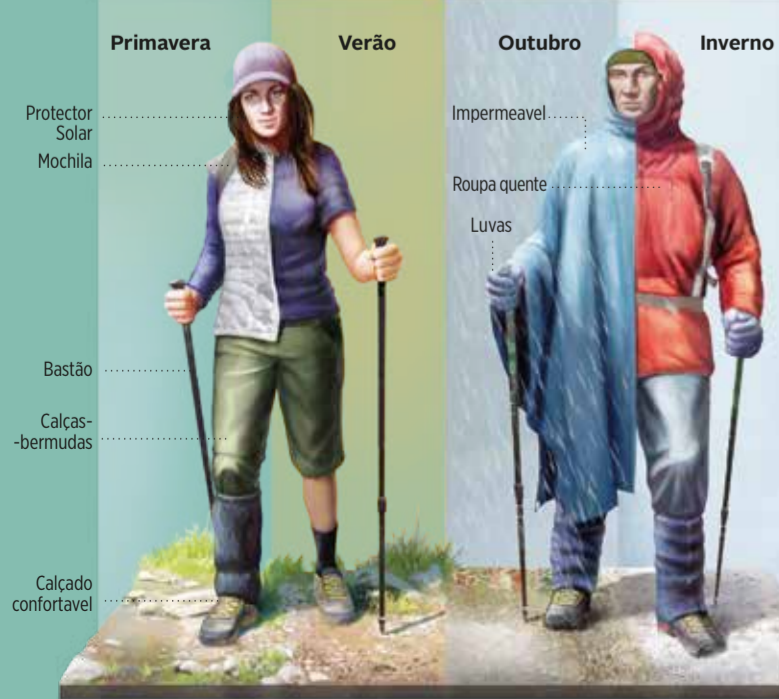


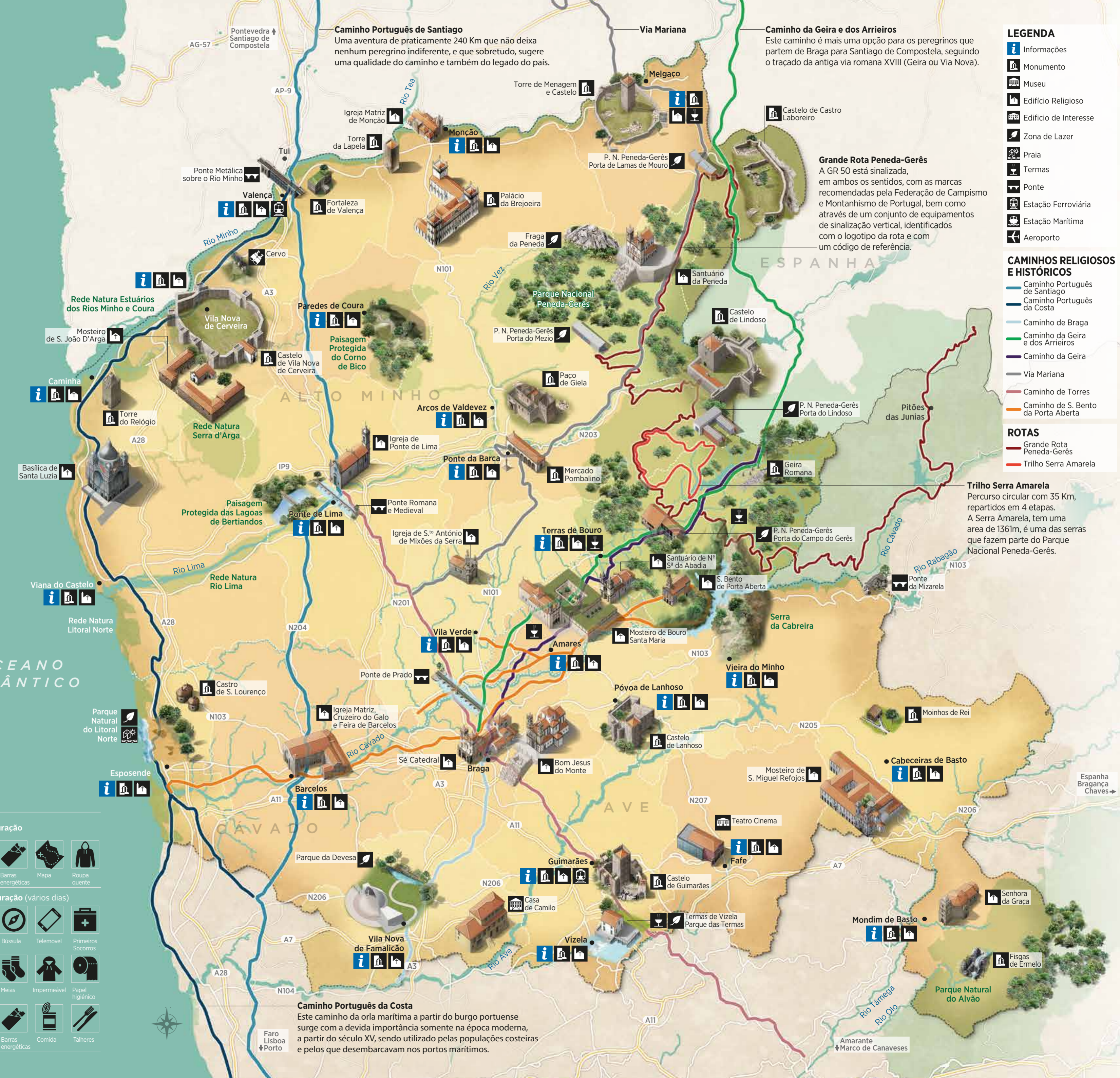
Rotas Pedestres

Aventure-se na (re)descoberta do Parque Nacional da Peneda-Gerês. Este território tem para oferecer viagens multifacetadas, proporcionando experiências íntimas com a natureza, no seu contexto natural e paisagístico, histórico-cultural e social. Em cada etapa, uma nova experiência. Em cada estação uma nova vivência, quase como se de outra rota se tratasse. Desafie-se a si próprio e viva experiências inesquecíveis neste lugar único.

Equipamento recomendado



- Caminhada de curta duração**
- Lanterna e pilhas
 - Água
 - Barras energéticas
 - Mapa
 - Roupa quente
- Caminhada de longa duração (vários dias)**
- Lanterna e pilhas
 - Mapa
 - Bússola
 - Telemovel
 - Primeiros Socorros
 - Água
 - Roupa quente
 - Meias
 - Impermeável
 - Papel higiénico
 - Manta térmica
 - Escova de dentes
 - Barras energéticas
 - Comida
 - Talheres



- ### LEGENDA
- Informações
 - Monumento
 - Museu
 - Edifício Religioso
 - Edifício de Interesse
 - Zona de Lazer
 - Praia
 - Termas
 - Ponte
 - Estação Ferroviária
 - Estação Marítima
 - Aeroporto
- ### CAMINHOS RELIGIOSOS E HISTÓRICOS
- Caminho Português de Santiago
 - Caminho Português da Costa
 - Caminho de Braga
 - Caminho da Geira e dos Arrieiros
 - Caminho da Geira
 - Via Mariana
 - Caminho de Torres
 - Caminho de S. Bento da Porta Aberta
- ### ROTAS
- Grande Rota Peneda-Gerês
 - Trilho Serra Amarela

Caminho Português de Santiago
Uma aventura de praticamente 240 Km que não deixa nenhum peregrino indiferente, e que sobretudo, sugere uma qualidade do caminho e também do legado do país.

Caminho da Geira e dos Arrieiros
Este caminho é mais uma opção para os peregrinos que partem de Braga para Santiago de Compostela, seguindo o traçado da antiga via romana XVIII (Geira ou Via Nova).

Grande Rota Peneda-Gerês
A GR 50 está sinalizada, em ambos os sentidos, com as marcas recomendadas pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, bem como através de um conjunto de equipamentos de sinalização vertical, identificados com o logotipo da rota e com um código de referência.

Trilho Serra Amarela
Percurso circular com 35 Km, repartidos em 4 etapas. A Serra Amarela, tem uma área de 1361m, é uma das serras que fazem parte do Parque Nacional Peneda-Gerês.

Caminho Português da Costa
Este caminho da orla marítima a partir do burgo portuense surge com a devida importância somente na época moderna, a partir do século XV, sendo utilizado pelas populações costeiras e pelos que desembarcavam nos portos marítimos.

ADERE Peneda-Gerês
Rua D. Manuel I s/n
4980-649
Ponte da Barca
+ 351 258 452250
www.adere-pg.pt
geral@adere-pg.pt



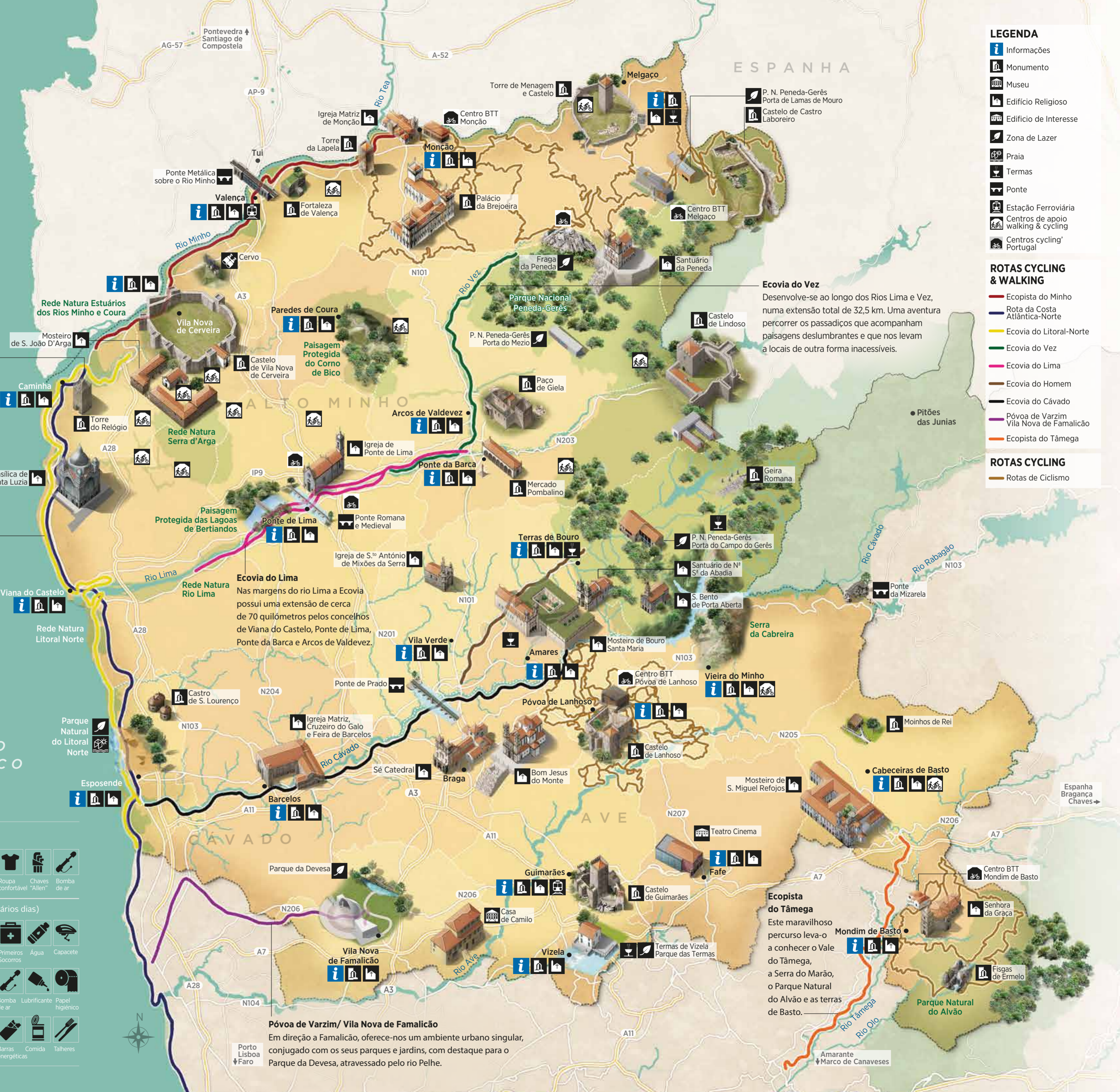
Rotas de Bicicleta

Desfrute sozinho ou acompanhado da extraordinária rede de vias cicláveis deste magnífico território, desde as praias aos pontos mais altos da montanha, Parta à descoberta de paisagens únicas e da sua biodiversidade assim como de todo o património edificado, testemunho da história de Portugal, e enche-se encantar.

Equipamento recomendado



- | Primavera | Verão | Outubro | Inverno |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Capacete | Gorro | Gorro | Gorro impermeável |
| Luvas | Luvas | Luvas | Luvas |
| Sapatos de Ciclismo | Sapatos de Ciclismo | Sapatos de Ciclismo | Sapatos de Ciclismo |
-
- | Ciclismo de curta duração | |
|---------------------------|--------------------|
| Água | Barras energéticas |
| Óculos | Capacete |
| Roupa confortável | Chaves "Allen" |
| Bomba de ar | Bomba de ar |
-
- | Ciclismo de longa duração (vários dias) | |
|---|--------------------|
| Roupa confortável | Mapa |
| Bússola | Telemóvel |
| Primeiros Socorros | Água |
| Capacete | Capacete |
| Óculos | Luvas |
| Chaves "Allen" | Câmara de ar |
| Bomba de ar | Lubrificante |
| Papel higiénico | Papel higiénico |
| Capas para sapatos | Capas para sapatos |
| Manta térmica | Escova de dentes |
| Barras energéticas | Comida |
| Talheres | Talheres |



- ### LEGENDA
- Informações
 - Monumento
 - Museu
 - Edifício Religioso
 - Edifício de Interesse
 - Zona de Lazer
 - Praia
 - Termas
 - Ponte
 - Estação Ferroviária
 - Centros de apoio walking & cycling
 - Centros cycling Portugal
- ### ROTAS CYCLING & WALKING
- Ecopista do Minho
 - Rota da Costa Atlântica-Norte
 - Ecovia do Litoral-Norte
 - Ecovia do Vez
 - Ecovia do Lima
 - Ecovia do Homem
 - Ecovia do Cávado
 - Póvoa de Varzim Vila Nova de Famalicão
 - Ecopista do Tâmega
- ### ROTAS CYCLING
- Rotas de Ciclismo

Rota da Costa Atlântica-Norte
Ao longo desta rota, podemos contar com uma diversidade riquíssima de paisagens, sendo elas citadinas ou as mais belas paisagens da orla costeira desta região de Portugal

Ecovia do Litoral-Norte
O cheiro a maresia é companhia constante, despertando para os sabores que combinam com o mar. Aproveite para saborear a riquíssima gastronomia local e os vinhos verdes da região

Ecovia do Lima
Nas margens do rio Lima a Ecovia possui uma extensão de cerca de 70 quilómetros pelos concelhos de Viana do Castelo, Ponte de Lima, Ponte da Barca e Arcos de Valdevez.

Ecovia do Vez
Desenvolve-se ao longo dos Rios Lima e Vez, numa extensão total de 32,5 km. Uma aventura percorrer os passadiços que acompanham paisagens deslumbrantes e que nos levam a locais de outra forma inacessíveis.

Póvoa de Varzim/ Vila Nova de Famalicão
Em direção a Famalicão, oferece-nos um ambiente urbano singular, conjugado com os seus parques e jardins, com destaque para o Parque da Devesa, atravessado pelo rio Pelhe.

Ecopista do Tâmega
Este maravilhoso percurso leva-o a conhecer o Vale do Tâmega, a Serra do Marão, o Parque Natural do Alvão e as terras de Basto.