

12



*Atividades aquáticas
para fazer no*

Verão

GUIA GRATUITO

QUEM SOMOS?

A Montes de Laboreiro nasceu como uma empresa vocacionada para as práticas de turismo de natureza, sendo que com o passar dos anos sentiu a necessidade de evoluir, começou assim por gerir vários alojamentos localizados dentro do Parque Nacional da Peneda Gerês, realizando assim um leque variado de atividades e alojamentos passando por atividades de canyoning, canoagem, arvorismo, rappel, etc, em relação aos alojamentos, incluí alojamentos locais, casas rurais, hotéis e bungalows. A nossa missão é oferecer, aos nossos clientes, experiências únicas e inesquecíveis, combinando aventura, segurança e conforto.

OBJETIVO DO E-BOOK

Pretendemos informá-lo acerca de 12 atividades aquáticas que pode fazer em Melgaço e Castro Laboreiro, e dessa forma, programar a sua estadia ou visita para poder aproveitar o tempo com experiências únicas.

NOTAS DO AUTOR

Este e-book foi criado pela Montes de Laboreiro e as informações nele mencionadas não tem nenhuma vertente científica.

As fotografias, textos e formato do e-book estão protegidos por direitos de autor, não pode ser copiado nem difundido sem a autorização da Montes de Laboreiro.



13

Atividades aquáticas para fazer no Verão



Por questões de sustentabilidade ambiental, não precisa de imprimir este guia.

Obtenha o documento em formato digital aqui.





1

CAMINHADA AQUÁTICA

RIO VARZIELA - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA IDEAL PARA FAMÍLIAS COM CRIANÇAS PEQUENAS

Esta atividade permite a exploração da beleza natural envolvente do Parque Nacional Peneda-Gerês, através de uma caminhada ao longo das águas límpidas do Rio Varziela, sem a necessidade de recorrer a qualquer técnica de cordas. Para tornar esta experiência ainda mais memorável pode ainda saltar e desfrutar de escorregas naturais para os belíssimos lagos do rio.

Deixamos-lhe aqui uma proposta ideal para aproveitar as suas férias de verão, com a sua família e amigos, sendo que esta é uma excelente oportunidade de se envolver com o meio natural.



A young man in a red and black wetsuit is paddling a yellow kayak on a river. He is smiling and looking towards the camera. In the background, another person in a blue wetsuit is paddling a blue kayak. The river is surrounded by lush green trees and foliage. The water is dark and reflects the surrounding greenery.

2

CANOAGEM

POÇO DO CONTADOR - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA DE CANOAGEM NUMA DAS MAIS BONITAS LAGOAS DA REGIÃO

A canoagem é um desporto náutico praticado com uma canoa ou um caiaque em águas tranquilas ou bravas, no rio ou no mar. O objetivo principal desta atividade é apreciar a natureza ou praticar canoagem de uma forma descontraída sem necessidade de grande técnica de remar ou controle do caiaque.

Poderá remar a seu belo prazer neste espelho de água que não tem final à vista e ainda poderá mergulhar e saltar nestas águas calmas e cristalinas.

Venha aproveitar momentos de aventura e relaxamento em perfeita simbiose com a natureza num dos mais magníficos recantos que o Parque Nacional da Peneda-Gerês tem para lhe oferecer.

A person wearing a blue wetsuit and a blue helmet is rappelling down a waterfall. The person is holding a rope and is surrounded by splashing water. The background shows the rocky structure of the waterfall and some green moss on the rocks.

3

STAR CANYONING

RIO VARZIELA - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA DE CANYONING IDEAL PARA PESSOAS SEM EXPERIÊNCIA

É no rio Varziela, situado em Castro Laboreiro, em pleno Parque Nacional da Peneda Gerês, que tem a oportunidade de experienciar o Star Canyoning.

Um percurso em formato mais acessível, pois este é perfeito para aqueles que pretendem iniciar-se na prática, mas também que buscam viver momentos únicos e de diversão.

É um trajeto lúdico onde pode realizar atividades como o rapel, escorregas naturais e saltos para a água.

É também um percurso fácil e aconselhado para famílias com crianças a partir dos 6 anos, isto porque, todos os obstáculos são contornáveis.



4

RAFTING

RIO MINHO - MELGAÇO

UMA EXPERIÊNCIA QUE PODE SER USUFRUIDA EM QUALQUER ALTURA DO ANO

O Rafting, diurno ou noturno, é uma atividade desportiva emocionante que promove o espírito de grupo e consiste na descida do rio Minho, num bote pneumático (raft) acompanhado por um guia, superando todos os rápidos que o rio proporciona.

Com um grau de dificuldade médio/baixo, o rio Minho possibilita a realização do rafting durante todo ano e para todos os aventureiros a partir dos 8 anos.

Enche-te de coragem, junta um grupo e vem desfrutar da natureza na nossa companhia. Irás recordar este dia toda a tua vida.



5

HALF CANYONING

RIO VARZIELA - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA IDEAL PARA UM GRUPO DE AMIGOS

Com o Castelo de Castro Laboreiro de fundo, o Half Canyoning é um percurso realizado num local de beleza inigualável, podendo dizer que é um dos mais bonitos e naturais que poderá encontrar no Parque Nacional Peneda-Gerês.

No decorrer da parte inferior do Rio Varziela, por meio de lagoas de águas cristalinas e cascatas paradisíacas, será realizado um rapel guiado, de 40 metros.

Este percurso promete muita adrenalina e emoção para aqueles que adoram este tipo de experiências ou atividades radicais.



HIDROSPED

RIO MINHO - MELGAÇO

UMA EXPERIÊNCIA IDEAL PARA OS AMANTES DOS RÁPIDOS

O Hidrospeed consiste na descida do rio Minho contornando os rápidos ou outros obstáculos naturais com o auxílio de uma pequena prancha.

Deitados de barriga para baixo, a propulsão é conseguida com o bater das nossas pernas e pés, munidos de barbatanas.

Apesar de ires sozinho na prancha, esta atividade é feita em grupo e dirigida por um guia que fornece todas as indicações necessárias.

Com um grau de dificuldade médio, o rio Minho possibilita a realização do hidrospeed durante a primavera/verão a praticantes com algum à vontade no meio aquático.

13

Atividades aquáticas para fazer no Verão



ONDE COMER !

A gastronomia da região está recheada de várias iguarias. Destaca-se o fumeiro certificado, o alvarinho a lampreia o cabrito e muitas outras especialidades que podem ser apreciadas nos restaurantes locais.

CLIQUE NA IMAGEM PARA MAIS INFORMAÇÃO



Tasquinha de Melgaço

●●●●● 354



Adega Sabino

●●●●● 784



Tasquinha Portela Melgaço

●●●●● 255



Restaurante Miradouro do Castelo

●●●●○ 257



Restaurante Miracastro

●●●●○ 181



Adega do Sossego

●●●●○ 471

13

Atividades aquáticas para fazer no Verão



ONDE DORMIR !

Melgaço tem uma larga oferta em alojamentos, desde turismo rural a hotéis no nosso website encontrará o que procura para as suas férias nesta região.

CLIQUE NA IMAGEM PARA MAIS INFORMAÇÃO



CASA DAS EIRAS

CASA RURAL

PADERNE, MELGAÇO

DESDE
140€



CASA FONTE DO LABOREIRO

CASA RURAL VILA CASTRO LABOREIRO, MELGAÇO

DESDE
90€



QUINTA DE REMOÃES

CASA RURAL

REMOÃES, MELGAÇO

DESDE
180€



CASA DOS BARREIROS

CASA RURAL

BRANDA DA AVELEIRA, MELGAÇO

DESDE
90€



REGUENGO DE MELGAÇO

HOTEL 4*

PESO, MELGAÇO

DESDE
75€

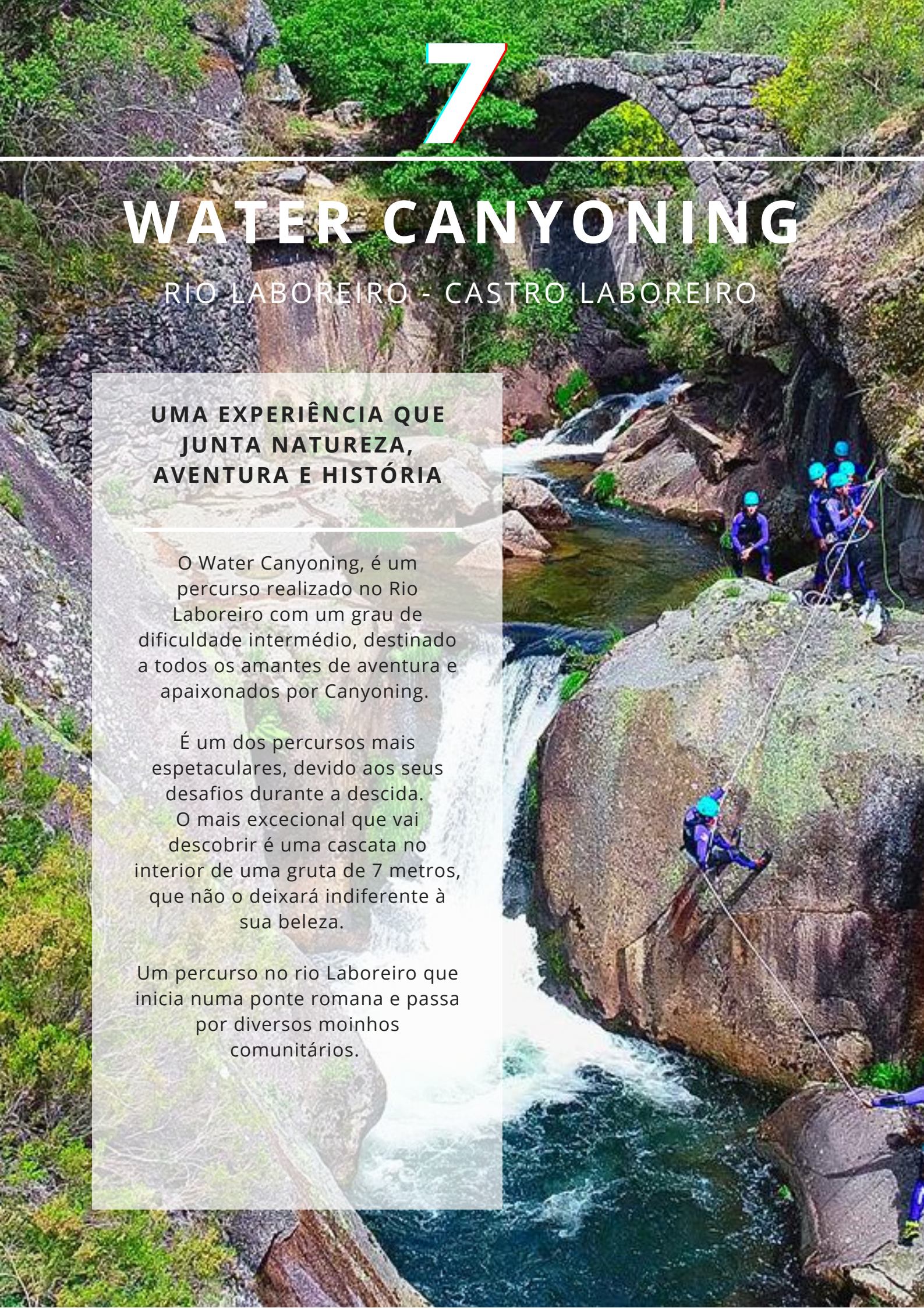


HOTEL CASTRUM VILLAE

HOTEL 3*

VILA CASTRO LABOREIRO, MELGAÇO

DESDE
55€



WATER CANYONING

RIO LABOREIRO - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA QUE JUNTA NATUREZA, AVENTURA E HISTÓRIA

O Water Canyoning, é um percurso realizado no Rio Laboreiro com um grau de dificuldade intermédio, destinado a todos os amantes de aventura e apaixonados por Canyoning.

É um dos percursos mais espetaculares, devido aos seus desafios durante a descida.

O mais excecional que vai descobrir é uma cascata no interior de uma gruta de 7 metros, que não o deixará indiferente à sua beleza.

Um percurso no rio Laboreiro que inicia numa ponte romana e passa por diversos moinhos comunitários.



8

STAND-UP-PADDLE

POÇO DO CONTADOR - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA DE PADDLE PARA INICIANTES E PESSOAS SEM EXPERIÊNCIA

Stand-Up-Paddle na sua forma mais básica, é um desporto praticado em águas calmas com pranchas maiores.

O atleta rema em lazer ou para treino físico.

O Stand-Up-Paddle pode ser praticado nas ondas do mar de forma semelhante ao surf, esta prática é chamada SUP Surfing.

Outra prática é a corrida, um percurso de um ponto ao outro. As corridas podem ser em águas calmas (rios, lagos, entre outros) e no mar.

Esta experiência que propomos é para iniciantes e é feita numa das lagoas mais emblemáticas de Castro Laboreiro.



A person wearing a blue wetsuit and a blue helmet is rappelling down a rocky cliff face. They are holding a rope and are positioned above a river with white water rapids. The background shows more of the cliff and some greenery at the top.

9

MEGA CANYONING

RIO VARZIELA - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA IDEAL PARA OS AMANTES DE ATIVIDADES AVENTURA

Este é um percurso de canyoning é para os mais ousados com dois, assombrosos rapeis.

O primeiro trata-se dum rapel suspenso de 40 metros e outro com 20 metros, terminando os dois nas magníficas lagoas do Rio Varziela.

Com o Castelo de Castro Laboreiro em pano de fundo este percurso tem a duração de, aproximadamente, 6h.

Uma atividade com muita água, adrenalina e muita aventura.

Se gosta deste tipo de experiências vai sair deste percurso encantado e com muitas fotografias deslumbrantes.

10

SNORKELING

POÇO DO CONTADOR - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA IDEAL PARA INICIANTES DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

O Snorkeling é uma atividade praticada em águas rasas com o objetivo de relaxamento e lazer.

O Mergulhador usa apenas uma máscara com um tubo de respiração. Esse tubo é chamado de snorkel que identifica a prática deste tipo de mergulho, conhecido por todo o mundo.

Mais conhecida como "Poço do Contador" é um dos melhores locais da região para dar um mergulho. Sempre com bastante caudal de água e com muita exposição solar.

Esta lagoa foi formada pelo Homem há dezenas de anos atrás quando tentaram fazer uma pequena central hidroelétrica mas o projecto nunca chegou a ser concluído. Hoje em dia possui uma pequena ponte pedonal onde poderá cruzar as margens.

11

DEEP CANYONING

RIO LABOREIRO - CASTRO LABOREIRO

UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA IDEAL PARA QUEM GOSTA DE SALTOS PARA A ÁGUA

É entre saltos, lagoas, cascatas com alturas entre 8 e 31 metros, que lhe apresentamos o Deep Canyoning.

Um percurso de cortar a respiração, com uma duração em média de 7h, que lhe permitirá colocar à prova a sua resistência física e o seu espírito mais radical.

No decorrer do trajeto no Rio Laboreiro, descerá 4 deslumbrantes cascatas denominadas como “fechas do malho”, desfrutando de uma experiência única e memorável.

Junte um grupo de amigos e parta à descoberta deste magnífico local, pois esta atividade é com certeza uma aventura que muito dificilmente irá esquecer.



12

CANO-RAFT

RIO MINHO - MELGAÇO

UMA EXPERIÊNCIA A SOLO NAS ÁGUAS DO RIO MINHO

A atividade Canoa-raft é assim denominada pelo tipo de embarcações que é usado para descer um rio de águas bravas.

Esta embarcação junta as características de uma canoa com as de um raft, o que permite uma embarcação muito divertida e com muita estabilidade e segurança.

Agora já podes percorrer as águas do Rio Minho em uma Canoa-Raft onde vais ter o total control da embarcação!

Este tipo de embarcação pode ser de 1,2 ou 3 lugares .

Deixa-te levar pela aventura e duplica as sensações com este dois em um!!

ONDE RESERVAR ESTAS EXPERIÊNCIAS



MELGAÇO®

*O Rio Minho, as suas pesqueiras, as suas serras, as suas aldeias históricas, e tantas outras coisas que poderá ver, tornarão a sua visita a Melgaço inesquecível! **DESCUBRA MELGAÇO, O DESTINO DE NATUREZA MAIS RADICAL DE PORTUGAL.***

MONTES DE LABOREIRO

A Montes de Laboreiro nasce em 2008 como uma empresa direcionada para as práticas de turismo de natureza, sendo que com o passar dos anos sentiu a necessidade de evoluir, começou assim a gerir vários alojamentos localizados dentro do Parque Nacional da Peneda Gerês. Oferece varias atividades e alojamentos passando por atividades de canyoning, canoagem, arvorismo, Rappel, etc, quanto aos alojamentos incluiu, casas rurais, alojamentos locais, hotéis e bungalows, etc. A nossa missão é oferecer, aos nossos clientes, experiências únicas e inesquecíveis, combinando aventura/segurança e conforto.

MELGAÇO RADICAL

A Melgaço Radical é uma empresa com mais de 20 anos de experiência na realização e promoção de atividades de desporto na natureza e aventura.

A Melgaço Radical realiza atividades outdoor na vertente do desporto aventura, para particulares, empresas e instituições, com programas adequados às idades, interesses e objetivos de cada grupo.

MELGAÇO WHITEWATER

A Melgaço WhiteWater (MWW) surge em 2016 em resposta à necessidade crescente na dinamização do Desporto Outdoor em Melgaço.

Apesar do Core Business ser o meio aquáticos, dispõem de inúmeras atividades complementares.

16 LAGOAS & CASCATAS

em Castro Laboreiro

PARTA À DESCOBERTA DAS MAIS VELAS
LAGOAS E CASCATAS DA REGIÃO COM O
NOSSO GUIA GRATUITO.



[DOWNLOAD](#)



RESTAURANTE MIRADOURO DO CASTELO

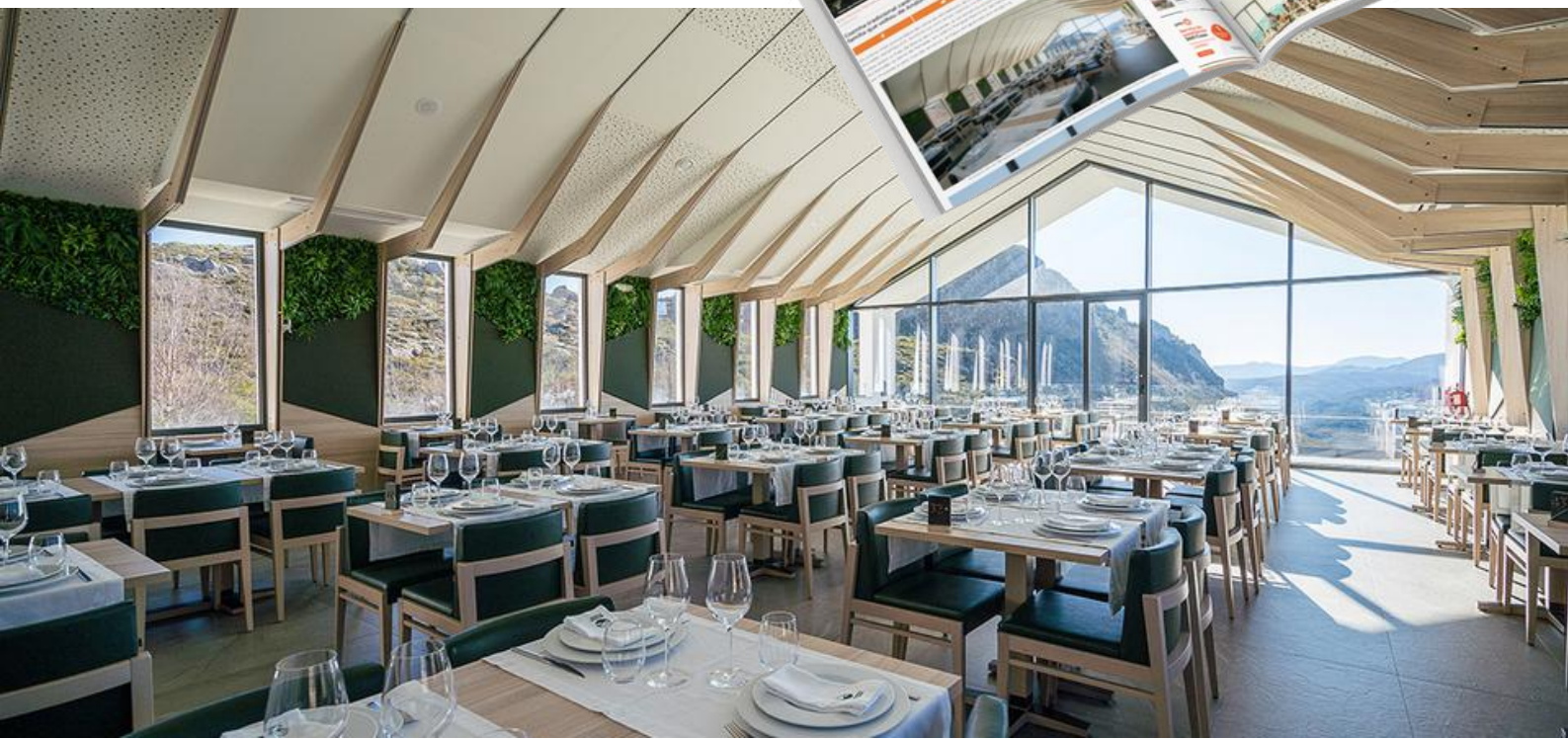


O Restaurante Miradouro do Castelo abriu há 30 anos sendo o mais antigo da vila de Castro Laboreiro em pleno Parque Nacional da Peneda-Gerês.

Em 2021, em plena pandemia, o Restaurante sofreu uma "lavagem de cara". Investindo na criação de uma sala ampla, com cem lugares, toda envidraçada, onde era um antigo terraço. Dali, avistam-se o castelo e na encosta antigas inverneiras, aglomerados de casas onde a população se recolhia no Inverno, quando deslocava o gado das zonas altas com a chegada do frio (transumância).

Os pratos mais procurados da carta são fumeiro castrejo (como entrada), bacalhau com broa, cabrito no forno, o naco grelhado e de sobremesa bucho doce.

O restaurante dispõem de uma ampla garrafeira/amostra onde estão todos os vinhos alvarinhos da região.



PENEDA-GERÊS CANYONING CENTER



O Peneda-Gerês Canyoning Center é o único centro de canyoning em Portugal com afiliação da ICOPRO - International Canyoning Organization for Professionals.

O centro fica em Castro Laboreiro em pleno Parque Nacional da Peneda Gerês, único em Portugal, considerado reserva da Biosfera pela UNESCO.

Os guias profissionais com formação Canyoneer 1-2-3 da ICOPRO oferecem vários percursos de Canyoning desde iniciação até mais avançados.

Além do Canyoning, a principal atividade, o centro oferece Caminhada Aquática, Snorkeling, Canoagem e Stand up Paddle. Se nunca fez Canyoning e quer aventurar-se pela primeira vez, o centro possui um espaço onde poderá testar todas as técnicas e obstáculos que encontrará no decorrer dos percursos.



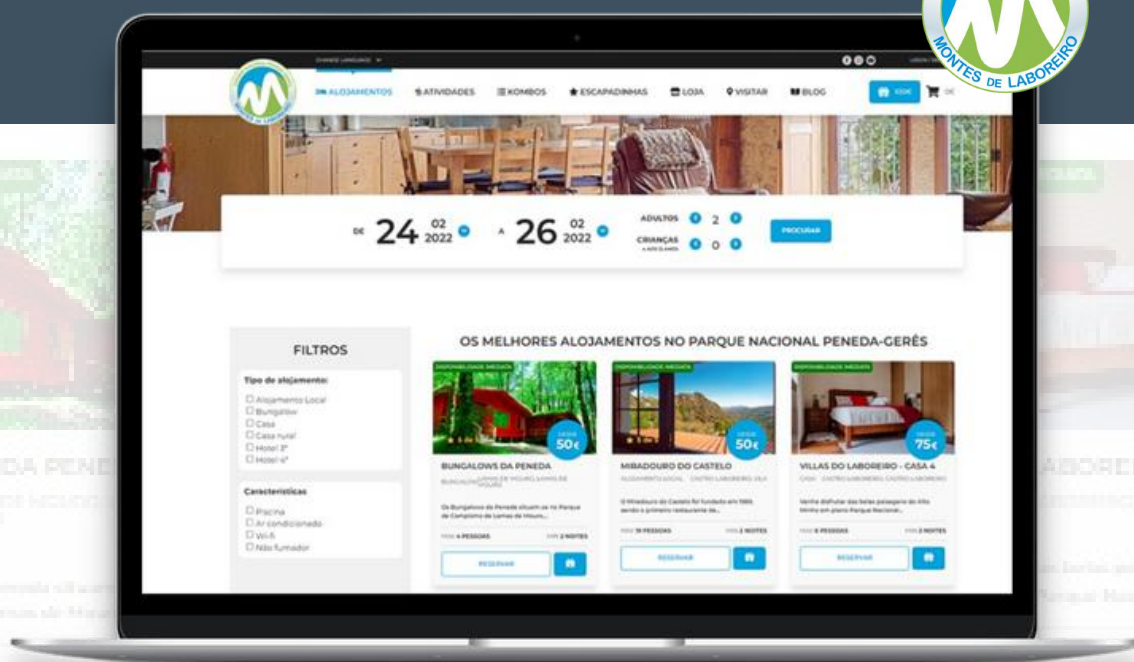
MELGAÇO TEM MUITOS OUTROS PONTOS DE INTERESSE

Ficou curioso por visitar Melgaço? Confira os melhores alojamentos da região no nosso website.

- ✓ Plataforma local
- ✓ Melhor preço de mercado
- ✓ Disponibilidade imediata
- ✓ Propostas de atividades

OS MELHORES ALOJAMENTOS EM MELGAÇO

www.montesdelaboreiro.pt





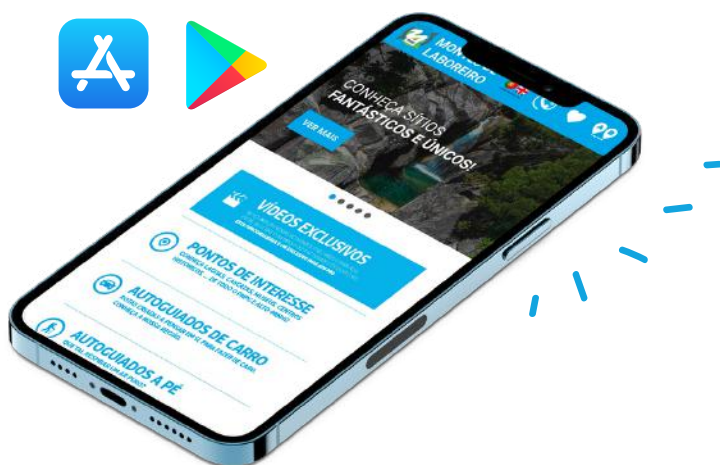
www.montesdelaboreiro.pt

geral@montesdelaboreiro.pt

+351 251 466 041

TUDO SOBRE O PARQUE NACIONAL PENEDA-GERÊS

Instale a nossa APP gratuita!



**Obtenha este documento
em formato digital aqui.**

