

# SÃO MIGUEL

AÇORES



GUIA DE  
ATIVIDADES

2024



A Ilha de São Miguel é a maior e mais populosa ilha do arquipélago dos Açores, situado no Oceano Atlântico, pertencente a Portugal. Com uma área de aproximadamente 759 km<sup>2</sup>, São Miguel é conhecida por suas paisagens deslumbrantes, ricas tradições culturais e uma biodiversidade única.

A capital da ilha é Ponta Delgada, uma cidade encantadora com uma mistura de arquitetura histórica e moderna, onde os visitantes podem explorar ruas de paralelepípedos, praças pitorescas e uma gastronomia local rica em frutos do mar frescos e produtos regionais.

Além da cidade principal, São Miguel oferece uma variedade de atrações naturais, incluindo lagos vulcânicos deslumbrantes, como as Lagoas das Sete Cidades e o Lagoa do Fogo, onde os visitantes podem desfrutar de vistas panorâmicas deslumbrantes. A ilha também é conhecida por suas fontes termais, como as Caldeiras das Furnas, onde é possível experimentar banhos relaxantes e degustar pratos cozidos no calor natural do solo.

## SUMÁRIO

<b>ATIVIDADES A REALIZAR NO MAR</b>	<b>6</b>
Observação de cetáceos	6
Nadar com golfinhos	7
Pesca desportiva	8
Experiência de Mar: à descoberta do mar dos Açores (8 horas)	9
Canoagem	10
Canyoning - Ribeira dos Caldeirões ou Salto do Cabrito	11
Passeio pedestre	12
<b>ATIVIDADES A REALIZAR EM TERRA</b>	<b>12</b>
Passeios de Bicicleta	13
Passeios em Carrinha	14
Passeios em Jeep	15
Quad Bike Tours - Sete Cidades	16
Buggy Tours Sete cidades/Lagoa do fogo	17
Passeios a Cavalo	18
Yoga	19
Massagens	19
<b>PROGRAMAS DE AVENTURA - DIA INTEIRO</b>	<b>20</b>
FURNAS	20
SETE CIDADES	22
MAR E TERRA	23
<b>PERCURSOS GASTRONÓMICOS E EXPERIÊNCIAS CULINÁRIAS NOS AÇORES</b>	<b>24</b>
Tour Gastronómico em Ponta Delgada (3.5 horas)	24
Tour de Vinhos e Gastronomia (3 horas)	24
Passeio a Pé e Refeição de Alta Qualidade em Ponta Delgada (4 horas)	25
Tour vinícola de dia Inteiro na Ilha de São Miguel (6.5 horas)	25
Experiências	26
<b>EXPERIÊNCIA EM BARCO À VELA</b>	<b>27</b>
Passeios de Vela	27
Cursos de Iniciação à Vela (Primeira Experiência como Marinheiro)	27
<b>GOLFE EM SÃO MIGUEL (3 A 3H30)</b>	<b>28</b>
Batalha Golf Course	28
Furnas Golf Course	29

## ATIVIDADES A REALIZAR NO MAR

- **Atividade em meio dia (2 a 2,5 horas)**
- **Observação de cetáceos + Ilhéu de Vila Franca (de junho a outubro, 7,5 horas)**
- **Observação de cetáceos em Vila Franca (meio de junho a outubro, 2 a 2,5 horas)**
- **Observação de cetáceos em Rabo de Peixe com transporte (3 a 3,5 horas) ou sem transporte (2 a 2,5 horas)**

### ■ Observação de cetáceos



Nos Açores podemos observar cerca de 28 espécies de cetáceos das 90 espécies conhecidas mundialmente. Estas viagens são sempre feitas na companhia de uma equipa profissional de skippers, biólogos e vigias. Antes da saída para o mar é realizado um briefing sobre cetáceos, métodos de observação, regras de segurança e código de conduta para a observação de cetáceos nos Açores. Estas atividades podem ser realizadas nos dois tipos de barcos apresentados nas imagens. Se ambos os barcos estiverem disponíveis, você poderá escolher o que preferir.

**Equipamento técnico recomendado:** blusão, chapéu, água, protetor solar, bolsa impermeável (para guardar celular e/ou câmeras).

### ■ Nadar com golfinhos<sup>1</sup>



#### **Atividade em meio dia (2 horas)**

Esta experiência começa com um briefing no qual será explicado como a atividade acontecerá. Atenção que a natação acontece em mar aberto, portanto, saber nadar é um requisito obrigatório. Os golfinhos são encontrados através do vigia que indica onde eles se encontram. Quando chega a hora da interação, garante-se que os animais estejam confortáveis e disponíveis para compartilhar seu ambiente com os participantes. Será uma experiência no habitat natural deles e será certamente uma das melhores recordações da visita aos Açores.

- **Equipamento mínimo necessário:** Fato de banho, calçado prático que possa molhar, toalha, água, protetor solar.
- **Equipamento técnico recomendado:** Chapéu, água, protetor solar, bolsa impermeável (para telemóveis e/ou máquinas fotográficas), corta-vento.

#### **Experiência de natação com golfinho + observação de cetáceos - Semirrígido (4,5 horas)**

Esta atividade inclui duas atividades, a observação de cetáceos e a natação com golfinhos. Pode ser um ou outro pela manhã e o restante à tarde. Começa com um briefing por parte de uma equipa de biólogos marinhos, onde serão dados todos os conselhos para interagir com os golfinhos e maneiras de se comportar em alto mar para aproveitar ao máximo esta experiência. À hora do almoço, pode fazer uma pausa no mar, onde é providenciado um piquenique na marina.

- **Equipamento mínimo necessário:** Fato de banho, sapatos práticos que podem molhar, toalha, roupa confortável, t-shirt ou camisola extra, protetor solar, chapéu.
- **Equipamento técnico recomendado:** Chapéu, água, protetor solar, bolsa impermeável (para telemóveis e/ou câmaras), corta-vento.

**1 Nota:** Esta é uma atividade realizada entre 1 de junho e meados de outubro e exige idade mínima de 12 anos.

## ■ Pesca desportiva



Todos os programas incluem briefing, bem como todo o equipamento necessário à pesca, tripulação, seguros, combustível, lanches e bebidas (produtos regionais). Refeição (almoço) incluída no preço dos programas de dia inteiro. Medicamentos para enjoo e kit de primeiros socorros disponíveis.

### Programas:

- **Sea Trip**
- **First Experience**
- **Sunset**
- **Costal Trolling**
- **Jigging**
- **Bass Fishing**
- **Spearfishing Reef**
- **Big Game Fishing**
- **Boat Rental**
- **Spearfishing Blue**
- **Tour around the Island**

## ■ Experiência de Mar: à descoberta do mar dos Açores (8 horas)



Esta é uma atividade única que permite aos participantes descobrir a biodiversidade marinha. A viagem começa com um briefing feito por uma equipa profissional de biólogos marinhos, profundos conhecedores do mar dos Açores. São dados todos os conselhos para a interação com os golfinhos e formas de se comportar em alto mar de modo a usufruir ao máximo dessa experiência.

Após saída da marina, o participante terá o primeiro contato com o meio marinho para se ambientar ao equipamento de apneia (máscara e tubo) e ao azul profundo do mar dos Açores. Posteriormente, terá a oportunidade de observar baleias, nadar com golfinhos e outros exemplares de vida marinha, no habitat natural deles.

- **Equipamento mínimo necessário:** Fato de banho, calçado prático que se possa molhar, toalha, roupa confortável, t-shirt ou camisola extra, protetor solar, chapéu. Recomenda-se que os participantes prendam o cabelo (se aplicável).
- **Equipamento técnico recomendado:** Saco estanque (para guardar telemóvel e/ou máquina fotográfica), casaco corta-vento, camisa de lycra, luvas de neopreno e barbatanas.

## ■ Canoagem



### **Canoagem (s/transporte) - Duração de 2 horas.<sup>2</sup>**

Explore a emoção da canoagem nas deslumbrantes águas da Lagoa das Furnas. Ao iniciar a aventura, embarque numa canoa e navegue até ao meio da lagoa, onde a majestuosidade dos vulcões que esculpíram a nossa ilha se revela de forma imponente. A canoagem continua, levando-o à margem oposta, onde uma ermida de estilo neogótico, construída no século XIX, espera para ser descoberta. Desfrute da serenidade do ambiente enquanto exploramos as margens e, finalmente, regressamos ao ponto de início, junto às fumarolas.

- **Grau de dificuldade:** Fácil
- **Idade mínima:** 6 anos (até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).
- **Equipamento mínimo necessário:** Fato de banho, calçado prático que se possa molhar (ex. sandálias), toalha, chapéu, protetor solar, mochila, reforço alimentar/água e uma muda de roupa para vestir após a atividade.
- **Equipamento técnico recomendável:** Chinelos, água, protetor solar, saco estanque (para guardar telemóvel e/ou máquina fotográfica).

<sup>2</sup> **Nota:** o preço da actividade não inclui o valor da entrada na zona dos Cozidos da Lagoa das Furnas.

## ■ Canyoning - Ribeira dos Caldeirões ou Salto do Cabrito



O dia de canyoning começa com uma viagem de 40 minutos até ao Nordeste, passando por plantações de chá únicas na Europa.

Na Ribeira dos Caldeirões, os participantes recebem equipamento, caminham durante 20 minutos até à entrada do canyoning, enfrentando cascatas com técnicas de rapel, saltos e zonas lúdicas.

No Salto do Cabrito, a atividade inicia com a distribuição de equipamento, seguida de uma breve caminhada de 15 minutos até ao ponto de entrada. O percurso inclui 3 cascatas, caminhadas e a observação de uma antiga central hidroelétrica. Ambos proporcionam momentos emocionantes.

### **Atividade em meio dia (5 horas)**

### **Atividade dia completo (6 horas)**

- **Grau de dificuldade:** Ribeira dos caldeirões - baixo; Salto do Cabrito - médio;
- **Idade mínima:** 6 anos (até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).
- **Inclui:** Transporte, proteção isotérmica dos participantes, botas, capacete, arnês e equipamento técnico de descida, material colectivo (cordas, saco de transporte), acompanhamento por monitores certificados e Seguros (Acidentes pessoais e Responsabilidade Cívil).
- **Equipamento mínimo necessário:** Fato de banho, toalha, protetor solar, uma muda de roupa para vestir após a atividade (recomenda-se aos participantes que prendam o cabelo, se aplicável).
- **Equipamento técnico recomendável:** Camisa de lycra, saco estanque (para guardar telemóvel e/ou máquina fotográfica), máquina fotográfica aquática.

## ATIVIDADES A REALIZAR EM TERRA

### ■ Passeio pedestre



Descubra a beleza natural de São Miguel através de emocionantes passeios pedestres em diversas localizações da nossa ilha. Nas Sete Cidades, deslumbre-se com as lagoas coloridas que compõem um cenário de cortar a respiração. Suba ao Pico da Vara para apreciar vistas panorâmicas da ilha, explore o encanto de Sanguinho, mergulhe na serenidade da Lagoa do Fogo ou opte por uma caminhada na Ribeira Funda, onde encontrará a Praia da Viola. Para aqueles que procuram uma experiência mais urbana e cultural, recomendamos caminhadas pela encantadora cidade de Ponta Delgada, onde poderão descobrir a história por trás dos monumentos emblemáticos que contam a narrativa rica e fascinante desta cidade.

#### Destinos:

**Sete Cidades** - Meio dia (4,5 km, 3.5 horas)

**Ponta Delgada** - Meio dia (4 horas)

**Pico da Vara**<sup>3</sup> - Dia inteiro (7 km, 6.5 horas)

**Sanguinho** - Dia inteiro (5 km, 7 horas)

**Lagoa do Fogo** - Dia inteiro (15km, 6.5 horas)

**Ribeira Funda / Praia da Viola** - Dia inteiro (15 km, 7 horas)

- **Idade mínima:** 6 anos (até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).
- **Equipamento mínimo necessário:** Calçado adequado a caminhada (Botas de caminhada), roupa confortável, casaco leve, t-shirt ou camisola extra, reforço alimentar, água, fato de banho, toalha, mochila, protetor solar e chapéu.
- **Equipamento técnico recomendável:** Bastões, polainas (Inverno) garrafa de água reutilizável.

**3 Nota:** Passeio de dificuldade alta. O participante deverá ter boa condição física. Atividade não recomendada para Pessoas de baixa condição física, problemas cardíacos, asma grave a muito grave ou mobilidade reduzida.

### ■ Passeios de Bicicleta



Descubra São Miguel através de passeios de bicicleta nas Sete Cidades, Furnas e Ponta Delgada. Nas Sete Cidades, explore a caldeira vulcânica em um trajeto de cortar a respiração. As Furnas oferecem um circuito de nível baixo a médio ao redor da lagoa, passando pelas caldeiras e pelo encantador Lombo dos Milhos. Em Ponta Delgada, inicie o percurso, visitando uma plantação de ananases, fruta emblemática dos Açores e a Reserva Natural de Recreio do Pinhal da Paz. Desfrute de paisagens únicas e culturais, desde lagoas vulcânicas até praias de areia negra. Estes passeios de bicicleta oferecem uma experiência enriquecedora e diversificada pela beleza da ilha.

#### Destinos:

**Tour temático em Ponta Delgada** - Meio dia (22 km, 4 horas)

**Sete Cidades** - Meio dia (15 km, 3.5 horas) ou dia inteiro (38 km, 7.5 horas)

**Furnas** - Meio dia (13Km, 3.5 horas)

- **Idade mínima:** 6 anos (até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).
- **Equipamento mínimo necessário:** Calçado adequado, roupa confortável, casaco leve, t-shirt/ camisola extra, água, reforço alimentar, protetor solar, chapéu, óculos de sol e mochila.
- **Equipamento técnico recomendável:** Luvas de BTT, garrafa de água reutilizável)

#### ■ Passeios em Carrinha<sup>4</sup>



Descubra a diversidade de São Miguel através de passeios de carrinha em seis localizações encantadoras. Nas Sete Cidades, mergulhe na serenidade da caldeira vulcânica, explorando terrenos suaves e contemplativos. Na Lagoa do Fogo, aprecie vistas espetaculares em redor da lagoa e uma visão panorâmica para a cidade da Ribeira Grande.

Ribeira Grande e Lagoa oferecem percursos que combinam natureza e história, explorando encantadoras paisagens urbanas e rurais. Visite o centro histórico da cidade, e delicie-se com os licores tradicionais da região. Em Nordeste, descubra a beleza intocada da costa atlântica, desfrutando de trajetos desafiantes e panorâmicos. Nas Furnas, explore os arredores da lagoa, conhecendo a caldeira vulcânica e apreciando as paisagens verdejantes.

##### Destinos:

**Sete Cidades** - Meio dia (3.5 horas)

**Lagoa do Fogo** - Meio dia (3.5 horas)

**Sete Cidades e Lagoa do Fogo** - Dia inteiro (8 horas)

**Ribeira Grande e Lagoa** - Dia inteiro (8 horas)

**Nordeste** - Dia inteiro (8 horas)

**Furnas** - Dia inteiro (8 horas) - Inclui entrada na Lagoa das Furnas e Parque Terra Nostra.

**4** **Nota:** Até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).

#### ■ Passeios em Jeep<sup>5</sup>



Descubra a beleza de São Miguel em empolgantes passeios de jipe por quatro localidades fascinantes. Explore as Sete Cidades, desfrutando de vistas panorâmicas e visitando lagoas encantadoras. Aventure-se pela Lagoa do Fogo, explorando caldeiras vulcânicas e desfrutando da costa sul e norte da ilha. Nas Furnas, maravilhe-se com paisagens exuberantes e visite a plantação de chá da Gorreana. Parta para o Nordeste, descubra miradouros incríveis, cascatas e a encantadora Vila do Nordeste. Um passeio completo que revela a essência de São Miguel em cada trilha, culminando na histórica Vila Franca do Campo.

##### Destinos:

**Sete Cidades** - Meio dia (3.5 horas)

**Lagoa do Fogo** - Meio dia (3.5 horas)

**Sete Cidades e Lagoa do Fogo** - Dia inteiro (8 horas)

**Nordeste** - Dia inteiro (8 horas)

**Furnas** - Dia inteiro (8 horas)

• **Inclui:** Viatura todo-o-terreno, guia/condutor e seguros (Acidentes pessoais e Responsabilidade Cívil).

• **Equipamento recomendável:** Calçado fechado e confortável, roupa confortável, casaco leve, água, protetor solar, chapéu, óculos de sol, mochila, máquina fotográfica, fato de banho e toalha.

**5** **Nota:** Até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).

## ■ Quad Bike Tours - Sete Cidades



Neste passeio, você será o condutor de uma moto 4/ATV (all-terrain vehicle), e esta é provavelmente a melhor maneira de conhecer e sentir esta parte da ilha. Este passeio levará você aos pontos mais altos das montanhas que cercam a cratera das Sete Cidades, por caminhos secundários e trilhas de terra, onde terá uma vista incrível sobre lagoas e vulcões adormecidos

### Informações importantes antes de iniciar:

- É sempre recomendado o uso de roupas confortáveis e quentes, juntamente com um casaco impermeável, pois o nosso clima pode mudar rapidamente e é imprevisível.
- Não é permitido o uso de chinelos;
- A data do passeio pode ser alterada dependendo das condições meteorológicas;
- O itinerário pode ser ajustado de acordo com as habilidades de condução dos participantes;
- Todos os condutores devem trazer a sua carta de condução.
- Os condutores devem assinar um termo de responsabilidade para operar os veículos.
- Esta atividade é considerada arriscada; os participantes devem estar em boa condição física moderada.
- Para uma experiência melhor e mais segura, recomendamos vivamente que saiba como operar quadriciclos/ATVs ou veículos semelhantes, como motocicletas, por exemplo.

## ■ Buggy Tours Sete cidades/Lagoa do fogo



Esta atividade é ideal para famílias ou casais à procura de aventura e diversão. Este passeio levará você aos pontos mais altos que cercam o Vulcão das Sete Cidades. O itinerário inclui estradas asfaltadas e de terra, e se o tempo estiver bom, pode contar com vistas incríveis para as lagoas e o oceano.

### Informações importantes antes de iniciar:

- Recomendamos sempre o uso de roupas confortáveis, quentes e um casaco impermeável, pois o nosso clima muda muito rapidamente e é imprevisível;
- O uso de chinelos não é permitido;
- As datas dos passeios podem ser alteradas dependendo das condições meteorológicas;
  - O itinerário pode ser ajustado de acordo com a capacidade de condução dos participantes;
- Todos os condutores devem trazer a sua carta de condução;
- Os condutores devem assinar uma declaração de responsabilidade para conduzir os seus veículos.

## ■ Passeios a Cavalos<sup>6</sup>



Para os amantes da equitação, esta atividade é uma forma de explorar os recantos mais belos e desconhecidos da ilha de São Miguel e de ter um primeiro contacto com a atividade equestre. Para os mais experientes, é a oportunidade ideal de praticar esta modalidade num local singular.

O passeio desenvolve-se na freguesia do Livramento por caminhos secundários, ladeados por velhos muros de pedra seca. Em seguida, o passeio segue para a zona verdejante da Mata Santa. Aqui encontramos, entre outras plantas, jarros, eucaliptos, acácias e loureiro.

**Passeio Pequeno (1 hora e 20 minutos)**

**Floresta Tropical (2 horas ou 3 horas)**

**6** *Nota: O pagamento deverá ser feito em dinheiro no dia da atividade.*



## ■ Yoga

Explore as deslumbrantes ilhas dos Açores, onde a diversidade da paisagem e a exuberância da natureza formam um refúgio para a conexão com os 5 elementos. Aproveite a oportunidade de mergulhar na energia singular destas ilhas atlânticas enquanto se entrega aos benefícios transformadores do yoga. O yoga, praticado na beleza natural dos Açores, torna-se uma ferramenta poderosa para equilibrar corpo e mente. A solidez da terra sustenta posturas firmes, as águas cristalinas inspiram a fluidez dos movimentos, e a energia vulcânica potencializa a força interior.



## ■ Massagens

Explore as ilhas dos Açores e descubra um santuário de relaxamento onde a exuberância natural se funde ao toque terapêutico das massagens. Entregue-se a uma jornada revitalizante, permitindo que as técnicas ancestrais das massagens se entrelacem com a energia única destas ilhas atlânticas. Cada massagem é uma experiência sensorial, integrando os benefícios curativos das paisagens açorianas. Deixe que a energia vulcânica dos Açores amplifique a sensação de relaxamento, revitalizando o corpo e a mente.

## PROGRAMAS DE AVENTURA - DIA INTEIRO

### ■ Furnas

Descubra a magia das Furnas numa jornada de 7,5 horas onde a natureza exuberante se mistura com a adrenalina das atividades ao ar livre. Personalize a sua aventura escolhendo entre uma variedade de experiências emocionantes:

- **Idade mínima:** 6 anos (até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).

- **Canoagem + Passeio de bicicleta**

Explore as águas serenas das Furnas de canoa, seguido por uma empolgante pedalada pelas paisagens deslumbrantes que cercam a região.

- **Canoagem + Passeio no Parque Terra Nostra**

Combine a emoção da canoagem com uma visita ao incrível Parque Terra Nostra, onde a natureza exuberante e as águas termais proporcionam uma experiência única.

- **SUP + Passeio de bicicleta**

Deslize suavemente nas águas em uma prancha de stand-up paddle, seguido por um passeio de bicicleta para explorar os encantos das Furnas de uma perspetiva diferente.

- **SUP + Passeio no Parque Terra Nostra**

Experimente a serenidade do stand-up paddle, seguido por um mergulho relaxante nas águas termais do Parque Terra Nostra.

- **Canoagem**

Aventure-se nas águas das Furnas em uma emocionante jornada de canoagem, explorando a beleza natural da região.

- **SUP**

Desfrute da tranquilidade das águas em pé, praticando stand-up paddle em um ambiente natural de tirar o fôlego.

- **Passeio de bicicleta**

Explore as trilhas pitorescas das Furnas em uma empolgante jornada de bicicleta, absorvendo a paisagem única da região.



## ■ Sete Cidades



Explore o lado oeste da ilha de São Miguel Comece com um passeio de bicicleta pelas deslumbrantes Lagoas das Sete Cidades. Após o passeio, relaxe na zona da Ferraria com banhos termais, sauna, banho turco, piscina interior aquecida e jacuzzi. Aproveite também o tempo para um mergulho na piscina exterior ou no mar. O regresso a Ponta Delgada será pela estrada costeira sudoeste. Uma jornada completa de aventura e relaxamento, combinando a beleza natural das Sete Cidades.

### Passeio de bicicleta + SPA (7 horas)

- **Idade mínima:** 6 anos (até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).
- **Equipamento mínimo necessário:** Calçado adequado, roupa confortável, casaco leve, t-shirt/ camisola extra, fato de banho, água, reforço alimentar, protetor solar, chapéu, óculos de sol e mochila.
- **Equipamento técnico recomendável:** Luvas de BTT, saco de hidratação, ténis e pedais de encaixe.

## ■ Mar e Terra



Viva uma emocionante aventura marítima na companhia de baleias e golfinhos durante a Observação de Cetáceos. Aproveite a oportunidade de conhecer estes magníficos mamíferos marinhos nos seus habitats naturais. Após o almoço em um restaurante local, o Passeio de Jipe leva-o até ao deslumbrante miradouro da Lagoa do Fogo ou Vista do Rei, dependendo da opção escolhida. Pelo caminho, explore lagoas pitorescas como a Lagoa das Empadadas e do Canário, culminando na magnífica Lagoa das Sete Cidades. Descubra estradas secundárias até às caldeiras da Ribeira Grande, apreciando fenómenos vulcânicos secundários, antes do regresso à Ponta Delgada pela costa norte.

### Observação de Cetáceos + Passeio de Jipe na Lagoa do Fogo (6.5 horas) Observação de Cetáceos + Passeio de Jipe Sete Cidades (6.5 horas)

- **Idade mínima:** N/A (até aos 18 anos é obrigatório fazerem-se acompanhar pelos pais ou responsáveis, ou trazerem uma autorização escrita).
- **Equipamento mínimo necessário:** calçado confortável com sola de borracha.
- **Equipamento técnico recomendável:** casaco corta-vento, chapéu, água, protetor solar, saco estanque (para guardar telemóvel e/ou máquina fotográfica).

## PERCURSOS GASTRONÓMICOS E EXPERIÊNCIAS CULINÁRIAS NOS AÇORES



### ■ Tour Gastronómico em Ponta Delgada (3.5 horas)

Descubra Ponta Delgada num passeio descontraído pelo centro, explorando tradições alimentares locais. Com grupos pequenos (até 12 pessoas por guia), desfrute de 8 degustações, incluindo pãezinhos, chá, frutas, pastelaria artesanal e paragens em restaurantes e casas de chá. Conheça a cultura e história dos Açores através de histórias envolventes e visite lugares icónicos, como o mercado dos agricultores, restaurantes locais e lojas de alimentos e bebidas. Uma experiência gastronómica única que revela os sabores e encantos de Ponta Delgada!

- **Inclui:** 8 degustações durante o passeio, pão e chá de folhas soltas, frutas da estação, pastelaria artesanal fresca, duas paragens em restaurantes, paragem numa casa de chá, sobremesa exclusiva do chef, 2 bebidas à escolha (refrigerante, cerveja, vinho da casa)

### ■ Tour de Vinhos e Gastronomia (3 horas)

Neste passeio noturno de 3 horas, os participantes terão a oportunidade de vivenciar alguns dos melhores estabelecimentos de Ponta Delgada, degustando vinhos açorianos e deliciosos petiscos. Esta experiência explora as tradições locais e a cultura de consumo, desde a histórica produção de vinho açoriano até às técnicas modernas. Uma experiência verdadeiramente divertida e agradável, ideal tanto para entusiastas sérios de bebidas como para iniciantes que desejam expandir os seus conhecimentos.

- **Inclui:** Inclui 5 vinhos, harmonizações com alimentos e uma sobremesa exclusiva.



### ■ Passeio a Pé e Refeição de Alta Qualidade em Ponta Delgada (4 horas)

Esta experiência exclusiva combina turismo com alta gastronomia açoriana. Inicia-se com uma degustação de chá local e iguarias, seguida pela visita a marcos históricos. Após o passeio, desfruta-se de um jantar requintado num restaurante de renome, com pratos elaborados por um dos melhores chefs locais. Para além das especialidades, os participantes podem deliciar-se com degustações preparadas numa pedra de lava e vinhos açorianos.

- **Inclui:** Refeição exclusiva do chef (incluindo marisco e carne, sobremesa artesanal), degustação de chá açoriano com harmonizações, pastelaria artesanal fresca, bebidas à escolha (refrigerante, cerveja, vinho açoriano).

### ■ Tour vinícola de dia Inteiro na Ilha de São Miguel (6.5 horas)

Junte-se a um tour vinícola na Ilha de São Miguel, uma experiência memorável entre paisagens pitorescas, degustações e visitas a vinhas. Inicie com uma visita aos centenários currais de pedra, descobrindo o terroir único que confere aos vinhos açorianos o seu carácter distintivo. Desfrute de um almoço delicioso no nosso estúdio culinário, com queijos locais, petiscos e vinhos.

- **Inclui:** Almoço à base de queijos, petiscos e vinho, 10 degustações de vinhos açorianos e bebidas à escolha (refrigerante, cerveja, vinho açoriano).

## ■ Experiências



### Experiência de vinho e queijo em Ponta Delgada (2 horas)

Explore os sabores açorianos com queijos e vinhos de diferentes ilhas. Com mais de 40 variedades premiadas, os Açores revelam-se como um paraíso desconhecido para os apreciadores de queijos e vinhos. Sob a orientação de um guia culinário experiente, delicie-se com harmonizações envolvendo compotas caseiras e frutas locais

### Refeições com locais (3 horas)

Nesta experiência exclusiva, visite uma casa açoriana, conheça habitantes locais e mergulhe na autenticidade dos sabores e estilo de vida locais. Aprenda sobre a vida nas ilhas, suas tradições e desfrute de especialidades alimentares açorianas, acompanhadas de vinhos locais.

## EXPERIÊNCIA EM BARCO À VELA

### ■ Passeios de Vela



Descubra a beleza da Ilha de São Miguel através de cativantes Passeios de Vela. Escolha entre opções de dia inteiro, meio dia ou fim de semana, e embarque em aventuras emocionantes para destinos como a Povoação, o ilhéu de Vila Franca, Santa Maria, um passeio à volta da ilha, ou até mesmo um romântico passeio ao pôr-do-sol.

- **Inclui:** Skipper (um experiente capitão guiará a sua viagem), combustível, taxa de Limpeza, águas e sumos.

### Cursos de Iniciação à Vela (Primeira Experiência como Marinheiro)

Explore a emoção da vela através de cursos de iniciação ou experimente a adrenalina da navegação através da atividade: "Primeira Experiência como Marinheiro". Os cursos incluem seguro, manual e dois níveis, sendo ideais para aprender as habilidades básicas de navegação à vela. A Primeira Experiência é um passeio de 2 horas, perfeito para quem deseja sentir a emoção de velejar sem grandes compromissos.

## GOLFE EM SÃO MIGUEL (3 A 3H30)

### ■ Batalha Golf Course



Este campo de golfe foi idealizado no ano de 1986, e localiza-se nos Fenais da Luz, em Ponta Delgada, e oferece 27 buracos de golfe distribuídos por 120 hectares, com um magnífico cenário, aninhado entre as colinas que o circundam e com vistas deslumbrantes para o oceano.

Tem também greens grandes e fluidos, fairways largos e generosos bunkers de contornos sinuosos.

No Batalha Golf Course, tem à sua disposição aulas de golfe em família ou sozinho, podendo escolher a modalidade que mais lhe convém para o período de férias.

- **Inclui:** Equipamento
- **Duração:** 3 a 3h30

### ■ Furnas Golf Course



O campo de golfe fica perto da bela Lagoa das Furnas, uma das maiores e mais atraentes lagoas da ilha, famosa pelas suas águas termais.

Esta vista gloriosa abrange também o deslumbrante vale dos Cedros, famoso pela sua vegetação tropical, e pela água mineral: todos os topónimos demonstram claramente as origens vulcânicas destas ilhas, que oferecem o clima ideal para jogar golfe durante todo o ano.

No Furnas Golf Course, tem à sua disposição aulas de golfe em família ou sozinho, podendo escolher a modalidade que mais lhe convém para o período de férias.

- **Inclui:** Equipamento
- **Duração:** 3 a 3h30



**SÃO MIGUEL**  
AÇORES | PORTUGAL

**GUIA DE ATIVIDADES**  
2024