

AS 10 MELHORES EXPERIÊNCIAS PARA MERGULHAR NA REGIÃO



SELECIONE O DESTINO PARA A SUA AVENTURA:

• Canyoning

01

LOCALIZAÇÃO

Rio Poio, Ribeira de Pena

DURAÇÃO

10 horas

PICK-UP/DROP-OFF

Transporte a partir do Porto

Descubra as paisagens fantásticas da Serra do Alvão ao mesmo tempo que desce cursos de água com fortes declives. Pratique esta atividade no rio Poio, mágico, puro, quase secreto, conhecido por ser um dos locais mais interessantes e técnicos de Portugal. Prepare-se para momentos de pura adrenalina e superação de obstáculos. A sensação de aventura e descoberta vão estar do seu lado ao longo desta viagem.

INCLUÍDO: equipamento necessário para a prática da atividade, monitores altamente qualificados, seguros e oferta de fotos e vídeos da atividade.

Valor: a partir de **90€** /pessoa (mín. 2 participantes)

• Sunset Catamaran Tour

02

LOCALIZAÇÃO

Ecopark do Azibo, Macedo de Cavaleiros

DURAÇÃO

2h30 m

Deslumbre-se com as maravilhosas paisagens da Albufeira do Azibo e sinta toda a tranquilidade ao seu redor. Embarque neste passeio de charme e brinde ao pôr do sol a bordo de um catamaran com todas as comodidades. Deixe-se envolver pelos tons avermelhados da albufeira e no regresso contemple o céu estrelado.

INCLUÍDO: fato térmico (se necessário) e lanche romântico.

Valor: **80€** (2 participantes)

• Caretos de Podence & Geocruzeiro

03

LOCALIZAÇÃO

Aldeia de Podence / cais da Albufeira do Azibo

DURAÇÃO

3 horas

Descubra a colorida aldeia de Podence, de onde são originários os Caretos de Podence, classificados como Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO. Deixe-se encantar com a simbologia e magia dos trajes típicos. Visite os locais de interesse do Geopark Terras de Cavaleiros, acompanhado por um guia. Viaje ao longo de milhões de anos, a bordo de uma embarcação ecológica, para desvendar a vida selvagem da albufeira do Azibo. Prove as iguarias incluídas no menu e mergulhe nas limpas águas transmontanas.

INCLUÍDO: guia experiente e degustação de produtos regionais.

OPCIONAL: transfer entre a aldeia de Podence até à Albufeira do Azibo.

Valor: 30€ /pessoa

• Canoagem

04

LOCALIZAÇÃO

Ribeira de Pena

DURAÇÃO

2 a 3 horas

A canoagem no rio Tâmega é a combinação perfeita de um passeio de lazer com alguma dose de aventura. Esta é uma atividade para todos, propícia ao convívio e que lhe dará acesso a uma perspetiva da paisagem única, só possível de avistar a bordo de uma canoa.

INCLUÍDO: equipamentos para realização da atividade e monitores experientes.

Valor: a partir de **20€** /pessoa (mín. 2 participantes)

• Cruzeiro Ambiental

05

LOCALIZAÇÃO

Estação Biológica Internacional, Miranda do Douro

DURAÇÃO

1 hora

Navegue por águas internacionais e descubra o parque fronteiriço das Arribas do Douro/Douro Internacional, conhecido pelas imponentes arribas verticais. Durante a viagem, fique a conhecer a riqueza da paisagem envolvente. Através de comentários especializados, pode interpretar os recursos etnográficos, geológicos e ainda observar a fauna e flora do Parque Natural. O barco ecológico, com teto em vidro, desvenda a beleza única da reserva. No final, brinde com um cálice de Vinho do Porto.

INCLUÍDO: guia experiente e degustação de Vinho do Porto.

Valor: 18€ /pessoa

• Termas da Terronha em Vimioso

06

LOCALIZAÇÃO

Vimioso

DURAÇÃO

15 minutos

Cuide do seu corpo e da mente e usufrua de momentos relaxantes nas Termas da Terronha em Vimioso. As envolventes, com elevado valor natural e paisagístico, fazem esquecer o tempo. Aqui pode realmente relaxar e usufruir de salas de massagens, piscina interior aquecida e hidromassagem. O local ideal para se mimar e cuidar da sua saúde e bem-estar.

INCLUÍDO: acesso aos múltiplos escorregas e piscinas.

Valor: a partir de **16€** /pessoa.

O valor varia consoante os tratamentos requeridos.

• Stand Up Paddleboarding

07

LOCALIZAÇÃO

Albufeira do Azibo, Macedo de Cavaleiros

DURAÇÃO

2 horas

Conheça a remo o melhor da albufeira do Azibo e da região transmontana. Esta é uma atividade aquática emocionante e desafiante que vai querer experimentar. Aceite este desafio, fuja da rotina, evite lugares lotados e aprecie o silêncio da natureza. Desfrute desta experiência nova e revigorante num lugar único.

INCLUÍDO: fato térmico (se necessário).

Valor: 15€ /pessoa

• Kayak Tour

08

LOCALIZAÇÃO

Albufeira do Azibo, Macedo de Cavaleiros

DURAÇÃO

2 horas

Reme nas águas calmas da albufeira do Azibo e conheça os recantos desta Paisagem Protegida. Sinta a imensidão e plenitude da natureza, ao mesmo tempo em que aprecia a beleza envolvente. O Passeio em Kayak é seguro, cómodo e apropriado para todos os que querem descobrir os segredos desta região.

INCLUÍDO: materiais necessário à prática da atividade.

Valor: 10€ /pessoa

• WaterBikes

09

LOCALIZAÇÃO

Albufeira do Alto Rabagão

DURAÇÃO

desde 15 minutos até 2 horas

Se gosta de bicicletas e atividades ligadas à água, temos a experiência ideal para si. Venha explorar a segunda maior barragem de Portugal com as WaterBikes, que conjugam a bicicleta e o Kayak num só equipamento. Crie memórias inesquecíveis através desta experiência e pedale pelas maravilhosas paisagens que a albufeira tem para oferecer.

INCLUÍDO: equipamentos necessário à realização da atividade.

Valor: a partir de **6€**

• Pesca Desportiva

10

LOCALIZAÇÃO

Boticas

DURAÇÃO

--

Desligue-se da rotina, privilegie o contacto com a natureza e o bem-estar emocional. Explore o fascinante mundo da pesca desportiva num espaço inserido nos viveiros de truticultura. Aproveite o bom tempo, entre em sintonia com a paisagem envolvente e divirta-se enquanto pesca as trutas que aí habitam. Contemple a beleza do parque numa experiência diferenciadora e inesquecível.

INCLUÍDO: material para a prática da atividade.

Valor: o valor depende dos kilos de peixe que conseguir pescar, o preço é **4,50€ por Kg.**

• Cruzeiro 8 dias no Douro

01

LOCALIZAÇÃO

Saída do cais de Gaia e término no cais de Vila Nova de Foz Côa

DURAÇÃO

8 dias / 7 noites

Brinde à beleza indescritível desta região vinícola a bordo de um navio hotel de luxo. Desfrute das diversas atividades incluídas no cruzeiro desde cocktail de boas-vindas, noite de fado, jantar de gala e animação folclórica. Parta numa viagem à descoberta deste vale icónico no mundo, com uma história, cultura e gastronomia únicas. O Douro espera por si!

INCLUÍDO: regime de pensão completa, animação a bordo, almoço numa quinta, provas de Vinho do Porto, visitas guiadas assinaladas no programa.

Valor: a partir de **2 150€** / pessoa

• Yacht Exclusivo no Pinhão

02

LOCALIZAÇÃO

Cais do Pinhão

DURAÇÃO

2 horas

Explore as maravilhosas paisagens do Douro Vinhateiro, Património Mundial da Unesco, a bordo de um yacht exclusivo. Embarque neste passeio de charme com destino à foz do Tua e conheça de perto todas as lendas e histórias do rio. Esta é uma oportunidade única de desbravar as paisagens paradisíacas do coração duriense.

INCLUÍDO: combustível, seguro e tripulação experiente.

Valor: a partir de **520€** / barco (máx. de 12 participantes)

• Cruzeiro Porto-Régua/ Barca d'Alva – Porto

03

LOCALIZAÇÃO

Cais da Estiva- Porto / Cais da Régua

DURAÇÃO

2 dias

Não perca a oportunidade de descobrir toda a extensão do rio Douro em território português. Embarque num sublime cruzeiro de 2 dias e deixe-se deslumbrar pelas vistas das encostas vinhateiras. O cruzeiro começa no Porto, passa pela Régua, Pinhão bem no coração da região e segue viagem até Barca d'Alva. Todo o percurso será um processo de descoberta constante, onde pode assistir ao processo das barragens, ver quintas seculares, pontes antigas e túneis cravados nas rochas.

INCLUÍDO: inclui pequenos-almoços, degustação de Vinho do Porto, almoços, transfers, visita a uma quinta da região com prova de vinhos, alojamento num hotel **** da região, lanche e viagem de regresso ao Porto em comboio.

Valor: 280€ /pessoa

• Passeio de Mota de Água

04

LOCALIZAÇÃO

Bagaúste, Peso da Régua

DURAÇÃO

1 hora

Se gosta de aventura e desafiar os seus limites, o passeio de moto de água vai proporcionar-lhe momentos únicos de adrenalina. As águas tranquilas e refrescantes prometem deixar memórias inesquecíveis, onde o Vale do Douro está sempre presente como cenário.

INCLUÍDO: equipamentos para realização da atividade e seguro.

Valor: 140€ /hora

• Kayaking & Vineyards Adventure no Vale do Douro 05

LOCALIZAÇÃO
Vale do Douro

DURAÇÃO
10 horas

PICK-UP E DROP-OFF
No Grande Porto

Conheça o Douro Vinhateiro, Património Mundial da UNESCO, e os seus diferentes atrativos com uma combinação perfeita de 4x4 e Kayak. Esta atividade aquática permite-lhe observar as paisagens deslumbrantes e terá sempre tempo para dar um mergulho. Sinta-se a levitar, ao mesmo tempo que descobre todas as tradições e rituais da região.

INCLUÍDO: material necessário para a realização da atividade, almoço (piquenique), experiência 4X4, Kayak, seguro e guia local.

Valor: 125€ /pessoa (mín. 02 pessoas)

• Cruzeiro Porto-Régua-Porto Vintage A 06

LOCALIZAÇÃO
Cais de Gaia e Porto com destino
ao cais da Régua.

DURAÇÃO
11 horas

Com partida do Porto, esta experiência leva-o a descobrir o Douro durante um dia. Testemunhe a relação harmoniosa entre a Natureza, Rio e Homem e sinta cada socalco desta paisagem. Desperte ainda mais os seus sentidos com um delicioso almoço a bordo e com a degustação de bons vinhos numa Quinta/Cave da região.

INCLUÍDO: almoço, visita a uma Quinta e prova de Vinho do Porto.

Valor: 95€ / pessoa

• Cruzeiro Régua - Pinhão - Régua 07

LOCALIZAÇÃO
Cais da Régua

DURAÇÃO
6 horas

Explore o Douro Vinhateiro a bordo de um barco e descubra o melhor desta região, mais especificamente o troço entre a Régua e o Pinhão. Com início na capital do Alto Douro, este programa permite-lhe descobrir um dos mais belos percursos do Douro, passando por muitas quintas centenárias até chegar ao Pinhão, o coração do Douro.

INCLUÍDO: Vinho do Porto e Almoço servidos a bordo.

Valor: 65€ /pessoa

• Pinhão-Tua-Pinhão 08

Subida de barco rabelo e descida em Kayak

LOCALIZAÇÃO
Pinhão, Alijó

DURAÇÃO
4 a 5 horas

Deslize pelo rio Douro e sinta as suas águas refrescantes e calmas. Deslumbre-se com a paisagem vinhateira, descubra pequenas praias desertas, pare e mergulhe. Terá a oportunidade de fazer um cruzeiro num tradicional Barco Rabelo do Pinhão até ao Tua e depois descer em Kayak.

INCLUÍDO: audioguia em português, francês, inglês, espanhol e alemão.

Valor: 55€ (1 pessoa) **75€** (2 pessoas)

• Cruzeiro no Pinhão

09

LOCALIZAÇÃO
Pinhão, Alijó

DURAÇÃO
2 horas

Esta é uma experiência que lhe permite sentir a tranquilidade da região, os cheiros genuínos da natureza e a simplicidade incrível das suas paisagens. Liberte-se do stress quotidiano e apure os seus sentidos num magnífico cruzeiro no Pinhão, com passagem por um percurso que não é visível a partir das estradas nacionais. Todos os segredos da região serão desvendados.

INCLUÍDO: audioguia em português, francês, inglês, espanhol e alemão.

Valor: 20€ /pessoa

• Cruzeiro na Régua

10

LOCALIZAÇÃO
Régua

DURAÇÃO
50 minutos

É no cais da Régua que começa a sua próxima aventura. Sinta-se parte da natureza envolvente e navegue num fantástico e tranquilo trecho do Rio Douro. Durante esta viagem vai poder admirar uma rica e espetacular paisagem, modelada de forma única.

INCLUÍDO: tripulação experiente.

Valor: 10€ /pessoa

• Kitsurf

01

LOCALIZAÇÃO

Praia do Cabedelo / Viana do Castelo

DURAÇÃO

Entre 3 a 9 horas

Uma aventura ao sabor do vento. O Kitsurf é um dos desportos aquáticos mais empolgantes que, apenas com uma prancha e um kite, lhe permite atravessar a água com a ajuda do vento. O melhor de tudo? Pode experimentar esta atividade num local que já foi palco de várias competições internacionais.

INCLUÍDO: todo o material necessário para a aula, BB sistema de comunicação e professor experiente.

Valor: a partir de **150€** /pessoa (mín. 2 pessoas)

• Kayaking

02

LOCALIZAÇÃO

Parque Nacional Peneda-Gerês

DURAÇÃO

10 horas

PICK-UP/DROP-OFF

No seu alojamento

Aventure-se no Gerês de uma forma diferente, onde a natureza e a água são protagonistas. Descubra paisagens deslumbrantes através de um passeio de kayak na albufeira da Caniçada e liberte a sua mente de todas as preocupações.

INCLUÍDO: pick-up e drop off no alojamento, almoço, água, fotografias e um guia especializado.

Valor: a partir de **89€** (mín. 2 pessoas)

• Motos de Água

03

LOCALIZAÇÃO
Rio Cávado / Esposende

DURAÇÃO
15 minutos

Acelere ao volante de uma moto de água e descubra o rio Cávado. Uma experiência emocionante, perfeita para quem anseia por mais adrenalina na sua vida.

INCLUÍDO: moto, colete, seguro e monitor experiente.

Valor: a partir de **45€** por moto

• Batismo de Mergulho

04

LOCALIZAÇÃO
Viana do Castelo ou Ria Arousa

DURAÇÃO
1 hora (piscina) e 2 horas (mergulho no mar)

O primeiro de muitos. Faça o seu batismo de mergulho com um verdadeiro mergulhador profissional. Poderá optar por uma experiência em águas abertas até 5 metros de profundidade ou num ambiente controlado, em piscina. Será, sem dúvida, uma experiência inesquecível.

INCLUÍDO: instrutor e seguro.

Valor: a partir de **40€**

*a experiência de mergulho no mar está disponível mediante reserva prévia e está sujeita as condições naturais para a sua prática.

• Caminhada Aquática

05

LOCALIZAÇÃO
Rio Vides / Póvoa de Lanhoso

DURAÇÃO
2h30

Passo a passo, debaixo de água. Nesta caminhada aquática irá ultrapassar diversos obstáculos como rochas, grutas, escorregas naturais, entre muitos outros. Aventure-se nesta trilha aquática, onde estão os segredos mais bem guardados do Rio Vides.

INCLUÍDO: monitor e material necessário para a realização da atividade.

Valor: a partir de **32,50€**

• Canoagem

06

LOCALIZAÇÃO
Rio Vez / Arcos de Valdevez

DURAÇÃO
2 horas

Remar em direção à aventura. A canoagem é a atividade ideal para quem adora praticar atividade física ao ar livre, sem pressas, enquanto desfruta de paisagens deslumbrantes. E se lhe apetecer, ainda pode dar uns mergulhos nas águas cristalinas do Rio Vez.

INCLUÍDO: monitor e material necessário para a realização da atividade.

Valor: a partir de **30€** /pessoa **ou**
25€ /pessoa a partir de 8 pessoas **ou**
15€ /criança

• Stand Up Paddle

07

LOCALIZAÇÃO

Praia do Cabedelo / Viana do Castelo

DURAÇÃO

1h30

Tranquilize o corpo e a mente. O Stand Up Paddle consiste em colocar-se em cima de uma prancha, de pé, com a ajuda de um remo. Depois, mantenha o equilíbrio e deixe-se levar ao sabor das ondas e da beleza natural da costa e das águas nortenhas.

INCLUÍDO: monitor e material necessário para a realização da atividade.

Valor: a partir de **30€** /pessoa (mín. 2 pessoas)

• Travessia de Mar em Kayak

08

LOCALIZAÇÃO

Viana do Castelo

DURAÇÃO

3 horas

Quer conhecer a costa minhota? Então, aceite esta sugestão e percorra o mar de Viana do Castelo a bordo de um kayak. Desfrute de um momento de pura diversão e adrenalina e desafie o seu equilíbrio e técnica no controlo desta pequena embarcação. Embarque nesta aventura e tenha um dia memorável.

INCLUÍDO: monitor e material necessário para a realização da atividade.

Valor: a partir de **30€** /pessoa (mín. 4 pessoas)

• Descida do Rio Minho em Kayak

09

LOCALIZAÇÃO
Rio Minho

DURAÇÃO
3 horas

PICK-UP/DROP-OFF
Parque de Lazer do Castelinho

Remar num kayak ao longo do Rio Minho? Pode ser esta a sua próxima aventura. Descubra as ilhas Boega e ilha dos Amores no estuário do rio Minho e tenha ainda a oportunidade de apreciar a biodiversidade de fauna e flora desta área protegida.

INCLUÍDO: transfers do Parque de Lazer do Castelinho até ao local da atividade, seguros e guia especializado.

Valor: a partir de **25€** /pessoa (mín. 4 pessoas)

• Boias Radicais

10

LOCALIZAÇÃO
Vilar de Veiga / Parque Nacional Peneda-Gerês

DURAÇÃO
10 minutos

Vai conseguir ficar à tona? Se quer desafiar a sua agilidade e gosta de velocidade, esta é a experiência que quer ter no Norte. Através de boias insufláveis, atreladas em segurança a barcos que navegam a alta velocidade, é possível experimentar a adrenalina de um voo sobre a água. Segure-se bem, porque a aventura vai começar.

INCLUÍDO: monitor e material necessário para a realização da atividade.

Valor: a partir de **12,5€** /pessoa (mín. 2 pessoas)

• Douro Chill Out - Sunset in the Ocean

01

LOCALIZAÇÃO
Marina do Freixo

DURAÇÃO
2 horas

Embarque num final de tarde glamoroso, no conforto de iate de luxo. Reúna a família ou amigos, para um pôr do sol com boa música, mergulhos e gargalhadas, com uma paisagem emblemática como pano de fundo.

INCLUÍDO: iate exclusivo, 2 horas de navegação, combustível, tripulação, seguro e IVA.

Valor: a partir de **550€** (máx. 20 pessoas)

• Passeio de Veleiro

02

LOCALIZAÇÃO
Porto e Matosinhos

DURAÇÃO
3 horas

Zarpe com a família ou amigos rumo a um relaxante passeio privado. A bordo de um veleiro, poderá percorrer mar e rio e apreciar o Porto e Gaia a partir de um ângulo privilegiado.

INCLUÍDO: acompanhamento especializado e matérias necessários para realização da atividade.

Valor: **350€** /por barco (mín. 2 pessoas / máx. 7 pessoas)

• Wakeboard e Wakesurf

03

LOCALIZAÇÃO
Matosinhos

DURAÇÃO
a partir de 1h30

Acelere para a diversão, com a adrenalina do Wakeboard ou Wakesurf. Esta atividade irreverente é perfeita para grupos de amigos, que partilhem paixão pelas ondas. Sinta a vastidão do Atlântico, enquanto desliza rumo à belíssima linha de costa. Velocidade, desafio e muita emoção.

INCLUÍDO: materiais necessários para realização da atividade; barco com skyper.

Valor: a partir de **100€** por barco (máx. 2 a 3 pessoas)

• Rafting descoberta

04

LOCALIZAÇÃO
Arouca Geopark

DURAÇÃO
4 horas

Deslize pelo leito indomável do Rio Paiva. Nesta atividade quem manda é o rio, mas o papel principal é seu. Coordenação, rapidez, força e espírito de equipa irão guiá-lo por remoinhos e rápidos, num percurso que promete muita aventura e diversão.

INCLUÍDO: guia certificado, material necessário para a realização da atividade, seguro de acidentes pessoais, snack, reportagem fotográfica.

Valor: a partir de **60€** /pessoa (mín. 2 pessoas)

• Douro à La Carte

05

LOCALIZAÇÃO
Cais da Estiva

DURAÇÃO
3 horas

Junte os seus amigos e embarque num cruzeiro com as cidades do Porto e Gaia como pano de fundo. Esta é uma experiência para quem tem apetite para momentos diferentes e paisagens deslumbrantes. Almoço ou jantar, com direito a menu completo, a bordo de um magnífico barco. Brindemos a isso!

INCLUÍDO: passeio de barco com a duração de 3 horas e um agradável menu.

Valor: 43€ /pessoa (mín. 40 pessoas)

• Surf

06

LOCALIZAÇÃO
Azurara / Vila do Conde

DURAÇÃO
4 horas

PICK-UP/DROP-OFF
No Grande Porto

Se procura um spot perfeito, encontra-o aqui, na Azurara. Com um cenário de cortar a respiração, condições únicas e ondas surfáveis em todas as fases da maré. Agarre na prancha e mergulhe na adrenalina do oceano, numa atividade indicada para todos, independentemente do nível de experiência.

INCLUÍDO: professores qualificados e experientes, material necessário para a realização da atividade e seguro.

Valor: 40€ /pessoa (mín. 2 pessoas)

• Paddle

07

LOCALIZAÇÃO

Rio Ave / Vila do Conde

DURAÇÃO

4 horas

PICK-UP/DROP-OFF

No Grande Porto

Escolha uma atividade que fortalece o corpo e a mente, que o fará sentir em sintonia com o rio e com a natureza. Aprenda novas formas de deslizar na água e torne-se adepto de um desporto que não pára de crescer em popularidade. Esta experiência é liderada por um guia com conhecimento, que adaptará o Stand Up Paddle à capacidade física dos participantes e ao seu nível de experiência.

INCLUÍDO: professores qualificados e experientes, material necessário para a realização da atividade e seguro.

Valor: 40€ /pessoa (mín. 2 pessoas)

• Cruzeiro Pontes

08

LOCALIZAÇÃO

Cais da Ribeira / Gaia

DURAÇÃO

50 minutos

Veja o Porto como nunca o viu, a bordo de um típico barco rabelo, em pleno Douro. São suas margens cobertas de segredos e 6 deslumbrantes pontes a percorrer. Do Freixo à Ribeira, e da Ribeira até à Foz, são 50 minutos de percurso para relaxar e inspirar.

INCLUÍDO: guia ou áudio-guia durante o percurso (Português, Inglês, Espanhol e Francês).

Valor: 15€ /pessoa

• Boia puxada por lancha

09

LOCALIZAÇÃO
Praia da Lomba

DURAÇÃO
12 minutos

Encontre adrenalina em estado líquido. Se procura desafio e momentos inesquecíveis, reúna os amigos para um verdadeiro teste aos limites. Puxados por uma lancha, em pleno Rio Douro, a alta velocidade, sempre a abrir, ou assim-
-assim. Uma experiência que agrada a todos, quer gostem de velocidade, ou de ritmos mais lentos.

INCLUÍDO: equipamentos para realização da atividade e devido acompanhamento, seguro.

Valor: a partir de **15€** /pessoa (mín. 2 / máx. 4 pessoas)

• Parque Aquático

10

LOCALIZAÇÃO
Amarante

DURAÇÃO
1 dia

Deslize diretamente para a diversão. Uma visita ao parque aquático é a experiência ideal para famílias e grupos de amigos. Piscinas, escorregas, chafarizes e relvados para um dia repleto de risadas, pelos altos e baixos do maior Parque Aquático de montanha da Península Ibérica.

INCLUÍDO: diversos equipamentos de diversão, como pistas múltiplas, rápidas, tubo de caracol.

Valor: a partir de **13,50€** /pessoa

FALE CONNOSCO

Telefone: (+351) 935 557 024 / (+351) 223 326 751

Whatsapp: (+351) 938 668 462

E-mail: info@visitportoandnorth.travel

Olá, fale connosco em tempo real.

