



Ir a la playa en Lisboa

SOBRE



Foto: Turismo do Estoril

Ir a la playa en Lisboa

Situada en el encuentro de la desembocadura del río Tajo con el océano, Lisboa es una ciudad con un gran vínculo con el mar y es la única capital europea con playas atlánticas. Por eso, resulta imprescindible dar un paseo por la costa o, incluso, pasar unos días en la playa.

Con más de dos docenas de playas con Bandera Azul, la costa cuenta con unas condiciones excelentes para la práctica de deportes náuticos y atrae a surfistas y bodyboarders de todo el mundo y con diferentes niveles de experiencia. Dicen los entendidos que aquí se encuentran las mejores olas de Europa, con una gran diversidad de tipos de ola y de fondo, ya sea de arena o de roca.

Para no perderse

- > pasear por la playa
- > darse un baño en el océano atlántico
- > cenar con la puesta de sol, mirando al mar
- > probar el marisco

LA COSTA NORTE

Basta coger el tren y seguir el estuario del Tajo para sorprendernos con la cercana sucesión de playas de arena dorada. Las playas, bastante concurridas los días de verano, alternan entre los grandes arenales, como la playa de Carcavelos, y las pequeñas ensenadas, como la playa de Azarujinha. Al final de cada línea se encuentran las playas de Estoril y de Cascais, con bellos palacetes que recuerdan el tiempo en el que los reyes de Portugal pasaban aquí sus veranos, a finales del siglo XIX.

Si surfistas y bodyboarders prefieren Carcavelos o São Pedro do Estoril, los que practican el windsurf prefieren la playa de Guincho. Camino de la sierra de Sintra, el gran arenal se encuentra en una zona más rocosa y con más viento, ideal para deportes de vela. Aquí se realizan varias pruebas de competición portuguesas e internacionales.

La zona de costa del Parque Natural de Sintra-Cascais que comienza en la playa de Cresmina, antes de Guincho, se

prolonga por escenarios de arena y roca, ideales para atardeceres viendo cómo el sol desaparece en el Atlántico.

Pasando Cabo da Roca, el punto más occidental del continente europeo, y las pequeñas playas escondidas entre los acantilados, como Adraga y Ursula, llegamos a la playa de Maçãs y a Praia Grande. Preferidas por las familias por sus arenales espaciosos y las piscinas de agua salada, son una buena solución para los días de mar más agitado. La variada oferta de restaurantes y cafés con vistas al mar también es un aspecto destacable.

Pasando el mirador de Azenhas do Mar, con su caserío blanco en la ladera y la piscina excavada en la roca, tenemos que viajar por el interior para volver en dirección al mar cerca de Ericeira, pueblo de pescadores y conocido lugar de veraneo. Una sucesión de playas a lo largo de 8 km, con excelentes olas y condiciones, hace de esta costa una Reserva Mundial de Surf y uno de los destinos preferidos de Portugal. La playa de Coxos, la bahía de Dois Irmãos o la mítica Ribeira d'Ilhas, en la que se celebra una etapa del campeonato Mundial de Surf WQS desde 1985, ya gozan de fama internacional.

Ericeira, Ribamar y la playa de São Lourenço también son conocidas por sus restaurantes, especializados en pescado fresco y marisco.

LAS PLAYAS DEL SUR

Para conocer uno de los mayores arenales de Europa no tenemos que irnos muy lejos. Al sur del Tajo, a apenas media hora de Lisboa, encontramos casi 30 kilómetros de arena, mar y cielo.

El impresionante acantilado fósil de Costa da Caparica enmarca la playa y nos indica en la actualidad dónde llegaba el mar hace muchos millones de años. En la cima se esconde el encantador Convento de los Capuchos, erigido en el siglo XVI. Rodeado de jardines, sirve de excelente mirador.

Al sur del paisaje protegido, separada de la playa por un cordón de dunas, Lagoa de Albufeira ofrece buenas condiciones para la práctica del windsurf, del kitesurf y del parapente. La extensión de playas de arenas doradas solo se ven interrumpida por la altivez del cabo Espichel, que vale la pena visitar por sus vistas de la costa y por el aislado santuario dedicado a la Virgen.

Hasta la orilla norte de la desembocadura del río Sado, pasando por Sesimbra y ya cerca de Setúbal, las playas se encuentran orientadas hacia el sur. Más pequeñas y algunas con afloramientos rocosos, tienen, de un lado, el inmenso azul de las aguas y, del otro, el imponente Parque Natural da Serra da Arrábida.

Como una muralla verde que cae en picado sobre el Atlántico, la sierra abriga pequeñas ensenadas de arena blanca sobre aguas de muchas tonalidades. Portinho da Arrábida es una de las más bonitas, encuadrada en el verde de la sierra, pero resulta difícil escoger entre esta y las de Figueirinha o de Galapos. Los amantes del submarinismo encontrarán aquí una reserva marina por descubrir en las limpias aguas de Pedra da Anicha, con muchas especies únicas de fauna y flora.

Y al final del día, cuando el sol comienza a desaparecer detrás de la sierra, nada como una caldereta de buen pescado, un salmonete de sutil sabor o un choco frito de Setúbal, acompañado por un buen vino blanco de la región.

INFORMACIÓN ÚTIL

Centro Municipal de Turismo em Cacilhas
Largo dos Bombeiros Voluntários
2800 - 268 Almada
+ 351 21 273 93 40
turismo@cma.m-almada.pt

Posto de Turismo da Costa da Caparica
Frente Urbana de Praias
+351 21 290 00 71
pturismo.ccaparica@oninet.pt

CÓMO LLEGAR

En Lisboa, el tren hacia las playas de Cascais y de Estoril se coge en Cais do Sodré, cerca de Baixa, o en Belém. Cais do Sodré también es la última parada de la línea verde del Metro de Lisboa.

Comboios de Portugal: billete turístico + billete playa

Además de las habituales tarifas para viajes en tren, Comboios de Portugal ofrece descuentos para desplazamientos diarios o de ocio, como el billete turístico, que permite viajar sin límites en los trayectos urbanos de Lisboa (líneas de Sintra/Azambuja, Cascais y Sado) y Oporto (líneas de Aveiro, Braga, Guimarães y Marco de Canaveses) y en los trenes regionales de la línea del Algarve, o el billete playa, para viajar desde Lisboa, Oporto y Coímbra hasta las playas más cercanas.

Existen varias formas de llegar a Costa da Caparica. Hay autobuses que salen de Lisboa. Otra alternativa es coger el barco de Lisboa hacia la otra orilla y, después, el autobús hasta Costa da Caparica. En esta localidad hay un pequeño tren, el Transpraia, que recorre las diferentes playas a lo largo del acantilado fósil, hasta la playa de Fonte da Telha, durante la época estival.

Horarios y tarifas de los transportes en el municipio de Almada disponibles en www.transportesalmada.ageneal.pt (solo en portugués).

Aunque haya tren hasta Setúbal (www.fertagus.pt), la mejor forma de conocer la costa sur es en coche, con tiempo para ir parando en las diferentes playas y miradores.