

海岸

アゾーレス諸島

Ilha de Santa Maria

Praia de São Lourenço - Vila do Porto

住所： Vila do Porto - Ilha de Santa Maria

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 21; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード; パレーボール;

サン・ロウレンソ・ビーチ (Praia de São Lourenço) は、サンタ・マリア島のサン・ロウレンソ湾にあり、夏の休暇先として大人気です。周辺にはとても美しい風景が広がります。丘の斜面に縁取られた海辺の円形劇場といった地形で、岩の多い丘にはブドウが小区画に割り振られて栽培されており、その区画が格子状となって独特の景観を生み出しています。

サン・ロウレンソ・ビーチ (Praia de São Lourenço) は白い砂浜で、ビーチバレー、カヌー、サーフィンなどスポーツにぴったりの条件が整っています。各種サービスを提供するインフラもしっかりしています。

Ilha de São Miguel

Praia das Milícias

住所： São Roque - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ミリシアス・ビーチ (Praia das Milícias) は、サン・ミゲル島 (Ilha de São Miguel) のメインビーチであるため、プライア・グランデ (大きなビーチの意) の名でも知られています。ポント・デルガダ (Ponta Delgada) からはわずか4キロです。この島の他のビーチと同様、火山性の黒い砂浜で、サービス施設も整っています。

Praia do Pópulo

住所： Rosto de Cão - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; セキュリティと警備;

ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

ポプロ・ビーチ (Praia do Pópulo) は、プライア・ベケーナ (小さなビーチの意) と呼ばれる小さな海水浴場です。火山性の黒い砂のビーチで、バーがあり、ダイビングやボディボードを楽しむ人にとりわけ人気があります。

Praia Formosa

住所： Vila do Porto Ilha de Santa Maria

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; レストラン; セキュリティと警備;

ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

白いきれいな砂が広がるフォルモザ・ビーチ (praia da Formosa) は、火山性の黒砂が圧倒的に多いアゾーレス諸島 (Açores) には珍しい景観です。浅瀬の透明な水で評価の高いこのレジャーエリアは、サンタ・マリア島 (Ilha de Santa Maria) 南部にあります。

世界の著名なミュージシャンが集まるイベント、8月の潮音楽祭 (Maré de Agosto) は、25年以上にわたってここで開催されています。

Praia do Areal de Santa Bárbara

住所： Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 23; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

リベイラ・グランデ (Ribeira Grande)

に近いサンタ・バルバラ砂丘 (Areal de Santa Bárbara) は、およそ1キロにわたって延びる、この地域で最も広いビーチを形成しています。主要なレジャーエリアのひとつで、訪れた人に各種サービスを提供するインフラが整っています。サーフィンやボディボードなどのスポーツも可能です。

アルガルヴェ

Albufeira

Praia dos Salgados

住所：Albufeira

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ドス・サルガドス (Praia dos Salgados) プライア・ドス・サルガドスの広大なビーチは、アルブフェイラ (Albufeira) の他のビーチにはない変化に富んだ風景が特徴です。背後に黄土色の崖がそびえ、金色の砂丘へと続いています。砂丘の先にあるサルガドス・ラグーン (Lagoa dos Salgados) は、多くの渡り鳥の重要な休憩地となっています。アシやイグサの間には、ムラサキサギ、ソリハシセイタカシギ、カイマン、シャクシギなど、保護の対象となっている数多くの鳥や動物が巣を作っています。このビーチは、ウォータースポーツや海水浴に適しているほか、一定して良い波が寄せているためサーフィンやボディーボードも楽しめます。

Aljezur

Praia da Amoreira

住所：Aljezur

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18-21 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・アモレイラ (Praia da Amoreira)

プライア・ダ・アモレイラは、砂丘で囲まれた広大なビーチです。その北側には暗色の岩場があり、地元ではこの岩場を巨人が寝そべっている姿にたとえています。

プライア・ダ・アモレイラは小さな川の河口にあるため、川と海どちらでも好きな方で泳ぐことができます。アルジェズール (Aljezur) から舗装道路を8キロほど走ったところにあり、施設やサービスも充実しています。

Praia da Bordeira ou Carrapateira

住所：Aljezur

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

プライア・ダ・ボルデイラ / カラパテイラ (Praia da Bordeira / Carrapateira) プライア・ダ・ボルデイラは、カラパテイラ村の近くにあるビーチで、村から浜辺まで舗装道路が整備されています。この素晴らしいビーチには広い砂浜があり、引き潮の時にはアルガルヴェの海岸で最大級の砂浜となります。小さな川がこの浜のところで海に注いでおり、その河口にできるラグーンが子どもたちのよい遊び場になります。一般的な海水浴客で混雑する場所からはやはらずれているので、サーファーやボディーボーダーに人気の場所です。

Praia do Amado

Praia da Arrifana

住所：Aljezur

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・アリファナ (Praia da Arrifana)

プライア・ダ・アリファナは、高い崖に囲まれた入江にあるビーチです。周りの斜面には周囲と調和の取れた家々が海のすぐそばまで建ち並び、人間の居住地区と自然環境とのバランスがとれた好例を示しています。ここに残る古い要塞跡は、周囲を展望できる絶好のスポットです。

海岸リゾートに必要な施設や設備が整い、年間を通してサーファーやボディーボーダーに人気の高いビーチです。

Praia de Vale Figueiras

住所：Aljezur

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-20 °C; セキュリティと警備;
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・ヴァレ・フィゲイラス (Praia de Vale Figueiras) プライア・デ・ヴァレ・フィゲイラスは、舗装されていない道を通ってしか行くことのできないビーチで、一般的な海水浴客はあまり訪れない場所となっています。しかしサーファーやボディーボーダーの間ではよく知られており、これらのスポーツを教えるスクールが複数あります。

Praia do Monte Clérigo

住所：Aljezur

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-21 °C; レストラン;

住所： Aljezur

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・アマード (Praia do Amado) プライア・ド・アマードは、ポルトガル国内で最もサーフィンに適したビーチといわれています。ヨーロッパ各地からサーファーたちが集まり、国際的な大会もよく行われます。ここには経験豊富なサーファーたちがやってくるだけでなく、早く上達したい人のためのサーフィンスクールもあります。夏中大勢の人でにぎわうこのビーチは、必要な施設や設備がそろっており、快適な休暇を楽しむことができます。

Praia do Vale dos Homens

住所： Aljezur

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-21 °C;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・ヴァレ・ドス・オーメンズ (Praia do Vale dos Homens) アルジェズール (Aljezur) は、アルガルヴェ (Algarve) 西部にいくつもある素晴らしいビーチへ行く拠点として最適の街です。そうしたビーチのひとつ、プライア・ド・ヴァレ・ドス・オーメンズは、穏やかで美しく、まさにオアシスのようなところです。北と南に高い崖がそびえ、主要な観光ルートからもはずれているため、人目につかないところで静かなひとときを過ごしたい人にはぴったりです。一定して波が高いことからサーファーの間で人気が高く、ナチュラルリストにも人気があります。正式な遊泳期間中はライフガードが常駐しています。

Lagoa

Praia Grande - Ferragudo

住所： Ferragudo - Lagoa

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

プライア・グランデ (Praia Grande) - フェラグード (Ferragudo) フェラグードは、白い家々がアラデ川 (Rio Arade) の岸辺まで建ち並んでいる絵のように美しい漁村です。かつてこの村は、対岸にあるポルティマオン (Portimão) の街と共に一帯の海岸線を守っていました。両岸に要塞をつくり、敵の海軍を両側から攻撃することによって、それぞれの土地を守っていたのです。フェラグードの隣には、プライア・グランデ (大きな浜) という名にふさわしい、広大な砂浜があります。さまざまなマリンスポーツに適したビーチで、サーフィンやウインドサーフィンのスクールもあります。

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・モンテ・クレリゴ (Praia do Monte Clérigo) このビーチは、モンテ・クレリゴという同じ名前を持つ漁村に隣接しています。アルジェズール (Aljezur) の街から約10キロの場所にあり、浜辺へつながるスロープと階段があるところまで舗装道路が整備されています。広い砂浜があるこのビーチは、特に家族連れに人気があり、のんびりとリラックスした数日間を過ごすのに必要な設備やサービスがそろっています。

Lagos

Meia Praia

住所：Lagos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-22 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

メア・プライア (Meia Praia) ラゴス (Lagos) 一帯で最も有名なビーチのひとつであるメア・プライアは、マリーナ (Marina) からアルヴォル (Alvor) 河口域まで5キロほど続く砂浜です。この砂浜の東端は、プライア・デ・サン・ロケ (Praia de São

Roque) と呼ばれるビーチになっています。メア・プライアは、鉄道の駅が近いことに加え、身障者用の入口や設備が整っています。マリンスポーツ用具のレンタルサービスやウインドサーフィンのスクールなど、その他の施設やサービスも充実しています。

Loulé

Praia de Vale de Lobo

住所：Almancil - Loulé

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ヴァレ・ド・ロボ (Praia de Vale do Lobo) プライア・デ・ヴァレ・ド・ロボは、世界でも有名な観光リゾート地、ヴァレ・ド・ロボに隣接するビーチです。周りを囲む赤味がかった崖の上には、アルガルヴェ (Algarve) で最も有名で写真に撮られることも多いゴルフコースがあります。広い砂浜は、隣のビーチまで何キロにもわたって伸びており、長い散歩を楽しむのに最適です。ここではさまざまなスポーツやレクリエーション活動ができるようになっており、マリンスポーツとともに、松林や庭園のある手入れの行き届いた環境の中でゴルフやテニスも楽しむことができます。

Quarteira

Praia da Quarteira

住所：Quarteira - Loulé

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・カルテイラ (Praia da Quarteira) プライア・ダ・カルテイラは、夏を過ごす場所としてアルガルヴェ (Algarve) で最も人気の高いカルテイラのすぐそばにあるビーチです。コンクリートの堤防に区切られた広大な砂浜があります。

ビーチと街の間を走るマージナル通り (Avenida Marginal) では、気持ちの良いドライブや散歩が楽しめます。穏やかな海に加えて素晴らしいサービスや設備がそろっており、確実に質の高い休暇を送れるビーチです。

Praia do Garrão

住所：Loulé

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 20-23 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・ガラオン (Praia do Garrão)

プライア・ド・ガラオンは、リア・フォルモーザ自然公園 (Parque Natural da Ria Formosa) のすぐ外側にあるビーチです。広大な砂浜が広がるこのビーチは、人の少ないプライベートなビーチを求めている人も、さまざまなマリンスポーツの設備が整ったにぎやかなビーチを求めている人も楽しむことができます。

Vila do Bispo

Praia da Cordoama

住所： Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19-21 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・コルドアマ (Praia da Cordoama) プライア・ダ・コルドアマは、スドエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の非常に美しい海岸線にあるビーチです。その幅の広い砂浜は、引き潮の際には隣接するプライア・ド・カステレージョ (Praia do Castelejo) やプライア・ダ・バリェーガ (Praia da Barriga) のビーチとつながります。一定して波が高く、サーフィンやボディーボードに最適なビーチです。

Praia do Barranco

住所： Raposeira - Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 19-21 °C;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

プライア・ド・バランコ (Praia do Barranco)

プライア・ド・バランコは、深い谷間の壮大な入江にあるビーチです。舗装されていない15 kmの道を行ったところにあり、リラックスした穏やかな時を過ごせます。

日光浴を楽しむためにこのビーチを訪れる人はあまり多くありませんが、この海底に点在する岩場にはさまざまな生物が生息しているため、ダイバーの間ではよく知られたビーチです。

Praia do Burgau

住所： Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19-21 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・ブルガウ (Praia do Burgau) プライア・ド・ブルガウは、周りを囲む崖に守られたビーチです。以前は漁港として使われていましたが、現在は漁業関係の活動はビーチの東側の一区域に制限されており、残りの部分は海水浴客に解放されています。ビーチの上には漁村があり、斜面に建ち並ぶ家々が色彩豊かな独特な風景をつくりだしています。このビーチはボディーボードに最適です。

Praia do Martinhal

住所： Sagres - Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18-21 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・マルティニャール (Praia do Martinhal)

プライア・ド・マルティニャールは、サグレス (Sagres) から2キロの場所にあるビーチです。広い砂浜があり、常時サーフィンやウインドサーフィンに適した波があります。

ビーチのすぐ沖には岩でできた小さな島が連なっています。これらの島

Praia da Mareta

住所： Sagres - Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19-21 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

プライア・ダ・マレタ (Praia da Mareta) プライア・ダ・マレタは広大な砂のビーチで、サグレス (Sagres) からの交通の便も良いため、この一帯で最も人気の高い夏の行楽地です。東の端には高い崖がそびえ、西の端には浜を強い風から守るポント・デ・サグレス (Ponta de Sagres) がある、入江のようなビーチです。海は波が穏やかでダイビングに適しています。

Praia do Beliche

住所： Sagres - Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19-21 °C; レストラン;
セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・ベリシェ (Praia do Beliche) プライア・ド・ベリシェは、自然公園の中心、コスタ・ヴィセンティーナ (Costa Vicentina) にあるビーチです。西のサン・ヴィセンテ岬 (Cabo de São Vicente) で頂点に達する高い崖によって、強い風から守られています。美しい風景に囲まれたこのビーチは、アルガルヴェの海岸にある南向きのビーチの中で最西端の場所です。波が素晴らしいことから、このビーチはサーファーやボディーボーダーの間で特に人気が高く、いくつかの大会が開催されています。

Praia do Castelejo

住所： Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18-21 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・カステレージョ (Praia do Castelejo) プライア・ド・カステレージョは、スドエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の中にある美しいビーチで、黒い片岩と金色の砂が素晴らしいコントラストをなしています。この海岸に寄せる高い波は、サーフィンやボディーボードに最適です。

Praia do Tonel

住所： Sagres

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 22; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

は、さまざまな生物の住処となっているだけでなく、他とはまた違った美しさを持つ風景をつくりだしています。

Praia do Zavial

住所： Raposeira - Vila do Bispo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18-21 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・ザヴィアル (Praia do Zavial) プライア・ド・ザヴィアル

は、長いチューブの波がサーフィンやボディーボードに最適なビーチと

いわれています。しかし、それ以外にも魅力的な特徴があります。高い

絶壁や崖に囲まれ強い風から守られたプライア・ド・ザヴィアルは、非

常に人気の高いビーチですが、東側は西側に比べてはるかに人が少なく

、ナチュラルリストの集まるビーチになっています。

アレンテージョ

Grândola

Praia do Carvalhal

住所： Lagoa Formosa - Grândola

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・カルバリャール (Praia do Carvalhal)

プライア・ド・カルバリャールは、砂丘と穏やかな海に囲まれた広い砂

のビーチです。この海岸に行くには、田園を抜け、松林につながる舗装

道路を使います。

駐車場やその他の設備も整っており、リスボン (Lisboa) とアルガルヴェ (Algarve) を結ぶ高速道路A2と近いこともあって、近年人気が高まっています。

Odemira

Praia de Almogrove

住所： Odemira

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・アルモグラヴェ (Praia de Almogrove) プライア・デ

・アルモグラヴェは、スドエステ・アレンテージョ・イ・コスタ・

ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e

Costa Vicentina) の中にあるビーチで、岩と入江の多いこの一帯の海岸

で最高のビーチです。赤みを帯びた崖と砂丘に囲まれた広い砂浜があり

、基本設備が整っており、駐車スペースも十分に確保されています。こ

のビーチのすぐそばにある静かなアルモグラヴェの街は、夕方ゆっく

りと散歩を楽しむのに最適です。ビーチの南にはサルダオン岬 (Cabo S

ardão) があります。岬の周辺には手付かずの美しい自然が残されており

、入り組んだ海岸線に人が近づくことのできない無数の浜が点在する、

素晴らしい風景を眺めることができます。

Porto Covo

Praia dos Aivados

住所： Sines

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ドス・アイヴァドス (Praia dos Aivados) プライア・ドス・アイヴァドスは、人の手がかいていない自然の美しさをたたえた非常に長い砂浜が続くビーチです。この海岸はストエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の一部で、一帯には複数の固有種を含む幅広い植物が自生しています。このビーチは通常それほど混雑しません。波が高いことからサーファーの間ではよく知られており、サーフィンに関するイベントや大会が行われます。

Sines

Praia de Morgavel

住所： Sines

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・モルガヴェル (Praia de Morgavel) プライア・デ・モルガヴェルは、周りを堅牢な砂丘に囲まれた長い砂浜が続くビーチです。この海は、アレンテジョ (Alentejo) の海岸で最も透明度が高いといわれています。舗装された道路と駐車場が整備されているのでこの一帯で最も人気の高いビーチですが、とにかく広いので、混雑していると感じることはまったくありません。

Praia de Vale Figueiros

住所： Sines

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19; セキュリティと警備;

ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

ヴィエリーニャ (Vieirinha) あるいはペドラ・ダ・カスカ (Pedra da Casca) と呼ばれるヴァレ・デ・フィゲイロス・ビーチ (Praia de Vale de Figueiros) は、強い波が打ち寄せる広い砂浜で、サーファーやボディーボードに大変人気があります。アレンテジョ南西・ヴィンセンティーナ海岸自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の一部で、ヨーロッパ大陸の海岸で最も良好に保全された一帯です。

Praia de São Torpes

住所： Sines

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・サン・トルペス (Praia de São Torpes) プライア・デ・サン・トルペスは一環して波の高いビーチで、ポルトガル全土の海岸の中でも最高のサーフスポットです。いくつものサーフィンスクールがあり、サーフィンを習得したい人にお勧めです。このビーチは、ストエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の北端にあります。岩場の点在する長い砂浜があり、周辺のビーチに比べて水温が何度か高いことが特徴です。

Praia Grande de Porto Covo

住所： Sines

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

プライア・グランデ・デ・ポルト・コヴォ (Praia Grande de Porto Covo) ストエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の中にあるポルト・コヴォは、以前は小さな漁村でしたが、20世紀に入ってから大きく発展しました。しかし、白い漆喰の家が青い海とコントラストをなす静かな魅力は、今もなお残っています。プライア・グランデ・デ・ポルト・コヴォは、この街のすぐそばにあるビーチです。ここは市街地にあるビーチの特徴をすべて備えており、交通の便がよくサービスや設備が充実しています。周りを囲む岩壁に守られた砂浜の前には澄んだ海が広がり、時にサーファーたちをひきつけるような波が見られることもあります。

Vila Nova de Milfontes

Praia do Farol – Vila Nova de Milfontes

住所： Vila Nova de Milfontes - Odemira

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

ミラ (Mira) 川と海の間にあるファロル・ビーチ (Praia do Farol) は、ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes) にあります。岩場を隔てた隣はフランキア・ビーチ (Praia da Franquia) です。フルナス・ビーチ (Praia das Furnas) と同様、干潮によって潮だまりのプールが形成されるため、子供たちを喜ばせること間違いありません。

浅瀬が近くにあるため、急な流れに気をつけなければいけません。警報や随時提供される情報に注意してください。

Zambujeira do Mar

Praia da Zambujeira do Mar

住所： Odemira

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;
バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・ザンブジェイラ・ド・マール (Praia da Zambujeira do Mar) プライア・ダ・ザンブジェイラ・ド・マールは、ストエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の中にあるビーチです。周りにそびえる高い崖の上からは、海を見渡す素晴らしい景色を見ることができます。このビーチの波は高いことが多く、サーフィンやボディーボードに適しています。このビーチへは、近くのザンブジェイラ・ド・マールの街から直接行くことができます。夏の休暇を過ごす場所として人気の高いこの地域では、毎年8月の第1週にストエステ・ロックフェスティバルが開かれています。国内最大規模のロックフェスティバルで、大勢の観客が集まります。

ポルトと北部地方

Espinho

Praia Costa Verde

住所： Esplanada Maia Brenha – Espinho

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-costa-verde/>

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード; バレーボール; パドルサーフ;

Praia das Sereias

住所： Rua 2 - Espinho

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-das-sereias/>

Praia do Malhão

住所： Odemira

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; セキュリティと警備;
ブルーフラッグ;
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・マリャオン (Praia do Malhão) この広大なビーチは一般にプライア・ド・マリャオンの名で知られていますが、実際にはクルス (Cruz)、サルティエーニョ (Saltinho)、ナセディオス (Nascedios)、ガレス (Galés) という、それぞれ別の入口と特徴を持つビーチに分かれています。ストエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の保護区内にあるこの美しいビーチには、たくさんの人がやってきますが、非常に広いためそれほど混雑することはありません。この荒い海の大きな波を求めて、特にサーファーたちが多く集まります。

Praia do Carvalho - São Teotónio

住所： Odemira

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・カルヴァリャール (Praia do Carvalho) - サン・テオトニオ (São Teotónio) プライア・ド・カルヴァリャールは、ザンブジェイラ・ド・マール (Zambujeira do Mar) からわずか数キロの距離にあるビーチで、人気の高い夏の観光地です。このビーチへ行くには、ザンブジェイラ・ド・マールのすぐ南から始まる未舗装の道路を使用します。このビーチは、ストエステ・アレンテジャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の中にあり、自然環境がよく守られています。幅は広いものの長さはそれほどなく、ビーチの端には切り立つ崖がそびえています。ここの海は常に波が荒く、サーファーたちに人気があります。

特色とサービス:

バー; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード; パドルサーフ;

Praia de Silvalde**住所:** Rua do Quartel - Espinho**ウェブサイト:** <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-de-silvalde-pau-da-manobra/>**特色とサービス:**

バー; セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード; パドルサーフ;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

プライア・デ・シルヴァルデ (Praia de Silvalde)

プライア・デ・シルヴァルデは、プライア・デ・エスピーニョ (Praia de Espinho) の南にあるビーチです。プライア・デ・エスピーニョとは同じ砂浜にありますが、シルヴァルデ地区に隣接していることからこの名が付いています。シルヴァルデは、はるか昔から農業や漁業を営む歴史の古い地区です。広い砂浜に打ち寄せる波は高く、サーフィンに向いていますが、隣のプライア・デ・エスピーニョと比べるとやや穏やかなため、海水浴も十分楽しめます。

、エスピーニョで最も人気の高いビーチです。以前からサーファーやボディーボーダーに人気がありましたが、その大会が開かれるようになってさらに人気が高まっています。ビーチバレーのコートなどの設備も充実しており、定期的にさまざまなイベントが催されることも、このビーチの人気を後押ししています。

Praia de Paramos**住所:** Rua da Praia, 49 4500-558 Paramos**ウェブサイト:** <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-de-paramos/>**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード; パドルサーフ;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

プライア・デ・パラモス (Praia de Paramos) プライア・デ・パラモスは、ポルトガルで最も古いゴルフコースのすぐそばにあるビーチです。しかし、その広い砂浜に出るには、エスピーニョ航空クラブ (Aero-Clube de Espinho) の滑走路を横切らなければならず、信号に注意して慎重に渡る必要があります。静かで基本設備が整っており、その自然条件の良さからサーファーの間で評判の良いビーチです。

Praia Seca**住所:** Esplanada Maia Brenha - Espinho**ウェブサイト:** <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-seca/>**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード; バレーボール;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

Esposende

Praia da Apúlia**住所:** Apúlia - Esposende**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・アプリア (Praia da Apúlia) プライア・ダ・アプリアは、リトラル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にあるビーチです。広い砂浜の周りを砂丘が取り囲み、ビーチを強い風から守っています。この砂丘には昔の風車小屋があり、現在は別荘として利用されています。あらゆるサービスや施設が整ったこのビーチは夏の休暇を過ごす場所として人気があります。ヨードが豊富なことから、専門家による健康アドバイスを受けられるサービスもあります。海藻が豊富なことがこのビーチの大きな特徴であり、これがポルトガル北部の海岸地域を代表する人物像である「サルガセイロ・ダ・アプリア」を生み出しました。これはサルガッソ (現地での海藻の呼び名) を採る人のことであり、採った海藻は周囲の農地で肥料として使われました。

Praia de Ofir**住所:** Ofir - Esposende**特色とサービス:**

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

プライア・デ・オフィール (Praia de Ofir)

プライア・デ・オフィールは、カヴァド川 (Rio Cávado) の河口の南、リトラル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にあるビーチです。砂丘と松の木々に囲まれ、ポルトガル北部の海岸線でも最も美しいエリアのひとつです。ここでは引き潮の時に海から岩が姿を表します。それらの岩がつくる形は地元で「ファォンの馬」と呼ばれています。このビーチは、夏の間中さまざまな人でにぎわいます。日中は、海水浴客たちがビーチの中央を陣取り、サーファーたちは大きな波を求めてビーチの南側へと向かいます。それにぎわいは、ビーチの周りにはさまざまなレストランやバーやディスコで、夜遅くまで続きます。

Praia Suave Mar**住所:** Esposende

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;
セーリング;

プライア・スアーヴェ・マール (Praia Suave Mar)

プライア・スアーヴェ・マールは、カヴァド川 (Rio Cávado) の河口脇にある砂丘と松の木々に囲まれたビーチで、リトラル・デ・エスポゼンデ景観保護区 (Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende) の中にあります。エスポゼンデの街から直接行くことができるため、プライア・デ・エスポゼンデとも呼ばれ、地元で人気の高いビーチです。特にサーファーは一年を通じて多く、夏はウインドサーフィンにも適しています。

Matosinhos

Praia Azul / Conchinha

住所: Leça da Palmeira - Matosinhos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

アズール/コンチーニャ・ビーチ[Azul/Conchinha]

マトジーニョス地区に位置するアズール・ビーチ(コンチーニャ・ビーチとも呼ばれています)は遊歩道の横にあり、アクセスしやすく、さまざまなサポート施設が設けられています。荒海とも言える海は波が荒いため、サーフィンやボディーボーディングなどのスポーツに最適ですが、海水浴をする場合は十分ご注意ください。

Praia das Pedras Brancas

住所: Matosinhos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19 °; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

砂地にも海にも岩の多いペドラス・ブランカス・ビーチ (Praia das Pedras Brancas) は、マージナル・デ・アグデラ通り (Avenida Marginal de Agudela) のそばにあり、十分なサービス提供施設を備えています。ここには珍しい観光資源として、第二次世界大戦中に岸からわずか数メートルの地点に沈んだドイツの潜水艦があります。

Praia de Beijinhos

住所: Leça da Palmeira

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 19; セキュリティと警備;
ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

レサ・ダ・パルメイラにあるプライア・デ・ベイジーンホスは岩の多いビーチで、その名前はるか昔にここで見つかった「ベイジーンホス」とい

Praia da Memória

住所: Perafita - Matosinhos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・メモリア (Praia da Memória)

かつてこの砂浜は、プライア・ダ・アレノーザ (Praia de Arenosa) またはプライア・ドス・ラドロインス (Praia dos Ladrões) と呼ばれていましたが、独裁政治を行っていた弟のミゲルをポルトガル王の座から追放するため1832年にペドロ4世 (ブラジルの初代皇帝) が自由軍を率いて上陸した場所として記念碑が建てられたことから、プライア・ダ・メモリアと呼ばれるようになりました。砂丘と岩場に囲まれた広い砂浜で、高い波が打ち寄せることから多くのサーファーが訪れます。北側にはプライア・ド・マレコ (Praia do Marreco) と呼ばれるビーチがあり、子どもたちは岩場の間にできた小さな潮だまりや子ども用の公園で遊ぶことができます。

Praia de Angeiras Norte

住所: Angeiras - Lavra - Matosinhos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 18; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード; サッカー; バレーボール;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

アンジェイラス・ノート・ビーチ[Angeiras Norte]

広大な砂地が広がるアンジェイラス・ノート・ビーチは砂丘に囲まれており、荒涼とした景色が特徴です。地元の町にほど近く、さまざまなスポーツ用のサポート施設や用品が揃っているほか、アクセスがよく、誰もが気軽に訪れることができます。

Praia de Leça

住所: Leça da Palmeira - Matosinhos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

う大量のツブ貝に由来しています。

レサ灯台からすぐのところにあるこのビーチは、サンシェードやサンラウンジャーをレンタルできる設備が整っており、スポーツを楽しむのに良い環境です。

Praia de Matosinhos

住所：Matosinhos

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン; セキュリティーと警備;
レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・マトジーニョス (Praia de Matosinhos)

プライア・デ・マトジーニョスは、高い波の打ち寄せる広い砂浜です。サーファーやボディーボーダー、カイトサーファーに非常に人気があり、その技を競い合うさまざまな大会も開かれています。ビーチ沿いには長いプロムナードが設けられており、サイクリングやローラーブレード、さらにはスクーターを楽しむ人々にぎわいます。

周囲にはさまざまなシーフードレストランがあり、エネルギーを補給するのにぴったりです。

Moledo do Minho

Praia de Moledo

住所：Moledo do Minho

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・モレド (Praia de Moledo) プライア・デ・モレドは、20世紀始め頃から非常に有名なりゾート地となり、今では南部の暑いビーチを避けて、政治家や政府高官の家族たちが毎年訪れています。

このビーチは、カマリド森林保護区 (Mata do Camarido) に囲まれた自然の美しい一帯にあります。やや風が強く波が高いため、年間を通してサーフィンに適しており、夏にはウインドサーフィンも楽しめます。ビーチの前には岩でできた小さな島があり、船で渡ることができます。この島にあるインスア要塞 (Forte da Insua) は、15世紀に修道院として建てられましたが、17世紀から18世紀にかけて海岸を防衛する要塞に改造されました。

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・レサ (Praia de Leça) パルメイラ (Palmeira) のプライア・デ・レサは、広大な砂浜に高い波が打ち寄せるビーチで、サーフィン、ボディーボード、カイトサーフィンなどのスポーツに最適です。特にプライア・ド・アテロ (Praia do Aterro) へと続く北の端にかけては好条件がそろっています。若者たちの間で人気が高く、ビーチ周辺ではさまざまなエンターテイメントが楽しめ、バーやディスコは夜遅くまでにぎわいます。波のない場所がよい人には、ポルトガルの代表的な建築家シザ・ヴィエイラが設計した海水プールがあります。ヴィエイラの設計したものは、近くにもうひとつボア・ノヴァ・ティーハウス (Casa de Chá/Restaurante) があります。1960年代に岩の間に建てられたこの店は、周りの岩とよく調和しており、まるで岩と一体化しているように見えます。

Praia do Aterro

住所：Matosinhos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; セキュリティーと警備;
ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

見渡す限り砂浜が続くアテロ・ビーチ (Praia do Aterro) は、サーフィンやボディーボードを楽しむ最高の条件がそろっていることもあり、とりわけ若者にとっても人気があります。非常に美しい景観を形成する植生に覆われたビーチは、海辺でくつろぐ1日を過ごすのにうってつけです。

Póvoa de Varzim

Praia da Barranha - Póvoa de Varzim

住所：Aguçadoura - Póvoa de Varzim

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

エステラ・キャンプ場 (Parque de Campismo da Estela) とアグサドウラ・サッカー場 (Campo de Futebol da Aguçadoura) の間にあるバラニャ・ビーチ (Praia da Barranha) は、サーフィンやボディーボードにうってつけのスポットです。南に向かうほど広がる砂丘に囲まれたビーチで、駐車場や各種サービス施設も整っています。

Praia de Paimó

住所：Aguçadoura - Póvoa de Varzim

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・パイモ (Praia de Paimó) プライア・デ・パイモは、アルト・ダ・エステラ川 (Rio Alto da Estela) から南へ約1キロもある広いビーチです。近くにはキャンプ場とゴルフコースがあります。基本設備が整っており、海水浴客が多く訪れます。この海岸線は波の力の大半をそらすような角度になっており、近隣のビーチより波がやや穏やかなことが、海水浴客が集まる理由になっているのかもしれませんが。

砂丘の間に草原が点在するプライア・デ・パイモの北側には、プライア・ダ・アグサドウラ (Praia da Aguçadoura) というビーチがあります。静かで周囲から隔離されたビーチですが、ポルトガルでトップクラスのサーフスポットとしてサーファーの間ではよく知られています。

Praia da Póvoa de Varzim

住所：Póvoa de Varzim

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・ボヴォア・デ・ヴァルジン (Praia da Póvoa de Varzim) ボヴォア・デ・ヴァルジンは、勇猛果敢な漁師たちが住む土地でしたが、19世紀後半にポルトガル北部で人気の高い海辺のリゾート地のひとつとなりました。特に1875年に鉄道が開通し、ポルト (Porto) の街から簡単に行くことができるようになってから、その人気にさらに拍車がかかりました。現在のボヴォアは、さまざまな施設のそろった活気あふれる夏のリゾート地で、オリンピック規格のプール、テニスコート、スカッシュのスクールをはじめ、幅広いスポーツ施設があります。波が荒いことが多いため、この海にはサーファーたちが集まります。サーファーだけでなく多くの人が訪れる広い砂浜は、エリアによってホテル (Hotel)、ラゴア (Lagoa)、ラダ (Lada)、ベイジーニョス (Beijinhos)、カルヴァリド (Carvalhido) など、近くのカフェやレストランの名前で呼ばれるいくつものビーチに分かれています。多くのレストランやバーやカフェテラスに加え、ポルトガルでも評判の高い魅力的なカジノがあり、夜遅くまで多くの人でにぎわっています。

Praia do Quião - Póvoa de Varzim

住所：Póvoa de Varzim

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

特色とサービス:

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
バリアフリー案内:
近隣の海岸;

さらさらの砂浜が続くキオン・ビーチ (Praia do Quião) は、北はカボ・デ・サント・アンドレ (Cabo de Santo André)、南はリベイラ・ド・エステイロ (Ribeira do Esteiro) に接しています。交通の便がよく、サービス施設も充実しています。

ここでは、伝統的な営みが今なお続けられています。冬には漁が行われ、また、主にビーチの北部では海藻を採集し浜辺で乾燥させる光景がみられます。

Viana do Castelo

Praia da Amorosa

住所：Chafe - Viana do Castelo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・アモローザ (Praia da Amorosa) プライア・ダ・アモローザは、サーファーとボディーボーダー強く支持される人気のビーチです。ここにはポルトガル北部地方の各地からやってくる家族連れも集まります。中にはこの一帯に別荘を持つ人たちもいます。ビーチへ出るには、周囲の砂丘を保護するために設けられている木の遊歩道を使います。

Praia da Arda / Praia do Bico

住所：Viana do Castelo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・アルダ / プライア・ド・ビコ (Praia da Arda / Praia do Bico) プライア・ダ・アルダ、別名プライア・ド・ビコは、ポルトガル国内でサーフィンとボディーボードに最も適したビーチのひとつで、若者が多く集まります。近くにあるレストランの名前を取って、プライア・ダ・マリアナ (Praia da Mariana) とも呼ばれています。広い砂浜は、ところどころにみずみずしい植物の緑が見える長い砂丘に囲まれ、美しい自然の風景に縁取られています。

Praia de Afife

住所： Afife - Viana do Castelo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;
プライア・デ・アフィフェ (Praia de Afife)
プライア・デ・アフィフェは、自然環境を大切にしたいビーチです。その
広大な砂浜へ出るには、砂丘の自然を壊さないように設けられた木の遊
歩道を通して砂丘を抜けます。

ここの海の高い波はサーフィンに適していますが、ビーチの南側の小さ
な川が海に注いでいるところには時折小さなラグーンができ、子供連れ
にぴったりです。

Praia do Norte

住所： Viana do Castelo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

幅広い人気を誇るノルテ・ビーチ (Praia do Norte) は、リマ川 (Rio
Lima) 河口のヴィアナ・ド・カステロ (Viana do Castelo) 市の都市部に近
いところにあります。ビーチの大半が岩が占めるため、砂地の範囲は限
られています。岩場には潮流によって海水が流れ込む天然プールが形成
されています。

Vila Nova de Gaia

Praia da Aguda

住所： Arcozelo - Vila Nova de Gaia

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・ダ・アグア (Praia da Aguda)
プライア・ダ・アグアはガイア (Gaia) とエスピーニョ (Espinho) の間
にあるビーチで、その長い砂浜は、北はミラマル (Miramar) から南は
グランジャ (Granja) まで続いています。

このビーチは波が高いため、サーファーたちの中で人気があります。岩
の多い海底にはたくさんの生物が生息しており、アンダーウォーターフ
ィッシングにも適しています。

Praia de Canide

住所： Vila Nova de Gaia

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

Praia do Cabedelo

住所： Viana do Castelo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・ド・カベデロ (Praia do Cabedelo)
プライア・ド・カベデロは、リマ川 (Rio
Lima) の南に位置し、近くのヴィアナ・ド・カステロ (Viana do
Castelo) の住民に最も人気があるビーチです。2つのキャンプ場がある
松林と砂丘に囲まれた、この美しい半月形のビーチは、この一帯で最も
人気の高いビーチのひとつです。ここの波はサーフィン、ウインドサー
フィン、ボディーボードに最適であり、夜遅くまでナイトライフが楽し
めるたくさんのバーがビーチに面していることもあって、ここを訪れる
常連客の中には多くのサーファーやウインドサーファーやボディーボー
ダーがいます。

ルジア・マール (Praia de Luziamar) ビーチ

住所： Darque - Viana do Castelo

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; カイトサーフィン;

特色とサービス:

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

カベデロの環境トレイルに入り込んだルジア・マールビーチには、長く
伸びた砂浜が砂丘と松林に囲まれています。特に午後には少し風がある
ビーチですので、サーフィン、ウインドサーフィンそしてカイトサーフ
ィンなどの水上スポーツに良い条件といえるでしょう。

Praia da Madalena

住所： Canidelo - Vila Nova de Gaia

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・マダレナ (Praia da Madalena)

プライア・ダ・マダレナは、キャンプ場の近くにあるビーチです。その
広い砂浜は北と南に分かれており、南の方が岩の多い浜です。

浜辺には簡単に下りることができ、比較的人が多く集まるビーチです。
サーフィンに適した条件と、国内外の大会に使用されるビーチパレーの
設備をそなえています。

Praia de Lavadores

住所： Canidelo - Vila Nova de Gaia

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・ラヴァドレス (Praia de Lavadores) プライア・デ・ラヴ
アドレスは、南へ何キロにもわたって途切れることなく続く砂浜の、最
もガイア (Gaia) の街に近いところにあるビーチです。ビーチ沿いには

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・カニデ (Praia de Canide) プライア・デ・カニデは、何キロにもわたって続く広大な砂浜の一部をなすビーチで、北と南の2つのエリアに分かれています。南のビーチはサーファーに人気があり、北のビーチではカイトサーフィンやビーチバレーの大会がよく開かれています。

Praia de Salgueiros

住所: Canidelo - Vila Nova de Gaia

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サルゲイロス (Praia de Salgueiros) プライア・デ・サルゲイロスは、きめの細かい白い砂浜に岩場が点在するビーチです。訪れる人がより快適な時を過ごせるようにと、最近になって設備などの改良が行われました。高い波が打ち寄せるこのビーチは、サーフィンに適した条件をそなえています。

Vila Praia de Âncora

Praia de Vila Praia de Âncora

住所: Vila Praia de Âncora

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 15-17 °C; レストラン;

セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ヴィラ・プライア・デ・アンコラ (Praia de Vila Praia de Âncora) ヴィラ・プライア・デ・アンコラの砂浜は、その漁港からアンコラ川 (Rio Âncora) まで続いています。アンコラ川は、海に達するまで15キロにわたってアルガ山脈 (Serra de Arga) の中を流れており、その一帯では魅力的な自然環境の中での散策を楽しめます。この広大なビーチには大西洋の強い波が打ち寄せるため、サーフィンには絶好の場所です。日光浴を楽しむ人々は、海が比較的穏やかで浜辺に下りやすい、マージナル通り (Avenida Marginal) に接するエリアに集まっています。木の遊歩道を歩いてわたって行くしかない南の方は、ほとんど人のいない浜が広がり、保護区となっている砂丘に囲まれています。

Vila do Conde

Praia de Azurara

住所: Azurara - Vila do Conde

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・アズララ (Praia de Azurara)

プライア・デ・アズララは、ヴィラ・ド・コンデ (Vila do

Conde) の南、アヴェ川 (Rio Ave) の河口にあるビーチで、防風壁ともなる防波堤のところから始まっています。

きめの細かい白い砂浜が何キロにもわたって続き、横には砂丘の帯が走っています。砂丘の環境を壊さないために、浜辺へ出るには砂丘を横切る木の遊歩道を使います。

マージナル通り (Avenida Marginal) が走っており、海岸沿いの快適な散歩を楽しむのにぴったりです。

Praias de Francelos, Dunas Mar, Francemar e Sãozinha

住所: Gulpilhares - Vila Nova de Gaia

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・フランセロス (Praia de Francelos) プライア・デ・フラン

セロスは、骨の病気に対して効果があるヨードが豊富な海岸にある広大なビーチです。基本設備もよく整っています。このビーチには高い波が打ち寄せるため、たくさんのサーファーたちが集まります。この砂浜の北端には、長い砂丘の帯が素晴らしい背景となっているプライア・ドゥナス・マール (Praia Dunas Mar) というビーチがあります。この海には魚が多く、スポーツフィッシングを楽しむ人々の間で人気があります。プライア・デ・フランセロスの南には、近くにあるカフェの名をとってそれぞれプライア・デ・フランセマール (Praia de Francemar) とプライア・ダ・サンジーニャ (Praia da Sãozinha) と呼ばれるビーチがあります。

この海岸線の高い波ではサーフィンが楽しめます。

ポルトガル中部地方

Alcobaça

Praia da Légua

住所：Alcobaça

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・レグア (Praia da Légua) プライア・ダ・レグアは、金色の砂丘とその後ろに広がる緑の斜面が鮮やかなコントラストをなす、非常に美しい風景の中にあるビーチです。緑の斜面はサトウキビによって少しずつ本来の植物相が侵食され、今はその大半がサトウキビに覆われていますが、ハマザミなど一部の植物は今も生き残っています。非常に人気の高いビーチですが、幅が広く長さも長いため常に十分なスペースがあり、混雑しすぎることはありません。ここの海には時として大きな波が現れ、サーフィンに最適です。

Praia da Polvoeira

住所：Pataias - Alcobaça

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・ポルヴォエイラ (Praia da Polvoeira) プライア・ダ・ポルヴォエイラは、木々で覆われた崖に囲まれ入江のような形に砂浜が続く、非常に美しいビーチです。度胸のある人は、隣のプライア・デ・パレーデス・ダ・ヴィトória (Praia de Paredes da Vitória) の浜との境目にある岩場に上れば、最高の風景を目にすることができます。しかし通常は、隣のビーチとの行き来には海岸沿いを走る道路を使います。この道路は、林を抜けて広い駐車場につながっており、晴れた日にはここから南へ長く伸びる海岸線を見渡することができます。ここの海は、この一帯にある他のビーチより穏やかで、安全に海水浴を楽しめる場所とされています。多様な生物が息するエリアでもあり、ビーチの北端沖の海底の岩場には多くのタコが生息しています。

Aveiro

Praia de São Jacinto

住所：São Jacinto - Aveiro

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

サン・ジャシント・ビーチ (Praia de São

Jacinto) は、アヴェイロの潟 (Ria de

Aveiro) の河口を海から隔てる長い陸地の最南端にあるバラ運河 (Canal da Barra) のそばにあります。アヴェイロ (Aveiro) を出発して最も早くサン・ジャシントに到達する方法は、河口を渡る定期運行フェリーに乗ることです。車で行く場合、河口に橋が架けられているトーレイラ (Torreira) またはオヴァール (Ovar) を経由し、道の向こう側のビーチに向かって南に方向転換する必要があります。珍しい動植物があることから保

Praia da Pedra do Ouro

住所：Pataias - Alcobaça

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・ペドラ・ド・オウロ (Praia da Pedra do Ouro) プライア・ダ・ペドラ・ド・オウロは、幅の広い金色の砂浜が周囲の黒い岩壁と素晴らしいコントラストをなしているビーチです。浜の北端には風車が残されており、このビーチの素晴らしい自然の美しさを引き立てています。引き潮の時には、隣のプライア・ダ・ポルヴォエイラ (Praia da Polvoeira) の浜と地続きになり、波打ち際の長い散歩を楽しむことができます。一年を通してサーファーに人気が高く、特に冬場は人気のサーフスポットです。南側のビーチでは、比較的安全な海を楽しむことができます。砂浜まで下りる道や、基本設備も整っています。

Praia de Paredes da Vitória

住所：Alcobaça

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・パレーデス・ダ・ヴィトória (Praia de Paredes da Vitória) プライア・デ・パレーデス・ダ・ヴィトóriaは、両端にアカシアをはじめとする草木に覆われた斜面があるビーチです。この斜面は、ハンググライダーに最適な場所として愛好家たちによく知られています。横に小さな村があるビーチの中央付近には、カフェテラス、レストラン、子ども向けの公園があり、海水浴客の大半はこのあたりに集まっています。この浜辺に打ち寄せる高い波はサーフィンに最適です。北側には「カステロ (城)」と呼ばれる岩場があり、隣のプライア・ダ・ポルヴォエイラ (Praia da Polvoeira) の浜との境になっています。

護地区となっているサン・ジャシント砂丘自然保護区 (Reserva Natural das Dunas de São Jacinto) の周辺では、このビーチはほとんど手がつけられていない状態で非常に長い海岸線に及んでいます。救助員がビーチ全体をカバーしているわけではありませんが、サン・ジャシント・ビーチでは、途切れることなく北に続いているように見えるビーチに沿ってサーフィンと長い散歩をするには素晴らしい環境があります。

Caldas da Rainha

Praia da Foz do Arelho - Mar e Lagoa

住所：Caldas da Rainha

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウィンドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・フォス・ド・アレーリョ (Praia da Foz do Arelho)
プライア・ダ・フォス・ド・アレーリョは、オビドス・ラグーン (Lagoa de Óbidos) と海が出会う場所にあり、まったくタイプの異なる2つのビーチを楽しむことができます。ラグーン側には非常に美しい自然の風景が広がっており、草木に覆われた岸边と穏やかな水が子ども連れに最適です。この辺りには通常穏やかな風が吹いており、ウィンドサーフィンにも適しています。反対側の外海に面した方は、波が荒いものの特に強い海流はなく、サーフィンに最適な場所です。このビーチはEUのブルーフラッグ賞を獲得しており、その水質の良さが証明されています。

Cantanhede

Praia da Tocha

住所：Tocha - Cantanhede

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

20世紀後半、漁村のトーシャ (Tocha) は昔の特徴を失うことなく人気のリゾートになりました。外の砂浜には、漁師が道具と設備を守るために作った支柱付きの伝統的な木製の足場の例がまだあります。これらは、現在では魅力的で特徴ある休暇施設に作り変えられています。

保護砂丘に囲まれているトーシャ・ビーチ (Praia da Tocha) は、北と、実質的に利用されなくなったパリエイラオン・ビーチ (Praia do Palheiro) に向かってのびる広大な黄金の砂浜に及びます。この海は波が高く、サーフィンとボディボードをする上で最高の条件が整っています。

Figueira da Foz

Praia da Costa de Lavos

住所：Lavos - Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;
コスタ・デ・ラヴォス・ビーチ フィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) の南にあるコスタ・デ・ラヴォス (Costa de Lavos) の小さな集落のそばに位置し、同じように名付けられたビーチには、遠近にかかわらずサーファーを引きつける強い波が打ちつけられます。砂丘に囲まれた砂浜は、身体障害者のための設備をはじめとして、適切な利用方法があるのが特徴です。

Praia da Leirosa

住所：Marinha das Ondas - Figueira da Foz

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン; セキュリティと警備;
ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
伝統的な漁業共同体であるレイロサ (Leirosa) はフィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) の南、およびコスタ・デ・ラヴォス・ビーチ (Costa de Lavos Beach) のすぐ後ろ側に位置しており、砂丘が、2つの場所を保護された地域と実質的に利用されていない地域に分けています。

レイロサ・ビーチ (Praia da Leirosa) は、水面下の流れや抵抗がないことを考えると、サーフィンだけでなく日光浴にも最適な海岸部分に強い波が打ちつける広大な砂浜を擁しています。

Praia da Tamargueira

住所：Buarcos - Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;
アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

タマルゲイラ [Tamargueira] ビーチ

バルコスにあるタマルゲイラのビーチは、ヨーロッパで最も長い波があることで世界的に有名です。とても長い波は部分によって形を変え、その中でも、条件に恵まれた日にカボ・モンデゴから打ち寄せてくる波のトンネルは、サーファーに大人気です。

ビーチには設備が整っており、夏の間はかなり混んでいます。

Praia do Cabedelo - Figueira da Foz

住所：Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード; カイトサーフィン;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能; 近隣の海岸;

モンデゴ川河口の南、フィゲイラ・ダ・フォスには、カベデロ・ビーチがあり、広大な砂浜で海辺でのんびりとくつろぐことができます。

Praia da Cova Gala

住所：Gala - Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;
コヴァ・ガラ・ビーチ フィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) から数キロ南にあるコヴァ・ガラ・ビーチ (Praia da Cova-Gala) の広大な砂浜は、海面の上昇を確認できるように設計された防波堤によって分けられており、海を鎮めると同時に防風の役割も果たしています。砂丘と雑木林に囲まれたビーチの南半分は日光浴客の間ではそれほど人気がなく、整備された地区の近くに集まりがちです。サーフィンとボディボードの良好な条件があることで、このビーチでは競技イベントが定期的に開かれています。

Praia da Murtinheira

住所：Murtinheira - Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;
マルチニエイラ・ビーチ モンデゴ岬 (Cabo Mondego) の北に位置するマルチニエイラ・ビーチ (Praia da Murtinheira) は、人間の介入がないこと以外はすべてを切り抜けてきた美しい自然の環境です。砂丘に接する大きな砂浜の沖では、この地域で最高のサーフィン波とフィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) の若い人々にとっての魅力を見つけることができます。この絵のようなビーチの背景となっているボア・ヴィアージェン山脈 (Serra da Boa Viagem) は、ヴェラ見晴らし台 (Miradouro da Vela) からの海岸線のすばらしい眺めに加えて市場の小道に沿って快適な散策を楽しめる森の公園があります。

Praia de Quiaios

住所：Quiaios - Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
キアイオス・ビーチ フィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) の北に位置するキアイオス・ビーチ (Praia de Quiaios) は長く、植物で覆われた砂丘が回りにあります。海はこの場所に強い波を打ちつけ、遊泳者にとって危険となることもあります。しかし、今ではさまざまな大会がここで開かれており、そのような状況はサーファーやボディボーダーには好評です。

Praia do Cabo Mondego

住所：Cabo Mondego - Buarcos - Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 18; セキュリティと警備;
ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

カボ・モンデゴ [Cabo Mondego] ビーチ

カボ・モンデゴのビーチはフィゲイラ・ダ・フォス市のブアルコス

砂丘を横切る木製の歩道を通してアクセスできるこのビーチは、サーフィン、カイトサーフィン、ボディボードに最適で、習いたい人のためのスクールもいくつかあります。

[Buarcos]

に近く、サーフィンに最適な条件がそろっている素晴らしい砂浜です。

Praia do Relógio

住所：Figueira da Foz

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

ボディボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

20世紀の前半全体を通じてフィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) はポルトガルの主な海水浴場の1つであり、北部全体の裕福な家族に人気がありました。現在では以前の卓越性のいくつかは失われてしまいましたが、依然としてにぎやかな国際都市です。

海岸沿いの4月25日通り (Avenida 25 de Abril) を縁取る広大な砂浜にはさまざまなビーチがありますが、2011年にヨーロッパ・ブルー・フラッグ賞 (European Blue Flag) を受賞したのは近くの時計塔から名付けられたレロジオ (時計) ・ビーチ (Praia do Relógio) のみです。砂浜は、ミニ・ビーチ・フットボール・ワールドカップ (Mundialito de Futebol de Praia) などのさまざまな国際大会で使用される一連のスポーツ設備に場所を提供するには十分に広々としており、一方で海の波は高く、サーフィン、ヨット、パワーボートのイベントを定期的に行うことができます。

Ílhavo

Praia da Barra

住所：Gafanha da Nazaré - Ílhavo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

バラ・ビーチ アヴェイロ港 (Porto de Aveiro) の始まりと河口の終わりを区切るはしけの近くに位置するバラ・ビーチ (Praia da Barra) は、サーフィン、ボディボード、カイト・サーフィン、ヨット、海釣りといった一連のスポーツをする上で広さと良好な条件の両方を兼ね備えています。

日光浴客に非常に人気があるこの地域には夏の間新しい生命が宿り、多くのバーやディスコで、地元の祭の間夜遅くまで催しが続きます。

ビーチのすぐそばには、1世紀前に建てられた立派なアヴェイロ灯台 (Farol de Aveiro) があります。

Praia da Costa Nova

住所：Costa Nova - Ílhavo

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

コスタ・ノヴァで最も絵のように美しいのは、白と交互に明るい色で縞模様塗られた木の小屋が並ぶ海岸の道路です。待合所兼道具置き場として漁師が作ったこれらの小屋は、今ではかなり特徴的な休暇用の家に作り変えられています。海が荒れることが多く、サーファーたちに非常に歓迎されるコスタ・ノヴァ・ド・ブラド・ビーチ (Praia da Costa Nova do Prado) は、ヴァゲイラ・ビーチ (Praia da Vagueira) の方向に南へと大きく広がっており、海辺を長い距離歩くのが好きな人にとっては最高の場所です。もう一方の海辺の道路では、静かな水面を持つアヴェイロの潟 (Ria de Aveiro) の河口が、まったく異なる自然環境を構成しているのでヨットとウインドサーフィンにはもってこいの場所です。

Leiria

Praia de Pedrógão

住所：Coimbrão - Leiria

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ペドロガオン (Praia de Pedrógão)

プライア・デ・ペドロガオンは、松の木々と海の間には続く長いビーチです。砂丘に縁取られたささぎのものない静かな砂浜は、北は人のまばらなプライア・ド・ファウスト (Praia do Fausto)、南はプライア・ダ・フォス・ド・リオ・リス (Praia da Foz do Rio Lis) のビーチへと続いています。

この広大なビーチでは、浜辺で横になってのんびりとリラックスしたり、もっと活動的なことをしたい人はウィンドサーフィンやビーチバレーを楽しんだり、思い思いの時間を過ごすことができます。海辺にはナイトライフを楽しめるレストランやバーもあります。定期的にショーやコンサートも行われており、若者たちでにぎわっています。

Lourinhã

Praia da Areia Branca

住所：Lourinhã

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・アレリア・ブランカ (Praia da Areia Branca) プライア・ダ・アレリア・ブランカの波は、初心者から上級者まで、サーフィンやボディーボードをする人にとって最高の波のひとつに数えられています。ロウリニャン (Lourinhã) 郡で最も有名なビーチであり、長い砂浜に沿って設けられたプロムナードはたくさんのバーやレストランが建ち並び、多くの人でにぎわう場所です。近くにユースホテルがあることも、このビーチが若い活気にあふれている理由のひとつです。

Praia de Valmitão

住所：Ribamar - Lourinhã

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

プライア・デ・ヴァルミタオン (Praia de Valmitão)

プライア・デ・ヴァルミタオンは、ヨードを豊富に含む澄んだ海に面した砂浜です。他のビーチほど人気は高くありませんが、この海ではサーフィン、ダイビング、アンダーウォーターフィッシングなど、さまざまなマリンスポーツを楽しめます。

Praia do Peralta

住所：Montoito - Lourinhã

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

Praia de Porto Dinheiro

住所：Lourinhã

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・デ・ポルト・ディニエイロ (Praia de Porto Dinheiro) プライア・デ・ポルト・ディニエイロは、ジュラ紀の恐竜の足跡が残る崖に守られたビーチです。近くには小さな漁村があり、ここには良いレストランが何軒もあります。いつもはごく静かなビーチですが、毎年8月にはフェスタ・ド・マール (海の祭り) があり、多くの人でにぎわいます。このお祭りでは、牛が浜辺を走る催しなどが行われます。

Praia do Areal Sul

住所：Lourinhã

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・アレアル・スル (Praia do Areal Sul) プライア・ド・アレアル・スルは、砂丘に囲まれた砂浜が広がる広大なビーチです。隣には、より知名度の高いプライア・デ・アレリア・ブランカ (Praia da Areia Branca) というビーチがあります。プライア・ド・アレアル・スルには、夏になると多くの人でにぎわいます。この波は時に危険なほど高いため絶好のサーフスポットとなっており、サーフィンの大会も頻繁に開かれています。

Praia do Porto das Barcas

住所：Lourinhã

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン; シャワー;

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・ペラルタ (Praia do Peralta) プライア・ド・ペラルタは、高い崖に守られた広いビーチです。この崖からはジュラ紀の化石が発見されています。非常に美しい砂浜であり、海辺の長い散歩を楽しむのに理想的な場所です。海にはアツクチイサキやこの地域固有のナマズが多く、これらをねらって浜からたくさんの釣り人たちが糸を垂れています。ここの高い波はサーフィンに最適です。

Marinha Grande

Praia da Vieira

住所: Vieira de Leiria - Marinha Grande

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・ヴィエイラ (Praia da Vieira)

ヴィエイラ・デ・レイリア (Vieira de Leiria) は、昔からの風習を今も守り続けている伝統的な漁村です。新鮮な魚介類だけを提供するために早朝に船を出しており、地元のレストランではそんな新鮮そのものの魚介類を使った「カルデイラーダ (魚介の煮込み)」や「アロス・デ・マリスコ (魚介のおじや)」などの名物料理を堪能できます。プライア・ダ・ヴィエイラには、子どもたちに人気のあるウォーターパークなどトップクラスの施設や設備もそろっており、快適な夏を過ごすことができるビーチです。海は波が高く、サーフィンに最適です。

Mira

Praia de Mira

住所: Mira

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ミラ・ビーチ 漁師が使用する木造の建物がミラのパリエイロ (Palheiros) (小屋)として知られているミラ・ビーチ (Praia de Mira) は、20世紀の前半を通して、現在では保存された小屋で見ることができる民族博物館の展示で紹介されている日々の生活が営まれていた漁村でした。現在、ミラ・ビーチは、白い砂浜の周りに砂丘があり、大西洋の高い波も多くのサーファーを引きつけている非常に人気のある目的地です。砂丘を越えて、マツの香りが強く漂う国立森林保護区域内には、静かな水面のおかげでヨットやカヌー、ウインドサーフィンの優れた条件が整ったバリーニャ礁湖 (Lagoa da Barrinha) が含まれています。

レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・ポルト・ダス・バルカス (Praia do Porto das Barcas) プライア・ド・ポルト・ダス・バルカスは、質の高い魚介類が多くとれることで有名なビーチです。貝類を中心としたさまざまな地元の名物料理を堪能したい人にはぴったりの場所です。ビーチは比較的穏やかで、北端には小さな伝統的な漁船が浮かぶ小さな波止場があり、心なごむ風景をつくり出しています。

Praia de São Pedro de Moel

住所: Marinha Grande

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

プライア・デ・サン・ペドロ・デ・モエル (Praia de São Pedro de Moel) プライア・デ・サン・ペドロ・デ・モエルは、松林と海の間には伸びる美しいビーチです。浜を守るように並んだ品の良い家々が、上流階級を思わせる雰囲気をももたせています。ビーチバレーのコートなどの設備がそろっているほか、年間を通してサーフィンやアンダーウォーターフィッシングなどスリリングな海のスポーツが楽しめ、太陽の下で体を動かすのが好きな人にはぴったりです。午後にはカフェテラスでくつろいだり、壮大な夕日を眺めたりして、サン・ペドロ・デ・モエルの優雅でコスモポリタンな活気に満ちたナイトライフを楽しむことができます。

Murtosa

Praia da Torreira

住所：Murtosa

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

砂丘のそばにあるトーレイラ・ビーチは、アヴェイロの潟 (Ria de Aveiro) の河口を海から隔てる海岸線上にあり、訪問者は数メートル動くだけで、サーフィンの良好な波がある外洋と、ヨットやウインドサーフィンに理想的な河口の静けさのどちらかを選ぶことができます。

このトーレイラ・ビーチ (Praia da

Torreira) は、南のサン・ジャシント (São Jacinto) から北のフラドウロ (Furadouro) まで途切れず25キロ続く巨大な砂浜の一部であり、歩く人たちに非常に高く評価されています。このビーチは、海に出て行く様子が頻繁に見られる明るい色がほどこされたポートによって昔からの漁業のルーツを守ってきました。この職業は過ぎ去った時代のもですが、酢漬けのウナギや、銅の食器で作られる魚のシチュー、カルディラーダ (Caldeirada) などの最も特徴的な料理を含む地域のすばらしい名物料理をいくつか保存する上で貢献しています。

Nazaré

Praia da Nazaré

住所：Nazaré

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・ダ・ナザレ (Praia da Nazaré) ナザレは、確実にこの一帯で最も人気の高いリゾート地のひとつです。伝統を色濃く残す漁村でもあり、女たちが伝統的な7枚重ねのスカートを身に付けて、木枠に塩魚を並べ天日で干す作業にそしむ姿が今でも見られます。ブライア・ダ・ナザレはナザレの街の中にあるビーチで、伝統的なキャンパス地のカラフルなテントがいくつも設置されています。海は荒く高い波があり、サーフィンやボディーボードには最適です。街の中心部から出ている100年の歴史を持つケーブルカーに乗って、街で一番の高台であるシティオ (Sítio) へ登れば、この海岸の美しさを存分に堪能することができます。

Óbidos

Praia d' El Rei

住所：Amoreira - Óbidos

特色とサービス:

夏期平均海水温度(°C): 17 °C;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

ブライア・デル・レイ (Praia d' El Rei)

この穏やかで広々としたビーチは、デル・レイ山脈 (Serra d' el

Rei) のふもと、オビドス・ラグーン (Lagoa de Óbidos) のすぐそばにあり、ゴルフコースに隣接しています。澄んだ海は釣りに最適だけでなく、波が強く、サーファーに人気のスポットです。

Praia do Salgado

住所：Nazaré

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ブライア・ド・サルガド (Praia do Salgado)

ブライア・ド・サルガドは、アプリゴ港 (Porto de Abrigo) をはさんでナザレ (Nazaré) の隣にあるビーチです。この浜を囲む絶壁は、ハングライダーの愛好家たちの間で人気があります。

長く伸びる砂浜はそれほど混雑することがなく、ここの高い波を求めて主にサーファーたちが集まるビーチです。

ライ・コルチーソ・ビーチ (Praia do Rei Cortiço)

住所：Estrada do Rei Cortiço - VauÓbidos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

何世紀にもわたる浸食によって形作られた面白い形態をもつ美しい崖の背景には、ライ・コルチーソ・ビーチには、バレアル (Baleal) まで約11 kmにわたって南方に延びる広大な砂浜のビーチがあります。静かで人の往来も少ないビーチには大きな波が押し寄せ、サーファーやボディーボーダーを喜ばせています。

Ovar

Praia da Barrinha - Esmoriz

住所：Ovar

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

バリーニャ・ビーチ - エスモリス

昔からの漁村であるエスモリス・ビーチ (Praia de Esmoriz) には、農民が、土地を耕していないときはいつでも漁業に時間を費やせるように第2の家として作った、20世紀初期の木造建築である「パリエイロ」小屋がいくつか保存されています。これらの場所では、漁業がエスモリス・ビーチの北部で続いている現在でも休暇用の家に作り変えられています。日光浴客はほとんどがバリーニャとして知られる南部に向かい、ここでは必要な支援インフラストラクチャーがすべてそろっています。この海はともすると非常に危険になるため、救助員の監視の下で水泳には細心の注意を払う必要がありますが、サーフィンとボディーボードには最適な場所です。

Praia de São Pedro de Maceda

住所：São Pedro de Maceda - Ovar

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17; セキュリティと警備;
シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

サン・ペドロ・デ・マセダ・ビーチ[São Pedro de Maceda]

オヴァールの中心地から約11 kmのところの位置するサン・ペドロ・デ・マセダ・ビーチは、サポート施設の整った広いビーチです。ほぼ自然のまま残されたこの静かなビーチの横には森の公園があり、特にサーフィンを楽しむ人に人気です。

Praia do Torrão do Lameiro / Marretas

住所：Torrão do Lameiro - Ovar

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

トラン・ド・ラメイロ[Torrão do Lameiro]/マレタス・ビーチ[Marretas]

マレタスとしても知られるトラン・ド・ラメイロは3kmもの良質な砂浜が荒海の横に続き、サーフィンやボーディングに最適です。

このエリアは松林と砂丘に囲まれており、心が落ち着く雰囲気が魅力です。ここでは、古来からの引網漁業の職人技を見ることができます。

Praia da Cortegaça

住所：Esmoriz - Ovar

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

コルテガーサ・ビーチ

この地域の多くのビーチに共通しているように砂丘とマツの木がそばにあるコルテガーサ・ビーチ (Praia da Cortegaça) は、優れた支援インフラストラクチャーとキャンプ場によって支えられた広大な砂浜に及びます。

ここでは波が高いことが多く、このビーチの漁業の歴史的ルーツとは大きな対照をなす過激なスポーツであるサーフィンに優れた環境を提供しています。

Praia do Furadouro

住所：Ovar

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ウィンドサーフィン; ボディーボード; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

フラドウロ・ビーチ 魚釣りやサーフィンの両方で有名であり、ビーチでの生活に大きく異なった時代とアプローチを明確に示す巨大なフラドウロ・ビーチ (Praia do Furadouro) には、大西洋の高い波が打ち寄せます。内陸には深いマツの森があり、サイクリング用道路で結ばれるオヴァール (Ovar) からビーチまで約3キロの距離があります。この森を越えると、ウィンドサーファーが求めてやまない穏やかな水面を持った河口部に着くことができます

Peniche

Praia da Consolação

住所： Peniche

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;
プライア・ダ・コンソラサオン (Praia da Consolação) プライア・ダ・コンソラサオンのビーチは、2つの対照的なエリアに分けられます。南側は、ヨードが豊富で岩の多い日光浴に最適なエリアで、その治療効果を求めて骨の病気を持つ人々が集まってきました。北側は南側とはまったく異なる景色が広がっており、要塞から先は幅の広い砂浜がベニシェ (Peniche) に向かって何キロも続いています。この海岸に打ち寄せる波は荒く、サーファーやウィンドサーファーに特に人気の高いビーチです。

Praia de Medão - Supertubos

住所： Peniche

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・デ・メダン (Praia de Medão) - スーパーチューボス (Supertubos) プライア・デ・メダンは、国内外のサーファーやボディーボーダーの間で最高のスポットのひとつに数えられているビーチです。完璧なチューブ状の波が現れることがその理由であり、そこから「スーパーチューボス (スーパーチューブ)」とも呼ばれています。完全なチューブが形成されるのは波頭が高いためですが、この波を求めてプライア・デ・メダンには年間を通して世界中からサーファーたちが集まります。

Pombal

Praia do Osso da Baleia

住所： Mata Nacional do Urso - Pombal

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16-18 °C;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・ド・オッソ・ダ・バレイア (Praia do Osso da Baleia)
プライア・ド・オッソ・ダ・バレイアは、ウルソ国立森林保護区 (Mata Nacional do Urso) に沿って地平線のかなたへと続く広大なビーチです。

道路とはいくつもの砂丘でへだてられている非常に静かなビーチであり、その環境の良さが評価され、さまざまな賞を受賞しています。

Praia da Cova de Alfarroba

住所： Peniche

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;
プライア・ダ・コヴァ・デ・アルファローバ (Praia da Cova de Alfarroba)
プライア・ダ・コヴァ・デ・アルファローバは、美しい入江にあるビーチで、手入れの行き届いた人気の高いリゾート地です。

風から守られた広々とした砂浜は、海水浴の楽しめる海に面しており、設備やサービスも充実しています。ビーチと道路の間には、目に鮮やかな美しい砂丘が続いています。

Praia do Baleal

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウィンドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・ド・バレイアル (Praia do Baleal) プライア・ド・バレイアルは、長い砂浜に穏やかな海が広がるビーチです。この海ではウィンドサーフィンが初心者から上級者まで楽しめます。夏の休暇にここを訪れる人が最高の時を過ごせるよう、テニスコート、プール、ディスコ、乗馬センターも設けられています。

Torres Vedras

Praia de Porto Novo

住所：Torres Vedras

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・ポルト・ノヴォ (Praia de Porto Novo)

プライア・デ・ポルト・ノヴォは、アルカブリシエル川 (Rio Alcabrichel) の河口にあるビーチです。先史時代の居住区跡が残る斜面を緑の草木が覆う、美しい渓谷のふもとにあります。もともとは歴史の古い漁港で、ナポレオンによる最初の侵略の際、1807年のヴィメイロ (Vimeiro) の戦いに先立って英国軍が上陸した場所として歴史の本に登場しています。近くには温泉リゾート地のヴィメイロがあり、ゴルフコース、乗馬センター、温泉プールをはじめとするさまざまな娯楽施設があります。

Praia de Santa Rita

住所：Torres Vedras

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

広々とした砂浜のサンタ・リタ・ビーチ (Praia de Santa Rita) は、植物に覆われた丘と砂丘に接しています。売店エリアは北端と南端の2ヶ所にあります。この海岸は波が荒く、サーフィンやボディーボードに絶好のスポットとなっています。

Vagos

Praia da Vagueira

住所：Vagos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

ヴァゲイラ・ビーチ (Praia da Vagueira) の大きな砂浜は、魚を捕らえた網を引く作業が現在は雄牛ではなくトラクターで行われているとしても、漁師たちが小規模な伝統を継続しているため依然として利用されています。このビーチでは現在、ピークの夏のときに休日の行楽客を数多く引きつけています。はしけが防風効果を生み出すため、最も有名な場所はその向こう側にあります。波の荒い海はサーファーには最適で、それほど危険もありません。

Praia do Labrego

住所：Gafanha da Boa Hora

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

Praia de Santa Cruz

住所：Torres Vedras

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サンタ・クルス (Praia de Santa Cruz) プライア・デ・サンタ・クルスは、いくつものビーチに分かれた長い砂浜です。各ビーチの名前には近くのカフェの名前がつけられており、中でもナヴィオ (Navio)、ミランテ (Mirante)、ピザオン (Pisão)、フィジカ (Física)、セントロ (Centro)、サンタ・エレナ (Santa Helena)、フォルモザ (Formosa)、アズール (Azul) のビーチは特に人気があり、2006年度のブルーフラッグ賞を獲得しています。澄んだ海と混じりけのない砂に加え、絵のように美しい周囲の風景によって、サンタ・クルスは非常に人気の高い観光リゾート地です。

南の端にはポント・ダ・ヴィジア (Ponta da Vigia) の岩壁があり、その一連の岩場の中に高さ30メートル、周囲100メートルのペネド・ド・ギンショ (Penedo do Guincho) と呼ばれる巨大な岩があります。この岩は海の水が寄せるアーチ状になった部分に続いており、特に印象的な岩です。これらの岩場の上には平らになった場所があり、晴れた日にははるかカルヴォエイロ岬 (Cabo Carvoeiro) の灯台やベルレンガ諸島 (Ilhas das Berlengas) まで見渡すことができます。この海岸には、プールやオリンピック基準の射撃場を含むさまざまな施設があり、シーズンには近くの空港から出る観光飛行が楽しみ、イベントやコンサートなども多数催されています。

Praia do Areão

住所：Vagos

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 16 °C; セキュリティと警備;

ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

ふたつのビーチの間に明確な自然の境界線はありませんが、ほとんど手つかずに近いアレアン・ビーチ (Praia do Areão) は、ヴァゲイラ・ビーチ (Praia da Vagueira) の南にあります。農地と砂浜を隔てる砂丘に囲まれたビーチです。

近くにあるマタ (Mata) 公園は、ウォーキングを楽しみたい人にとって素晴らしい選択肢になります。タカ、アオツラサギ、キツネ、カワウソなど、ここに生息する動物を目撃できるかもしれません。

ラブレゴ・ビーチはヴァゴスにある小さなビーチで、サーフィンに適しています。

近くにはバーやサーフスクール、小さなお子様連れに最適な小さなウォーターパークもあります。

リスボンとその周辺地方

Cascais

Praia da Cresmina ou Pequena do Guincho

住所：Guincho - Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・ダ・クレスミナ/ペケーナ・ド・ギンショ (Praia da Cresmina/Pequena do Guincho)

プライア・ダ・クレスミナは、シントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural de Sintra-Cascais) の南端にあるビーチで、崖に囲まれた入江の中にあります。ビーチの背後と道路をはさんだ反対側には広大な砂丘が広がっており、ギンショの大きな特徴である強い風が作り出した非常に美しい自然の風景を見せています。

ビーチへ出るには、ホテル・フォルタレーザ・ド・ギンショから続く小道を抜けていきます。ホテルの近くにはポルトガルでもトップクラスのレストランが何軒もあり、特にシーフード料理のおいしさには定評があります。

Praia do Abano

住所：Guincho - Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

プライア・ド・アバノ (Praia do Abano) プライア・ド・アバノは風の強い小さなビーチです。大通りからは見えませんが、カスカイス (Cascais) 方面から見てギンショ (Guincho) のすぐ後にあります。砂浜に出るには、美しい松の木々の横を抜ける細い未舗装の道を使います。そばにはテラスのあるレストランが一軒あります。

Costa de Caparica

Praia de Carcavelos

住所：Carcavelos - Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・カルカヴェーロス (Praia de Carcavelos) プライア・デ・カルカヴェーロスは、エストリル (Estoril) の海岸で最大の砂浜で、ビーチバレーやサッカーの大会が頻繁に開かれます。ビーチの一方の端には、サン・ジュリアン・ダ・バーラの要塞 (Forte de São Julião da Barra) がそびえています。リスボン (Lisboa) に近く交通の便も良いため、夏場は大勢の海水浴客でにぎわいます。冬の間は、好条件に誘われてやってくるサーファーやボディーボーダーが主役となります。ビーチのそばには多くの有名レストランがあり、他にもたくさんのバーや、太陽の下でちょっと贅沢な時間を過ごすのにぴったりなテラスがあります。

Praia Grande do Guincho

住所：Guincho - Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;

プライア・グランデ・ド・ギンショ (Praia Grande do Guincho) プライア・グランデ・ド・ギンショは、シントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural de Sintra-Cascais) の中にあるビーチです。その周りには、白い砂丘と背後にそびえるシントラ山脈 (Serra de Sintra) の深い色合いがコントラストをなす、素晴らしい風景が広がっています。風が強く波の高いこのビーチには、たくさんのボディーボーダーやサーファーが集まります。夏場は通常北からの良い風が吹いており、ウインドサーフィンに最適です。近くには、素晴らしいシーフード料理を堪能できるレストランがあります。

Costa de Caparica - Praias da vila

住所：Costa de Caparica - Almada

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

コスタ・デ・カバリカ (Costa de

Caparica) - プライアス・ダ・ヴィラ (Praias da vila) 現在のコスタ・デ・カバリカを見て、ここがほんの数十年前まで静かな道に平屋の家が建ち並ぶ小さな漁村であったことを想像するのは難しいでしょう。20世紀後半この街は急速に発展し、かつて漁師たちの姿しか見られなかった砂浜は、リスボン (Lisboa) 近郊で最も人気の高いビーチのひとつに数えられるようになりました。この人気は、1966年にテージョ川 (Rio Tejo) を横切る橋が開通し、川の南岸に渡るのが以前よりはるかに楽になったことでさらに高まりました。

海岸には、砂浜と街を海から守るためにいくつもの防波堤が設けられており、その間に小さなビーチが続いています。ビーチと街の間にはプロムナードがあり、冬場ゆっくりと散歩を楽しむのに最適です。どのビーチにもライフガードが配置されており、

Costa de Caparica - Terras da Costa, Acácias e Medos

住所：Costa de Caparica - Almada

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
アクティビティ:
サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

テラス・ダ・コスタ、アカシアス、メドス (Terras da Costa, Acácias e Medos) コスタ・ダ・カバリカ (Costa da Caparica) の街を抜けたところに、はるかフォンテ・ダ・テリャ (Fonte da Telha) まで約30キロも続く砂浜があります。その大部分は、アリバ・フォッシル・ダ・コスタ・デ・カバリカ景観保護区 (Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica) に入っています。この砂浜は、「テラス・ダ・コスタ」、「アカシアス」、「メドス」の3つの大きなエリアに分けられており、さらに各エリアが特に明確な境目のない無数のビーチに分けられています。これらのビーチは、近くのカフェやレストランの名前で呼ばれるようになったり、大通りからの入口が分かれているために別の名前で呼ばれるようになったりして、徐々に区別されるようになりました。各ビーチにはそれぞれ駐車場が設けられていますが、ビーチを結ぶ非常に個性的な交通手段として「トランスプライア」という小さなオープン列車が走っています。この列車は、コスタの街からフォンテ・ダ・テリャまでの長い海岸線を走っており、途中さまざまなビーチに停車します。この広大な砂浜にはサッカーやバレーボールに必要なスペースが十分にあり、長い浜辺をただ散歩するだけでも楽しめます。海は通常穏やかですが、時折波が高くなることもあり、そんな時にはサーファーやボディーボーダーが集まります。

多数あるビーチの中で、プライア・ダ・モレナ (Praia da Morena) とプライア・ダ・セレイア (Praia da Sereia) は、にぎやかなカフェテラスがあることで有名です。プライア・ド・カステロ (Praia do Castelo) やプライア・ダ・ライニャ (Praia da Rainha) は、それに比べて家族連れ向けのビーチです。プライア・ダ・ベラ・ヴィスタ (Praia da Bela Vista) は、ポルトガル初のナチュラリスト専用ビーチとなりました。トランスプライアの終点であるフォンテ・ダ・テリャは、この長い砂浜の一番端にあるビーチです。この約2キロにわたるビーチは、高さ70メートルの崖に守られており、この崖はよくハンググライダーに使われています。

Ericeira

Praia da Calada

住所：Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・カラダ (Praia da Calada)

プライア・ダ・カラダは、エリセイラ (Ericeira) の街から北に約10キロほどのところにある、高い崖に囲まれた非常に美しいビーチです。

その広い砂浜は、ビーチバレーやサッカーのスペースを設けても十分な余裕があるほどで、駐車場をはじめとする基本設備も整っています。この駐車場は、周囲の海岸線を見渡せる絶好のスポットです。

Praia da Ribeira d'Ilhas

住所：Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

Praia da Foz do Lizandro

住所：Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・フォス・ド・リザンドロ (Praia da Foz do Lizandro)

プライア・ダ・フォス・ド・リザンドロは、エリセイラ (Ericeira) の南、リザンドロ川 (Rio Lizandro) の河口にあるビーチです。このビーチからはさまざまな観光船が出ています。川がつくった小さなラグーンもあり、子どもたちの絶好の遊び場です。この波はサーフィンをする者にとって最高の波のひとつといわれ、多くのサーファーたちが訪れます。昼間は日光浴を楽しむ人々が立ち寄り近隣のバーは、夜になるとまた違ったにぎわいを見せます。

Praia de São Lourenço

住所：Ericeira - Mafra

特色とサービス:

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia da Ribeira d'Ilhas (Praia da Ribeira d'Ilhas) プライア・ダ・リベイラ・ド・イーリャスは、エリセイラから約3.5キロの場所にあるビーチです。その名前は、このビーチが河口のすぐわきにあることに由来しています。ここはサーファーとボディーボーダーにとってヨーロッパの中でも最高のスポットのひとつとなっており、1985年から毎年サーフィンの世界選手権大会が開催されています。渓谷の急斜面に囲まれたこのビーチには多数のバーもあり、アップビートな雰囲気をつくり出しています。

Praia de São Sebastião

住所: Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

Praia de São Sebastião (Praia de São Sebastião) プライア・デ・サン・セバ스티アンは、エリセイラ (Ericeira) の街境にあるビーチです。その名前は、駐車場わきの崖の上にある小さな白い礼拝堂からきています。

小さな砂浜のため、満ち潮の時には姿を消してしまいます。

Praia do Sul ou da Baleia

住所: Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

Praia do Sul ou da Baleia (Praia do Sul ou da Baleia) プライア・ド・スルは、エリセイラ (Ericeira) の南端にあるビーチです。500メートルのビーチの両端にはプロムナードがあり、この地域の名物である魚介類の伝統料理を楽しめるレストランやバーが軒を連ねています。すぐそばにはホテルもあります。風から守られたこの長い砂浜には、多くの海水浴客が訪れます。ここには大西洋の水を使った海水プールも設けられています。

Praia dos Pescadores

住所: Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

Praia dos Pescadores (Praia dos Pescadores) プライア・ドス・ペスカドーレス (漁師の浜) は、プライア・ド・ベイシェ (魚の浜) と呼ばれ、エリセイラ (Ericeira) の街の中心部にあります。その名が示すように漁業に利用されてきたビーチです。夏の間はライフガードが常駐する態勢で、バー/カフェが訪れる人を迎えます。浜を風から守る高さ40メートルのプロムナードにはたくさんのレストランがあり、その多くは貝料理を看板メニューにしています。

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia de São Lourenço (Praia de São Lourenço) プライア・デ・サン・ロウレンソは、エリセイラ (Ericeira) から7キロ、リバマール (Ribamar) のすぐ近くにあるビーチで、新鮮な魚介類を使った質の高い料理を出すレストランが多いことで有名です。周囲から守られた入江にある基本設備が整ったこのビーチは、絶好のサーフスポットとして知られています。

Praia do Norte / Algodio (Ericeira)

住所: Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

Praia do Norte (Praia do Norte) プライア・ド・ノルテは、エリセイラ (Ericeira) の防波堤を境とする街中のビーチで、プライア・ド・アルゴディオ (Praia do Algodio) と呼ばれています。街の中心部から行くことができるこのビーチは、エリセイラ帯で最も混雑するビーチのひとつであり、実にさまざまな人が集まります。

Praia dos Coxos

住所: Ribamar - Ericeira

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

Praia dos Coxos (Praia dos Coxos)

Praia dos Coxos は、小さいながらも楽しいひとときを過ごせるビーチです。全体的に波が高いことから、サーファーにも人気の場所です。ライフガードがおらず、特に南側は強い海流があるため、海水浴には危険なビーチとされています。

Estoril

Praia das Moitas

住所：Monte Estoril - Cascais

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;
プライア・ダス・モイタス (Praia das Moitas)
プライア・ダス・モイタスは、海沿いに設けられたプロムナードを境とする小さなビーチです。ここには海水プールも設けられています。

鉄道のモンテ・エストリル (Monte Estoril) 駅に近く、浜辺にはプロムナードから直接下ることが出来ます。周囲にはさまざまなバーやカフェテラスがあります。

Praia de São Pedro do Estoril

住所：São Pedro do Estoril - Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;
プライア・デ・サン・ペドロ・ド・エストリル (Praia de São Pedro do Estoril) プライア・デ・サン・ペドロ・ド・エストリルは、非常に美しい小渓谷に守られたビーチです。年間を通してボディーボードに高い人気があります。浜辺へは、崖の上にある駐車場からスロープを下っていくか、列車で来た場合にはトンネルを抜けていきます。このビーチは、夏場エストリルの海岸で最も人が集まる場所のひとつです。

Oeiras

Praia da Torre

住所：Av. Marginal, Alto da Barra - Oeiras

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;
プライア・ダ・トーレ (Praia da Torre)
プライア・ダ・トーレは、サン・ジュリアン・ダ・バラの要塞 (Forte de São Julião da Barra) のすぐ近くにある、貝殻の形をしたビーチです。この穏やかな海は子どもが遊ぶのに最適で、家族連れに向いています。プライア・ダ・トーレには、魅力的なテラスのあるモダンなレストランがあり、夜遅くまでにぎわいをみせています。ビーチのすぐ横にあるオエイラス・オーシャン・プール (Piscina oceânica de Oeiras) も魅力的なアトラクションのひとつです。

Praia de Santo Amaro

住所：Av. Marginal, Oeiras

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;
プライア・デ・サント・アマロ (Praia de Santo Amaro) プライア・デ・サント・アマロは、心和むオエイラス公園の前にあるビーチです。長い砂浜が入江を囲んでおり、その砂浜に沿って設けられたプロムナードは散歩やサイクリングに最適です。冬の間はこの独特な直線状の波を求めてサーファーたちが多く集まりますが、このビーチが最もにぎわうのは何といても夏です。車や電車で簡単に行くことができるため、夏にはたくさんの方がこのビーチを訪れます。夏の間は砂浜の照明が一晚中点灯され、夜更けまでイベントやパーティーが続きます。

Sesimbra

Praia da Lagoa de Albufeira

住所：Sesimbra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー; レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード; セーリング;
プライア・ダ・ラゴア・デ・アルブフェイラ (Praia da Lagoa de Albufeira) プライア・ダ・ラゴア・デ・アルブフェイラは、アルブフェイラ・ラグーン (Lagoa de Albufeira) にあるビーチです。コスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica) から何キロにもわたって続く砂浜の最南端に位置しており、広大な砂丘によって海とへだたられています。周りを松の木々に囲まれ、水は穏やかで、子どもたちが遊ぶ場所として理想的なだけでなく、ウインドサーフィン、セーリング、カイトサーフィンなどのスポーツにも最適です。ラグーンは細い水路を通じて海と直接つながっており、その周辺では時折危険な水流が起こることがあります。海に面した側には粗い砂に覆われたエリアがあり、そこに寄せる高い波はサーフィンやボディーボードに適しています。

Praia do Meco ou do Moinho de Baixo

住所：Meco - Sesimbra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
ナチュリズム; セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・ド・メコ / プライア・ド・モイニョ・デ・バイショ (Praia do Meco/Praia do Moinho de Baixo) プライア・ド・モイニョ・デ・バイショは、一般にプライア・ド・メコの名で知られるビーチで、その名の由来となったメコの村のすぐそばにあります。このビーチは、コスタ・デ・カパリカ (Costa de Caparica) に始まる長い砂浜にある無数のビーチの最後にあたるプライア・ダ・トラマゲイラ (Praia da Tramagueira) からプライア・ド・リオ・ダ・プラータ (Praia do Rio da Prata) にかけてのエリアで、ナチュラリストビーチとして正式に認められ標識が設けられた最初のビーチのひとつです。この海は波が荒いことが多く、サーフィンやボディーボード、ウインドサーフィンに適しています。

Sintra

Praia da Adraga

住所：Almoçageme - Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;
プライア・ダ・アドラガ (Praia da Adraga)
プライア・ダ・アドラガは、海の力によって作り出された芸術的ともいえる崖の間にあるビーチです。夏には多くの人々が訪れますが、オフシーズンにも根強い人気があります。自然の環境がよく残されており、そんな素晴らしい環境と、岩場や洞窟や天然のトンネルが形作る美しい風景を目当てにやってくる人が絶えません。

このビーチへはアルモサジェメ (Almoçageme) から道路が整備されており、浜辺のレストランのわきにある駐車場につながっています。

Praia de São Julião

住所：Assafora - Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・デ・サン・ジュリアン (Praia de São Julião)
プライア・デ・サン・ジュリアンは、エリセイラ (Ericeira) から約8.5キロの場所から南に伸びるビーチです。高い崖に守られた長い砂浜は、その大半がシントラ (Sintra) 郡の中に入っています。

長い散歩を楽しむのにぴったりの砂浜で、そこに打ち寄せる高い波はサーフィンやボディーボードに非常に適しています。

Praia Grande - Sintra

住所：Colares - Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・グランデ (Praia Grande) - シントラ (Sintra) プライア・グランデは、その名が示すように広大なビーチです。特にサーファーやボディーボーダーの間で人気が高く、大会もよく開かれます。
ビーチの北端には、ホテル・ダス・アリバス (Hotel das Arribas) が所有するヨーロッパで最大級の海水プールがあります。その長さは100メートル以上あります。もうひとつのアトラクションとして、ビーチの南側の崖に恐竜の化石があり、この地層のひとつには、はっきりと11の恐竜の足跡が残されています。

Praia das Maçãs

住所：Colares - Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;
プライア・ダス・マサス (Praia das Maçãs)
このビーチは、コラレス川 (Ribeira de Colares) の流れにのって海に運ばれてきたリングが打ち上げられたことから、プライア・ダス・マサス (リングの浜) と言われるようになったと伝えられています。夏には多くの人が集まるこの広々としたビーチには、さまざまなスポーツを楽しむスペースがあります。海は波が荒く、サーフィンに適しています。このビーチには、一帯に住む家族連れや、付近に別荘を持つ人々がよく訪れます。夏にシントラ (Sintra) からこのビーチへ行く場合には、最近完全に復元された伝統的な路面電車を使えば、いっそう素敵な旅になるでしょう。

Praia do Magoito

住所：Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ウインドサーフィン; ボディーボード;
プライア・ド・マゴイト (Praia do Magoito) プライア・ド・マゴイトは、深い渓谷の端にある、壮大な崖に囲まれたビーチです。その崖の上からは、周囲の美しい風景を眺めることができます。浜辺へ出るには急な坂道を下る以外に方法はありませんが、ロードが豊富で汚染されていないこの海は、苦勞して行くだけの価値が十分にありまます。この高い波を求めてサーファーが多く集まりますが、浜辺で日光浴を楽しむ人も快適な時を過ごせる質の高いサービスや設備が整っています。