

海岸

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/praia-costa-verde/>

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 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/praia-das-sereias/>

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/praia-de-silvalde-pau-da-manobra/>

特色とサービス:

バー; 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; 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。

Praia da Baía

住所： 4500 Espinho

ウェブサイト： <https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praia-da-baia/>

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; 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; バレーボール; パドルサーフ;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・バイア (Praia da Baía) プライア・ダ・バイアは、エスピーニョ (Espinho) の街の中心に近いビーチで、2つの防波堤によって区切られています。海岸沿いの遊歩道から浜辺に下ることができ、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/praia-de-paramos/>

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティーと警備; 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ない、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。