

海岸

アソーレス諸島

Ilha de São Miguel

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ーボードなどのスポーツも可能です。

アルガルヴェ

Aljezur

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;

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。

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、田圃を抜け、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。

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・アレテンジャーノ・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 da Baía

住所：4500 Espinho

ウェブサイト：<https://www.visit.espinho.pt/pt/turismo/praias-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りることができ、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 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; 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; バレーボール;

バリアフリー案内:

車椅子用通路の設備; 近隣の海岸;

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;

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。

Matosinhos

Praia de Anjeiras Norte

住所：Anjeiras - 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; パレーボール;
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[Anjeiras 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 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ブ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でにぎわいます。

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。

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;
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。若者たちの中で人気が高く、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には、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。

Póvoa de Varzim

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・ポヴォア・デ・ヴァルジム (Praia da Póvoa de Varzim) ポヴォア・デ・ヴァルジムは、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。現在のポヴォアは、さまざまな施設のそろう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を訪れる広い砂浜は、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 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

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ない。

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。

人気の高いビーチのひとつです。ここの波はサーフィン、ウィンドサーフィン、ボディ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ィンドサーファーやボディボーダーがいます。

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 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; 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;

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。

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; ボディボード;

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。

ポルトガル中部地方

Alcobaça

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。

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・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、草木に覆われた岸辺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、ウイ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 Palheirã

o) 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 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。

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; ボディーボード; 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。

Leiria

Praia de Pedrogão

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;

ブライア・デ・ペドロガン (Praia de Pedrogão)

ブライア・デ・ペドロガンは、松の木々と海の間には長く長いビーチです。砂丘に縁取られたさえぎるものない静かな砂浜は、北は人のまばらなブライア・ド・ファウスト (Praia do Fausto)、南はブライア・ダ・フォス・ド・リオ・リス (Praia da Foz

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; ボディーボード; 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な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。

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;

Praia da Areia Branca (Praia da Areia Branca) Praia da Areia Branca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。近くにユースホステルがあることも、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 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:

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 Peralta (Praia do Peralta) Praia do Peralta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;

Praia da Vieira (Praia da Vieira)

Vieira de Leiria (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。 Praia da Vieira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ブ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。

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;

Praia do Areal Sul (Praia do Areal Sul) Praia do Areal Sul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 Praia da Areia Branca というビーチがあります。 Praia do Areal Sul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。

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。

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ボ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いそ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、伝統的なカ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。

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ボードには最適な場所です。

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;

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、ウイ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 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

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 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; ウインドサーフィン; ボディボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ド・バレアル (Praia do Baleal) プライア・ド・バレアルは、長い砂浜に穏やかな海が広がるビーチです。この海ではウイ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。

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。

Torres Vedras

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・エレーナ (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。

南の端にはポンタ・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 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。

リスボンとその周辺地方

Cascais

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。

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;

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・リベイラ・ド・イーリャス (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 do Norte / Algodio (Ericeira)

住所：Ericeira - Mafra

特色とサービス:

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:

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・ロウレンソ (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。

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・ノルテ (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) とも呼ばれています。街の中心部から行くことができるこのビーチは、エリセイラ一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。

Sesimbra

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・カバリカ (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、ウィンドサーフィンに適しています。

Sintra

Praia das Maças

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; 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ças (Praia das Maças)
このビーチは、コラレス川 (Ribeira de Colares) の流れによ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ças (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。