

リスボン (Lisboa) のビーチを歩く

について



写真: Turismo do Estoril

リスボン (Lisboa) のビーチを歩く

海の玄関口となるタグス川の河口にあるリスボンは、海と強く結ばれている都市であり、大西洋側にビーチを持つヨーロッパで唯一の首都です。したがって、海岸線を散歩したり、ビーチで数日過ごすのは、基本中の基本です。

ブルー・フラッグのビーチが20ヶ所以上ある海岸は、ウォータースポーツには最高の条件を備えており、あらゆる経験値のサーファーやボディボーダーを世界中から魅了しています。専門家はこう言っています。「ヨーロッパで最高の波はここにある。波のタイプはバリエーションに富んでいるし、ビーチや岩で砕ける波もさまざまだから。」

絶対のお勧め

- > ビーチを散策
- > 大西洋にダイビング
- > 夕暮れの海を見ながら夕食を
- > シーフードに舌鼓

北部の海岸

電車に乗って、タグス川の河口に沿って進むと、連続した砂のビーチがあまりに市街地に近いことに驚きます。夏は非常に混んでいるビーチは、プライア・デ・カルカヴェロス (Praia de Carcavelos) などの大きな砂地の広がり、プライア・デ・アザルジーニャ (Praia da Azarujinha) などの小さな入り江が交互に現われます。ビーチの終点は、エストリル (Estoril) とカスカイス (Cascais) のビーチです。そこにある美しい邸宅が、19世紀末にポルトガルの国王がここで夏を過ごした往時を思い起こさせます。

サーファーとボディボーダーはカルカヴェロスあるいはサン・ペドロ・ド・エストリル (São Pedro do Estoril) を好みますが、ウィンドウサーフィンを好む人は、ギンショ・ビーチ (Praia do Guincho) に行きます。シントラ山に沿って道を進むと、この広大なビーチは岩が多い区域になります。風が強くなり、ヨットスポーツには理想的です。国内/国際大会もいくつかここで開催されます。

シントラ - カスカイス自然公園 (Parque Natural de Sintra-Cascais) の海岸区はギンショの前、プライア・ダ・クレスミナ (Praia da Cresmina) から始まり、大西洋に沈む夕日を見るのに理想的な、砂と岩の多い場所を通り過ぎます。

ヨーロッパ大陸の最西端であり、アドラガ (Adraga) とウルサ (Ursa) など、断崖の下に小さなビーチが隠れているロカ岬 (Cabo da Roca) を過ぎると、プライア・ダス・マサンス (Praia das Maçãs) とプライア・グランデ (Praia Grande) に到着します。家族連れはこちらのビーチを好みます。というのは、広々とした砂のビーチで、海水プールは海が少し荒れている日にはちょうど良いからです。海を一望するレストランやカフェの種類が豊富にあることも人気です。

丘の斜面に白塗りの家々が並んでいて、岩を掘って作ったプールのあるアゼーニャス・ド・マール (Azenhas do Mar) のビューポイントを過ぎると、漁村であり、有名なシーサイド・リゾートでもあるエリセイラ (Ericeira) に近い海に戻るには、内陸を移動しなければなりません。ビーチの長さは8kmにも達します。素晴らしい波と条件を備えているため、この海岸は世界のサーフポイントとなっており、ポルトガルで人気の観光地でもあります。プライア・ドス・コシヨス (Praia dos Coxos)、バイア・ド・ドイス・イルマォンス (Baía dos Dois Irmãos)、そして1985年以降World Qualifying Seriesのイベントが主催されてきた、神話的なリベイラ・ダス・イーリャス (Ribeira d' Ilhas) は、現在国際的に有名となっています。

エリセイラ (Ericeira)、リバマール (Ribamar)、そしてプライア・デ・サン・ロウレンソ (Praia de São Lourenço) も、新鮮な魚介類を名物とするレストランで有名です。

南部のビーチ

遠くまで足を延ばさなくても、ヨーロッパで最高のビーチは見つかります。リスボンからほんの30分、タグス川の南に、砂、海、空がほぼ30kmに渡って続いています。

見事なコスタ・ダ・カパリカの化石断崖 (Arriba Fóssil da Costa da Caparica) がビーチを囲んでいます。現在、数百万年前に海が到達した地点の目印となっています。その上には、魅力的な16世紀のカプシヨス修道院 (Convento dos Capuchos) がそびえています。ここは、庭園で囲まれた素晴らしいビューポイントを提供しています。

砂丘でビーチから離れている保護された景観の南には、アルブフェイラの潟 (Lagos de Albufeira) があり、ウィンドサーフィン、カイトサーフィン、パラグライディングに絶好の条件を備えています。黄金色の砂のビーチの広がりを守るのは、素晴らしいカボ・エスピェル (Cabo Espichel) でのみです。ここから、海岸の眺めと、聖母マリアに捧げられた、ボツンと建っている聖堂まで是非足を延ばしてください。

セジンプラ (Sesimbra) を通り、セトゥーバル (Setúbal) に非常に近いサド川河口の北岸では、ビーチが南側を向いています。このビーチは少し小さめで、岩が露出しているところがありますが、一方には広大な海の青、反対側には素晴らしいセーラ・ダ・アラビダ国立公園 (Parque Natural da Serra da Arrábida) があります。

大西洋から突き出している緑の壁のような丘が、白い砂の小さな入り江を海水で隠しています。ポルティニョ・ダ・アラビダ (Portinho da Arrábida) は、丘の緑で囲まれた最も美しい場所の1つです。しかし、こことフィゲイリーニャ (Figueirinha) またはガラポス (Galapos) の間で選ぶのは簡単ではありません。スキューバ・ダイビングの愛好者は、アニーシャ・ロック (pedra da Anicha) の透明な水の中に、ユニークな種の動植物が多くいる未知の海洋保護区を見つけることができます。

太陽は丘の後ろに姿を隠し始める一日の終わりには、この地域の絶品の白ワインとともに食べるセトゥーバルの美味しい魚のシチュー、少し味をつけたウミゴイ、イカのフライほどのご馳走はありません。

お役立ち情報

カシーリャスの市観光局
Largo dos Bombeiros Voluntários
2800 - 268 Almada
+ 351 21 273 93 40
turismo@cma.m-almada.pt
コスタ・ダ・カパリカ観光局
アーバン・ビーチ・フロント
+351 21 290 00 71
pturismo.ccaparica@oninet.pt

行き方

リスボンでは、カスカイスとエストリルのビーチへの電車は、市の中心に近いカイス・ド・ソドレ (Cais do Sodré)、またはベレン (Belém) から走っています。カイス・ド・ソドレはグリーン・リスボン地下鉄線の終点でもあります。

葡萄牙鉄道 (Comboios de Portugal) – ツーリストトラベルカード + ビーチチケット

通常の鉄道乗車券の料金に加え、Comboios de Portugal - CP (ポルトガル鉄道サービス) ではツーリストトラベルカード (Bilhete Turístico) をお求めいただくことで1日限定の乗車または観光旅行の乗車料金を割引しています。これにより、リスボン (シントラ/アザンブジャ、カスカイス、サド線)、ポルト (アヴェイロ、ブラガ、ギマランイス、マルコ・デ・カナヴェゼス線)、アルガルヴェ線のローカル電車が、またリスボン、ポルト、コインブラから最寄りのビーチまでの旅行の場合にはビーチチケット (Bilhete Praia) が乗り放題になります。

コスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica) に行くにはいくつか方法があります。リスボン (Lisboa) からバスが出ています。または、フェリーでリスボンから反対側に出て、バスでコスタ・ダ・カパリカに向かいます。ここで、小さな電車、Transpraiaがあります。これは海水浴の期間、さまざまなビーチ沿いを走って化石断崖からプライア・ダ・フォンテ・ダ・テーリャ (Praia da Fonte da Telha) まで向かいます。

アルマダ (Almada) の公共交通機関の料金と時刻表は、www.transportesalmada.ageneal.ptをご覧ください (ポルトガル語のみ)。

セトゥーバル (Setúbal) 行きの電車もありますが(www.fertagus.pt)、南部の海岸を探検する最も良い方法は、車です。さまざまなビーチやビューポイントに立ち寄ることができます。