

阿尔加维 想法 & 灵感

当你梦想旅程时，
你已在路上。



阿尔加维

想象着一个可以俯瞰大西洋的地方，伴随着超过300天的阳光和温和的气候，在这你无时无刻不被“地中海”的感觉所包围。

这里的每一天都与众不同，时间仿佛有着不同的节奏。

这里有着绵延200公里的沙滩供你探索，你将见证到一些你所能想象到最令人赞叹的日落。它是如此的美轮美奂，以至于你的心跳仿佛停止。

这片土地有着令人难以置信的自然风景和多样的景观，优质的高尔夫球场、高品质美食、葡萄酒、SPA、温泉理疗、适合全家游玩的主题公园以及不同的住宿选择。

所有的这些以及更多都唾手可得。

欢迎并亲身探索为什么阿尔加维仍被称为欧洲隐藏最深的秘密。

阿尔加维 地图



关于阿尔加维

面积

5412平方公里

人口

451 005

2011年人口普查

平均气温

空气

夏天:24摄氏度—29摄氏度

冬天:15摄氏度—18摄氏度

海洋

夏天:21摄氏度—24摄氏度

冬天:15摄氏度—19摄氏度

海岸线

200公里

毗邻大西洋

官方语言

葡萄牙语

关键词

主题乐园

沙滩



沙滩

大海



冲浪/
风帆冲浪

文化



历史遗产

高尔夫



高尔夫

自然



自然区域

美食 & 葡萄酒



传统烹饪

健康



温泉热疗



主题公园



潜水



手工艺



步行/徒步/
越野跑



精致料理&
米其林星级餐厅



SPA



游船(艇)
之旅



活动



骑自行车/
自行车骑行



葡萄酒
品鉴



观赏海豚
& 鲸鱼



夜生活



观鸟



民歌&法多



可持续目的地

机场



单车道网络
(ECOVIA)



单车道网络
(VIA ALGARVIANA)



An aerial photograph of a tropical beach. A narrow, curved sandy spit extends from the left into the turquoise ocean. The water is clear and vibrant blue, with gentle waves lapping at the shore. A few small figures of people are visible on the sand. The overall scene is serene and idyllic.

沙滩

洁白的沙滩及清澈的海水。
梦想之旅不可或缺的组成部分。



在阿尔加维,你可以找到各种类型的沙滩。在最西端,有萨格雷什(Sagres)及文森特海岸(Costa Vicentina),多岩多浪的特点是冲浪者真正的人间天堂。在文森特角,你也可以欣赏到欧洲最著名的日落。

一路向东,有被令人难以置信形状的悬崖和金色影子所环抱的幽静沙滩,那是水上运动的理想之地。充满活力的蓝色海水和色彩缤纷的悬崖将跟随你前往阿尔加维的东部。

绵延无尽的白色沙滩主导着东部地区的景观,温和平静的浅水是有孩子家庭的理想选择。如果你想乘船前往那无法通过汽车或步行到达的荒岛浪漫一番,你的目的地就是西亚法莫撒河口(Ria Formosa)。



超过一百个沙滩在等着你,它们非常适合与家人一起享受,适合进行水上运动,适合行动不便或寻找卓越沙滩象征之“蓝旗”的人。

或者甚至对于那些喜欢散步的人来说,感受脚下的水,并被早晨或日落时的柔和光线所吸引,将每个角落变成一个神奇的避风港。

来探寻为什么我们不止一次被评为欧洲最佳沙滩目的地的秘密吧。





大海

美丽的阿尔加维因其碧蓝的海水，
西海岸的波浪和令人惊叹的景点，
以及适合游泳，钓鱼甚至潜水而闻名。





如果你爱好冲浪或风帆冲浪，请跟随文森特海岸 (Costa Vicentina) 的浪潮；无论你是菜鸟还是经验丰富的冲浪者，总有一个完美适合你的地方。尝试询问当地冲浪者他们的隐藏天堂——你会惊讶的。

不要担心，如果你需要上冲浪课，文森特海岸和波尔蒂芒 (Portimão) 都有很多冲浪学校，它们乐于助你开启冲浪世界的大门，使你找到平衡来驾驭第一波海浪。

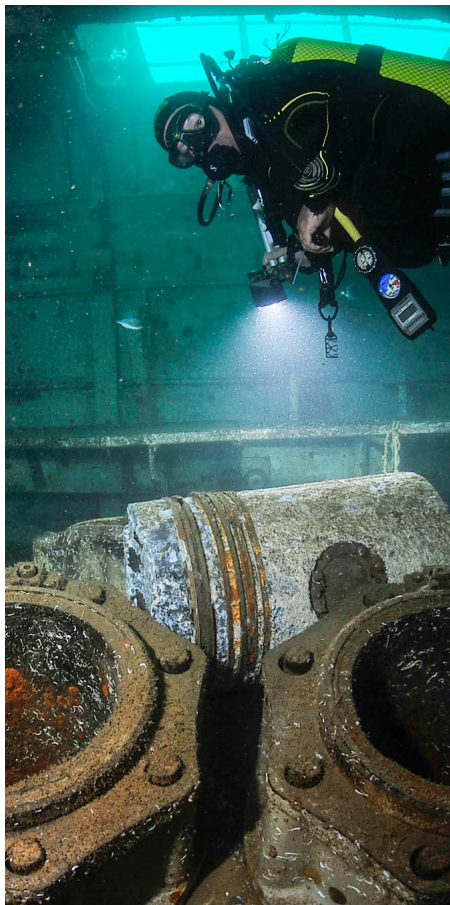


如果你是一个水上运动的狂热爱好者，那不妨看看波尔蒂芒若沙海滩 (Praia da Rocha)、西亚法莫撒河口 (Ria Formosa) 或东部地区的塔维拉岛 (Ilha de Tavira)。



对于是潜水员的你，波尔蒂 (Portimão) 是个绝佳之处。葡萄牙海军的四艘舰船在这里沉没并转变为人工鱼礁。如今，那里居住着你能想象到的最令人惊叹的植物和海洋动物。这个欧洲独一无二的所在是所有潜水员和渴望成为潜水员的人的天堂。

继续向东，金枪鱼群在奥里昂 (Olhão) 附近的大海中等着你。这是一个与众不同的潜水体验。



那西亚法莫撒河口 (Ria Formosa) 的海马怎么样？

你可知道这片水域里生活着这令人惊艳生物全球规模最大的群落？



要实现完整的海上体验，你可以乘船前往阿尔加维海岸各处。这是一个探索所有使得这片土地成为独一无二之地之不同景观的绝佳方式。

当你从小到大的波浪或从某些地方到一个宁静的湖泊时，你会惊讶于大海的颜色变化。

如果你运气好的话，你将会在旅途中遇到海豚和鲸鱼。

经过拉各斯 (Lagos)、阿尔布费拉 (Albufeira)、法鲁 (Faro) 和奥里昂 (Olhão) 时你可以仔细看看。



如果你想奢侈一点，你可以乘坐二人帆船，享受船上按摩。彻底放松了吗？





文化

如果你是历史爱好者,你肯定想知道
“阿尔加维”这个名字其实来源于阿拉伯语
“Al Gharb”,意为“西边”。



但在摩尔人被桑乔二世驱逐出去之前，腓尼基人、迦太基人、希腊人、罗马人、哥特人、马格里宾人和毛里塔尼人也踏足过这片土地并留下了他们的印记。

结果不可避免的是文化、传统、遗产和艺术的混合。

你仍然可以在修道院或教堂的墙壁内、堡垒内或参观几个博物馆中与这些历史遗产融合。这些古代人的踪迹既可以在大海潜入地平线的海岸，也可以在山峦群求庇护的内陆地区找到。



带上你的地图并标记这些地方：阿尔热祖尔 (ALJEZUR)、萨格雷什 (SAGRES)、拉各斯 (LAGOS)、西尔韦斯 (SILVES)、洛莱 (LOULÉ)、维拉莫拉 (VILAMOURA)、法鲁 (FARO)、埃斯托伊 (ESTOI)、塔维拉 (TAVIRA)、卡斯特罗·马林 (CASTRO MARIM)。找出它们为什么是了解这个地区的关键。当地人很乐意帮助你。





如果你曾好奇篮子和盆是如何制作的，那就不要再犹豫了。洛莱 (Loulé) 最近创造了创意旅游 (Creative Tourism) 这一概念，让你与真正的工匠并肩工作学习手工艺。最棒的是，你可以把自己创造的艺术作品带回家。

你知道吗？葡萄牙是世界领先的软木生产国！

阿尔加维地区大量生产软木。在打开下一瓶香槟时请想起这一点……软木、陶器和篮筐，是我们大部分手工艺的源泉，这些工艺制品仍在继续生产。你可以在波什 (Porches)、圣布拉斯 (São Brás)、洛莱 (Loulé) 和奥古丁 (Alcoutim) 等城镇找到它。



如果你想体验当地活动，我们可以在节日和活动日历上为你提供一些信息。音乐、美食、中世纪历史、体育、狂欢节、宗教庆典或沙雕的爱好者，可前往波尔蒂芒 (Portimão)、西尔维斯 (Silves)、拉戈阿 (Lagoa)、洛莱 (Loulé)、法鲁 (Faro)、奥里昂 (Olhão)、塔维拉 (Tavira) 和卡斯特罗·马林 (Castro Marim)。

来和当地人一起娱乐吧。





欣赏民间舞蹈团体表演,在“corridinho algarvio”(阿尔加维传统舞蹈)中尝试你的身手,或体验法多音乐会,并尝试找到典型的葡萄牙“saudade”(一种心境)的精髓。如果你不明白歌词,请不要担心:无论如何你都会感到惊讶。



在阿尔加维,我们非常重视夜生活。无论你喜欢与一群朋友一起喝酒,还是在豪华酒店的专属酒吧喝上一杯,总有适合你口味和预算的选择。

说到钱包.....
我们的赌场是必去的。

高尔夫

你是高尔夫球手吗？

如果是，你将在阿尔加维成为一个快乐的高尔夫球手。

我们一再被评为最佳欧洲高尔夫目的地，而想要理解为什么十分容易。





很难去想象阿尔加维而没有想起高尔夫，但直到1966年才开始在这个阳光海岸地区出现高尔夫球运动。

快进半个世纪，我们迷人的地区不仅成为欧洲首屈一指的度假胜地，也是屡获殊荣的高尔夫目的地。

以一个全年开放令人震惊的42个9洞或18洞布局，所以每年成千上万的高尔夫爱好者涌入它的球道就不足为奇了。

大部分壮观的球场都是由著名的国际建筑师设计的，还有一些高居世界最好的100个球场之列。

超过一半的球场装饰着150英里的海岸线。

从欧洲的多个城市都可以轻松飞往阿尔加维，你可以选择不同的住宿类型，酒店和任何类型的自助式酒店都是你理想中的最佳选择。

阿尔加维是各种年龄，各种实力高尔夫球手的理想目的地，适合各种喜好和预算。是一个真正的一体化目的地，在这你将体验生活中的一击！





自然

你尝过我们的鱼罐头吗？
这是一个了不起的熟食
绝对值得一试。





除了捕鱼和鱼类加工外，阿尔加维从未成为工业区。这使得有着极高环境顾虑，采用良好的可持续性做法变得更加容易。



这项工作**在自然保护区和公园得以体现**，包括文森特海岸 (COSTA VICENTINA)，奥瓦尔河口 (RIA DE ALVOR)，西亚法莫撒河口 (RIA FORMOSA) 的自然公园和卡斯特罗·马林 (CASTRO MARIM) 的盐沼。

文森特海岸 (Costa Vicentina) 自然公园拥有陡峭的悬崖、海滩、沙丘和山脉，是一个拥有750种已鉴定植物，200种鸟类（包括白腹隼雕和游隼）的野生生物保护区。公园以及阿尔加维其他自然区域都是观鸟者的“天堂”。

在佛伊阿峰 (Pico da Fóia) (阿尔加维的最高点) 附近的蒙希克 (Monchique) 山脉，你会发现一些动物物种的家园，如水獭、狐狸、野猪、獾、野猫，以及著名的伊比利亚猞猁。

阿尔加维
想法
& 灵感





西亚法莫撒河口 (RIA FORMOSA) 自然公园是一个独特的泻湖系统, 因风、潮流和潮汐的运动而不断变化。

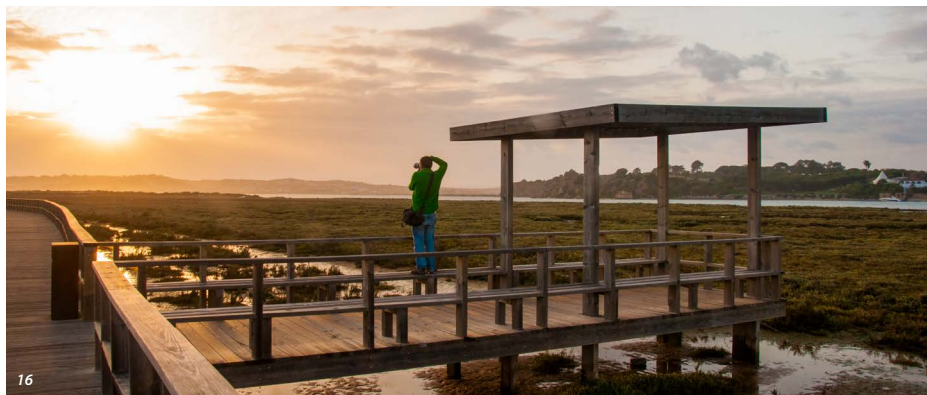


因此难怪它成为野生动物的栖息地: 火烈鸟、秃鹫、鸟鹞和翠鸟。紫水鸡是一种稀有物种, 在葡萄牙, 它们只在这些湖泊中繁殖, 它们是这个美妙自然公园的吉祥物。这个湿地的另一个居民是变色龙, 其在欧洲其他地方面临灭绝的危险。你可以找到更多的越野跑或乘船之旅。如果我们想到本土物种, 我们肯定不能忘记友善的水犬。与奥巴马一同生活在白宫的Bo和Sunny是我们本地物种的最佳大使。



阿尔加维观鸟指南 | www.visitalgarve.pt

在瓜迪亚纳河 (Guadiana River) 河口, 有卡斯特罗·马林 (Castro Marim) 和和圣安东尼奥雷阿尔镇 (Vila Real de Santo António) 自然保护区, 它们全年庇护着约153种不同的物种。不仅包括迷人的火烈鸟, 还有鹳、鹤、鹬、沙鸥和红脚鹬。准备好你的相机!





喜欢散步吗?步行、徒步或越野跑爱好者都可以在阿尔加维找到各种各样的选择。配备标志,指南和支持材料,如果你遵循这些路线,那将可以深入到阿尔加维内部去探索发现。风景、美食、历史、文化、传统、生活习惯以及软木生产都是相互关联,密不可分。

阿尔加维之路(Via Algarviana)是一条非常棒的步行路线,它连接奥古丁(Alcoutim)和圣文森特角(Cabo de São Vicente),这意味着你可以从东到西真正了解阿尔加维。此外,如果你希望寻找一些与众不同的东西,那么众多与阿尔加维之路相连的小径肯定不会让你失望。



阿尔加维
想法
&
灵感

全长400公里的维森蒂娜之路(Rota Vicentina)穿过欧洲南部最美丽的海岸线。这是毫无疑问的。有“历史之路”,“渔民小径”和“循环路线”。你可以选择其中之一,或者为什么不都尝试一下呢?

还有,我们不能忘了“软木路线”。你可以前往圣·布拉斯·德·阿尔波特尔(São Brás de Alportel)了解软木从桫桫林开始到提取并完成工业转型,直至可供最终使用的生产全过程。



www.vialgarviana.org | www.rotavicentina.com
www.rotadacortica.pt



如果你厌倦了步行,那么就骑自行车穿过我们著名的路线,大多数路线都靠近海滨,所以你可以边骑行边感受海风拂面。自行车骑行是阿尔加维的一项重要运动。你甚至可以预订一个自行车之旅。



自然旅游指南 | www.visitalgarve.pt



美食&葡萄酒

与你的行李箱一道,带上你的
好胃口前往阿尔加维。你会完全沉浸在
美食的世界。



这是一种令人难以置信，将清淡健康的地中海饮食与葡萄牙各地皆食相对更粗犷（口味更重）美食的完美混合。

访问海滨的餐馆，然后移步至山区，探索主要的差异。丰富的美食将让你的味蕾绽放微笑。

200公里的海岸线是鱼和海鲜品质极高的好兆头。在阿尔加维，鱼是如此新鲜，似乎它直接从海上跳到了盘子里。如果你想像当地人一样吃，你可以尝试炖鱼，也就是我们所说的：“卡得拉达”（caldeirada）葡式海鲜炖锅，或是著名的“卡塔布拉纳”（cataplana）（在传统的锅中蒸熟的海鲜），又或由专业人士用十几种方法完美烹调的蛤蜊、章鱼。

更深入内陆，在山区地带，你将找到令人感到舒适惬意的家庭风味美食。

橄榄、奶酪和面包总是出现在餐桌上，还有在这被称为“presunto”的传统伊比利亚火腿，以及蒙西克（Monchique）的腌制香肠。品尝传统的炖鹰嘴豆和卷心菜。或者野猪炖豆。或者“猪油玉米浓汤”（Xerém com Toucinho），又或……众多美味佳肴数不胜数。

美食&葡萄酒

还有另外一个经典美食，尝起来就像阿尔加维一样：古伊阿烤鸡 (frango da Guia)，或像游客喜欢说的piri-piri鸡。这是我们著名的辣味烤鸡。它吸引了来自全阿尔加维的大量食客，很值得你去探究一下缘由。这确实是一种风味的爆炸。

还有留给甜品的空间吗？阿尔加维是一个甜蜜的地方。阿尔加维气候温和的众多优势之一是能够生产地中海美食中最重要的组成元素，包括橄榄油、无花果、杏仁、橙子和蜂蜜。它们被按照古老食谱结合起来，其中一些在修道院的高墙内经过试验并被融合起来，结果是神奇的。最著名的甜点是唐·罗德里格 (Dom Rodrigo)，这是葡萄牙的烹饪奇迹之一，由蛋黄、糖和非常典型的杏仁制成。



地区美食指南 | www.visitalgarve.pt



餐厅 | www.visitalgarve.pt

最后，为了帮助你消化，来一杯著名的美德罗诺 (MEDRONHO) 甜酒，其也被称为“火水” (FIREWATER)，该酒以杨梅 (属) 树果实制作。“火水”可以说是烈如其名。





阿尔加维
想法
灵感

米其林之星在阿尔加维闪耀着光芒。本地拥有两家二星级及四家一星级餐厅，位于阿尔布费拉 (Albufeira)、奥曼希尔 (Almancil)、阿尔博尔西尼奥斯 (Alporchinhos)、卡尔维鲁 (Carvoeiro) 和维拉莫拉 (Vilamoura)。毋庸置疑，在这里你将找到由最好食材制成的精致美食，其中大部分食材来自阿尔加维。我们建议你提前预订。



当你在阿尔加维用餐时，饮酒得当将非常加分。近年来，该地区生产的葡萄酒质量和一致性得到了显着的提升。葡萄酒以众多区域品种，生产出均衡的白葡萄酒、玫瑰红葡萄酒和红葡萄酒，是开胃、佐餐、搭配任何甜点或奶酪的理想选择。

特别是在阿尔果斯 (Algoz) 和拉果阿 (Lagoa) 地区，你可以参观葡萄园和生产葡萄酒的酒窖，了解葡萄酒的起源和最终进入你酒杯的酿造工艺。有些生产商可能可以给你的家里寄送一至两箱优质葡萄酒，让你轻松搭乘航班，安心无忧返回家中。



阿尔加维红酒指南 | www.visitalgarve.pt



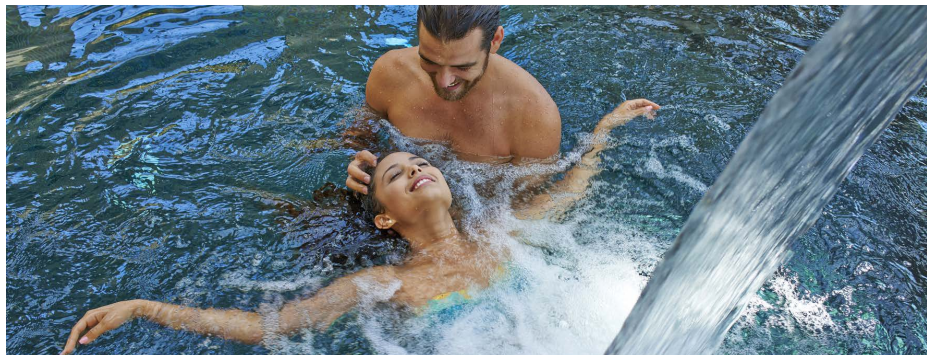
健康

海水浴疗法。这是一个含义简单的长词：
以海水、藻类和海洋气候的治疗应用，
来促进健康和幸福。





在阿尔加维, 这些元素从未缺乏。还有许多现代化的SPA, 其中一些在酒店, 你可以放松、减轻压力、感觉清洁。将其与休息和健康饮食相结合, 你得到的会是全新的感受。




在蒙西克 (Monchique) 内陆, 除了SPA, 你还可以享受蒙西克温泉 (Caldas de Monchique) 的天然热疗, 其富含碳酸氢盐、钠和氟, 非常适合治疗或预防某些疾病和健康状况。

最后, 阿尔加维有着你应该真正寻找的东西 - 阳光和维生素D。太阳对于生产维生素D的重要性已经不是什么秘密了, 而在阿尔加维, 我们时刻被太阳所拥抱。



请采纳我们的建议:让阿尔加维再次放纵你在阳光下变得慵懒, 这有助于加强你的免疫系统, 其对于更健康的生活至关重要。



主题乐园

一头扎进阿尔加维的主题公园，
这一快乐之地是全家娱乐的重要源泉。
来找点刺激吗？



在瓜尔德拉(QUARTEIRA),你可体验到世界上最大之一的水上过山车,以及在更西边的其他有趣的水上滑梯。你可以在古伊阿(GUIA)看到友好的海豚并观看精彩的表演。

如果你够幸运,你可以和海豚一起游泳。这会是一种令你难以忘怀的经历。你也可以多了解与我们共享地球的海洋生物,或就在泳池中彻底放松!如果你对其他动物感兴趣,其他的很多主题公园也有动物,甚至还有提供全天游乐项目的动物园,保证一天的时间都完美度过。

考虑到父母们的喜好,阿尔加维有一条赛道,你可以在那里观看二轮或四轮锦标赛,或者纯粹为了消遣尝试一次难忘的驾驶体验。如果你带着孩子们一起去,那里也有适合全家的卡丁车赛道。





住宿

无论你花多少钱，都得好好睡一觉。
在舒适的三星或四星级酒店预订房间，
或在五星级酒店享受极致奢华。





阿尔加维
想法灵感

如果你喜欢大自然，请入住乡村酒店；如果你注重私人空间，请入住我们的自助别墅和公寓。当然，高尔夫爱好者可以选择我们的高尔夫友好型酒店，你可以在离房间几步远的球场练习。

孩子们当然不会被遗忘，因为阿尔加维提供了几家专门为家庭设计的酒店，确保在带婴儿、儿童或青少年旅行时你可能需要的一切。

如果你是来这里出差的，你必须知道本地区的酒店提供了极好的条件，将使你的旅程难忘。

你可以在阿尔加维的每一个角落找到你（喜爱）的住宿方式，无论是从时髦的城市地区，还是到更安静的地方。

所有的这些都是你在南欧能够找到的最物有所值的选择。



阿尔加维灵魂

我们可以告诉你阿尔加维灵魂是由
人、声音、颜色、气味、夏日情调
以及永远的朋友组成的。

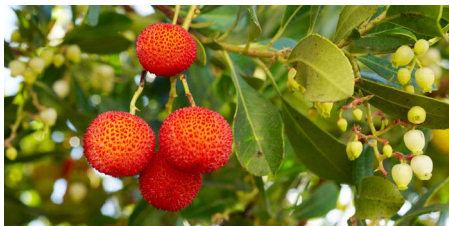
它是如同阿尔热祖尔 (Aljezur)、科伦萨 (Querença)、奥特 (Alte)、圣·布拉斯·德·阿尔波特尔 (São Brás de Alportel)、圣安东尼奥雷阿尔镇 (Vila Real de Santo António)、或奥古丁 (Alcoutim) 迷人的传统村庄,那里的房屋都是白色的,每家每户都有自己的特色烟窗,当地人每个星期天都会相约前去教堂。



它尝起来就像生长在我们土地上的甘薯,被太阳晒得很甜,而且味道丰富,使得厨师们无法抗拒地将它们加入到美食创作中去。



它有美德罗诺 (杨梅属) 的味道,一种生长在山里的水果,一旦被摘取、发酵和加工,就会变成美德罗诺甜酒。



它闻起来像新鲜的橙子,甜而多汁,其高品质为全国及全欧洲所称道。这是一种令人难忘的味道。



它被填满了来自于大海的石块,在那里可以收获藤壶和贻贝。它们尝起来就像你盘中大海。



阿尔加维灵魂



它散发着杏花的香味，那长在娇嫩树上的白色花朵，如同在古代阿拉伯传说中，拯救了一位美丽的北方公主和她“阿尔加维亚”王子的爱情。

它在传统房屋的露台上轻风吹拂，在那里，饱满的无花果和干胡萝卜使我们的生活变得有更多的空间。



它尝起来像盐之花，是一种用从阿尔加维盐田中收集制成的细晶体调味品，是一种能增强味道的健康美食产品。



它和海马一起游泳，这是一种濒临灭绝的物种，在阿尔加维有着世界上现存规模最大的群落。



它如变色龙一样改变颜色，看起来像是直接来自于侏罗纪时代的小动物。





它讲述了葡萄牙人的大航海发现的传说。萨格雷什碉堡 (Fortaleza de Sagres) 给我们带向标志性的航海家恩里克王子。拉各斯 (Lagos) 是该地区最美丽的城市之一，它的巨大成就归功于海上扩张。600年前，该地区的战略位置和阿尔加维水手的传统把世界带到了欧洲。



有了这些神奇的因素和其他我们留给你自己去发现的东西，你就有了一个完美的来到阿尔加维的理由。好像你正需要一个！我们在这等着你！

实用(紧急)联系方式

国家急救号码

中毒热线

红十字会(法鲁)

民防

森林保护热线

法鲁国际机场

CP-葡萄牙铁路

EVA客运公司

SOS 112

(+351) 808 250 143

(+351) 289 899 903

(+351) 289 887 510

117

(+351) 289 800 800 | www.ana.pt

(+351) 808 208 208 | www.cp.pt

(+351) 289 899 700 | www.eva-bus.com



编辑信息

出版社和著作权人

阿尔加维旅游局

注册办事处:

Av. 5 de Outubro, nº 18

8000-076 Faro, Portugal

电话:(+351) 289 800 403

传真:(+351) 289 800 466

电子邮箱:ata@atalgarve.pt

www.algarvepromotion.pt

协调部门

市场营销部

hcruz@atalgarve.pt

文章

Event Point

照片

阿尔加维旅游局档案馆、

阿尔加维旅游局成员、

阿尔加维旅游局、阿尔加维之路、

Fado com História、Georg Schreier

及Telma Veríssimo

平面设计和布局

NEWINGS设计公司

印刷

Shanghai Qin Printing

发行

免费

版次

2019



阿尔加维 想法 & 灵感

访问我们:

www.visitalgarve.pt
www.algarvepromotion.pt
www.algarveconvention.pt
www.visitgolfalgarve.com

