

Sole e Mare

RIGUARDO A



L'oceano Atlantico, che ha avvicinato il Portogallo ad altri popoli e culture, bagna la lunga costa portoghese, ed ha come compagno un sole brillante che abbronzava la pelle e riscalda il cuore.

E inonda di luce la sabbia bianca e fine delle spiagge, grandi arenili o piccole insenature fra gli scogli, ognuna con una sua bellezza che affascina e meraviglia. Alcune sono affollate, e attrezzate per lo svago e il divertimento, altre sono deserte e selvagge, quasi dei segreti da svelare ... [se ne trova sempre una adatta a ogni preferenza e stato d'animo](#), per rilassarsi stesi sulla sabbia, per passeggiare in riva al mare, per innamorarsi o per giocare, oppure abbandonarsi al divertimento nelle lunghe serate estive.

Nonostante la loro varietà, le spiagge portoghesi hanno un denominatore comune, la qualità, comprovata dal grande numero di [bandiere blu dell'Europa](#) che vengono attribuite ogni anno, e che ne riconoscono l'eccellenza.

Il mare, dall'acqua cristallina, presenta indole diversa a seconda del litorale. Calmo e tranquillo, soprattutto in [Algarve](#), che anche nella stagione invernale è un'ottima meta per le vacanze, o mosso, [con l'ondulazione giusta per gli sport](#) che fanno salire a mille l'adrenalina.



Photo: Costa da Caparica, Lisboa / Vale do Lobo, Algarve

Gli [alberghi e i resort](#) di lusso con vista sull'oceano sono i luoghi perfetti per riposare, godendosi la tradizionale ospitalità portoghese, che si ritrova anche a tavola, quando si assapora la squisita [gastronomia portoghese](#), in cui si sente il gusto del sole e del mare.