

# Spiagge

## Alentejo

### Grândola

#### Praia do Carvalhal

**Indirizzo:** Lagoa Formosa - Grândola

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Facilmente accessibile mediante una strada asfaltata, in mezzo a bei paesaggi in cui le pinete si succedono alle risaie, la Praia do Carvalhal è un grandissimo arenile circondato da dune e bagnato da un mare tranquillo. La spiaggia, dotata di (...)

### Melides

#### Praia da Galé - Fontaínhas

**Indirizzo:** Grândola

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

Circondata da una falesia fossile, in cui si possono osservare antiche formazioni di circa cinque milioni di anni, la Praia da Galé-Fontaínhas offre un panorama impressionante e una bellezza diversa da quella delle altre spiagge del municipio di (...)

#### Praia de Melides

**Indirizzo:** Grândola

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

La Praia de Melides è situata nella lunga striscia sabbiosa che separa il mare dalla Lagoa de Melides. Di facile accesso dalla strada e dotata di un ampio parcheggio, questa spiaggia è dotata di diverse infrastrutture di appoggio, tra cui una rete (...)

### Odemira

#### Praia de Almogrove

**Indirizzo:** Odemira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

Inserita nel Parco Naturale del "Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina", la Praia de Almogrove si distingue per la costa rocciosa e frastagliata e per l'esteso arenile circondato da falesie e dune rossastre. La spiaggia, dotata di svariate (...)

## Porto Covo

### Praia dos Aivados

**Indirizzo:** Sines

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

L'arenile particolarmente esteso e la bellezza selvaggia sono le caratteristiche che contraddistinguono la Praia dos Aivados, inserita nel Parco Naturale del "Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina", in una zona dedicata alla tutela di una (...)

## Santiago do Cacém

### Praia da Fonte do Cortiço

**Indirizzo:** Santiago do Cacém

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

Grazie al suo ampio arenile coronato da dune, la Praia da Fonte do Cortiço è una delle più belle della regione. Bagnata da un mare indomito che può nascondere qualche insidia, la spiaggia offre la possibilità di fare lunghe passeggiate sulla (...)

## Sines

### Praia da Costa do Norte

**Indirizzo:** Sines

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante;

Situata immediatamente a nord del Cabo de Sines, la Praia da Costa do Norte è la prima di chilometri e chilometri di arenili che si susseguono, pressoché ininterrotti, fino alla penisola di Tróia.

A causa del mare sempre mosso e della (...)

### Praia de São Torpes

**Indirizzo:** Sines

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 18-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Le onde forti e regolari fanno della Praia de São Torpes una delle migliori per il surf lungo l'intera costa portoghese, tanto da ospitare svariate Scuole che insegnano tale disciplina. Inserita nel Parco Naturale del "Sudoeste Alentejano e Costa (...)

### Praia Vasco da Gama

**Indirizzo:** Sines

### Praia de Morgavel

**Indirizzo:** Sines

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

Circondata da dune consolidate, la Praia de Morgavel è uno spazioso arenile bagnato da un mare dalle acque trasparenti, tanto da essere considerate le più pulite dell'Alentejo. Facilmente accessibile, grazie alla strada asfaltata e al grande (...)

### Praia Grande de Porto Covo

**Indirizzo:** Sines

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Bodyboard;

Inserito nel Parco Naturale del "Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina", Porto Covo era un piccolo paesino di pescatori che nel corso del XX secolo si è sviluppato notevolmente, conservando tuttavia intatto il fascino delle sue tranquille viuzze, (...)

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Integrata nel tessuto urbano della città di Sines e testimone di uno dei principali eventi della sua storia, la Praia Vasco da Gama si sviluppa intorno a una baia riparata, bagnata da un mare quasi privo di onde, perfetto per il windsurf e la vela. (...)

## Tróia

**Praia de Troia-Galé**

**Indirizzo:** Troia

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

In concessione al complesso turistico di Troia, Praia de Troia-Galé è la spiaggia più distante dalle abitazioni e forse per questo motivo è meno affollata delle altre. Dalla lunga distesa di sabbia, bagnata da un mare calmo, si ammirano vedute (...)

## Algarve

### Albufeira

**Praia da Oura**

**Indirizzo:** Albufeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Vicinissima ad Albufeira, al centro di una delle zone più vivaci dell'Algarve, la Praia da Oura offre condizioni ottimali per trascorrere piacevoli vacanze in riva al mare. Le sue acque tranquille invitano al relax o alla pratica di sport nautici (...)

**Praia de São Rafael**

**Indirizzo:** Albufeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

La Praia de São Rafael, che deve il suo nome allo stabilimento turistico omonimo, è incastonata tra le falesie, con un arenile punteggiato qua e là da scogli isolati che emergono anche dal mare, dandole un'aria molto pittoresca. Dotata di (...)

**Praia de Santa Eulália**

**Indirizzo:** Albufeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Incantevole, tra le falesie dorate ricoperte dai pini e da una zona adibita a giardino, la Praia de Santa Eulália è una delle più belle e curate dell'Algarve. Accanto alla spiaggia un complesso ricreativo fornisce le infrastrutture di servizio, (...)

**Praia do Evaristo**

**Indirizzo:** Albufeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Molto piccola e inserita tra frastagliate falesie, la Praia do Evaristo deve il suo nome al famoso ristorante qui ubicato.

Accessibile dal paesino di Galé, la spiaggia offre condizioni

## Praia do Túnel ou Peneco

**Indirizzo:** Albufeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Accessibile mediante un tunnel dal centro della città, la Praia do Peneco o do Túnel, è situata all'esteso arenile di fronte ad Albufeira. Sull'estremità occidentale di questa spiaggia, un gradevole lungomare pedonale dà la possibilità di (...)

## Praia Maria Luísa

**Indirizzo:** Albufeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Accessibile dal borgo di Olhos de Água o dal complesso di Quinta da Balaia, Praia Maria Luísa è circondata da falesie di tonalità che vanno dall'ocra al dorato, in piacevole contrasto con l'azzurro del mare. La spiaggia è dotata di (...)

## Aljezur

### Praia da Arrifana

**Indirizzo:** Aljezur

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

In una baia incastonata tra alte falesie, dove le case si dispongono armoniosamente quasi fino al mare, la Praia da Arrifana è un eccellente esempio dell'equilibrio tra occupazione umana e natura, di cui può avere una migliore prospettiva dalle (...)

ottimali per i villeggianti, tra i quali si riconoscono molti (...)

### Praia dos Pescadores

**Indirizzo:** Albufeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine;

**Attività:**

Windsurf;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Ubicata al centro dell'esteso arenile di fronte ad Albufeira, la Praia dos Pescadores conserva la pittoresca atmosfera conferitagli dalle variopinte barche da pesca artigianali che normalmente sono allineate lungo la punta orientale. Direttamente e (...)

### Praia do Monte Clérigo

**Indirizzo:** Aljezur

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-21 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Situata nelle vicinanze del villaggio di pescatori di Monte Clérigo, la spiaggia che porta lo stesso nome si trova a circa 10 km da Aljezur, facilmente accessibile da una strada asfaltata, completata da rampe e scale all'ingresso della spiaggia. (...)

## Faro

### Praia da Ilha da Barreta / Ilha Deserta

**Indirizzo:** Ria Formosa - Faro

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-24 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf; Vela;

Il punto più meridionale del Portogallo, l'Ilha da Barreta o Ilha Deserta è una delle isole-barriera del Parco Naturale della Ria Formosa, che separano l'acquitrino dal mare. La spiaggia è accessibile solo in barca (da giugno a settembre), da (...)

## Lagoa

### Praia de Albandeira

**Indirizzo:** Benagil - Lagoa

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-22 °C;

**Attività:**

Surf; Windsurf;

Caratterizzata da onde perfette per il surf, la Praia de Albandeira è una piccola conchiglia sabbiosa circondata da falesie frastagliate che rappresentano singolari formazioni.

## Lagos

### Meia Praia

**Indirizzo:** Lagos

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-22 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Meia Praia, una delle spiagge più conosciute della zona di Lagos, possiede un esteso arenile che si prolunga per circa 5 km tra il Porto e la Ria de Alvor, e che nella sua parte orientale prende il nome di Praia de São Roque.

Ubicata nelle (...)

### Praia de Dona Ana

**Indirizzo:** Lagos

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-22 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Riparato da alte falesie, l'arenile di Praia de Dona Ana, bagnato da un mare cristallino e tranquillo, è una delle immagini più note delle spiagge della regione. Gli scogli, molto frastagliati,

### Praia da Batata

**Indirizzo:** Lagos

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-22 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Windsurf; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

A pochi metri dal centro storico della città di Lagos, l'accogliente Praia da Batata è l'ideale per chi non ama sentirsi isolato. Dotata di ottime infrastrutture di servizio e circondata da diverse installazioni per il tempo libero, tra i quali il (...)

### Praia dos Pinheiros

**Indirizzo:** Lagos

**Caratteristiche e Servizi:**

Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-22 °C;

A Lagos, tra Praia do Camilo e Ponta da Piedade, la Praia dos Pinheiros è un piccolo arenile a forma di conchiglia, che durante l'alta marea misura da 30 a 40 metri. Di difficile accesso, mediante gradini scavati nelle rocce scoscese che la (...)

emergono dal mare o punteggiano l'arenile, fornendo (...)

## Loulé

### **Praia da Quinta do Lago**

**Indirizzo:** Almancil - Loulé

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf; Vela;

Inserita nell'area del Parco Naturale della Ria Formosa, la Praia da Quinta do Lago è un arenile di grande bellezza che si prolunga per quasi 3,5 chilometri, separato dall'installazione turistica di lusso che le dà il nome dalla ria. Grazie alle (...)

### **Praia do Forte Novo - Quarteira**

**Indirizzo:** Quarteira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 23; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Nella zona di transizione fra l'area urbana di Quarteira e una zona di dune fragili, Praia do Forte Novo è una spiaggia ampia, accessibile a tutti e bene attrezzata. Il nome della località viene da una fortezza edificata nel XVI° secolo e (...)

## Portimão

### **Praia do Alvor**

**Indirizzo:** Alvor - Portimão

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-22 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

La spiaggia di Alvor, un'interminabile striscia sabbiosa, è uno scenario da sogno, circondato da alberghi eccellenti e dotato delle più complete infrastrutture di servizio, che comprendono attrezzature per la vela, lo sci d'acqua o il windsurf. Le (...)

### **Praia de Vale de Lobo**

**Indirizzo:** Almancil - Loulé

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Circondata da una falesia rossastra, in cima alla quale si trova uno dei più famosi e più fotografati campi da golf dell'Algarve, la Praia de Vale de Lobo, situata in prossimità del villaggio turistico che porta lo stesso nome, è una delle (...)

## Quarteira

### Praia da Quarteira

**Indirizzo:** Quarteira - Loulé

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Vicina a Quarteira, una delle località più frequentate dell'Algarve durante l'estate, la spiaggia che porta lo stesso nome è caratterizzata da un arenile molto esteso, diviso da pontili di cemento. Separata dalla località omonima dalla Avenida (...)

## Sagres

### Praia da Mareta

**Indirizzo:** Sagres - Vila do Bispo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 19-21 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Bodyboard;

Con un esteso arenile facilmente accessibile da Sagres, durante i mesi estivi la Praia da Mareta è una delle più frequentate della zona.

Chiusa a est da alte falesie e delimitata a ovest dalla Ponta de Sagres che la protegge dai venti più (...)

## Tavira

### Praia da Ilha de Tavira-Mar

**Indirizzo:** Ria Formosa - Tavira

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 20-23 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Windsurf; Vela;

L'isola di Tavira fa parte di quella corona di isole sabbiose che separano la Ria Formosa dall'Oceano Atlantico ed è inserita nell'area del Parco Naturale, unica fra tutte a essere ricoperta da una vegetazione arborea. Considerata una delle più (...)

### Praia da Terra Estreita

**Indirizzo:** Santa Luzia - Tavira

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Situata nella parte più stretta del cordone di sabbia che separa la Ria Formosa dal mare, Praia da Terra Estreita è una spiaggia molto tranquilla, quasi selvaggia, ma dotata di attrezzature che comprendono le reti per la pratica del calcio e della (...)

## Vila Real de Santo António

### Praia de Santo António

**Indirizzo:** Vila Real de Santo António

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Vicino alla foce del fiume Guadiana, Praia de Santo António è situata su un lungo arenile, circa 12 chilometri, che arriva sino a Ria Formosa. Bagnata da acque tiepide e calme, la spiaggia è contornata dalla Foresta demaniale che conferisce al (...)

## Vila do Bispo

### Praia da Cordoama

**Indirizzo:** Vila do Bispo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 19-21 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

Con il suo esteso arenile, che durante la bassa marea è collegato alle vicine Praias do Castelejo e da Barriga, la Praia da Cordoama fa parte di un tratto di litorale di grande bellezza, integrato nel Parco Naturale del "Sudoeste Alentejano e (...)

### Praia de Salema

**Indirizzo:** Figueira - Vila do Bispo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 19-21 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Ubicata a metà strada tra Sagres e Lagos, la Praia da Salema anticamente era usata solo dai pescatori, che ancora oggi si dedicano qui al loro lavoro, come può facilmente osservare chi ha l'abitudine di recarsi in spiaggia la mattina presto. Molto (...)

## Azzorre

## Ilha Terceira

### Praia de Almádena - Cabanas Velhas

**Indirizzo:** Budens - Vila do Bispo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 22 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Attività:**

Immersioni;

Piccola e accogliente, riparata dai venti di nord-est, Praia de Almádena è inserita in un'area di grande bellezza naturale. Accessibile da Burgau, è una spiaggia poco frequentata, ideale per chi cerca quiete e tranquillità.

### Praia do Zavial

**Indirizzo:** Raposeira - Vila do Bispo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 18-21 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

Secondo gli esperti, la sua onda lunga e tubolare è l'ideale per il surf e il bodyboard, ma la Praia do Zavial ha molto altro da offrire. Circondata com'è da falesie alte e in alcuni casi molto scoscese, che la riparano dai venti forti, è una (...)



### Zona Balnear da Baía do Refugo

**Indirizzo:** Angra do Heroísmo Ilha Terceira

**Caratteristiche e Servizi:**

Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 22 °; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

Con una piscina naturale e l'accesso diretto al mare, la Baía do Refugo è una piacevole zona balneare con strutture di supporto e un'area con campi da gioco.

### Zona Balnear dos Biscoitos

**Indirizzo:** Biscoitos - Praia da Vitória Ilha Terceira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Immersioni;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Situata nella costa settentrionale dell'isola di Terceira la località balneare di Biscoitos è formata da piscine naturali scavate fra le curiose formazioni rocciose di colore scuro, di origine vulcanica. Adeguatamente attrezzata, la località (...)

## Ilha de Santa Maria

### Zona Balnear dos Anjos

**Indirizzo:** Vila do Porto Ilha de Santa Maria

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Immersioni;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Nella zona settentrionale dell'isola di Santa Maria, con vista su Ponta dos Frades, Baía dos Anjos è bagnata da acque tiepide che invitano a bagni rilassanti. Ha una piscina naturale e dispone di attrezzature per persone a mobilità ridotta. (...)

## Ilha de São Miguel

### Praia do Corpo Santo

**Indirizzo:** Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 22; Sicurezza o Sorveglianza; Docce;

Le case di Vila Franca do Campo fanno da sfondo a Praia do Corpo Santo che si raggiunge direttamente dal centro abitato. La piccola e accogliente spiaggia, molto sicura, è ideale per i bambini. Proprio di fronte, e raggiungibile con un breve (...)

### Praínha de Água d'Alto

**Indirizzo:** Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C):

### Zona Balnear da Salga

**Indirizzo:** São Sebastião - Angra do Heroísmo Ilha Terceira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Immersioni;

Nella costa meridionale dell'isola Terceira, Baía da Salga è una località tranquilla, bene attrezzata, ideale per bagni di mare e di sole. Nei pressi c'è un Campeggio.

### Praia do Pópulo

**Indirizzo:** Rosto de Cão - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 22; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Windsurf; Bodyboard;

Praia do Pópulo è una piccola spiaggia di sabbia scura di origine vulcanica, conosciuta anche con il nome di Praia Pequena. Ha un bar ed è frequentata soprattutto dagli appassionati d'immersione subacquea o di bodyboard.

### Zona Balnear das Poças Sul dos Mosteiros

**Indirizzo:** Mosteiros - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

21; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Prainha de Água d' Alto è una piccola e accogliente spiaggia nel comune di Vila Franca do Campo nella zona meridionale dell'isola di São Miguel. Contornata da un bel paesaggio verde è molto frequentata, in particolare da famiglie con bambini.

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

Conosciute con il nome di Poças Sul dos Mosteiros queste piscine naturali si trovano nella costa occidentale dell'Isola di São Miguel e formano una località balneare bene attrezzata e molto piacevole.

## Ilha do Faial

### Zona Balnear do Varadouro

**Indirizzo:** Varadouro - Horta Ilha do Faial

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C):

22; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Immersioni;

De natuurlijke zwembaden van Varadouro aan de zuidwestkust van het eiland Faial zijn gevormd door zwarte basaltrotsen. Deze populaire badplaats beschikt over een goede infrastructuur, waarbij u kunt kiezen tussen een duik in het veilige zwembad en (...)

## Centro de Portugal

### Alcobaça

#### Praia da Polvoeira

**Indirizzo:** Pataias - Alcobaça

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C):

16-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

La splendida Praia da Polvoeira, un esteso arenile a forma di baia circondato da falesie ricoperte da arbusti, potrà essere apprezzato in tutta la sua bellezza dai più audaci, che ne avranno una migliore prospettiva salendo in cima all'enorme (...)

#### Praia de Água de Madeiros

**Indirizzo:** Alcobaça

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C):

16-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio

ombrelloni/cabine; Docce;

L'esteso arenile circondato da alte falesie di Praia de Água de Madeiros possiede complete infrastrutture di servizio, che comprendono un bar, un ristorante e la possibilità di fare passeggiate a cavallo nella pineta che circonda la spiaggia. In (...)

### Caldas da Rainha

#### Praia da Foz do Arelho - Mar e Lagoa

**Indirizzo:** Caldas da Rainha

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C):

17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Alla confluenza della Lagoa de Óbidos con il mare, Foz do Arelho offre la possibilità di scegliere tra due diversi tipi di spiaggia. Da un lato la Lagoa, un luogo di grande bellezza le cui sponde sono ricoperte da una folta vegetazione e che, per (...)

## Cantanhede

### **Praia da Tocha**

**Indirizzo:** Tocha - Cantanhede

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Nella seconda metà del XX secolo, il piccolo villaggio di pescatori di Tocha si è trasformato in una località balneare frequentata, senza per questo perdere la propria identità. Lungo l'arenile, si incontrano i palheiros, tipici capanni di legno (...)

## Figueira da Foz

### **Praia da Leirosa**

**Indirizzo:** Marinha das Ondas - Figueira da Foz

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

Leirosa, tradizionale villaggio di pescatori, si trova a sud di Figueira da Foz, dopo la Praia da Costa de Lavos, dalla quale è separata da una zona di dune riparata e pressoché deserta.

La Praia de Leirosa si estende su un arenile molto vasto, (...)

## Leiria

### **Praia de Pedrógão**

**Indirizzo:** Coimbrão - Leiria

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

L'esteso arenile di Praia de Pedrogão, situato tra la pineta e il mare, si prolunga da nord - fino alla deserta Praia do Fausto - a sud, fino a giungere alla Praia da Foz do Rio Lis, alla foce del fiume Lis, interminabile, nel silenzio che avvolge (...)

## Lourinhã

### **Praia da Areia Branca**

**Indirizzo:** Lourinhã

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Il mare mosso di Praia da Areia Branca offre condizioni eccellenti per l'apprendimento e la pratica di surf e bodyboard. Oltre a essere la spiaggia più conosciuta del municipio di Lourinhã è anche la più vivace, grazie ai numerosi bar e (...)

## Mira

### **Praia de Mira**

**Indirizzo:** Mira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Attività:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Conosciuta come i Palheiros de Mira, a causa delle costruzioni di legno usate dai pescatori, nella prima metà del XX secolo Praia de Mira era un villaggio dedito alla pesca, la cui vita quotidiana può essere ripercorsa nel Museo Etnografico, (...)

## Murtosa

### **Praia do Monte Branco**

**Indirizzo:** Torreira - Murtosa

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Windsurf;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Praia do Monte Branco è una spiaggia fluviale bagnata dalle acque di una laguna, Ria de Aveiro, con un esteso arenile che invita a lunghe passeggiate tranquille. Dotata di eccellenti attrezzature, si trova nel distretto di Murtosa, molto vicino a (...)

## Nazaré

### **Praia da Nazaré**

**Indirizzo:** Nazaré

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Indubbiamente la spiaggia più frequentata del litorale occidentale, quello di Nazaré è uno dei più tradizionali villaggi di pescatori del paese, dove è ancora possibile imbattersi in donne avvolte nel tradizionale abito dalle sette gonne, (...)

## Ovar

### **Praia da Barrinha - Esmoriz**

**Indirizzo:** Ovar

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Tradizionale villaggio di pescatori, la Praia de Esmoriz conserva alcuni palheiros, i tipici capanni di legno che si costruiscono a partire dal XIX secolo e fungevano da seconda abitazione di chi, dedicandosi principalmente all'agricoltura, destinava (...)

## Peniche

### **Praia da Cova de Alfarroba**

**Indirizzo:** Peniche

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

Situata in una baia accogliente, la Praia da Cova de Alfarroba è una località balneare molto apprezzata, con una spiaggia spaziosa, separata dalla strada da un cordone di dune che arricchiscono il paesaggio. Il lido, riparato, è l'ideale per i (...)

### **Praia da Gamboa**

**Indirizzo:** Peniche

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16; Bandiera Blu;

Situata vicino al piccolo faro di Peniche e molto vicina alla città, Praia da Gamboa è una spiaggia delimitata da un cordone di dune coperte di vegetazione che la proteggono e la rendono più accogliente. Il lungo arenile, che invita a belle (...)

## Pombal

### Praia do Osso da Baleia

**Indirizzo:** Mata Nacional do Urso - Pombal

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16-18 °C; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

La Praia do Osso da Baleia è un interminabile arenile che si estende di fronte alla Mata Nacional do Urso.

Estremamente tranquilla e nascosta dalle dune, che la separano dalla strada, la spiaggia si distingue per la sua qualità ambientale.

## Torres Vedras

### Praia de Santa Cruz

**Indirizzo:** Torres Vedras

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Santa Cruz possiede un arenile molto esteso, che assume nomi diversi in base ai concessionari; le spiagge più famose sono Praias do Mirante, do Pisão, da Física, Centro, Santa Helena, Formosa e Praia Azul. L'acqua cristallina e la spiaggia (...)

### Praia de Santa Rita

**Indirizzo:** Torres Vedras

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Nell'ampia spiaggia di Praia de Santa Rita, delimitata da dune coperte di vegetazione, ci sono due stabilimenti balneari nelle estremità nord e sud. Molto frequentata, la spiaggia è bagnata da un mare agitato, ideale per gli appassionati di surf (...)

## Lisboa Regione

## Cascais

### Praia da Parede

**Indirizzo:** Parede - Cascais

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio ombrelloni/cabine;

**Attività:**

Immersioni;

Grazie alla combinazione eccellente di iodio ed esposizione solare, la Praia da Parede è molto ricercata per le sue proprietà terapeutiche nel trattamento delle malattie delle ossa, tanto che nelle vicinanze è stato costruito un Ospedale (...)

### Praia das Avencas

**Indirizzo:** Parede - Cascais

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Circondata da falesie, che si possono ammirare dalla Estrada Marginal che corre parallela alla costa, la Praia das Avencas è caratterizzata da una flora e una fauna marina di grande importanza, tanto da essere già prevista in questi luoghi (...)

## Ericeira

### Praia da Calada

**Indirizzo:** Ericeira - Mafra

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Riparata da alte falesie, Praia da Calada è un luogo molto bello situato a nord della città di Ericeira, dalla quale dista circa 10 km. L'arenile, piuttosto spazioso, è diviso in aree delimitate per la pratica di beach volley e football, e (...)

### Praia do Norte / Algodio (Ericeira)

**Indirizzo:** Ericeira - Mafra

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Nota anche con il nome di Praia do Algodio, la Praia do Norte è una spiaggia urbana limitata dal molo di Ericeira. Grazie all'accesso dal centro della città, è questo uno dei lidi più frequentati della regione, con frequenza molto diversificata.

## Estoril

### Praia da Azarujinha

**Indirizzo:** São João do Estoril - Cascais

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Piccolissima e riparata dalle falesie, la Praia da Azarujinha è situata in un angolo della costa e forma una specie di anfiteatro naturale. L'accesso alla spiaggia è esclusivamente pedonale e avviene mediante una scalinata che scende dal pontile, (...)

### Praia do Tamariz

**Indirizzo:** Estoril - Cascais

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Ubicata in fondo a viale del casinò di Estoril, la Praia do Tamariz è stata famosa in passato come spiaggia elegante, frequentata dall'alta società che trascorreva le sue estati su questa costa. Attualmente è uno dei lidi più frequentati (...)

### Praia de São Pedro do Estoril

**Indirizzo:** São Pedro do Estoril - Cascais

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Windsurf; Bodyboard;

Riparata da falesie di grande bellezza, la Praia de São Pedro do Estoril è frequentata da bodyboarder durante tutto l'anno. Facilmente accessibile, grazie alla rampa che parte dal parcheggio situato in cima alla scogliera o al passaggio sotterraneo (...)

## Sesimbra

## **Praia do Meco ou do Moinho de Baixo**

**Indirizzo:** Meco - Sesimbra

**Caratteristiche e Servizi:**

Parccheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-19 °C; Ristorante; Naturismo; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Vicina al villaggio di Meco, da cui ha preso il nome con la quale è conosciuta, la Praia do Moinho de Baixo è stata una delle prime a riservare una zona debitamente segnalata e assegnata per la pratica del naturismo, in un'area che si estende (...)

## **Sintra**

### **Praia das Mações**

**Indirizzo:** Colares - Sintra

**Caratteristiche e Servizi:**

Parccheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 17-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Secondo la tradizione, la spiaggia deve il suo nome alle mele che vi giungevano, trasportate dalla Ribeira de Colares che sfocia in questo luogo.

Piuttosto frequentata nei mesi estivi, la spiaggia è caratterizzata da un arenile spazioso, scenario (...)

## **Madeira**

### **Ilha da Madeira**

#### **Zona Balnear da Ponta Gorda - Poças do Governador**

**Indirizzo:** Funchal Ilha da Madeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

La località balneare di Ponta Gorda, nota anche con il nome di Poças do Governador, si trova nella parte occidentale di Funchal, e si raggiunge dal lungomare. In ottima posizione nel litorale roccioso, dispone di tre piscine di acqua salata, di (...)

#### **Zona Balnear das Poças do Gomes / Doca do Cavacas**

**Indirizzo:** Funchal Ilha da Madeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Ristorante;

#### **Zona Balnear das Palmeiras**

**Indirizzo:** Santa Cruz Ilha da Madeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Parccheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Situata davanti alla città di Santa Cruz, la località balneare di Palmeiras, ideale per l'immersione subacquea, ha una spiaggia ciottolosa e un pontile con scale che agevolano l'accesso al mare. Le due piscine di acqua salata, di cui una (...)

#### **Zona Balnear do Garajau**

**Indirizzo:** Garajau Ilha da Madeira

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Docce;

**Attività:**

Immersioni;



Sicurezza o Sorveglianza; Docce;

Poças do Gomes o Doca do Cavacas è il nome di una piccola località balneare sulla costa rocciosa, con piscine naturali, che si trova a Funchal vicino al lungomare. Dotata di attrezzature e servizi, si suddivide in varie piattaforme. Ubicata fra (...)

Particolarmente accogliente, la località balneare di Garajau si trova in una piccola insenatura protetta dalla costa alta e rocciosa. La spiaggia ciottolosa fa parte della Riserva Naturale Parziale di Garajau ed è molto frequentata dagli (...)

## Porto e il Nord

### Espinho

#### Praia da Baía

**Indirizzo:** Espinho

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Limitata da due muraglioni e accessibile dal lungomare prossimo al centro di Espinho, la Praia da Baía è la più frequentata della città.

Molto frequentata da surfisti e bodyboarder, che qui disputano competizioni delle rispettive discipline (...)

#### Praia de Paramos

**Indirizzo:** Espinho

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16-18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

Situata nei pressi del più antico Club di Golf del Portogallo, la Praia de Paramos possiede un arenile enorme, al quale si accede attraversando la pista dell'Aero-Club di Espinho, facendo particolare attenzione alla segnaletica. Tranquilla e dotata (...)

### Esposende

#### Praia da Apúlia

**Indirizzo:** Apúlia - Esposende

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 15-17 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Inserita all'interno dell'Area Paesaggistica Protetta del Litorale di Esposende, la Praia da Apúlia possiede un esteso arenile, circondato da dune che la proteggono dai venti più forti, e sulle quali si possono ancora ammirare gli antichi mulini a (...)

#### Praia de Espinho

**Indirizzo:** Espinho

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine;

**Attività:**

Surf; Pallamano; Football; Pallavolo;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Praia da Rua 37 è una spiaggia ampia di sabbia fine, situata nell'area compresa fra le vie Rua 37 e Rua 2, davanti al Museu Municipal (Museo Comunale) di Espinho. Dotata di tutte le attrezzature per il comfort dei bagnanti, è adatta alla pratica (...)

#### Praia Suave Mar

**Indirizzo:** Esposende

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 15-17 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Windsurf; Bodyboard; Vela;

Circondata da dune e pinete, la Praia de Suave-Mar si estende vicino alla foce del fiume Cávado ed è inserita nell'Area Paesaggistica Protetta del Litorale di Esposende. Conosciuta anche come Praia de Esposende, per l'accesso diretto da quella (...)

## Matosinhos

### Praia da Agudela

**Indirizzo:** Agudela - Lavra - Matosinhos

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Contornata da dune che si attraversano su passerelle di legno, Praia da Agudela è una bella spiaggia sulla quale affiorano numerosi scogli con l'abbassarsi della marea. Molto frequentata dagli abitanti della regione di Porto, è il posto ideale, (...)

### Praia de Fuzelhas Norte

**Indirizzo:** Matosinhos

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Nonostante i numerosi scogli, Praia de Fuzelhas è una spiaggia molto amata dai bambini che si divertono a giocare nelle pozze che si formano con la bassa marea. Dotata di ogni tipo di servizi e di attrezzature per la pratica di attività (...)

### Praia das Pedras do Corgo

**Indirizzo:** Matosinhos

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Praia das Pedras do Corgo è una spiaggia ampia, bagnata da un mare agitato, alla quale si accede percorrendo una lunga passerella di legno. Si possono noleggiare ombrelloni e tende, e chi non vuole solo abbronzarsi ma preferisce fare (...)

### Praia do Marreco

**Indirizzo:** Perafita - Matosinhos

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Vicino al villaggio di Perafita, Praia do Marreco è una spiaggia ampia situata in una zona dove la costa forma una specie di baia. È il posto ideale per famiglie con bambini, sia perché nei pressi c'è un parco giochi, sia perché con l'alta (...)

## Moledo do Minho

### Praia de Moledo

**Indirizzo:** Moledo do Minho

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 15-17 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Località balneare molto famosa dall'inizio del XX secolo, la Praia de Moledo è frequentata da personaggi di spicco della politica e della società che vi accorrono anno dopo anno, senza lasciarsi sedurre dai più caldi arenili del sud. In una zona (...)

## Porto

### Praia de Gondarém

**Indirizzo:** Porto

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

Situata accanto ad Avenida Brasil, zona alla moda della città di Porto, Praia de Gondarém offre un ambiente urbano, con bar e ristoranti di qualità. Molto frequentata dagli appassionati di pesca sportiva, la spiaggia è una delicata lingua di (...)

## Póvoa de Varzim

### Praia da Póvoa de Varzim

**Indirizzo:** Póvoa de Varzim

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Terra di intrepidi pescatori, a partire dalla seconda metà del XIX secolo, Póvoa de Varzim è diventata una delle più note località balneari del Nord del Portogallo, in particolare dopo l'inaugurazione della linea ferroviaria che, nel 1875, ha (...)

## Viana do Castelo

### Praia da Amorosa

**Indirizzo:** Chafe - Viana do Castelo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 15-16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Molto apprezzata da surfisti e bodyboarder, Praia da Amorosa è frequentata soprattutto da famiglie del nord del paese che vi possiedono case per le vacanze. L'accesso alla spiaggia avviene attraverso passerelle di legno, per non danneggiare le dune (...)

### Praia de Paçô

**Indirizzo:** Viana do Castelo

**Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 15-16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Immersioni;

Circondata da dune che separano l'arenile dai campi verdeggianti, la Praia de Paçô si inserisce in un bellissimo

### Praia de Paimó

**Indirizzo:** Aguçadoura - Póvoa de Varzim

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Praia de Paimó è inserita in un ampio arenile che ha inizio a circa 1 km a nord, da Rio Alto da Estela, dove si trovano il Campeggio e il Campo da Golf. La spiaggia, dotata di buone infrastrutture di appoggio, è molto frequentata dai bagnanti, (...)

### Praia de Afife

**Indirizzo:** Afife - Viana do Castelo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 15-16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Praia de Afife, un ampio arenile a cui si accede mediante passerelle di legno, che permettono di attraversare le dune senza danneggiarle, è un buon esempio di rispetto della qualità ambientale.

Il mare indomito offre buone condizioni per (...)

### Praia do Cabedelo

**Indirizzo:** Viana do Castelo

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 15-16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce; Noleggio imbarcazioni da diporto;

**Attività:**

Surf; Immersioni; Windsurf; Bodyboard;

scenario nel quale si distinguono, a sud, la collina di Montedor e il suo Faro. Luogo un tempo strategico, sulla spiaggia si (...)

A sud della foce del fiume Lima, la Praia do Cabedelo è la preferita degli abitanti di Viana do Castelo, che dista solo pochi chilometri.

Circondata da dune e da una pineta in cui si trovano due campeggi, questa bella spiaggia a mezzaluna è una (...)

## Vila Nova de Gaia

### Praia da Granja

**Indirizzo:** São Félix da Marinha - Vila Nova de Gaia

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX, la Praia da Granja era la località balneare più aristocratica del Nord del Portogallo, frequentata dalla famiglia reale, dalla corte e da alcuni dei più importanti scrittori portoghesi dell'epoca, (...)

### Praia do Senhor da Pedra

**Indirizzo:** Miramar - Vila Nova de Gaia

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

La Cappella del Senhor da Pedra, di pianta esagonale, eretta sugli scogli, risalta nell'ampia spiaggia e dà il nome a questo lido, situato nella parte più settentrionale della Praia de Miramar. Molto frequentata e dotata di buone infrastrutture, (...)

### Praia do Marbelo

**Indirizzo:** Vila Nova de Gaia

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 18 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu;

Accessibile attraverso una passerella di legno che serpeggia lungo la costa, Praia de Marbelo è un lungo arenile disseminato di rocce, che offre durante tutto l'anno numerose attività di svago.

### Praias de Francelos, Dunas Mar, Francemar e Sãozinha

**Indirizzo:** Gulpilhares - Vila Nova de Gaia

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

**Attività:**

Surf; Bodyboard;

La Praia de Francelos, inserita in un'area litoranea particolarmente ricca di iodio, elemento che possiede proprietà terapeutiche nel trattamento delle malattie scheletriche, è un arenile molto esteso, dotato di buone infrastrutture e bagnato da (...)

## Vila do Conde

### Praia da Árvore

**Indirizzo:** Árvore - Vila do Conde

**Caratteristiche e Servizi:**

Parcheeggio; Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 16 °C; Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Noleggio ombrelloni/cabine; Docce;

Situata tra Praia de Azurara e Praia do Mindelo, in una costa sabbiosa particolarmente lunga, la Praia da Árvore si trova vicino all'ingresso del Campeggio e possiede buone infrastrutture di appoggio. Nella parte sud della spiaggia si estende una (...)