

---

## Spiagge

---

### Algarve

---

#### Olhão

##### **Praia da Ilha da Armona**

**Indirizzo:** Ria Formosa - Olhão

##### **Caratteristiche e Servizi:**

Bar; Temperatura media dell'acqua in estate (°C): 21-22 °C;  
Ristorante; Sicurezza o Sorveglianza; Bandiera Blu; Docce;  
Noleggio imbarcazioni da diporto;

##### **Attività:**

Immersioni; Windsurf; Vela;  
Accessibile in barca da Olhão, dopo una traversata di circa 15 minuti, l'Ilha da Armona fa parte di quella corona di isole che separano la Ria Formosa dal mare. Inserita nel Parco Naturale della ria, l'isola costituisce l'estremità più occidentale di un lungo arenile che si prolunga per chilometri verso est, in direzione di Tavira.

Autentico paradiso, senza automobili né stress, Armona offre un Campeggio e condizioni ottimali per praticare diversi sport nautici, come il windsurf, la vela e il canottaggio.

Sull'isola c'è un piccolo borgo di pescatori, con ristoranti che preparano deliziosi piatti di pesce e frutti di mare, tipici della gastronomia tradizionale.

---

### Azzorre

---

#### Ilha Terceira

##### **Praia Grande**

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

##### **Caratteristiche e Servizi:**

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

##### **Attività:**

Immersioni; Windsurf; Vela;

##### **Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Situata nella baia della città di Praia da Vitória, Praia Grande è la spiaggia più lunga dell'isola di Terceira. Nonostante si trovi in una posizione centrale, è facile trovare zone tranquille e poco affollate nell'ampio arenile. È dotata di attrezzature e servizi.

---

### Lisboa Regione

---

## Cascais

### Praia da Conceição

**Indirizzo:** 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:**

Immersioni; Windsurf; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;  
Situata in prossimità della Cappella di Nossa Senhora da Conceição, dalla quale prende il nome, la Praia da Conceição è un piccolo arenile che durante la bassa marea si collega alla Praia da Duquesa.

Dotata di buoni accessi nei pressi del pontile, mediante scalinate o rampe, la spiaggia è circondata dall'animazione garantita dai diversi ristoranti, bar e terrazze.

### Praia da Duquesa

**Indirizzo:** 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;

**Attività:**

Immersioni; Windsurf; Vela;

Accessibile dal centro della cittadina di Cascais, la Praia da Duquesa deve il suo nome al Palacete dos Duques de Palmela, situato a occidente.

La spiaggia possiede buoni accessi dal muraglione marittimo, dove si trovano i ristoranti, i bar e le terrazze all'aperto.

## Madeira

### Ilha de Porto Santo

#### Praia de Porto Santo

**Indirizzo:** Ilha de Porto Santo

**Caratteristiche e Servizi:**

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

**Attività:**

Immersioni; Windsurf; Vela;

**Accessibilità:**

Spiaggia di facile accesso;

Sulla costa meridionale dell'isola di Porto Santo, situata a 40 km a nord-est dall'isola principale, si trova l'unica spiaggia di sabbia dell'arcipelago di Madeira. L'arenile dorato, che si estende senza interruzioni per ben 9 km, dalla sabbia fine e morbida, ha reso **Porto Santo** famosa per le sue proprietà terapeutiche nel trattamento dei problemi ortopedici e circolatori. A completare uno scenario ideale per un periodo di vacanza in riva al mare, il clima stabile e secco, un sole che splende tutto l'anno e il mare caldo dalle acque limpide invitano a lunghe nuotate e alla pratica di una grande varietà di sport nautici.

Il lungo arenile di Porto Santo, 9 km, si suddivide in varie spiagge con nomi diversi, come **Penedo, Cabeço da Ponta, Calheta, Fontinha, Pedras Pretas ou Ribeiro Salgado**, e permette a tutti di fruire dei bagni di mare e delle proprietà benefiche della sabbia. Alcuni stabilimenti balneari hanno ottenuto la bandiera blu che ne segnala la qualità, e in certi casi anche la designazione di "Spiaggia accessibile" perché sono adeguatamente attrezzati per accogliere persone a mobilità ridotta. Gli stabilimenti balneari che vantano queste segnalazioni sono:

**Bandiera blu 2018 - Fontinha; Cabeço da Ponta; Ribeiro Salgado;**

**Spiaggia accessibile 2018 - Fontinha**

---

## Porto e il Nord

---

### 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 vento, oggi trasformati in case di vacanza.

Molto frequentata in estate, questa spiaggia è dotata di complete infrastrutture ed è raccomandata dai medici perché ricca di iodio. L'abbondanza di alghe è una delle sue caratteristiche più visibili ed è all'origine di una delle figure più pittoresche del litorale settentrionale, il "Sargaceiro da Apúlia", così chiamato perché si dedicava alla raccolta dei sargassi, le alghe appunto, utilizzate come fertilizzante nei campi agricoli dei dintorni.

#### **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 località, l'affollata Praia do Suave-Mar è frequentata durante tutto l'anno dai surfisti e in estate offre buone condizioni anche per la pratica del windsurf.

#### **Praia de Ofir**

**Indirizzo:** Ofir - 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;

A sud della foce del fiume Cávado, inserita nell'Area Paesaggistica Protetta del Litorale di Esposende, la Praia de Ofir, circondata da dune e pinete, è uno dei più bei tratti della costa settentrionale del Portogallo. Una curiosità naturale sono gli scogli che emergono dal mare durante la bassa marea e che, a causa della loro forma, sono comunemente chiamati i "cavalli di Fão".

Nei mesi estivi, l'animazione non si ferma mai. Durante il giorno, i bagnanti preferiscono la parte centrale della spiaggia, mentre i surfisti si installano in quella a sud, per le onde migliori. Di notte, la vita continua nei numerosi ristoranti, bar e discoteche che circondano la spiaggia.