

アクティビティー

リスボンとその周辺地方

Almada

Go Fishing Portugal, Lda

住所：Rua Marcos de Assunção, 7 E - Almada Business

Center2805-290 Pragal - Almada

電話：+351 212 742 292

Eメール: info@gofishing.pt ウェブサイト: <http://www.gofishing.pt>

アクティビティー:

ボート; ダイビング; フィッシング; ウォーキング;

バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; レンタルボート;

地質学観察;

支払い:

クレジットカード利用可;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ;

利用可能な支援プロダクト/サービス: 視覚障害, 聴覚障害, 運動障害,

精神障害; 支援スキル: 視覚障害, 聴覚障害, 運動障害, 精神障害;

海よりももっと!

Amadora

Ondas d'Aventura

住所：Avenida António Gedeão, 13 - 1 dtº2700-399 Amadora

電話：+351 963 981 970 / 910 568 222

Eメール: info@ondasdaventura.pt ウェブサイト:

<http://www.ondasdaventura.pt>

その他の情報:

登録番号: 98/2015

アクティビティー:

ダイビング; ウォーキング; ボディーボード; サーフィン; サイクリング;

カヌー; カイトサーフィン; クライミング; ペイントボール; パドルサーフ;

U Tours Lda - Animação Turística

住所：Avenida de Ceuta, 25 2700-188 Amadora

電話：+351 21 492 87 61 ファックス：+351 21 492 87 61

Eメール: geral@utours.pt ウェブサイト: <http://www.utours.pt>

その他の情報:

登録番号: 65/2008;

アクティビティー:

ボート; ダイビング; ウォーキング; パラグライダー;

バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; ボディーボード;

サーフィン; サイクリング; オフロード; カヌー; カヤック; ゴーカート;

セーリング; オリエンテーリング; 射撃; ウィンドサーフィン;

カイトサーフィン; バードウォッチング; 乗馬; クライミング;

ペイントボール; オフロードバイク; アブセーリングとエアリアル; 気球;

水上スキー; パラシュート; 地質学観察; ラフティング; 登山; 洞穴探検;

キャニオニング; パラセーリング; ハンググライダー;

Cascais

Arbez Zebra

住所: Rua Vasco da Gama N.º 196, 1º Andar 2785-600 São Domingos de Rana - Cascais

電話: +351 289 149 178 / +351 911 722 441

Eメール: bookings@arbezzebra.pt; pedro.oliveira@arbezzebra.pt

ウェブサイト: <http://www.arbezzebra.pt/>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; ウォーキング; サイクリング; オフロード; カヤック;
ゴーカート; オリエンテーリング; バードウォッチング; 乗馬;
ペイントボール; オフロードバイク; パラシュート; パドルサーフ;
トレッキング; レンタル自転車;

Marlin Tours

住所: Edifício Blue Skipper Rua da Cintura do Porto de Lisboa, Doca de Alcântara Norte - Porta 31350-352 Lisboa, Portugal

電話: +351 913 919 810

Eメール: info@marlintours.com **ウェブサイト:**

<http://www.marlintours.com>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; バードウォッチングと植物観賞;
ホエールウォッチング; サーフィン; レンタルボート; セーリング;
バードウォッチング; 水上スキー; レンタルジェットスキー;
支払い:
クレジットカード利用可; トラベラーズチェック利用可;

夢の乗り物

会社志向の活動、特に海のツアーやレース。私たちは2人~200人、両方のヨットやモータのためのツアーをしている。また、タクシーの排他的なサービスのボートです

Skipper Portugal

住所: Aldeia do Golfe Casa F7, Vilamoura 8125-509 Quarteira

電話: +351 913 341 094

Eメール: info@skipper.pt **ウェブサイト:** <http://www.skipper.pt>

その他の情報:

クリーン&セーフ - この会社は、Direção Geral da Saúde (日本の厚生労働省にあたる)の勧告に従って、COVID-19ウイルスの予防と管理のための衛生対策の要件を満たしています。詳細は[\[www.visitportugal.com\]](http://www.visitportugal.com)でご確認ください。(link para <https://www.visitportugal.com/ja/node/422183>)

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ウォーキング; ホエールウォッチング;
レンタルボート; セーリング; 水上スキー; レンタルジェットスキー;
パドルサーフ; レンタル自転車;

支払い:

クレジットカード利用可;

Dolphinexplorers

住所: Marina de Cascais Loja 112750 Cascais

電話: +351 966 079 248 - 214 861 495

Eメール: info@dolphinexplorers.com **ウェブサイト:**

<http://www.dolphinexplorers.com>

その他の情報:

登録番号: 133/2011;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; バードウォッチングと植物観賞;
ホエールウォッチング; カヤック; セーリング; ウインドサーフィン;
カイトサーフィン; バードウォッチング; 水上スキー; バイクレンタル;
レンタル自転車;

Sea'us - Nautical Tourism And Events

住所: Marina de Cascais, store 31 A/B, 2750-800 Cascais

電話: +351 918 947 440

Eメール: andreapella@seaus.pt **ウェブサイト:** <http://www.seaus.pt>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; レンタルボート; 水上スキー;
ウェイクボード;
支払い:
クレジットカード利用可;

Lisboa

"Explora Lisboa"

住所: Rua Bulhão Pato, 14 B1700-082 Lisboa

電話: +351 960 349 201

Eメール: info@supxperiencestore.com **ウェブサイト:**
<http://www.exploralisboa.com>

その他の情報:

クリーン&セーフ - この会社は、Direção Geral da Saúde (日本の厚生労働省にあたる)の勧告に従って、COVID-19ウイルスの予防と管理のための衛生対策の要件を満たしています。詳細はwww.visitportugal.com/ja/node/422183でご確認ください。

アクティビティ:

ダイビング; バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; サーフィン; カヌー; カヤック; セーリング; ウインドサーフィン; カイトサーフィン; バードウォッチング; キャニオニング; カヤックスーフ; パドルサーフ;

支払い:

トラベラーズチェック利用可;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ;

Confiquatro - Desportos Náuticos

住所: Rua José Dias Coelho, 36 B - Alcântara 1300-326 Lisboa

電話: +351 21 362 79 84/5 **ファックス:** +351 21 361 72 39

Eメール: turismo.nautico@confiquatro.pt **ウェブサイト:**
<http://www.confiquatro.pt>

その他の情報:

登録番号: 149/2011;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; レンタルボート; セーリング; オリエンテーリング; バードウォッチング; 水上スキー;

Sea Sky Portugal Charter

住所: Edifício Gonçalves Zarco Lojas 19-21 Doca de Alcântara 1350-352 Lisboa

電話: +351 212 696 952

Eメール: geral@seaskycharter.com **ウェブサイト:**
<http://www.seaskycharter.com>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; レンタルボート; セーリング; バードウォッチング;

支払い:

クレジットカード利用可;

Urban Sailors

住所: Doca do Bom Sucesso - Av. De Brasília, Belém 1400-038 Lisboa

電話: +351 915 505 019

Eメール: info.urbansailors@gmail.com **ウェブサイト:**
<http://www.urbansailors.com>

その他の情報:

登録番号: 428/2015

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ボディーボード; サーフィン; レンタルボート; カヌー; カヤック; セーリング; ウインドサーフィン; カイトサーフィン; 水上スキー; キャニオニング; レンタルジェットスキー; パラセーリング; ハイドロスピード; バイクレンタル; レンタル自転車;

支払い:

Around Lisbon Tours

住所: Rua Silva Carvalho, 100 - 5º esq. 1250-257 Lisboa

電話: +351 934 777 392 / 932 492 264

Eメール: info@aroundlisbon.pt **ウェブサイト:**
<http://www.aroundlisbon.pt>

その他の情報:

登録番号: 93/2012;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; ウォーキング; バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; ボディーボード; サーフィン; サイクリング; カヌー; カヤック; ウインドサーフィン; カイトサーフィン; クライミング; アブセーリングとエアリアル; 地質学観察; 登山;

Rotas do Vento - Expedições e Viagens de Aventura

住所: Rua Domingos Sequeira, 27-6º A 1350-119 Lisboa

電話: +351 21 395 00 35 / 6 **ファックス:** +351 21 395 00 37

Eメール: info@rotasdovento.com **ウェブサイト:**
<http://www.rotasdovento.com>

その他の情報:

旅行業認可番号: 681/1993;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; ウォーキング; バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; オフロード; カヌー; カヤック; セーリング; バードウォッチング; 地質学観察; ラフティング; 登山; キャニオニング;

Seaview - Nautical Events

住所: Pateo AlfacinhaRua do Guarda Jóias, 44 1300-294 Lisboa

電話: +351 918 158 832 / 962 444 919

Eメール: info@seaview.pt **ウェブサイト:** <http://www.seaview.pt>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; サーフィン; レンタルボート; カヌー; セーリング; カイトサーフィン; 水上スキー; パドルサーフ; ウェイクボード;

クレジットカード利用可;

Loures

AZ Radical, Lda

住所: Campo Aventura - NATURA PARQUE AZR Parque Municipal do
Cabeço de Montachique Estrada de Ribas 2670-731 Fanhões
電話: +351 915 263 767

Eメール: naturaparque@azimuteradical.pt **ウェブサイト:**
<http://azimuteradical.pt>

その他の情報:

登録番号: 236/2012;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; ウォーキング; ボディーボード; サーフィン;
サイクリング; カヌー; カヤック; オリエンテーリング; 射撃;
クライミング; ペイントボール; アブセーリングとエアリアル;
ラフティング; 登山; 洞穴探検; レンタルジェットスキー; バイクレンタル;
レンタル自転車;

Odivelas

Pacifico Cruises Lda.

住所: Rua José Gomes Monteiro, 3 - Loja B 2675 - 395 Odivelas

電話: +351 219 325 025 **ファックス:** +351 219 326 428

Eメール: catamaranoasis@gmail.com

その他の情報:

登録番号: 33/2014;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ウォーキング;
バードウォッチングと植物観賞; レンタルボート; セーリング;
バイクレンタル; レンタル自転車;

支払い:

クレジットカード利用可;

Oeiras

VITAMINAR - VitaminAventura

住所: Rua Adriano José da Silva, 20C 2770-004 Paço de Arcos /
Oeiras

電話: 351 915 057 048

Eメール: vitaminaventura@gmail.com **ウェブサイト:**
<http://www.vitamina.pt>

その他の情報:

登録番号: 265/2012;

アクティビティ:

ダイビング; ウォーキング; バードウォッチングと植物観賞;
ホエールウォッチング; ボディーボード; サーフィン; サイクリング;
カヌー; セーリング; オリエンテーリング; ウインドサーフィン;
バードウォッチング; クライミング; ペイントボール;
アブセーリングとエアリアル; 地質学観察; 登山; キャニオニング;
ハイドロスピード;

Palmela

Cachondo Vela

住所 : Estrada Nacional 252, Lote 3 - Miraventos 2950-067 Palmela

電話 : +351 966 393 185 / 913 652 307

Eメール : cachondovela@gmail.com **ウェブサイト** :
<http://www.longitude.pt>

その他の情報:

登録番号 : 22/2012;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ホエールウォッチング; セーリング;

Seixal

CaparicaDiving

住所 : Rua Catarina Eufémia Lote 6 - Quinta do Fanqueiro 2845-232 Amora

電話 : +351 965 116 593

Eメール : hugodiving@gmail.com **ウェブサイト** :
<http://www.caparicadiving.blogspot.com>

その他の情報:

登録番号 : 94/2010;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング;

Sesimbra

Blue Front

住所 : Rua Clube Naval de Sesimbra 2970-263 Sesimbra

電話 : +351 963 265 932

Eメール : geral@bluefront.pt

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; レンタルボート; 地質学観察;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ;

利用可能な支援プロダクト/サービス: 視覚障害, 聴覚障害, 運動障害,

精神障害; 支援スキル: 視覚障害, 聴覚障害, 運動障害, 精神障害;

Cipreia Dive Club - Sesimbra

住所 : Edifício do Clube Naval de Sesimbra, R/C Porto de Abrigo 2970-263, Sesimbra

電話 : +351 917 255 072

Eメール : sesimbra@cipreiadiveclub.com **ウェブサイト** :
<https://diveclubcipreia.com>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; バードウォッチングと植物観賞;

ホエールウォッチング; レンタルボート;

支払い:

クレジットカード利用可;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ;

利用可能な支援プロダクト/サービス: 視覚障害, 運動障害, 精神障害;

支援スキル: 視覚障害, 運動障害, 精神障害;

Bolhas Tours - Follow Sensations

住所 : Porto de Abrigo, Av. dos Naufragos Parcela B, 2970-152 Sesimbra

電話 : +351 910658555 / +351 912265834

Eメール : info@bolhas tours.com **ウェブサイト** :
<https://www.bolhas tours.com/pt/>

その他の情報:

セシムブラ港にあるノータカル・センターには以下の設備がある: 無線LAN/トイレ/シャワー/レセプション/支払いIMB/ビザ

その他興味のあるアクティビティ: 電動シースクーターでのシュノーケリング, チームビルディング, 全ツアーでのストーリーテリング

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ウォーキング;

バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; オフロード;

レンタルボート; カヤック; セーリング; オリエンテーリング;

カイトサーフィン; バードウォッチング; オフロードバイク; 地質学観察;

登山;

支払い:

クレジットカード利用可;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ;

ボルハス・ツアーズは、セシムブラにおける冒険と自然との結びつきのベンチマークであり、この地域の原初的な要素をすべて集めたユニークな体験を提供しています。

アッラビーダ海岸のユニークな地質学に代表される洞窟、岩層、人里離れた入り江など、大地の発見。

空気は、イルカやホエールウォッチングの探検に伴うそよ風に感じられ、海洋生物に対する静寂と賞賛の体験を新たな高みへと導きます。

Vertente Natural

住所：Porto de Abrigo de Sesimbra Loja 6 2970-152 Sesimbra
電話：+351 210 848 919

Eメール: info@vertentenatural.com ウェブサイト：
<http://www.vertentenatural.com>

その他の情報:

登録番号：41/2004;

アクティビティ:

ボート; ダイビング; ウォーキング; バードウォッチングと植物観賞;
ホエールウォッチング; オフロード; レンタルボート; カヤック;
オリエンテーリング; クライミング; アブセーリングとエアリアル;
地質学観察; 洞穴探検; レンタル自転車;

支払い:

クレジットカード利用可;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ; 支援スキル: 視覚障害,
聴覚障害, 運動障害, 精神障害;

参加者は、ルイス・サルダーニャ海洋公園の透明度の高い海に潜り、セシンプラの海に生息する海洋生物多様性を発見することができる。

また、現地ガイドの熱意と

情熱に代表される「火

」は、シンプルな冒険を忘れられない思い出に変えてくれます。

ボルハス・ツアーズのプログラムをチェックして、この地域で最高の手段、ボート、ガイドで、快適かつ安全にセシンプラの秘密を発見してください！

Mega Dive - Actividades Turísticas, Lda.

住所：Avenida dos Náufragos, Porto de Abrigo 2 e 3, Bloco D 2970-152 Sesimbra

電話：+351 963 094 706

Eメール: info@megadive.pt ウェブサイト：<http://www.megadive.pt>

その他の情報:

クリーン&セーフ - この会社は、Direção Geral da Saúde（日本の厚生労働省にあたる）の勧告に従って、COVID-19ウイルスの予防と管理のための衛生対策の要件を満たしています。詳細は[\[www.visitportugal.com\]](http://www.visitportugal.com)でご確認ください。(link para <https://www.visitportugal.com/ja/node/422183>)

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ホエールウォッチング;
レンタルボート;

支払い:

クレジットカード利用可;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ;

Setúbal

Discover The Nature - Outdoor Events

住所：Rua Cassiano Branco, Lote 9462975-261 Quinta do Conde

電話：+351 925 437 916

Eメール: info@discoverthenature.com ウェブサイト：
<http://www.discoverthenature.com>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ウォーキング; パラグライダー;
バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; サイクリング;
オフロード; カヌー; カヤック; オリエンテーリング; クライミング;
アブセーリングとエアリアル; 地質学観察; ラフティング; 登山; 洞穴探検;
キャニオニング; トレッキング;

支払い:

クレジットカード利用可;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方が参加しやすいアクティビティ;

InArrábida

住所：Rua Álvaro Castelões, 76 2900-214 Setúbal

電話：+351 919 442 488 / 265 429 876

Eメール: geral@inarrabida.pt ウェブサイト：<http://www.inarrabida.pt>

アクティビティ:

ボート; ダイビング; フィッシング; ウォーキング; パラグライダー;
バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; サイクリング;
オフロード; レンタルボート; カヌー; カヤック; セーリング;
オリエンテーリング; バードウォッチング; クライミング; ペイントボール;
アブセーリングとエアリアル; パラシュート; 地質学観察; 登山; 洞穴探検;
パドルサーフ; トレッキング;

バリアフリー案内:

利用可能な支援プロダクト/サービス: 視覚障害; 支援スキル: 視覚障害,
運動障害;

Sintra

Muitaventura

住所： rua Marquês de Viana, nº 31, São Pedro 2710-516 Sintra.

電話： +351 211 931 636 / 967 021 248 / 925 722 239

Eメール： mail@muitaventura.com **ウェブサイト：**
http://www.muitaventura.com

その他の情報:

登録番号：59/2007;

アクティビティー:

ボート; ダイビング; フィッシング; ウォーキング; パラグライダー;
バードウォッチングと植物観賞; ボディーボード; サーフィン;
サイクリング; オフロード; レンタルボート; カヌー; カヤック;
ゴーカート; セーリング; オリエンテーリング; 射撃; ウインドサーフィン;
バードウォッチング; スキー; スノーボード; 乗馬; クライミング;
ペイントボール; オフロードバイク; アブセーリングとエアリアル; 気球;
水上スキー; パラシュート; 地質学観察; ラフティング; 登山; 洞穴探検;
キャニオニング; バイクレンタル; レンタル自転車;

QueluzTur – Agência de Viagens e Turismo, Lda.

住所： Rua Direita de Massamá, 100 A 2745-751 Massamá

電話： +351 21 430 08 60 **ファックス：** +351 21 437 12 66

Eメール： geral@queluztur.pt **ウェブサイト：** http://www.queluztur.pt

その他の情報:

登録番号：808/1996;

アクティビティー:

ボート; ダイビング; ウォーキング; パラグライダー;
バードウォッチングと植物観賞; ホエールウォッチング; ボディーボード;
サーフィン; サイクリング; オフロード; レンタルボート; カヌー;
カヤック; ゴーカート; セーリング; オリエンテーリング; 射撃;
ウインドサーフィン; カイトサーフィン; バードウォッチング; スキー;
スノーボード; 乗馬; クライミング; ペイントボール; オフロードバイク;
アブセーリングとエアリアル; 気球; 地質学観察; ラフティング; 登山;
洞穴探検; キャニオニング; ハイドロスピード; バイクレンタル;
レンタル自転車;

支払い:

クレジットカード利用可;

海岸

リスボンとその周辺地方

Cascais

Praia da Conceição

住所：Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

ダイビング; ウインドサーフィン; セーリング;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・コンセイサオン (Praia da Conceição) プライア・ダ・コンセイサオンは、ノッサ・セニョーラ・ダ・コンセイサオン礼拝堂 (Capela de Nossa Senhora da Conceição) に隣接するビーチで、名前もこの礼拝堂からきています。このビーチはそれほど長くありませんが、引き潮の時にはプライア・ダ・ドゥケーサの浜と地続きになります。このビーチにはプロムナードにつながる階段とスロープが整備されています。バラエティに富んだレストランやバーやテラスのある、独自の雰囲気を持ったビーチです。

Praia da Parede

住所：Parede - Cascais

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

ダイビング;

プライア・ダ・パレーデ (Praia da Parede)

プライア・デ・パレーデは、ヨードが豊富で日照時間が長いことにより、以前から骨の病気に対する治療効果を求めて人々が集まってきました。それが高じて、ここには整形外科病院が建てられています。しかし、すぐ沖に無数の岩があるため、このビーチ自体は海水浴に適していません。

浜辺へはマージナル通り (Estrada Marginal) から入るか、街から続くトンネルを通して直接行くことができます。周囲には開放的なレストランやカフェテラスも多数あります。

Costa de Caparica

Costa de Caparica - Terras da Costa, Acácias e Medos

住所：Costa de Caparica - Almada

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;

テラス・ダ・コスタ、アカシアス、メドス (Terras da Costa, Acácias e Medos) コスタ・ダ・カパリカ (Costa da Caparica) の街を抜けたところに、はるかフォンテ・ダ・テーリャ (Fonte da Telha) まで約30キロも続く砂浜があります。その大部分は、アリバ・フォッシル・ダ・コスタ・デ・カパリカ景観保護区 (Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica) に入っています。この砂浜は、「テラス・ダ・コスタ」、「アカシアス」、「メドス」の3つの大きなエリアに分けられてお

Praia da Duquesa

住所：Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;

セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー; レンタルクラフト;

アクティビティ:

ダイビング; ウインドサーフィン; セーリング;

プライア・ダ・ドゥケーサ (Praia da Duquesa) プライア・ダ・ドゥケーサは、カスカイス (Cascais) の中心部から行けるビーチです。その名前は、ビーチの西側にバルメラ公の小さな宮殿があることに由来しています。プロムナードにはレストランやバーやテラスが並んでおり、ビーチへはこのプロムナードから簡単に下りることができます。

り、さらに各エリアが特に明確な境目のない無数のビーチに分けられています。これらのビーチは、近くのカフェやレストランの名前で呼ばれるようになったり、大通りからの入口が分かれているために別の名前で呼ばれるようになったりして、徐々に区別されるようになりました。各ビーチにはそれぞれ駐車場が設けられていますが、ビーチを結ぶ非常に個性的な交通手段として「トランスプライア」という小さなオープン列車が走っています。この列車は、コスタの街からフォンテ・ダ・テリャまでの長い海岸線を走っており、途中さまざまなビーチに停車します。この広大な砂浜にはサッカーやバレーボールに必要なスペースが十分にあり、長い浜辺をただ散歩するだけでも楽しめます。海は通常穏やかですが、時折波が高くなることがあり、そんな時にはサーファーやボディーボーダーが集まります。

多数あるビーチの中で、プライア・ダ・モレナ (Praia da Morena) とプライア・ダ・セレイア (Praia da Sereia) は、にぎやかなカフェテラスがあることで有名です。プライア・ド・カステロ (Praia do Castelo) やプライア・ダ・ライニャ (Praia da Rainha) は、それに比べて家族連れ向けのビーチです。プライア・ダ・ベラ・ヴィスタ (Praia da Bela Vista) は、ポルトガル初のナチュラリスト専用ビーチとなりました。トランスプライアの終点であるフォンテ・ダ・テリャは、この長い砂浜の一番端にあるビーチです。この約2キロにわたるビーチは、高さ70メートルの崖に守られており、この崖はよくハンググライダーに使われています。

Ericeira

Praia da Calada

住所: Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ダイビング; ボディーボード;
バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・ダ・カラダ (Praia da Calada)

プライア・ダ・カラダは、エリセイラ (Ericeira) の街から北に約10キロほどのところにある、高い崖に囲まれた非常に美しいビーチです。

その広い砂浜は、ビーチバレーやサッカーのスペースを設けても十分な余裕があるほどで、駐車場をはじめとする基本設備も整っています。この駐車場は、周囲の海岸線を見渡せる絶好のスポットです。

Estoril

Praia das Moitas

住所: Monte Estoril - Cascais

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル;
アクティビティ:
サーフィン; ダイビング; ボディーボード;
プライア・ダス・モイタス (Praia das Moitas)
プライア・ダス・モイタスは、海沿いに設けられたプロムナードを境とする小さなビーチです。ここには海水プールも設けられています。

鉄道のモンテ・エストリル (Monte Estoril) 駅に近く、浜辺にはプロムナードから直接下ることができます。周囲にはさまざまなバーやカフェテラスがあります。

Praia dos Pescadores

住所: Ericeira - Mafra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ダイビング; ボディーボード;
プライア・ドス・ペスカドーレス (Praia dos Pescadores) プライア・ドス・ペスカドーレス (漁師の浜) は、プライア・ド・ベイシェ (魚の浜) とも呼ばれ、エリセイラ (Ericeira) の街の中心部にあります。その名が示すように漁業に利用されてきたビーチです。夏の間はライフガードが常駐する態勢で、バー/カフェが訪れる人を迎えます。浜を風から守る高さ40メートルのプロムナードにはたくさんのレストランがあり、その多くは貝料理を看板メニューにしています。

Praia de São Pedro do Estoril

住所: São Pedro do Estoril - Cascais

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-19 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
アクティビティ:
サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン; ボディーボード;
プライア・デ・サン・ペドロ・ド・エストリル (Praia de São Pedro do Estoril) プライア・デ・サン・ペドロ・ド・エストリルは、非常に美しい小渓谷に守られたビーチです。年間を通してボディーボーダーに高い人気があります。浜辺へは、崖の上にある駐車場からスロープを下っていくか、列車で来た場合にはトンネルを抜けていきます。このビーチは、夏場エストリルの海岸で最も人が集まる場所のひとつです。

Sesimbra

Praia de Sesimbra

住所：Sesimbra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;
レンタルクラフト;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ウインドサーフィン;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・セジブラ (Praia de Sesimbra) セジブラはもともと漁業の街でしたが、20世紀に観光リゾート地として人気が高まり、この辺りに休暇やウィークエンドを楽しむための別荘を持つ人々の間で特に人気の高い場所です。プライア・デ・セジブラは、風から守られた入江にある波の穏やかなビーチです。子どもたちが安全に遊べる場所であると同時に、ウインドサーフィンやアンダーウォーターフィッシングの愛好家たちにも人気があります。その長い砂浜の一方の端には小さな港があり、反対側の端はプライア・ド・カネイロ (Praia do Caneiro) というビーチになっています。

Setúbal

Praia de Galapos

住所：Setúbal

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17 °C; レストラン;
セキュリティと警備;

アクティビティ:

ダイビング;

プライア・デ・ガラポス (Praia de Galapos)

プライア・デ・ガラポスは、アラビダ山脈 (Serra da Arrábida) の素晴らしい風景に囲まれたビーチで、この一帯で最も美しいビーチのひとつといわれています。この辺りの海はもともと穏やかですが、このビーチは崖によって風から守られているため、他よりさらに波が静かです。

Praia do Portinho da Arrábida

住所：Serra da Arrábida - Setúbal

特色とサービス:

バー; 夏期平均海水温度(°C): 17 °C; レストラン; セキュリティと警備;
レンタルパラソル; レンタルクラフト;

アクティビティ:

ダイビング;

プライア・ド・ポルトーニョ・ダ・アラビダ (Praia do Portinho da Arrábida) プライア・ド・ポルトーニョ・ダ・アラビダは、セーラ・ダ・アラビダ自然公園 (Parque Natural da Serra da Arrábida) の中にあるビーチで、ポルトガルで最も美しいビーチのひとつに数えられています。細かな白い砂と澄んだ海のさまざまな色合いの青が丘の深い緑とコントラストをなす美しい風景は、リラックスした静かな時を過ごすのにぴったりです。穏やかな入江はダイビングに適しており、さまざまな海の生物を見ることができます。ただし、この一帯の海底も自然公園の保護区域に含まれているため、魚などを取ることは禁じられています。

Sintra

Praia da Adraga

住所：Almoçageme - Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

プライア・ダ・アドラガ (Praia da Adraga)

プライア・ダ・アドラガは、海の力によって作り出された芸術的ともいえる崖の間にあるビーチです。夏には多くの人が訪れますが、オフシーズンにも根強い人気があります。自然の環境がよく残されており、そんな素晴らしい環境と、岩場や洞窟や天然のトンネルが形成する美しい風景を目当てにやってくる人が絶えません。

このビーチへはアルモサジェメ (Almoçageme) から道路が整備されており、浜辺のレストランのわきにある駐車場につながっています。

Praia Grande - Sintra

Praia de São Julião

住所：Assafra - Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティと警備; ブルーフラッグ; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・デ・サン・ジュリアン (Praia de São Julião)

プライア・デ・サン・ジュリアンは、エリセイラ (Ericeira) から約8.5キロの場所から南に伸びるビーチです。高い崖に守られた長い砂浜は、その大半がシントラ (Sintra) 郡の中に入っています。

長い散歩を楽しむのにぴったりの砂浜で、そこに打ち寄せる高い波はサーフィンやボディーボードに非常に適しています。

住所：Colares - Sintra

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; レストラン;
セキュリティーと警備; ブルーフラッグ; レンタルパラソル; シャワー;

アクティビティ:

サーフィン; ダイビング; ボディーボード;

バリアフリー案内:

近隣の海岸;

プライア・グランデ (Praia Grande) - シントラ (Sintra) プライア・グランデは、その名が示すように広大なビーチです。特にサーファーやボディーボーダーの間で人気が高く、大会もよく開かれます。

ビーチの北端には、ホテル・ダス・アリバス (Hotel das Arribas) が所有するヨーロッパで最大級の海水プールがあります。その長さは100メートル以上あります。もうひとつのアトラクションとして、ビーチの南側の崖に恐竜の化石があり、この地層のひとつには、はっきりと11の恐竜の足跡が残されています。