

おすすめコース

アレンテージョ

Alcácer do Sal

アレンテージョ (Alentejo) の海岸

アレンテージョ (Alentejo) の海岸は、サド川 (Rio Sado) 河口からザンブジェイラ・ド・マール (Zambujeira do Mar) まで広がっています。ここは太陽、砂浜、美味しい料理に恵まれ、親切な人々が暮らす地域です。訪れた人は、自然の状態が維持されている美しい海岸を目にしてきっと驚くことでしょう。

トロイア (Troia) からシネス (Sines) まで
トロイア (Troia) へは、アルカセル・ド・サル (Alcácer do Sal) 経由、またはセトゥーバル (Setúbal) からのフェリーでサド川 (Rio Sado) 河口を渡って行くことができます。トロイア (Troia) 半島には、到着してすぐに楽しめる場所がたくさんあります。ゴルフをしたり、サーフィンのレッスンを受けたり、浜辺を散歩したり。イルカの群れも眺められます。また、この地域の文化的遺産を見て回るのもよいでしょう。高床式のカラスケイラ (Carrasqueira) 村や、2000年前には既にこの周辺が天然資源に恵まれていたことを示すトロイアのローマ遺跡 (Ruínas Romanas de Troia) があります。

トロイア (Troia) の次に家族連れでにぎわう人気のビーチは、良質のレストランがある コンポルタ (Comporta) です。ここは水田地帯ですから、米をベースにした名物料理は必ず食べておきたいところです。

シネス (Sines) までは、砂浜が切れ目なく続いています。ピネリーニョ (Pinheirinho) やガレ (Galé) といった心地良いビーチがその例です。メリデス (Melides) とサント・アンドレ (Santo André) では、ご希望とお好みに応じて、海岸だけでなくラグーン（潟湖）で過ごすこともできます。ラグーンはカヌーやウィンドサーフィンにもってこいの場所です。

シネス (Sines) はアレンテージョ (Alentejo) 海岸地域で最も重要な都市のひとつです。工業港で、岬でもあり、この地域を訪れる人がごく自然に立ち寄る場所となっています。昔ながらの漁港で、偉大な航海者ヴァスコ・ダ・ガマはここで生まれました。ここで毎年初夏に開かれる世界音楽祭 (Festival Músicas do Mundo) は、もしかしたら彼にひらめきを得て始まったものかもしれません。

シネス (Sines) からザンブジェイラ・ド・マール (Zambujeira do Mar) まで
自然の砂浜が連綿と続くパラダイスのような海岸は、シネス (Sines) の港を境にして、なだらかな入り江とごつごつした岩礁が交互にあらわれる景観へと姿を変えていきます。その中で、サン・トルペス (São Torpes)、モルガヴェル (Morgável)、ヴァレ・フィゲイロス (Vale Figueiros) の海岸は、家族連れでの少し長めの旅行にふさわしいでしょう。また、豊かな水中景観に恵まれたこの地域は、ダイビングにも最適です。



Ilha do Pessegueiro, Porto Covo © Rota Vicentina

海を見渡せる小さな村では、ビーチへと続く道沿いに、魚を食べられるちょっとした店が見つかります。背の低い家々に囲まれた美しい広場のある風光明媚な漁村、ポルト・コーヴォ (Porto Covo) がその一例です。ここのビーチにはとても陽気な雰囲気が漂っています。小さな港から色鮮やかなボートに乗って、海に浮かぶ向かいの島ペッセゲイロ (Pessegueiro) に渡ることもできます。

次に、ミラ川 (Rio Mira) 河口のヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス (Vila Nova de Mil Fontes) に向かいましょう。ここでは、友人たちとボートやカヌーで海岸や川の周辺を探索することをお勧めします。川を上って、オデミラ (Odemira) まで足を伸ばすことも可能です。

崖や赤い砂丘があるアルモグラウヴェ (Almograve) は一種のサンクチュアリで、サーフィンやボディボードの盛んなビーチのひとつです。町からビーチへは、いなか道を通って歩いて行けます。通り過ぎる砂丘や岩は約100万年前に形成されたものです。

さらに南のサルダオン岬 (Cabo Sardão) は、荒涼としたワイルドな場所ですが、ギザギザの海岸線を望むことのできる絶景のスポットです。また、コウノトリが断崖に巣を作っている世界唯一の場所でもあります。



Zambujeira do Mar © Shutterstock - Francisco Caravana

この感動に満ちたツアーは、まだ見ぬビーチのあるザンブジェイラ・ド・マール (Zambujeira do Mar) へと続きます。ここも、この海岸の他の場所と同じように、サーファーが腕を磨き、サーフィンを楽しむのにぴったりの波です。

しかし、アレンテージョ (Alentejo) の海岸線にあるのはビーチだけではありません。例えば、シネス (Sines) の南には、アレンテージョ南西・ヴィンセンティーナ海岸自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) が広がっています。ここにはハイキングやマウンテンバイクのルートの豊富な選択肢があります。サンティアゴ・ド・カセム (Santiago de Cacém) とサン・ヴィセンテ岬 (Cabo de São Vicente) を結ぶ全長450kmのヴィンセンティーナ・ルート (Rota Vicentina) には、標識のあるコースが幾多もあります。こうしたトレイルコースをたどる

ことは、住民の日常生活に触れ、地元の風習や伝統などその他の経験をし、この地域を深く知るのに良い方法です。

お役立ち情報

アレンテージョ (Alentejo)

海岸線沿いのハイキングトレイルの詳細情報はwww.visitalentejo.pt や www.rotavicentina.com

でご案内しています。トレイルについては、ご出発前にお近くの観光案内所で確認してください。

アクティビティー

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Alentejo Surf Camp

住所：Foros do Freixial, Casa Campelo 7645-037 -Vila Nova de Milfontes

電話：+351 962 349 417

Eメール：alentejosurfcamp1@gmail.com **ウェブサイト：**
<http://www.alentejosurfcamp.com>

アクティビティー:

ボディボード; サーフィン;

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;

ポルトガル、アレンテージョのサーフキャンプ。

KAYAK & NATURE ACTIVITIES

住所：Urbanização Arneiro do Gregório, 32 D 7645-223 Vila Nova de Milfontes

電話：+351 967 225 122 / 918 189 025

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

その他の情報:

登録番号: 115/2013 ;

アクティビティー:

ウォーキング; バードウォッチングと植物観賞; カヌー; カヤック;
バードウォッチング;

SupAlentejo

住所：Praia da Franquia7645-307 VN Milfontes

電話：+351 918 133 801

Eメール：supalentejo@gmail.com **ウェブサイト：**<https://supalentejo-school.negocio.site/>

アクティビティー:

ボート; パドルサーフ;

Jervis Surf Experience

住所：Ferraria Cx Postal 49027630-443 São Luis / Vila Nova de Milfontes

電話：+351 914 500 636 **ファックス：**+351 214 458 159

Eメール：filipejervis@gmail.com

アクティビティー:

サーフィン;

バリアフリー案内:

利用可能な支援プロダクト/サービス: 聴覚障害; 支援スキル: 聴覚障害;

Maresia

住所：Rua dos Aviadores, 34 7645-226 -Vila Nova de Milfontes

電話：+351 964 200 944

Eメール：maresiamil@hotmail.com **ウェブサイト：**
<https://maresiadomira.pt/>

アクティビティー:

ボート; バードウォッチングと植物観賞; レンタルボート; カヌー;
バードウォッチング; バイクレンタル; レンタル自転車;

支払い:

トラベラーズチェック利用可;

SurfMilfontes

住所：Rua António Mantas, 417645-221, Vila Nova de Milfontes

電話：+351 926 900 891

Eメール：info@surfmilfontes.pt **ウェブサイト：**
<https://surfmilfontes.pt/pt/inicio/>

支払い:

クレジットカード利用可;

アクティビティー:

ボディボード; サーフィン;

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;

バーとディスコ

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Blush

住所：Rua Eira da Pedra 18, 7645 Vila Nova Mil Fontes

電話：919 963 651

時刻表:

2ª a domingo 22h30 às 04h;

Discoteca Sudwest

住所：Estrada do Canal 7645-241 Vila Nova de Milfontes

電話：+351 283 966 166

ウェブサイト：<http://www.facebook.com/discotecaSudwest>

特色とサービス:

バー;

Buddah Lounge Bar

住所：Largo do Almada 42, 7645 Vila Nova Mil Fontes

電話：968 083 612

Eメール: roseira13@hotmail.com

New Villa Kaffé

住所：Largo do Almada 2A, 7645 Vila Nova Mil Fontes

Eメール: newvillakaffe@gmail.com

レストランとカフェ

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

A Fateixa

住所： Largo do Cais 7645-237 Vila Nova de Milfontes

電話： +351 283 996 415 **ファックス：** +351 283 996 415

Eメール： fateixa.antonio@gmail.com **ウェブサイト：** <http://www.facebook.com/pages/Restaurante-a-Fateixa/173049246073732?sk=timeline>

時刻表と予約:

予約:: 推薦;

特色とサービス:

屋外テラス; エアコン; 規模: 86; 屋外駐車場; パノラマ眺望; 禁煙エリア; 喫煙エリア;

アクセス:

バス;

支払い:

トラベラーズチェック利用可; 表示価格: \$\$\$ (20€ - 30€);

A Tasca do Celso

住所： Rua dos Aviadores 7645-225 Vila Nova de Milfontes

電話： +351 283 996 753 / 96 817 57 26

Eメール： tascacelso@sapo.pt **ウェブサイト：** <http://www.facebook.com/TascaDoCelso>

時刻表と予約:

予約:: 推薦;

支払い:

クレジットカード利用可; 表示価格: \$\$\$ (20€ - 30€);

特色とサービス:

規模: 90; 屋外駐車場; 禁煙エリア; 喫煙エリア;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方でもアクセス可能;

特別なお手伝いが必要な方の受付エリア;

Morais

住所： Rua Dr. António José de Almeida, 1 7645-220 Vila Nova de Milfontes

電話： +351 283 996 827

時刻表と予約:

予約:: 推薦;

特色とサービス:

屋外テラス; 規模: 48; 屋外駐車場;

支払い:

トラベラーズチェック利用可;

博物館、名所と旧跡

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Forte de Milfontes

住所：Vila Nova de Milfontes

場所

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Vila Nova de Milfontes

ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス ミラ川（Rio Mira）の河口に位置するこの快適な町の最近の発展は、この地方の観光産業の著しい拡大によるものです。コスタ・ヴィセンティーナ（Costa Vicentina）に沿った静かで美しいビーチは今でも自然の特徴がほとんど残り、ウォーター・スポーツに最高の条件が整っているため非常に高い人気があります。町の歴史の中心地には、砦（絶え間なく続く海賊の襲撃から町を守るために1599年から1602年にかけて建造）や、教区教会（Igreja Matriz）、20世紀初頭に建てられたサルダン岬（Cabo Sardão）の灯台など、興味深い建造物がいくつかあります。

宿泊施設

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Apartamentos Turísticos Duna Parque Beach Club

アパルタメント・トゥリスティコ / ***

住所: Rua Ruy de Meneses 7645-291 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 996 451 ファックス: +351 283 996 459

Eメール: geral@dunaparque.com ウェブサイト:

http://www.dunaparque.com

アクセス:

屋外駐車場; バス;

特色とサービス:

バー; プール; ベッド数: 136; アパート数: 46; 娯楽室; テニスコート;

客室設備:

室内電話; 室内金庫; 室内テレビ;

支払い:

トラベラーズチェック利用可; クレジットカード利用可;

Cerca da Vitória Milfontes

アパルタメント・トゥリスティコ / ***

住所: Avenida Marginal 7645-272 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 212 233 040

Eメール: geral@cercadavitoria.pt

特色とサービス:

プール; 娯楽室;

Monte do Adail de Cima

田園地帯観光 / カーザス・デ・カンボ

住所: Rua Vicente Ferreira, 26 Caixa Postal 661 - Ribeira da Azenha 7645-065 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 269 959 223 - 69 657 27 55 ファックス: +351 269 959 224

Eメール: montedoadail@hotmail.com ウェブサイト:

http://www.montedoadail.com

特色とサービス:

プール; トイレ付きダブルルーム: 3; テレビ/ビデオ鑑賞室; 一戸建て数: 3

T1; セントラルヒーティング; アパート数: 1 T2;

アクセス:

屋外駐車場; バス;

客室設備:

室内暖房; 室内テレビ;

時刻表:

朝食時間: 09h00 - 12h00;

支払い:

表示価格: \$\$\$ (60 € - 90 €);

Monte dos Parvos

田園地帯観光 / カーザス・デ・カンボ

住所: Pereirinha - Galeado 7645-055 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 964 080 900

Eメール: marmil@montedospavros.com ウェブサイト:

https://montedospavros.com/

Apartamentos Turísticos Dunamar

アパルタメント・トゥリスティコ / ***

住所: Rua dos Médos nº.27645-281 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 998 208 ファックス: +351 283 998 508

Eメール: geral@dunamarmilfontes.com ウェブサイト:

http://www.dunamarmilfontes.com

特色とサービス:

ベッド数: 28; アパート数: 14;

Hotel Eira da Pedra

宿泊施設 / ホテル / **

住所: Rua das Pensões - Eira da Pedra 7645 - 291 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 998 675 ファックス: +351 283 998 664

Eメール: hoteleiradapedra@sapo.pt ウェブサイト:

http://www.eiradapedra.com

特色とサービス:

セントラルヒーティング; バー; テレビ/ビデオ鑑賞室; ベッド数: 68;

部屋数: 30; スイートルーム数: 4; ジャグジー;

アクセス:

屋外駐車場; バス;

客室設備:

室内電話; 室内テレビ;

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;

Monte do Zambujeiro

田園地帯観光 / カーザス・デ・カンボ

住所: Monte do Zambujeiro Portas de Transval - Vila Nova de Milfontes 7630-017 Almogrove

電話: +351 283 998 499; 289 863 025; 91 616 22 15 ファックス: +351 283 998 499

Eメール: monte@montedozambujeiro.com ウェブサイト:

http://www.montedozambujeiro.com

特色とサービス:

プール; ベッド数: 13; 部屋数: 6; セントラルヒーティング;

アクセス:

屋外駐車場;

客室設備:

室内暖房; ヘアドライヤー完備;

Parque de Campismo da Campiférias

キャンプ場 / 公共の

住所: Rua da Praça 7645 - 301 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 996 409 ファックス: +351 283 996 581

Eメール: novaferias@sapo.pt

特色とサービス:

特色とサービス:

ベッド数: 24; 部屋数: 10; スイートルーム数: 7;

Parque de Campismo de Milfontes**キャンプ場 / 公共の**

住所: Estrada das Pousadas, Vila Nova de Milfontes 7645 - 300 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 996 140 **ファックス:** +351 283 996 104

特色とサービス:

キャラバン設備; テント設備; 砂地; 自然影; 海水浴場; 温水シャワー; 冷水シャワー; シンク; 洗濯だらい; アイロン台; キャンプカード; レストラン; バー; ペット可; レンタルキャラバン;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方のための衛生設備; 身体の不自由な方でもアクセス可能;

Quinta das Varandas**宿泊施設 / ホテル / ***

住所: Quinta das Varandas - Eira da Pedra 7645 - 291 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 996 155 **ファックス:** +351 283 998 102

Eメール: quintadasvarandas@hotmail.com

アクセス:

屋外駐車場; バス;

特色とサービス:

バー; ベッド数: 22; 部屋数: 10; スイートルーム数: 1;

客室設備:

室内金庫; 室内テレビ;

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;

Três Marias**田園地帯観光 / カーザス・デ・カンボ**

住所: Ribeira da Azenha 7645-065 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 96 566 62 31

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

特色とサービス:

ベッド数: 12; 部屋数: 6;

キャラバン設備; テント設備; 砂地; 自然影; 海水浴場; 温水シャワー; 冷水シャワー; シンク; 洗濯だらい; アイロン台; キャンプカード; レストラン; バー; ペット可; レンタルキャラバン;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方のための衛生設備; 身体の不自由な方でもアクセス可能;

Parque de Campismo e Caravanismo Orbitur Sitava Milfontes**キャンプ場 / 公共の**

住所: Brejo da Zimbreira 7645 - 017 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 890 100 **ファックス:** +351 283 890 109

Eメール: geral@sitavaturismo.pt **ウェブサイト:**

<http://www.sitavaturismo.pt>

特色とサービス:

自然影; 海水浴場; 温水シャワー; 冷水シャワー; シンク; 洗濯だらい; テニスコート; キャンプカード; レストラン; バー; 娛樂室; スーパー; レンタルテント; 多目的エリア;

バリアフリー案内:

身体の不自由な方のための衛生設備; 身体の不自由な方でもアクセス可能;

Solares de Portugal - Herdade do Freixial**田園地帯観光 / カーザス・デ・カンボ**

住所: Estrada de São Luis 7645-037 Vila Nova de Milfontes

電話: +351 283 998 556 - +351 963 697 680 - +351 258 93 17 50

ファックス: +351 283 998 558 - +351 258 93 13 20

Eメール: info@herdadedofreixial.com; freixial@casasnocampo.net

ウェブサイト: <http://www.herdadedofreixial.com>; <https://www.solaresdeportugal.pt/pt/herdade-do-freixial>

特色とサービス:

プール; ベッド数: 18; 部屋数: 9; トイレ付きダブルルーム: 3; セントラルエアコン; セントラルヒーティング; インターネット接続; 禁煙エリア; アパート数: 6; ベビーシッター; バー; サウナ; ジャグジー;

アクセス:

屋外駐車場; バス;

客室設備:

室内暖房; 室内テレビ; ヘアドライヤー完備; インターネット接続可; 室内エアコン; 室内電話; 室内金庫; 室内ミニバー;

時刻表:

朝食時間: 9:00 - 11:30;

支払い:

クレジットカード利用可; 表示価格: \$\$\$ (60 € - 90 €);

役に立つ連絡先

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Posto de Turismo - Vila Nova de Milfontes

住所： Rua António Mantas 7645-221 Vila Nova de Milfontes

電話： +351 283 996 599

Eメール: postoturismomilfontes@hotmail.com ウェブサイト：
<http://www.cm-odemira.pt>

旅行代理店

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Nature Activities - Outdoor Travels

住所： Urbanização Arneiro do Gregório, 32D 7645-223 Vila Nova de Milfontes

電話： +351 967 225 122

Eメール: activitiesnature@gmail.com ウェブサイト：
<http://www.natureactivities.net>

その他の情報:

海岸

アレンテージョ

Vila Nova de Milfontes

Praia da Franquia - Vila Nova de Milfontes

住所：Vila Nova de Milfontes - Odemira

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:
ウインドサーフィン;

プライア・ダ・フランキア (Praia da Franquia) - ミルフォンテス (Milfontes) プライア・ダ・フランキアは、アレンテージョ (Alentejo) の海岸地帯でも人気の高いリゾート地ヴィラ・ノヴァ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes) のすぐそばにあるビーチです。プライア・ド・ファロル (Praia do Farol) のビーチとは岩場をひとつはさんだところにあります。この河岸のビーチは水が穏やかで、子どもが遊ぶのに適しているだけでなく、ウインドサーフィンやカヌーなどのスポーツにも理想的な条件がそろっています。上質で新鮮な魚や貝を堪能できるレストランが多数あり、バーやカフェテラス、ディスコも多数あります。

Praia do Farol - Vila Nova de Milfontes

住所：Vila Nova de Milfontes - Odemira

特色とサービス:

屋外駐車場; バー; レストラン; セキュリティと警備; ブルーフラッグ;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;

ミラ (Mira) 川と海の間にあるファロル・ビーチ (Praia do Farol) は、ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes) にあります。岩場を隔てた隣はフランキア・ビーチ (Praia da Franquia) です。フルナス・ビーチ (Praia das Furnas) と同様、干潮によって潮だまりのプールが形成されるため、子供たちを喜ばせること間違いありません。

浅瀬が近くにあるため、急な流れに気をつけなければいけません。警報や随時提供される情報に注意してください。

Praia das Furnas - Vila Nova de Milfontes

住所：Vila Nova de Milfontes - Odemira

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; レンタルクラフト;
アクティビティ:
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・ダス・フルナス (Praia das Furnas) - ミルフォンテス (Milfontes) プライア・ダス・フルナスは、ヴィラ・ノヴァ・デ・ミルフォンテス (Vila Nova de Milfontes) に近いミラ川 (Rio Mira) の左岸にある川沿いのビーチです。海の影響を強く受け、引き潮の時はミラ川の河口の先まで砂浜が広がって岩の間に小さな砂地が現れます。ウォータースポーツ好きにはぴったりのビーチで、川をのぼった流れが穏やかな場所でウインドサーフィンやセーリングやカヌーを楽しむことができます。

Praia do Malhão

住所：Odemira

特色とサービス:

屋外駐車場; 夏期平均海水温度(°C): 17-18 °C; セキュリティと警備;
ブルーフラッグ;
アクティビティ:
サーフィン; ボディーボード;
プライア・ド・マリャオン (Praia do Malhão) この広大なビーチは一般にプライア・ド・マリャオンの名で知られていますが、実際にはクルス (Cruz)、サルティーニョ (Saltinho)、ナセディオス (Nascedios)、ガレス (Galés) という、それぞれ別の入口と特徴を持つビーチに分かれています。スドエステ・アレンテージャーノ・イ・コスタ・ヴィセンティーナ自然公園 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) の保護区内にあるこの美しいビーチには、たくさんの人がやってきますが、非常に広いためそれほど混雑することはありません。この荒い海の大きな波を求めて、特にサーファーたちが多く集まります。