

---

# Praias

---

## Alentejo

---

### Grândola

#### **Praia do Carvalho - Grândola**

**Morada:** Lagoa Formosa - Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com bons acessos por estrada alcatroada, atravessando belas paisagens em que o pinhal sucede os campos de cultivo do arroz, a Praia do Carvalho é um enorme areal rodeado de dunas, e banhado por um mar calmo.

Dotada de infraestruturas de apoio e um bom parque de estacionamento, esta praia é cada vez mais procurada, devido à sua proximidade à autoestrada que liga Lisboa ao Algarve.

### Odemira

#### **Praia de Almogrove**

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Inserida no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia de Almogrove faz a diferença numa costa rochosa e recortada, pelo seu extenso areal cercado de arribas e dunas avermelhadas.

Com infraestruturas de apoio e espaçoso parque de estacionamento, a praia está situada junto à vila de Almogrove, uma povoação tranquila que vale a pena percorrer a pé e sem pressas.

Para sul, fica o Cabo Sardão, um lugar agreste mas muito belo, de onde se avista um deslumbrante panorama sobre a costa recortada que esconde praias desertas.

## Sines

### Praia de Morgável

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Rodeada por dunas consolidadas, a Praia de Morgavel possui um areal espaçoso banhado por um mar de águas transparentes tendo sido considerada a mais limpa do Alentejo.

Com excelentes acessos por estrada alcatroada e um bom parque de estacionamento, esta é uma das mais concorridas praias da região, mas as pessoas dispersam-se pelo largo areal e nunca se sente demasiada afluência.

### Praia de Vale Figueiros

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Também designada por Vieirinha ou Pedra da Casca, a Praia de Vale Figueiros possui um areal amplo banhado pelo mar de ondulação forte, muito apreciado por surfistas e bodyboarders. Esta praia está integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, um dos trechos de costa mais bem preservados do continente europeu.

### Praia de São Torpes

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Uma ondulação forte e regular faz da Praia de São Torpes uma das melhores para a prática de surf na costa portuguesa, existindo aqui diversas Escolas que possibilitam a aprendizagem desta modalidade.

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, mais precisamente no seu extremo Norte, a Praia de São Torpes possui um areal extenso, pontuado aqui e ali por algumas rochas, banhado por um mar com temperatura mais elevada do que as suas vizinhas.

### Praia Grande de Porto Covo

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, Porto Covo era uma pequena aldeia piscatória que se desenvolveu bastante durante o séc. XX, conservando todavia o charme das suas ruas tranquilas com casas brancas imaculadamente caiadas, em que o mar é sempre o cenário de fundo.

Mesmo junto à aldeia, a Praia Grande tem as características de uma praia urbana, com bons acessos e infraestruturas de apoio. Rodeada de grandes rochedos que a tornam mais abrigada, é banhada por um mar de águas límpidas que, por vezes, tem uma ondulação forte apreciada pelos surfistas.

## Vila Nova de Milfontes

---

## **Praia do Farol - Vila Nova de Milfontes**

**Morada:** Vila Nova de Milfontes - Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

De um lado banhada pelo Rio Mira e do outro pelo mar, a **Praia do Farol** fica situada em Vila Nova de Milfontes, mesmo ao lado da Praia da Franquia de que está separada apenas por um paredão. Tal como na Praia das Furnas, situada em frente, durante a maré baixa formam-se lagoas que fazem as delícias das crianças.

Devido à sua localização próximo da barra é necessário ter cuidado com as correntes que se podem formar e ter atenção aos avisos e indicações fornecidas.

## **Zambujeira do Mar**

### **Praia da Zambujeira do Mar**

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada no Parque Natural da Costa Vicentina e Sudoeste Alentejano, a Praia da Zambujeira do Mar está rodeada por falésias altas, de onde se pode apreciar um deslumbrante panorama sobre o oceano. Banhada por um mar de ondulação forte, com boas condições para a prática de surf e bodyboard, a praia está situada junto à povoação da Zambujeira do Mar, com acesso direto.

Muito concorrida durante o verão, esta região regista uma enorme afluência de jovens que no 1º fim de semana de agosto vêm assistir ao Festival do Sudoeste, um dos mais importantes festivais de música de Portugal

## **Algarve**

---

### **Albufeira**

## **Praia dos Salgados**

**Morada:** Albufeira

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Aluguer de embarcações ligeiras;

### **Atividades:**

Bodyboard;

Com um areal extenso, a Praia dos Salgados contrasta com as restantes praias de Albufeira pela diversidade de paisagem, já que em vez das arribas ocre é um cordão de dunas douradas que compõe o cenário de fundo. Para lá das dunas, encontra-se a Lagoa dos Salgados, ponto de passagem de diversas aves migratórias, onde entre caniçais e juncais nidificam aves de espécies protegidas como a garça vermelha, o alfaite, o caimão e o pernilongo.

A praia oferece boas condições para a prática de desportos náuticos e mesmo de surf e bodyboard, já que o mar por vezes é um pouco agitado.

## **Aljezur**

### **Praia da Amoreira**

**Morada:** Aljezur

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um vasto areal rodeado por dunas, delimitado a norte por um rochedo escuro que segundo os locais se assemelha a um gigante deitado, a Praia da Amoreira está situada na foz de um ribeiro, pelo que permite a escolha entre tomar um banho de água doce ou salgada.

Acessível por uma estrada alcatroada a partir de Aljezur, de que dista 8 kms, esta praia possui todas as infraestruturas de apoio fundamentais para os veraneantes.

### **Praia da Bordeira ou Carrapateira**

**Morada:** Aljezur

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Muito próxima da aldeia da Carrapateira, a partir da qual existe um acesso por estrada alcatroada, a belíssima Praia da Bordeira possui um areal muito espaçoso que na maré baixa aumenta consideravelmente de tamanho, tornando-se um dos maiores do Algarve. Aqui desagua uma ribeira que por vezes forma uma lagoa, apreciada pelas crianças.

Registando pouca afluência de banhistas, a Bordeira é muito procurada pelos praticantes de surf e bodyboard.

### **Praia da Arrifana**

**Morada:** Aljezur

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada numa baía rodeada por arribas altas em que o casario se dispõe harmoniosamente quase até ao mar, a Praia da Arrifana é uma excelente visão de equilíbrio entre a ocupação humana e a natureza, de que se poderá ter uma das melhores perspetivas a partir das ruínas da antiga Fortaleza.

Dotada de todas as infraestruturas necessárias a uma estância balnear, esta praia é procurada durante todo o ano por praticantes de surf e bodyboard.

### **Praia do Amado**

**Morada:** Aljezur

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Considerada uma das melhores praias portuguesas para o surf, a Praia do Amado é procurada por praticantes de toda a Europa, sendo muitas vezes palco de provas de competições internacionais. Mas nem só os mais experientes aqui vêm, pois também existem escolas de surf que ensinam a praticar esta modalidade.

Muito frequentada durante o verão, a Praia do Amado possui

## Praia do Monte Clérigo

completas infraestruturas de apoio, que tornam a estada dos veraneantes mais agradável.

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto à aldeia piscatória de Monte Clérigo, a Praia que toma o mesmo nome fica a cerca de 10 km da vila de Aljezur, com um acesso fácil por estrada alcatroada, completado por rampas e escadas na entrada da praia.

O seu areal de boas dimensões é sobretudo procurado por famílias que aqui encontram todas as infraestruturas de apoio necessárias a uns dias de lazer.

## Lagoa

### Praia Grande - Ferragudo

**Morada:** Ferragudo - Lagoa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Bodyboard; Vela;

Com o seu casario branco, que desce até às margens do rio Arade, Ferragudo é uma pitoresca povoação de pescadores, situada em frente a Portimão, localidade com a qual em tempos idos partilhava a responsabilidade da defesa da costa. Esta tarefa estava atribuída às fortalezas das duas localidades, que podiam fazer fogo cruzado defendendo o território de ataques inimigos.

Junto a Ferragudo, o areal de grande extensão é justamente designado por Praia Grande e possui ótimas estruturas para a prática de desportos náuticos, que incluem escolas de surf e windsurf.

## Lagos

## Meia Praia

**Morada:** Lagos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

### **Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Uma das mais conhecidas da zona de Lagos, a Meia Praia possui um areal extenso que se prolonga por cerca de 5 km entre a Marina e a Ria de Alvor, sendo a metade leste também designada por Praia de São Roque.

Localizada nas proximidades da Estação do Caminho-de-ferro, esta praia possui acessibilidades e apoios para cidadãos com mobilidade reduzida, assim como outras infraestruturas de apoio que incluem o aluguer de equipamentos para desportos náuticos e uma escola de windsurf.

## Loulé

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

**Morada:** Almancil - Loulé

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

### **Atividades:**

Windsurf; Bodyboard; Vela;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por uma arribas avermelhada, no topo da qual se situa um dos mais famosos e mais fotografados campos de golfe do Algarve, a Praia de Vale de Lobo, situada junto ao aldeamento turístico do mesmo nome, é uma das mais conhecidas a nível internacional.

O areal extenso que se prolonga por quilómetros ligando-a às praias vizinhas é excelente para longas caminhadas, complementadas por uma vasta oferta desportiva e de lazer, que reúne desportos náuticos, golfe, ténis, num espaço bem cuidado, entre pinheiros e zonas ajardinadas.

### **Praia do Garrão**

**Morada:** Loulé

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

### **Atividades:**

Windsurf; Bodyboard; Vela;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Estando nos limites do Parque Natural da Ria Formosa, mas fora da área protegida, a Praia do Garrão possui um enorme areal que vai de encontro aos gostos dos frequentadores mais diversos, tanto dos que procuram a privacidade de uma praia isolada, como dos que preferem praias mais animadas, com possibilidade de praticar diversos desportos náuticos.

## Quarteira

### Praia da Quarteira

**Morada:** Quarteira - Loulé

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto à Quarteira, uma das localidades mais concorridas do Algarve durante o verão, a Praia do mesmo nome possui um areal muito extenso dividido por pontões de cimento.

Separada da localidade pela Avenida Marginal, um passeio marítimo muito agradável, a Praia da Quarteira é banhada por um mar tranquilo e possui excelentes infraestruturas de apoio que proporcionam agradáveis momentos de lazer aos veraneantes.

## Sagres

### Praia da Mareta

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Com um areal extenso e bons acessos a partir de Sagres, a Praia da Mareta é uma das mais concorridas desta zona durante o verão.

Limitada a leste por falésias altas e a oeste pela Ponta de Sagres que a protege dos ventos mais fortes, esta praia é como que uma baía, banhada por águas tranquilas, com boas condições para a prática de mergulho.

### Praia do Martinhal

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

#### **Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Situada a 2 km de Sagres, a Praia do Martinhal possui uma grande extensão de areia banhada por uma ondulação regular, muito apreciada pelos praticantes de surf e windsurf.

Ao largo, alguns rochedos formam pequenas ilhotas, onde se abrigam várias espécies marinhas e conferem uma beleza

### Praia do Beliche

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada na Costa Vicentina, fazendo parte integrante do Parque Natural, a **Praia do Beliche** está rodeada por uma falésia alta que a protege de ventos fortes e que culmina a oeste no Cabo de São Vicente.

Enquadrada num cenário muito belo, esta é a praia mais ocidental do litoral algarvio virado a sul, sendo bem conhecida dos praticantes de surf e bodyboard que aqui encontram excelentes ondas e onde se realizam diversas competições.

diferente a este lugar.

## Vila do Bispo

### Praia da Cordoama

**Morada:** Vila do Bispo

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um areal extenso que na maré baixa fica ligado às vizinhas Praias do Castelejo e da Barriga, a Praia da Cordoama faz parte de um trecho de litoral de grande beleza integrado no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina.

Banhada por uma ondulação marítima forte e regular, a Cordoama oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard.

### Praia do Castelejo

**Morada:** Vila do Bispo

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia do Castelejo apresenta uma beleza deslumbrante em que as rochas negras de xisto contrastam com as areias douradas.

O mar, de ondulação forte, oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard.

### Praia do Zavial

**Morada:** Raposeira - Vila do Bispo

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Segundo os especialistas, a sua onda comprida e tubular é ideal para o surf e bodyboard, mas a Praia do Zavial tem outros atrativos para oferecer.

Estando rodeada por falésias altas e nalguns casos abruptas, que a abrigam de ventos fortes, é uma praia muito procurada que, no entanto, mantém uma área menos frequentada na sua parte oriental, onde por vezes se pratica naturismo.

### Praia do Burgau

**Morada:** Vila do Bispo

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Windsurf; Bodyboard;

Abrigada entre falésias, a Praia do Burgau era antigamente um porto de pesca. Atualmente, a área oeste do areal encontra-se reservada aos banhistas, enquanto apenas na zona oriental da praia se pode ainda encontrar um pequeno porto.

A praia, com boas condições para a prática de bodyboard, está integrada na povoação de pescadores, cujo casario se espalha pela encosta e acrescenta um colorido pitoresco à paisagem.

### Praia do Tonel

**Morada:** Sagres

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Inserida na enseada entre o Cabo de São Vicente e a Ponta de Sagres que a limita a leste, a **Praia do Tonel** possui um areal abrigado. Muito procurada por surfistas e praticantes de bodyboard, esta praia tem acesso através de uma rampa larga talhada na arriba a partir da EN 268.

## Açores



## Ilha de Santa Maria

### Praia de São Lourenço - Vila do Porto

**Morada:** Vila do Porto - Ilha de Santa Maria

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard; VoleiBol;

Na Ilha de Santa Maria, a **Praia de São Lourenço** está situada na baía que lhe dá nome e é uma zona de veraneio muito apreciada. Está inserida num cenário de grande beleza : um anfiteatro à beira-mar enquadrado pelas encostas onde a vinha é cultivada em pequenos quintais de pedra que formam como que um quadriculado resultando numa paisagem única.

Com boas infraestruturas de apoio, a Praia de São Lourenço possui areia branca e excelentes condições para a prática de diversos desportos como vólei de praia, canoagem ou surf.

## Ilha de São Miguel

### Praia das Milícias

**Morada:** São Roque - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia das Milícias é também conhecida como Praia Grande, por ser de facto a principal praia da Ilha de São Miguel. Situada a apenas quatro quilómetros de Ponta Delgada, esta praia como as restantes da ilha possui areia escura de origem vulcânica e boas infraestruturas de apoio.

### Praia do Pópulo

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

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

A Praia do Pópulo é uma zona balnear de dimensões reduzidas, também conhecida por Praia Pequena. Com areia escura de origem vulcânica esta praia possui bar de apoio e é muito procurada pelos praticantes de desportos como mergulho ou bodyboard.

### Praia do Areal de Santa Bárbara

**Morada:** Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 23; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Perto da localidade da Ribeira Grande, o Areal de Santa Bárbara é uma das mais extensas praias da região, com cerca de um quilómetro. Dotada de excelentes infraestruturas de apoio esta praia é uma excelente área de lazer, onde também é possível praticar diversos desportos como o surf e bodyboard.

## Centro de Portugal

## Alcobaça

### Praia da Légua

**Morada:** Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

A Praia da Légua está inserida numa paisagem de grande beleza, onde as dunas douradas contrastam com as encostas verdes, a cor das canas que gradualmente se têm vindo a sobrepor à vegetação original, de que ainda subsistem os cardos marítimos.

Apesar de ser uma praia muito concorrida, o seu areal extenso e largo proporciona espaço suficiente para todos, sem nunca se sentir demasiada ocupação. O mar, que por vezes tem ondulação forte, é excelente para surf.

### Praia da Polvoeira

**Morada:** Pataias - Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal extenso em forma de baía, rodeado por arribas cobertas de arbustos, a Praia da Polvoeira possui uma beleza deslumbrante que os mais audazes poderão apreciar numa melhor perspetiva se subirem à enorme formação rochosa que a separa da sua vizinha Praia de Paredes da Vitória, situada a norte. No entanto, o acesso mais comum faz-se a partir da estrada florestal paralela à costa, que termina numa zona de estacionamento muito ampla, de onde em dias de céu limpo se poderá observar os contornos do litoral para sul.

O mar, mais calmo do que nas praias em redor, permite banhos sem perigo e concentra uma grande biodiversidade, de que se destaca a abundância de polvos, na zona de fundos rochosos, no extremo norte da Praia.

### Praia da Pedra do Ouro

**Morada:** Pataias - Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um areal extenso e dourado que contrasta com as encostas negras, cor das rochas que a rodeiam, a Praia da Pedra do Ouro é um lugar de grande beleza paisagística, a que o moinho abandonado situado na encosta norte acrescenta um toque pitoresco.

Durante a maré baixa, a praia liga-se com a sua vizinha Praia da Polvoeira a sul e possibilita longas caminhadas à beira-mar. Procurada por praticantes de surf, especialmente durante o inverno, a Praia da Pedra do Ouro possui infraestruturas de apoio e bons acessos, sendo o da zona sul o mais seguro.

### Praia de Paredes da Vitória

**Morada:** Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A **Praia de Paredes da Vitória** está limitada por duas encostas cobertas de vegetação, onde predomina a acácia, bem conhecidas dos praticantes de parapente pelas excelentes condições que oferecem para este desporto.

Na zona central, junto à pequena povoação situa-se a área mais concorrida da praia, onde se concentram as infraestruturas de apoio como as esplanadas, restaurantes e parque infantil.

O areal vasto é banhado por um mar de ondulação forte, ideal para o surf, e possui no extremo norte uma enorme formação rochosa designada por "castelo", que a separa da vizinha Praia da Polvoeira.

## Caldas da Rainha

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

**Morada:** Caldas da Rainha

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Na confluência da Lagoa de Óbidos com o mar, a Foz do Arelho oferece a possibilidade de escolha entre dois tipos de praia distintos. De um lado a lagoa, um lugar de grande beleza, ideal para as crianças, devido às águas tranquilas, e para a prática de windsurf, beneficiando do vento que normalmente aqui se faz sentir.

Do outro lado, a praia aberta ao mar, batido e sem grandes correntes, oferece ótimas condições para a prática de surf e possui Bandeira Azul, confirmando a qualidade das suas águas.

## **Cantanhede**

### **Praia da Tocha**

**Morada:** Tocha - Cantanhede

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A pequena aldeia piscatória da Tocha transformou-se na segunda metade do séc. XX numa estância balnear concorrida, sem contudo perder a sua identidade. No areal, ainda se encontram os típicos palheiros de madeira assentes sobre estacas, construídos pelos pescadores para guardar os seus utensílios e que, atualmente, restaurados, são simpáticas casas de férias.

Rodeada por dunas preservadas, a Praia da Tocha possui um enorme areal dourado que se prolonga para norte, para a deserta e quase selvagem Praia do Palheiro. O mar com ondulação forte, oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard.

## Figueira da Foz

### Praia da Costa de Lavos

**Morada:** Lavos - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada junto à pequena povoação da Costa de Lavos, a sul da Figueira da Foz, a praia do mesmo nome é banhada por mar de ondulação forte, excelente para a prática de surf.

O areal rodeado por dunas possui boas infraestruturas de apoio e acesso facilitado para pessoas com mobilidade reduzida.

### Praia da Murtinheira

**Morada:** Murtinheira - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada a norte do Cabo Mondego, a Praia da Murtinheira é um belíssimo espaço natural em que quase não se nota a intervenção humana. Com um areal muito extenso rodeado por dunas é uma das melhores praias para o surf na região, sendo sobretudo frequentada por jovens da Figueira da Foz.

A Serra da Boa Viagem, que lhe serve de cenário de fundo, possui um parque florestal onde se podem fazer agradáveis passeios pedestres, seguindo os trilhos existentes, e desfrutar de perspetivas deslumbrantes sobre o litoral, a partir do Miradouro da Vela.

### Praia de Quiaios

**Morada:** Quiaios - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a Norte da Figueira da Foz, a Praia de Quiaios possui um longo areal rodeado por dunas cobertas de vegetação. O mar com ondulação bastante forte é por vezes perigoso para banhos, mas muito apreciado pelos praticantes de surf e bodyboard, tendo-se realizado aqui diversas competições destas duas modalidades.

### Praia da Cova Gala

**Morada:** Gala - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

A sul da Figueira da Foz, de que dista poucos quilómetros, a **Praia da Cova-Gala** possui um extenso areal separado por esporões construídos para sustentar o avanço do mar, tornando-o mais calmo, servindo simultaneamente de barreira ao vento.

A zona sul da Praia rodeada pelas dunas e pela mata tem pouca afluência mas a restante área, junto às casas, é mais procurada pelos banhistas.

Com boas condições para a prática de surf e bodyboard, esta praia costuma ser palco de diversas provas das duas modalidades.

### Praia da Tamargueira

**Morada:** Buarcos - Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Em Buarcos, a **Praia da Tamargueira** é conhecida internacionalmente por ter a onda mais comprida da Europa. Trata-se de uma onda muito longa com várias secções, algumas delas tubulares, que em dias clássicos rola desde o Cabo Mondego e que é muito apreciada pelos praticantes de surf.

Com boas infraestruturas de apoio, esta praia é muito concorrida durante os meses de verão.

### Praia do Relógio

**Morada:** Figueira da Foz

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Durante a primeira metade do séc. XX, a Figueira da Foz era uma das principais estâncias balneares de Portugal, frequentada pelas famílias abastadas da região norte. Hoje em dia, continua a ser uma cidade agitada e cosmopolita, apesar de ter perdido parte desse fulgor.

O areal larguíssimo que ladeia a Avenida 25 de Abril inclui diversas praias mas apenas a Praia do Relógio, assim designada devido à Torre situada nas imediações, foi galardoada com a Bandeira Azul 2011. No areal, existem vários recintos desportivos onde se disputam campeonatos internacionais, como o Mundialito de Futebol de Praia, e o mar de ondulação forte costuma ser palco de competições de surf, vela e motonáutica.

## Ílhavo

### Praia da Barra

**Morada:** Gafanha da Nazaré - Ílhavo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto ao pontão que marca a entrada do Porto de Aveiro e onde desagua a Ria, a Praia da Barra possui um extenso areal e oferece boas condições para a prática de diversos desportos como o surf, bodyboard, kitesurf, vela e pesca desportiva. Muito procurada pelos banhistas, esta é uma zona bastante agitada durante o verão, com a animação a prolongar-se noite dentro, nos muitos bares e festas.

Junto à praia destaca-se o imponente Farol de Aveiro, construído há mais de um século e que com 62 metros de altura é o mais alto de Portugal.

## Leiria

### Praia de Pedrógão

**Morada:** Coimbra - Leiria

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Entre o pinhal e o mar, o extenso areal da Praia de Pedrogão prolonga-se para norte pela desértica Praia do Fausto e para sul até à Praia da foz do Rio Lis, sempre a perder de vista entre o silêncio, as dunas e os pinhais.

Num espaço tão vasto é possível abranger os mais diversos interesses, desde aqueles que pretendem apenas descansar aos mais desportistas que aqui podem praticar windsurf ou jogar andebol de praia. Para os que procuram férias mais agitadas, os restaurantes e bares da marginal asseguram a animação noturna, que é pontualmente completada por diversos espetáculos e concertos que atraem muita gente jovem.

### Praia da Costa Nova

**Morada:** Costa Nova - Ílhavo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A imagem mais pitoresca da Costa Nova é a da sua marginal onde se alinham os palheiros de madeira, pintados de riscas de cores fortes alternadas com o branco. Construídos pelos pescadores para abrigo ou armazenagem de apetrechos de pesca, estes palheiros, restaurados, são hoje em dia agradáveis casas de férias.

Banhada por um mar agitado, muito apreciado pelos surfistas, a **Praia da Costa Nova do Prado** possui um vasto areal que se prolonga para sul em direção à Praia da Vagueira, onde os apreciadores de caminhadas se podem exercitar. Do outro lado da estrada, a Ria de Aveiro com as suas águas tranquilas, ótimas para a prática de vela e windsurf, proporciona uma paisagem completamente diferente.

## Lourinhã

### Praia da Areia Branca

**Morada:** Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O mar agitado da Praia da Areia Branca oferece excelentes condições para a aprendizagem e prática de surf e bodyboard.

Sendo a mais conhecida do concelho de Lourinhã, esta é também a praia mais animada devido aos numerosos bares e restaurantes situados no passeio marítimo existente ao longo do extenso areal e pela presença de numerosos jovens que ficam alojados na Pousada de Juventude aí existente.

### Praia de Valmitão

**Morada:** Ribamar - Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal muito extenso e pouco frequentado, a Praia de Valmitão é banhada por um mar de águas límpidas e muito rico em iodo. Oferece boas condições para a prática de diversos desportos náuticos como o surf, mergulho e caça submarina.

### Praia do Peralta

**Morada:** Montoito - Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Abrigada por arribas altas onde foram encontrados fósseis datados do período Jurássico, a Praia do Peralta tem um areal extenso e muito bonito, ideal para agradáveis passeios à beira-mar.

O mar em que abundam os sargos e as douradas atrai os pescadores à linha e possui uma ondulação forte, ideal para a prática de surf.

### Praia de Porto Dinheiro

**Morada:** Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada junto a uma pequena povoação piscatória onde se encontram bons restaurantes, a Praia de Porto Dinheiro está abrigada por arribas onde se encontraram alguns vestígios de pegadas de dinossáurios, que remontam ao período Jurássico.

A praia, normalmente muito tranquila, regista grande afluência em agosto, altura em que se realiza a Festa do Mar que inclui a tradicional "vacada" no areal.

### Praia do Areal Sul

**Morada:** Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Possuindo um grande areal rodeado por uma zona de dunas, a Praia do Areal Sul fica ao lado da famosa Praia da Areia Branca.

Muito concorrida durante o verão, esta praia banhada por um mar de ondulação forte e por vezes perigosa, possui excelentes condições para a prática de surf, tendo aqui lugar diversas competições desta modalidade.

### Praia do Porto das Barcas

**Morada:** Lourinhã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Conhecida pelos muitos e excelentes viveiros que aqui se localizam, a **Praia de Porto das Barcas** é um bom local para saborear especialidades gastronómicas confeccionadas à base de marisco.

Bastante tranquila, a praia possui um pequeno cais no extremo norte, de onde é possível apreciar os pequenos barcos que se dedicam à pesca tradicional.

## Marinha Grande

### Praia da Vieira

**Morada:** Vieira de Leiria - Marinha Grande

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

A Vieira de Leiria é uma tradicional povoação de pescadores que ainda se dedicam à faina, saindo para o mar de manhã bem cedo para trazer os fresquíssimos ingredientes utilizados pelos restaurantes locais na preparação de especialidades gastronómicas como as caldeiradas e o arroz de marisco.

A Praia da Vieira é também uma agradável estância de veraneio, dotada de ótimas infraestruturas de apoio, que incluem um Parque aquático muito apreciado pelos mais jovens. O mar com ondulação bastante forte é ideal para a prática de surf.

### Praia de São Pedro de Moel

**Morada:** Marinha Grande

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Situada entre o pinhal e o mar, São Pedro de Moel é uma praia esplêndida, abrigada numa concha de casario cheio de bom gosto e de ar aristocrático.

Ideal para os amantes dos desportos ao ar livre, pelas várias opções que aqui podem encontrar como a magnífica piscina oceânica sobre o mar, o voleibol de praia, o surf, que pode ser praticado durante todo o ano, ou as emoções da pesca desportiva e da caça submarina.

Ao entardecer, as esplanadas e um admirável pôr-do-sol anunciam o ambiente elegante, cosmopolita e animado das noites de São Pedro de Moel.

## Mira

### Praia de Mira

**Morada:** Mira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Designada por Palheiros de Mira, devido às construções de madeira utilizadas pelos pescadores, a Praia de Mira era na primeira parte do séc. XX uma aldeia piscatória, cujo quotidiano se poderá conhecer no Museu Etnográfico, a funcionar precisamente num palheiro restaurado.

Hoje em dia, é uma estância balnear concorrida, com areias brancas e finas rodeadas por dunas e banhadas pela ondulação forte do Oceano Atlântico, que atrai muitos surfistas. Para lá das dunas, a Mata Nacional, onde o aroma a pinheiro predomina, esconde a Lagoa da Barrinha, com águas serenas, excelentes para a vela, canoagem ou windsurf.

## Murtosa

### Praia da Torreira

**Morada:** Murtosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por dunas, a Praia da Torreira situa-se no cordão litoral que separa a Ria de Aveiro do mar, localização que permite aos veraneantes, sem grandes deslocações, optar pelo mar bravo, bom para o surf, ou pelas águas tranquilas da Ria, ideais para a vela ou windsurf.

Inserida num enorme areal que se estende por cerca de 25 km sem interrupção desde São Jacinto, a sul, e o Furadouro, a norte, a Praia da Torreira conserva ainda a tradição da pesca artesanal, num vai e vem de barcos coloridos. Esta atividade, embora já não tenha a expressão de outros tempos, está na origem das saborosas especialidades gastronómicas em que a enguia de escabeche ou em caldeirada é o prato mais característico.

## Nazaré

### Praia da Nazaré

**Morada:** Nazaré

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Sendo sem dúvida a praia mais concorrida do litoral Oeste, a Nazaré é uma das mais tradicionais vilas piscatórias, em que ainda se podem encontrar algumas mulheres vestidas com o tradicional traje de sete saias, a cuidar do peixe que seca ao sol, alinhado sobre estacas.

A praia, completamente integrada na área urbana e rodeada pelo casario da marginal, conserva as tradicionais barracas de lona com riscas de cores fortes. Banhada por um mar normalmente bravo e com ondulação forte, é ideal para o surf e bodyboard.

Para apreciar a beleza da praia em toda a sua extensão vale a pena subir ao Sítio, através do ascensor com mais de cem anos que liga o centro da vila ao seu ponto mais alto.

### Praia do Salgado

**Morada:** Nazaré

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Separada da Nazaré pelo Porto de Abrigo, a Praia do Salgado está rodeada por uma arribada escarpada utilizada como rampa de lançamento pelos praticantes de asa delta e parapente.

Com um areal muito extenso e pouco frequentado, a Praia do Salgado é sobretudo procurada por surfistas que neste mar agitado encontram excelentes condições para a prática da sua atividade preferida.



## Ovar

### Praia da Barrinha - Esmoriz

**Morada:** Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Tradicional povoação piscatória, a Praia de Esmoriz conserva alguns palheiros, típicas casas de madeira construídas no séc. XIX como segunda habitação daqueles que, tendo como principal atividade a agricultura, dedicavam o pouco tempo que lhes sobrava à pesca. A maior parte foi convertida em casas de férias, mas a faina piscatória ainda está bem presente na parte norte da Praia de Esmoriz.

A zona mais procurada pelos banhistas, onde se situam todas as infraestruturas de apoio, está localizada a sul e é designada por Barrinha. É também a melhor área para a prática de surf e bodyboard. Quanto a banhos de mar é necessário tomar cuidado e não sair das áreas vigiadas, pois o mar é muito perigoso.

### Praia de São Pedro de Maceda

**Morada:** São Pedro de Maceda - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada a cerca de 11 kms do centro de Ovar, a Praia de São Pedro de Maceda possui um extenso areal dotado de boas infraestruturas de apoio.

Ainda quase em estado natural, esta praia tranquila fica junto ao Parque Florestal é muito procurada pelos surfistas que aqui encontram excelentes condições para a prática do seu desporto de eleição.

### Praia do Torrão do Lameiro / Marretas

**Morada:** Torrão do Lameiro - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Também conhecida por Praia dos Marretas, a Praia do Torrão do Lameiro possui um extenso areal com cerca de 3kms de areias finas banhadas por um mar agitado, muito apreciado pelos praticantes de surf e bodyboard.

Esta zona está envolvida por uma mata de pinhal e por dunas, que contribuem para criar um ambiente de grande tranquilidade. Aqui ainda é possível assistir à prática da arte xávega, a pesca artesanal com as suas técnicas ancestrais.

### Praia da Cortegaça

**Morada:** Esmoriz - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por dunas e pinhal, como é característico nas praias desta região, a Praia da Cortegaça possui um vasto areal com boas infraestruturas de apoio e um Parque de Campismo.

Banhada pelo mar de ondulação muito forte, com boas condições para a prática de surf, esta praia possui tradições piscatórias muito antigas.

### Praia do Furadouro

**Morada:** Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Conhecida como praia de pescadores ou de surfistas, consoante a época, o extenso areal da Praia do Furadouro é banhado por uma forte ondulação atlântica.

Rodeada por um pinhal denso, esta praia fica a cerca de 3 km de Ovar, distância que se pode percorrer em bicicleta através da ciclovia. Para lá da área florestal, encontra-se a Ria, cujas águas tranquilas são utilizadas pelos praticantes de windsurf.

## Peniche

### Praia da Consolação

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

O Forte da Praia da Consolação divide-a em duas partes distintas. Do lado sul, encontra-se uma zona de rochas muito rica em iodo. Com uma excelente exposição solar possui excelentes condições terapêuticas, sendo procurada por numerosas pessoas que aqui encontram alívio para doenças de ossos. Do lado norte, a paisagem é completamente diferente. A partir do forte avista-se um largo e areal muito extenso que se prolonga por vários quilómetros em direção a Peniche.

Banhada pelo mar de ondulação forte, esta praia é muito apreciada pelos praticantes de surf e windsurf.

### Praia de Medão - Supertubos

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Considerada uma das melhores para a prática de surf e bodyboard, tanto a nível nacional como internacional, a Praia de Medão é conhecida pelas suas ondas de forma perfeita e tubular, sendo por isso também designada por Supertubos. As cristas das ondas são de tal modo longas que criam espaços vazios, verdadeiros tubos, que atraem praticantes destas modalidades oriundos de todas as partes do mundo, ao longo do ano inteiro.

## Pombal

### Praia do Osso da Baleia

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

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia do Osso da Baleia é um vastíssimo areal a perder de vista que se estende em frente à Mata Nacional do Urso.

Muito sossegada e escondida pelas dunas, que a separam da estrada, é uma praia pouco frequentada que tem sido distinguida pela sua qualidade ambiental.

### Praia da Cova de Alfarroba

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada numa baía acolhedora, a Praia da Cova de Alfarroba é uma estância balnear cuidada e muito apreciada, com um areal espaçoso, separado da estrada por um cordão de dunas que embelezam a paisagem.

A praia abrigada é excelente para banhos e possui completas infraestruturas de apoio.

### Praia do Baleal (Peniche)

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia do Baleal é um extenso areal banhado por águas tranquilas, que oferecem boas condições para a prática e aprendizagem de windsurf.

Para tornar a estada mais agradável a todos os que aqui passam o verão, existem também vários campos de ténis, piscinas, discoteca e um centro hípico.

## Torres Vedras

### Praia de Porto Novo

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na foz do Rio Alcabrichel, a Praia de Porto Novo encontra-se no limiar de um vale paradisíaco, entre escarpas cobertas de vegetação luxuriante, que escondem grutas com vestígios pré-históricos. Antigo porto piscatório, esta praia é também conhecida por ter sido o local de desembarque das tropas britânicas que viriam a combater na batalha do Vimeiro, aquando da primeira invasão napoleónica, em 1807.

Muito perto, situa-se o complexo termal do Vimeiro que proporciona diversos atrativos complementares como o campo de golfe, o centro hípico e uma piscina de água aquecida.

### Praia de Santa Rita

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um grande areal limitado por montes e dunas cobertos de vegetação, a Praia de Santa Rita possui duas áreas concessionadas nos seus extremos norte e sul. Muito concorrida, esta praia é banhada por um mar de ondulação forte, ideal para os praticantes de surf e bodyboard.

## Vagos

### Praia da Vagueira

**Morada:** Vagos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O extenso areal da Praia da Vagueira ainda hoje é utilizado por pescadores que desenvolvem a sua faina de forma artesanal, embora as juntas de bois que utilizavam para puxar as redes carregadas de peixe tenham sido substituídas por tratores.

### Praia de Santa Cruz

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Santa Cruz possui um areal muito extenso, tomando nomes diferentes de acordo com o concessionário, sendo bem conhecidas as Praias do Navio, do Mirante, do Pisão, da Física, do Centro, de Santa Helena, da Formosa e a Praia Azul. A pureza das águas e areias e a beleza característica que lhe conferem os rochedos pitorescos, fazem de Santa Cruz uma estância balnear muito concorrida.

No extremo sul, as arribas da Ponta da Vigia dão início a um conjunto de rochedos, de que se destaca o Penedo do Guincho, com 30 metros de altura por 100 de circunferência. Na base abre-se num espaço abobadado atravessado pelo mar. Sobranceiros a estes rochedos, existem curiosos socalcos, de onde em dias de atmosfera límpida se pode admirar um vasto panorama que abrange o farol do Cabo Carvoeiro e as Ilhas das Berlengas.

Dotada de infra-estruturas de apoio que incluem a piscina e um fosso olímpico de tiro, a animação durante a época estival é completada por voos turísticos a partir do aeródromo local e por uma série de eventos.

### Praia do Areão

**Morada:** Vagos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A sul da Praia da Vagueira, a Praia do Areão é uma área quase selvagem, sem qualquer construção, e rodeada por dunas que marcam a separação entre o areal e os campos agrícolas.

É junto a esta zona que se encontra a Mata, um excelente local para agradáveis passeios pedestres, observando algumas

Também os banhistas procuram esta praia, que no verão regista grande afluência, sobretudo a zona mais abrigada dos ventos fortes, junto ao pontão. O mar batido, ao gosto dos surfistas, não é muito perigoso.

espécies da fauna que ainda procuram este espaço como o milhafre, a garça-real, a raposa e a lontra.

## Lisboa Região

### Cascais

#### **Praia da Cresmina ou Pequena do Guincho**

**Morada:** Guincho - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

No limite sul do Parque Natural de Sintra-Cascais, a Praia da Cresmina é como que uma baía rodeada de falésias. Para lá da estrada do Guincho, existe uma vasta área de dunas de grande beleza natural, cuja origem e mutação se deve aos ventos fortes tão característicos do Guincho.

O acesso à praia faz-se por um caminho junto ao Hotel Fortaleza do Guincho. Nas suas imediações encontram-se alguns dos melhores restaurantes de Portugal, conhecidos pelas especialidades de peixe e marisco.

#### **Praia Grande do Guincho**

**Morada:** Guincho - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural de Sintra-Cascais, a Praia do Guincho possui um enquadramento paisagístico de grande beleza, em que as dunas de areia branca contrastam com os contrafortes da Serra de Sintra, que se avista ao fundo.

Por estar exposta aos ventos fortes e possuir forte ondulação, esta praia é muito procurada pelos praticantes de bodyboard e surf. Durante o verão, devido à nortada que aqui se faz sentir, o Guincho é excelente para a prática de windsurf, tendo aqui lugar provas nacionais e internacionais desta modalidade.

Nas imediações, existem excelentes restaurantes especializados em peixe e marisco.

#### **Praia de Carcavelos**

**Morada:** Carcavelos - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Enquadrada pelo Forte de São Julião da Barra, a Praia de Carcavelos possui o maior areal da linha do Estoril, onde se costumam realizar campeonatos de voleibol e futebol de praia.

Pela proximidade de Lisboa e facilidade de acessos, Carcavelos é uma praia muito concorrida durante o verão, mas no inverno é também frequentada pelos praticantes de surf e bodyboard, que aqui encontram excelentes condições para estas modalidades.

Junto à Praia, situam-se diversos restaurantes afamados, bem como bares e esplanadas que proporcionam agradáveis momentos de lazer ao sol.

## Costa de Caparica

### Costa de Caparica - Praias da vila

**Morada:** Costa de Caparica - Almada

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Quem visita a Costa de Caparica terá dificuldade em imaginar a pequena povoação piscatória de casas baixas e ruas pacatas que existiu até há pouco tempo. Na última metade do séc. XX, esta vila conheceu um crescimento acelerado e os seus areais, que até então eram apenas utilizados na faina da pesca, tornaram-se os mais procurados das redondezas de Lisboa. Para isso contribuiu a inauguração da primeira ponte sobre o Tejo em 1966, que tornou mais fácil o acesso à margem sul.

Para proteger o areal e a povoação das investidas do mar, construíram-se diversos esporões, entre os quais se encontra uma série de pequenos areais, separados da vila por um passeio marítimo, muito agradável de percorrer no inverno. As praias, vigiadas, tomam o nome dos diversos concessionários e são muito concorridas, pela proximidade dos terminais de transportes públicos.

**Bandeira Azul 2019:** Praia do CDS-Santo António, Praia de São João, Tarquínio-Paraíso/Dragão Vermelho e Praia Nova

**Praia acessível 2019:** Praia do Tarquínio

### Costa de Caparica - Terras da Costa, Acácias e Medos

**Morada:** Costa de Caparica - Almada

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

A seguir à vila da Costa da Caparica tem início um extenso areal contínuo que se prolonga por cerca de 30 km até à Fonte da Telha, na sua maior parte integrado na Área de Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. O areal compreende três grandes áreas - as "Terras da Costa", as "Acácias" e os "Medos", que integram numerosas praias. Sem qualquer divisão natural, vão adquirindo nomes diversos em função do respetivo concessionário ou por terem uma entrada diferente a partir da estrada principal.

Todas as praias têm parque de estacionamento e são servidas por um meio de transporte muito característico - o "Transpraia" - um pequeno comboio aberto, cuja linha tem início na vila da Costa da Caparica e termina na Fonte da Telha, com diversas paragens ao longo do percurso. Com areais muito vastos, oferecem boas condições para jogar futebol e voleibol ou simplesmente para fazer longas caminhadas. O mar, normalmente tranquilo e convidativo, por vezes tem uma ondulação mais forte propícia à prática de surf ou bodyboard.

De uma ampla escolha, podemos referir as Praias da Morena e da Sereia, famosas pela animação das suas esplanadas, as Praias do Castelo, do Rei e da Rainha, mais familiares, e a Praia da Bela Vista, a primeira a ser reservada para o naturismo em Portugal. A Fonte da Telha, última paragem do Transpraia, está situada na ponta final deste extenso areal e possui uma área com cerca de 2 km de extensão, protegida por uma arriba com 70 m de altura, muito utilizada para descolagem de parapente.

**Bandeira Azul 2019:** Praia da Mata, Praia da Rainha e Praia da Sereia

**Praia acessível:** Praia da Rainha

## Ericeira

### Praia da Calada

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Abrigada por falésias altas, a Praia da Calada é um local muito bonito situado a norte da vila da Ericeira, da qual dista cerca de 10 kms.

### Praia da Foz do Lizandro

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na **foz do Rio Lizandro**, a sul da vila da Ericeira, esta praia é um bom local para andar de barco, sendo muito apreciada pelas crianças que gostam de brincar nas pequenas

O seu areal bastante espaçoso tem áreas delimitadas para a prática de voleibol e futebol e possui infraestruturas de apoio que incluem um parque de estacionamento desnivelado, simultaneamente um excelente miradouro sobre a costa.

### **Praia da Ribeira d'Ilhas**

**Morada:** Ericeira - Mafra

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a cerca de 3,5 km da Ericeira, precisamente junto à foz do curso de água que lhe dá nome, a Praia de Ribeira de Ilhas é considerada uma das melhores da Europa para a prática de surf e bodyboard. Desde 1985, é palco de uma etapa do campeonato mundial de surf (WQS).

Encaixada num vale entre arribas altas, a praia possui diversos bares que lhe conferem uma animação adicional.

### **Praia de São Lourenço**

**Morada:** Ericeira - Mafra

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A uma distância de 7km da Ericeira e muito próximo da localidade de Ribamar, a Praia de São Lourenço é famosa pelos muitos restaurantes especializados em peixe fresco e mariscos.

Situada numa baía abrigada, possui boas infraestruturas de apoio e excelentes condições para a prática de surf.

### **Praia do Norte / Algodio (Ericeira)**

**Morada:** Ericeira - Mafra

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Também conhecida como Praia do Algodio, a Praia do Norte é uma praia urbana limitada pelo molhe da Ericeira. Tendo acesso a partir do centro da vila, esta é uma das praias mais concorridas da região, com uma frequência muito diversificada.

### **Praia dos Pescadores**

lagoas formadas pelo rio.

Frequentada pelos surfistas que aqui encontram excelentes ondas para a prática do seu desporto favorito, a Praia do Lizandro possui muita animação noturna, garantida pelos bares que lhe dão apoio.

### **Praia de São Julião**

**Morada:** Ericeira - Mafra

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Protegida por arribas altas, a **Praia de São Julião** possui um areal muito extenso, com início a cerca de 8,5 kms da Ericeira e prolongando-se para o concelho de Sintra, a sul, a que aliás pertence a maior parte do areal.

Ideal para longas caminhadas pela areia, a Praia de São Julião possui um mar de ondulação forte, ótimo para a prática de surf e bodyboard.

### **Praia de São Sebastião**

**Morada:** Ericeira - Mafra

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada num dos extremos da vila da Ericeira, a **Praia de São Sebastião** deve o seu nome à pequena capela branca situada sobre a falésia e junto ao parque de estacionamento.

O areal de pequenas dimensões fica praticamente coberto durante a preia-mar.

### **Praia do Sul ou da Baleia**

**Morada:** Ericeira - Mafra

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

No extremo sul da Ericeira, junto ao Hotel, a **Praia do Sul** tem cerca de 500 metros de extensão, limitados por um passeio marítimo com diversos bares e restaurantes, onde se podem saborear as especialidades de peixe e marisco da região.

O areal extenso e bastante abrigado é muito procurado pelos banhistas, que poderão ainda usufruir da piscina atlântica aqui localizada.

---

**Morada: Ericeira - Mafra****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Situada bem no centro da vila da Ericeira, a **Praia do Peixe ou dos Pescadores**, é tal como o próprio nome indica utilizada pelos pescadores na sua faina.

É uma enseada acolhedora que durante a época balnear dispõe de vigilância e bar de apoio. Está abrigada dos ventos por um paredão de 40 metros de altura onde se situam diversos restaurantes e marisqueiras.

## Estoril

**Praia de São Pedro do Estoril****Morada: São Pedro do Estoril - Cascais****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

Abrigada entre ravinas de grande beleza, a Praia de São Pedro do Estoril é muito procurada pelos praticantes de bodyboard ao longo de todo o ano.

Com bons acessos, pela rampa que parte do parque de estacionamento localizado no alto da ravina ou pela passagem subterrânea para quem chega de comboio, esta praia é uma das mais concorridas da linha do Estoril durante o verão.

## Oeiras

**Praia da Torre****Morada: Av. Marginal, Oeiras, Alto da Barra****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Em forma de concha abrigada junto ao Forte de São Julião da Barra, a Praia da Torre é procurada por famílias com crianças, devido à placidez das suas águas.

No areal, existe um restaurante moderno que prolonga a animação pela noite dentro. Junto à praia, a Piscina oceânica de Oeiras é um atrativo complementar.

## Sesimbra

### Praia da Lagoa de Albufeira

**Morada:** Sesimbra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

Separada do mar pelas enormes dunas, situadas no extremo sul do areal de quilómetros que tem início na Costa da Caparica, a Lagoa de Albufeira, rodeada de pinhais, possui águas tranquilas, ideais para as crianças e para a prática de windsurf, vela e kitesurf.

Alimentada pela água do mar, a renovação das águas da Lagoa faz-se através de um pequeno canal onde se formam por vezes correntes perigosas. Do lado do mar, encontra-se uma praia de areia mais grossa e com ondulação forte, excelente para a prática de surf e bodyboard.

## Sintra

### Praia da Adraga

**Morada:** Almoçageme - Sintra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Encravada entre arribas caprichosamente esculpidas pelo mar, a Praia da Adraga, muito procurada durante o verão, é também um belo local para passeios fora da época balnear. Encontra-se aqui um ambiente natural e preservado, a que as rochas, grutas e túneis acrescentam um tom pitoresco.

O acesso faz-se por uma estrada a partir de Almoçageme, que termina no parque de estacionamento junto ao Restaurante da Praia.

### Praia do Magoito

**Morada:** Sintra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Situada num vale profundo e encaixada entre arribas grandiosas, de onde se pode desfrutar de uma paisagem belíssima, a Praia do Magoito possui um acesso bastante íngreme, mas a sua beleza livre de poluição e a riqueza em iodo compensam bem a descida.

### Praia do Meco ou do Moinho de Baixo

**Morada:** Meco - Sesimbra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Naturismo; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto à aldeia do Meco, que lhe deu o nome que a popularizou, a Praia do Moinho de Baixo foi uma das primeiras a possuir uma zona devidamente assinalada e licenciada para a prática do naturismo, numa área que se estende para as Praias da Tramagueira e do Rio da Prata, as últimas do longo areal que tem início na Costa de Caparica.

O mar, que por vezes tem uma ondulação muito forte, oferece boas condições para a prática de surf, bodyboard e windsurf.

### Praia das Maças

**Morada:** Colares - Sintra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Segundo a tradição o nome desta praia teve origem nas maçãs que chegavam ao areal, transportadas pela Ribeira de Colares que aqui vem desaguar.

Bastante concorrida durante o verão, possui um areal espaçoso que é palco de diversa animação desportiva e um mar de ondulação forte, com boas condições para a prática de surf.

Frequentada pelas gentes das redondezas e por famílias que aqui têm as suas casas de férias, a Praia das Maças possui durante os meses de verão um acesso direto e pitoresco a partir da vila de Sintra, proporcionado pelo elétrico tradicional cujo percurso foi recentemente recuperado.

### Praia Grande - Sintra

**Morada:** Colares - Sintra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;



Com ondulação forte, excelente para a prática de surf, a praia tem também ótimas infraestruturas de apoio que garantem o conforto dos banhistas.

Tal como o seu nome indica, trata-se de uma praia ampla, muito frequentada pelos praticantes de surf e bodyboard, constituindo escala obrigatória nos campeonatos destas modalidades.

No extremo norte da Praia Grande, encontra-se uma das maiores piscinas de água salgada da Europa, com cerca de 100 metros de comprimento, pertencente ao Hotel das Arribas.

Como curiosidade, não deixe de observar os vestígios da presença dos dinossauros que estão gravados na arriba sul da praia, em que é perfeitamente identificável uma jazida de onze trilhos de pegadas.

## Porto e Norte

### Espinho

#### Praia da Baía - Espinho

**Morada:** Espinho

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Limitada por dois paredões e com acesso pelo passeio marítimo junto à zona central de Espinho, a Praia da Baía é a mais concorrida da cidade.

Muito frequentada pelos praticantes de surf e bodyboard, que aqui vêm disputar competições destas modalidades, esta praia possui excelentes infraestruturas de apoio, incluindo espaço para a prática de voleibol. É palco de diversas iniciativas de caráter lúdico que a tornam um local de lazer privilegiado.

### Esposende

#### Praia da Apúlia

**Morada:** Apúlia - Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende, a Praia da Apúlia possui um enorme areal, rodeado por dunas que o protegem dos ventos mais fortes, onde subsistem os antigos moinhos de vento, transformados atualmente em casas de férias.

Muito procurada durante o verão, esta praia possui completas infraestruturas de apoio e é recomendada pelos próprios médicos pela riqueza em iodo. A abundância de algas é uma das

#### Praia de Ofir

**Morada:** Ofir - Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

A sul da foz do Rio Cávado, integrada na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende, a **Praia de Ofir**, rodeada por dunas e pinhais, é um dos mais belos trechos do litoral norte de Portugal. Uma curiosidade natural são os rochedos que na maré baixa emergem no mar e que pelo seu formato são popularmente designados por cavalos de Fão.

Nos meses de verão a animação não para. Durante o dia, os banhistas preferem a zona central da praia, enquanto os surfistas elegem a zona sul, com melhor ondulação. Pela noite

características mais marcantes e esteve na origem de uma das figuras mais pitorescas do litoral norte - o Sargaceiro da Apúlia, assim denominado por se dedicar à apanha do sargaço (nome dado às algas), que era utilizado como fertilizante nos campos agrícolas das redondezas.

### **Praia Suave Mar**

**Morada: Esposende**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

Rodeada por dunas e pinhais, a Praia de Suave Mar situa-se junto à foz do Rio Cávado, fazendo parte integrante da Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende.

Também conhecida como Praia de Esposende, por ter acesso direto a partir desta localidade, a concorrida Praia do Suave Mar é frequentada pelos surfistas ao longo de todo o ano. No verão oferece também boas condições para a prática de windsurf.

## **Matosinhos**

### **Praia Azul / Conchinha**

**Morada: Leça da Palmeira - Matosinhos**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Situada no concelho de Matosinhos, a Praia Azul ou Praia da Conchinha, como também é designada, está situada junto à avenida marginal, o que torna os acessos mais fáceis e proporciona diversos tipos de infraestruturas de apoio.

O mar, que está quase sempre muito agitado, oferece boas condições para a prática de desportos como o surf ou o bodyboard, mas exige aos banhistas algum cuidado.

### **Praia das Pedras Brancas**

**Morada: Matosinhos**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19 °; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Constituída por muitas rochas tanto no areal como no mar, a Praia das Pedras Brancas situa-se junto à Avenida Marginal de Agudela e possui bons equipamentos de apoio. Uma nota curiosa é a existência a poucos metros da costa de um submarino alemão afundado durante a Segunda Guerra Mundial.

dentro a agitação continua nos muitos restaurantes, bares e discotecas que rodeiam o areal.

### **Praia da Memória**

**Morada: Perafita - Matosinhos**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Anteriormente chamado de Praia da Arenosa ou dos Ladrões, este areal passou a ser conhecido como Praia da Memória, devido ao Obelisco que assinala o local onde as tropas liberais, comandadas por D. Pedro IV (1º Imperador do Brasil) desembarcaram em 1832, para expulsar do trono de Portugal o seu irmão absolutista D. Miguel.

Com um areal espaçoso, rodeado por dunas e algumas rochas, a Praia da Memória é frequentada por surfistas, que aqui encontram uma forte ondulação marítima. No extremo norte, começa a Praia do Marreco, muito apreciada pelas crianças que adoram brincar nas pequenas poças abrigadas que se formam entre as rochas ou no parque infantil

### **Praia de Angeiras Norte**

**Morada: Angeiras - Lavra - Matosinhos**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard; Futebol; VoleiBol;

## Praia de Leça da Palmeira

**Morada:** Leça da Palmeira - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal extenso, banhado pelo mar de ondulação forte, a **Praia de Leça da Palmeira** oferece excelentes condições para a prática de surf, bodyboard e kitesurf, especialmente no seu extremo norte, onde vai confinar com a Praia do Aterro. Muito frequentada por jovens, esta área regista grande animação, que se prolonga pela noite dentro nos bares e discotecas das redondezas.

Quem prefere águas calmas, pode optar pela Piscina das Marés, uma belíssima piscina de água salgada projetada por Siza Vieira. Também da autoria deste arquiteto português de renome internacional, a Casa de Chá/Restaurante da Boa Nova foi construída nos anos 60 entre os penedos, harmonizando-se de tal forma na paisagem, que parece sempre lhe ter pertencido.

## Moledo do Minho

### Praia de Moledo

**Morada:** Moledo do Minho

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Estância balnear muito famosa desde o início do séc. XX, a Praia de Moledo é frequentada por famílias de políticos e colunáveis que a procuram ano após ano, sem se deixarem seduzir por outros areais mais quentes, a sul.

Numa zona de grande beleza natural, rodeada pela Mata do Camarido, esta é uma praia um pouco ventosa, banhada pelo mar de ondulação forte, com boas condições para a prática de surf e mesmo de windsurf durante o verão.

Em frente à Praia de Moledo, na pequena ilha rochosa a que se acede por barco, destaca-se o Forte da Ínsua, construído no séc. XV para convento, tendo no século XVII e XVIII sido alvo de obras que o transformaram num baluarte de defesa da costa.

Com um areal muito extenso, a Praia de Angeiras Norte está rodeada por dunas que lhe conferem um aspeto selvagem. Beneficiando da proximidade à localidade, esta praia possui completas infraestruturas de apoio e equipamentos para a prática de diversos desportos, bem como excelentes acessos permitindo que todos possam usufruir deste espaço.

### Praia do Aterro

**Morada:** Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal muito extenso, a Praia do Aterro é muito frequentada por gente jovem, sobretudo praticantes de surf e bodyboard que aqui encontram excelentes condições para a prática destes desportos. Envolvida por vegetação que lhe confere grande beleza, esta praia é o lugar ideal para um dia de lazer junto ao mar.

## Póvoa de Varzim

### Praia da Barranha - Póvoa de Varzim

**Morada:** Aguçadoura - Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada entre o Parque de Campismo da Estela e o Campo de Futebol da Aguçadoura, a Praia da Barranha oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard. Rodeada por um sistema dunar que se torna mais amplo a sul, a praia possui um bom parque de estacionamento e infraestruturas de apoio.

### Praia de Paimó

**Morada:** Aguçadoura - Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia de Paimó integra-se num extenso areal, com início a cerca de 1 km a norte no Rio Alto da Estela, onde se situa o Parque de Campismo e o Campo de Golfe. Com boas infraestruturas de apoio, esta praia é muito procurada pelos banhistas, talvez porque o mar é aqui um pouco mais calmo do que nas suas vizinhas, devido à configuração da linha da costa, que nesta zona inflete um pouco para o oceano quebrando a ondulação.

A norte, rodeada por campos agrícolas que se escondem entre as dunas, a Praia da Aguçadoura, tranquila e isolada, é bem conhecida dos praticantes de surf, sendo considerada uma das melhores do país para a prática desta modalidade.

## Viana do Castelo

### Praia da Amorosa

**Morada:** Chafe - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Muito apreciada pelos praticantes de surf e bodyboard, a Praia da Amorosa é sobretudo frequentada pelas famílias da região Norte, que aqui possuem as suas casas de verão.

O acesso à praia é efetuado através de passadeiras de madeira, por forma a não danificar as dunas que a envolvem.

### Praia da Póvoa de Varzim

**Morada:** Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Terra de pescadores destemidos, a Póvoa de Varzim tornou-se uma das mais conhecidas estâncias balneares do Norte de Portugal, a partir da segunda metade do séc. XIX, sobretudo depois da abertura da linha de Caminho-de-ferro que, em 1875, veio assegurar uma ligação mais fácil ao Porto.

Hoje em dia, a Póvoa é um animado centro de veraneio, com excelentes infraestruturas de apoio a que não faltam piscinas olímpicas, academias de ténis e squash e diversos campos desportivos.

Banhado por um mar bravio apreciado pelos surfistas, o seu areal extenso e muito concorrido toma diversos nomes, como por exemplo Praia do Hotel, da Lagoa, da Lada, dos Beijinhos ou do Carvalhido de acordo com os concessionários responsáveis por cada espaço. A grande agitação prolonga-se pela noite fora nos muitos restaurantes, bares e esplanadas e no afamado Casino, um dos mais bonitos e reputados de Portugal.

### Praia da Arda / Praia do Bico

**Morada:** Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Também conhecida como Praia da Mariana, nome do restaurante que aqui existe, a Praia da Arda ou do Bico é uma das melhores do país para a prática de surf e bodyboard, sendo por esse motivo muito frequentada pelos jovens.

O extenso areal desta praia enquadra-se num cenário de grande beleza natural, rodeado por um longo cordão de dunas, pontuadas aqui e ali por vegetação verdejante.

## Praia de Afife

**Morada:** Afife - Viana do Castelo

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

### Atividades:

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Com um enorme areal a que se acede por passadiços de madeira que atravessam as dunas sem as danificar, a Praia de Afife é um bom exemplo do respeito pela qualidade ambiental.

O mar agitado oferece boas condições para a prática de surf, mas para quem tem crianças a zona sul é a mais indicada, por ali desaguar a ribeira que por vezes forma uma pequena lagoa.

## Praia do Norte

**Morada:** Viana do Castelo

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### Atividades:

Surf; Bodyboard;

Muito concorrida, a Praia do Norte está situada na margem do Rio Lima, quase dentro do limite urbano da cidade de Viana do Castelo. O seu areal é pequeno, já que grande parte da praia está ocupada por formações rochosas, onde foram construídas piscinas naturais de água salgada, que são abastecidas pelas marés.

## Vila Nova de Gaia

### Praia da Aguda

**Morada:** Arcozelo - Vila Nova de Gaia

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### Atividades:

Surf; Bodyboard;

### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Situada a meio da distância entre Gaia e Espinho, a Praia da Aguda possui um extenso areal que se estende desde Miramar a norte, e se prolonga para a Granja, mais a sul.

Com ondulação forte, esta praia é procurada pelos praticantes de surf e oferece também boas condições para a pesca submarina, pelos muitos espécimes que se abrigam nos seus fundos rochosos.

### Praia de Canide

**Morada:** Vila Nova de Gaia

### Caraterísticas e Serviços:

## Praia do Cabedelo

**Morada:** Viana do Castelo

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

### Atividades:

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

### Acessibilidade:

Praia Acessível;

A sul da foz do Rio Lima, a Praia do Cabedelo é a preferida dos habitantes de Viana do Castelo, de que dista poucos quilómetros.

Rodeada de dunas e de um pinhal onde se localizam dois parques de campismo, esta bonita praia em forma de meia lua é uma das mais concorridas da região. Entre os seus frequentadores mais assíduos, destacam-se os praticantes de surf, windsurf e bodyboard, que aqui encontram a ondulação perfeita e uma animação que se prolonga noite dentro, nos muitos bares junto ao areal.

### Praia da Madalena

**Morada:** Canidelo - Vila Nova de Gaia

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### Atividades:

Surf; Bodyboard;

Situado nas proximidades de um Parque de Campismo, o extenso areal da Praia da Madalena está dividido em duas zonas - Norte e Sul, sendo esta última a mais rochosa.

Com bons acessos, é uma praia muito concorrida que oferece boas condições para a prática de surf e de voleibol de praia, sendo mesmo palco de diversas provas nacionais e internacionais.

### Praia de Lavadores

**Morada:** Canidelo - Vila Nova de Gaia

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Inserida num areal enorme que se estende por quilómetros sem interrupção, a Praia de Canidelo está dividida em duas áreas, Norte e Sul, sendo esta última a preferida dos surfistas, enquanto a zona norte costuma ser palco de competições de kiteboard e futebol de praia.

### **Praia de Salgueiros**

**Morada:** Canidelo - Vila Nova de Gaia

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Com areia branca fina pontuada por formações rochosas, a Praia de Salgueiros foi recentemente alvo de obras de beneficiação que a tornaram mais agradável. Banhada por uma ondulação forte, esta praia oferece boas condições para a prática de surf.

## **Vila Praia de Âncora**

**Praia de Vila Praia de Âncora**

**Morada:** Vila Praia de Âncora

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O areal de Vila Praia de Âncora estende-se desde o porto de pesca até à foz do Rio Âncora, que nasce a cerca de 15 km na Serra de Arga, um belo espaço natural, ótimo para passeios pedestres. A praia enorme é banhada pela forte ondulação atlântica e tem boas condições para o surf.

A afluência de banhistas é maior na área que ladeia a Avenida Marginal, onde há menos correntes marítimas e um acesso mais fácil. Na parte sul, apenas acessível aos peões através de um passadiço de madeira, descobrem-se espaços quase desertos, rodeados por dunas preservadas.

verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Sendo a mais próxima da cidade de Gaia, a Praia de Lavadores marca o início de um areal contínuo que se prolonga por muitos quilómetros para sul, sempre ladeado por uma Avenida Marginal, excelente para agradáveis passeios junto à costa.

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

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

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Numa zona de litoral muito rica em iodo, com propriedades terapêuticas no tratamento de doenças de ossos, a Praia de Francelos possui um enorme areal, dotado de boas infraestruturas de apoio, banhado por uma ondulação marítima forte, que atrai os praticantes de surf.

No extremo norte deste areal fica a Praia Dunas Mar rodeada por um extenso cordão dunar que lhe dá o nome e compõe o cenário de fundo. O mar, que aqui é muito rico em peixe, é procurado pelos amantes da pesca desportiva.

Na parte sul do areal de Francelos, e com características em tudo semelhantes, sucedem-se as Praias de Francemar e da Sãozinha, que devem os seus nomes aos concessionários existentes.

## Vila do Conde

### **Praia de Azurara**

**Morada:** Azurara - Vila do Conde

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada a sul de Vila do Conde e da foz do Rio Ave, a Praia de Azurara começa junto ao molhe que a protege dos ventos mais fortes.

As suas areias brancas e finas estendem-se por quilómetros e estão rodeadas por um cordão de dunas preservadas, atravessado por passadiços de madeira que permitem o acesso dos banhistas sem danificar o meio envolvente.

O mar de ondulação forte é muito apreciado pelos praticantes de surf.