Ir à praia em Lisboa

SOBRE

Foto: Turismo do Estoril

Ir à praia em Lisboa

Situada no encontro da foz do Rio Tejo com o Oceano, Lisboa é uma cidade com uma forte ligação ao mar, a única capital europeia com praias atlânticas.

Por isso, é imprescindível dar um passeio ao longo da costa ou até fazer uns dias de praia.

Com mais de duas dezenas de praias com Bandeira Azul, a costa tem ótimas condições para a prática de desportos náuticos e atrai surfistas e bodyboarders de todo o mundo, com todos os níveis de experiência.

Dizem os entendidos que aqui se encontram as melhores ondas da Europa, com grande diversidade de tipos de onda e de fundo, de areia ou de laje.

Não deixe de...

> passear ao longo da praia

> dar um mergulho no Oceano Atlântico

> jantar ao pôr-do-sol, vista mar

> provar o marisco

A COSTA NORTE

Basta apanhar o comboio e acompanhar o estuário do Tejo para nos surpreendermos com a sucessão de praias de areia dourada tão perto.

As praias, bastante concorridas nos dias de verão, alternam entre os grandes areais, como a Praia de Carcavelos, e as pequenas enseadas, como a Praia da Azarujinha. No fim da linha, estão as praias do Estoril e de Cascais, com belos palacetes a lembrar o tempo em que os reis de Portugal passavam aqui os seus verões, no final do séc. XIX.

Se surfistas e bodyboarders preferem Carcavelos ou São Pedro do Estoril, quem faz windsurf prefere a Praia do Guincho. Já a caminho da Serra de Sintra, o grande areal fica numa zona mais rochosa e com mais vento, ideal para desportos de vela, realizando-se aqui várias provas de competição nacionais e internacionais.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

A zona de costa do Parque Natural de Sintra-Cascais que começa na Praia da Cresmina, antes do Guincho, prolonga-se por cenários de areia e rocha, ideais para fins de tarde a ver o sol a desaparecer no Atlântico.

Passando o Cabo da Roca, o ponto mais ocidental do continente europeu, e as pequenas praias escondidas entre as arribas, como a Adraga e a Ursa, chegamos à Praia das Maçãs e à Praia Grande. Preferidas por famílias, por causa dos areais espaçosos e das piscinas de água salgada, são uma boa solução para dias de mar mais agitado. A oferta diversificada de restaurantes e cafés com vista para o mar é também um aspeto a destacar.

Passando o miradouro das Azenhas do Mar, com o seu casario branco na encosta e a piscina escavada na rocha, temos de viajar pelo interior para voltar em direção ao mar perto da Ericeira, vila de pescadores e conhecida estância balnear. Uma sucessão de praias ao longo de 8 km, com excelentes ondas e condições, faz desta costa uma Reserva Mundial de Surf e um destino preferencial em Portugal. A Praia dos Coxos, a Baía dos Dois Irmãos ou a mítica Ribeira d'Ilhas, onde decorre uma etapa do campeonato Mundial de Surf WQS desde 1985, já têm fama internacional.

A Ericeira, Ribamar e a Praia de São Lourenço são também conhecidas pelos restaurantes especializados em peixe fresco e marisco.

AS PRAIAS DO SUL

Para conhecer um dos maiores areais da Europa não precisamos de ir muito longe. A sul do rio Tejo, apenas a meia hora de Lisboa, encontramos quase 30 quilómetros de areia, mar e céu.

A impressionante Arriba Fóssil da Costa da Caparica emoldura a praia e assinala nos dias de hoje onde chegava o mar há muitos milhões de anos. No topo, esconde-se o encantador Convento dos Capuchos, erigido no séc. XVI. Rodeado de jardins, é um excelente miradouro.

A sul da paisagem protegida, separada da praia por um cordão de dunas, a Lagoa de Albufeira tem boas condições para praticar windsurf, kitesurf e parapente. A extensão de praias de areias douradas é apenas interrompida pela altivez do cabo Espichel, que vale a pena visitar pela vista sobre a costa e pelo isolado Santuário dedicado a Nossa Senhora.

Até à margem norte da foz do rio Sado, passando por Sesimbra e já perto de Setúbal, as praias são viradas a sul. Mais pequenas e algumas com afloramentos rochosos, têm, de um lado, o imenso azul das águas, do outro, a imponência do Parque Natural da Serra da Arrábida.

Como uma muralha verde a pique sobre o Atlântico, a serra abriga pequenas enseadas de areia branca sobre águas de muitas tonalidades. O Portinho da Arrábida é uma das mais bonitas, enquadrada no verde da serra, mas é difícil escolher entre esta e as da Figueirinha ou de Galapos. Os amantes do mergulho encontram aqui uma reserva marinha por descobrir nas águas límpidas da pedra da Anicha, com muitas espécies únicas de fauna e flora.

E no final do dia, quando o sol começa a desaparecer atrás da serra, nada como uma caldeirada de bom peixe, um salmonete de sabor subtil ou um choco frito de Setúbal, acompanhado de um bom vinho branco da região.

COMO CHEGAR

Em Lisboa, o comboio para as praias de Cascais e do Estoril apanha-se em Lisboa no Cais do Sodré, perto da Baixa, ou em Belém. O Cais do Sodré é também a paragem terminal da linha verde do Metro de Lisboa.

Existem várias formas de chegar à Costa da Caparica, há autocarros a partir de Lisboa. Em alternativa, pode apanhar-se o barco de Lisboa para outra margem e depois o autocarro até à Costa da Caparica. Nesta localidade, existe um pequeno comboio, o Transpraia, que percorre as várias praias ao longo da Arriba Fóssil, até à Praia da Fonte da Telha, durante a época balnear.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Horários e tarifários dos transportes no concelho de Almada disponíveis em http://transportesalmada.ageneal.pt (apenas em português).

Embora exista o comboio para Setúbal (www.fertagus.pt), a melhor forma de conhecer a costa sul será de carro, com tempo para ir parando nas várias praias e miradouros.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com