海滩

Praia da Lota
海滩
地址： Manta Rota - Vila Real de Santo António

罗达海滩(Praia da Lota)
从曼达罗达海滩(Praia de Manta Rota)延伸出去，就是有着一片广阔沙滩的罗达海滩(Praia da Lota)。这片海滩

Praia das Furnas - Milfontes
海滩
地址： Vila Nova de Milfontes - Odemira

福尔娜斯(Furnas)河滩 –米尔峰德斯(Milfontes)
位于米尔峰德斯(Milfontes)的新维拉(Vila Nova)附近的福尔娜斯(Furnas)沙滩在米拉河(Ri

Praia do Homem do Leme
海滩
地址： Porto

勒姆男性沙滩(Praia do Homem do Leme)
勒姆男性沙滩(Praia do Homem do Leme)坐落于波尔图市(cidade do Porto)，靠近蒙得维的亚大街(

Praia do Norte - Nazaré
海滩
地址： Nazaré

高耸的拿撒勒海角 (Promontório da Nazaré) 以北被称为 “ 锡蒂奥 ” 的北海滩是一处无人监管，略带野趣的的海滩，沙丘保留了原始的植被。汹

Praia fluvial da Louçainha
海滩
地址： Penela

罗塞涅(Louçainha)河滩
由多个深浅不一的自然坝形成的罗塞涅(Louçainha)河滩位于伊斯比尼奥山(Serra do Espinhal)上，那里是拥有绝对

中部地区

Abrantes

Praia fluvial da Aldeia do Mato
海滩
地址： Aldeia do Mato - Abrantes

玛多村河滩(Praia fluvial da Aldeia do Mato)
玛多村河滩(Praia fluvial da Aldeia do Mato)位于卡斯特罗德布德(Castelo de Bode)的

Alcobaça

Praia da Légua
海滩
地址： Alcobaça

莱瓜海滩(Praia da Légua)
莱瓜海滩(Praia da Légua)处在一片秀丽迷人的风景中，那里金黄的沙丘与苍翠的山坡相互映衬着。芦苇的颜色已

Praia da Pedra do Ouro
海滩
地址： Pataias - Alcobaça

佩德拉杜欧卢海滩(Praia da Pedra do Ouro)
佩德拉杜欧卢海滩(Praia da Pedra do Ouro)有着一片广阔金黄的沙滩，这与周围环绕着它的那

Praia da Polvoeira
海滩
地址： Pataias - Alcobaça

波维拉海滩(Praia da Polvoeira)
波维拉海滩(Praia da Polvoeira)拥有一片呈现海湾形状的沙滩，它被长满了灌木的峭壁环绕着。这片沙滩

Praia de Paredes da Vitória
海滩
地址： Alcobaça

维多利亚墙海滩(Praia de Paredes da Vitória)
维多利亚墙海滩(Praia de Paredes da Vitória)的边界上是两片被植被覆盖着的山坡，那上

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

Praia de Vale Furado
海滩
地址： Alcobaça

弗卢多谷海滩(Praia de Vale Furado)
弗卢多谷(Vale Furado)有一个小小的季节性居民区以及一片比起它邻近的那些更小，也受到了更多庇

Praia de Água de Madeiros
海滩
地址： Alcobaça

阿瓜德马德鲁斯海滩(Praia de Água de Madeiros)
阿瓜德马德鲁斯海滩(Praia de Água de Madeiros)有一片被高高的山崖环绕着的广阔沙滩

Aveiro

Praia de São Jacinto
海滩
地址： São Jacinto - Aveiro

圣加森多海滩(Praia de São Jacinto)
圣加森多海滩(Praia de São Jacinto)位于巴拉隧道(Canal da Barra)旁，在将阿维罗河口(Ria de Av

Caldas da Rainha

Praia da Foz do Arelho - Mar e Lagoa
海滩
地址： Caldas da Rainha

福斯杜阿莱刘海滩(Praia da Foz do Arelho) - 大海与河口
在奥比都河口(Lagoa de Óbidos)和大海的交汇处，福斯杜阿莱刘(Foz do Arelho

Cantanhede

Praia da Tocha
海滩
地址： Tocha - Cantanhede

多沙海滩(Praia da Tocha)
多沙(Tocha)这个小小的渔村在二十世纪下半页成为一个深受欢迎的海边浴场，然而，它并没有丢弃它原有的身份

Coimbra

Praia fluvial de Palheiros e Zorro – Coimbra
海滩

Palheiros 和 Zorro 河滩 (Praia fluvial de Palheiros e Zorro) 距科英布拉约 15 公里，白色的沙滩，再加上地处自然风光秀美之地，使

Figueira da Foz

Praia da Costa de Lavos
海滩
地址： Lavos - Figueira da Foz

考斯达得拉乌斯海滩(Praia da Costa de Lavos)
考斯达得拉乌斯海滩(Praia da Costa de Lavos)就位于考斯达得拉乌斯(Costa de Lavos)镇

Praia da Cova Gala
海滩
地址： Gala - Figueira da Foz

考瓦加拉海滩(Praia da Cova Gala)
考瓦加拉海滩(Praia da Cova Gala)位于斐吉拉达弗斯(Figueira da Foz)的南面，与其相距只有几公里

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

Praia da Leirosa
海滩
地址： Marinha das Ondas - Figueira da Foz

雷洛萨海滩(Praia da Leirosa)
雷洛萨(Leirosa)是一个传统的小渔村，位于斐吉拉达弗斯(Figueira da Foz)的南面，紧连着拉乌斯海岸(Co

Praia da Murtinheira
海滩
地址： Murtinheira - Figueira da Foz

穆尔替涅拉海滩(Praia da Murtinheira)
穆尔替涅拉海滩(Praia da Murtinheira)位于蒙太古角(Cabo Mondego)的北面，在这片海滩上，几乎

Praia de Buarcos
海滩
地址： Buarcos - Figueira da Foz

布阿尔古斯海滩(Praia de Buarcos)
蒙太古角(Cabo Mondego)是堡阿维阿金山(Serra da Boa Viagem)的延长部分，一直到达海边，庇护着布

Praia de Quiaios
海滩
地址： Quiaios - Figueira da Foz

基爱奥斯海滩(Praia de Quiaios)
基爱奥斯海滩(Praia de Quiaios)位于斐吉拉达弗斯(Figueira da Foz)的北面，它的沙滩广阔颀长，被长

Praia do Relógio
海滩
地址： Figueira da Foz

瑞劳吉欧海滩(Praia do Relógio)
在二十世纪上半叶，斐吉拉达弗斯(Figueira da Foz)是葡萄牙最重要的海滩浴场之一，很多家庭从北方千

Guarda

Praia fluvial de Aldeia Viçosa
海滩
地址： Aldeia Viçosa - Guarda

奥德阿维苏萨河滩(Praia fluvial de Aldeia Viçosa)
奥德阿维苏萨河滩(Praia fluvial de Aldeia Viçosa)在一片田园的风光中，它以这里

Praia fluvial de Valhelhas
海滩
地址： Valhelhas - Guarda

瓦列拉斯河滩(Praia fluvial de Valhelhas)
在平坦的星星山自然公园里，瓦列拉斯河滩(Praia fluvial de Valhelhas)就在择则瑞河(Rio Z

Góis

Praia Fluvial da Peneda/Pego Escuro – Góis
海滩
地址： Góis

佩内达/佩戈 Escuro 河滩 (Praia fluvial da Peneda/Pêgo escuro)
在塞拉河的河岸有着广袤的草地和良好的配套设施。 这处河滩地

Leiria

Praia de Pedrógão
海滩
地址： Coimbrão - Leiria

佩德罗干海滩(Praia de Pedrógão)
佩德罗干海滩(Praia de Pedrógão)那广阔的沙滩位于松林和大海之间，向北沿着福斯特(Fausto)海滩延伸

Lourinhã

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia da Areia Branca
海滩
地址： Lourinhã

关键词= 阿雷亚-布兰卡(Areia Branca)海滩
阿雷亚-布兰卡(Areia
Branca)海滩周围那浪花涌动的海洋为学习和练习水上冲浪和身体板提供了

Praia de Porto Dinheiro
海滩
地址： Lourinhã

关键词=波尔图-蒂尼鲁(Porto Dinheiro)海滩
波尔图-蒂尼鲁(Porto
Dinheiro)海滩位于一个拥有很多美味的餐馆的小渔村附近，隐藏于峭壁

Praia de Valmitão
海滩
地址： Ribamar - Lourinhã

关键词= 瓦尔米当(Valmitão)海滩
拥有广阔的沙滩而且人烟较少的瓦尔米当(Valmitão)海滩沐浴在清澈而且含碘丰富的海水中。它为各种个样

Praia do Areal Sul
海滩
地址： Lourinhã

关键词= 阿利奥-苏尔(Areal Sul)海滩
拥有一个被一个沙丘区包围的广阔的沙滩的阿利奥-苏尔海滩(Areal
Sul)位于著名的阿雷亚-布兰卡(Ar

Praia do Peralta
海滩
地址： Montoito - Lourinhã

关键词= 佩拉尔塔(Peralta)海滩
佩拉尔塔(Peralta)沙滩被高耸的曾经发现来自于侏罗纪时期的化石的峭壁包围着，拥有一个十分广阔而且美

Praia do Porto das Barcas
海滩
地址： Lourinhã

波尔图达斯巴尔克斯海滩(Praia do Porto das Barcas)
波尔图达斯巴尔克斯海滩(Praia do Porto das
Barcas)因坐落在这里的大量的出色的

Lousã

Praia fluvial da Bogueira
海滩
地址： Casal de Ermio - Lousã

布基拉河滩(Praia fluvial da Bogueira)
布基拉河滩(Praia fluvial da
Bogueira)位置靠近路撒(Lousã)镇的一个村庄，卡萨尔德埃尔米欧(

Marinha Grande

Praia da Vieira
海滩
地址： Vieira de Leiria - Marinha Grande

关键词=维埃拉(Vieira)海滩
维埃拉-德-蕾莉亚(Vieira de Leiria)是一个传统的小渔村，当地的村民仍然努力继续着早出晚归的捕鱼生活，

Praia de São Pedro de Moel
海滩
地址： Marinha Grande

关键词=圣-佩德罗-德-莫埃尔(São Pedro de Moel)海滩
位于松树林和海洋之间的圣-佩德罗-德-莫埃尔(São Pedro de
Moel)海滩是一个美得

Mação

Praia fluvial do Carvoeiro
海滩
地址： Carvoeiro - Mação

关键词= 卡尔维鲁(Carvoeiro)河滩
卡尔维鲁(Carvoeiro)河滩位于横穿与其同名的村庄的河岸，位于市中心的马桑(Mação)镇东北25千米处。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Mira

Praia de Mira
海滩
地址： Mira

米拉海滩(Praia de Mira)
因渔人们用的木质建筑米拉屋(Palheiros de Mira)而得名的这片海滩，在二十世纪上半叶时还是一个渔村，那时的

Praia do Poço da Cruz
海滩
地址： Mira

珀苏达克鲁斯海滩 (Praia do Poço da Cruz)
珀苏达克鲁斯海滩 (Praia do Poço da Cruz)有着一片非常广阔而很少被踏足的沙滩，因此仍然

Murtosa

Praia da Torreira
海滩
地址： Murtosa

托瑞拉海滩(Praia da Torreira)
托瑞拉海滩(Praia da Torreira)被沙丘环绕着，就处在将阿维罗河口和大海分开的海岸线上。这里的地理位

Praia do Monte Branco
海滩
地址： Torreira - Murtosa

蒙特布朗库河滩 (Praia do Monte Branco) 拥有广袤的沙滩，周围松林环绕，在林中漫步修身又养性。这处阿维罗河入海口处的河滩可提供齐

Nazaré

Praia da Nazaré
海滩
地址： Nazaré

关键词=那扎莱(Nazaré)海滩
那扎莱(Nazaré)海滩毫无疑问是葡萄牙西海岸最受欢迎的海滩，那扎莱(Nazaré)是其中一个最传统的渔村，那儿

Praia do Salgado
海滩
地址： Nazaré

关键词= 萨尔加都海滩(Salgado)
因为波尔图-德-阿布里古(Porto de Abrigo)而与那扎莱(Nazaré)海滩分开的萨尔加都海滩(Salgado)被一个

Oliveira do Hospital

Praia de Alvoco das Várzeas – Oliveira do Hospital
海滩
地址： Alvoco das Várzeas - Oliveira do Hospital

阿尔沃克瓦尔泽埃斯海滩 (Praia fluvial de Alvoco das Várzeas)
是坐落于阿尔沃克河两岸的绿色山谷间，由一座中世纪的石桥相连，可以

Ovar

Praia da Barrinha - Esmoriz
海滩
地址： Ovar

巴利涅海滩(Praia da Barrinha) - 伊斯莫利斯(Esmoriz)
伊斯莫利斯(Esmoriz)海滩作为一个传统的渔民居住点，还保留着一些木屋，这些木

Praia da Cortegaça
海滩
地址： Esmoriz - Ovar

戈尔德加萨海滩(Praia da Cortegaça)
如同这个地区的沙滩共有的特征一样，戈尔德加萨海滩(Praia da Cortegaça)也被沙丘和松林围绕着。

Praia do Furadouro
海滩
地址： Ovar

弗拉多路海滩(Praia do Furadouro)
被大西洋的强劲海浪拍打着的弗拉多路海滩(Praia do Furadouro)在捕鱼者和冲浪者之中享有盛誉。

这

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Pampilhosa da Serra

Praia Fluvial de Janeiro de Baixo – Pampilhosa da Serra
海滩

地址： Janeiro de Baixo - Pampilhosa da Serra

哈内罗迪贝索位于泽泽雷河两岸，属于片岩村落群 (Rede das Aldeias do Xisto)，河滩秀美，满眼是郁郁葱葱的绿色，炎炎夏日正好乘凉。

Praia do Pessegueiro – Pampilhosa da Serra
海滩

在佩塞盖鲁村，靠近潘皮略萨达塞拉的地方是与村同名的河滩，是一片自然风景秀美的地方。这里草木茂盛，在最炎热的日子里可以为休闲娱

Praia de Santa Luzia – Pampilhosa da Serra
海滩

地址： Barragem de Santa Luzia - Pampilhosa da Serra

在青山环绕、怪石嵯峨之中，圣卢西亚水库 (Barragem de Santa Luzia) 形成的湖泊风平浪静，泛舟其上，其乐无穷。夏季时，漂流泳池对所

Penacova

Praia fluvial de Reconquinho – Penacova
海滩

地址： Penacova

Reconquinho 河滩 (Praia fluvial de Reconquinho) 距佩纳科瓦镇约 1.5 公里，只需走下一段山坡，即可抵达河滩。河滩四周郁郁葱葱，不

Peniche

Praia da Consolação
海滩

地址： Peniche

关键词=工苏拉桑(Consolação) 海滩
工苏拉桑(Consolação) 海滩堡垒将这个海滩划分为两个很明显的部分。在海滩南部有一个含碘十分丰富

Praia da Gamboa
海滩

地址： Peniche

关键词=干布阿(Praia da Gamboa)海滩
干布阿(Praia da Gamboa)海滩位于佩尼谢(Peniche)灯塔附近而且距离城市很近的地方，它被一系列有

Praia de São Bernardino
海滩

地址： Peniche

关键词= 圣-贝尔纳迪努(São Bernardino)海滩
位于一个被一个悬崖保护的市区的圣-贝尔纳迪努(São Bernardino)海滩极方便到达而且拥有很

Praia do Carreiro do Mosteiro
海滩

地址： Ilha da Berlenga

加雷鲁杜莫斯特鲁海滩(Praia do Carreiro do Mosteiro)
在博尔伦加斯(Berlengas)，有一个小小的停泊船只的海湾的尽头就是加雷鲁杜莫斯

Praia da Cova de Alfarroba
海滩

地址： Peniche

关键词= 科瓦-达-奥法洛巴(Cova da Alfarroba)海滩
科瓦-达-奥法洛巴(Cova da Alfarroba)海滩位于一个让人感觉热情而温暖的海湾中，它

Praia de Medão - Supertubos
海滩

地址： Peniche

关键词= 麦当(Medão)海滩 – 超级管道(Supertubos)
被认为是一个用于练习水上冲浪和人体板最理想的地方之一，不仅拥有国家水平同样还具

Praia do Baleal
海滩

关键词=巴勒奥海滩 (Baleal)
巴勒奥海滩 (Baleal)是一个广阔的沙滩，一直沐浴在宁静的水域中，为风帆的练习和学习提供了很好的条件。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Pombal

Praia do Osso da Baleia

海滩

地址： Mata Nacional do Urso - Pombal

关键词= 鲸鱼骨(Osso da Baleia)海滩
鲸鱼骨(Osso da Baleia)海滩是一片一直向乌尔苏(Urso)国家森林面前不断延伸的一望无际的沙滩。

Seia

Praia fluvial de Loriga – Seia

海滩

地址： Loriga - Seia

这一处河滩就在埃斯特雷拉山自然公园 (Parque Natural da Serra da Estrela) 中的泽泽雷冰蚀谷内，冰蚀的印迹至今依稀可见。洛里加河

Sever do Vouga

Praia fluvial da Quinta do Barco

海滩

地址： Paradela do Vouga - Sever do Vouga

巴尔古庄园河滩(Praia fluvial da Quinta do Barco)
在一片美丽宜人的自然美景中，巴尔古庄园河滩(Praia fluvial da Quinta do Barco)

São Martinho do Porto

Praia de São Martinho do Porto

海滩

地址： Alcobaça

关键词=圣-马尔丁纽-都-波尔图海滩(Praia de São Martinho do Porto)
沙滩大约长3千米呈贝壳状的圣-马尔丁纽-都-波尔图海滩(Praia de

Torres Vedras

Praia da Assenta

海滩

地址： Torres Vedras

关键词= 阿森塔(Assenta)海滩
被高耸的悬崖包围的阿森塔海滩是一个宁静而且热情的地方，它是正在苦苦寻找宁静假期的游客们的理想去处

Praia de Porto Novo

海滩

地址： Torres Vedras

关键词=波尔图-诺乌(Porto Novo) 海滩
位于奥卡布里丘(Alcabrichel)河入海口的波尔图-诺乌(Porto Novo)海滩位于一个风景十分美丽的沟

Praia de Santa Cruz

海滩

地址： Torres Vedras

关键词= 圣-克鲁斯(Santa Cruz)海滩
圣克鲁斯海滩拥有一个十分广阔的沙滩，在不同的经销商管理时期，它拥有不同的名字，其中比较有名

Praia de Santa Rita

海滩

地址： Torres Vedras

关键词= 圣-里塔海滩(Santa Rita)
在群山和一系列被植被覆盖的沙丘的围绕中的圣-里塔(Santa Rita)海滩在它的最北端和最南端拥有两个连

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Vagos

Praia da Vagueira
海滩
地址： Vagos

瓦吉拉海滩(Praia da Vagueira)
在瓦吉拉海滩(Praia da Vagueira)那片广阔的沙滩上，渔民们直到今天依然仍然在以人力劳动的形式进行着

Praia do Areão
海滩
地址： Vagos

阿莱奥海滩(Praia do Areão)
阿莱奥海滩(Praia do Areão)在瓦吉拉海滩(Praia da Vagueira)的南面，是一片几乎保留着原始环境的区域，

Ílhavo

Praia da Barra
海滩
地址： Gafanha da Nazaré - Ílhavo

巴拉海滩(Praia da Barra) 巴拉海滩(Praia da Barra)位于象征着阿维罗港(Porto de Aveiro)入口和河口入海处的浮桥旁。这片海滩有着一

Praia da Costa Nova
海滩
地址： Costa Nova - Ílhavo

考斯塔努瓦海滩(Praia da Costa Nova)
考斯塔努瓦(Costa Nova)最美丽如画的景色是它那散布着木质小屋的沿岸，那些小屋上都涂上了各种

Óbidos

Praia d' El Rei
海滩
地址： Amoreira - Óbidos

关键词=国王(Praia d' El Rei)海滩
在被一个高尔夫球场围绕的国王山中，在拉古阿-德-沃比杜斯(Lagoa de Óbidos)附近，一个宁静而广阔

亚速尔群岛

Angra do Heroísmo

Praínha
海滩
地址： Angra do Heroísmo Ilha Terceira

普拉伊涅(Praínha)浴场
普拉伊涅(Praínha)海滩是整个安格拉伊罗伊斯莫海湾(Angra do Heroísmo)唯一的拥有沙滩的浴场。它就位于安格拉

Zona Balnear das Cinco Ribeiras
海滩
地址： Angra do Heroísmo Ilha Terceira

森格瑞贝拉斯(Cinco Ribeiras)浴场
森格瑞贝拉斯(Cinco Ribeiras)浴场位于德尔塞拉岛(Ilha Terceira)的西南海岸，由众多的天然游泳池

Ilha Terceira

Praia Grande
海滩
地址： Praia da Vitória - Ilha Terceira

格兰德(Grande)海滩
在普莱阿达维多利亚(Praia da Vitória)市的海湾处，格兰德(Grande)海滩拥有德尔塞拉岛(Ilha Terceira)最长的沙滩

Praia da Riviera – Praia da Vitória
海滩
地址： Praia da Vitória - Ilha Terceira

小小的里维埃拉海滩 (Praia da Riviera) 仍然保持着近乎原始的状态。海滩位于维多利亚海湾以南，是岩石环绕中的一块沙滩，是附近甘蔗

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

Praínha - Praia da Vitória
海滩
地址： Praia da Vitória - Ilha Terceira

在维多利亚城的海湾中坐落着普赖尼亚海滩，是大海滩以东的一处小海滩，维多利亚海滩码头成为两处的界线。这处海滩也被称为美国人海滩

Zona Balnear da Baía do Refugo
海滩
地址： Angra do Heroísmo Ilha Terceira

瑞福格海湾 (Baía do Refugo) 构成了一个天然泳池，直接通向大海，是一个令人愉快的浴场，配套设施齐全，还备有专门的运动场所。

Zona Balnear da Salga
海滩
地址： São Sebastião - Angra do Heroísmo Ilha Terceira

萨尔加(Salga)浴场
在德尔塞拉岛(Ilha Terceira)的南海岸, 萨尔加河湾(Baía da Salga)是一个安静的去处，这里有洗海水浴以及进行日光

Zona Balnear da Silveira
海滩
地址： Angra do Heroísmo Ilha Terceira

赛尔维拉(Silveira)浴场
临近安格拉伊罗伊斯莫(Angra do Heroísmo)市中心的赛尔维拉(Silveira)浴场熙熙攘攘。这个浴场由天然的游泳池

Zona Balnear de Escaleiras – Praia da Vitória
海滩
地址： Praia da Vitória - Ilha Terceira

Escaleiras 浴场 (Zona Balnear das Escaleiras) 一片为沙滩区，另一片则为黑色玄武岩，与蔚蓝的大海形成鲜明对比。浴场有通向大海的

Zona Balnear de Porto Martins
海滩
地址： Praia da Vitória Ilha Terceira

马尔廷斯港(Porto Martins)浴场
位于德尔塞拉岛(Ilha Terceira)的西海岸, 马尔廷斯港(Porto Martins)浴场由众多的游泳池构成，这里有

Zona Balnear do Negrito
海滩
地址： Angra do Heroísmo Ilha Terceira

= 耐格里图(Negrito)浴场
有着天然码头和天然游泳池的耐格里图(Negrito)浴场占地面积广阔，因此有着充分的空间供人们放松和接受阳光的

Zona Balnear dos Biscoitos
海滩
地址： Biscoitos - Praia da Vitória Ilha Terceira

比斯库尔图斯(Biscoitos)浴场
位于德尔塞拉岛(Ilha Terceira)的北海岸,
比斯库尔图斯(Biscoitos)浴场是由天然的游泳池构成的，这些天

Ilha da Graciosa

Piscinas do Carapacho - Graciosa
海滩
地址： Ilha da Graciosa

卡拉巴朔温泉池位于格拉西奥萨岛东南，介于形态各异的黑色玄武岩之间，与蔚蓝色的大海形成鲜明对比。这里配套设施齐全，是很受欢迎的

Praia de São Mateus – Graciosa
海滩
地址： Ilha da Graciosa

圣马特乌斯一般当地人简称为“ 海滩 ”，是格拉西奥萨岛上唯一一处沙质海滩。海滩设施齐全，有无障碍通道，位于岛上第二大城镇圣马特乌斯

Ilha de Santa Maria

Praia Formosa
海滩
地址： Vila do Porto Ilha de Santa Maria

福尔摩萨海滩(Praia Formosa)
有着洁净细沙的福尔摩萨海滩(Praia Formosa)是亚速尔群岛(Ilhas dos Açores)上的一处稀有的宝地。那里铺

Praia de São Lourenço - Vila do Porto
海滩
地址： Vila do Porto - Ilha de Santa Maria

圣劳伦斯海滩 (Praia de São Lourenço) 座落在圣玛丽亚岛上的同名海湾中，是极受欢迎的避暑胜地。其周边景致极美：好似一座靠海的圆形

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Zona Balnear da Maia
海滩
地址： Vila do Porto - Ilha de Santa Maria

马亚海滩 (Praia da Maia) 位于圣玛丽亚岛西南海岸，背靠的山坡上是一片葡萄园，有军营的干石墙保护。 海滩浴场包括一个天然海水泳池

Zona Balnear dos Anjos
海滩
地址： Vila do Porto Ilha de Santa Maria

天使海滩(Anjos)的浴场
在圣玛利亚岛(Santa Maria)的北部，天使湾(Baía dos Anjos)的水温令人心旷神怡，这吸引了很多人来沐浴放松一并

Ilha de São Jorge

Zona Balnear da Preguiça
海滩
地址： Velas Ilha de São Jorge

波尔吉萨(Preguiça)海滩的浴场
坐落于维拉斯(Velas)市的波尔吉萨(Preguiça)海滩是圣乔治岛(Ilha de São Jorge)
上最主要的沐浴区域之

Ilha de São Miguel

Praia da Baixa d'Areia
海滩
地址： Caloura - Lagoa Ilha de São Miguel

巴夏阿雷伊亚海滩位于卡罗乌拉区，是沟壑间镶嵌着的一处小小海滩，舒适，自然风光怡人。

Praia da Vinha da Areia
海滩
地址： Ribeira Seca - Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

维尼亚沙(Vinha da Areia)海滩
维尼亚沙(Vinha da Areia)海滩在维拉弗兰卡场(Vila Franca do Campo)附近，就处于塔加雷特休闲港(Porto

Praia das Milícias
海滩
地址： São Roque - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

米利斯亚斯(Milícias)海滩
作为圣米盖尔岛(Ilha de São Miguel)上的主要海滩，米利斯亚斯(Milícias)海滩也像格兰德(Grande)海滩一样久

Praia de Água d'Alto
海滩
地址： Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

= 阿瓜得阿尔托(Água d ’ Alto)海滩
面积广阔的阿瓜得阿尔托(Água d ’ Alto)海滩是最受圣米盖尔岛(Ilha de São Miguel)上的居民们青睐的地

Praia do Areal de Santa Bárbara
海滩
地址： Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

圣芭芭拉(Santa Bárbara)海滩
紧挨着里贝拉格兰德(Ribeira Grande)，圣芭芭拉海滩是该地区最宽阔的海滩之一，大约有一千米。归功于这

Praia do Corpo Santo
海滩
地址： Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

Praia do圣体(Corpo Santo)海滩
由维拉弗兰卡场(Vila Franca do Campo)的乡间小屋做背景，圣体(Corpo Santo)海滩可以从市中心出发直接

Praia do Fogo (Ribeira Quente)
海滩
地址： Ribeira Quente - Povoação Ilha de São Miguel

弗格海滩 (Praia do Fogo)，也称 “ 热里贝拉海滩 ” (Praia da Ribeira Quente)，傍着青山，坐落于一处景色秀美的海湾里。这里另一大特色是

Praia do Pópulo
海滩
地址： Rosto de Cão - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

波普洛海滩(Pópulo)
波普洛海滩(Pópulo)是一个小型的沐浴区域，也被叫做小海滩。由原始火山岩浆形成的暗色沙子组成，这一海滩有很多健

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praínha de Água d'Alto
海滩
地址： Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

阿瓜得阿尔托(Água d ’ Alto)的小海滩
阿瓜得阿尔托(Água d ’ Alto)海滩是维拉弗兰卡场市(Vila Franca do Campo)的一个温暖的小海滩，位于

Zona Balnear das Poças Sul dos Mosteiros
海滩
地址： Mosteiros - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

莫斯特罗斯南池(Poças Sul dos Mosteiros)的浴场
被人熟知的莫斯特罗斯南池(Poças Sul dos Mosteiros)，是圣米盖尔岛(圣米盖尔岛(Ilha

Zona Balnear dos Poços - São Vicente Ferreira
海滩
地址： São Vicente Ferreira - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

波素斯(Poços)浴场-圣维森特福瑞拉(São Vicente Ferreira)位于代尔各达角(Ponta Delgada)市，临近圣维森特福瑞拉(São Vicente Ferreir

Zona Balnear da Lagoa
海滩
地址： Lagoa São Miguel

拉果阿(Lagoa)的沐浴区
作为一天天然泳池的范例，拉果阿(Lagoa)的沐浴区是享受新鲜，宁静，安全氛围的理想场地。这一区域是拉果阿(Lag

Zona Balnear do Porto da Caloura
海滩
地址： Água de Pau - Lagoa Ilha de São Miguel

卡罗拉港(Porto da Caloura)的浴场
在圣米盖尔岛(Ilha de São Miguel)的南岸，靠近卡罗拉渔港(Porto da Caloura)的沐浴区出名是由于他

Ilha do Faial

Praia do Almoxarife
海滩
地址： Horta - Ilha do Faial

奥莫沙瑞福(Almoxarife)海滩
奥莫沙瑞福(Almoxarife)海滩拥有长长的黑色沙滩，镶嵌在广阔的绿色美景中，被人们誉为是亚速尔群岛(Açore

Zona Balnear do Varadouro
海滩
地址： Varadouro - Horta Ilha do Faial

瓦拉多罗(Varadouro)海滩
位于法伊埃尔岛(Ilha do Faial)西南海岸的瓦拉多罗,(Varadouro)天然游泳池由黑色的玄武岩构成。这个深受欢迎

Ponta Delgada

Zona Balnear do Forno de Cal – Ponta Delgada
海滩
地址： Ponta Delgada

石灰窑浴场 (Zona Balnear do Forno de Cal)
是改建杜马尔大道时建造的一处浴场，靠近圣罗克岛 (Ilhéu de São Roque)。泳池直接通向大

波尔图和北部地区

Caminha

Praia de Caminha / Foz do Minho
海滩
地址： Caminha

卡米尼亚海滩(Praia de Caminha)/米尼奥河口(Foz do Minho)
在米尼奥河口(Foz do Rio Minho)处，汇集了一片广阔的自然风景区卡米丽都

Espinho

Praia da Baía
海滩
地址： Espinho

海湾沙滩(Praia da Baía)
海滨长廊为封闭式长廊，由俩面墙封闭而成，由此长廊可散步至伊斯碧纽(Espinho)中心地区，海湾沙滩(Praia da

Praia de Espinho
海滩
地址： Espinho

第 37 街海滩 (Praia da Rua 37) 位于第 37 街与第 2 街之间，在埃斯皮纽市属博物馆 (Museu Municipal de Espinho) 前。海滩对所有人

Praia de Paramos
海滩
地址： Espinho

帕拉慕斯海滩(Praia de Paramos)
这片海滩坐落于靠近葡萄牙最古老的高尔夫球俱乐部的地方，帕拉慕斯海滩(Praia de Paramos)拥有一大片

Praia de Silvalde
海滩
地址： Espinho

世奥瓦德海滩(Praia de Silvade)
这片海滩坐落于伊斯碧纽(Espinho)南部，是伊斯碧纽(Espinho)海滩的延续，世奥瓦德海滩(Praia de Silv

Praias Marbelo, Pop, Azul, Seca e Costa Verde
海滩
地址： Espinho

玛贝尔海滩(Praias Marbelo)，波普(Pop)，蓝色(Azul)，色卡(Seca)以及绿海岸(Costa Verde)
这里气候温和，距离细沙海滩紧八千米，拥有

Esposende

Praia Suave Mar
海滩
地址： Esposende

柔海海滩(Praia Suave Mar)
柔海海滩(Praia Suave Mar)坐落于卡瓦度河(Rio Cávado)河口处，被松树林以及沙丘所环绕，是以世博桑度海岸

Praia da Apúlia
海滩
地址： Apúlia - Esposende

阿普利亚海滩(Praia da Apúlia)
阿普利亚海滩(Praia da Apúlia)同样也位于以世博桑度海岸自然保护景观区(Área de Paisagem Protegida

Praia de Marinhas-Cepães
海滩
地址： Esposende

瑟报海事海滩(Praia de Marinhas-Cepães)
这一地区大小适中，被沙丘所包围，沙丘把农田隔开，极其美丽的瑟报海事海滩(Praia de Marinh

Praia de Ofir
海滩
地址： Ofir - Esposende

奥菲尔海滩(Praia de Ofir)
卡瓦度河(Rio Cávado)河口南部，在以世博桑度海岸自然保护景观区(Área de Paisagem Protegida do Litoral

Freixo de Espada à Cinta

Praia fluvial da Congida
海滩
地址： Freixo de Espada à Cinta

宫颐达河流海滩(Praia fluvial da Congida)
这片海滩被郁郁葱葱的杜罗国际自然公园所环绕，宫颐达河流海滩(Praia fluvial da Congida)

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Macedo de Cavaleiros

Praia Fluvial da Fraga da Pegada
海滩
地址： Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros

弗拉加足迹沙滩(Praia da Fraga da Pegada)
这片沙滩坐落于奥兹布河口保护景观区(área de Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo)

Praia Fluvial da Ribeira
海滩
地址： Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros

里贝拉海滩 (Praia da Ribeira) 坐落于阿淄博水库 (Albufeira do Azibo) 的天然美景中，是一个令人愉悦的河滩和休闲放松之地，夏天，

Matosinhos

Praia Azul (Angeiras Sul)
海滩
地址： Leça da Palmeira - Matosinhos

蓝色海滩 (Praia Azul) 是一片广阔的沙滩，四周道路环绕，四通八达，海滩设施齐全，是渡假者理想的休闲之地。这处海滩拥有得天独厚的

Praia da Agudela
海滩
地址： Agudela - Lavra - Matosinhos

阿古德拉海滩(Praia da Agudela)
阿古德拉海滩(Praia da Agudela)被沙丘所包围，游客们可在木质长廊上散步，这是一片十分美丽的区域，

Praia da Memória
海滩
地址： Perafita - Matosinhos

回忆海滩(Praia da Memória)
从前，回忆海滩(Praia da Memória)被叫做仙蒂海滩(Praia da Arenosa)或者偷盗者海滩(dos Ladrões)，但是

Praia da Quebrada
海滩
地址： Matosinhos

科夫拉达海滩(Praia da Quebrada)
科夫拉达海滩(Praia da Quebrada)坐落于一个小海湾上，被沙丘所环绕，这片海滩辽阔宽广，多岩石，在

Praia da Senhora (Boa-Nova)
海滩
地址： Leça da Palmeira - Matosinhos

女士海滩(Praia da Senhora)或喜讯海滩(Boa-Nova)
女士海滩(Praia da Senhora)被岩石环绕，小而给予人安全感，对于多风的日子来说，这

Praia das Pedras Brancas
海滩
地址： Matosinhos

白礁海滩 (Praia das Pedras Brancas) 的海滩上和海水里都有大量的岩石，海滩紧邻阿古德拉海滨大道，配套设施齐全。这个地方的一大奇

Praia das Pedras do Corgo
海滩
地址： Matosinhos

科尔戈巨石海滩(Praia das Pedras do Corgo)
科尔戈巨石海滩(Praia das Pedras do Corgo)地域辽阔，是由强劲的海浪冲击而成。海滩上有

Praia de Fuzelhas Norte
海滩
地址： Matosinhos

本处海滩虽然是岩石滩，却是儿童的乐园，退潮时形成的许多岩石池，让孩子们得以尽情嬉戏。 Fuzelhas 海滩 (Praia de Fuzelhas)

Praia de Leça
海滩
地址： Leça da Palmeira - Matosinhos

勒卡海滩(Praia de Leça)
由于强劲的海浪冲击，勒卡海滩(Praia de Leça)有辽阔宽广的地域，并且为冲浪，模板冲浪以及风筝冲浪爱好者提

Praia de Matosinhos
海滩
地址： Matosinhos

马托西纽什海滩(Praia de Matosinhos)
宽阔的马托西纽什海滩(Praia de Matosinhos)是强劲的海浪冲洗的结果，很受冲浪爱好者，风筝冲浪

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia do Aterro
海滩
地址： Matosinhos

阿特胡海滩(Praia do Aterro)
阿特胡海滩(Praia do Aterro)辽阔宽敞，年轻人是这里的主要游客，除此之外，冲浪以及模板冲浪的爱好者也

Praia do Cabo do Mundo
海滩
地址： Matosinhos

世界之角海滩(Praia do Cabo Mundo)
这一片沙滩由沙丘环绕，穿过木质的行人小桥，很容易就能找到这里，世界之角海滩(Praia do Cabo Mu

Praia do Funtão
海滩
地址： Lavra - Matosinhos

风道海滩(Praia do Funtão)这片海滩坐落于大修道院村(Lavra)的前面，风道海滩(Praia do Funtão)地域辽阔，并且少岩石。有良好的基础设

Praia do Marreco
海滩
地址： Perafita - Matosinhos

马赫库海滩(Praia do Marreco)
这片海滩紧临佩拉菲塔村庄(Perafita)，马赫库海滩(Praia do Marreco)占据了一片广阔的地域，并且位于海

Moledo do Minho

Praia de Moledo
海滩
地址： Moledo do Minho

莫莱杜海滩(Praia de Moledo)
自二十世纪初以来，这里就一直是著名的滨海度假胜地，一年又一年，莫莱杜海滩(Praia de Moledo)接纳大量

Ponte da Barca

Praia fluvial do Rio Lima
海滩
地址： Ponte da Barca

利马河沙滩(Praia fluvial do Rio Lima)
利马河沙滩(Praia fluvial do Rio Lima)有极其美丽的景观，它坐落于河边的巴乐卡桥(Ponte da

Porto

Praia da Foz
海滩
地址： Porto

河口沙滩(Praia da Foz)
河口沙滩(Praia da Foz)坐落于波尔图(Porto)繁华地区，是特定的，包括偶丽故海滩(Praias do Ourigo)，英国海

Praia de Gondarém
海滩
地址： Porto

贡达尔海滩 (Praia de Gondarém) 靠近巴西大道，位于波尔图最发达的一个区，城市设施完善，有一流的酒吧和餐馆。这处海滩深受喜欢垂钓

Póvoa de Varzim

Praia da Barranha - Póvoa de Varzim
海滩
地址： Aguçadoura - Póvoa de Varzim

Barranha 海滩 (Praia da Barranha) 坐落于埃斯特拉露营公园 (Parque de Campismo da Estela) 和阿古萨多拉足球场 (Campo de Futebol

Praia da Fragosa
海滩
地址： A-Ver-o-Mar - Póvoa do Varzim

从陆路即可直达弗拉戈索海滩 (Praia da Fragosa)，海滩虽然人多，却仍然保留着传统的捕鱼和收晒海藻的活动。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia da Lagoa - Póvoa de Varzim
海滩
地址： Póvoa de Varzim

走市内滨河大道即可直接抵达拉戈阿海滩 (Praia da Lagoa)，海滩在夏季一片繁华。沙滩舒展开来，形成一片海湾，要开展体育活动再适合不

Praia da Póvoa de Varzim
海滩
地址： Póvoa de Varzim

迪瓦尔斤颇瓦海滩(Praia da Póvoa de Varzim)
迪瓦尔斤颇瓦海滩(Praia da Póvoa de Varzim)是无畏的渔民们的故乡，这片海滩已经成为葡

Praia de Paimó
海滩
地址： Aguçadoura - Póvoa de Varzim

派姆海滩(Praia de Paimó)
派姆海滩(Praia de Paimó)地域广阔，距北部星星河(Rio Alto da Estela)大约一千米，在这里坐落着露营营地以

Praia de Santo André / Praia dos Cabos
海滩
地址： Póvoa de Varzim

圣安德雷海滩(Praia de Santo André)/卡普海滩(Praia dos Cabos)
圣安德雷海滩(Praia de Santo André)辽阔宽广，由排列整齐的石头间断

Praia do Quião - Póvoa de Varzim
海滩
地址： Póvoa de Varzim

Quião 海滩 (Praia do Quião) 拥有广阔的细沙滩，北临圣安德雷角，向南就是埃斯特罗河。海滩交通便利，配套设施齐全。 这里仍然

Viana do Castelo

Praia da Amorosa
海滩
地址： Chafe - Viana do Castelo

爱之海滩(Praia da Amorosa)
爱之海滩(Praia da Amorosa)特别受冲浪及滑板冲浪爱好者的欢迎，到这里来度假的通常是北部地区的家庭，一

Praia da Arda / Praia do Bico
海滩
地址： Viana do Castelo

阿尔达海滩(Praia da Arda)/彼股海滩(Praia do Bico)
阿尔达海滩(Praia da Arda)或叫做彼股海滩(Praia do Bico)也同样和玛丽阿娜海滩(

Praia da Ínsua
海滩
地址： Afife - Viana do Castelo

伊苏亚海滩(Praia da Ínsua)
伊苏亚海滩(Praia da Ínsua)坐落于距阿菲菲海滩(Praia de Afife)较远的最北端，四周被沙丘环绕，这些沙丘

Praia de Afife
海滩
地址： Afife - Viana do Castelo

阿菲菲海滩(Praia de Afife)
阿菲菲海滩(Praia de Afife)有一片巨大的沙地，游客们可由木质长廊通道穿过大大小小的沙丘，这里环境优美

Praia de Carreço
海滩
地址： Carreço - Viana do Castelo

卡雷索海滩(Praia de Carreço)
卡雷索海滩(Praia de Carreço)多岩石，位于沙丘和沙地之间，并且具有优越的自然环境以及良好的基础设施

Praia de Castelo do Neiva
海滩
地址： Castelo do Neiva - Viana do Castelo

内瓦城堡海滩(Praia de Castelo do Neiva)
在圭雷塔蒙特城堡(Castro do Monte da Guilheta)中早就发现证据，证明早在铁器时代时内瓦城

Praia de Paçô
海滩
地址： Viana do Castelo

巴扎海滩(Praia de Paçô)
巴扎海滩(Praia de Paçô)四周被沙丘包围，沙丘把海滩与绿色田野分隔开来，这里还有一处别样的美景在南部一

Praia do Cabedelo
海滩
地址： Viana do Castelo

卡贝德卢海滩(Praia do Cabedelo)
卡贝德卢海滩(Praia do Cabedelo)坐落于利马河(Rio Lima)河口的南部，距维阿娜城堡市(Viana do Cast

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia do Norte
海滩
地址： Viana do Castelo

北海滩(Praia do Norte)
北海滩(Praia do Norte)坐落于利马河(Rio Lima)河岸，是个十分热闹的地区，几乎是位于维阿娜城堡市区(Viana d

Vila Nova de Gaia

Praia da Aguda
海滩
地址： Arcozelo - Vila Nova de Gaia

阿古达海滩(Praia da Aguda)
阿古达海滩(Praia da Aguda)坐落于盖亚(Gaia)和伊斯碧纽(Espinho)之间，空间辽阔宽广，从米拉马拉(Mirama

Praia da Granja
海滩
地址： São Félix da Marinha - Vila Nova de Gaia

农场海滩(Praia da Granja)
在十九世纪末，二十世纪初的时候，农场海滩(Praia da Granja)是葡萄牙贵族们十分喜爱的旅游避暑胜地，权贵

Praia da Madalena
海滩
地址： Canidelo - Vila Nova de Gaia

马达勒纳海滩(Praia da Madalena)
马达勒纳海滩(Praia da Madalena)靠近野营公园，海滩辽阔宽广，被分为两个区域，南部海滩和北部海滩

Praia de Canide
海滩
地址： Vila Nova de Gaia

卡尼得海滩(Praia de Canide)卡尼得海滩(Praia de Canide)面积较大，绵延几千米无间断，这片海滩分为两个区域，南海滩和北海滩，北面

Praia de Lavadores
海滩
地址： Canidelo - Vila Nova de Gaia

拉瓦多海滩(Praia de Lavadores)
拉瓦多海滩(Praia de Lavadores)紧邻圭亚市(cidade de Gaia)，从这片沙滩开始延续几千米一直到南部，

Praia de Miramar / Mar e Sol
海滩
地址： Gulpilhares - Vila Nova de Gaia

米拉马拉海滩(Praia de Miramar)/大海和阳光
米拉马拉海滩(Praia de Miramar)坐落于葡萄牙最古老的高尔夫球场附近，四周被豪宅所环绕

Praia de Salgueiros
海滩
地址： Canidelo - Vila Nova de Gaia

维罗斯海滩(Praia de Salgueiros)
维罗斯海滩(Praia de Salgueiros)上多岩石，并且白色的海滩上沙子十分细腻，此片海滩最近刚刚经过重

Praia de Valadares - Norte e Sul
海滩
地址： Vila Nova de Gaia

瓦拉达雷斯海滩(Praia de Valadares)--南北瓦拉达雷斯海滩(Praia de Valadares)碘含量丰富，这对于治疗骨骼方面的疾病有很多益处，此

Praia do Marbelo
海滩
地址： Vila Nova de Gaia

Praia do Senhor da Pedra
海滩
地址： Miramar - Vila Nova de Gaia

佩德拉女士海滩(Praia do Senhor da Pedra)
佩德拉女士教堂(Capela do Senhor da Pedra)是座六角形建筑，建于巨型岩石之上，伫立在宽

Praias de Francelos, Dunas Mar, Francemar e Sãozinha
海滩
地址： Gulpilhares - Vila Nova de Gaia

弗兰赛鲁海滩(Praias de Francelos)，海之沙丘(Dunas Mar)，弗兰赛马(Francemar)，和桑梓尼亚(Sãozinha)
这片海滩富含大量的碘，对治

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Vila Praia de Âncora

Praia da Gelfa / Forte do Cão
海滩
地址： Caminha

爱法海滩(Praia da Gelfa)/佛乐得(Forte do Cão)
爱法海滩(Praia da Gelfa)和佛乐得(Forte do Cão)相邻，这里人烟稀少，平静，热别适

Praia de Vila Praia de Âncora
海滩
地址： Vila Praia de Âncora

乡村海滩(Praia de Vila)，安库拉海滩(Praia de Âncora)
安库拉海滩(Praia de Âncora)从捕鱼港口延伸是安库拉河河口(foz do Rio Âncor

Vila do Conde

Praia da Árvore
海滩
地址： Árvore - Vila do Conde

树之海滩(Praia da Árvore)
树之海滩(Praia da Árvore)位于阿祖拉拉海滩(Praia de Azurara)和明德卢(Mindelo)之间，这段海滩同样很长

Praia de Azurara
海滩
地址： Azurara - Vila do Conde

阿祖拉拉海滩(Praia de Azurara)
阿祖拉拉海滩(Praia de Azurara)位于阿武河(Rio Ave)河口以及孔迪镇(Vila do Conde)的南部，这里有一

Praia de Labruge
海滩
地址： Vila do Conde

拉布鲁吉海滩 (Praia de Labruge)
配套设施齐全，周边都是沙丘，其间点缀着些许岩石。
周边地区的农场更让这里的景色如诗如画。

Praia de Moreiró
海滩
地址： Vila do Conde

莫雷罗海滩 (Praia de Moreiró) 是一个广阔而美丽的乡村海滩，宁静氛围在游泳季节深受众多家庭的欢迎。海滩北半部是大片的沙滩，而南

Praia de Vila Chã - Vila do Conde
海滩
地址： Vila do Conde

尚镇海滩 (Praia de Vila Chã) 是一处小小的宁静沙滩，在几处岩石区域的庇护下风平浪静，齐全的设施可满足来此游泳者的所有需求。&nbs

Praia de Vila do Conde
海滩
地址： Vila do Conde

孔迪镇沙滩(Praia de Vila do Conde)
孔迪镇沙滩(Praia de Vila do Conde)从阿武河(Rio Ave)河口绵延大约六千米，沙地广阔，几乎无间

Praia do Mindelo
海滩
地址： Mindelo - Vila do Conde

明德卢海滩(Praia do Mindelo)
明德卢海滩(Praia do Mindelo)坐落于明德卢鸟类保护区(Reserva Ornitológica do Mindelo)南部，在这片

里斯本地区

Cascais

Praia Grande do Guincho
海滩
地址： Guincho - Cascais

格兰德杜谷因舒海滩(Praia Grande do Guincho)
格兰德杜谷因舒海滩(Praia Grande do Guincho)在森德拉-卡斯凯斯(Sintra-Cascais)自然

Praia da Conceição
海滩
地址： Cascais

共塞萨海滩(Praia da Conceição)~
共塞萨海滩(Praia da Conceição)位于共塞萨女神教堂(Capela de Nossa Senhora da Conceição)旁，它

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia da Cresmina ou Pequena do Guincho
海滩
地址： Guincho - Cascais

克莱斯米娜海滩(Praia da Cresmina)或是佩格纳杜谷因舒(Pequena do Guincho)
在森德拉-卡斯凯斯(Sintra-Cascais)自然公园的南部边界

Praia da Duquesa
海滩
地址： Cascais

杜卡萨海滩(Praia da Duquesa)
从卡斯凯斯(Cascais)镇就可以到达的杜卡萨海滩(Praia da Duquesa)，这片沙滩名字来源于位于西侧的杜卡

Praia da Parede
海滩
地址： Parede - Cascais

帕莱德海滩(Praia da Parede)
帕莱德海滩(Praia da Parede)上碘与阳光照射的恰到好处的结合为它招徕了大量有骨质疾病而找寻海滩疗法的

Praia da Rainha - Cascais
海滩

皇后海滩 (Praia da Rainha) 就位于卡斯凯什的中心，从主干道之一的费德里科阿罗卡大街就可直达，火车站也近在咫尺。海滩很小，周围悬

Praia das Avencas
海滩
地址： Parede - Cascais

埃文嘉丝海滩(Praia das Avencas)
埃文嘉丝海滩(Praia das Avencas)被峭壁环绕着，从马尔加纳路(Estrada Marginal)可以欣赏到它们。这

Praia de Carcavelos
海滩
地址： Carcavelos - Cascais

卡尔卡维罗斯海滩(Praia de Carcavelos)
有着圣朱里奥达巴拉(São Julião da Barra)要塞作为背景的卡尔卡维罗斯海滩(Praia de Carcavel

Praia do Abano
海滩
地址： Guincho - Cascais

阿巴努海滩(Praia do Abano)
阿巴努海滩(Praia do Abano)有一片不甚宽广的沙滩，它被庇护着免遭强风的吹袭。紧跟着谷因舒(Guincho)的

Costa de Caparica

Costa de Caparica - Praias da vila
海滩
地址： Costa de Caparica - Almada

考斯塔德卡巴里加(Costa de Caparica)- 镇上的海滩
来到考斯塔德卡巴里加(Costa de Caparica)游玩的人肯定很难想象，在不久之间这里还

Costa de Caparica - Terras da Costa, Acácias e Medos
海滩
地址： Costa de Caparica - Almada

考斯塔地(Terras da Costa)，刺槐地(Acácias)与麦多斯地(Medos)
紧靠着考斯塔德卡巴里加(Costa de Caparica)镇，一片广阔的沙滩从这里

Ericeira

Praia da Calada
海滩
地址： Ericeira - Mafra

卡拉达海滩(Praia da Calada)
被高耸的山崖环抱着的卡拉达海滩(Praia da Calada)是位于伊瑞塞拉(Ericeira)镇北部约十公里远处的一个风

Praia da Foz do Lizandro
海滩
地址： Ericeira - Mafra

利赞德鲁河口海滩(Praia da Foz do Lizandro)
这片海滩位于利赞德鲁河(Rio Lizandro)的河口处，在伊瑞塞拉(Ericeira)镇的南面，这是一

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia da Ribeira d'Ilhas
海滩
地址： Ericeira - Mafra

瑞贝拉德伊利阿斯海滩(Praia da Ribeira d'Ilhas)
瑞贝拉德伊利阿斯海滩(Praia da Ribeira d'Ilhas)距离伊瑞塞拉(Ericeira)大约3.5公

Praia de São Julião
海滩
地址： Ericeira - Mafra

圣朱里奥海滩(Praia de São Julião)
被高高的山崖围绕庇护着的圣朱里奥海滩(Praia de São Julião)有一片非常广阔的沙滩，从距离伊瑞塞

Praia de São Lourenço
海滩
地址： Ericeira - Mafra

圣罗伦萨海滩(Praia de São Lourenço)
圣罗伦萨海滩(Praia de São Lourenço)距离伊瑞塞拉(Ericeira)七公里，非常靠近瑞巴马尔(Ribamar

Praia de São Sebastião
海滩
地址： Ericeira - Mafra

圣塞巴斯蒂安海滩(Praia de São Sebastião)
圣塞巴斯蒂安海滩(Praia de São Sebastião)位于伊瑞塞拉(Ericeira)镇的一个端点处，它的名

Praia do Norte
海滩
地址： Ericeira - Mafra

诺尔德海滩(Praia do Norte)
诺尔德海滩(Praia do Norte)，又被称为奥古迪奥海滩(Praia do Algodio)，这是一片市区海滩，它的边界是伊

Praia do Sul ou da Baleia
海滩
地址： Ericeira - Mafra

苏尔海滩(Praia do Sul)或是巴雷亚海滩(Praia da Baleia)
在伊瑞塞拉(Ericeira)的最南端，在酒店旁边，坐落着宽度达到500米的苏尔海滩

Praia dos Coxos
海滩
地址： Ribamar - Ericeira

谷萨斯海滩(Praia dos Coxos)
谷萨斯海滩(Praia dos Coxos)是一个不大但是却非常舒适的海滩，由于这里海浪强劲，众多的冲浪爱好者来到

Praia dos Pescadores
海滩
地址： Ericeira - Mafra

佩斯卡多斯海滩(Praia dos Pescadores)
处于伊瑞塞拉(Ericeira)镇的最中心的佩斯海滩(Praia do Peixe)或是佩斯卡多海滩(Praia dos Pes

Estoril

Praia da Azarujinha
海滩
地址： São João do Estoril - Cascais

阿萨卢吉涅海滩(Praia da Azarujinha)
被环绕庇护着的小小的阿萨卢吉涅海滩(Praia da Azarujinha)位于一个角落里，在那里形成了一个天

Praia da Poça
海滩
地址： São João do Estoril - Cascais

普萨海滩(Praia da Poça)
普萨海滩(Praia da Poça)被海岸两块高出的地段夹在中间。这片海滩位于圣若奥杜伊斯多里奥(São João do Estor

Praia das Moitas
海滩
地址： Monte Estoril - Cascais

暮伊达斯海滩(Praia das Moitas)
暮伊达斯海滩(Praia das Moitas)在一片小小的沙滩上，它的边上是一条沿海通道。这片沙滩有一个大西洋

Praia de São Pedro do Estoril
海滩
地址： São Pedro do Estoril - Cascais

圣佩德罗杜伊斯多里奥海滩(Praia de São Pedro do Estoril)
被保护在风景秀美的峡谷中间的圣佩德罗杜伊斯多里奥海滩(Praia de São Ped

Praia do Tamariz
海滩
地址： Estoril - Cascais

塔玛丽丝海滩(Praia do Tamariz)
塔玛丽丝海滩(Praia do Tamariz)位于阿拉麦达杜卡西奴杜伊斯多里奥(Alameda do Casino do Estoril)，

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Oeiras

Praia da Torre
海滩
地址： Oeiras

关键词=托勒海滩(Praia da Torre)
呈贝壳状隐藏于圣-朱利昂-达-巴拉(São Julião da Barra)堡垒附近的托勒海滩(Praia da Torre)因为其

Praia de Santo Amaro
海滩
地址： Oeiras

关键词= 圣-阿玛鲁(Santo Amaro)海滩
圣-阿玛鲁(Santo Amaro)海滩位于让人感觉极其舒适的沃艾拉斯(Oeiras)花园对面，它是一个水域宽

Sesimbra

Praia da Lagoa de Albufeira
海滩
地址： Sesimbra

关键词= 拉古阿-德-奥尔布费拉(Lagoa de Albufeira)海滩
拉古阿-德-奥尔布费拉(Lagoa de Albufeira)海滩被一些巨型的沙丘同海洋分隔，

Praia de Sesimbra
海滩
地址： Sesimbra

关键词=沃鲁(Ouro)海滩 – 塞森布拉(Sesimbra) 传统的小渔村塞森布拉(Sesimbra)在二十世纪期间逐渐发展成一个十分吸引人的海滨胜地，很

Praia do Meco ou do Moinho de Baixo
海滩
地址： Meco - Sesimbra

关键词= 麦古(Meco)海滩或者莫因纽-德-百苏(Moinho de Baixo)海滩
莫因纽-德-百苏(Moinho de Baixo)海滩位于麦古(Meco)村附近，它经常

Praia dos Lagosteiros
海滩
地址： Cabo Espichel - Sesimbra

关键词= 拉古斯特鲁斯(Lagosteiros)海滩
被伊斯皮谢尔(Espichel)海角高耸的悬崖包围的拉古斯特鲁斯(Lagosteiros)海滩位于一个十分美丽

Setúbal

Praia da Figueirinha
海滩
地址： Setúbal

关键词= 菲盖林亚(Figueirinha)海滩
同样是在阿拉比达山(Arrábida)美景的包裹中的菲盖林亚(Figueirinha)海滩是当地最著名和最受欢迎的

Praia de Galapos
海滩
地址： Setúbal

关键词= 加拉普斯海滩(Galapos)
在阿拉比达(Serra da Arrábida)让人惊叹的美丽风景环绕中的加拉普斯海滩(Galapos)当地最美丽的地方之

Praia do Portinho da Arrábida
海滩
地址： Serra da Arrábida - Setúbal

关键词= 波尔丁纽-达-阿拉比达(Portinho da Arrábida)海滩
位于阿拉比达(Arrábida)山自然公园中的波尔丁纽(Portinho)是葡萄牙最美丽的

Sintra

Praia Grande - Sintra
海滩
地址： Colares - Sintra

关键词=格兰德(Grande) 海滩 –新特拉(Sintra)
正如它的名字所说的，这是一个很大的海滩，经常得到水上冲浪爱好者和帆板爱好者的光顾，

Praia da Adraga
海滩
地址： Almoçageme - Sintra

关键词= 阿德拉加(Adraga)海滩
在海岸边高耸的悬崖的包围下的阿德拉加(Adraga)海滩夏天十分热闹，在海滨旅游淡季的时候，它同样也是一

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

Praia da Ursa
海滩
地址： Azóia - Sintra

关键词=乌尔萨(Ursa)海滩
位于著名的罗卡角(Cabo da Roca)的乌尔萨海滩，先得由一条土路进入，随后是一条弯曲而险峻的小道，最后就到

Praia do Magoito
海滩
地址： Sintra

关键词= 马古伊都(Magoito)海滩
马古伊都(Magoito)海滩位于一个很深的山谷中间并且被高耸的悬崖包围，从那悬崖上您可以欣赏到美丽的风

Praia das Maçãs
海滩
地址： Colares - Sintra

关键词=苹果(Maçãs)海滩
按照一般惯例可以推测出这个海滩的名字跟苹果有一段渊源，这个海滩的名字来源于曾经通过经过此地的的黑贝拉-

阿尔加维

Albufeira

Praia Manuel Lourenço
海滩
地址： Galé - Albufeira

马努埃尔洛伦索海滩(Praia Manuel Lourenço)
马努埃尔洛伦索海滩(Praia Manuel Lourenço)被那些长满了植物的金黄色沙丘围绕着。从它邻

Praia Maria Luísa
海滩
地址： Albufeira

玛利亚路易莎海滩(Praia Maria Luísa)从水目(Olhos de Água)居民区或是巴拉亚庄园(Quinta da Balaia)出发都可以到达玛利亚路易莎海滩(

Praia da Coelha
海滩
地址： Albufeira

古爱利阿海滩(Praia da Coelha)
古爱利阿海滩(Praia da Coelha)被围绕在金黄色的峭壁之间，是一个小小的海滩，海风被峭壁遮挡着，海水

Praia da Falésia - Açoteias / Alfamar
海滩
地址： Albufeira

法来斯亚海滩(Praia da Falésia) - 亚苏德阿斯(Açoteias) / 奥法玛尔(Alfamar)
有着长长的，散发着或是红色，或是铜色，或是金黄色色

Praia da Galé
海滩
地址： Albufeira

加莱海滩(Praia da Galé)
由于从停车场到达海滩有两条不同的路，这片广阔的加莱海滩(Praia da Galé)被分成了两片很有特色的海滩，根据

Praia da Oura
海滩
地址： Albufeira

欧拉海滩(Praia da Oura)
距离奥布菲拉(Albufeira)非常近，同时也位于阿尔加维最繁华的地段中心之一的欧拉海滩提供着假日里在海岸上度

Praia da Rocha Baixinha
海滩
地址： Albufeira

劳沙白希涅海滩(Praia da Rocha Baixinha)
这片海滩通常以西红柿海滩(Praia dos Tomates)这个名字而更加闻名，这个名字来源于在到这里

Praia de Santa Eulália
海滩
地址： Albufeira

圣尤拉利亚海滩(Praia de Santa Eulália)
在那些被郁郁葱葱的松树所覆盖的金色峭壁和一片花园区域之间，迷人的圣尤拉利亚海滩(Praia d

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia de São Rafael
海滩
地址： Albufeira

圣拉法尔海滩(Praia de São Rafael)
坐落在这里的一家旅游公司就以这片海滩的名字命名。圣拉法尔海滩(Praia de São Rafael)处在海岩的

Praia do Castelo - Guia
海滩
地址： Albufeira

卡斯特罗海滩(Praia do Castelo)– 古伊阿(Guia)
卡斯特罗海滩(Praia do Castelo
)面积不大但是很热情，它被一些奇形怪状的石头围在中

Praia do Inatel
海滩
地址： Albufeira

伊纳特尔海滩 (Praia do INATEL) 由于紧邻阿尔布费拉的一家同名酒店而得名，深受游客喜欢，海滩上经常热闹非凡。金色的沙子、清澈而温

Praia dos Arrifes
海滩
地址： Albufeira

位于阿尔布费拉西部的阿里费什海滩 (Praia dos Arrifes) 是市内最小的海滩之一。奇形怪状的低矮峭壁环绕着这处风平浪静的小小港湾，而

Praia dos Olhos de Água
海滩
地址： Albufeira

水目(Olhos de Água)海滩
作为一个小小的渔村，水目(Olhos de Água)的名字来源于海滩最西边的岩石中的淡水源。在退潮时，很容易找到在

Praia dos Salgados
海滩
地址： Albufeira

萨尔加多斯海滩(Praia dos Salgados)
有着一片广阔的沙滩的萨尔加多斯海滩(Praia dos
Salgados)在奥布菲拉(Albufeira)的海滩中显得格

Alcoutim

Praia fluvial do Pego Fundo
海滩
地址： Alcoutim

拜沽丰多(Pego Fundo)河滩
位于阿尔加维的内陆地区的奥古汀(Alcoutim)附近，被葱葱郁郁的植物所围绕着的拜沽丰多(Pego Fundo)河滩是一

Praia do Barranco das Belharucas
海滩
地址： Albufeira

巴兰古达斯博列库加斯海滩(Praia do Barranco das Belharucas)
巴兰古达斯博列库加斯海滩(Praia do Barranco das Belharucas)位于法来

Praia do Evaristo
海滩
地址： Albufeira

伊瓦利斯图海滩(Praia do Evaristo)
伊瓦利斯图海滩(Praia do
Evaristo)被支离的峭壁所环绕着，这里有一家著名的餐厅就以它的名字命名

Praia do Túnel ou Peneco
海滩
地址： Albufeira

图奈尔海滩(Praia do Túnel)或佩奈古海滩(Praia do Peneco)
通过奥布菲拉(Albufeira)中心的一条隧道来到这里，图奈尔海滩(Praia do T

Praia dos Aveiros
海滩
地址： Albufeira

阿维罗斯海滩(Praia dos 阿维罗(Aveiro)s)
阿维罗斯海滩(Praia dos
阿维罗(Aveiro)s)有在峭壁之中的一片小小沙滩，这里温暖怡人，为潜

Praia dos Pescadores
海滩
地址： Albufeira

佩斯卡多莱斯(Pescadores)海滩
佩斯卡多莱斯(Pescadores)海滩位于奥布菲拉(Albufeira)前广阔的沙滩的中心地带，这里风景如画，这主要

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Aljezur

Praia da Amoreira
海滩
地址： Aljezur

阿莫雷拉海滩(Praia da Amoreira)
阿莫雷拉海滩(Praia da Amoreira)拥有一片被沙丘环抱着的广阔的沙滩。它的北面是一块深色的巨石，由

Praia da Arrifana
海滩
地址： Aljezur

阿瑞法纳海滩(Praia da Arrifana)
阿瑞法纳海滩(Praia da Arrifana)坐落在一个海湾处，这个海湾被高耸的峭壁所环绕，而那里的房屋则建

Praia da Bordeira ou Carrapateira
海滩
地址： Aljezur

布尔德拉海滩(Praia da Bordeira) 或卡拉帕德拉海滩(Praia da Carrapateira)
环境优美的布尔德拉海滩(Praia da Bordeira)坐落在距离卡

Praia de Odeceixe
海滩
地址： Aljezur

奥德赛斯海滩(Praia de Odeceixe)
位于利贝拉德赛斯(Ribeira de Seixe)河口是一处适合进行令人愉悦的乘船或乘皮划艇游览的地方。奥德

Praia de Vale Figueiras
海滩
地址： Aljezur

瓦拉菲格拉斯海滩(Praia de Vale Figueiras)
由于通往这里的路途颠簸，交通不便，尽管风景优美，仍然只有不多的游泳者来到瓦拉菲格拉

Praia do Amado
海滩
地址： Aljezur

阿玛多海滩(Praia do Amado)
阿玛多海滩(Praia do Amado)被冲浪爱好者誉为是葡萄牙最好的海滩，整个欧洲都有很多冲浪运动员慕名而来，

Praia do Monte Clérigo
海滩
地址： Aljezur

蒙德克莱利古海滩(Praia do Monte Clérigo)
就位于蒙德克莱利古(Monte Clérigo)渔村旁边，这片海滩也与村庄取了相同的名字。这片海滩

Praia do Vale dos Homens
海滩
地址： Aljezur

男人谷海滩(Praia do Vale dos Homens)
从奥热祖尔(Aljezur) 出发，人们可以探索在西海岸上的那些奇迹般的沙滩。其中，男人谷海滩(Pra

Armação de Pêra

Praia Grande
海滩
地址： Pera - Silves

格兰德海滩(Praia Grande)
被称作格兰德海滩(Praia Grande，意即大海滩)的这片沙滩，从阿尔玛桑德贝拉(Armação de Pêra)的城区一直没

Praia de Armação de Pera
海滩
地址： Armação de Pera - Silves

阿尔玛桑德贝拉(Armação de Pêra)海滩
阿尔玛桑德贝拉(Armação de Pêra)在古时候只是一个小小的渔村，而今天，由于拥有多样而有趣的娱

Castro Marim

Praia Verde
海滩
地址： Castro Marim

维尔德海滩(Praia Verde)
维尔德海滩(Praia Verde)在一片广阔平坦的沙地上，无论是向东还是向西都看不到边际，呈现出一幅静谧的画面。

Praia da Alagoa
海滩
地址： Altura Castro Marim

阿拉果阿海滩(Praia da Lagoa)
奥杜拉(Altura)镇位于广阔的平原上，那笔直的街道两侧，是矮矮的整齐的房子。阿拉果阿海滩(Praia da A

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia do Cabeço / Retur
海滩
地址： Castro Marim

卡白苏海滩(Praia do Cabeço)/勒图 海滩(Praia da Retur)
卡白苏海滩(Praia do Cabeço)或是勒图 海滩(Praia da Retur)，就像这里的公

Faro

Praia da Ilha da Barreta / Ilha Deserta
海滩
地址： Ria Formosa - Faro

巴瑞达岛海滩(Praia da Ilha da Barreta) /德赛达岛海滩(Praia da Ilha Deserta)
在葡萄牙的最南端，巴瑞达岛(Ilha da Barreta) 或是

Praia da Ilha da Culatra
海滩
地址： Ria Formosa - Faro

库拉德拉岛海滩(Praia da Ilha da Culatra)
库拉德拉岛(Ilha da Culatra)位于自然公园内，是将大海与河口隔开的群岛屏障的组成部分。

Praia da Ilha de Faro
海滩
地址： Ria Formosa - Faro

法罗岛海滩(Praia da Ilha de Faro)
对于从西方来的人来说，法罗岛是第一个将大海和瑞安福尔摩萨(Ria Formosa)隔开的屏障岛。它位于自

Praia da Ilha do Farol
海滩
地址： Ria Formosa - Faro

法罗尔岛海滩(Praia da Ilha do Farol)
从法罗(Faro)乘定期开航的船就可以来到法罗尔岛海滩(Praia da Ilha do Farol)，这里是自然公园

Lagoa

Praia Grande - Ferragudo
海滩
地址： Ferragudo - Lagoa

格兰德海滩-弗拉古多(Praia Grande – Ferragudo)
弗拉古多(Ferragudo)是一处风景宜人的渔民居住点，这里的白色房子一直延伸到阿拉德(A

Praia da Cova Redonda - Porches
海滩
地址： Porches - Lagoa

科瓦瑞当达海滩 (Praia da Cova Redonda) 被认为是欧洲最美海滩之一，在蚀刻出来的岩石结构之间点缀着小块的沙滩。海滩四周是高耸的悬

Praia da Marinha
海滩
地址： Caramujeira - Lagoa

玛丽涅海滩(Praia da Marinha)
美丽宜人的玛丽涅海滩(Praia da Marinha)被一面斑驳累累的石壁围绕着，这片海滩被誉为世界最美的一百片

Praia da Senhora da Rocha
海滩
地址： Porches - Lagoa

若沙女神海滩(Praia da Senhora da Rocha)
若沙女神海滩(Praia da Senhora da Rocha)被环绕在高高的峭壁之间，是一片被干净而温和的水

Praia de Albandeira
海滩
地址： Benagil - Lagoa

奥班德拉海滩(Praia de Albandeira)
奥班德拉海滩(Praia de Albandeira)的海浪为练习冲浪提供了极好的条件。这片海滩是一片小小的贝壳

Praia de Benagil
海滩
地址： Benagil - Lagoa

伯纳加尔海滩(Praia de Benagil)
伯纳加尔海滩(Praia de Benagil)在一个渔村中，那里密集的船只几乎将整个小小的沙滩都隐藏了起来。这

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia de Vale Covo
海滩
地址： Carvoeiro - Lagoa

古瓦谷海滩(Praia de Vale Covo)
古瓦谷海滩(Praia de Vale Covo)是一片有着令人陶醉的迷人美景的小沙滩，它被一面高高的石壁所环绕，

Praia do Carvoeiro
海滩
地址： Carvoeiro - Lagoa

卡尔维罗海滩(Praia do Carvoeiro)
卡尔维罗海滩(Praia do Carvoeiro)在一面峭壁旁边，那里散布着渔民们的白色的小小的房子，一切显得

Praia do Pintadinho
海滩
地址： Ferragudo - Lagoa

平妲蒂纽海滩(Praia do Pintadinho)
平妲蒂纽海滩(Praia do Pintadinho)距离弗拉古德(Ferragudo)镇很近，这片海滩有着一片面积值得称

Praia do Vale de Centeanes
海滩
地址： Carvoeiro - Lagoa

森蒂阿纳谷海滩(Praia do Vale de Centeanes)森蒂阿纳谷海滩(Praia do Vale de Centeanes)被环绕在金黄色的峭壁之间，那些峭壁有着令

Praia do Vale do Olival - Alporchinhos
海滩
地址： Alporchinhos - Porches - Lagoa

奥利瓦尔谷海滩 (Praia de Vale do Olival) 位于阿尔马桑德佩拉海滩 (Praia de Armação de Pera) 西端，嵌于蚀刻而出的岩石之间。其周

Praia dos Caneiros
海滩
地址： Ferragudo - Lagoa

卡内罗斯海滩(Praia dos Caneiros)卡内罗斯海滩(Praia dos Caneiros)坐落在距离弗拉古多(Ferragudo)镇三公里的地方，这片沙滩被壮丽的

Lagos

Meia Praia
海滩
地址： Lagos

美亚海滩(Meia Praia)
美亚海滩(Meia Praia)是拉古斯(Lagos)最著名的海滩之一，它有一片广阔的沙地，在玛丽娜和奥瓦尔河口之间绵延大

Praia da Batata
海滩
地址： Lagos

土豆海滩(Praia da Batata)
在拉古斯(Lagos)城的历史中心几米远处。热情好客的土豆海滩(Praia da Batata)对于那些想要找寻世外桃源的

Praia da Luz
海滩
地址： Lagos

路斯海滩(Praia da Luz)
路斯(Luz)是一个有着古老传统的渔民居住点。在夏季这里就变成了一个魅力十足的地方，游客们蜂拥而至。

这片

Praia de Dona Ana
海滩
地址： Lagos

唐纳安娜海滩(Praia de Dona Ana)
唐纳安娜海滩(Praia de Dona Ana)被悬崖庇护在中间，同时被干净而安静的海水轻轻拍打着。这是阿尔加

Praia de Porto de Mós
海滩
地址： Lagos

莫斯港海滩(Praia de Porto de Mós)
被高耸的悬崖环绕着的魅力四射的莫斯港海滩(Praia de Porto de Mós)就像是一条金黄沙子做成的舌头

Praia do Camilo
海滩
地址： Lagos

卡米路海滩(Praia do Camilo)
卡米路海滩(Praia do Camilo)被凹凸不平的石壁围绕着，通过一段大约有200个台阶的阶梯就可以到达这片小

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia dos Pinheiros
海滩
地址： Lagos

比牛鲁斯海滩(Praia dos Pinheiros)
比牛鲁斯海滩(Praia dos Pinheiros)位于 拉古斯(Lagos),
处在卡米路海滩(Praia do Camilo)和皮耶

Loulé

Praia da Quinta do Lago
海滩
地址： Almancil - Loulé

拉古庄园海滩(Praia da Quinta do Lago)
拉古庄园海滩(Praia da Quinta do Lago)在瑞安福尔摩萨(Ria Formosa)自然公园中。这片海滩有

Praia de Vale de Lobo
海滩
地址： Almancil - Loulé

罗勃谷海滩(Praia de Vale do Lobo)
罗勃谷海滩(Praia de Vale do Lobo)被红色的山丘围绕着，在其顶部，就坐落着阿尔加维最著名最风景

Praia do Ancão
海滩
地址： Loulé

安干海滩(Praia do Ancão)
安干海滩(Praia do Ancão)位于瑞安福尔摩萨(Ria Formosa)自然公园内，这个公园是一片狭长的保护区，一直延

Praia do Garrão
海滩
地址： Loulé

加隆海滩(Praia do Garrão)
加隆海滩(Praia do Garrão)处在在瑞安福尔摩萨(Ria Formosa)自然公园的边界上，但是没有在保护区内。这片

Monte Gordo

Praia de Monte Gordo
海滩
地址： Vila Real de Santo António

蒙德高尔多(Monte Gordo)海滩
拍打着蒙德高尔多(Monte Gordo)海滩的海水是在葡萄牙大陆水温最高的。蒙德高尔多(Monte Gordo)海滩那广

Olhão

Praia de Loulé Velho
海滩
地址： Quarteira

楼勒维罗海滩 (Praia de Loulé Velho) 静静地坐落于夸尔泰拉和狼谷之间，以赭色悬崖为背景，四周是葱绿的松林。沿着一条土路，穿过农

Praia do Almargem ou do Cavalo Preto
海滩
地址： Quarteira

阿尔马任海滩 (Praia do Almargem)，也可称为卡瓦洛普雷托海滩 (Praia do Cavalo Preto)，位于大海与阿尔马任河之间，形成的泻湖成为

Praia do Forte Novo - Quarteira
海滩
地址： Quarteira

诺伏堡垒海滩 (Praia do Forte Novo)
介于夸尔泰拉和一片细沙丘自然区之间，得名于 16 世纪建造、两个世纪后重建的一处堡垒。海滩交通

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia da Ilha da Armona
海滩
地址： Ria Formosa - Olhão

阿尔摩那岛海滩(Praia da Ilha da Armona)
阿尔摩那岛海滩(Praia da Ilha da Armona)从欧里昂(Olhão)乘船就可以到达，无论如何都不会

Praia da Ilha da Fuzeta
海滩
地址： Ria Formosa - Olhão

福泽达岛海滩(Praia da Ilha da Fuzeta)
福泽达岛(Ilha da Fuzeta)将大西洋和福尔摩萨河口(Ria Formosa)分隔开来，它属于一个评定等级

Portimão

Praia da Rocha
海滩
地址： Portimão

若沙海滩(Praia da Rocha)
位于阿拉德河(Rio Arade)的河口处的若沙海滩(Praia da Rocha)有一片广阔的沙滩，延伸约三公里，沙滩上散布

Praia do Alvor
海滩
地址： Alvor - Portimão

奥瓦尔海滩(Praia do Alvor)
奥瓦尔海滩(Praia do Alvor)有着一片一望无际的沙滩。这是一片梦幻一样的沙滩，被一些很棒的旅馆围绕着，

Praia do Vau
海滩
地址： Portimão

瓦雾海滩(Praia do Vau)
被散发着青铜色调的峭壁环绕着的瓦雾海滩(Praia do Vau)有一片面积不大但是风景秀丽的沙滩，再加上安静的大海

Praia dos Três Castelos
海滩
地址： Portimão

德莱斯卡斯特罗斯海滩(Praia dos Três Castelos)
金黄的沙滩和安静湛蓝的大海是德莱斯卡斯特罗斯海滩(Praia dos Três Castelos)的特点

Praia dos Três Irmãos
海滩
地址： Alvor - Portimão

德莱思伊蒙斯海滩(Praia dos Três Irmãos)
德莱思伊蒙斯海滩(Praia dos Três Irmãos)是一个被海岩环绕庇护着的海湾，位于奥威尔(Alvor

Quarteira

Praia da Quarteira
海滩
地址： Quarteira - Loulé

瓜尔德拉(Quarteira)海滩
瓜尔德拉(Quarteira)是夏季时阿尔加维最热闹的地方之一。瓜尔德拉(Quarteira)海滩就在它旁边，它有一片非常

Sagres

Praia da Mareta
海滩
地址： Sagres - Vila do Bispo

马莱塔海滩(Praia da Mareta)
由于沙滩广阔，再加上从萨格莱斯到这里的交通便捷，在夏季马莱塔海滩(Praia da Mareta)是这个地区迎来游

Praia do Beliche
海滩
地址： Sagres - Vila do Bispo

波利士海滩(Praia do Beliche)
波利士海滩(Praia do Beliche)位于高斯达维森蒂娜(Costa Vicentina)，是自然公园的一部分。这片海滩被

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia do Martinhal
海滩
地址： Sagres - Vila do Bispo

马尔提涅奥海滩(Praia do Martinhal)
马尔提涅奥海滩(Praia do
Martinhal)距离萨格莱斯有两公里远，它有一片广阔的沙滩，被有规律的海

Tavira

Praia da Ilha de Tavira-Mar
海滩
地址： Ria Formosa - Tavira

塔维拉岛海滩(Praia da Ilha de Tavira)-大海
塔维亚岛是将大西洋和福尔摩萨河口(Ria
Formosa)隔开的群岛屏障的一部分。它在自然公园

Praia de Cabanas-Mar
海滩
地址： Tavira

卡巴纳斯海滩(Praia de Cabanas)-大海
在福尔摩萨河口自然公园的东部边界处，坐落着卡巴纳斯(Cabanas)居民点
。在二十世纪初，从全国其

Praia da Terra Estreita
海滩
地址： Santa Luzia - Tavira

泰拉伊斯特雷达海滩(Praia da Terra Estreita)
作为将福尔摩萨河口(Ria
Formosa)和大海分开的群岛屏障中最狭窄的部分，泰拉伊斯特雷达

Praia do Barril
海滩
地址： Ria Formosa - Tavira

巴里尔海滩(Praia do Barril)
巴里尔海滩(Praia do Barril)美在一望无际的沙滩和平静而温度适宜的水流
。这片海滩在福尔摩萨河口(Ria F

Vila Real de Santo António

Praia de Manta Rota
海滩
地址： Vila Real de Santo António

曼达罗达海滩(Praia de Manta Rota)
一片广阔的海滩和一片有着温暖宁静海水的大海形成了深受度假者们青睐
的曼达罗达海滩(Praia de Man

Praia de Santo António
海滩
地址： Vila Real de Santo António

圣安东尼奥海滩(Praia de Santo António)
位于瓜蒂阿纳河(Rio Guadiana)河口旁的圣安东尼奥海滩(Praia de Santo
António)在一片长达十

Vila do Bispo

Praia da Cordoama
海滩
地址： Vila do Bispo

库尔多阿玛海滩(Praia da Cordoama)
库尔多阿玛海滩(Praia da Cordoama)有一片广阔的沙滩，在退潮时它与其
邻近的卡斯特来如海滩(Praia

Praia de Almádena - Cabanas Velhas
海滩
地址： Budens - Vila do Bispo

小小的奥马杜纳 (Praia de Almádena) 嵌入在壮美的自然风景之中，远离西
北风的侵扰，向所有人敞开怀抱。从布尔高即可进入这片相对来说

Praia da Ingrina
海滩
地址： Raposeira - Vila do Bispo

因格里那海滩(Praia da Ingrina)
因格里那海滩(Praia da Ingrina)距离拉普塞拉(Raposeira)这个小镇大概五公
里，从那里有到达这里的通

Praia de Salema
海滩
地址： Figueira - Vila do Bispo

萨莱玛海滩(Praia de Salema)
萨莱玛海滩(Praia de Salema)地处萨格莱斯(Sagres)和拉古斯(Lagos)中间
的地段，在古代只有渔人们才来这

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Praia do Barranco
海滩
地址： Raposeira - Vila do Bispo

巴兰谷海滩(Praia do Barranco)
巴兰谷海滩(Praia do Barranco)所在的河口深藏在一个山谷深处，要经过一段约五公里的颠簸路程才可以到

Praia do Castelejo
海滩
地址： Vila do Bispo

卡斯特雷如海滩(Praia do Castelejo)
卡斯特雷如海滩(Praia do Castelejo)在西南阿连特如和维森蒂娜海岸自然公园(Parque Natural do S

Praia do Burgau
海滩
地址： Vila do Bispo

布尔高海滩(Praia do Burgau)
被山崖环绕着的布尔高海滩(Praia do Burgau)以前是一个渔港。而在今天，这片沙滩的西面已经开发成了一个

Praia do Zavial
海滩
地址： Raposeira - Vila do Bispo

沙维尔海滩(Praia do Zavial)
根据专家们的说法，沙维尔海滩(Praia do Zavial)那高高的管状的海浪对于冲浪和趴板冲浪来说非常理想，但

Vilamoura

Praia de Vilamoura
海滩
地址： Vilamoura - Loulé

维拉莫拉海滩(Praia de Vilamoura)
始建于七十年代的维拉莫拉(Vilamoura)是欧洲最大的旅游公司，它提供高质量的基础设施，包括码头，

阿连特茹

Gavião

Praia fluvial da Quinta do Alamal
海滩
地址： Gavião

阿拉玛奥庄园(Quinta do Alamal)的河滩
位于特茹(Tejo)河岸的阿拉玛奥庄园(Quinta do Alamal)的河滩景色怡人。这片河滩是一个综合休闲

Grândola

Praia da Comporta
海滩
地址： Grândola

贡博尔达(Comporta)海滩
坐落于特洛伊(Tróia)半岛的最南端，贡博尔达(Comporta)海滩那广阔的沙滩由于交通便捷以及广阔的停车场而成为

Praia do Pego
海滩
地址： Carvalhal - Grândola

拜沽(Pego)海滩
宁静的大海，广阔的沙滩，起伏的白色沙丘，构成了拜沽(Pego)海滩的宁静画面。拜沽(Pego)海滩位于卡尔瓦里奥海滩(Praia

Praia do Carvalhal
海滩
地址： Lagoa Formosa - Grândola

卡尔瓦里奥海滩(Praia do Carvalhal)
可以沿着一条柏油马路来到这里，这条通道非常方便。紧接着稻田的是成片的松林，这条路就从这美丽

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Melides

Praia da Aberta Nova
海滩
地址： Fontaínhas do Mar - Grândola

新阿拜耳多(Aberta Nova)海滩
纯净的新阿拜耳多(Aberta Nova)海滩呈现着一幅自然的美好画面。的的确确的，尽管得到了精心的维护，而且

Praia de Melides
海滩
地址： Grândola

麦利得斯海滩(Praia de Melides)
麦利得斯海滩(Praia de
Melides)位于狭长的沙滩带上，将大海与麦利得斯湖(拉果阿(Lagoa) de Melides)

Praia da Galé - Fontaínhas
海滩
地址： Grândola

加莱-丰达伊涅斯海滩(Praia da Galé – Fontaínhas)
陡峭的悬崖环抱着加莱(Galé)海滩，在那古老的悬崖上可以看到经历了大约五千年沧桑

Mértola

Praia fluvial da Tapada Grande
海滩
地址： Albufeira da Barragem da Tapada Grande - Mértola

塔帕达格兰德(Tapada Grande)河滩
坐落在塔帕达格兰德(Tapada Grande)大坝的河口处那一片静谧的环境中，这片有着相同名字的河滩是一处

Odemira

Praia de Almograve
海滩
地址： Odemira

奥姆格拉瓦(Almograve)海滩
奥姆格拉瓦(Almograve)海滩位于西南阿连特如和维森蒂娜海岸自然公园(Parque Natural do Sudoeste Alenteja

Porto Covo

Praia da Ilha do Pessegueiro
海滩
地址： Porto Covo - Sines

培塞该路(Pessegueiro)岛海滩
培塞该路(Pessegueiro)岛海滩就位于用以命名的岛的前方。在那里有些古老的行业的作坊，比如罗马时期的腌

Praia do Salto
海滩
地址： Sines

撒奥多(Salto)海滩
位于考乌(Covo)港的格兰德(Grande)海滩邻近的撒奥多(Salto)海滩有一片隐藏在山崖之间的小海滩，那里被一种私密而静

Praia da Samouqueira
海滩
地址： Porto Covo - Sines

萨摩格拉(Samouqueira)海滩
萨摩格拉(Samouqueira)海滩是一片独一无二的海滩，它是由镶嵌在岩石之间的沙滩形成的，不容易到达，但是却

Praia dos Aivados
海滩
地址： Sines

艾瓦杜斯(Aivados)海滩
艾瓦杜斯(Aivados)海滩位于西南阿连特如和维森蒂娜海岸自然公园(Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Cos

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Santiago do Cacém

Praia da Costa de Santo André
海滩
地址： Santiago do Cacém

圣安德莱(Costa de Santo André)海岸沙滩
位于圣安德莱()河口附近的圣安德莱(Costa de Santo André)海岸沙滩是自然保护区的一部分，这

Praia da Fonte do Cortiço
海滩
地址： Santiago do Cacém

库尔迪索桥(Fonte do Cortiço)海滩
广阔的库尔迪索桥(Fonte do Cortiço)海滩被沙丘环抱着，是这个地区最美丽的海滩之一。

激荡的海水

Sines

Praia Grande de Porto Covo
海滩
地址： Sines

考乌(Covo)港的格兰德(Grande)海滩
地处西南阿连特如和维森蒂娜海岸自然公园(Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicenti

Praia Vasco da Gama
海滩
地址： Sines

瓦斯库达伽马(Vasco da Gama)海滩
瓦斯库达伽马(Vasco da Gama)海滩位于斯奈斯(斯奈斯(Sines))市的市区范围内，并且见证了这座城市的

Praia da Costa do Norte
海滩
地址： Sines

北岸(Costa do Norte)海滩
北岸(Costa do Norte)海滩就位于斯奈斯角(Cabo de Sines)的北部，是首屈一指的海滩，有着绵延数公里的沙滩

Praia de Morgavel
海滩
地址： Sines

莫尔加维(Morgavel)海滩
莫尔加维(Morgavel)海滩被连绵的沙丘所环绕，拥有一片广阔的沙地，冲刷着它的清澈透明海水也被认为是阿连特如

Praia de São Torpes
海滩
地址： Sines

圣托尔普斯(São Torpes)海滩
强劲而有规律的海浪使得圣托尔普斯(São Torpes)海滩成为葡萄牙海岸上最适合冲浪运动的海滩之一。在这里还

Praia de Vale Figueiros
海滩
地址： Sines

瓦拉菲格鲁斯(Vale Figueiros)海滩
有时也被人们称为维利涅(Vieirinha)海滩或佩德拉得卡斯卡(Pedra da Casca)海滩的瓦拉菲格鲁斯(Vale

Tróia

Praia Atlântica (Soltroia)
海滩
地址： Troia - Grândola

阿特兰迪加海滩(Praia Atlântica)【苏特洛伊(Soltroia)】
位于特洛伊(Troia)半岛上的阿特兰迪加海滩(Praia Atlântica)有沙丘和白色

Praia de Troia Mar
海滩
地址： Troia - Grândola

特洛伊玛尔海滩(Praia de Troia Mar)
特洛伊玛尔海滩(Praia de Troia Mar)位于特洛伊半岛(península de Tróia)上，但是在弯向大西洋的

Praia de Troia-Galé
海滩
地址： Troia

特洛伊-加莱海滩(Praia de Troia-Galé)
由特洛伊(Troia)的旅游公司经营的特洛伊-加莱海滩(Praia de Tróia-Galé)是距离度假村最远的一

Praia do Bico das Lulas
海滩
地址： Troia - Grândola

彼沽达斯路拉斯(Bico das Lulas)海滩
彼沽达斯路拉斯(Bico das Lulas)海滩是特洛伊(Troia)半岛的海滩之一，有着细细的沙滩，被那几乎

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Vila Nova de Milfontes

Praia da Franquia - Milfontes

海滩

地址： Vila Nova de Milfontes - Odemira

弗兰桂阿(Franquia)海滩 – 米尔峰德斯(Milfontes)
处在新维拉米尔峰德斯(Vila Nova
Milfontes)附近，弗兰桂阿(Franquia)海滩是阿连特

Praia do Farol – Vila Nova de Milfontes

海滩

地址： Vila Nova de Milfontes

法罗尔海滩 (Praia do Farol)
在米尔芳提斯城内，一侧是米拉河，另一侧是大洋，紧靠弗兰奎亚海滩(Praia da Franquia)，以岩石为界。

Praia do Malhão

海滩

地址： Odemira

马里昂(Malhão)海滩
在通常被人们称为马里昂(Malhão)海滩的广阔沙滩上，还包括着其它几个小小的海滩，它们有着不同的入口，分别被称作

Zambujeira do Mar

Praia da Zambujeira do Mar

海滩

地址： Odemira

赞布雷拉得马尔(Zambujeira do Mar)海滩
赞布雷拉得马尔(Zambujeira do
Mar)海滩位于维森蒂娜海岸和西南阿连特如自然公园()中，被高高

Praia do Brejão ou da Amália

海滩

地址： Odemira

普莱若奥达阿玛利亚(Brejão ou da Amália)海滩
这片海滩位于西南阿连特如和维森蒂娜(Costa
Vicentina)海岸自然公园中，有时也被人们称

Praia do Carvalhal - São Teotónio

海滩

地址： Odemira

卡尔瓦琉(Carvalhal)海滩 – 圣戴尔多尼奥(São Teotónio)
卡尔瓦琉(Carvalhal)海滩就在赞布杰拉德马尔(Zambujeira do
Mar)不远处，一条

Praia dos Alteirinhos

海滩

地址： Odemira

奥得里涅斯(Alteirinhos)海滩
在赞布杰拉德马尔(Zambujeira do
Mar)的南部，一条公路通向这片海滩。位于平坦开阔的西南阿连特如和维森

马德拉

Funchal

Zona Balnear do Clube Naval do Funchal

海滩

地址： Funchal Ilha da Madeira

关键词=丰沙尔(Funchal)航海俱乐部海滨浴场
位于丰沙尔(Funchal)西部的丰沙尔(Funchal)航海俱乐部海滨浴场距市中心大概3千米远。它被

Ilha da Madeira

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Complexo Balnear do Lido
海滩
地址： Funchal Ilha da Madeira

利多综合浴场中心(Complexo Balnear do Lido)
利多(Lido)是封绍(Funchal)市最著名的浴场，它位于城市西部一片布满了海岩的海岸上。这

Praia Formosa
海滩
地址： Funchal Ilha da Madeira

福尔摩萨海滩(Praia Formosa)
福尔摩萨海滩(Praia Formosa)位于封绍(Funchal)市的西部区域，它拥有一片有着黑色细沙的海滩，其中散布

Praia da Ponta do Sol
海滩
地址： Ponta do Sol - Ilha da Madeira

太阳角海滩 (Praia da Ponta do Sol) 位于马德拉西部的同名城镇中。小小的卵石滩是悬崖庇护下的海湾的一部分，阳光充足。这里因全年气

Zona Balnear da Barreirinha
海滩
地址： Funchal

巴瑞里涅浴场(Zona Balnear da Barreirinha)
巴瑞里涅浴场(Zona Balnear da Barreirinha)位于封绍(Funchal)市历史最悠久的区域，就在

Zona Balnear da Calheta
海滩
地址： Calheta Ilha da Madeira

卡雷达的浴场海滩是从其他地方运来沙子，人工建起的海滩，却也是马德拉为数不多的沙质浴场之一。浴场有着温暖、洁净的海水，一个水泥

Zona Balnear da Ponta Gorda - Poças do Governador
海滩
地址： Funchal Ilha da Madeira

鹏达高尔达浴场(Zona Balnear da Ponta Gorda)
-普萨斯杜谷维纳多尔(Poças do Governador)
从海岸公共通道出发，就可以到达又称普萨斯

Zona Balnear da Ribeira Brava
海滩
地址： Ribeira Brava Ilha da Madeira

瑞贝拉布拉瓦(Ribeira Brava)浴场
瑞贝拉布拉瓦(Ribeira Brava)镇位于马德拉(Madeira)岛西海岸的一个风景壮丽的山谷中。这个镇有一

Zona Balnear da Ribeira do Faial
海滩
地址： Santana Ilha da Madeira

关键词=黑贝拉-都-法亚尔(Ribeira do Faial)海滨浴场
黑贝拉-都-法亚尔(Ribeira do Faial)海滨浴场位于水流入海口和马德拉(Madeira)岛

Zona Balnear das Palmeiras
海滩
地址： Santa Cruz Ilha da Madeira

关键词= 帕尔梅拉斯(Palmeiras)海滨浴场
位于圣-克鲁斯(Santa Cruz)市对面的帕尔梅拉斯(Palmeiras)海滨浴场拥有一个布满小碎石的海滩

Zona Balnear das Poças do Gomes / Doca do Cavacas
海滩
地址： Funchal Ilha da Madeira

关键词= 波萨斯-都-古梅斯(Poças do Gomes)海滨浴场/ 多卡-都-卡瓦卡斯(Doca do Cavacas)
波萨斯-都-古梅斯(Poças do Gomes)或者多卡-

Zona Balnear de Galo Mar
海滩
地址： Caniço - Santa Cruz Ilha da Madeira

关键词= 佳鲁-玛尔(Galo Mar)海滨浴场
佳鲁-玛尔(Galo Mar)海滨浴场被划入加拉瑶(Garajau)海洋自然保护区中，是一个很受潜水爱好者欢

Zona Balnear de Ponta Delgada
海滩
地址： São Vicente Ilha da Madeira

关键词= 蓬塔-德尔加达(Ponta Delgada)海滨浴场
位于马德拉(Madeira)岛北部海岸线的蓬塔-德尔加达(Ponta Delgada)海滨浴场拥有两个不

Zona Balnear de Porto Moniz
海滩
地址： Porto Moniz Ilha da Madeira

关键词= 波尔图-蒙尼斯(Porto Moniz)海滨浴场
位于马德拉岛北部海岸的波尔图-蒙尼斯(Porto Moniz)海滨浴场的天然游泳池镶嵌在由植被茂

Zona Balnear de Roca Mar
海滩
地址： Caniço de Baixo - Santa Cruz Ilha da Madeira

关键词= 罗卡-玛尔(Roca Mar)海滨浴场
位于加拉瑶(Garajau)海洋保护区东部边界附近的罗卡-玛尔(Roca Mar)海滨浴场分散成很多块，有海

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Zona Balnear do Garajau

海滩

地址： Garajau Ilha da Madeira

关键词= 加拉瑶(Garajau)海滨浴场
这个十分热闹的加拉瑶(Garajau)海滨浴场位于一个隐藏域高而且多岩石的海岸中的小海湾里。这个满是小

Ilha de Porto Santo

Praia de Porto Santo

海滩

地址： Ilha de Porto Santo

圣波尔图海滩(Praia de Porto Santo)
在圣波尔图岛考斯塔苏尔(Costa Sul da Ilha de Porto Santo)，距离主岛东北方向四十公里的地方，

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。