

## 沿着中部地区的海岸前行

### 关于



照片: Turismo Centro de Portugal

### 沿着中部地区的海岸前行

宽广的沙滩背靠着山坡，有沙丘和松林提供保护，沙质细软，深蓝色的海水波涛汹涌……这就是中部地区的海岸。从菲格拉德福兹 (Figueira da Foz) 向埃斯莫里斯 (Esmoriz) 骑行，您将有机会看到一幅幅秀美的景象。

#### 从菲格拉德 (Figueira) 到米拉 (Mira)

##### 菲格拉德福兹 (Figueira da Foz)

生气蓬勃，是一处重要的度假胜地。除了长长的沙滩地带可供您开展足球、排球等各种活动之外，这里的赌场自 19 世纪末开始便已名扬天下，想当年，雅致的大厅内挤满了贵族。如今，城市主办多项体育赛事，从冲浪到汽艇大赛，从帆船赛到沙滩橄榄球，这里始终给人以国际化的感觉。不论天气如何，赛道上总能见到骑自行车和滑滑板人的身影，赛道一直通向布阿尔库什 (Buarcos) 海滩，在蒙太古角 (Cabo Mondego) 的保护之下，这里不会受偏北风的影响。

如果走林区道路，可以抵达另一处海滩吉埃奥斯 (Quiaios)，一个由小房子组成的充满魅力的村落。向北，您将会看到维拉 (Vela) 和布希奥斯 (Braças) 泻湖，这里是野餐和观赏水鸟的好地方。再走下去就到了托查 (Tocha) 海滩。在这里您将可以欣赏到巧夺天工的老式木屋，小木屋由松树桩支撑，是渔民利用当地木材建造的。小木屋原本用于存放农具，如今很多已经变身为度假小屋。长长的金色沙滩一直延伸到野外空旷到几乎无人的帕利莱芳 (Palheirão) 海滩，这是一片围裹在松林之间，未经触碰过的自然之地。

沿着林间道路您会走到普拉亚德米拉 (Praia de Mira)，在 20 世纪前半叶之前这里一直是小渔村。时值今日，在这里以及瓦古埃拉 (Vagueira) 海滩仍然沿用鱼网捕鱼，五颜六色的船使用传统的拖网捕鱼技术捕鱼，当然，今天使用的已经不再是古老的牛轭，而是使用牵引机将鱼网拖上沙滩。

#### 阿维罗 (Aveiro) 周边游

在新海滩 (Costa Nova)，渔民古朴的小木屋 (palheiros) 绘有颜色鲜艳的五彩条纹，以此为题的美术明信片人人都喜欢带上一份。巴拉 (Barra) 海滩拥有全国最高的灯塔，已有百年历史，灯塔也标志着阿维罗河 (Ria de Aveiro) 在陆地岬角终端与大海交汇，座落于自阿里奥 (Areão) 开始向南漫延数公里的沙嘴的尽头。伊拉弗 (Ílhavo) 位置更靠内陆，毗邻入海口，这里的人们曾经在冰冷的纽芬兰海域以捕捞鳕鱼为生，从而将伊拉弗与大海紧紧维系在一起。关于这段古老历史的记忆如今不仅记载在伊拉弗海洋博物馆 (Museu Marítimo de Ílhavo)，而且还体现在当地美食当中。

##### 阿维罗 (Aveiro)

展现出陆地与大海完美相融的独特景象，运河水道纵横，在房屋间交错。乘船横穿入海口，很快就会抵达圣哈辛托沙丘自然保护区 (Reserva Natural das Dunas de São Jacinto)，这是沿海一片保护完好的土地。这里是观赏大自然，尤其是观赏在此安家、筑巢的水鸟的理想之地，而且还有更好的美景可以欣赏：圣哈辛托 (São Jacinto) 海滩。

#### 从托雷拉 (Torreira) 到埃斯莫里斯 (Esmoriz)

向北，托雷拉 (Torreira) 海滩也是将入海口与大海隔离的沿海地带的一部分，沙滩从圣哈辛托 (São Jacinto) 海滩向富拉多鲁 (Furadouro) 海滩延伸 25 公里绵延不断。在这里，希望在假期从事沙滩或水上运动的人会发现有太多选择摆在面前：在一侧，汹涌的海浪是绝佳的冲

---

浪之处，另一侧，平静的入海口适合帆船或风帆冲浪。

向内陆走几公里就是奥瓦尔 (Ovar)，当地美食以鱼为主，而著名的 pão-de-ló (一种蛋黄蛋糕) 是完美的补充，绝对值得绕道前往。在众多海滩中，还包括北面的 Cortegaça 和埃斯莫里斯 (Esmoriz) 海滩，在那里，传统的小规模捕鱼仍然盛行，为餐桌供应美食，如经典的腌渍或炖炖鳗鱼，当然，您还会有很多其他方法品尝鲜鱼。如果您沿海岸旅行，这种机会是不可放过的。

#### 请勿错过

- > 在菲格拉德福兹 (Figueira da Foz) 的沙滩上开展体育活动
- > 在海边露台上品尝烤鱼
- > 乘 moliceiro (一种在该地区常见的船) 游览阿维罗河入海口 (Ria de Aveiro)
- > 在圣哈辛托沙丘自然保护区 (Reserva Natural das Dunas de São Jacinto) 观赏水鸟
- > 在米拉 (Mira) 或瓦古埃拉 (Vagueira) 海滩看渔船返航
- > 品尝奥瓦尔 (Ovar) 的 pão-de-ló (蛋黄蛋糕)

---

#### 有用信息

##### 葡萄牙铁路局 - 游客旅行卡 + 海滩票

葡萄牙铁路局-CP (葡萄牙铁路服务中心) 除提供普通火车票价之外，还将为一日游或休闲出游的游客提供“游客旅行卡”(“Bilhete Turístico”)和海滩票(“Bilhete Praia”)。游客旅行卡可供游客乘坐从里斯本(辛特拉/阿占布加、卡斯凯斯和萨多路线)、波尔图(阿威罗、布拉加、吉马良斯和马尔科-德卡纳维泽斯路线)方向来的火车以及阿尔加维路线的区间火车，不限制旅程；海滩票可供游客乘坐火车从里斯本、波尔图和科英布拉至最近的海滩游玩。