

## 里斯本 (Lisboa) 海滩游

### 关于



照片: Turismo do Estoril

### 里斯本 (Lisboa) 海滩游

里斯本坐落于塔古斯河河口，从这里塔古斯河注入了大海。里斯本与大海有着密不可分的联系，是欧洲唯一一个拥有大西洋海滩的首都城市。因此很有必要沿着海岸散散步，或在海滩上玩上几天。

沿海有二十多处蓝旗海滩可供选择，条件优越，很适合开展水上运动，吸引了世界各地水平参差的冲浪手和趴板冲浪手来到这里。专家说欧洲最佳海浪就在这里，有各种类型的海浪和沙滩或岩石碎浪。

### 请勿错过

- > 沿着海滩漫步
- > 在大西洋潜水
- > 日落时分用晚餐，俯瞰大海
- > 品尝海鲜

### 北部海岸

只要乘坐火车沿着塔古斯入海口走，就会惊奇地发现连绵的沙滩距离城市是如此之近。海滩在夏季里相当拥挤，有连绵的沙滩，如卡尔卡维罗什海滩 (Praia de Carcavelos)，也小海湾，如阿扎鲁日尼亚海滩 (Praia da Azarujinha)。此条路线走到头便是埃什托里尔 (Estoril) 和卡斯凯什 (Cascais) 海滩，这里豪华的庄园令人回想起 19 世纪末期葡萄牙国王至此避暑的那段时光。

冲浪手和趴板冲浪手喜欢卡尔卡维罗什或圣佩德罗杜伊斯多里奥 (São Pedro do Estoril) 海滩，而喜欢风帆冲浪的人则会选择金舒海滩 (Praia do Guincho)。辛特拉山沿线广袤的海滩更多的则是多岩礁区，更多风，适合风帆运动，多个全葡萄牙和国际性比赛均在这里举行。

辛特拉-卡斯凯什自然公园 (Parque Natural de Sintra-Cascais) 的海岸区从金舒海滩前的克莱斯米娜海滩 (Praia da Cresmina) 开始，有沙质滩段和岩石滩段，很适合观看大西洋日落。

途中会经过的罗卡角 (Cabo da Roca) 是欧洲大陆的最西端，小小的海滩隐藏在悬崖峭壁之间，如阿德拉加 (Adraga) 和乌尔萨 (Ursa) 海滩，之后将会抵达苹果海滩 (Praia das Maças) 和大海滩 (Praia Grande)。家庭会喜欢这些海滩，因为这里广阔而且是沙滩，在大海

比较汹涌时还有盐水泳池可以选择。另一个优点是这里有各种餐馆和咖啡厅可以俯瞰大海。

经过阿泽尼亚什海岸 (Azenhas do Mar)

的景点，看过这里山坡上白色的房屋和岩石刻出来的浴池，您不得不走内陆，以便回到海边抵达渔村埃里塞拉

(Ericeira)，那也是著名的海边度假胜地。一连串海滩绵延 8

公里，有良好的海浪和环境，使这片海岸成为世界冲浪胜地，在葡萄牙是极受欢迎的目的地。科索克斯海滩 (Praia dos Coxos)、两兄弟湾 (Baía dos Dois Irmãos) 和自 1985 年起便在世界资格赛中主办赛事的神话般的里贝拉德伊利亚斯海滩 (Ribeira d' Ilhas) 现在都是世界闻名。

埃里塞拉 (Ericeira)、里巴马尔 (Ribamar) 和圣劳伦斯海滩 (Praia de São Lourenço) 也以专门烹调鲜鱼和海鲜餐馆而著称。

## 南部海滩

不用走远，您就能找到欧洲最伟大的海滩之一。在塔古斯河以南，距里斯本仅半小时路程，您就可以看到碧海蓝天映衬下的长近 30 公里的沙滩。

极富魅力的卡帕里卡海岸化石崖壁 (Arriba Fóssil da Costa da Caparica)

包围着海滩，也标记出数百万年前大海的位置。在崖壁顶端，是迷人的 16 世纪的嘉布舒修士修道院 (Convento dos Capuchos)。这里花园环绕，风景秀美。

在保护区以南，一片沙丘地带将阿尔布费拉泻湖 (Lagos de Albufeira)

与大海分隔开来，而泻湖则成为风帆冲浪、风筝滑水和滑翔跳伞的理想之地。绵延的金色沙滩在宏伟的埃斯皮雀尔海角 (Cabo Espichel) 才被打破，在海角可以欣赏海岸的风景和孤零零矗立在那里的圣母的圣地。

在萨多河河口北岸，穿过塞辛布拉 (Sesimbra)，走到塞图巴尔 (Setúbal)

附近，海滩都是面对南方。这些海滩较小，有些岩石耸立，不过一侧是湛蓝的海水，另一侧则是壮丽的阿拉比达山自然公园 (Parque Natural da Serra da Arrábida)。

山脉就像一堵绿墙伸出到大西洋上空，庇护着小小的海湾，白色的沙滩，海水深浅不一。波尔丁纽-达-阿拉比达 (Portinho da Arrábida)

是最美的海湾之一，四周绿色山坡环绕，是选择这里还是选择小无花果 (Figueirinha) 海滩或加拉帕戈斯 (Galapos)

海滩，真是令人难以取舍。水肺潜水爱好者在阿尼卡礁 (pedra da Anicha)

清澈的水下能够看到未经开发的海洋保护地，有很多独特的动植物物种。

在一天结束的时候，夕阳西下，尝一尝美味的炖鱼、口感细腻的红鲑或来自塞图巴尔的炸墨鱼，再配上该地区的精美葡萄酒，不亦乐乎！

## 有用信息

卡西利亚什市旅游服务处

Largo dos Bombeiros Voluntários

2800 - 268 Almada

+ 351 21 273 93 40

turismo@cma.m-almada.pt

卡帕里卡海岸旅游服务处

Urban Beach Front

+351 21 290 00 71

pturismo.ccaparica@oninet.pt

## 到地方

在里斯本，通往卡斯凯什和埃什托里尔的火车从市中心附近的凯什•得•苏德莱 (Cais do Sodré) 或贝伦 (Belém)

出发。凯什•得•苏德莱也是绿色里斯本地铁二号线的终点站。

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

前往卡帕里卡海岸 (Costa da Caparica) 有多种途径, 可从里斯本 (Lisboa) 乘公共汽车。或者也可以从里斯本乘渡轮过河, 然后乘公共汽车前往卡帕里卡海岸。在这里有小火车 Transpraia, 在游泳季节会途经化石崖壁的各个海滩之后前往瓦泉海滩 (Praia da Fonte da Telha)。

如需阿尔马达 (Almada) 的公共交通票价和时刻表, 请访问: [www.transportesalmada.ageneal.pt](http://www.transportesalmada.ageneal.pt) ( 仅提供葡萄牙语 ) 。

尽管有火车通向塞图巴尔 (Setúbal) ([www.fertagus.pt](http://www.fertagus.pt)), 但游览南部海岸的最佳方式是开车前往, 可以在沿途各海滩及景点停留。