# 阿连特如 (Alentejo) 海岸

## 关于

照片: Turismo do Alentejo

**阿连特如 (Alentejo) 海岸**

阿连特如 (Alentejo) 海岸从苏特雷河 (Rio Sado) 河口一直延伸到赞布热拉德马尔 (Zambujeira do Mar)，海岸地区保护如此之好，阳光、沙滩、好客的主人和美食，一定会令您感到惊讶。

从特罗亚 (Troia) 到锡尼什 (Sines)
您可以取道阿兰卡丝多萨 (Alcácer do Sal) 抵达特罗亚 (Troia)，也可以从塞图巴尔 (Setúbal) 乘渡船横渡苏特雷河 (Rio Sado) 河口。抵达后，特罗亚 (Troia) 半岛有很多地方等待您去探寻。您可以打高尔夫、学习冲浪、在沙滩上漫步或去看海豚。您也可以到处走一走，看看这一地区的文化遗址，如怡人的卡拉斯凯拉 (Carrasqueira) 村和特罗亚古罗马遗址 (Ruínas Romanas de Troia)。实际上，这里会让您看到，该地区的自然资源在两千多年前有多么富饶。

参观过特罗亚 (Troia) 之后，孔波塔 (Comporta)
也是极其受欢迎的景点，非常适合家庭沙滩游，有一些很好的餐馆。这里是水田区，因此以大米为主的菜肴是不可错过的特产。

在锡尼什 (Sines) 之前，海岸是不间断的狭长沙滩带，形成了宜人的海滨，如皮涅里尼奥 (Pinheirinho) 和加莱 (Galé)。在梅利德斯 (Melindes) 和圣安德雷 (Santo André)，您可以根据个人愿望和偏好，选择海滩或泻湖。这些地方都是划独木舟和风帆冲浪的好去处。

锡尼什 (Sines) 是阿连特如 (Alentejo) 海岸最重要的城市之一，也是一个工业港口和海角，游客来到该地区后自然会在此处停留。这里是传统的渔港，伟大的航海家瓦斯科•达•伽马 (Vasco da Gama) 就出生在这里。有谁会想到，他的旅行竟会激发了世界音乐节 (Festival Músicas do Mundo) 的诞生，每年初夏这里都会举办世界音乐节。

**请勿错过**

> 享用晚餐并观赏日落
> 品尝鲜鱼
> 沿维森蒂娜路线 (Rota Vicentina) 找一条有标记的渔民小径走一走
> 游览锡尼什，参加国际音乐节 (Festival Músicas do Mundo)
> 参加西南节 (Festival do Sudoeste)，找机会了解海岸
> 乘房车游览海岸

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

**从锡尼什 (SINES) 到赞布热拉德马尔 (ZAMBUJEIRA DO MAR)**

从锡尼什 (Sines) 港口开始，天然的沙滩天堂有了变化，平静的海湾变成了风景更为秀丽的岩石海滩。其中，圣托佩 (São Torpes)、Morgável 和 Vale Figueiros 海滩值得全家人停留一段时间。这一地区丰富的水下景观也值得潜水一看。

沿着海滨小路，您可以在小村落中找到小餐馆吃鱼，同时还可以俯瞰大海，如波尔图科武村 (Porto Covo)，就是一个如画的小渔村，欢迎您到一个美丽的小广场作客，广场周围是低矮的房屋。海滩宜人，从小港口乘坐五彩的船只，便可抵达对面的桃花岛 (Pessegueiro)，从这里可望见大海。

继续走就到了米拉河 (Rio Mira) 河口的米尔芳提斯城 (Vila Nova de Mil Fontes)。我们建议您去海滩走一走，与朋友乘船或独木舟在河上转一转。您甚至可以逆河而上到奥德米拉 (Odemira)。

在悬崖和红色沙丘之间，阿尔莫格雷夫 (Almograve) 是一处保护区，是冲浪和趴板冲浪最受欢迎的去处。要去沙滩，您可以从城里穿过乡村，走过数百万年之久的沙丘和岩层。

再往南，萨尔当角 (Cabo Sardão) 是一处游客罕至的景点，也是一处壮观的了望点，可看到整个锯齿状的海岸。这里是世界上唯一一处白鹳在悬崖上筑巢的地方。

此趟行程再走就到了赞布热拉德马尔 (Zambujeira do Mar)，还有更多的海滩等待您去探寻。在这里，冲浪者能找到与整个海岸同样完美的海浪来精炼自己的风格并乐在其中。

但是阿连特如 (Alentejo) 沿海拥有的不仅仅是沙滩。在锡尼什 (Sines) 以南，您会进入阿连特如西南部和维森蒂娜海岸自然公园 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina)，有很多徒步旅行和山地自行车骑行路线可供选择。在圣地亚哥杜卡森 (Santiago de Cacém) 和圣维森特角 (Cabo de São Vicente) 之间 340 公里的距离内有多处带标记小径，组成了维森蒂娜路线 (Rota Vicentina)，是了解这一地区的好途径，可以接触到这里居民的日常生活，体验当地习俗和传统。

**有用信息**

欲查找沿阿连特如海岸线徒步旅行的路线信息，可以访问 www.visitalentejo.pt 和 www.rotavicentina.com。出发前，可在最近的旅游服务处查找路线信息。

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