DE

Sea, the future

Das Meer, die Zukunft



STRAND VON SANTA CRUZ

visit Center of Portugal


Atlantik
PORTO
Aveiro
Aguieira
Figueira da Foz
Nazaré
Castelo de Bode
Peniche
LISBOA
MADRID
Centro de Portugal
Fläche: 28199 km²
270 Kilometer Grenze zu Spanien
279 Kilometer Küste
4 Naturparks
5 Naturreservate
2 Schutzgebiete
3 Geoparks



PENICHE

Zur Region Centro de Portugal gehört auch ein 279 Kilometer langes Stück Atlantikküste. Das Centro ist mit dem Flugzeug über die Flughäfen Lissabon und Porto zu erreichen.

Das Meer ist ein wesentlicher Schlüssel zur portugiesischen Seele. Über viele Jahrhunderte war der Atlantische Ozean Inspirationsquelle für diverse Dichter und Schriftsteller. Der ehemalige Politiker Adriano Moreira drückte es treffend so aus: „Unser Fenster zum Atlantik ist unser Freiraum."

Die portugiesischen Entdeckungen spielten eine wichtige Rolle bei der Erkundung der maritimen Welt. Als Land der Seeleute und Matrosen ist Portugal für sein hohes Fachwissen und seine profunden Kenntnisse in allen Fragen rund um die Meere bekannt.

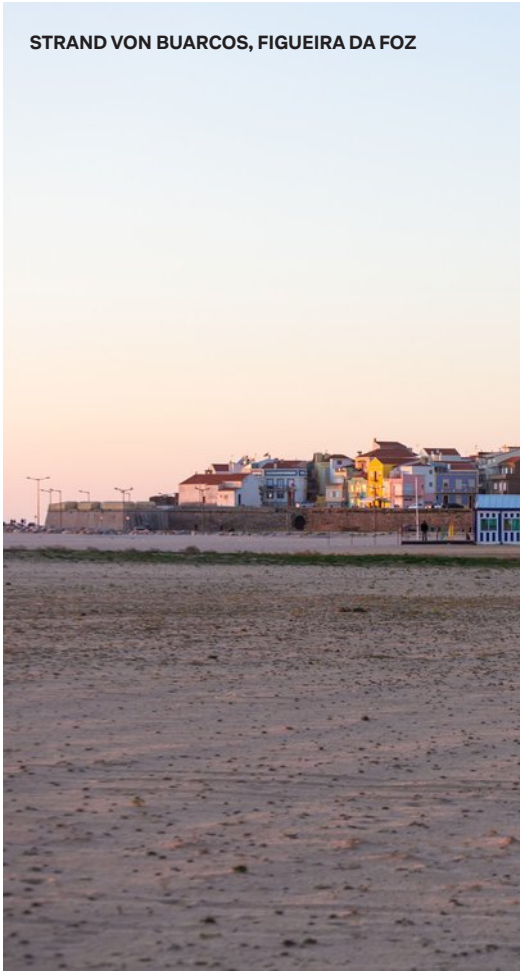
Heutzutage setzt der Wandel hin zu einer nachhaltigen Wirtschaft in den Ozeanen den Impuls für eine neue Ära, für eine Wiederentdeckung des Meeres.

Im Centro de Portugal sind zahlreiche solcher Unternehmen und maritime Zentren entstanden – etwa ALGAplus in Ílhavo (Kultivierung von Makroalgen im Atlantik), Flatlantic in Mira (Fischzucht, Steinbutt- und Seezungenzucht und größter Produzent von Atlantik-Seezungen), das MareFoz-Labor in Figueira da Foz (Zentrum für Meeres- und Umweltwissenschaften, das von der Universität Coimbra geleitet wird) oder das Fresh Ocean Biomarine Centre in Nazaré (Zentrum für Innovation und I&D; Muschelzucht). Das Konzept einer ökologischen Nachhaltigkeit setzt dabei den zentralen Dreh- und Angelpunkt.

Portugal verfügt über eine lange Tradition im Schiffbau und bei der Wartung von Schiffen. Die Werften von Aveiro (Navalria) und Peniche (Estaleiros Navais de Peniche) sind eine weltweite Referenz für Know-how, Qualität und Fachwissen. Die Atlantikküste des Centro de Portugal wird geprägt von beeindruckenden Wahrzeichen am Meer, einzigartigen Naturlandschaften, legendären Surfspots, einladenden Unterkünften und außergewöhnlichen Restaurants, in denen man frischen Fisch und Meeresfrüchte sowie das unvergleichliche Aroma des Ozeans genießen kann.

Das Meer als Weg in eine bessere Zukunft. Ein gemeinsames Ziel.





STRAND VON BUARCOS, FIGUEIRA DA FOZ





BERLENGA-INSEL, PENICHE

Von Aveiro nach Figueira da Foz

Unsere Reise beginnt im bezaubernden **Aveiro**, das auch als „portugiesisches Venedig“ bekannt ist. Eine Stadt, die von einem ganz besonderen Licht durchflutet wird. Sie liegt am Rand eines in Portugal einzigartigen Ökosystems, der 47 Kilometer langen **Lagune von Aveiro** (Ria de Aveiro), die ihre Besucher mit einer außergewöhnlichen Artenvielfalt fasziniert.

Von der Atlantikküste über die Dünen, Salinen und Schilfgebiete bis hin zu küstennahen Wäldern kann man verschiedene Lebensräume mit einer reichen und vielfältigen Vogelwelt entdecken. Die Lagune hat den Status eines wichtigen Vogelschutzgebiets (IBA) und eines besonderen Schutzgebiets (SPA).
Hier liegt auch das **Naturreservat von São Jacinto**, ein geschützter Dünenbereich an der Atlantikküste.

Die **„Moliceiros“**, die bunten Boote von Aveiro, sind eines der Wahrzeichen der Stadt. Das Museum der Monte-Branco-Werft am Strand von Monte Branco in **Murtosa**, das vom Architekten João Ruela entworfen wurde, würdigt die großen Meister des Moliceiros-Bootsbaus, ihre Techniken, Werkzeuge und Handwerkskunst. Eine wichtige Rolle in der lokalen Wirtschaft kommt auch der Austernproduktion zu.

Comur ist eine bekannte Konservenfabrik in Murtosa und zugleich eine echte Erfolgsgeschichte! Die 1942 gegründete Firma wächst ständig und erfüllt anspruchsvollste Qualitätsanforderungen. Das meistverkaufte Produkt des Unternehmens sind Sardinenkonserven, der Ruf von Comur ist aber in erster Linie auf die Herstellung von Aalkonserven zurückzuführen.

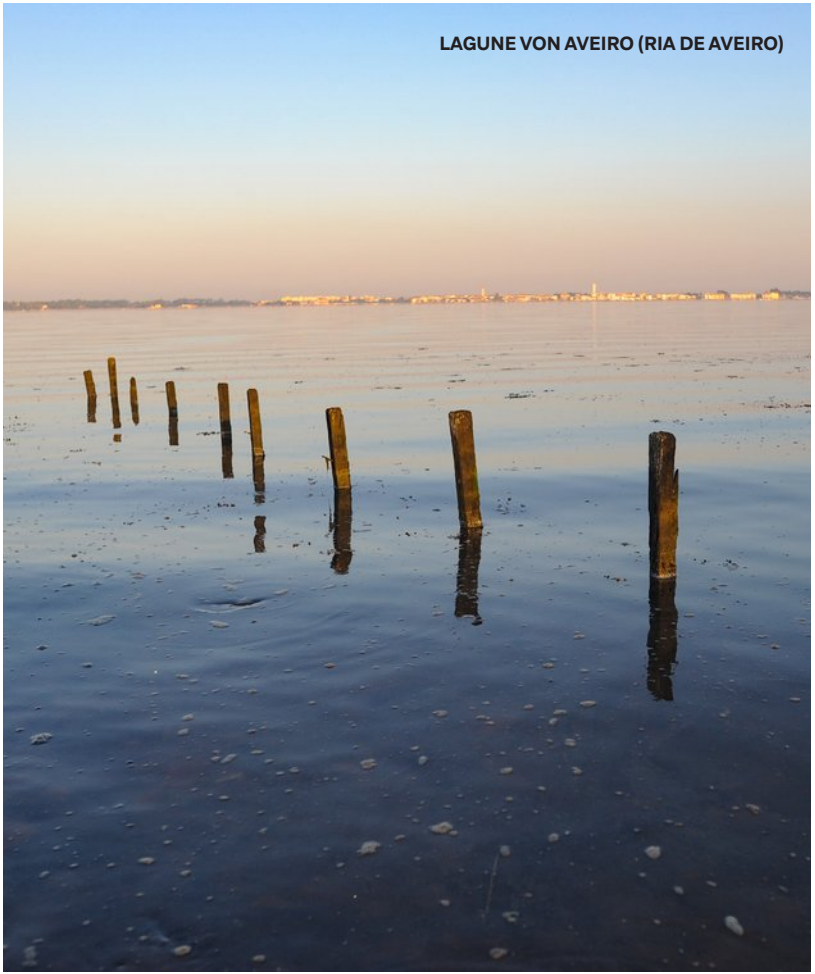
Die sechs Kilometer von Aveiro entfernt liegende Stadt **Ílhavo** ist stolz auf ihre tief verwurzelte maritime Tradition. Ihre Geschichte ist untrennbar mit der Tradition des Kabeljau-Fangs verbunden. Sie war schon immer die Heimat vieler mutiger Seeleute, die bei den portugiesischen Entdeckungen und den Fischzügen bis nach Neufundland eine wichtige Rolle spielten.

Von dieser maritimen Tradition zeugen das von den Architekten Nuno und José Mateus entworfene **Schifffahrtsmuseum von Ílhavo** und das faszinierende **Kabeljau-Aquarium**. Ílhavo ist auch ein lohnenswertes Ziel für Fahrrad- und Strandliebhaber, die hier den farbenfrohsten Strand Portugals finden: **Costa Nova** ist berühmt für seine bezaubernden, bunt gestreiften Häuser und den alles überragenden, 62 Meter hohen **Leuchtturm am Strand von Barra**.

An den Stränden von **Furadouro**, **Vagos** und **Mira** wird bis heute die klassische Fischerei „Arte Xávega“, ein Symbol der uralten portugiesischen Fischereitradition, gepflegt.







LAGUNE VON AVEIRO (RIA DE AVEIRO)



Moliceiros in Aveiro



Kabeljau-Aquarium im Schifffahrtsmuseum von Ílhavo



Kabeljau, getrocknet und gesalzen



Leuchtturm am Strand von Barra



Naturreservat von São Jacinto



Costa Nova, Ílhavo



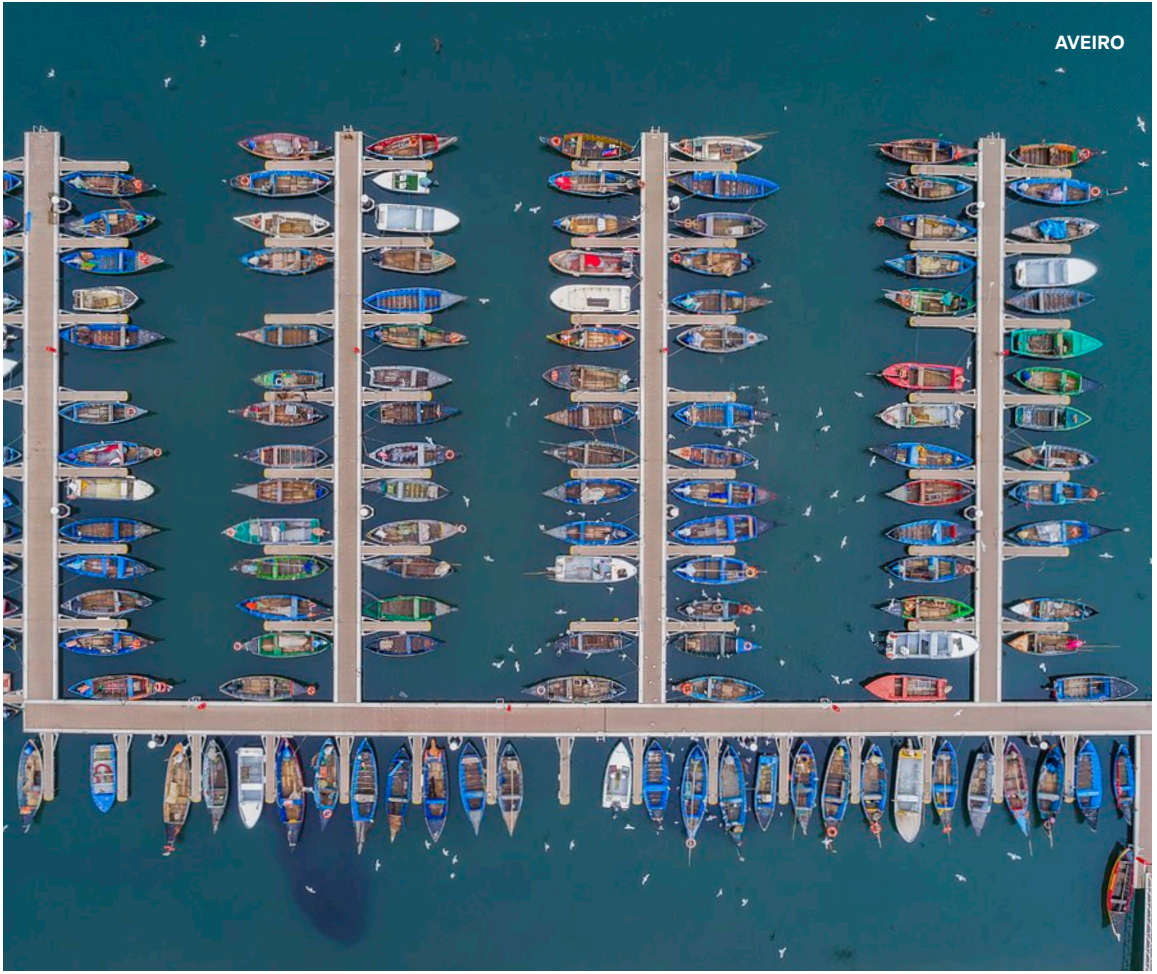


SCHIFFFAHRTSMUSEUM VON ÍLHAVO



SALINEN IN AVEIRO





AVEIRO

Unterkunft

Furadouro Boutique Hotel Beach & Spa
www.furadourohotel.com

Costa do Sal Boat Lounge Hotel
www.costadosal.com

Montebelo Vista Alegre Ílhavo Hotel
www.montebelohotels.com

Maçarico Beach Hotel
www.macaricobeachhotel.com

Restaurants am Meer

Canastra do Fidalgo
Strand von Costa Nova

Clube de Vela da Costa Nova
Strand von Costa Nova

A Peixaria
Strand von São Jacinto

Salgáboca
Strand von Mira

Marinas und Freizeithäfen

Doca de Recreio da Marina Clube da Gafanha
Caminho do Praião "junto à ponte"
Apartado 19
3834-907 Gafanha da Encarnação
E-mail: mc_gafanha@hotmail.com

Porto de Recreio do Clube de Vela Costa Nova
Av. José Estêvão
3830-453 Costa Nova
E-mail: cvcn@cvcn.pt
www.cvcn.pt

Porto de Recreio da Associação Náutica da Gafanha da Encarnação
Largo da Mota, 1
3830-488 Gafanha da Encarnação

Porto de Recreio da Associação Náutica e Recreativa da Gafanha da Nazaré
Forte da Barra, Apartado 91
3830 Gafanha da Nazaré

Porto de Recreio da Associação Náutica da Torreira
Av. Eng. Duarte Pacheco
Pavilhão Náutico
3870-322 Torreira

Porto de Recreio do Carregal
Porto de Recreio do Carregal
3880-163 Ovar

Ancoradouro do Jardim Oudinot
Avenida do Porto Comercial
Ancoradouro do Jardim Oudinot
3830-565 Gafanha da Nazaré





SEA FESTIVAL, ÍLHAVO

Von Figueira da Foz nach Nazaré

Die Küstenstadt **Figueira da Foz** ist ein seit vielen Jahrzehnten renommierter Badeort, der seine Besucher mit seinem besonderen Flair und seinen schönen Stränden verführt.

Die Region ist geprägt von Sehenswürdigkeiten wie dem **Leuchtturm am Cabo Mondego**, der auf einem Hügel der Serra da Boa Viagem zwischen dem wilden Strand von **Murtinheira** und Figueira da Foz steht. Am Cabo Mondego findet man die einzige Steilküste an der Küste Mittelportugals – eine beeindruckende Ansammlung von verwitterten Kalksteinfelsen, die steil ins Meer abfallen. Hier kann man die Entstehung des Atlantiks erahnen.

Ebenfalls erwähnenswert: die **Insel Morraceira**, auf der wild lebende Flamingos eine Heimat gefunden haben, und das Salzmuseum, eine Hommage an eine uralte lokale Tradition.

Figueira da Foz ist ein großartiges Reiseziel für Surfer und für die „beste rechtsbrechende Welle Europas“ bekannt. Der **Strand von Cabedelo** ist ebenfalls perfekt zum Surfen geeignet – auch für Surfer mit Handicap. Das Festival „Gliding Barnacles“ ist das Surfevent, das jedes Jahr zwischen Ende August und Anfang September am Strand von Cabedelo stattfindet. Wie sich Seepocken an Schiffsrümpfen festhalten, so kleben hier die Surfer an ihren Boards!

Von Figueira da Foz aus folgen wir der **Estrada Atlântica** durch faszinierende Naturlandschaften, entlang reizvoller Strände und in charmante Städte! Dieser Radweg entlang des Atlantiks beginnt im Norden am **Strand Osso da Baleia** (in Pombal) und führt über die Strände von Vieira de Leiria und Pedrógão. An diesen Strände wird auf beeindruckende Art die traditionelle **Fischerei „Arte Xávega“** praktiziert, die so typisch für die Region ist.

Auf niedrigen Holzpfählen und direkt an der **Praia Velha** gelegen, ist Old Beach ein unprätentiöser Ort, an dem man den Nachmittag verbringen will und dann doch den ganzen Abend bleibt. Das ebenso kleine wie hübsche **São Pedro de Moel** liegt eingebettet zwischen riesigen Pinienwäldern und dem rauschenden Meer – und ist stolz auf sein 500 Jahre altes aristokratisches Erbe.

Am herrlichen Strand von São Pedro de Moel sollten Sie eine Pause einlegen und den prächtigen, 55 Meter hohen **Leuchtturm Penedo da Saudade** besichtigen, ein wirklich faszinierendes Wahrzeichen. Auch Paredes da Vitória ist ein großartiger Surfspot mit einem riesigen Felsen, der von Wind und Wellen geformt wurde und einem schlafenden Löwen gleicht, der vor dem Atlantik ruht. Der Strand **Vale Furado** ist ein wunderschöner Ort zwischen spektakulären Klippen und eignet sich ideal zum Angeln.





Estrada Atlântica, S. Pedro de Moel



Strand von Claridade, Figueira da Foz



Morraceira-Insel, Figueira da Foz



Leuchtturm am Cabo Mondego



LEUCHTTURM AM PENEDO DA SAUDADE, S. PEDRO DE MOEL



Unterkunft

Malibu Foz Hotel & Restaurant
www.malibufoz.com

Bacharéis Charming House
www.bachareis.com

Fonte da Foz – Bed & Breakfast Terrace
www.fontedafoz.com

Mar & Sol Hotel
www.hotelmaresol.com



Restaurants am Meer

SAND Murtinheira
Strand von Murtinheira

O Puro
Figueira da Foz

Estrela do Mar
São Pedro de Moel

O Tonico
Strand von Paredes da Vitória

Marina und Freizeithafen

Porto de Recreio da Figueira da Foz
Av. de Espanha
3080-271 Figueira da Foz
E-mail: geral.apff@portofigueiradafoz.pt
www.portofigueiradafoz.pt





Von Nazaré nach Peniche

Wir verabschieden uns vom klassischen Charme von Figueira da Foz und machen uns auf den Weg in das einstige Fischerstädtchen **Nazaré**, das sich zu einem bedeutenden Surf-Mekka entwickelt hat.

Aber Nazaré hat mehr als nur seine unglaublich hohen Wellen zu bieten. Es ist ein faszinierendes Reiseziel mit unzähligen Geheimnissen, die es zu lüften gilt. Der Nazaré-Canyon ist ein rätselhaftes geologisches Phänomen, ein Tiefseegraben, der 5.000 Meter tief und etwa 230 Kilometer lang ist. Er bringt die unglaublichen Monsterwellen hervor, die Spitzensurfer aus der ganzen Welt magisch anziehen.

Zum Vergleich: Das höchste Gebäude der Welt – der Burj Khalifa in Dubai – ist 828 Meter hoch, der Grand Canyon ist 1828 Meter hoch und der **Canyon von Nazaré** ist an seiner tiefsten Stelle 5.000 Meter tief! Er verstärkt die Wellen und erhöht ihre Größe, Geschwindigkeit und Kraft auf ihrem Weg zum Ufer. Und es scheint keine Grenzen für die Höhe dieser Monsterwellen zu geben.

Deshalb pilgern jeden Winter Surfer aus aller Welt zur **Praia do Norte**. In der Festung von S. Miguel Arcanjo sind die Surfbretter der wagemutigen Surfer ausgestellt, die sich in die Wellen der Praia do Norte wagen.

Den besten Blick über Nazaré hat man vom Stadtteil **Sítio** aus, den man von der Stadt aus mit einer Seilbahn erreichen kann – der ideale Ort, um diese einzigartige Küstenstadt von oben zu bewundern und dabei den Wind vom Atlantik im Gesicht zu spüren.

Der halbmondförmige Strand von Nazaré ist einer der malerischsten Strände Portugals, der uns mit bunten Strandhütten, freundlichen Verkäuferinnen von getrocknetem Fisch und einer überwältigend schönen Natur begeistert.

Das Trocknen von frisch gefangenem Fisch gehört zur lokalen Identität von Nazaré. Über die Ursprünge dieser Tradition weiß man wenig, aber es ist auf alle Fälle die beste Methode, Fisch für Zeiten der Lebensmittelknappheit zu konservieren. „Estindarte“ hat bis zum heutigen Tag überlebt.

Von Nazaré aus fahren wir zum muschelförmigen **Strand von São Martinho do Porto**, der ideal für Familien geeignet ist und auf halbem Weg zwischen Nazaré und Caldas da Rainha liegt.

Gleich beim **Strand von Salir do Porto** liegt die mit 50 Metern höchste Düne Portugals. Wer sie von der Bucht von São Martinho do Porto aus betrachtet, bekommt eine gute Vorstellung von der tatsächlichen Ausdehnung dieses außergewöhnlichen Naturphänomens.

Weiter im Süden befindet sich in der Nähe von Caldas da Rainha der Strand



von **Foz do Arelho**. Er liegt eingebettet in eine einzigartige Naturlandschaft in der Nähe der **Lagune von Óbidos** mit einer Fläche von 2600 Hektar. Sie ist die Heimat zahlreicher Zugvögel und beherbergt eine große marine Artenvielfalt. An der Steilküste von Foz do Arelho sind die von Nadia Schilling entworfenen Holzstege, die sich perfekt in die Naturlandschaft einfügen, ein echter Hingucker.



“ESTINDARTE”
FISCHTROCKNUNG AM STRAND VON NAZARÉ



NAZARÉ



MONSTERWELLEN IN NAZARÉ



Surfer’s Wall, Nazaré



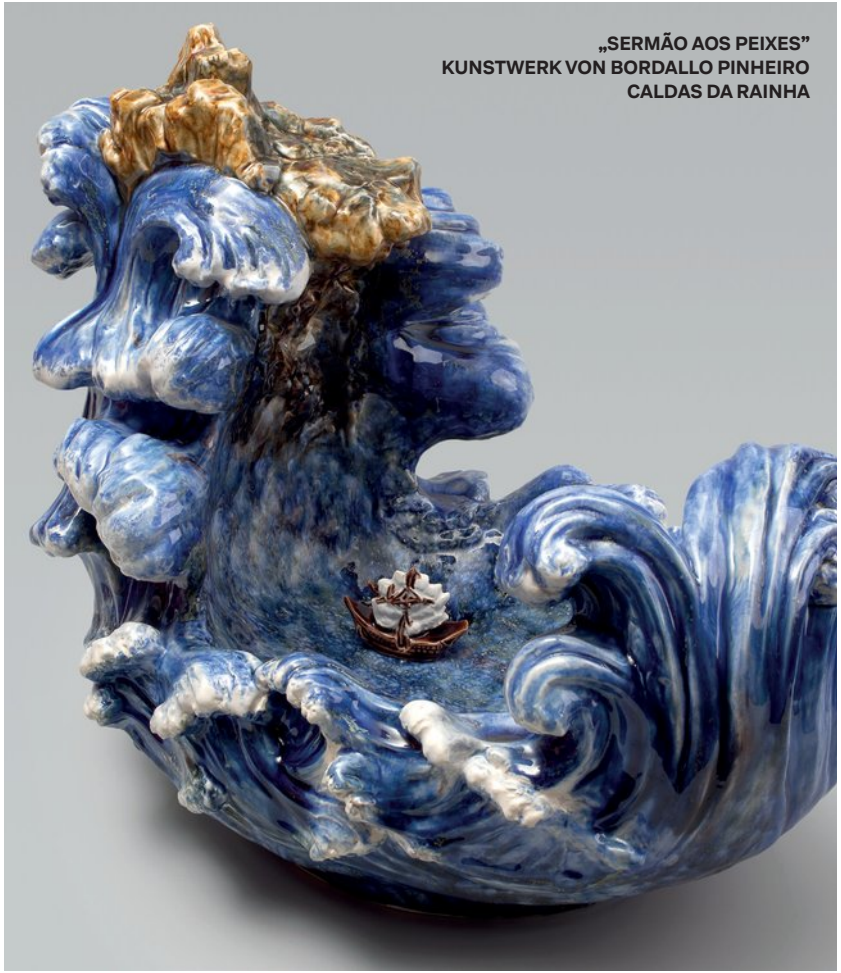
Nordstrand, Nazaré



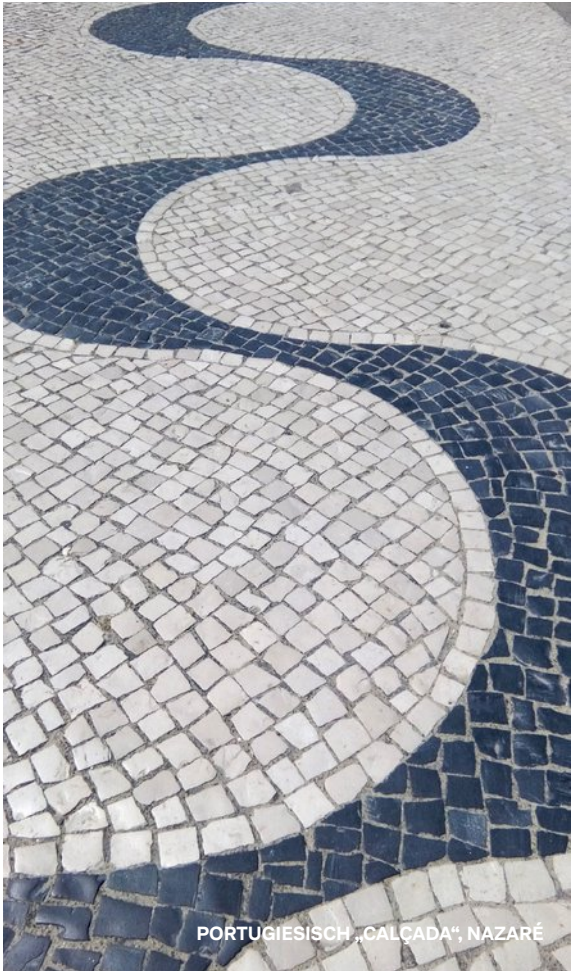
Getrockneter Fisch am Strand von Nazaré







„SERMÃO AOS PEIXES”
KUNSTWERK VON BORDALLO PINHEIRO
CALDAS DA RAINHA



PORTUGIESISCH „CALÇADA“, NAZARÉ

Unterkunft

Hotel Maré
www.hotelmare.pt

Mar Bravo Hotel & Restaurante
www.marbravo.com

Feel Nazaré - Boutique Apartments
www.feelnazare.com

OHAI Nazaré Outdoor Resort
www.ohairesorts.com

Restaurants am Meer

Pangeia
Nazaré

Taberna d'Adélia
Nazaré

Pesca no prato
Strand von São Martinho do Porto

Távola Lagoa
Strand von Foz do Arelho



Marina und Freizeithafen

Núcleo de Recreio do Porto da Nazaré
Estação Náutica do Oeste
2450-075 Nazaré
E-mail: centro.nazare@imarpor.pt
www.docapesca.pt





Von Peniche nach Ericeira

Wir verlassen die Monsterwellen von Nazaré und begeben uns auf Entdeckungsreise: **Peniche** ist ein Paradies für Hobbygeologen, Birdwatcher, Surfer und Taucher, ein Ort voller herzlicher, gastfreundlicher und authentischer Menschen und mit einem atemberaubenden Blick auf den Atlantik.

Peniche hat schon immer vom Meer gelebt. In grauer Vorzeit war die Siedlung eine Insel, aber der Wind und die Gezeiten verwandelten sie in eine Halbinsel. Der 26,5 Meter hohe Leuchtturm am über dem Meer aufragenden **Kap Carvoeiro** schickt sein Licht seit 1790 über den Ozean.

Der Hafen ist das lebhafte, bunte Fischereizentrum der Stadt. Ganz anders als noch vor ein wenigen Jahrzehnten verlaufen die Versteigerungen des frisch gefangenen Fischs heute vollständig computergesteuert. Tatsächlich war die Frischfischauktion in Peniche 2009 der Startschuss für den Online-Fischhandel in Portugal!

Im Hafen von Peniche fallen dem Besucher sofort die alten Frauen auf, die geduldig die Fischernetze flicken. Die **„Atadeiras“** von Peniche, oft Rentnerinnen, kümmern sich um die Wartung der Fischereiausrüstung. Mit ihren fleißigen Händen symbolisieren sie ein Stück weit die Herzlichkeit der Bewohner von Peniche.

Peniche ist ein weltbekanntes Surfrevier und regelmäßiger Austragungsort internationaler Surfwettbewerbe. Der Rip Curl Pro Portugal findet jedes Jahr am **Strand von Supertubos** statt.

Ein legendärer Schauplatz für einen der prestigeträchtigsten Wettkämpfe auf nationaler und internationaler Ebene – nicht nur für Surfer, sondern für alle, die ihren Sport in den Meereswellen ausüben.





STRAND VON SANTA CRUZ



STRAND VON BALEAL, PENICHE

Der malerisch vor der Küste von Peniche gelegene **Berlenga-Archipel** besteht aus drei kleinen Inselgruppen: Berlenga Grande (die einzige bewohnte Insel, die von Peniche aus mit dem Boot besucht werden kann) und die benachbarten Riffs Estelas und Farilhões-Forcadas. Ihre geologische Beschaffenheit unterscheidet sich deutlich von der Struktur der portugiesischen Küste. Die Inseln verfügen über eine ganz eigene Fauna und Flora, die ihr Ökosystem weltweit einzigartig machen.

Das Naturreservat von Berlenga und die Riffs des Berlenga-Archipels bilden das Meeresschutzgebiet mit der größten Unterwasser-Biodiversität an der portugiesischen Küste. Der 29 Meter hohe, 1842 erbaute **Leuchtturm von Berlenga** ist ein Wahrzeichen der Insel.

Der nördlich von Peniche gelegene **Strand von Baleal** (von Portugiesisch Baleia, deutsch Wal) erstreckt sich zwischen zwei Küstenabschnitten auf einer Halbinsel, die einstmals eine Insel war. Wie der weiter südlich gelegene **Strand Consolação** ist er wegen seiner hervorragenden Bedingungen zum Surfen und Bodyboarden sehr beliebt.

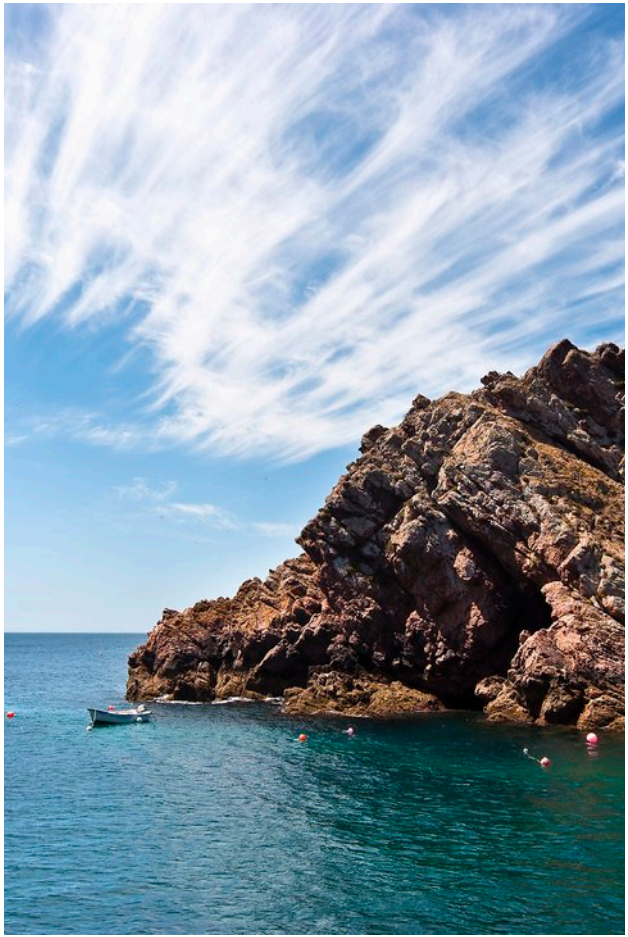
Peniches Gastronomie ist stark vom Meer und seinem Fischreichtum geprägt. In Peniche, am nahe gelegenen Strand von Baleal und auf Berlenga gibt es zahlreiche Restaurants, in denen Besucher die besten regionalen Spezialitäten probieren können. Und auf allen Speisekarten in Peniche dominieren die Fischgerichte!

Weiter südlich liegt die **Praia de Santa Cruz**, ein weitläufiger Strand mit kristallklarem Wasser, wilden Klippen, ausgedehnten Sandflächen und bizarren Felsformationen mit kuriosen Formen, etwa dem 30 Meter hohen **Penedo do Guincho** – für Surfer ein echtes Paradies!

Die Westküste des Centro de Portugal ist nicht nur ein begehrtes Reiseziel für Golfer. Sie bietet auch außergewöhnliche Strände, wilde Felslandschaften, das einzigartige Ökosystem der **Lagune von Óbidos** und das ganze Jahr über ein angenehmes Klima.

Man muss die Ebbe abwarten, um das Gesicht des portugiesischen Literaturnobelpreisträgers José Saramago zu entdecken, das der Künstler Alexandre Farto alias VHILS in die Felsen eines Piers am **Paimogo-Strand** in Lourinhã gemeißelt hat. Eine Art poetische Erscheinung, die die atlantische Seele der Portugiesen so schön porträtiert!

„Ah, todo o cais é uma saudade de pedra!", *Ode Marítima* („Der ganze Kai ist steingewordene Sehnsucht", Meeres-Ode), Álvaro de Campos



Berlenga-Insel, Peniche



Bairro do Visconde, Peniche



„Atadeiras“ im Hafen von Peniche



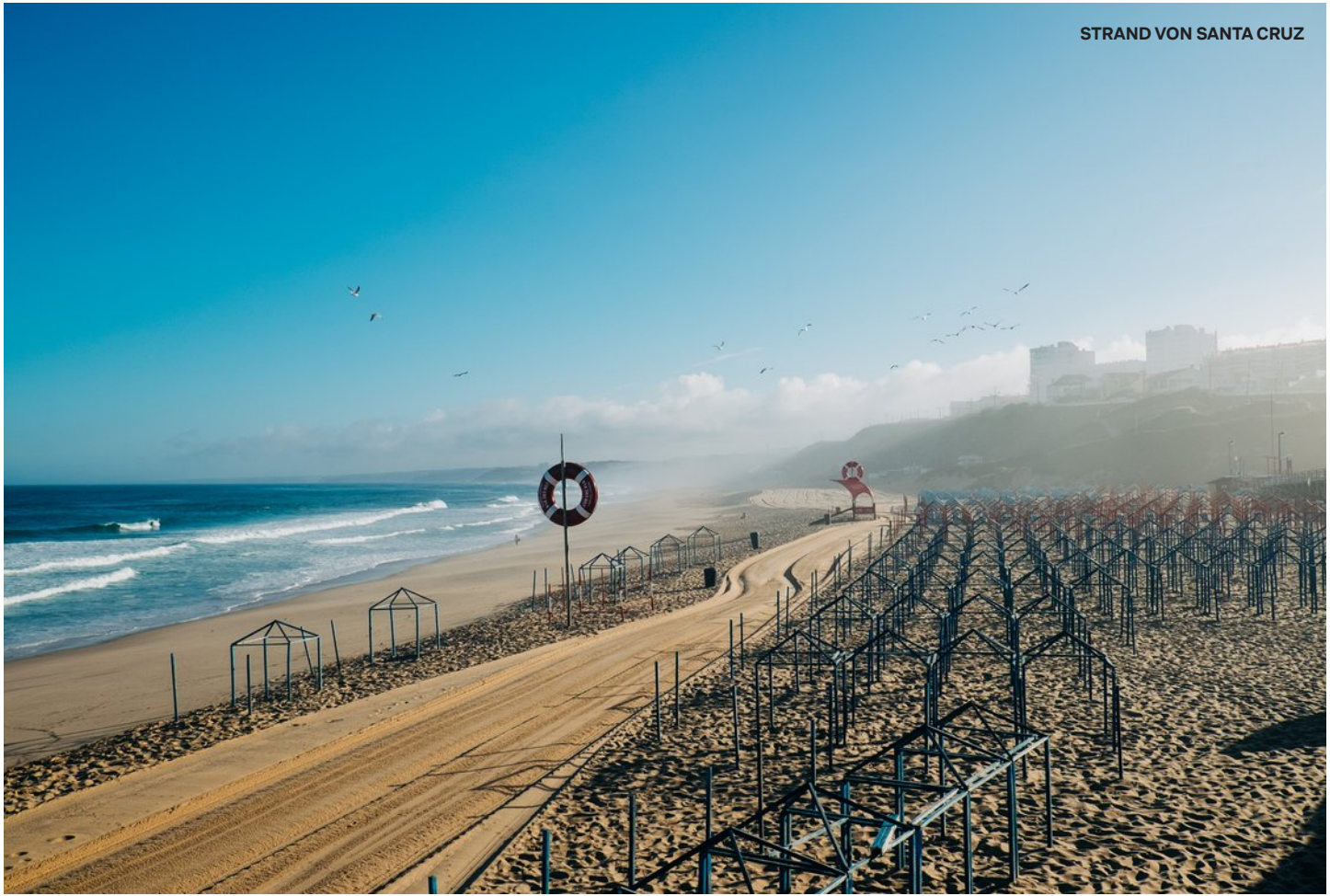
Nau dos Corvos, Kap Carvoeiro, Peniche



Lagune von Óbidos



Strand von Baleal, Peniche



STRAND VON SANTA CRUZ

Unterkunft

WOT Peniche
www.wotelshub.com

Ride Surf Resort & Spa
www.ridesurfresort.com

Areias do Seixo Hotel and Villas
www.areiasdoseixo.com

Noah Surf House
www.noahsurfhouseportugal.com

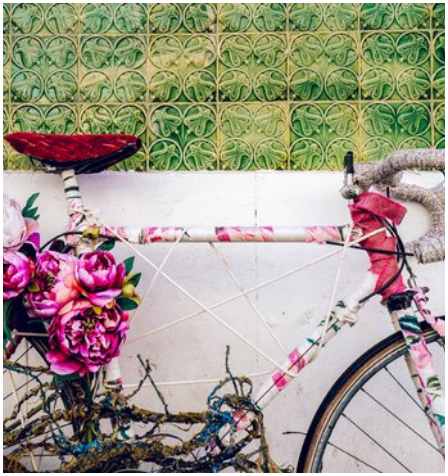
Restaurants am Meer

Xakra Beach Bar Restaurant
Peniche

Prainha Wine Bar
Strand von Baleal

Mesa da Ilha
Berlenga-Insel

Bronzear Beach Bar & Restaurant
Strand von Santa Helena



Marina und Freizeithafen

Marina da Ribeira, Peniche
Largo da Ribeira Velha
2520 Peniche
E-mail: geral@imarpor.pt
www.docapesca.pt



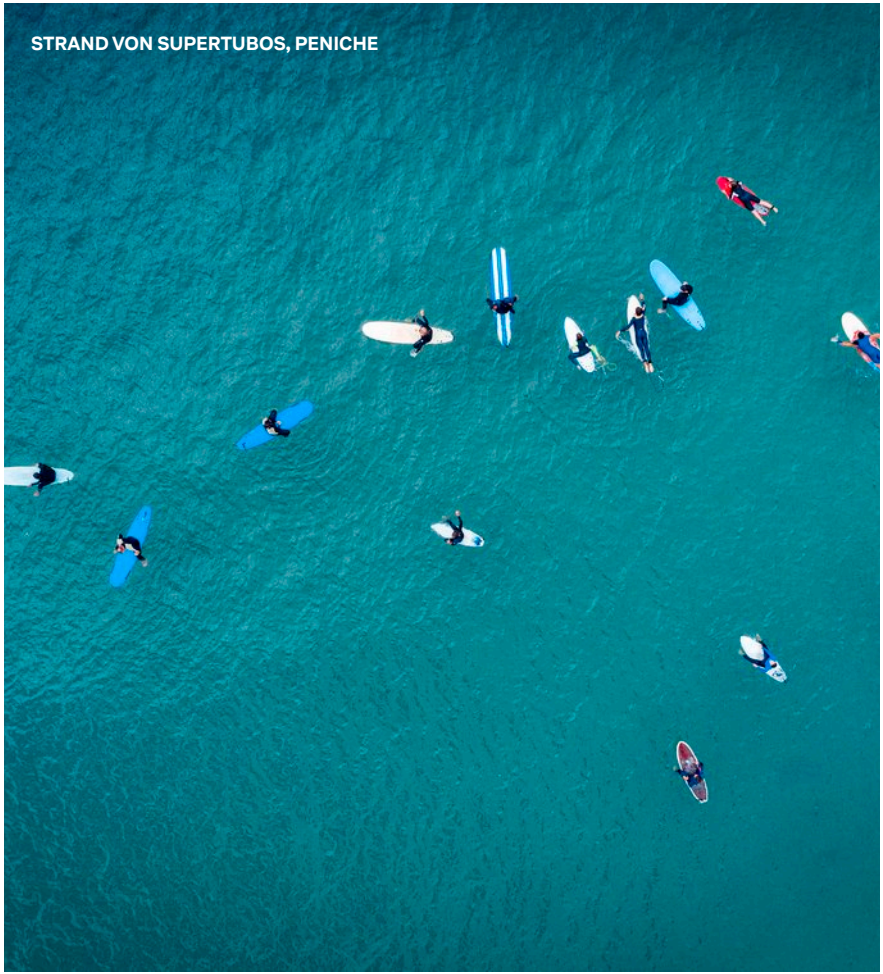
BAIRRO DO VISCONDE, PENICHE





FISCHMARKT IN PENICHE

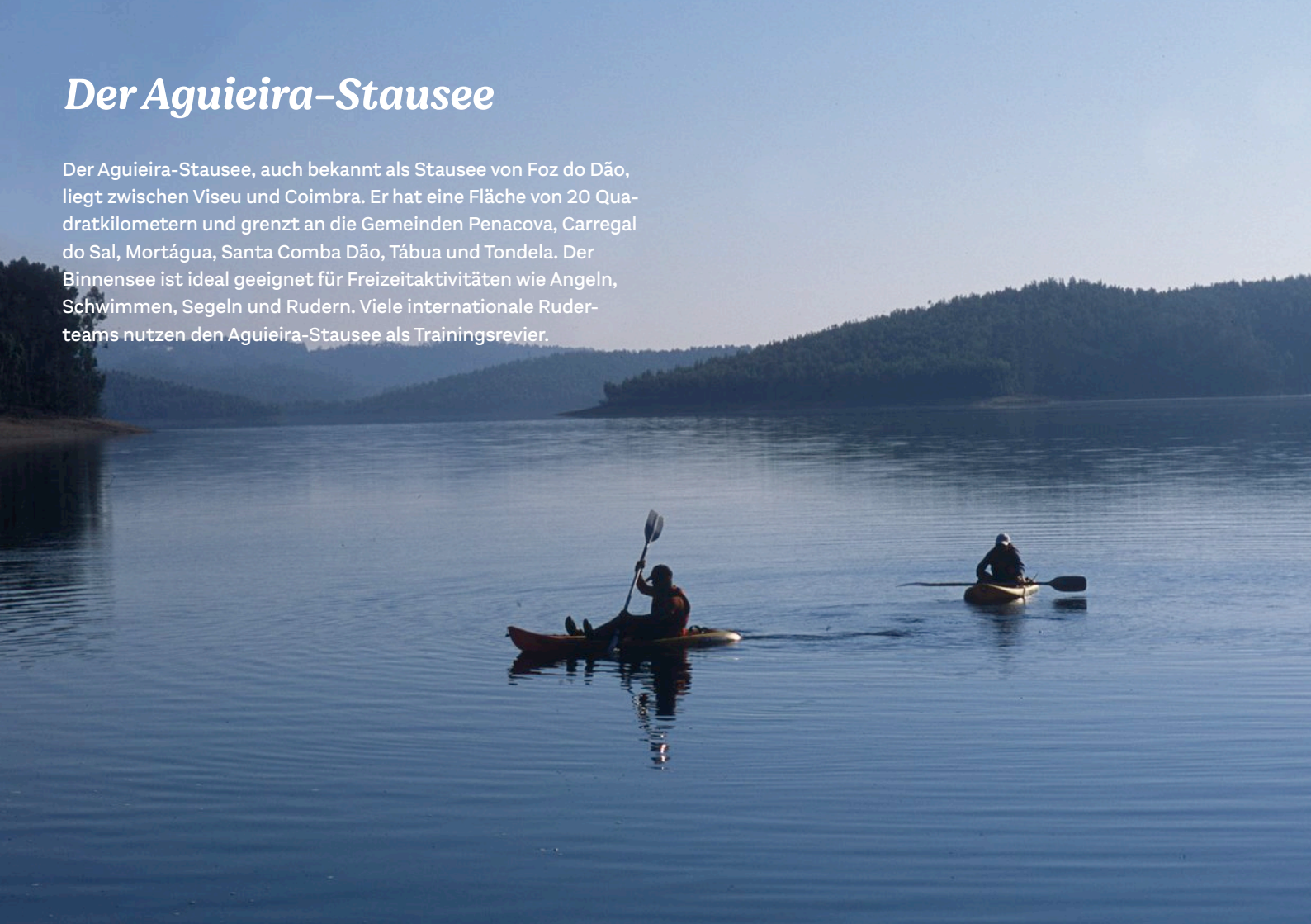

STRAND VON SANTA CRUZ


STRAND VON SUPERTUBOS, PENICHE



Der Aguieira–Stausee

Der Aguieira-Stausee, auch bekannt als Stausee von Foz do Dão, liegt zwischen Viseu und Coimbra. Er hat eine Fläche von 20 Quadratkilometern und grenzt an die Gemeinden Penacova, Carregal do Sal, Mortágua, Santa Comba Dão, Tábua und Tondela. Der Binnensee ist ideal geeignet für Freizeitaktivitäten wie Angeln, Schwimmen, Segeln und Rudern. Viele internationale Ruderteams nutzen den Aguieira-Stausee als Trainingsrevier.



Unterkunft

Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa
www.montebelohotels.com

Restaurant am Wasser

CotaMáxima
Granjal – Santa Comba Dão

Marina und Freizeithafen

Marina Montebelo Aguieira
Vale da Aguieira- Garafuncho
3450-010 Vale da Aguieira
E-mail: montebeloaguieira@montebelohotels.com
www.montebelohotels.com







Der Stausee Castelo de Bode

Der im Fluss Zêzere gelegene Stausee Castelo de Bode ist einer der größten Stauseen in Portugal. Er erstreckt sich über eine Gesamtlänge von 60 Kilometern auf dem Gebiet der Gemeinden Tomar, Abrantes, Sardoal und Ferreira do Zêzere. Umgeben von üppigen Kiefernwäldern bietet der Stausee ideale Bedingungen für Wassersport und Freizeitaktivitäten inmitten der Natur. Der Stausee von Castelo de Bode ist ein perfektes Revier für Wakeboard- und Wake-Surf-Fans.



Unterkunft

Zab Living
www.zabliving.com

Restaurant am Wasser (Bilder)

Sabor da Pedra
Alverangel – Tomar

Marina und Freizeithafen

Marina de Castelo de Bode
Estação Náutica de Castelo do Bode
Quinta do Alcôr Casalinho
2300-167 São Pedro de Tomar



visit Center of Portugal



S. MARTINHO DO PORTO

www.centerofportugal.com

centerofportugal
centerofportugal
centerofportugal
centroportugal
aboutcentro

TCP/ARPT Centro de Portugal
Viseu • Portugal

+351 232 432 032
info@centerofportugal.com