ES

Sea, the future

El mar, el futuro

PLAYA DE SANTA CRUZ

visit Center of Portugal

Oceano Atlantico
PORTO
Aveiro
Aguieira
Figueira da Foz
Nazaré
Castelo de Bode
Peniche
LISBOA
MADRID
Centro de Portugal
Área de 28.199 Km²
270 km de frontera con España
279 km de costa atlántica
4 parques naturales
5 reservas naturales
2 áreas de paisajes protegidos
2 geoparks

PENICHE

279 km de costa atlántica que abarcan la región Centro de Portugal, accesible en avión desde los aeropuertos de Lisboa o de Oporto.

El mar es un elemento clave para entender el alma portuguesa. Fuente de inspiración de innumerables poetas y escritores a lo largo de los siglos, el océano Atlántico ha sido siempre, en palabras ilustradas del ex político Adriano Moreira, “nuestra ventana atlántica es nuestro espacio de libertad”.

Los Descubrimientos portugueses desempeñaron un papel decisivo en la exploración del mundo marítimo. País de marineros y navegantes, Portugal es reconocido como una referencia por su profundo conocimiento de las cuestiones marítimas.

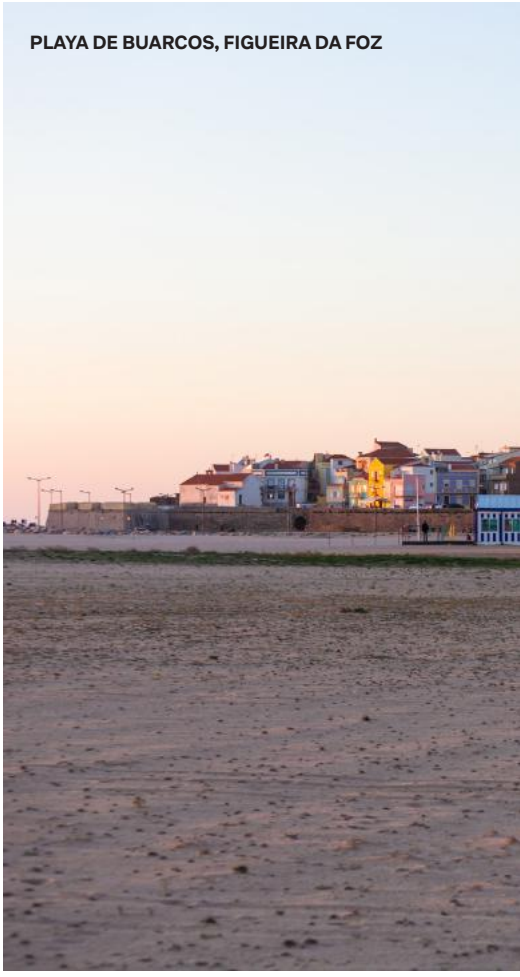
Hoy, la transición hacia una economía azul marca la pauta de una nueva era, la del redescubrimiento del mar.

En el Centro de Portugal están surgiendo numerosas empresas y polos de economía azul: ALGAplus en Ílhavo (producción de macroalgas en el Atlántico); Flatlantic en Mira (piscifactoría; criaderos de rodaballo y lenguado y el mayor productor de lenguado del Atlántico), el laboratorio MareFoz en Figueira da Foz (Centro de Ciencias Marinas y Ambientales supervisado por la Universidad de Coimbra) o el Centro Biomarinho Oceano Fresco en Nazaré (polo de innovación e I+D; criadero de bivalvos). El concepto de sostenibilidad medioambiental es absolutamente crucial.

Portugal tiene una larga tradición en construcción y reparación naval. Los astilleros de Aveiro - Navalria - y Peniche - Estaleiros Navais de Peniche - son una referencia mundial de saber hacer, calidad y competencia.

La costa atlántica del Centro de Portugal está dominada por impresionantes hitos paisajísticos, paisajes naturales únicos, extraordinarios spots de surf, exquisitos alojamientos y excepcionales restaurantes marítimos, donde podemos degustar el pescado más fresco, especialidades de marisco y sabores del mar.

El mar como vía hacia un futuro mejor. Un propósito común.



PLAYA DE BUARCOS, FIGUEIRA DA FOZ

ISLA BERLENGA, PENICHE

De Aveiro a Figueira da Foz

Nuestro viaje comienza en la encantadora región de **Aveiro**, conocida como "la Venecia portuguesa", una ciudad bañada por la luz. Alberga un ecosistema único en Portugal: la **Ría de Aveiro**, de 47 km de longitud, que fascina a los visitantes con una biodiversidad impresionante.

Desde la costa atlántica, pasando por dunas, salinas y cañaverales, hasta los primeros bosques, descubrirá distintos hábitats poblados por innumerables especies de aves. La Ría de Aveiro tiene el estatuto de Zona Importante para las Aves y Zona Especialmente Protegida. Aquí se encuentra la **Reserva Natural de las Dunas de São Jacinto**, una extensión de dunas bien conservada a lo largo de la costa atlántica.

Los **moliceiros**, las coloridas embarcaciones de la Ría de Aveiro, son un verdadero icono de la ciudad. El Museo de los Astilleros de Monte Branco, situado en la playa de Monte Branco, en **Murtosa**, diseñado por el arquitecto João Ruela, rinde homenaje a los grandes maestros de la construcción de moliceiros, sus instrumentos, técnicas y procesos creativos.

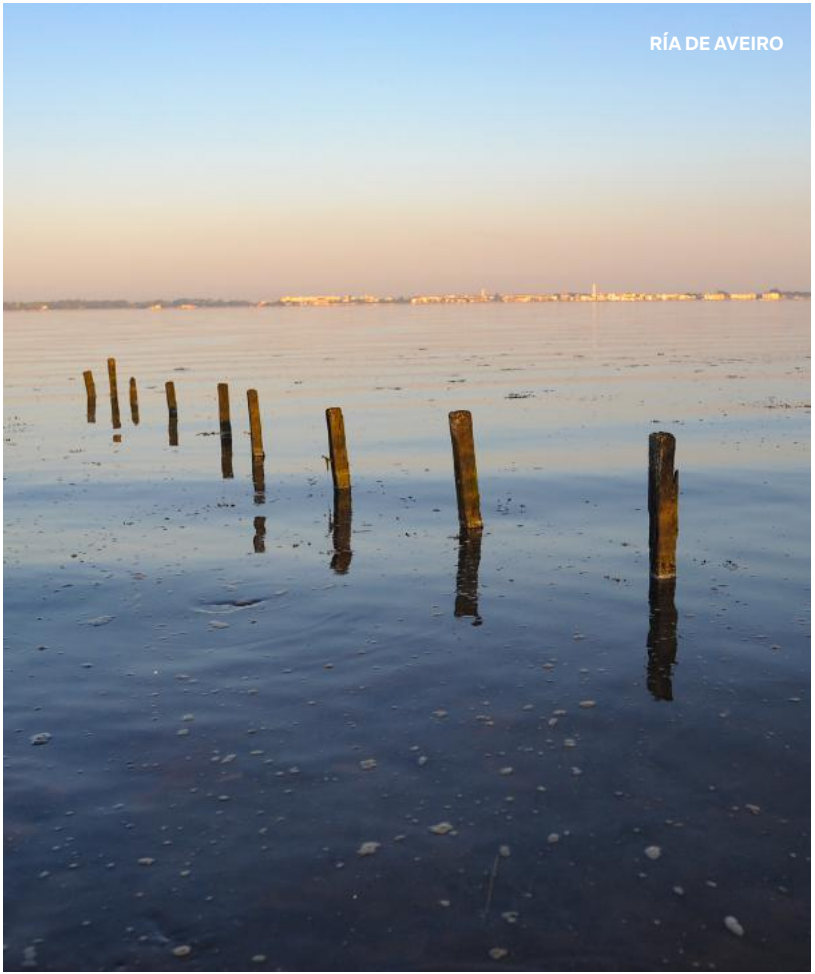
La producción de ostras desempeña un papel importante en la economía local.

Comur es una prestigiosa marca de conservas, con sede en Murtosa, en el distrito de Aveiro, ¡todo un éxito! Fundada en 1942, Comur sigue creciendo, presentando los más exigentes estándares de excelencia y calidad. Aunque las sardinas son efectivamente el producto más demandado, la empresa es famosa sobre todo por sus anguilas en conserva.

La sorprendente ciudad de **Ílhavo**, situada a 6 km de Aveiro, exhibe con orgullo su arraigada tradición marítima. Pretende ser un bastión de la herencia del bacalao, ya que siempre ha sido tierra de intrépidos marineros, decisivos en los Descubrimientos portugueses y en las campañas de pesca del bacalao en Terranova. Esta tradición marítima se puede contemplar en el **Museo Marítimo de Ílhavo**, diseñado por el dúo de arquitectos Nuno Mateus y José Mateus, y en el llamativo **acuario de bacalao**.

Ílhavo es también un destino apasionante para los amantes del ciclismo, la playa y los deportes náuticos, donde los viajeros encontrarán la playa más colorida de Portugal: la **Costa Nova**, famosa por sus encantadoras casas a rayas, así como el **Faro de Barra**, de 62 metros de altura.

Las playas de **Furadouro**, **Vagos** y **Mira** son ejemplos del "arte xávega" de pesca tradicional, símbolo de las antiguas tradiciones pesqueras de Portugal.


RÍA DE AVEIRO

Moliceiros, Ría de Aveiro

Acuario de bacalao, Museo Marítimo de Ílhavo

Bacalao seco y salado

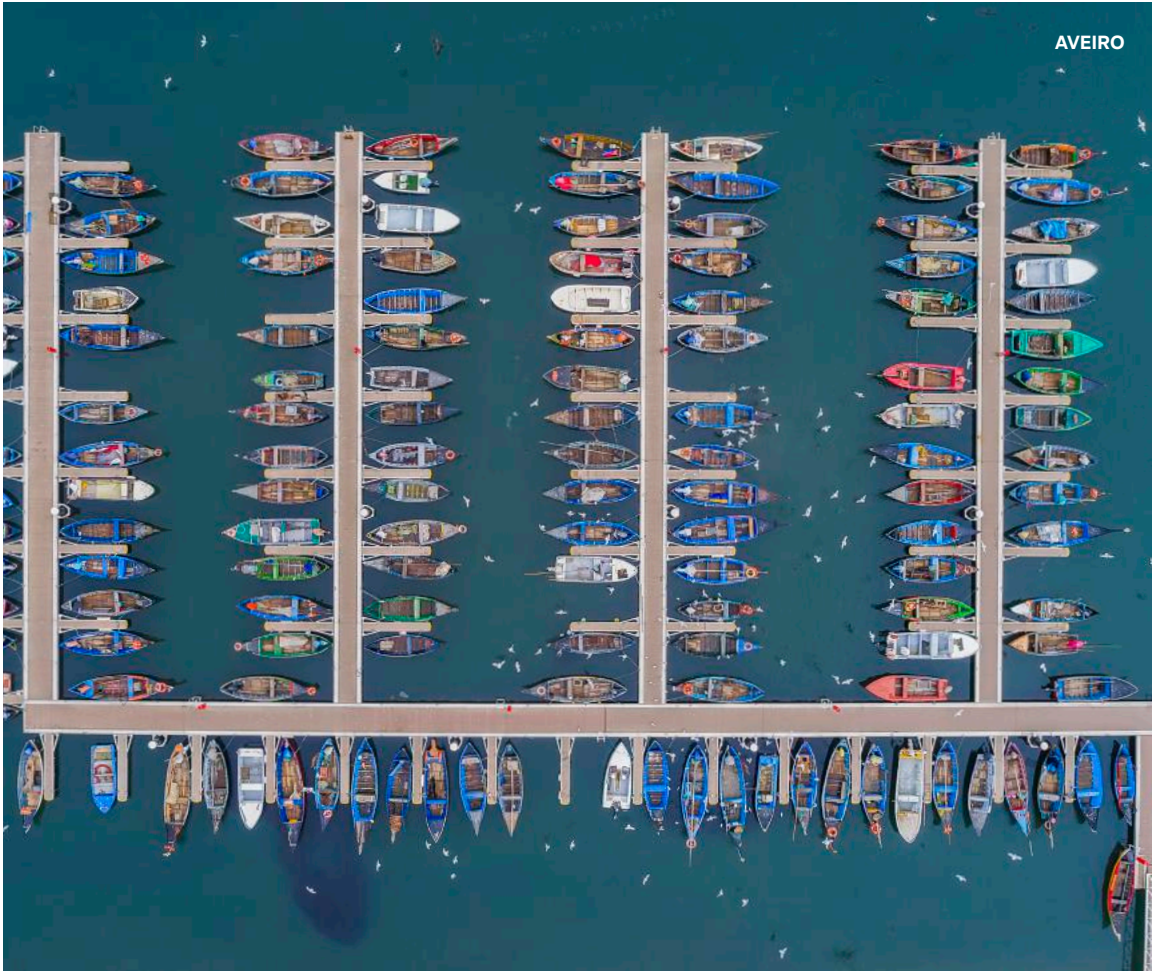
Faro de Barra

Reserva Natural de las Dunas de S. Jacinto

Costa Nova, Ílhavo

MUSEO MARÍTIMO DE ÍLHAVO

SALINAS DE AVEIRO



AVEIRO

Alojamiento

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

Restaurantes frente al mar

Canastra do Fidalgo
Playa de Costa Nova

Clube de Vela da Costa Nova
Playa de Costa Nova

A Peixaria
Playa de São Jacinto

Salgáboca
Playa de Mira

Marinas & Puertos Deportivos

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

FESTIVAL DEL MAR, ÍLHAVO

De Figueira da Foz a Nazaré

Estación balnearia de prestigio, la encantadora ciudad costera de **Figueira da Foz** sigue seduciendo a sus visitantes con su brillo único y sus playas acogedoras.

Los alrededores se caracterizan por lugares extraordinarios, como el **Faro de Cabo Mondego**, de 15 metros de altura, situado en la Sierra de Boa Viagem, que data de 1922, entre la salvaje playa de **Murtinheira** y Figueira da Foz.

El Monumento Natural de Cabo Mondego es el único punto escarpado de la costa central portuguesa. Un impresionante conjunto de rocas calizas que se adentran en el mar. Este es, sin duda, el lugar ideal para comprender la formación del océano Atlántico.

No deje de visitar: la isla de **Morraceira**, habitada por elegantes flamencos, o el Museo de la Sal, que rinde homenaje a esta antigua tradición local.

Figueira da Foz es un gran destino de surf, poseedor de "la mejor derecha de Europa". La **playa de Cabedelo** se asume como una referencia en términos de surf, incluido el surf adaptado. "Gliding Barnacles" es "el" evento surfero por excelencia y se celebra cada año entre finales de agosto y principios de septiembre en la playa de Cabedelo. Al igual que los percebes viven aferrados a los cascos de los barcos, los surfistas viven sobre tablas de surf: ¡son los "percebes planeadores"!

Salimos de Figueira da Foz y seguimos la **Estrada Atlántica** (carril bici entre Oporto y Lisboa) a lo largo de los paisajes naturales más asombrosos, playas encantadoras y pueblos acogedores.

En el punto más septentrional, la Estrada Atlántica atraviesa la playa de **Osso da Baleia** (en Pombal), así como las playas de Vieira de Leiria y Pedrógão. Estas playas son notables ejemplos de la ancestral tradición pesquera **"arte xávega"**, tan típica de esta región. **Praia Velha** es un lugar informal, donde apetece quedarse por la tarde o por la noche. **São Pedro de Moel**, por su parte, es una hermosa playa, enclavada entre extensos pinares y el magnífico océano, que se enorgullece de su patrimonio aristocrático de 500 años.

En la pintoresca playa de São Pedro de Moel, es el momento de detenerse a contemplar el magnífico **Penedo da Saudade**, de 55 metros de altura, un fascinante hito paisajístico que data de 1912.

Paredes da Vitória es también una excelente playa de surf, con una enorme formación rocosa llamada "el castillo" que se formó por la acción del viento y el mar, creando un león dormido que descansa frente al océano Atlántico. La playa de **Vale Furado** es ideal para pescar, un bello rincón entre impresionantes acantilados.

Estrada Atlántica, S. Pedro de Moel

Playa de Claridade, Figueira da Foz

Isla de Morraceira, Figueira da Foz

Faro de Cabo Mondego

FARO DE PENEDO DA SAUDADE, S. PEDRO DE MOEL

Alojamiento

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

Restaurantes frente al mar

SAND Murtinheira
Playa de Murtinheira

O Puro
Figueira da Foz

Estrela do Mar
São Pedro de Moel

O Tonico
Playa de Paredes da Vitória

Marina & Puerto Deportivo

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

De Nazaré a Peniche

Nos despedimos del singular encanto clásico de Figueira da Foz y nos dirigimos a un pueblo de pescadores que en su día se convirtió en una importante meca del surf, **Nazaré**. Pero Nazaré es más que sus olas increíblemente grandes. Es un destino profundamente fascinante con innumerables secretos por desvelar.

El **cañón de Nazaré** es un desconcertante fenómeno geológico de 5.000 metros de profundidad y unos 230 km de longitud. Es la causa de olas tan increíblemente monstruosas, que atraen a los mejores surfistas de todo el mundo.

En perspectiva, el edificio más alto del mundo -el Burj Khalifa de Dubai- tiene 828 metros de altura, el Gran Cañón 1828 metros y el Cañón de Nazaré 5.000 metros en su punto más profundo. El Cañón de Nazaré amplifica las olas, aumentando su tamaño, velocidad y potencia, antes de que lleguen a la orilla. Y no hay límite para la altura de estas olas monstruosas.

Por eso, surfistas de todo el mundo peregrinan a **Praia do Norte** todos los inviernos. En el Fuerte de S. Miguel Arcanjo están expuestas las tablas de surf ofrecidas por estos surfistas que se aventuran en las olas de la Praia do Norte.

La mejor vista sobre Nazaré se obtiene desde el barrio de **Sítio**, al que se accede en funicular. Es el lugar ideal para contemplar esta ciudad costera absolutamente única, mientras se siente el viento en lo rostro. La playa de Nazaré, en forma de media luna, es una de las más pintorescas de Portugal, y nos seduce con sus coloridas casetas de playa, sus simpáticos vendedores de pescado seco y su deslumbrante belleza natural. El secado de pescado en Nazaré es una notable seña de identidad local. Los orígenes de esta tradición siguen siendo desconocidos, pero ésta sería la mejor forma de conservar los alimentos en tiempos de escasez. **“Estindarte”** ha sobrevivido hasta nuestros días.

Dejando Nazaré, también importante centro de deportes náuticos, nos dirigimos a la playa en forma de concha de **São Martinho do Porto**, ideal para familias, situada a medio camino entre Nazaré y Caldas da Rainha. La playa de **Salir do Porto** tiene la duna más alta de Portugal, ¡con 50 metros de altura! Vista desde la bahía de São Martinho do Porto, puede hacerse una idea de la extensión real de esta impresionante duna.

En el sur se encuentra la playa increíble de **Foz do Arelho**, situada cerca de **Caldas da Rainha**, en un paisaje natural único, cerca de la **Laguna de Óbidos**, una laguna costera con una superficie de 2.600 hectáreas. Es casa de muchas aves migratorias y de la biodiversidad acuática. En los acantilados de Foz do Arelho, los senderos de madera, diseñados por Nadia Schilling, perfectamente encajados en el paisaje natural, son una auténtica visita obligatoria.

“ESTINDARTE” DE NAZARÉ

NAZARÉ

OLAS GIGANTES DE NAZARÉ

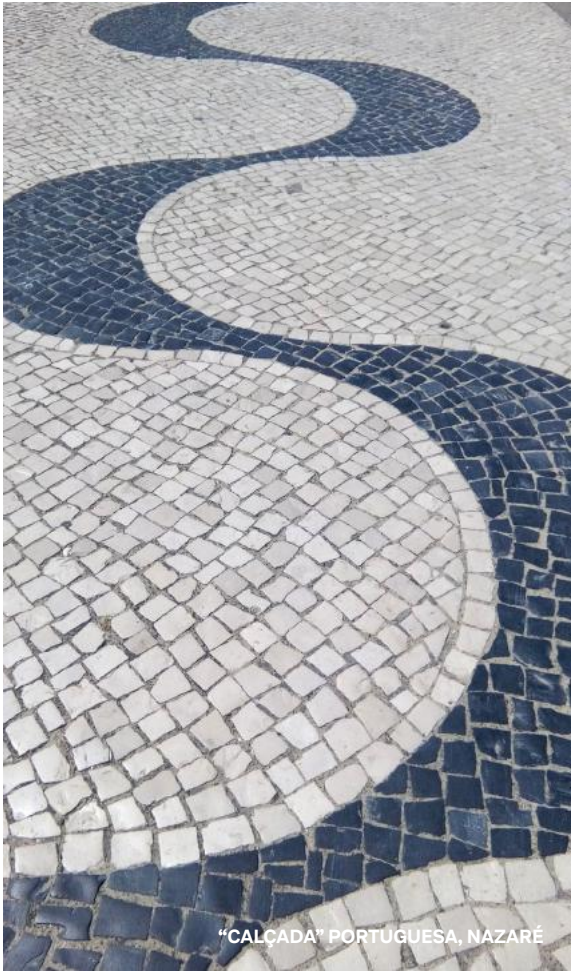
Surfer's Wall, Nazaré

Playa do Norte, Nazaré

“Estindarte” de pescado seco, Nazaré

FOZ DO ARELHO

“SERMÃO AOS PEIXES” BORDALLO PINHEIRO
CALDAS DA RAINHA



“CALÇADA” PORTUGUESA, NAZARÉ

Alojamiento

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

Restaurantes frente al mar

Pangeia
Nazaré

Taberna d'Adélia
Nazaré

Pesca no prato
Playa de São Martinho do Porto

Távola Lagoa
Playa de Foz do Arelho

Marina & Puerto Deportivo

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

De Peniche a Ericeira

Dejamos atrás las olas de Nazaré, que desafían a la gravedad, para descubrir **Peniche**, un paraíso para los aficionados a la geología, la observación de aves, el surf y el buceo. Un lugar de grande hospitalidad, gente auténtica y vistas impresionantes sobre el Océano Atlántico.

Peniche siempre ha vivido del mar. En un pasado remoto era una isla, pero gracias al viento y las mareas se convirtió en una península. El **Faro del Cabo Carvoeiro** ilumina el océano desde 1790, elevándose 26,5 metros sobre el mar.

El puerto es el animado y colorido centro de la industria pesquera de la ciudad. Las subastas de pescado fresco son locales con licencia totalmente informatizada, muy diferentes de lo que eran hace unas décadas. De hecho, ¡fue la subasta de pescado fresco de Peniche la que, en 2009, inició el comercio en línea de pescado en Portugal!

En el puerto de Peniche le impresionará la imagen de ancianas cosiendo pacientemente las redes de pesca. Las **"atadeiras" de Peniche**, a menudo mujeres jubiladas que se ocupan del mantenimiento de los aparejos de pesca. Manos trabajadoras que son la esencia de Peniche.

Peniche es un destino de surf mundialmente aclamado y escenario habitual de competiciones internacionales de surf. El Rip Curl Pro Portugal se celebra todos los años en la **playa de Supertubos**. El icónico escenario de una de las competiciones más prestigiosas, a nivel nacional e internacional, entre los deportes relacionados con todas las olas.

Magníficamente situado en la costa de Peniche, el archipiélago de **Berlenga** está formado por 3 grupos de pequeñas islas: Berlenga Grande (la única habitada, que puede visitarse en barco desde Peniche con acceso limitado por motivos de sostenibilidad) y los arrecifes cercanos,

PLAYA DE SANTA CRUZ

PLAYA DE BALEAL, PENICHE

Estelas y Farilhões-Forcadas; su naturaleza geológica es diferente de la de la costa portuguesa. Las islas tienen su fauna y flora particulares, con características que hacen que su ecosistema sea único en el mundo.

La Reserva Natural de Berlenga y los arrecifes envolventes del archipiélago de Berlenga son la reserva marina con mayor diversidad submarina del litoral portugués. El **Faro de Berlenga**, de 29 m de altura y que data de 1842, es un punto de referencia de la isla.

La **playa de Baleal** (que significa ballena), situada al norte de Peniche, se extiende entre dos mares como si fuera una isla (y de hecho lo es). Al igual que la **playa de Consolação**, más al sur, sus excelentes condiciones para el surf y el body-board la hacen muy popular.

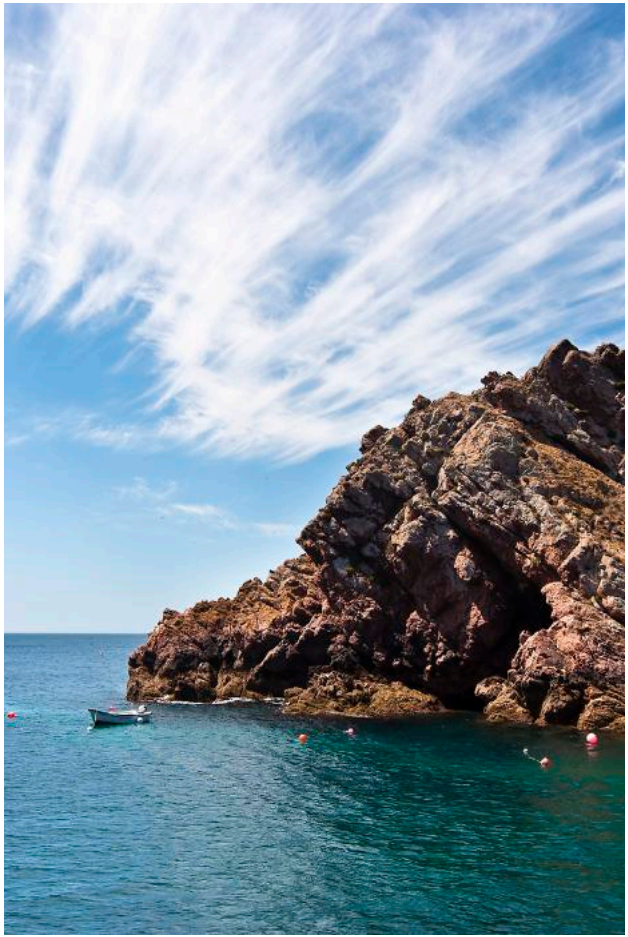
La gastronomía local de Peniche está profundamente influenciada por el mar y por la abundancia de pescado. Hay muchos restaurantes situados en Peniche, en la cercana playa de Baleal o en Berlenga, donde los viajeros pueden degustar las mejores especialidades regionales. El pescado es, sin duda, el rey de todas las mesas de Peniche.

Hacia el sur, la **playa de Santa Cruz** es una extensa playa de aguas cristalinas, acantilados salvajes, interminables arenales y notables formaciones rocosas de curiosas formas, como el **Penedo do Guincho**, de 30 metros de altura. ¡Un lugar verdaderamente paradisíaco para los surfistas! Cada año, Santa Cruz Ocean Spirit atrae a innumerables surfistas de todo el mundo.

Además de ser un codiciado destino de golf, la costa oeste del Centro de Portugal ofrece playas extraordinarias, paisajes acantilados salvajes, el ecosistema único de la **Laguna de Óbidos** y un clima agradable durante todo el año.

Hay que esperar a que baje la marea para descubrir el rostro de José Saramago, esculpido por Alexandre Farto aka VHILS en las rocas de un embarcadero de la **playa de Paimogo**, en Lourinhã. Una especie de epifanía poética que retrata tan bellamente el alma portuguesa atlántica.

"¡Ah, todo o cais é uma saudade de pedra!", *Oda Marítima*, Álvaro de Campos.



Isla Berlenga, Peniche

Barrio del Vizconde, Peniche

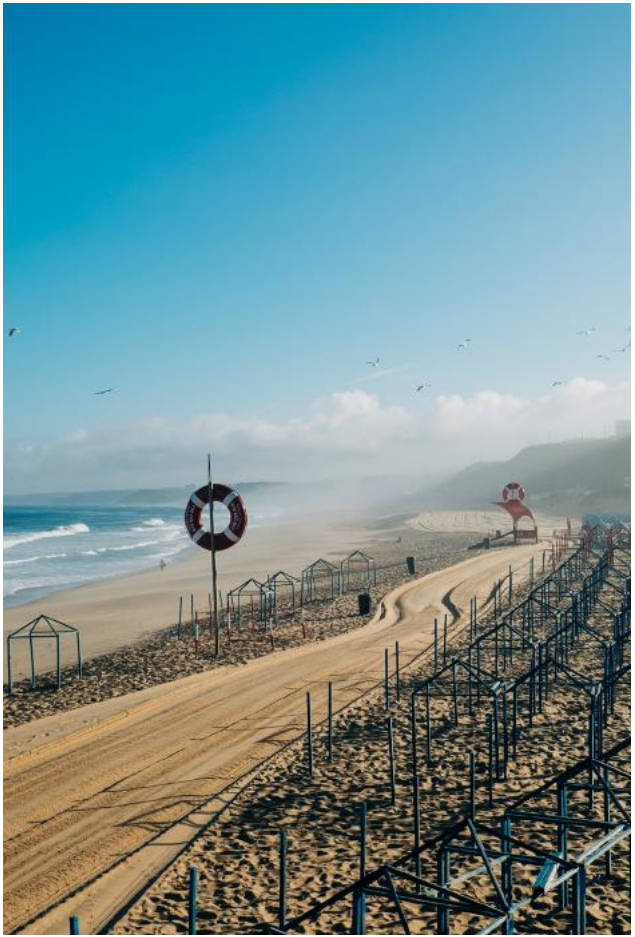
“Atadeiras”, puerto de Peniche

Nau dos Corvos, Cabo Carvoeiro, Peniche

Laguna de Óbidos

Playa de Baleal, Peniche

Peniche



Playa de Santa Cruz

Alojamiento

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

Restaurantes frente al mar

Xakra Beach Bar Restaurant
Peniche

Prainha Wine Bar
Playa de Baleal

Mesa da Ilha
Isla Berlenga

Bronzear Beach Bar & Restaurant
Playa de Santa Helena

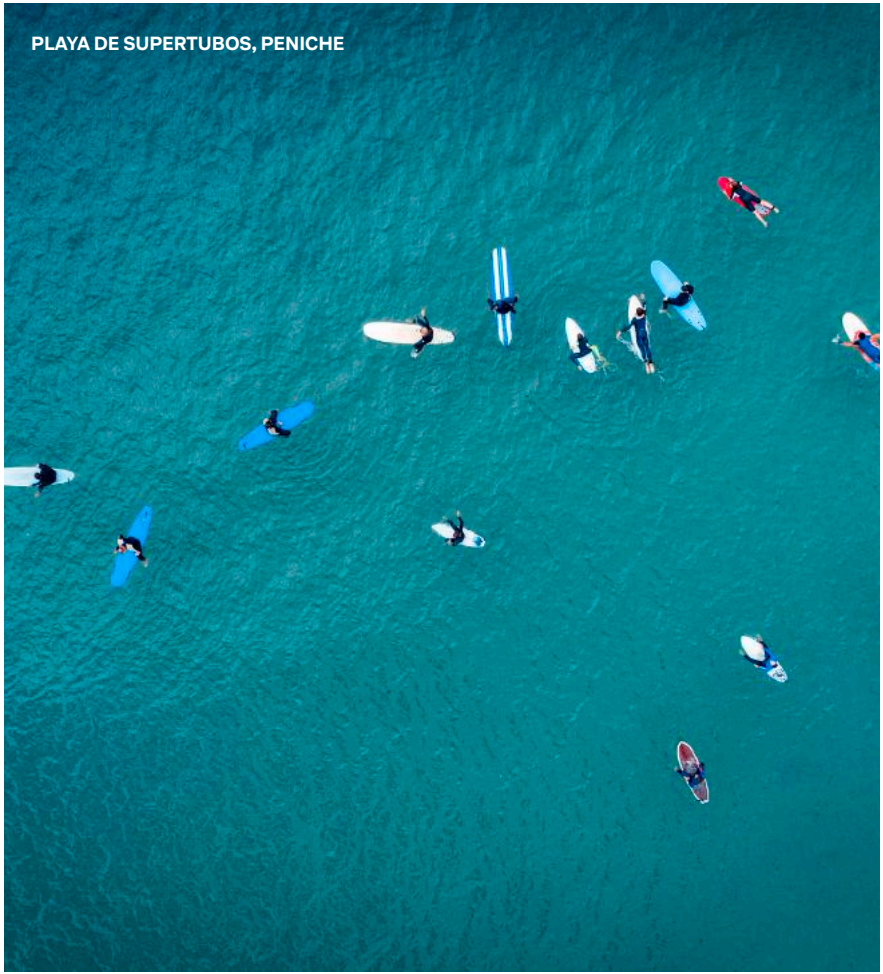
Marina & Puerto Deportivo

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

BARRIO DEL VIZCONDE, PENICHE

MERCADO DE PESCADO DE PENICHE

PLAYA DE SANTA CRUZ



PLAYA DE SUPERTUBOS, PENICHE

Embalse de la Presa de Aguieira

También conocida como Presa de Foz do Dão, la Presa de Aguieira está situada entre las ciudades de Viseu y Coimbra. Tiene una superficie de 20 km2 y se extiende por los ayuntamientos de Penacova, Carregal do Sal, Mortágua, Santa Comba Dão, Tábua y Tondela. Sus aguas son perfectas para actividades de ocio, como: pesca, natación, vela y remo. Muchos equipos internacionales de remo eligen el embalse de Aguieira como centro de entrenamiento.

Alojamiento

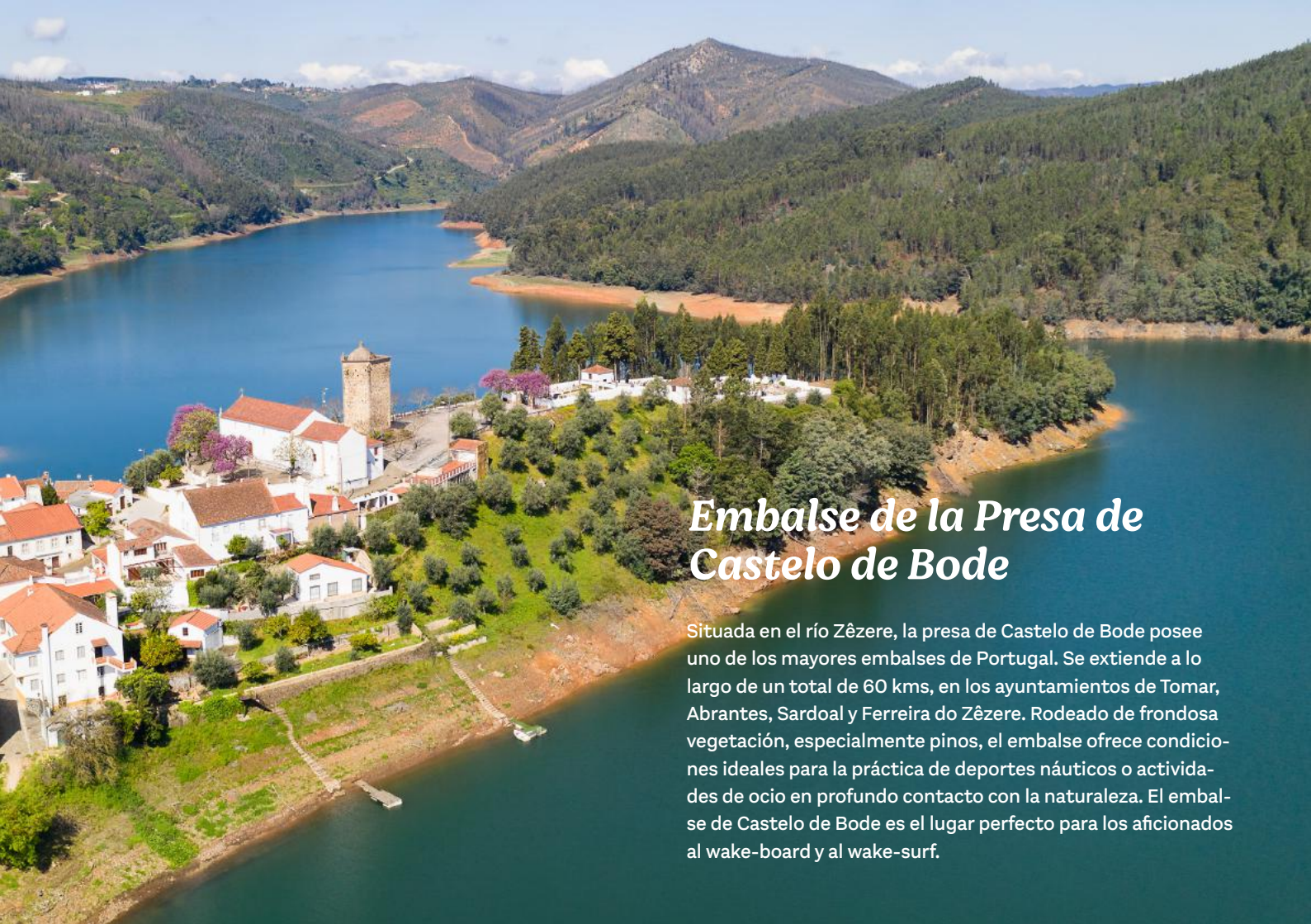
Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa
www.montebelohotels.com

Restaurante frente al agua

CotaMáxima
Granjal – Santa Comba Dão

Marina & Puerto Deportivo

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



Embalse de la Presa de Castelo de Bode

Situada en el río Zêzere, la presa de Castelo de Bode posee uno de los mayores embalses de Portugal. Se extiende a lo largo de un total de 60 kms, en los ayuntamientos de Tomar, Abrantes, Sardoal y Ferreira do Zêzere. Rodeado de frondosa vegetación, especialmente pinos, el embalse ofrece condiciones ideales para la práctica de deportes náuticos o actividades de ocio en profundo contacto con la naturaleza. El embalse de Castelo de Bode es el lugar perfecto para los aficionados al wake-board y al wake-surf.

Alojamiento

Zab Living
www.zabliving.com

Restaurante frente al agua

Sabor da Pedra
Alverangel – Tomar

Marina & Puerto Deportivo

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

aboutcentro

centroportugal

TCP/ARPT Centro de Portugal
Viseu • Portugal

+351 232 432 021
info@centerofportugal.com