IT

Sea, the future

Il mare, il futuro



SPIAGGIA DI SANTA CRUZ

visit Center of Portugal


Oceano Atlantico
PORTO
Aveiro
Aguieira
Figueira da Foz
Nazaré
Castelo de Bode
Peniche
LISBONA
MADRID
Centro del Portogallo
Superficie di 28.199 km²
270 km di confine con la Spagna
279 km di costa Atlantica
4 Parchi Naturali
5 Riserve Naturali
2 Aree paesaggistiche protette
3 geoparchi



PENICHE

279 km di costa atlantica abbracciano la regione del Centro del Portogallo, facilmente accessibile dagli aeroporti di Lisbona o Porto.

Il mare è un elemento chiave per comprendere l'anima portoghese.
L'Oceano Atlantico è sempre stato fonte di ispirazione per innumerevoli poeti e scrittori che nel corso dei secoli gli hanno reso omaggio.

L'ex politico Adriano Moreira lo definì con queste parole illuminate: "la nostra finestra atlantica è il nostro spazio di libertà". I viaggi esplorativi portoghesi hanno svolto un ruolo decisivo nelle scoperte del mondo marittimo. Paese di navigatori e gente di mare, Il Portogallo è da sempre riconosciuto come un esempio di riferimento in termini di profonde conoscenze marittime.

Oggi, la transizione verso un'economia blu dà il via a una nuova era: quella della riscoperta del mare.

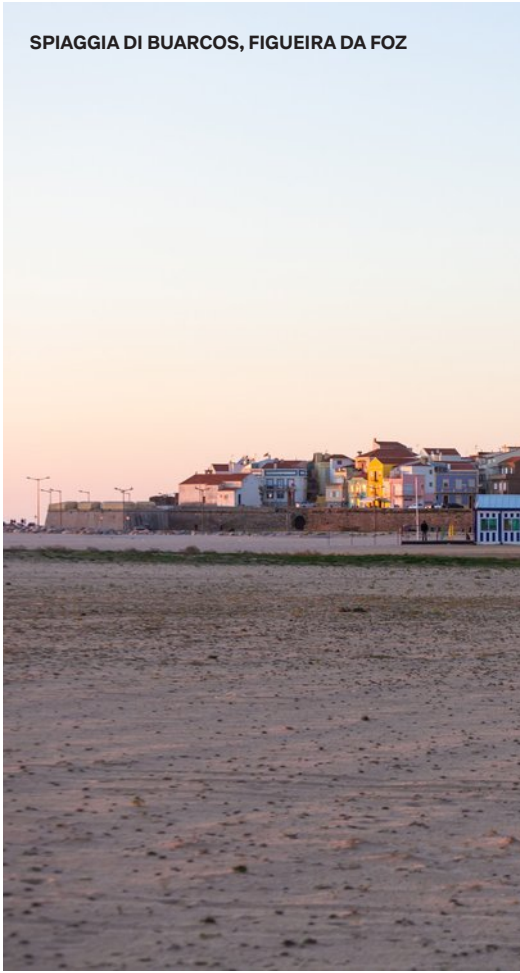
Nella regione del Centro del Portogallo stanno nascendo numerose imprese e centri di economia blu: ALGAplus a Ílhavo (produzione di macroalghe nell'Atlantico); Flatlantic a Mira (allevamento ittico; avannotterie di rombi e sogliole e il più grande produttore di sogliole dell'Atlantico), il laboratorio MareFoz a Figueira da Foz (Centro di Scienze Marine e Ambientali, sotto la supervisione dell'Università di Coimbra) e il Centro Biomarino Oceano Fresco a Nazaré (un polo di innovazione e R&S; avannotterie di molluschi). Il concetto di sostenibilità ambientale è assolutamente cruciale.

Il Portogallo vanta una lunga tradizione nella costruzione e riparazione navale. I cantieri navali di Aveiro - Navalria - e di Peniche - Estaleiros Navais di Peniche - sono un riferimento mondiale per la loro competenza, qualità e conoscenza.

La costa atlantica del Centro del Portogallo è dominata da sorprendenti punti panoramici, paesaggi naturali unici, straordinari spot per il surf, ottime strutture ricettive ed eccezionali ristoranti dove è possibile assaggiare il pesce più fresco e le specialità dei frutti di mare, assaporando quegli inconfondibili sapori del mare. Il mare inteso come *rotta verso un futuro migliore*. Un impegno comune.



SPIAGGIA DI BUARCOS, FIGUEIRA DA FOZ







ISOLA BERLENGA, PENICHE

Da Aveiro a Figueira da Foz

Il nostro viaggio inizia nella suggestiva regione di **Aveiro**, la cui città colorata e luminosa è conosciuta come “la Venezia portoghese”.

La **Ria di Aveiro**, lunga 47 km, detiene un ecosistema unico in Portogallo e con il suo habitat ricco di un’ impressionante biodiversità, incanta i visitatori.

Dalla costa atlantica, attraverso le dune, le saline, i canneti e i boschi, scoprirete diversi habitat popolati da numerose specie di uccelli. La Ria di Aveiro è classificata come Area Importante per gli Uccelli e Area Speciale Protetta. Qui troverete anche la **Riserva Naturale delle Dune di São Jacinto**: un’estensione di dune ben conservata lungo la costa atlantica.

I **moliceiros**, le colorate imbarcazioni della Ria di Aveiro, sono una vera e propria icona della città. A **Murtosa**, sulla spiaggia di Monte Branco, si trova Il Museo del Cantiere Navale Monte Branco, progettato dall’architetto João Ruela, che celebra i grandi maestri della costruzione dei moliceiros, i loro strumenti, le tecniche e i processi creativi. La produzione di ostriche svolge un ruolo importante nell’economia locale.

Comur, che è una prestigiosa fabbrica di conserve con sede a Murtosa, nel distretto di Aveiro, è una vera e propria storia di successo! Fondata nel 1942, Comur continua a crescere, garantendo sempre i più elevati standard di eccellenza e qualità. Sebbene la sardina sia il prodotto più richiesto, l’azienda è famosa soprattutto per le sue **anguille in scatola**.

La sorprendente città di **Ílhavo**, situata a 6 chilometri da Aveiro, difende con orgoglio la sua radicata tradizione marittima. Si dichiara un baluardo dell’eredità del merluzzo, poiché è sempre stata una terra di intrepidi marinai, protagonisti delle scoperte portoghesi e delle campagne di pesca del **baccalà** nelle Nuove Terre.

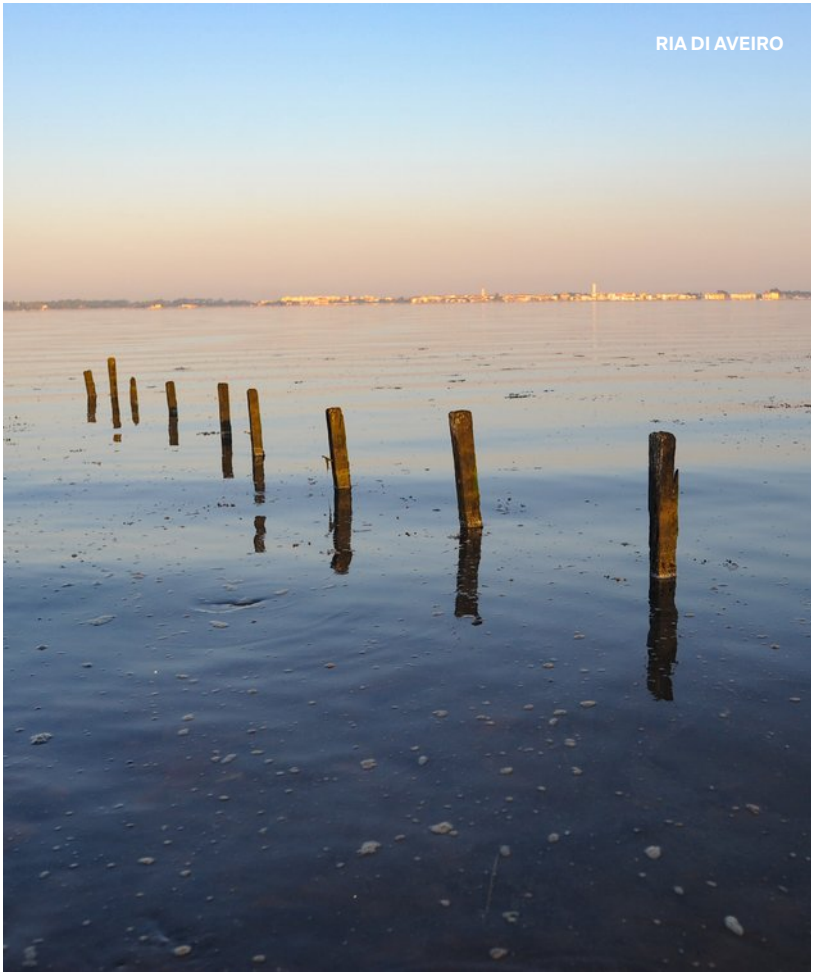
Questa tradizione marinara è testimoniata dal **Museo Marittimo di Ílhavo**, progettato dal duo di architetti Nuno Mateus e José Mateus, e dal suggestivo **acquario dei baccalà**.

Ílhavo è una destinazione interessante anche per gli amanti del ciclismo, della spiaggia e degli sport acquatici; è qui che si trova la spiaggia più colorata del Portogallo: **Costa Nova**, famosa per le sue incantevoli casette a strisce colorate, e il **Faro di Barra**, alto 62 metri.

Le spiagge di **Furadouro**, **Vagos** e **Mira** sono tutt’oggi testimoni dell’**”arte xávega”**: l’ancestrale tradizione della pesca, tipica in Portogallo.






RIA DI AVEIRO



Moliceiros, Ria di Aveiro



Acquario dei baccalà, Museo Marittimo di Ílhavo



Baccalà essiccato e salato



Faro di Barra



Riserva Naturale delle Dune di S. Jacinto



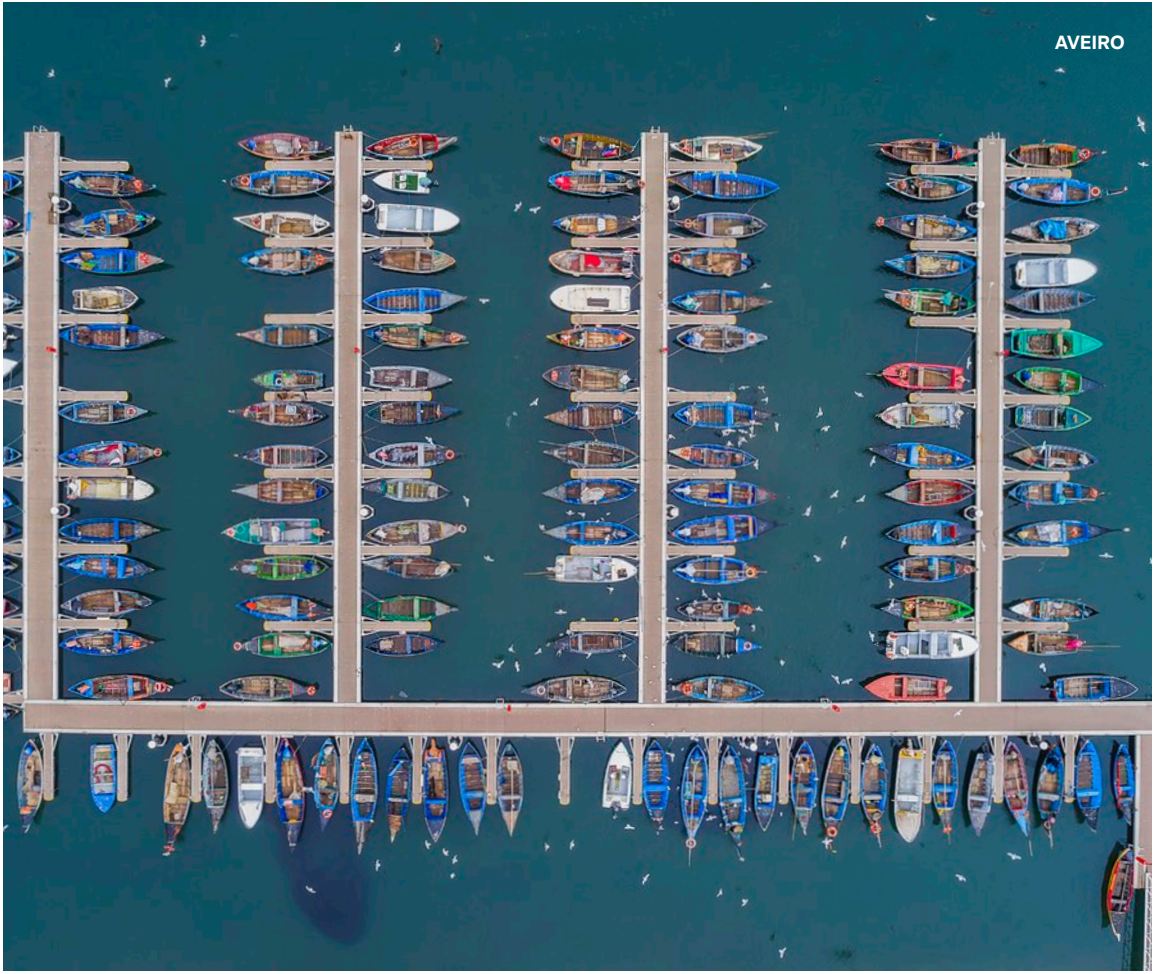
Costa Nova, Ílhavo




MUSEO MARITTIMO DI ÍLHAVO


SALINE DI AVEIRO





AVEIRO

Strutture ricettive

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

Ristoranti di mare

Canastra do Fidalgo
Praia da Costa Nova

Clube de Vela da Costa Nova
Praia da Costa Nova

A Peixaria
Praia de São Jacinto

Salgáboca
Praia de Mira

Porti e marine

Marina Clube da Gafanha Darsena ricreativa | Ria di Aveiro
Caminho do Praião "junto à ponte"
Apartado 19
3834-907 Gafanha da Encarnação
E-mail: mc_gafanha@hotmail.com

Porto turistico del Club Nautico Costa Nova
Av. José Estêvão
3830-453 Costa Nova
E-mail: cvcn@cvcn.pt
www.cvcn.pt

Porto ricreativo dell'Associazione Nautica di Gafanha da Encarnação
Largo da Mota, 1
3830-488 Gafanha da Encarnação

Porto ricreativo dell'Associazione Nautica di Gafanha da Nazaré
Forte da Barra, Apartado 91
3830 Gafanha da Nazaré

Porto ricreativo dell'Associazione Nautica di Torreira
Av. Eng. Duarte Pacheco
Pavilhão Náutico
3870-322 Torreira

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

Ancoraggio del Giardino di Oudinot
Avenida do Porto Comercial
Ancoradouro do Jardim Oudinot
3830-565 Gafanha da Nazaré





FESTIVAL DEL MARE, ÍLHAVO

Da Figueira da Foz a Nazaré

Prestigiosa località balneare, la città costiera di **Figueira da Foz** seduce i visitatori con il suo bagliore unico e le sue grandi spiagge invitanti. La regione circostante è caratterizzata da straordinari punti di riferimento come l'antico **Faro di Cabo Mondego**, risalente al 1922, alto 15 metri e situato nella Serra da Boa Viagem, tra la selvaggia spiaggia di **Murtinheira** e Figueira da Foz.

Il **Monumento Naturale di Cabo Mondego**, com il suo pendio ripido, è l'unico punto scosceso della costa centrale portoghese. Un impressionante insieme di rocce calcaree che si protendono verso il mare. Questo è senza dubbio il luogo ideale per comprendere la formazione geologica dell'Oceano Atlantico. Da non perdere: **l'isola di Morraceira**, abitata da eleganti fenicotteri, o **il Museo del Sale** che rende omaggio a questa ancestrale tradizione locale. Figueira da Foz è famosa come destinazione per il surf, vantando "la miglior onda destra d'Europa". La **spiaggia di Cabedelo** è un punto di riferimento per i surfisti e per il surf adattato. "Gliding Barnacles" è "L'evento surfistico" per eccellenza e si svolge ogni anno tra la fine di agosto e l'inizio di settembre sulla spiaggia di Cabedelo. Così come i cirripedi vivono aggrappati allo scafo delle navi, i surfisti vivono la loro vita sulle tavole da surf - sono i "cirripedi plananti"!

Lasciamo Figueira da Foz e proseguiamo lungo la **Strada Atlantica** (pista ciclabile tra Porto e Lisbona), attraversando paesaggi naturali incredibili, incantevoli spiagge e accoglienti città! Nel punto più a nord, la Strada Atlantica attraversa la **spiaggia di Osso da Baleia** (a Pombal), di **Vieira de Leiria** e di **Pedrógão**. Queste spiagge sono buoni esempi dell'antica tradizione di pesca **"arte xávega"**, propria di questa regione. La **spiaggia Praia Velha** è quel luogo magico, informale e accogliente, dove viene voglia di rimanere fino al tramonto o tarda notte.

La **spiaggia di São Pedro de Moel** è una chicca incastonata tra le pinete e l'imponente oceano. Si tratta di un ambiente più raffinato, che da oltre 500 anni conserva il suo patrimonio aristocratico. Sulla pittoresca **spiaggia di São Pedro de Moel**, il magnifico **Penedo da Saudade**, alto 55 metri, è tappa obbligatoria; un affascinante punto di riferimento paesaggistico, risalente al 1912.

Anche la **spiaggia di Paredes da Vitória** è eccellente per il surf. La sua massiccia formazione rocciosa, chiamata "il castello", è stata modellata dall'azione del vento e del mare, creando le sembianze di un leone addormentato, che riposa di fronte all'Oceano Atlantico.

La **spiaggia di Vale Furado** è ideale per la pesca; un bellissimo angolo nascosto, custodito tra le impressionanti scogliere.





Strada Atlantica, S. Pedro de Moel



Spiaggia di Claridade, Figueira da Foz



Isola di Morraceira, Figueira da Foz



Faro di Cabo Mondego



FARO DI PENEDO DA SAUDADE, S. PEDRO DE MOEL



Strutture ricettive

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



Ristoranti di mare

SAND Murtinheira
Praia da Murtinheira

O Puro
Figueira da Foz

Estrela do Mar
São Pedro de Moel

O Tonico
Praia de Paredes da Vitória

Porti e Marine

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





Da Nazaré a Peniche

Ci congediamo dal fascino classico di Figueira da Foz per dirigerci verso quello che un tempo era un semplice e tranquillo villaggio di pescatori, mentre oggi si è trasformato nella Mecca del surf mondiale: **Nazaré**.

Ma Nazaré è molto di più delle sue **incredibili onde giganti**. È una destinazione profondamente interessante da scoprire. Il **canyon di Nazaré**, profondo 5000 metri e con una lunghezza di 230 km, è un intrigante fenomeno geologico, che causa quelle impressionanti onde giganti che attirano i migliori surfisti da tutto il mondo.

Per avere un'idea più precisa, il più alto edificio del mondo, il Burj Khalifa, a Dubai, ha un'altezza di 828 metri; il Grand Canyon ha un'altezza di 1.828 metri, mentre il Canyon di Nazaré raggiunge, nel suo punto più fondo, una profondità di 5.000 metri! Il Canyon di Nazaré amplifica le onde, aumentandone dimensione, velocità e potenza, prima di raggiungere la costa e teoricamente, non c'è limite all'altezza di queste onde gigantesche. È per questo motivo che ogni anno, durante l'inverno, surfisti provenienti da tutto il mondo si recano in pellegrinaggio a **Praia do Norte**. Nel Forte di São Miguel Arcanjo sono esposte le tavole da surf offerte da alcuni dei surfisti che amano avventurarsi sulle onde di Praia do Norte.

La migliore vista su Nazaré si ha dal **Sítio**, raggiungibile tramite funicolare. Questo punto panoramico è ideale per ammirare la cittadina costiera dall'alto, una perla racchiusa nella sua baia, mentre il vento soffia sul viso.

La spiaggia di Nazaré, a forma di mezzaluna, è una delle più pittoresche del Portogallo e seduce i viaggiatori con i suoi chioschi colorati, i simpatici venditori di pesce essiccato e le sue bellezze naturali. L'essiccazione del pesce a Nazaré è una caratteristica propria dell'identità locale. Le origini di questa tradizione rimangono sconosciute, ma si sà che era il modo migliore per conservare il cibo in tempi di carestia. **L"estindarte"** è sopravvissuta fino ai giorni nostri.

Lasciamo Nazaré, che è anche un importante centro di sport acquatici, e ci dirigiamo verso la spiaggia a forma di conchiglia di **São Martinho do Porto**, situata tra Nazaré e **Caldas da Rainha**; luogo ideale per le famiglie.

La spiaggia di **Salir do Porto** vanta la duna più alta del Portogallo, con i suoi 50 metri di altezza! Guardandola dalla baia di São Martinho do Porto, si può avere un'idea della reale estensione di questa impressionante duna.

A sud, troviamo la singolare spiaggia di **Foz do Arelho**, situata nei pressi di Caldas da Rainha. La spiaggia è incorniciata da un paesaggio naturale straordinario,



vicino alla **Laguna di Óbidos**: un sistema lagunare costiero che occupa una superficie di 2600 ettari, ospitando numerosi uccelli migratori e una biodiversità acquatica unica.

Imperdibili le **passerelle in legno** progettate da Nadia Schilling, perfettamente integrate nel paesaggio naturale, sulle scogliere di Foz do Arelho.



"ESTINDARTE" DI NAZARÉ



NAZARÉ


LE ONDE GIGANTI DI NAZARÉ



Surfer’s Wall (Il muro dei Surfisti), Nazaré



Spiaggia Praia do Norte, Nazaré



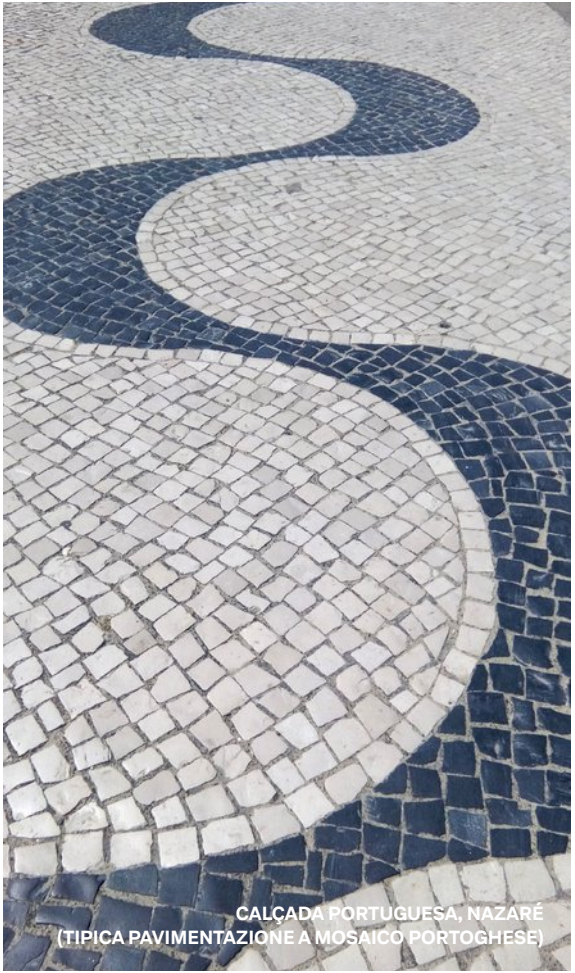
“Estindarte” pesce essiccato, Nazaré







“SERMONE AI PESCI” BORDALLO PINHEIRO CALDAS DA RAINHA



CALÇADA PORTUGUESA, NAZARÉ (TIPICA PAVIMENTAZIONE A MOSAICO PORTOGHESE)

Strutture ricettive

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

Ristoranti di mare

Pangeia
Nazaré

Taberna d'Adélia
Nazaré

Pesca no prato
Praia de São Martinho do Porto

Távola Lagoa
Praia da Foz do Arelho



Porti e Marine

Nucleo Ricreativo del Porto di Nazaré
Estação Náutica do Oeste
2450-075 Nazaré
E-mail: centro.nazare@imarpor.pt
www.docapesca.pt





Da Peniche a Ericeira

Lasciamo le gigantesche onde di Nazaré e partiamo alla scoperta di **Peniche**, un paradiso per gli amanti della geologia, del birdwatching, del surf e delle immersioni. Luogo di calorosa ospitalità, gente autentica e viste mozzafiato sull'Oceano Atlantico, Peniche da sempre vive in simbiosi con il mare. In un tempo remoto, era un'isola, ma grazie al vento e alle maree è diventata una penisola. Il **Faro di Cabo Carvoeiro** illumina l'oceano dal 1790, ergendosi a 26,5 metri sopra il livello del mare.

Il **porto di Peniche** è un vivace centro colorato dell'industria ittica della città. Oggi i mercati del pesce fresco sono locali completamente informatizzati e autorizzati, molto diversi da come erano alcune decadi fa.

Pensate che è stato proprio il **mercato del pesce fresco di Peniche** ad avviare, nel 2009, il primo commercio online del pesce in Portogallo! Nel porto di Peniche resterete colpiti dall'immagine di anziane signore che pazientemente cuciono le reti da pesca. Le **"atadeiras" di Peniche**, di solito donne in pensione, si occupano della manutenzione dell'attrezzatura da pesca. Mani laboriose che costituiscono l'essenza umana di Peniche.

Peniche è una rinomata destinazione di fama mondiale per il surf, ed ospita varie competizioni internazionali di surf. Il **Rip Curl Pro Portugal** si svolge ogni anno sulla **spiaggia di Supertubos**. È l'iconico palcoscenico di una delle più prestigiose competizioni nazionali ed internazionali di tutti gli sport legati alle onde.

Ubicato in una posizione fenomenale, l'**arcipelago delle Berlenga** è composto da 3 isolotti: Berlenga Grande (l'unica abitata, visitabile in barca da Peniche con accesso limitato, per motivi di sostenibilità) e le vicine scogliere di Estelas e Farilhões-Forcadas. Per la loro natura geologica, si distinguono dal profilo della





SPIAGGIA DI SANTA CRUZ



SPIAGGIA DO BALEAL, PENICHE

costa portoghese. Le isole conservano una fauna e una flora specifica, con caratteristiche che le rendono uniche al mondo.

La **Riserva Marina Naturale delle isole Berlenga** e delle scogliere circostanti, detiene la maggiore diversità sottomarina della costa portoghese. Il **faro di Berlenga**, alto 29 metri e risalente al 1842, è un punto di riferimento dell'isola.

La **spiaggia di Baleal** (luogo dove abbondano le balene), situata a nord di Peniche, si estende tra due mari, come se fosse un'isola. (in effetti, lo era!) Le sue eccellenti condizioni per il surf e il bodyboard la rendono molto popolare, così come la **spiaggia di Consolação**, più a sud.

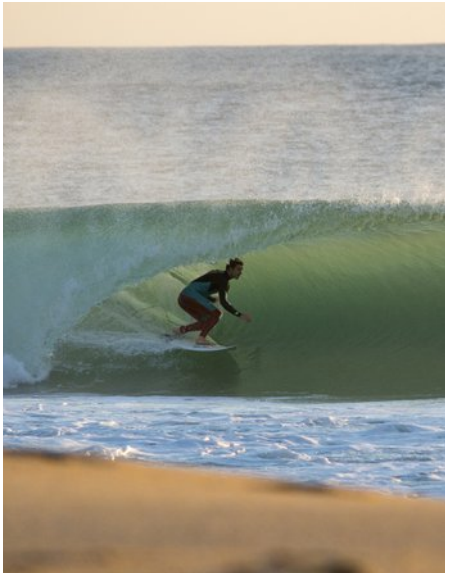
La gastronomia locale di Peniche è profondamente influenzata dal mare e dall'abbondanza del pesce. A Peniche, sulla spiaggia di Baleal o a Berlenga, sono tantissimi i ristoranti dove i viaggiatori possono gustare le migliori specialità regionali. Il pesce è il RE e indiscusso padrone delle tavole di Peniche!

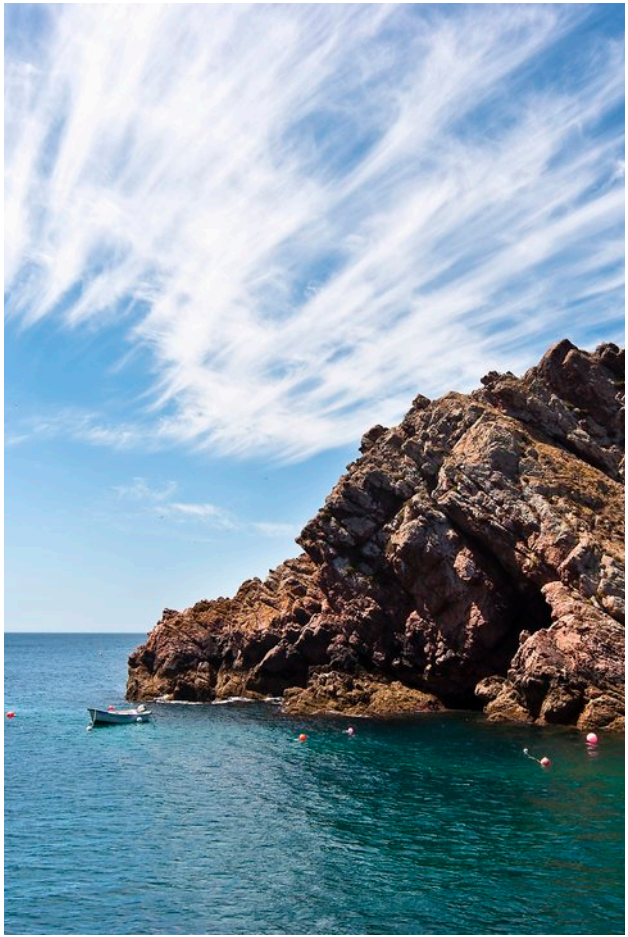
Dirigendosi verso sud, troviamo la **spiaggia di Santa Cruz**: una lunga spiaggia di sabbia con acque cristalline, scogliere drammatiche e notevoli formazioni rocciose dalle forme curiose, come il **Penedo do Guincho**, alto 30 metri. Ogni anno l'evento **Santa Cruz Ocean Spirit** attira un gran numero di surfisti da tutto il mondo.

La costa occidentale del Centro del Portogallo, oltre a essere una popolare destinazione golfistica, offre infinite spiagge meravigliose, scogliere mozzafiato, e l'esclusivo sistema lagunare di **Óbidos**, godendo di una temperatura mite durante tutto l'anno.

Dobbiamo aspettare che ci sia la bassa marea, per poter scoprire il volto di José Saramago, scolpito da Alexandre Farto aka VHILS sul **pontile della spiaggia di Paimogo**, a Lourinhã. Un omaggio poetico, che ritrae mirabilmente l'anima atlantica portoghese!

"Ah, ogni molo è una nostalgia di pietra!", Ode Marittima, Álvaro de Campos





Isola Berlenga, Peniche



Quartiere Visconde, Peniche



“Atadeiras”, porto di Peniche



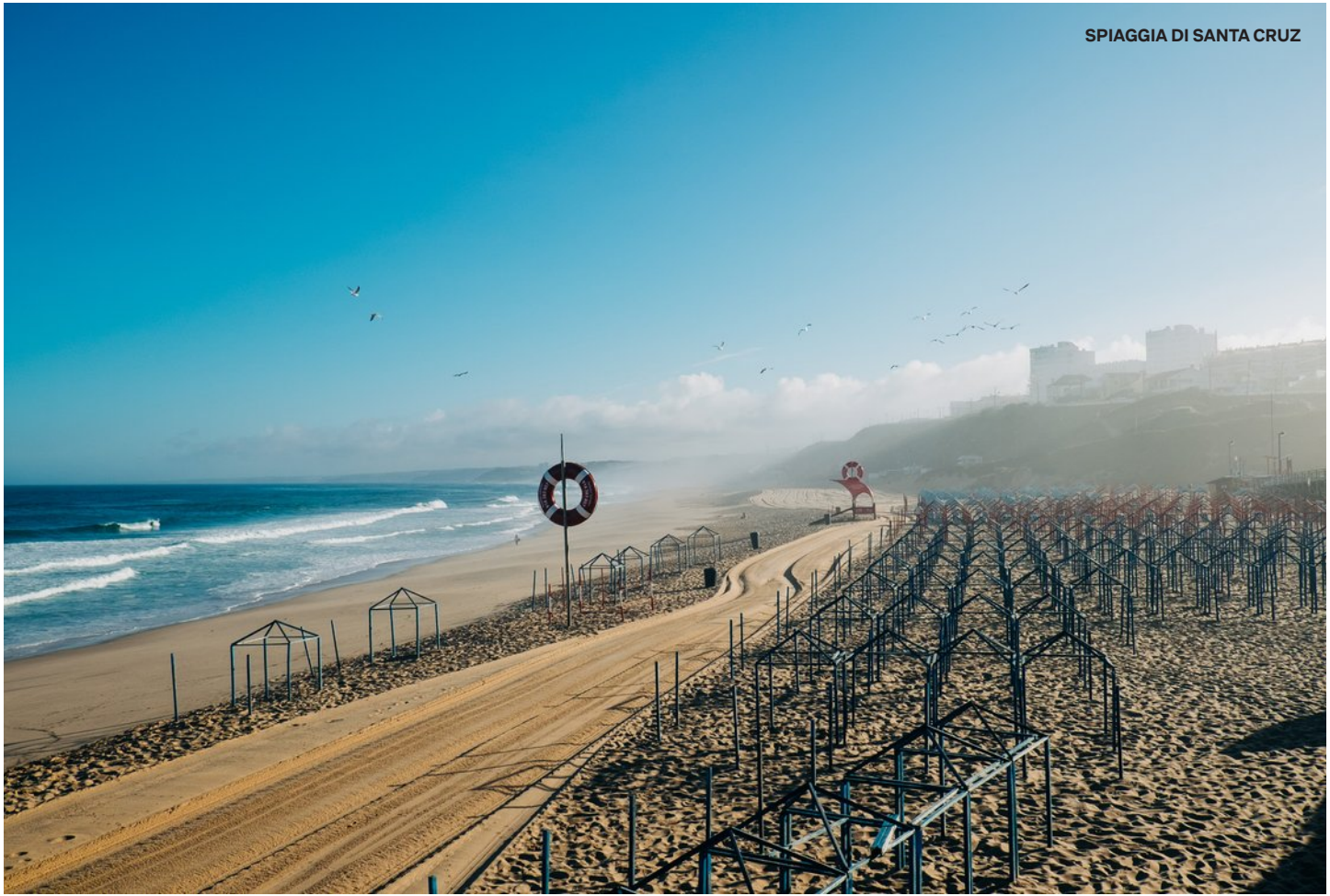
Nau dos Corvos, Cabo Carvoeiro, Peniche



Laguna di Óbidos



Spiaggia do Baleal, Peniche



SPIAGGIA DI SANTA CRUZ

Strutture ricettive

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

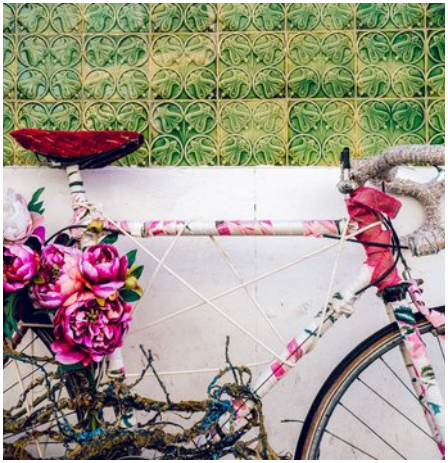
Ristoranti di mare

Xakra Beach Bar Restaurant
Peniche

Prainha Wine Bar
Praia do Baleal

Mesa da Ilha
Ilha Berlenga

Bronzear Beach Bar & Restaurant
Praia de Santa Helena



Porti e Marine

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



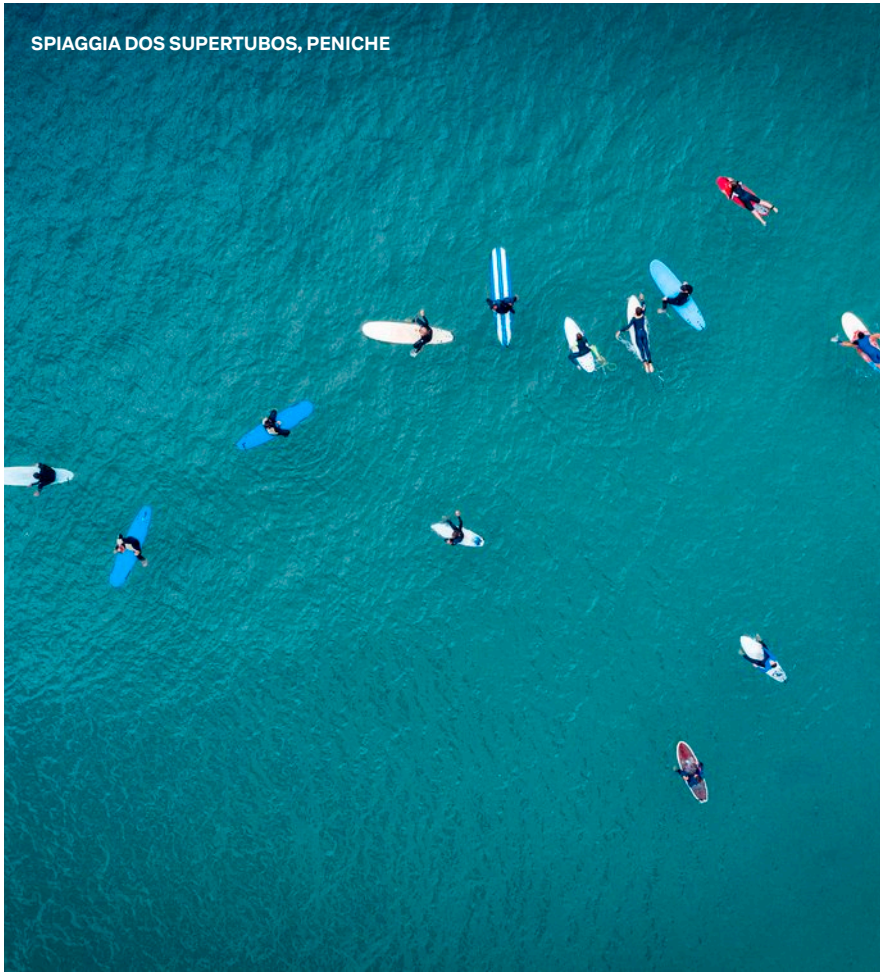
QUARTIERE VISCONDE, PENICHE





MERCATO DEL PESCE DI PENICHE


SPIAGGIA DI SANTA CRUZ

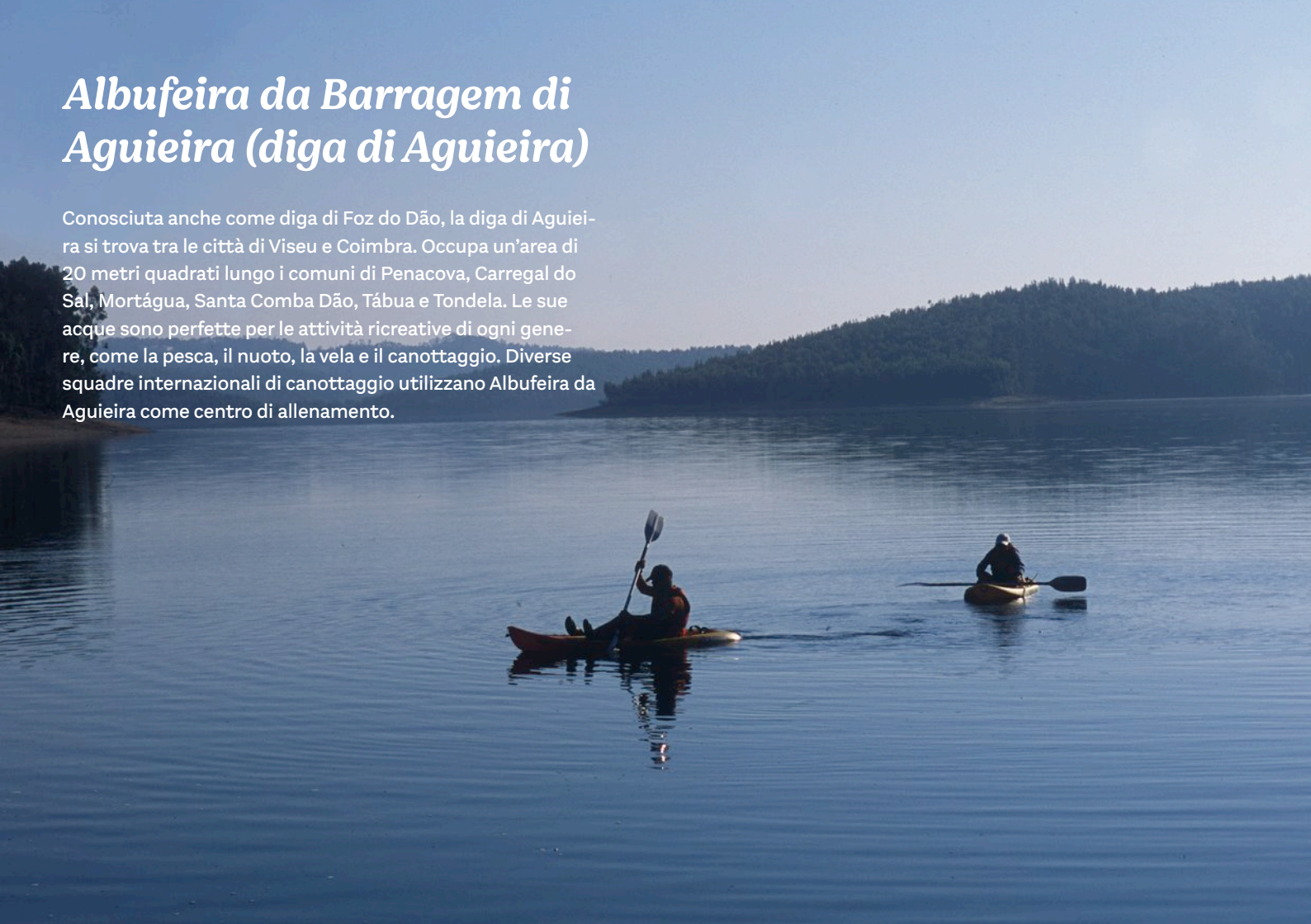


SPIAGGIA DOS SUPERTUBOS, PENICHE



Albufeira da Barragem di Aguieira (diga di Aguieira)

Conosciuta anche come diga di Foz do Dão, la diga di Aguieira si trova tra le città di Viseu e Coimbra. Occupa un'area di 20 metri quadrati lungo i comuni di Penacova, Carregal do Sal, Mortágua, Santa Comba Dão, Tábua e Tondela. Le sue acque sono perfette per le attività ricreative di ogni genere, come la pesca, il nuoto, la vela e il canottaggio. Diverse squadre internazionali di canottaggio utilizzano Albufeira da Aguieira come centro di allenamento.



Strutture ricettive

Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa
www.montebelohotels.com

Ristoranti con vista

CotaMáxima
Granjal – Santa Comba Dão

Porti e Marine

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







Albufeira da Barragem di Castelo de Bode (diga di Castelo de Bode)

Situata sul fiume Zêzere, la diga di Castelo de Bode possiede uno dei più grandi bacini artificiali del Portogallo.
Si estende per 60 chilometri, nei comuni di Tomar, Abrantes, Sardoal e Ferreira do Zêzere. Circondato da una vegetazione rigogliosa, soprattutto pinete, questo bacino è il luogo ideale per praticare sport acquatici ed attività ricreative a stretto contatto con la natura; perfetto anche per gli appassionati di wakeboard e wake-surf.



Strutture ricettive

Zab Living
www.zabliving.com

Ristoranti con vista

Sabor da Pedra
Alverangel – Tomar

Porti e Marine

Marina di 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