PT

Sea, the future

O mar, o futuro



PRAIA DE SANTA CRUZ

visit Center of Portugal


Oceano Atlântico
PORTO
LISBOA
MADRID
Aveiro
Aguieira
Figueira da Foz
Nazaré
Castelo de Bode
Peniche
Centro de Portugal
Área de 28.199 Km²
270 km de fronteira com Espanha
279 km de costa atlântica
4 parques naturais
5 reservas naturais
2 áreas de paisagens protegidas
3 geoparks



PENICHE

279 km de costa atlântica que abraçam a região Centro de Portugal, acessível por avião a partir dos aeroportos de Lisboa ou do Porto.

O mar é um elemento-chave para compreender a alma portuguesa. Fonte de inspiração para inúmeros poetas e escritores ao longo dos séculos, o Oceano Atlântico foi desde sempre, nas palavras iluminadas do antigo político Adriano Moreira, “a nossa janela atlântica é o nosso espaço de liberdade”.

Os Descobrimentos Portugueses desempenharam um papel determinante na exploração do mundo marítimo. Um país de gentes do mar e de marinheiros, Portugal é reconhecido como uma referência em termos de um profundo conhecimento das questões marítimas.

Hoje em dia, a transição para uma economia azul define o tom de uma nova era, de redescoberta do mar.

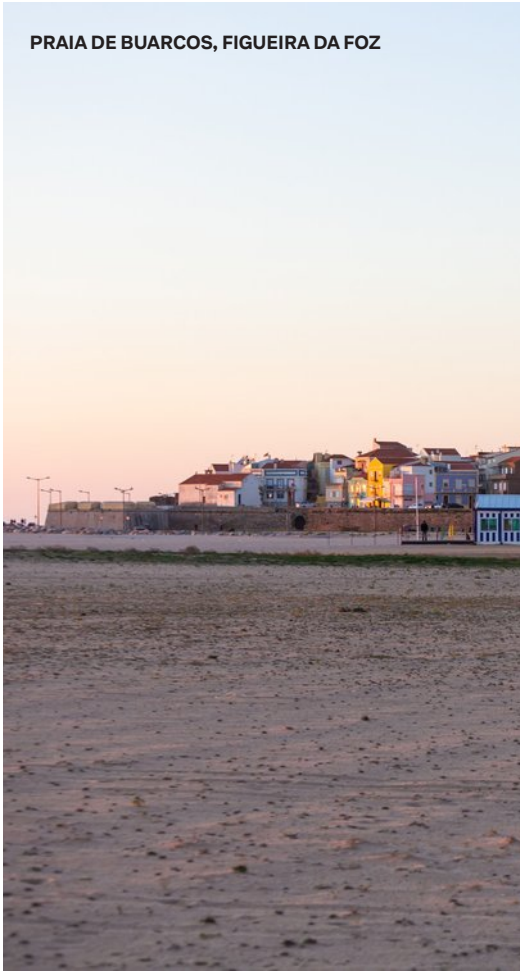
Há inúmeras empresas e hubs da economia azul a surgir no Centro de Portugal: a ALGAplus em Ílhavo (produção de macro algas no Atlântico); Flatlantic em Mira (quinta de piscicultura; maternidades de pregado e de linguado e o maior produtor de linguado do Atlântico), laboratório MareFoz na Figueira da Foz (Centro de Ciências Marinhas e Ambientais supervisionado pela Universidade de Coimbra) ou o Centro Biomarinho Oceano Fresco na Nazaré (um hub de inovação e de I&D; maternidade de bivalves). O conceito da sustentabilidade ambiental é absolutamente crucial.

Portugal é detentor de uma tradição duradoura ao nível da construção naval e da reparação de navios. Os estaleiros de Aveiro – Navalria – e de Peniche – Estaleiros Navais de Peniche são uma referência mundial de know-how, qualidade e competência. A costa atlântica do Centro de Portugal é dominada por impressionantes marcos paisagísticos, paisagens naturais únicas, extraordinários spots de surf, alojamentos requintados e excepcionais restaurantes marítimos, onde podemos degustar o peixe mais fresco, especialidades de marisco e sabores do mar.

O mar como caminho para um futuro melhor. Um propósito comum.



PRAIA DE BUARCOS, FIGUEIRA DA FOZ







ILHA BERLENGA, PENICHE

De Aveiro à Figueira da Foz

A nossa viagem começa na encantadora região de **Aveiro**, conhecida como "a Veneza portuguesa", uma cidade banhada pela luz. Casa de um ecossistema único em Portugal, a **Ria de Aveiro**, com 47 km de extensão, fascina os visitantes com uma biodiversidade impressionante.

Da costa atlântica, através das dunas, das salinas e das zonas de canaviais até aos primeiros bosques, irá descobrir diferentes habitats povoados de inúmeras espécies de aves. A Ria de Aveiro tem o estatuto de Área Importante para Preservação de Aves e Área Protegida Especial. Aqui encontrará a **Reserva Natural das Dunas de São Jacinto**, uma extensão dunar bem preservada ao longo da costa atlântica.

Os **moliceiros**, as embarcações coloridas da Ria de Aveiro, são um verdadeiro ícone da cidade. O Museu-Estaleiro Monte Branco, situado na praia de Monte Branco, na **Murtosa**, desenhado pelo arquitecto João Ruela, celebra os grandes mestres da construção de moliceiros, os seus instrumentos, técnicas e processos criativos.

A produção de ostras desempenha um papel importante na economia local.

A **Comur** é uma prestigiada marca de conservas, com sede em Murtosa, no distrito de Aveiro, e que se assume como um autêntico caso de sucesso! Fundada em 1942, a Comur continua a crescer, apresentando os mais exigentes padrões de excelência e qualidade. Embora a sardinha seja efectivamente o produto com maior procura, a empresa é famosa sobretudo pelas enguias de conserva.

A surpreendente cidade de **Ílhavo** situada a 6 km de Aveiro exibe com orgulho a sua enraizada tradição marítima. Afirma-se como bastião da herança do bacalhau, uma vez que esta sempre uma terra de intrépidos marinheiros, determinantes nos Descobrimentos Portugueses e nas campanhas de pesca do bacalhau na Terra Nova.

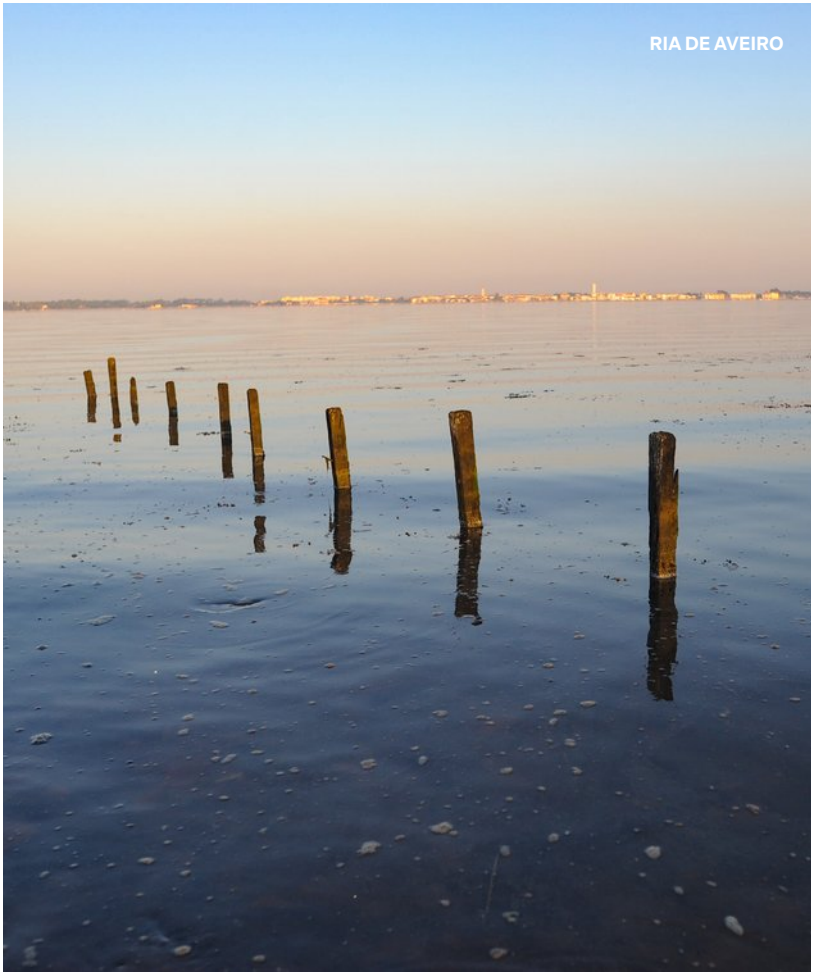
Esta tradição marítima pode ser testemunhada no **Museu Marítimo de Ílhavo**, desenhada pela dupla de arquitectos Nuno Mateus e José Mateus, e o impactante **aquário dos bacalhaus**.

Ílhavo é também um empolgante destino para amantes da bicicleta, da praia e dos desportos náuticos, onde os viajantes encontrarão a praia mais colorida em Portugal: a **Costa Nova**, famosa pelas suas encantadoras casas às riscas, assim como o **Farol da Barra**, com 62 metros de altura.

As praias do **Furadouro**, **Vagos** e de **Mira** são exemplos da pesca tradicional **"arte xávega"**, um símbolo de ancestrais tradições de pesca em Portugal.






RIA DE AVEIRO



Moliceiros, Ria de Aveiro



Aquário dos bacalhaus, Museu Marítimo de Ílhavo



Bacalhau seco e salgado



Farol da Barra



Reserva Natural das Dunas de S. Jacinto



Costa Nova, Ílhavo



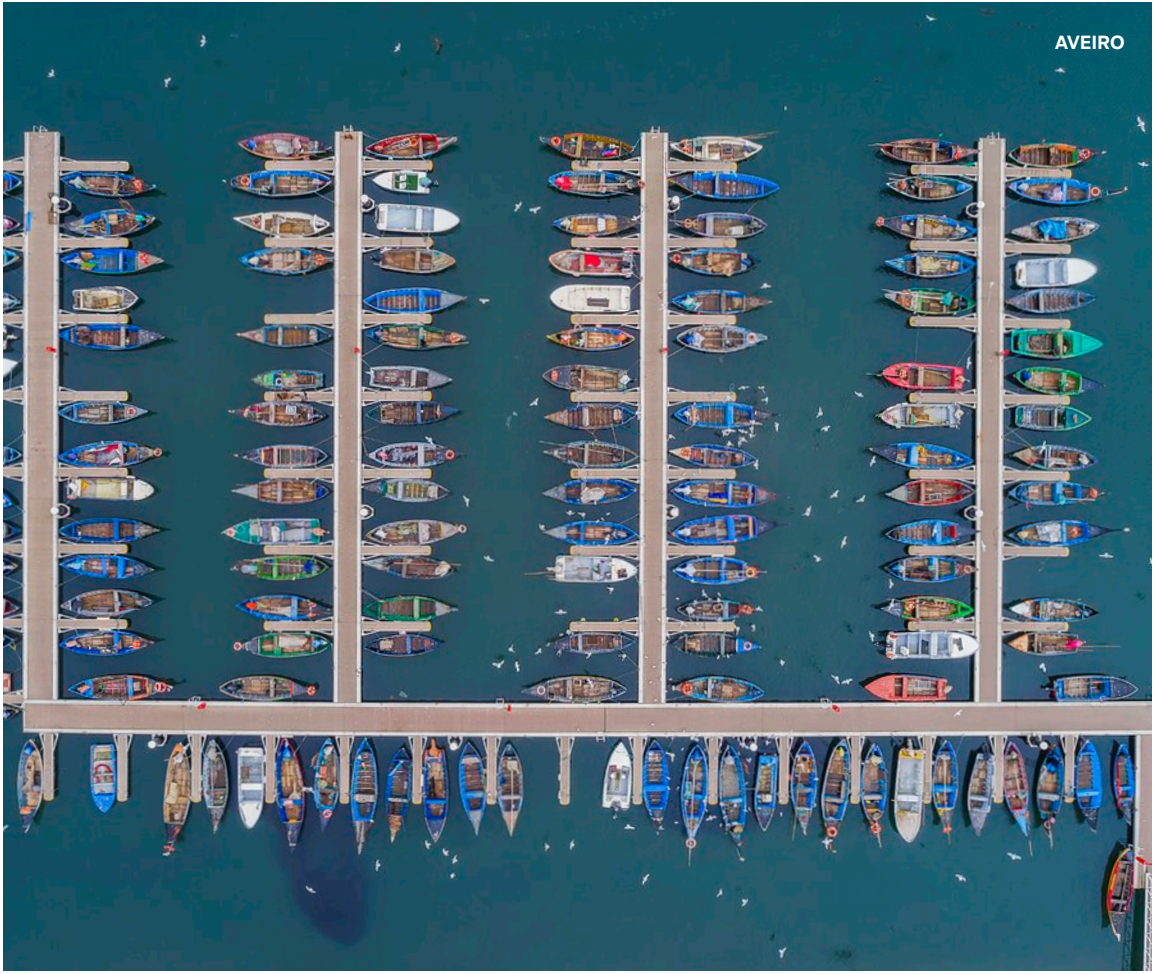
MUSEU MARÍTIMO DE ÍLHAVO



SALINAS DE AVEIRO







AVEIRO

Alojamento

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 ao mar

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

Marinas & Portos de Recreio

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 DO MAR, ÍLHAVO

Da Figueira da Foz à Nazaré

Uma prestigiada estância balnear, a encantadora cidade costeira da **Figueira da Foz** continua a seduzir os seus visitantes com o seu brilho único e praias convidativas.

A região circundante caracteriza-se por marcos extraordinários, como o **Farol do Cabo Mondego**, com 15 metros de altura, situado na Serra da Boa Viagem, que data de 1922, entre a praia selvagem da **Murtinheira** e a Figueira da Foz. O Monumento Natural do **Cabo Mondego** é o único ponto escarpado da costa central portuguesa. Um conjunto impressionante de rochas calcárias que entram mar adentro. Este é, sem dúvida, o local ideal para compreender a formação do Oceano Atlântico.

A não perder: a **ilha da Morraceira**, habitada por flamingos elegantes, ou o Museu do Sal que presta homenagem a esta ancestral tradição local.

A Figueira da Foz é um grande destino de surf, detentora "da melhor direita da Europa". A **praia do Cabedelo** assume-se como uma referência em termos de surf, incluindo surf adaptado. "Gliding Barnacles" é "o" evento de surf por excelência e ocorre todos os anos entre o final de Agosto e início de Setembro, na praia do Cabedelo. Tal como os percebes vivem as suas vidas agarrados aos cascos dos navios, os surfistas vivem as suas vidas nas pranchas de surf - são estes os "percebes deslizantes"!

Deixamos a Figueira da Foz e seguimos pela **Estrada Atlântica** (ciclovia entre o Porto e Lisboa) ao longo das paisagens naturais mais incríveis, praias encantadoras e cidade acolhedoras! No ponto mais a norte, a Estrada Atlântica atravessa a **praia do Osso da Baleia** (em Pombal), assim como as praias de Vieira de Leiria e do Pedrógão. Estas praias são exemplos notáveis da ancestral tradição de pesca **"arte xávega"**, tão típica desta região.

A **Praia Velha** é um recanto informal, onde apetece ficar ao entardecer ou pela noite dentro. **São Pedro de Moel**, por sua vez, é uma bela praia, aninhada entre extensos pinhais e o magnânimo oceano, que se orgulha da sua herança aristocrática de 500 anos.

Na pitoresca praia de São Pedro de Moel, é tempo de parar para contemplar o magnífico **Penedo da Saudade**, com 55 metros de altura, um marco paisagístico fascinante que remonta a 1912.

Paredes da Vitória é também uma excelente praia de surf, com uma enorme formação rochosa designado "o castelo" que foi formado pela acção do vento e do mar, criando um leão adormecido que repousa em frente ao Oceano Atlântico. A **praia do Vale Furado** é ideal para a pesca, um recanto belíssimo entre falésias impressionantes.





Estrada Atlântica, S. Pedro de Moel



Praia da Claridade, Figueira da Foz



Ilha da Morraceira, Figueira da Foz



Farol do Cabo Mondego



FAROL DO PENEDO DA SAUDADE, S. PEDRO DE MOEL



Alojamento

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 ao mar

SAND Murtinheira
Praia da Murtinheira

O Puro
Figueira da Foz

Estrela do Mar
São Pedro de Moel

O Tonico
Praia de Paredes da Vitória

Marina & Porto de Recreio

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





Da Nazaré a Peniche

Despedimo-nos charme clássico da Figueira da Foz rumo a uma outrora vila piscatória que se converteu numa Meca do surf mundial, a **Nazaré**.

Mas a Nazaré é mais do que as suas ondas incrivelmente gigantescas. É um destino profundamente fascinante com inúmeros segredos por desvendar. O **canhão da Nazaré** é um intrigante fenómeno geológico com 5000 metros de profundidade e uma extensão de 230 km. É a causa das **ondas incrivelmente gigantescas** que atraem os melhores surfistas do mundo.

Para se ter uma noção mais exacta, o maior edifício do mundo - o Burj Khalifa, no Dubai - tem 828 metros de altura; o Grand Canyon, por seu turno, tem uma altura de 1.828 metros e o Canhão da Nazaré detém uma profundidade de 5.000 metros no seu ponto mais profundo! O Canyon da Nazaré amplia as ondas, aumentando a sua dimensão, velocidade e poder, antes de atingirem a costa. E, teoricamente, não há limite para a altura destas ondas gigantes.

É por este motivo que, anualmente, no Inverno, surfistas de todo o mundo fazem a sua peregrinação até à **Praia do Norte**. No Forte de São Miguel Arcanjo estão expostas pranchas de surf que foram oferta dos surfistas que se aventuram nas ondas da Praia do Norte.

A melhor vista sobre a Nazaré obtém-se do **Sítio**, acessível através de funicular. Este é o ponto ideal para contemplar esta cidade costeira absolutamente inigualável, enquanto se sente o vento no rosto.

A praia da Nazaré, em forma de meia-lua, é uma das praias mais pitorescas em Portugal, seduzindo os viajantes com as suas cabanas de praia coloridas, simpáticos vendedores de peixe seco e uma beleza natural estonteante.

A secagem do peixe na Nazaré constitui um traço notável da identidade local. As origens desta tradição permanecem desconhecidas, mas esta seria a melhor forma de conservar os alimentos em tempos de escassez. O **"estindarte"** sobreviveu até aos dias de hoje.

Deixamos a Nazaré, que é também um relevante centro de desportos náuticos, e rumamos à praia em forma de concha de **São Martinho do Porto**, ideal para famílias, situada entre a Nazaré e as Caldas da Rainha.

A praia de **Salir do Porto** possui a mais elevada duna em Portugal, com 50 metros de altura! Vista da baía de São Martinho do Porto, é possível ter uma ideia da real extensão desta duna impressionante.

A sul, encontramos a praia única da **Foz do Arelho**, situada nas proximidades das **Caldas da Rainha**, enquadrada numa



paisagem natural avassaladora, perto da **Lagoa de Óbidos**, um sistema lagunar costeiro que ocupa uma área de 2600 hectares. É casa de inúmeras aves migratórias e de biodiversidade aquática.

Nas falésias da Foz do Arelho, os passadiços de madeira, desenhados por Nadia Schilling, perfeitamente integrados na paisagem natural, são verdadeiramente imperdíveis.



"ESTINDARTE" DA NAZARÉ



NAZARÉ


ONDAS GIGANTES DA NAZARÉ



Surfer's Wall, Nazaré



Praia do Norte, Nazaré



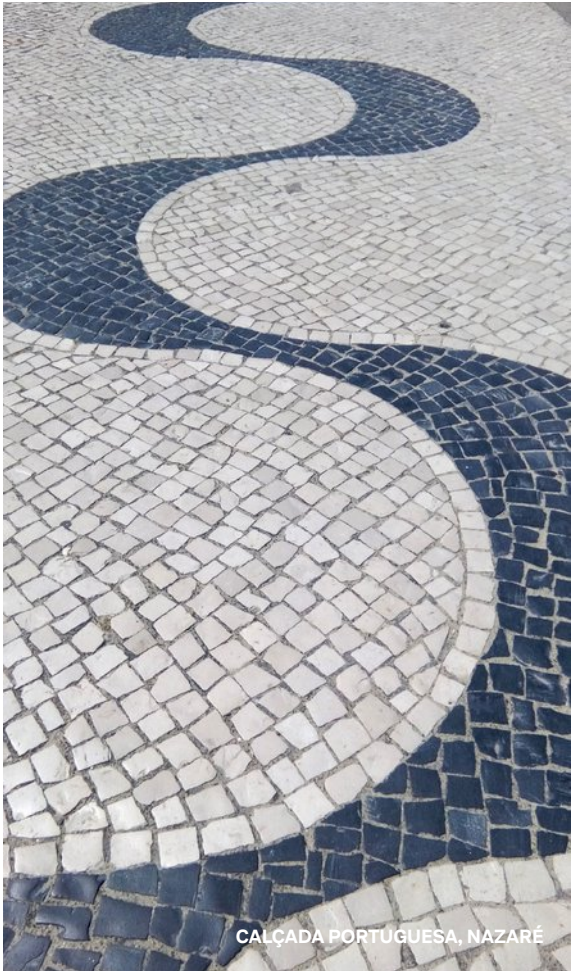
“Estindarte” de peixe seco, Nazaré







“SERMÃO AOS PEIXES” BORDALLO PINHEIRO
CALDAS DA RAINHA



CALÇADA PORTUGUESA, NAZARÉ

Alojamento

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 ao mar

Pangeia
Nazaré

Taberna d'Adélia
Nazaré

Pesca no prato
Praia de São Martinho do Porto

Távola Lagoa
Praia da Foz do Arelho



Marina & Porto de Recreio

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 à Ericeira

Deixamos as ondas da Nazaré que desafiam a gravidade e partimos à descoberta de **Peniche**, um paraíso para amantes da geologia, do birdwatching, do surf e do mergulho. Um local de calorosa hospitalidade, pessoas autênticas e vistas arrebatadoras sobre o Oceano Atlântico.

Peniche sempre viveu do mar. Num passado longínquo, era uma ilha, mas graças ao vento e às marés transformou-se numa península. O **Farol do Cabo Carvoeiro** ilumina o oceano desde 1790, erguendo-se a 26,5 metros sobre o mar.

O porto de Peniche é fervilhante, um centro colorido da indústria pesqueira da cidade. As lotas de peixe fresco são locais totalmente informatizados e licenciados, muito distintos do que eram há algumas décadas. Na verdade, foi a lota de peixe fresco em Peniche que, em 2009, iniciou o comércio online de peixe em Portugal ! No porto de Peniche, ficará impressionado com a imagem de senhoras mais velhas a coser pacientemente as redes de pesca. As **“atadeiras”** de Peniche, por norma, senhoras reformadas, cuidam da manutenção do equipamento de pesca. Mãos trabalhadoras que constituem a essência humana de Peniche.

Peniche é um destino de surf de renome, a nível mundial, e o palco de competições de surf internacionais. O Rip Curl Pro Portugal ocorre todos os anos na **praia dos Supertubos**. Palco icónico de uma das competições mais prestigiadas, nos planos nacional e internacional, entre todos os desportos relacionados com ondas.

Detentor de uma localização fenomenal, o arquipélago da **Berlenga** é constituído por 3 grupos de ilhotas: a Berlenga Grande (a única habitada que pode ser visitada de barco a partir de Peniche com acesso limitado, por questões de sustentabilidade) e os recifes próximos, Estelas e Farilhões-Forcadas. A sua natureza geológica é distinta do perfil da costa portuguesa.





PRAIA DE SANTA CRUZ



PRAIA DO BALEAL, PENICHE

As ilhas possuem uma fauna e uma flora específicas, com características que as tornam únicas no mundo.

A Reserva Natural da Berlenga e recifes envolventes do arquipélago da Berlenga são a reserva marinha com a maior diversidade subaquática da costa portuguesa. O **Farol da Berlenga**, com 29 metros de altura, que data de 1842, é um ponto de referência da ilha.

A **praia do Baleal** (que significa baleia), localizada a norte de Peniche, estende-se entre dois mares como se fosse uma ilha (o que, de facto, foi). Tal como a **praia da Consolação** mais a sul, as suas excelentes condições para a prática de surf e body-boarding tornam-na muito popular.

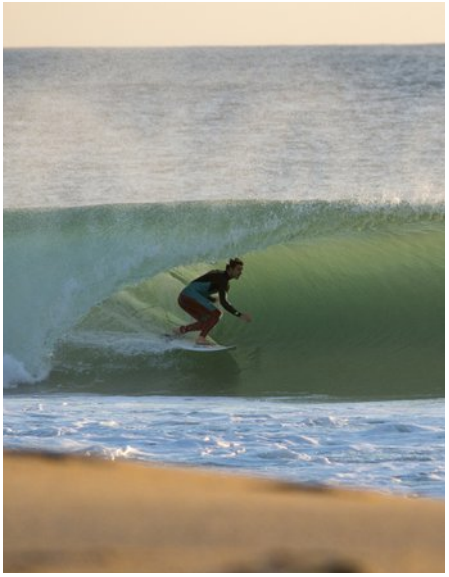
A gastronomia local em Peniche é profundamente influenciada pelo mar e pela abundância de peixe. Há inúmeros restaurantes situados em Peniche, na praia do Baleal ou na Berlenga, onde os viajantes podem degustar as melhores especialidades regionais. O peixe é rei e senhor das mesas em Peniche!

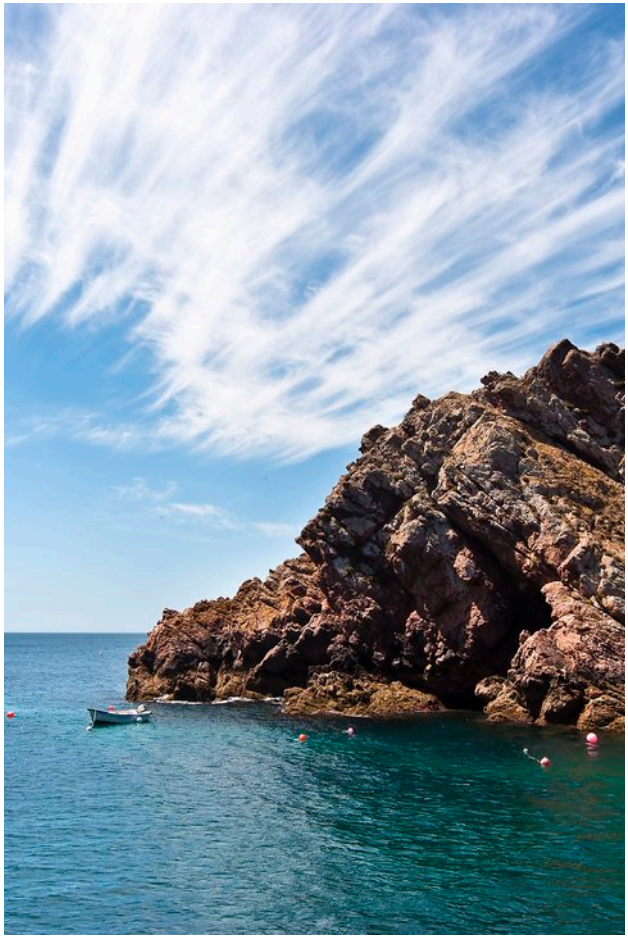
Rumo a sul, a **praia de Santa Cruz** é uma praia extensa com águas cristalinas, falésias dramáticas, areais intermináveis e notáveis formações rochosas com formas curiosas, como por exemplo o **Penedo do Guincho**, com 30 metros de altura. Todos os anos o evento Santa Cruz Ocean Spirit atrai imensos surfistas dos quatro cantos do globo.

Além de ser um destino de golfe muito procurado, a costa oeste do Centro de Portugal oferece praias extraordinárias, falésias de cortar a respiração, o Sistema único da **Lagoa de Óbidos** e uma temperatura amena ao longo do ano.

Temos de esperar pela maré baixa para desvendar o rosto de José Saramago, esculpido por Alexandre Farto aka VHILS nas rochas de um pontão na **praia do Paimogo**, na Lourinhã. Uma espécie de epifania poética que retrata tão magnificamente a alma atlântica portuguesa!

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





Ilha Berlenga, Peniche



Bairro do Visconde, Peniche



“Atadeiras”, porto de Peniche



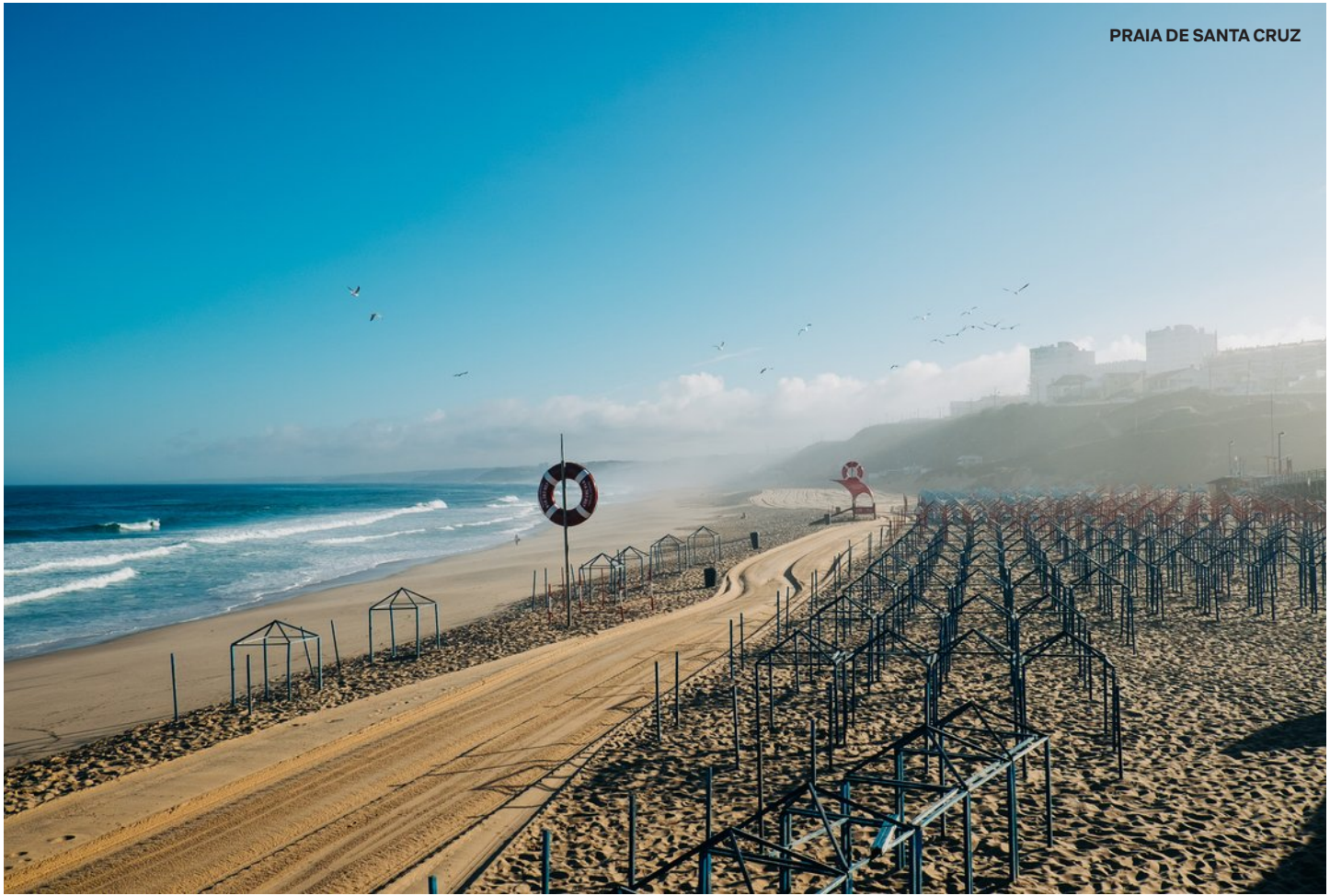
Nau dos Corvos, Cabo Carvoeiro, Peniche



Lagoa de Óbidos



Praia do Baleal, Peniche


PRAIA DE SANTA CRUZ

Alojamento

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

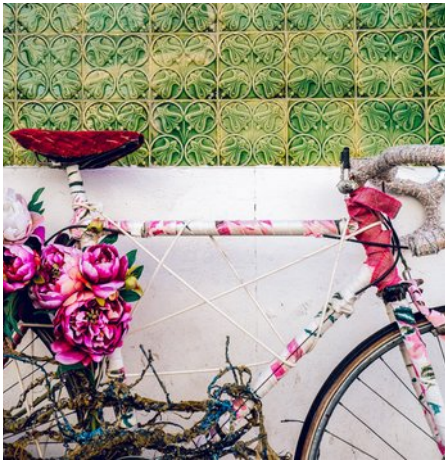
Restaurantes frente ao mar

Xakra Beach Bar Restaurant
Peniche

Prainha Wine Bar
Praia do Baleal

Mesa da Ilha
Ilha Berlenga

Bronzear Beach Bar & Restaurant
Praia de Santa Helena



Marina & Porto de Recreio

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



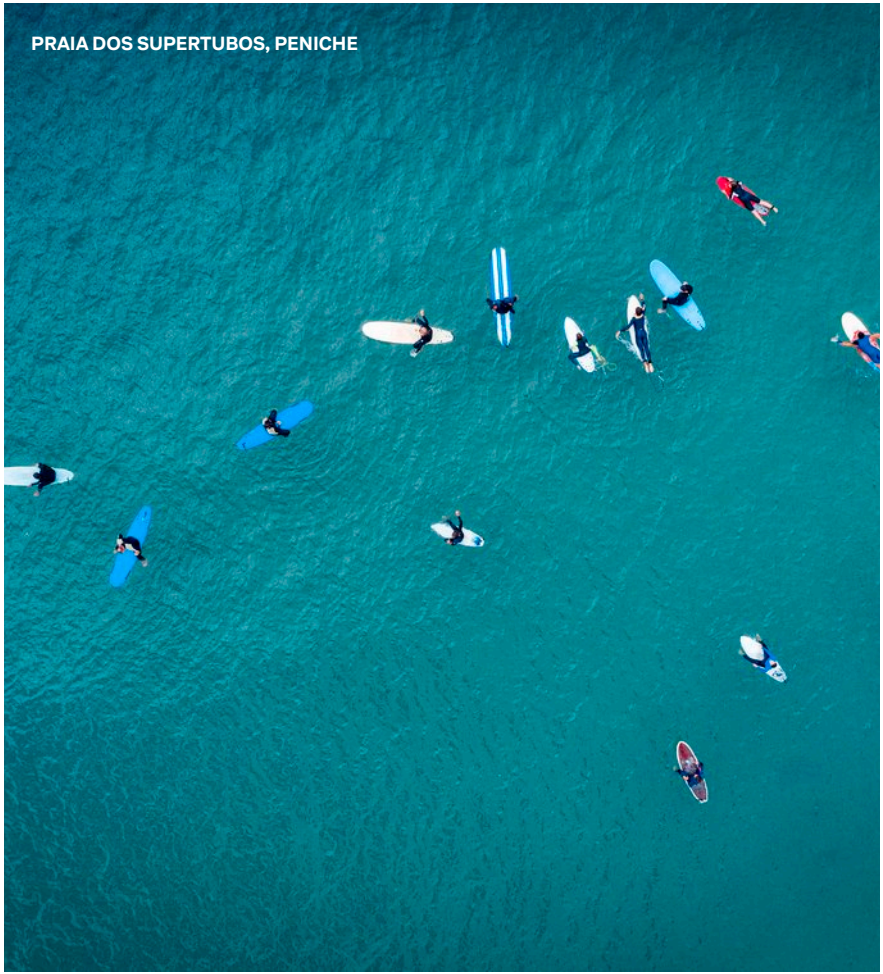
BAIRRO DO VISCONDE, PENICHE





MERCADO DO PEIXE DE PENICHE

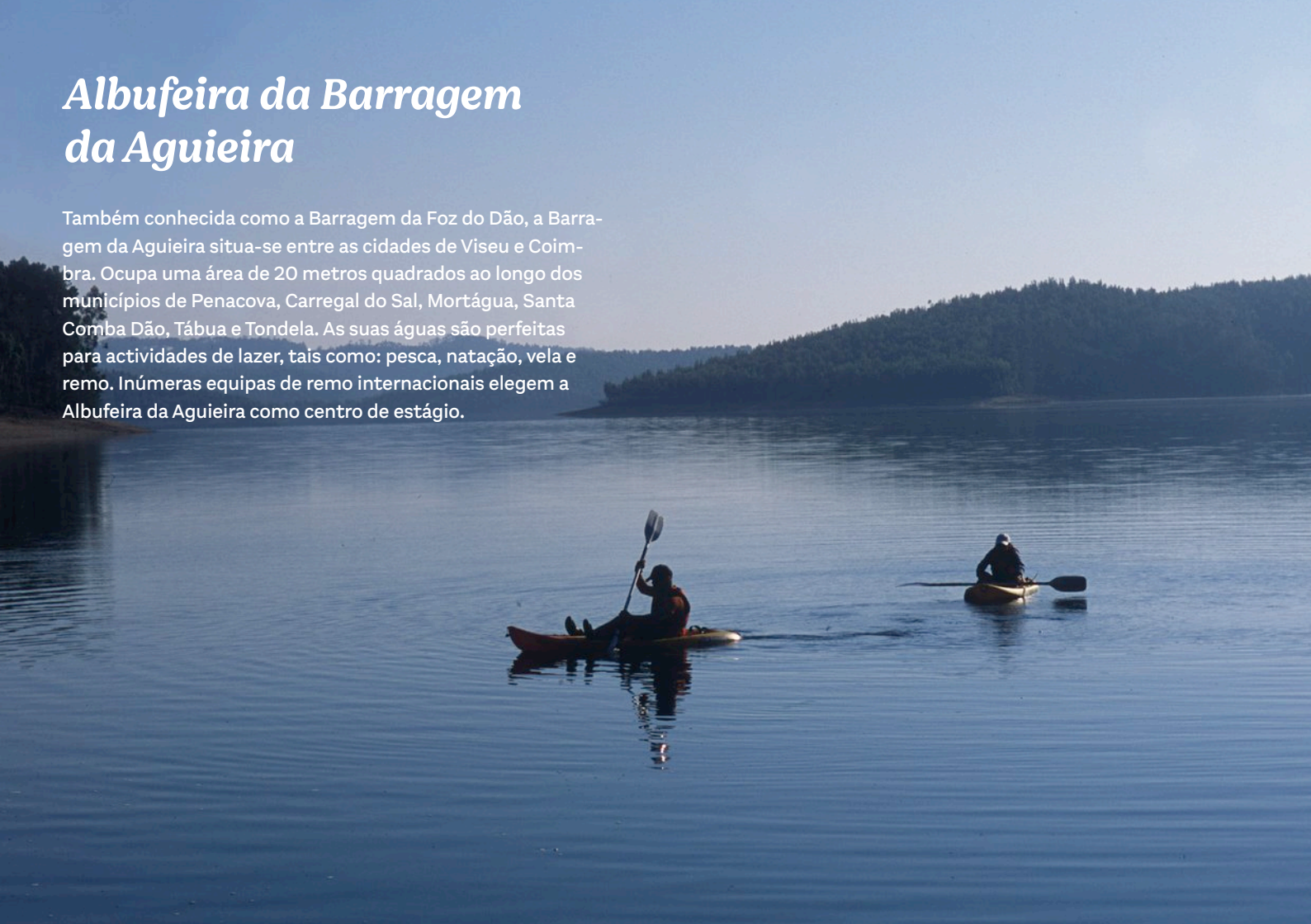

PRAIA DE SANTA CRUZ


PRAIA DOS SUPERTUBOS, PENICHE



Albufeira da Barragem da Aguieira

Também conhecida como a Barragem da Foz do Dão, a Barragem da Aguieira situa-se entre as cidades de Viseu e Coimbra. Ocupa uma área de 20 metros quadrados ao longo dos municípios de Penacova, Carregal do Sal, Mortágua, Santa Comba Dão, Tábua e Tondela. As suas águas são perfeitas para actividades de lazer, tais como: pesca, natação, vela e remo. Inúmeras equipas de remo internacionais elegem a Albufeira da Aguieira como centro de estágio.



Alojamento

Montebelo Aguieira Lake Resort & Spa
www.montebelohotels.com

Restaurante frente à agua

CotaMáxima
Granjal – Santa Comba Dão

Marina & Porto de Recreio

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







Albufeira da Barragem de Castelo de Bode

Situado no rio Zêzere, a barragem de Castelo de Bode possui uma das maiores albufeiras em Portugal. Estende-se ao longo de 60 km, nos municípios de Tomar, Abrantes, Sardoal e Ferreira do Zêzere. Envolta por uma vegetação frondosa, especialmente pinheiros, esta albufeira proporciona as condições ideais para a prática de desportos náuticos ou de actividades de lazer, em contacto estreito com a natureza. A Albufeira de Castelo de Bode é o local perfeito para os fãs de wake-board e wake-surf.



Alojamento

Zab Living
www.zabliving.com

Restaurante frente à agua

Sabor da Pedra
Alverangel – Tomar

Marina & Porto de Recreio

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