

boa cama
boa mesa

Expresso

Guia
**ESTAÇÕES
NÁUTICAS**

Centro
de Portugal



Turismo
Centro
Portugal

PRAIAS, DESPORTOS E PATRIMÓNIO

Aceite o desafio: com a água a servir de mote, esta é a mais recente tendência de oferta turística náutica de qualidade e sustentável. No Centro de Portugal existem 11 estações náuticas certificadas que oferecem a possibilidade de experimentar e praticar os mais variados desportos náuticos e convidam a partir à descoberta de territórios, tradições, gastronomia e alojamento, numa rede integrada que agrega diversos parceiros, apostando na qualidade da oferta.

Nas páginas deste guia encontra um roteiro dedicado a cada uma das estações náuticas, à descoberta de paraísos naturais, tradições e cultura definidora de cada território. No centro pode embarcar em atividades náuticas como *surf*, *stand up paddle*, *ski aquático*, *canyoning*, *rafting* e *kitesurf* ou navegar na tranquilidade de um passeio de barco ou caiaque. Apreciar a cultura e a gastronomia local, aprender história e tradições e percorrer paisagens deslumbrantes também em terra complementam o cenário que se anima como um calendário de eventos sempre dinâmico ao longo do ano.

A diversão e a adrenalina estão garantidas, a dois, em família ou entre amigos.

Sabias que?

As estações náuticas do Centro de Portugal oferecem atividades o ano inteiro.

Centro de Portugal,
um destino e tanto.



FICHA TÉCNICA

CONTEÚDOS Boa Cama Boa Mesa

DESIGN Mónica Damas

FOTOGRAFIAS Turismo do Centro de Portugal

PRODUÇÃO GRÁFICA João Paulo Battle y Font

TRATAMENTO DE IMAGEM Jorge Manuel Costa e Manuel Contreiras

REVISÃO Carla Monteiro e Luís Silva

PUBLICIDADE Ângela Almeida e Carlos Alberto Lopes

IMPRESSÃO E ACABAMENTO Lisgráfica

Este guia faz parte integrante do Expresso,
não podendo ser vendido separadamente

1. ESTAÇÃO NÁUTICA DE AVEIRO P.8

2. ESTAÇÃO NÁUTICA DE ESTARREJA P.10

3. ESTAÇÃO NÁUTICA DO MUNICÍPIO DE ÍLHAVO P.12

4. ESTAÇÃO NÁUTICA DA MURTOSA P.14

5. ESTAÇÃO NÁUTICA DE OVAR P.16

6. ESTAÇÃO NÁUTICA DE VAGOS P.18

7. ESTAÇÃO NÁUTICA DO OESTE P.22

8. ESTAÇÃO NÁUTICA DE CASTELO DO BODE P.24

9. ESTAÇÃO NÁUTICA DE PEDRÓGÃO GRANDE P.26

10. ESTAÇÃO NÁUTICA DE PENAMACOR P.28

11. ESTAÇÃO NÁUTICA DO ALTO CÔA P.30

INTRODUÇÃO P.6

COMER E DORMIR P.20 e P.32

CONTACTOS ÚTEIS P.34

BEM-VINDOS ÀS ESTAÇÕES NÁUTICAS DO CENTRO DE PORTUGAL!

O Turismo é uma atividade dinâmica como poucas. As tendências de procura de quem viaja estão em permanente evolução, pelo que a oferta disponível tem de estar preparada para dar respostas imediatas. Há exemplos claros desta realidade. Os turistas que, não há muitos anos, procuravam sol e praia no verão e neve no inverno, são hoje mais exigentes, numa tendência que se acentuou com a pandemia. Cada vez mais viajantes esperam usufruir de experiências enriquecedoras, culturais, na natureza ou de turismo ativo. Em Portugal, e em particular na região Centro de Portugal, a oferta tem sabido acompanhar a evolução da procura. As Estações Náuticas são um exemplo claro deste paradigma. Um conceito que, há poucos anos, interessava a um nicho de pessoas muito restrito, está hoje em franco crescimento no nosso país. O aumento da procura fez despertar o interesse dos operadores, dos municípios e das entidades públicas, que perceberam que dotar os territórios de infraestruturas náuticas de qualidade é uma mais-valia competitiva. Não posso deixar de agradecer o papel fundamental do Grupo Dinamizador do Portugal

Náutico, constituído no âmbito do Fórum Oceano. Propôs-se a dinamizar a fileira do turismo náutico, através da promoção e certificação de Estações Náuticas, e o resultado do seu excelente trabalho está à vista.

No Centro de Portugal, as Estações Náuticas são uma aposta ganha. Mais do que estruturas à beira-mar, em albufeiras ou lagoas, são plataformas de crescimento do turismo e da dinamização económica regional, atraindo visitantes ávidos por explorar os encantos naturais e as experiências únicas que o Centro de Portugal tem para oferecer.

Importa sublinhar a capacidade das Estações Náuticas enquanto promotoras da coesão territorial. No Centro de Portugal, as sete Estações Náuticas no litoral e as quatro no interior ligam diferentes paisagens e comunidades, enriquecem a oferta turística e transferem recursos financeiros para as chamadas zonas de baixa intensidade. São fatores de crescimento, coesão e desenvolvimento, que ajudam a moldar um futuro próspero para a região. É com grande orgulho que convido todos os leitores a explorar este Guia e a desfrutar do muito que o Centro de Portugal tem para oferecer.

Raul Almeida
Presidente da
Entidade Regional
de Turismo do
Centro de Portugal



AVENTURAS À MARGEM

Do litoral ao interior, das praias costeiras às fluviais, das marinas marítimas às fluviais, dos estuários e albufeiras às lagoas e rios, a água é denominador comum das estações náuticas que agregam em redor locais de interesse para aproveitar também de pés bem assentes na terra. Explorar património e natureza envolvente, reviver tradições ligadas ao mar e aos rios, conhecer ofícios bem preservados, aventurar-se na terra e na água nas mais diversas atividades, provar cozinha inspirada nos produtos locais e relaxar em alojamentos debruçados sobre a tranquilidade das águas são ofertas que ajudam a desenhar a sua próxima viagem a partir deste guia dedicado ao Centro, região de Portugal onde se concentram 11 das 38 estações náuticas existentes no país (Castelo do Bode, Oeste, Aveiro, Vagos, Ílhavo, Murtosa, Estarreja, Ovar, Pedrógão Grande, Penamacor, e Alto Coa, no Sabugal).

Seja qual for o percurso, a época do ano e a forma como decida desfrutar destes locais – com o próprio barco, procurando o serviço de uma marina ou ficando alojado junto à água e desfrutando do património de cada localização – estão garantidos dias bem preenchidos, recheados de diversão e imersão na natureza, a dois, entre amigos ou em família. Atente à agenda náutica com eventos que prometem oferecer ainda mais adrenalina à viagem.



O QUE É UMA ESTAÇÃO NÁUTICA?

É uma rede de oferta turística náutica de qualidade que aposta na valorização integrada dos recursos náuticos, oferecendo também elementos como alojamento, restauração, atividades náuticas e outros serviços relevantes para criar experiências diversificadas e integradas. A rede, nacional, surgiu na sequência do projeto Portugal Náutico levado a cabo pela Associação Empresarial de Portugal e o Fórum Oceano, associação para o desenvolvimento do cluster do mar em Portugal, que reconheceu potencial na área do turismo náutico. Territórios e entidades passaram a poder certificar-se enquanto estações náuticas de Portugal (ENP).

QUANTAS ESTAÇÕES NÁUTICAS EXISTEM NO CENTRO DE PORTUGAL?

Na Região Centro de Portugal contam-se 11 estações náuticas certificadas, que envolvem centenas de parceiros, desde empresas de animação turística, operadores marítimo-turísticos, agências de viagem, alojamento local, empreendimentos turísticos, restaurantes, entre outros. Aventure-se em atividades náuticas, descubra os serviços associados, bem como a agenda náutica recheada de eventos nacionais e internacionais, antes de provar os sabores locais e dormir embalado pela água.

QUE DESPORTOS POSSO PRATICAR?

As estações náuticas são um destino de excelência para quem quer experimentar ou já é fã de desportos náuticos. *Wakeboard, ski aquático, canyoning, rafting, kitesurf, surf, windsurf, bodyboard, stand up paddle, vela, passeios de barco, mergulho, remo, canoagem ou caiaque* são algumas possibilidades, mas há outros motivos para visitar estes "territórios" e conhecer artes e tradições ligadas ao mar, como é o caso da tradicional arte xávega.

Descobrir

Entre passeios na natureza em trilhos e passadiços ou percursos de conhecimento e descoberta de tradições, ofícios e património local, há muito para explorar em torno de cada estação náutica do Centro de Portugal.

Navegar

Passeios de barco, experiências de *surf, wakeboard, stand up paddle (SUP), windsurf, vela* ou canoagem são apenas algumas das atividades propostas nesta viagem pelas estações náuticas da Região Centro.

Comer e dormir

Certificados pela qualidade e ligação ao destino, descubra os diversos espaços que integram o roteiro de bem comer e dormir junto a cada estação náutica.



Conheça o projeto Nautical Portugal e as estações náuticas do Centro de Portugal

ESTAÇÃO NÁUTICA DE AVEIRO

O MAR, A RIA E AS SALINAS

Em Aveiro, a água da ria ramifica-se em canais na cidade. As salinas são um verdadeiro ex-líbris, sem esquecer a união entre o mar e a Reserva Natural, em São Jacinto, aumentando as vias para conhecer a Estação Náutica de Aveiro. Sugere-se a canoagem ou a vela junto do Sporting Clube de Aveiro (tel. 234480191), que realiza formação, competição e primeiras experiências. A ACC - Associação de Canoagem de Cacia (tel. 960050757) é outra opção. Já para velejar pode contar com a Associação Aveirense de Vela de Cruzeiro (tel. 234422142), que promove a prática amadora da vela “enquanto atividade lúdica”. Se preferir o remo, o caminho é o Clube dos Galitos (tel. 966982975) ou a Coletividade Popular de Cacia (tel. 966256410), que também acolhe estreatantes em *stand up paddle*. Embarque nos passeios da Sterna (tel. 916780198), em ria aberta, sobretudo no Salgado de Aveiro. O barco move-se a energia solar e existem diversos programas de descoberta e observação de aves. Com viagem no *ferryboat* elétrico o “Salicórnea”, conheça a praia de São Jacinto. Através do CARSurf (tel. 924089103) de São Jacinto pode praticar *surf*, *bodyboard* e SUP wave, no mar ou na ria. Descubra a Reserva Natural das Dunas de São Jacinto (tel. 234331282), com floresta confinante ao cordão dunar e lagoas onde se refugiam diversas aves. Observe as salinas de Aveiro e visite o Ecomuseu da Troncalhada. Na Marinha da Noeirinha (tel. 969008687) explica-se a produção de sal numa visita guiada. Desfrute dos banhos salgados, do Spa



A Estação Náutica de Aveiro é constituída por uma rede de parceiros locais e regionais que “potenciam o desporto de natureza, o turismo ativo e a identidade do território”.

NAVEGAR DE MOLICEIRO

Elegantes, de cores vivas e dizeres populares, os barcos moliceiros são um símbolo de Aveiro. Embarcar e percorrer os canais urbanos é a primeira experiência a fazer. Reserve uma viagem com a Aveiro Com Paixão (tel. 916658100) ou a Aveiro Moments – Incrívelodisseia (tel. 914170937).



Salínico e dos Barcos-Casa Aveiro. A Ostraveiro (tel. 913453876) produz ostras na Marinha Passagem, que pode visitar com guia. Promove passeios de barco com degustações, dormidas nos barcos-casa e no Ninho de Sal, em plena ria. Descarregue a *app* BUGA e utilize as bicicletas elétricas colocadas em 20 estações do município. Pode aproveitar a Via Ecológica Cicável de Aveiro (7,25 km), com passagem pelo canal de São Roque e cais da Ribeira de Esgueira e final em Vilarinho. É também no canal de São Roque o início e o fim do Percorso Azul da Grande Rota da Ria de Aveiro. Visite a sede do CMIA – Centro Municipal de Interpretação Ambiental, fotografe o Bairro da Beira Mar, o Museu de Aveiro/Santa Joana, o Museu de Arte Nova de Aveiro, a sé de Aveiro e o Parque da Cidade. Passe numa das muitas confeitarias certificadas pela Associação de Produtores de Ovos Moles de Aveiro para levar uma caixa.

ESTAÇÃO NÁUTICA DE ESTARREJA

AVENTURAS ENTRE ESTEIROS E CANIAIS

Estarreja insere-se na sub-região do Baixo Vouga e apresenta uma grande frente lagunar com a ria de Aveiro, que se traduz num recorte de canais e esteiros, em parilha com os rios Antuã e Jardim, campos agrícolas, arrozais e caniçais. A Estação Náutica de Estarreja divide-se em dois polos: a Ribeira da Aldeia, em Pardilhó, onde se situa o Centro de Interpretação da Construção Naval, e o Esteiro de Salreu, que acolhe o Centro de Interpretação Ambiental do BioRia. Em Pardilhó, assista à construção e restauro de embarcações tradicionais contactando Manuel Felisberto Amador (tel. 936377015), António Esteves (tel. 969449297) ou Arménio Pereira de Almeida (tel. 913245676). Ainda em Pardilhó, a

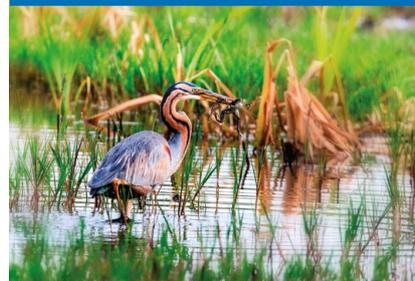


ESTARREJA
ESTAÇÃO NÁUTICA

Uma área considerável do município de Estarreja integra a Zona de Proteção Especial da ria de Aveiro. A oeste, o território é banhado pelos braços desta laguna, que lhe define a identidade.

PELAS MARGENS DA RIA

O Percurso de Salreu é um dos destaques da rede de trilhos proposta pelo projeto BioRia. Passa por terrenos alagados, onde subsiste o cultivo de arroz. Ladeia, depois, um canal da ria com manchas de junco e de caniçais, onde nidificam espécies de aves como a garça-vermelha e a águia-sapeira.



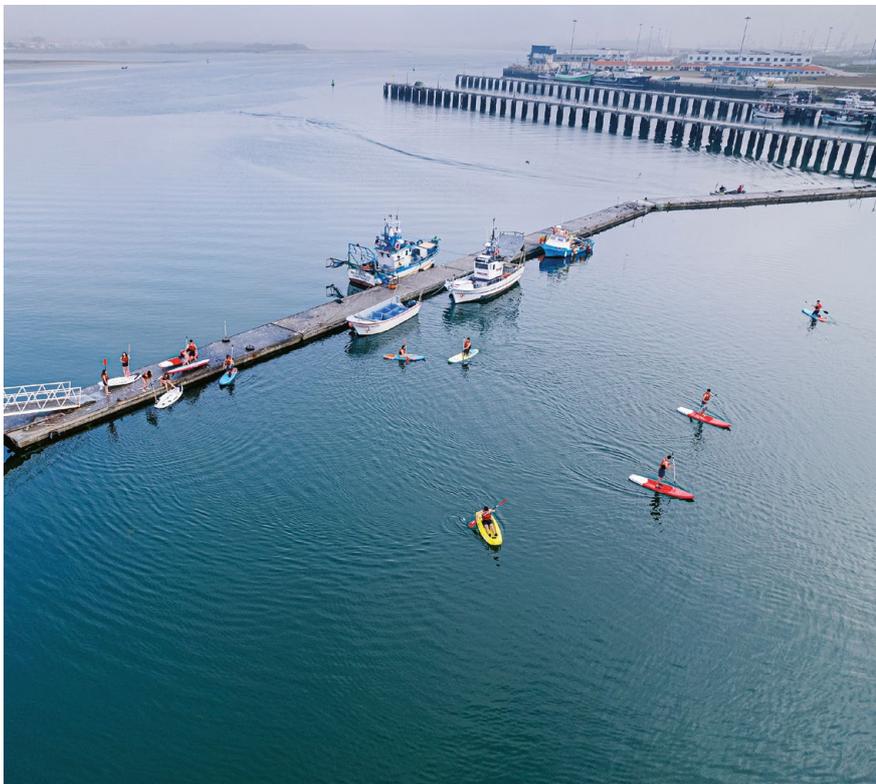
Picapeixe (tel. 933472360) promove aulas e *tours* de *stand up paddle* pela ria. As pranchas e remos são de madeira e de construção artesanal. Embora a Associação Cultural e Recreativa Saavedra Guedes (tel. 964009095) se dedique sobretudo à canoagem desportiva, também disponibiliza canoas e caiaques para pequenos passeios.

Para conhecer o BioRia (tel. 962774466), comece por visitar o respetivo Centro de Interpretação Ambiental e saber mais sobre os oito percursos abrangidos pelo projeto. O Centro fica perto de seis das rotas, como o Percurso de Salreu (ver caixa), e os trajetos podem fazer-se em autonomia, a pé ou de bicicleta. Dá para alugar binóculos e caiaques e as famílias com filhos podem passear num veículo elétrico, reservando pelo *email*: visitabioria@cm-estarreja.pt. Fazem-se visitas guiadas para grupos de, no mínimo, dez pessoas. Também dirigidos a grupos de, pelo menos, oito pessoas, são os programas fixos da Esta'Régia – Turismo Bairrista (tel. 963011976), a Rota do Arroz e a Rota do Egas. Esta empresa vende cabazes de produtos regionais e relacionados com a ria, como o arroz, o mel, enguias, sal, queijo, sumos ou cerveja artesanal, também comercializados na loja no centro de Estarreja.

Na região merece visita a Casa-Museu Egas Moniz (tel. 234884518), a Casa-Museu Marieta Solheiro Madureira (tel. 234842241) e a Casa do Tear (tel. 919359669). Desvende ainda o circuito de arte urbana de Estarreja, resultante do festival ESTAU, seguindo as indicações da *app* Sentir Estarreja ou marcando visita guiada pelo *email*: turismo@cm-estarreja.pt.

ESTAÇÃO NÁUTICA DO MUNICÍPIO DE ÍLHAVO

ONDE A NATUREZA CONVIDA À ARTE DE NAVEGAR



estação náutica
MUNICÍPIO DE ÍLHAVO

Grças à linha costeira, à influência da ria de Aveiro e à barra de acesso a um dos mais importantes portos do país, a Estação Náutica do Município de Ílhavo é um paraíso para a atividade náutica.

Com 7 km de costa atlântica, a Estação Náutica do Município de Ílhavo abrange as praias da Barra e da Costa Nova, a barra de acesso ao maior porto do Centro de Portugal, diversos ancoradouros e ainda a ria de Aveiro, que se estende com o canal de Mira e o rio Boco/canal de Ílhavo. Estas características promovem as mais diversas atividades e experiências associadas à arte de navegar. Com a Associação de Surf de Aveiro (tel. 966629078) pode agendar aulas, e o Espaço Amigos do Oceano (tel. 919246928) faz iniciação e cursos de *surf* para crianças. Através da ria Príncipe (tel. 937910960), participe em passeios de barco no mar, observação de golfinhos, pesca desportiva e circuitos de lancha até à ponte da Barra ou ao jardim Oudinot. Daqui, partem os barcos da Aveiro Boat Experience (tel. 918465150) para ver o pôr do sol, com possibilidade de almoço ou jantar a bordo. Na ria, alinhe no *kitesurf*, *wakeboard*, *stand up paddle*, *ski* náutico, *wakefoil* e *wingfoil* com o ria de Aveiro Kite Club (tel. 931196309), que também promove o *Kitebuggy* nas praias da ria, em maré baixa, bem como *StreetKite* (*skate* com uma asa movida pelo vento). Além do *kitesurf* e *surf*, a My Way Kite&Surf (tel. 234363308) realiza passeios em *stand up paddle*, também promovidos pela Outdoor Feelings (tel. 917691896). O Clube Náutico Boca da Barra (tel. 964002144) dispõe de cursos de iniciação à vela ligeira e à vela de cruzeiro para adultos. O programa “Sentir a Faina Maior” integra um passeio de bicicleta com passagem pelo Porto Bacalhoeiro e o Museu Marítimo de Ílhavo (tel. 234329990). Já o passeio “Viagem de Sabores e de Bacalhau” tem início no farol da Barra e contempla visita a uma empresa de transformação alimentar de bacalhau e uma degustação. Aventure-se a pé ou a pedalar na Frente Ria da Costa Nova - Vagueira ou na envolvente à Mata Nacional das Dunas da Gafanha. A Cicerone Tours (tel. 234094074) realiza, mediante disponibilidade, a Rota das Padeiras, centrada no pão de Vale de Ílhavo. Os mais novos divertem-se no *skatepark* da Gafanha da Nazaré e no minigolfe da Costa Nova e de Ílhavo. Obrigatória é a visita ao Museu da Vista Alegre (tel. 234320628).



VELA E CANOAGEM

O Clube de Vela da Costa Nova (tel. 963898568) é um dos centros de referência para a aprendizagem e prática da arte de navegar à vela, com academias de verão para crianças e jovens. Já para canoagem ou caiaque na ria, contacte o CNAI – Clube Natureza e Aventura de Ílhavo (tel. 913294027), com saídas desde o Abrigo Náutico da Barquinha.

No Canal de Mira

BIVALVES DA RIA DE AVEIRO

Um dos passeios de lancha promovido pela empresa As Viagens do Balão Mágico (tel. 969141516) inclui prova a bordo de ostras, amêijoas, berbigão e lingueirão, além de visitas guiadas ao Mercado do Peixe e bairro dos pescadores da Costa Nova.

Pela Costa Nova

PALHEIROS, CAIS E TRIPAS

Fotografe os palheiros listados e coloridos, o Cais Criativo, a lembrar um navio invertido (suba ao topo) e coma uma tripa doce ou bolacha americana no Zé da Tripa.

A visitar

NAVIO-MUSEU SANTO ANDRÉ

Este navio fez parte da frota portuguesa do bacalhau e ilustra as artes do arrasto lateral do bacalhau. Visite (tel. 234329990) e observe o parque de pesca, os porões de salga e as camaratas, por exemplo.



ESTAÇÃO NÁUTICA DA MURTOSA

VIAGEM AO CORAÇÃO DA RIA DE AVEIRO



ESTAÇÃO
NÁUTICA
DA MURTOSA

A Estação Náutica da Murtosa encontra na ria de Aveiro o grande pulsar da dinâmica diária.

No passado, era a verdadeira via de comunicação e de transação comercial entre os territórios ribeirinhos.

Com o mar de um lado e a ria a banhar quase todo o território interior, a Murtosa é o coração desta laguna, que se ramifica em canais e esteiros, cais e ancoradouros, fazendo com que mais de 80% do concelho esteja inserido na zona protegida da ria de Aveiro, detentora de grande riqueza paisagística e ambiental.

Sediada no edifício da Associação Náutica da Torreira e com dois postos de acolhimento, o da Torreira e o Porta da Ria (no Bunheiro), a Estação Náutica da Murtosa, coordenada pelo Município da Murtosa, possibilita a experiência única de navegar em barcos moliceiros à vela. Sugere-se uma viagem com o operador José Rebelo (tel. 914397009) ou com a Terra d'Água (tel. 915262793), que também promove a experiência de apanha de

bivalves na ria, as rotas Piscatória e da Enguia e ainda passeios de barco noturnos com astrónomos. Para sessões de *kitesurf*, *windsurf*, *stand up paddle*, caiaque, vela, *wakeboard* e esqui náutico e *wingfoil*, que dá a sensação de “planar” sobre a água, o Clube Nortada Aventura (tel. 917412241) é um parceiro a considerar. Aproveite a praia oceânica da Torreira ou refresque-se na praia do Bico, na freguesia da Murtosa, a poente do cais onde outrora se descarregava moliço, sal e materiais de construção. No cais, as enguias fritas e a caldeirada de enguias servidas no Restaurante O Bico (tel. 234061635) são obrigatórias. Em alternativa, rume até à praia estuarina do Monte Branco, junto à EN 327, na Torreira. É neste local que se encontra o bar MBC (tel. 234831122), que também realiza atividades marítimo-turísticas, *stand-up comedy*, noites de poesia e música ao vivo. Todas estas zonas balneares ostentam Bandeira Azul. Na primavera e verão, o município disponibiliza bicicletas gratuitas no Centro de Educação Ambiental da Ribeira de Pardelhas, no Porta da Ria e Posto de Turismo da Torreira. Existem vários trilhos pedestres e cicláveis para conhecer, como o Percurso Entre a Ria e o Mar – Torreira, o Percurso dos Campos da Ria e o Percurso do Canal da Murtosa, que bordejia a laguna e passa pelo núcleo urbano mais antigo da freguesia. Visite o COMUR – Museu Municipal (tel. 234830117) dedicado às conservas de enguias da Murtosa, e a Casa-Museu Custódio Prato (tel. 234866825).



Marina da Torreira EXPERIÊNCIA À VELA

Contacte a ANT - Associação Náutica da Torreira (tel. 234868225) para uma aula de iniciação à vela na ria de Aveiro, alugar uma embarcação à vela ou canoas.

Praia da Torreira ARTE XÁVEGA

A arte xávega, um modo de pesca tradicional de cerco e arrasto, ainda se faz nesta praia por três companhias, como a “M. Fátima”, de Marco Silva (tel. 913942435), que também constrói barcos de Arte Xávega, bateiras e moliceiros.

Ria de Aveiro ROTA DOS CAIS

Na Murtosa encontra-se a maior densidade de cais da laguna, como os do Bico, da Béstida e da Ribeira de Pardelhas. Guardam memórias de intensas trocas comerciais e deslocações.

Moliceiros e bateiras CONHECER O ESTALEIRO

Visite o Museu-Estaleiro do Monte Branco (tel. 234830117), na praia do Monte Branco, na Torreira, e observe o mestre José Rito a construir e reparar moliceiros e bateiras. Na envolvente, o mestre José Oliveira executa as pinturas dos painéis dos moliceiros.

ESTAÇÃO NÁUTICA DE OVAR

MAR, RIA E BARRINHA DE ESMORIZ: UM TRIÂNGULO SINGULAR

As praias de Cortegaça, São Pedro de Maceda, Esmoriz, Furadouro e do Torrão do Lameiro são atrações em destaque no território da Estação Náutica de Ovar. Além de passeios e mergulhos nos meses quentes é ainda possível observar a arte xávega ou aventurar-se em diversas experiências na água. Pode marcar aulas de *surf* ou *stand up paddle* com a Barrinha Surf School (tel. 919159707), a FuraBeach Surf School & Store (tel. 912359001), a Marias Surf School & Store (tel. 917795971) ou a Surf at Night – Surf School (tel. 967816402). No extremo norte da ria de Aveiro, que se estende de Ovar a Mira, situa-se a NADO – Náutica Desportiva Ovarense (tel.

256591236), que se dedica a formar jovens na área da vela. Com o Clube de Canoagem de Ovar (tel. 917314227) pode agendar aulas de iniciação, competição, passeios de caiaque pelos canais da ria e caminhadas. Contacte a Aventuras Náuticas e a Idden Store. Neste concelho estão disponíveis 60 km de ciclovias e 7,5 km de passadiços, além de diversos percursos pedonais. Os passadiços de Esmoriz, na Barrinha de Esmoriz, conduzem a um santuário de biodiversidade, ao Observatório de Avifauna, paisagens dunares e à ponte sobre a lagoa. Descubra a floresta protegida do Parque Ambiental do Buçaquinho, servido pela Ecopista do Atlântico, que liga as praias de Esmoriz

e do Furadouro. Alugue uma bicicleta com a Becycle, Bike Tours e Ecotrip ou Bike Rentals (tel. 916524861). Ovar é Cidade-Museu Vivo do Azulejo e o município lançou o livro-mapa “Vai Passear”, oferecido na compra de um azulejo no Posto de Turismo de Ovar. O desafio é encontrar o “seu” padrão nas fachadas de azulejos da cidade. Exemplos notáveis da arte azulejar são as igrejas matrizes de Válega e Cortegaça. Visite o Museu Júlio Dinis – Uma Casa Ovarense (tel. 256581378) e prove o pão de ló de Ovar Flor de Liz (tel. 933409607), o pão de ló de Ovar Cruz (tel. 256587617) ou pão de ló Celeste de Ovar, da Gaby Pastelaria d'Autor (tel. 914893573).

Passeios ao luar

A RedAnimal Surf & SUP School (tel. 914818284) realiza passeios de *stand-up paddle* ao luar na ria de Aveiro, com instrução a partir de uma quinta em Válega. A saída pode acontecer ao pôr do sol com regresso ao luar ou até quando raiar do dia. Promovem ainda aulas e batismos de *surf*, aulas de *stand up paddle*, aluguer de equipamento, iniciação ao *skate* e atividades pedagógicas. Passe na Surf Shop.

Embarcações de recreio

Situado no cais do Puxadouro, em Válega, o CENÁRIO – Centro Náutico da Ria de Ovar (tel. 965635233) funciona como espaço museológico e como centro de restauro de embarcações de recreio representativas do património náutico. A visita é gratuita (mediante marcação) e é possível participar em oficinas, *workshops* e marcar passeios em embarcações de recreio.



A Estação Náutica de Ovar centra-se em três recursos naturais: a Barrinha de Esmoriz, o mar e a ria de Aveiro. Os cais do Puxadouro, Carregal, da Pedra, da Tijosa, Ribeira e o Porto de Recreio do Carregal apoiam a atividade náutica..

Litoral

ESTAÇÃO NÁUTICA DE VAGOS

HOMENAGEM À ARTE XÁVEGA



O Centro de Acolhimento da Estação Náutica de Vagos funciona no Posto de Turismo da Vagueira, na praia da Vagueira. Esta estação náutica oferece boas condições para diversas atividades de lazer, em água e em terra.

A Estação Náutica de Vagos beneficia da excelência geográfica do município. No extremo ocidental, é banhado por uma extensa linha de mar que abrange as praias da Vagueira, do Labrego e do Areão. O interior, também rico em biodiversidade e valor cultural, é atravessado por dois braços da ria de Aveiro, o canal de Mira na praia da Vagueira e o rio Boco no centro da vila. O cenário favorece o turismo náutico e de Natureza.

Na costa atlântica, destacam-se os areais da Vagueira, do Labrego e do Areão para usufruir da praia ou praticar desportos de mar, mas também a importância da arte xávega. Ao longo da costa, observe a paisagem e o labor das companhas “João da Murtosa” (tel. 915697739) e “Valdemar” (tel. 914170099), que mantêm viva esta forma de pesca ancestral e tradicional. A descoberta

faz-se também em caminhadas contemplativas pelos passadiços ou aproveitando os parques desportivos da Vagueira. A diversão é garantida no Parque Aquático Vaga Splash (tel. 969098598), que dispõe de escorregas de água, relvado, minigolfe e campos de futebol e voleibol. Admira-se a beleza do canal de Mira, seguindo pelo Caminho do Canal, e o rio Boco, parando para observar as aves, os ancoradouros e trapiches que facilitam a navegabilidade de pequenas embarcações e a prática ou experiência inicial em modalidades como a canoagem, caiaque, *stand up paddle*, esqui aquático ou *wakeboard*. A Secret Surf School (tel. 915480890), a Migas Surf School (tel. 965576394), a Associação de Surfistas de Vagos (tel. 967236893) e a Mimos do Bosque (tel. 234798144) são operadores possíveis para algumas dessas atividades.

ENTRAR NA ONDA

A generosa costa de Vagos permite praticar *surf*, *bodyboard*, *bodysurf*, *kneeboard* ou *longboard*. Para marcar aulas ou ter um primeiro contacto as diversas modalidades náuticas basta contactar a Secret Surf School (tel. 915480890), a Migas Surf School (tel. 965576394), a ASV - Associação de Surfistas de Vagos (tel. 967236893) ou o Slide Surfcamp (tel. 234796076), que também acolhe programas de vários dias.



Percorre-se o Trilho das Levadas do Boco, o Trilho de São Martinho de Ouca (PR2 VGS) e o Trilho da Lontra (PR1 VGS), que passa pela lagoa do Moitão e a lagoa da Jincosa, propícias ao descanso e com avifauna diversa. O roteiro convida a espreitar a lagoa de Calvão e a descansar no Parque Municipal Quinta do Ega, no Parque de Merendas da Gafanha da Boa Hora ou no Parque de Lazer da Ponte de Vagos. Para outras aventuras há sessões de *paintball* da Fearzone (tel. 964252381), na freguesia de Ponte de Vagos. Na região sugerem-se visita às igrejas matrizes de São Tiago de Vagos e de Soza, ao santuário de Nossa Senhora de Vagos e ao Museu do Brincar (tel. 234799623), que apresenta milhares de brinquedos, móveis de criança, vestuário de época e espaços lúdicos como a escola do Estado Novo, teatrinho e um castelo medieval.

Onde comer

Ovar



OXALÁ

Espreite a garrafeira em túnel e prove o robalo assado ao sal ou a sinfonia marítima. **Rua Família Colares Pinto, 1695, Ovar.** Tel. 256591371

TABERNA DO JOAQUIM

Nesta casa de vinhos e petiscos é a cozinha tradicional a prevalecer, com elogios para a posta à casa e o bacalhau com broa. **Largo Serpa Pinto, 5, Ovar.** Tel. 927554461

Estarreja CASA MATOS

A lista de petiscos favorece a partilha de sabores tradicionais, como a feijoada de coelho-bravo ou as favas guisadas com enchidos, antes de propostas mais substanciais. **Rua Padre António Almeida, 7-A, Salreu.** Tel. 963111367

ADEGA DO EMÍDIO

Bacalhau assado, vitela no forno e rojões à lavrador são especialidades desta adega onde aos sábados se canta o fado.

Rua da Aldeia, 16, Canelas. Tel. 234842607

Murtosa RESTAURANTE AVENIDA PRAIA

Na ementa destacam-se os mariscos e os pratos regionais como as enguias

fritas em molho de escabeche, a caldeirada de enguias e a fritada de peixe. Pergunte pelo bacalhau à moda da casa, o cabrito e a vitela assada.

Largo da Varina, Torreira. Tel. 234838494



XÁVEGA-MAR MARISQUEIRA

Entrou no reduto do peixe fresco de mar e do marisco. Não perca tentações como o arroz de marisco, a mariscada à Xávega, servida em barquinhos e a caldeirada de enguias. **Rua dos Marinheiros, 39, Torreira.** Tel. 234838544

Vagos MARISQUEIRA DA VAGUEIRA

Prove sugestões como o festival ou a grelhada de marisco, a sapateira recheada, o camarão cozido e à marisqueira, bem como a lagosta e o lavagante grelhados. **Urbanização Quinta da Boa Hora, Edifício Cristal Mar, Lote 308, Praia da Vagueira.** Tel. 234797303

MARE RESTAURANTE & GIN BAR

Mais do que um bar de gins e cocktails, é também uma *steakhouse* afamada. Privilegia produtos locais e raças como a marinhoa ou a arouquesa. **Rua Albino Oliveira Pinto, Edifício Vagueimar, Praia da Vagueira.** Tel. 234047730

Ílhavo CANASTA DO FIDALGO

Há sempre um petisco do dia, como golas de robalo fritas ou ovas com molho verde, e depois a sopa rica do mar, o peixe do dia com arroz malandro, mariscos e pratos tradicionais como a caldeirada de enguias ou a massada de garoupa. **Avenida José Estêvão, 240, Costa Nova do Prado.** Tel. 234394859

O GAFANHOTO

Primeiro a sopa de peixe, ostras e o berbigão da ria de Aveiro. Depois a cavala marinada, pataniscas de bacalhau e o peixe fresco na grelha. Entretanto, vem a caldeirada de raia e o ensopado de garoupa. **Rua da Escola, 21, Gafanha da Encarnação.** Tel. 234367673

Aveiro SALPOENTE

Neste restaurante instalado num antigo armazém encontra vários menus de degustação: Salpoente, "Nas Mãos do Chef" e Vegetariano. **Canal de São Roque, 83, Aveiro.** Tel. 234382674



CAIS DO PESCADO

Comece com as amêijoas à Bulhão Pato e as gambas ao alho. Sustente com os mariscos, o ensopado de peixe ou a cataplana de polvo. **Cais dos Mercantéis, 5, Aveiro.** Tel. 234425066

Pate'o Lounge & Restaurant
Rua Alexandre Herculano, 6, Ovar. Tel. 961026531

Restaurante O Ângelo
Largo do Carregal, Ovar. Tel. 256573930

Restaurante Caravela
Rua Padre António Maria de Pinho, 100, Avanca. Tel. 914658027

Restaurante O Pires
Rua da Amuladeira, 35, Fermelã. Tel. 914448287

Taberna d'Alcina
Rua da Béstida, 1, Bunheiro. Tel. 234865702

Pastelaria Âncora
Avenida Santo António do Monte, 1, Murtosa. Tel. 234865773

Casablanca Lounge Bar
Rua da Praia Nova, Praia da Vagueira. Tel. 234700050

O Tapas
Avenida Claudino Santos Costa, Edifício Diana, Praia da Vagueira. Tel. 234797785

Restaurante Clube de Vela
Avenida José Estêvão, Costa Nova do Prado. Tel. 234360250

Restaurante Dóri
Rua das Companhas, fração R, Costa Nova do Prado. Tel. 917726868

Tasca do Sal
Cais dos Mercantéis, 15, Aveiro. Tel. 234096267

Restaurante O Terminal
Avenida Marginal, São Jacinto. Tel. 234057721

Onde dormir

TIJOSA ECO-HOUSE CAMP

Designers de moda criaram cinco quartos duplos e cinco suítes equipadas com camas Hastiêns. Os alojamentos têm terraços voltados para a ria de Aveiro, propícia a atividades náuticas. Usufrua do bar, sala com piano e salamandra, esplanadas, piscina e da cama de rede junto à Casa dos Barcos. **Rua Pedro Homem de Mello, 147, Cais da Tijosa, Ovar.** Tel. 960451489



POUSADA DA RIA - AVEIRO

Há 60 anos que repousa sobre a ria de Aveiro, diante da laguna. Aconchegue-se no bar, sala de estar e conheça o restaurante Búzios. Os 24 quartos e suítes convidam à contemplação, mas descubra também a prainha 'privada' e passeie de bicicleta para ver gaivotas, flamingos e borrelhos.

EN 327, Bico do Muranzel, Murtosa. Tel. 234860180

MONTEBELO VISTA ALEGRE ÍLHAVO HOTEL

Em 2024 assinalam-se 200 anos desde a inauguração da Fábrica de Porcelana da Vista Alegre, a 1 de julho de 1824. A fábrica continua no ativo e está ligada a este hotel único com 162 unidades de alojamento (173 quartos) decoradas com as porcelanas. Visite o museu da Vista Alegre, usufrua do bar, spa e restaurante. **Rua Estrada da Ponte, 8, Vista Alegre, Ílhavo.** Tel. 234241630

Furadouro Boutique Hotel Beach & Spa
Avenida Infante D. Henrique, 734, Praia do Furadouro. Tel. 256590090

Cork Train Station
Rua Cais da Estação, Edifício da Estação, 1º, Esmoriz. Tel. 919768672

Casa do Sino
Rua do Couto, 13, Salreu. Tel. 915651249

Pátio
Rua Campo da Cruz, 23, Canelas. Tel. 961105203

Estalagem Riabela
Torreira, Murtosa. Tel. 234838137

Casa da Noquinhas
Rua dos Passadouros, 36, Bunheiro. Tel. 964917037

Secret Guest House
Rua da Praia Nova, 16, Praia da Vagueira. Tel. 915480890

Santiago Hotel
Rua Padre Vicente Maria da Rocha, 20, Vagos. Tel. 234793786

Hotel Farol
Largo do Farol, Praia da Barra, Ílhavo. Tel. 234390600

Costa Nova Surfhouse
Rua da Fonte, 92, Gafanha da Encarnação. Tel. 964844237

Hotel Moliceiro
Rua Barbosa de Magalhães, 15/17, Aveiro. Tel. 234377400

Hotel das Salinas
Rua da Liberdade, 10, Aveiro. Tel. 234404190



ESTAÇÃO NÁUTICA DO OESTE

ONDAS, ILHAS E UM MAR DE TRADIÇÕES



É a maior Estação Náutica da região Centro de Portugal. Integra os municípios de Alcobaça, Alenquer, Arruda dos Vinhos, Bombarral, Cadaval, Caldas da Rainha, Lourinhã, Óbidos, Nazaré, Peniche, Sobral de Monte Agraço e Torres Vedras.

Com mais de 90 km de costa atlântica, entre os areais de Torres Vedras e Alcobaça, a que se juntam o arquipélago das Berlengas e a Lagoa de Óbidos, esta é uma estação náutica única no país. A beleza do património paisagístico junta-se a uma lista quase infindável de experiências e atividades aquáticas, das mais radicais, como o *surf* de ondas grandes, ao mergulho, passando pela prática de canoagem, *stand up paddle*, *windsurf* ou

RUMO ÀS BERLENGAS

Há várias empresas a operar nesta reserva natural, como a AcuaSubOeste (tel. 918393444). A partir do porto de pesca de Peniche a aventura inclui a prática de mergulho e visita às grutas. A praia é um pequeno paraíso. No restaurante Mesa da Ilha (tel. 969395763) prove os percebes e a caldeirada à pescador. Percorra os trilhos e visite a fortaleza e o farol.



contemplativos passeios de barco, com visita a grutas.

Com a qualidade e a gestão sustentável da oferta turística desta região reconhecidas internacionalmente, a partir da Estação Náutica do Oeste pode explorar as diversas praias, muitas com bandeira azul e “qualidade de ouro”, como Santa Cruz, onde a Enjoy Surf School (tel. 915915187) organiza programas de *surf* com alojamento. Ao longo da costa destacam-se dois santuários para a prática de desportos de ondas: Supertubos, em Peniche, e o famoso Canhão da Nazaré, reconhecido mundialmente pelas ondas gigantes. Encante-se com a paisagem a partir do Sítio e na marginal observe a tradição da secagem do peixe no areal. Para principiantes ou momentos mais tranquilos no mar, agende as sessões com os instrutores da Baleal Surf Camp (tel. 961316204). Aviste as Berlengas antes partir à descoberta da maior ilha deste arquipélago protegido, onde encontra uma praia de águas cristalinas. Divirta-se com a Atlantis Water Fun (tel. 931310721) mar, agende uma sessão de *wakeboard* entre Santa Cruz e a Nazaré. A mesma modalidade tem casa própria na Lagoa de Óbidos, onde o vento é o melhor aliado da prática de *kitesurf* e *windsurf*. A Lagobi (tel. 962929181) é especialista nestes desportos náuticos. Descubra em que consistem o *wingsurf* e o *wingfoil* com a Escola de Vela da Lagoa (tel. 262978592) ou opte pelo *stand up paddle*, caiaque, ou canoagem, enquanto observa a avifauna. Antes ou depois, merecem visita o castelo medieval - e prova de ginja - na encantadora vila de Óbidos, bem como a cerâmica popular nas Caldas da Rainha, outrora refúgio terapêutico da coroa portuguesa. Rumo à praia de Salir do Porto, casa de uma das maiores dunas do país, um passadiço conduz à mais cosmopolita estância balnear de Alcobaça, onde o Clube Náutico São Martinho do Porto (tel. 262980290) ministra cursos de vela, enquanto a praia de Vale Furado é indicada para praticar *bodyboard*.

ESTAÇÃO NÁUTICA DE CASTELO DO BODE

PISCINAS FLUTUANTES,
CASCATAS E AVENTURAS RADICAIS

“Lago, paisagem e cultura” é a trilogia que define a Estação Náutica de Castelo do Bode, zona balnear com cerca de 60 km, rodeada de verde. No centro deste paraíso natural está o lago de Castelo do Bode, a segunda maior bacia hidrográfica do país e ponto de partida para diversas aventuras aquáticas e descobertas na natureza. A bordo do barco São Cristóvão (tel. 249310100) pode conhecer a maior parte da albufeira. Já os locais mais secretos desvendam-se com a ajuda de canoas, caiaques ou barcos a remos alugados pela Escarpa Radical - Aventura & Turismo (tel. 968144201), com partida da praia fluvial inclusiva de Fernandaires, em Vila de Rei. Há experiências mais radicais à espreita a bordo dos caiaques da Associação Recreativa, Cultural e Desportiva do Aivado (tel. 274898664). Com piscina flutuante e miradouro, os mergulhos estão assegurados na zona balnear da Zaboeira.

Na zona balnear de Vila Nova da Serra, onde as pedras aconselham o uso de calçado aquático, o convite é para um curso de mergulho com a Templar - Rotas e Destinos Turísticos (tel. 249817165). Para ir a banhos em deslumbrantes cascatas, a praia fluvial do Penedo Furado oferece o enquadramento ideal. A sul deste roteiro pela albufeira de Castelo do Bode situa-se a praia fluvial de Fontes, em Abrantes, onde um miradouro avista a paradisíaca zona envolvente. Equipada com diversas

ESTAÇÃO NÁUTICA
CASTELO
DO BODE
MédioTejo

Rodeada por uma densa área florestal, localizada na região do Médio Tejo, no interior do Centro de Portugal, estende-se aos municípios de Abrantes, Ferreira do Zêzere, Sardoal, Sertã, Tomar e Vila de Rei.



WAKEBOARD

Castelo do Bode apresenta uma oferta diferenciadora para os amantes de *wakeboard*, com vários pontos de *cable park systems* (Lago Azul, Fernandaires e Trízio). A praia fluvial do Trízio, na Sertã, é local de eleição do Campeonato Nacional de *Wakeboard*: a praia fluvial do Lago Azul acolheu dois Campeonatos do Mundo, em 2015 e 2023.

infraestruturas, é adequada para pessoas com mobilidade reduzida. Na praia fluvial de Aldeia do Mato, em Abrantes, também classificada com “qualidade de ouro”, recomenda-se a pesca, com a ajuda da Segredos da Aldeia - Nova Aventura (tel. 241849085). Ideal para os praticantes de esqui aquático, é a praia fluvial de Castanheira, em Ferreira do Zêzere, também conhecida como Lago Azul, galardoada pela “qualidade de ouro”. O cenário é também apropriado para desportos como *wakesurf* e *wakeskate*, com a ajuda da Associação Portuguesa de Wakeboard e Wakeskate - APWW (tel. 912631243). No Centro Náutico do Trízio (tel. 249366484) experimente esqui náutico e canoagem, na praia fluvial. Na região, é imperdível partir à descoberta da natureza, do património e das tradições locais, com destaque para o legado Templário, patente em Tomar e na península de Dornes.

ESTAÇÃO NÁUTICA DE PEDRÓGÃO GRANDE

ENTRE O VERDE E O AZUL DO ZÊZERE

Entre salgueiros, sobreiros e amieiros, o rio Zêzere dá vida à Estação Náutica de Pedrógão Grande entre atividades e experiências de lazer e descoberta deste território interior. Aos mergulhos e passeios na água unem-se percursos pedestres, escalada ou observação de aves.

Entre os locais em destaque conta-se a praia fluvial do Cabril, que ostenta “qualidade de ouro”. A piscina flutuante, inserida na enorme albufeira da Barragem do Cabril é uma das atrações maiores na época balnear.

Aos mergulhos refrescantes acrescentam-se passeios de gaivota, canoa, caiaque ou stand up paddle. Alugue ao Clube Náutico de Pedrógão Grande (tel. 934579825), que também permite a ancoragem de embarcações e promove circuitos em barcos a motor.

A Trilhos do Zêzere (tel. 969397334), dinamiza nas albufeiras do Cabril e

estação náutica
pedrógão grande

No centro geográfico de Portugal, a Estação Náutica de Pedrógão Grande, no distrito de Leiria, promove o território a partir de três grandes temáticas: Natureza, história e Património.



Mega Fundeira

Debaixo da ponte que marca o km 306 da EN2, a praia de Mega Fundeira é uma pequena pérola, em tamanho e beleza.

DESCIDA NOTURNA

As águas calmas do Zêzere convidam a uma experiência única: descer o rio à noite. A sugestão é da Trilhos do Zêzere e da Fun With Work, que convidam a uma aventura noturna entre nas albufeiras do Cabril, Bouçã, e o concelho vizinho de Figueiró dos Vinhos, já no limite da Albufeira de Castelo do Bode.

da Bouçã passeios de barco com guia, canoagem e *stand up paddle*, além de passeios de *buggy* nas marginais das albufeiras com vistas privilegiadas para os espelhos de água.

A Floating Álvaro convida a passar a noite num barco casa e navegar no rio Zêzere. “Canoagem e orientação”, na albufeira da Barragem do Cabril é uma das propostas da Fun With Work (tel. 917777126), que também ensina a construir uma jangada. As albufeiras do Cabril e da Bouçã também são destinos de pesca desportiva: experimente com a Bassnation (tel. 919444030).

Ladeada por arvoredos densos, mesmo à beira da N2, a praia fluvial de Mega Fundeira é uma pequena pérola, com zona de solário, parque de merendas e churrasqueira. Na Aldeia do Xisto de Mosteiro, banhada pelas águas da Ribeira de Pera, a praia fluvial do Mosteiro é outro dos destinos paradisíacos.

Faça do Posto de Turismo da EN 2, no centro da vila, junto ao Jardim da Devesa (tel. 966671663) ponto de partida para conhecer o concelho. Visite a Igreja Matriz (tel. 927913527), suba à Torre do Relógio, com vista sobre o casario, e entre no Museu de Arte Sacra da Igreja da Misericórdia (tel. 236488061). Visite a Albufeira da Bouçã. No miradouro da Barragem do Cabril aponte caminho até ao vale onde se destaca a Ponte Filipina, Monumento Nacional, e o passadiço do Penedo Granada.

ESTAÇÃO NÁUTICA DE PENAMACOR

HISTÓRIA E NATUREZA NAS TERRAS DO LINCE

A beleza da paisagem deste território em grande parte preservada pela Reserva Natural da Serra da Malcata, ganha destaque devido aos planos de água associados à albufeira da Meimoa e à barragem da Baságueda. É com esta moldura paisagística que os visitantes podem usufruir de várias opções náuticas desportivas de lazer, como canoagem ou *stand up paddle*, a par de experiências como os percursos pedestres ou cicláveis, associados à Estação Náutica de Penamacor. Com a CycleTUR (tel. 914206808) pode organizar atividades e passeios pedestres e de bicicleta.

Na albufeira da barragem da Meimoa situa-se a zona balnear do Meimão, com as condições ideais para a prática de *stand up paddle*. Embarque nesta experiência com a Malcata Eco Experience (tel. 918879895). Além da valência balnear, com piscina flutuante no espelho de água, dispõe de bar e *bungalows* (tel. 964898354). Já a zona de lazer da Meimoa aproveita as águas da ribeira, atravessada por uma pequena ponte, e conta com piscina fluvial e área de relva, sombras abundantes e campos de jogos. Pode usufruir de tranquilos passeios de gaivota. A ribeira de Meimoa serve também a zona de lazer de Benquerença, marcada pelo açude de um antigo moinho. Com área relvada, parque infantil e bar, oferece ainda uma área para autocaravanas.

Visite o castelo de Penamacor, a torre de menagem e os antigos Paços do Concelho e aventure-se pela Grande Rota das Aldeias Históricas.



CAIAQUES INSUFLÁVEIS
Alugue caiaques insufláveis ou pranchas de *stand up paddle* para explorar a albufeira da barragem da Meimoa e faça uma caminhada interpretativa em redor do espelho de água com a ajuda da Beir'Aja (tel 917373979).



A Reserva Natural da Serra da Malcata destaca-se pela riqueza da paisagem e pela diversidade de fauna e flora, onde o grande símbolo é o lince-ibérico.

ESTAÇÃO NÁUTICA DO ALTO CÔA

ATIVIDADES NÁUTICAS NA MONTANHA



Integrada na estratégia de Turismo Cultural em Águas do Interior, o rio Côa marca a paisagem e as atividades náuticas, da pesca às praias fluviais.

Integrada no território raiano do Sabugal, o Alto Côa é a mais recente estação náutica certificada da região centro. O rio Côa refresca várias praias fluviais, bem como o espelho de água da albufeira do Sabugal que, juntamente, com Alfaiates, formam um centro de experiências náuticas e desportivas de montanha, associadas às atividades de turismo de natureza. Canoas e gaivotas estão à disposição na praia fluvial da albufeira da barragem de Alfaiates. Com bar de apoio, zona de esplanada, relvado e areal, e parque de merendas, entre outras infraestruturas, as águas desta zona de lazer ostentam o galardão “qualidade de ouro”. Semelhante oferta estende-se à

praia fluvial de Vale das Éguas, também conhecida como zona de lazer da Ínsua, com piscina, bem como à praia fluvial da Devesa, com cais para canoas e caiaques e distinguida com ZERO Poluição 2024 pela ZERO – Associação Sistema Terrestre Sustentável.

Na praia fluvial Rapoula do Côa, a pesca desportiva ganha adeptos ou não fosse este um dos maiores rios truteiros do país. Estacionamento, parque de merendas, grelhadores, bar de apoio e zona de solário são instalações comuns a quase todas as praias fluviais, como a de Badamalos, inserida na Grande Rota do Vale do Côa, e a de Quadrazais, também distinguida com “qualidade de ouro” e

localizada na margem esquerda do rio, no limite da Reserva Natural da Serra da Malcata. Acrescente-se a zona de lazer de Vale de Espinho, e o Parque Fluvial do Seixo do Côa, em pleno rio Côa, e a piscina fluvial dos Fóios, situada a 3 km da nascente do rio Côa, bem como a zona de lazer da Malcata, junto à barragem do Sabugal.

Para explorar a região, que conta com cinco vilas medievais (Alfaiates, Sabugal, Sortelha, Vila do Touro e Vilar Maior), o centro Cyclin’Portugal do Sabugal oferece 225 km de trilhos sinalizados. Conte ainda com nove percursos pedestres temáticos e um de interpretação, bem como diversas visitas orientadas promovidas pela autarquia. Depois de visitar o castelo e o museu do Sabugal (tel. 271750080) siga até à aldeia histórica de Sortelha.

EXPLORAR

Para explorar a região conte com a ajuda da Rotas e Raízes (tel. 924433370). A albufeira da barragem do Sabugal, a aldeia de Malcata e a zona ribeirinha do Sabugal são três pontos de eleição pela Beir’Aja (tel. 917373979), para a observação de aves.



Onde comer

Oeste



ANTÓNIO PADEIRO

Casa com história na restauração desde 1938, tem no cabrito à Padeiro um legado a preservar, assim como o frango na púcara, receita passada de geração em geração.

Rua Dom Maur Cocheril, 27, Alcobaca. Tel. 262582295



MARISQUEIRA O TÓNICO

A dois passos da praia, o peixe, sempre fresco, escolhe-se na vitrina, onde também há ostras prontas a servir. Na ementa, a oferta é igualmente vasta no marisco e o destaque vai para a navalheira cozida, que há 40 anos deu fama à casa.

Avenida Nossa Senhora da Vitória, 16, Praia de Paredes da Vitória. Tel. 965542533

TABERNA D'ADÉLIA

As entradas multiplicam-se em sugestões de "fazer crescer água na boca", como os cachorros de mar, feitos com polvo ou lavagante. Os sabores tradicionais repartem-se entre pratos de marisco e peixe fresco.

Rua das Traineiras, 12, Nazaré. Tel. 262552134

TASCA DO JOEL

Os produtos do mar abundam na carta desta casa com mais de 40 anos de bem comer. Valem os petiscos, para começar, com o peixe curado em destaque. Experimente o sequinho, uma espécie de caldeirada, receita típica dos pescadores locais.

Rua do Lapadusso, 73, Peniche. Tel. 262782945

Castelo do Bode ALÚRIA

Açorda de sável com sável frito é um clássico incontornável desta casa, onde a lampreia, em época devida, é motivo de romaria por parte dos apreciadores. Não deixe de provar as fatias de Tomar e atente na carta de vinhos da região do Tejo.

Rua da Alegria, 34, Portela de São Pedro, Tomar. Tel. 249381402



CASA CHEF VICTOR FELISBERTO

A comida de forno a lenha é a especialidade desta casa, que também é uma montra do receituário ribatejano, como o prato abrantino perdiz à moda de Alferrarede, e dos vinhos da região do Tejo.

Rua Francisco Ferreira da Mata, 99, Abrantes. Tel. 931737898

Pedrogão Grande TABERNA DO FERRADOR

Nesta casa, de ambiente simples e simpático, o destaque vai para a carne, do porco preto à vitela, servida em posta ou em espetada em pau de louro. Conte ainda com bucho recheado de Pedrogão Grande e cabrito ao domingo.

Rua da Nogueira, 8, Pedrogão Grande. Tel. 236486034

Penamacor RESTAURANTE SR. LAGAR

Ocupa as antigas instalações de um lagar de azeite (de varas) e a ementa aposta em pratos da cozinha tradicional, do bacalhau à cabidela. Prove o pão, o azeite e o fumeiro. Canto do Forno, Aranhas, Penamacor. Tel. 917268907

Alto Coa CASA DA ESQUILA

Os produtos da estação são os eleitos por Rui Cerveira, prediletos em cada prato dos menus da autoria do chef. A criatividade é exaltada na sala principal, sem descurar o buffet, a experimentar.

Rua da Estrada, 74, Casteleiro, Sabugal. Tel. 917641410



D. SANCHO

Na ementa, destacam-se a caldeirada de borrego, o arroz de polvo e o arroz de lebre. Localização ímpar junto ao castelo.

Largo do Corro, Sortelha. Tel. 271388267

A Cave

Largo D. Bárbara Tavares da Silva, 16, Penamacor. Tel. 277394312

Boca Santa

Esplanada Poeta Antero de Quental, 7, praia de Santa Cruz. Tel. 919324499

Cais da Praia

Avenida do Mar, Foz do Arelho. Tel. 262283218

Napoleão Taberna

Rua Paiva de Andrade, 94, Torres Vedras. Tel. 261312062

O Calhambeque

EN 233, Meimoa. Tel. 277377221

O Robalo

Rua António José d'Almeida, 53, Sabugal. Tel. 271753566

Pachamama - Tapas Bar & Cultura

Avenida Manuel Jacinto Nunes, Pedrogão Grande. Tel. 913057355

Pão Saloio

Rua da Guerra Peninsular, 27, Vimeiro. Tel. 261984355

Poço dos Sabores

Rua Principal, 85 B, Usseira. Tel. 928047744

Refúgio do Maneta

Rua Inácio Nunes da Costa, 5, praia da Assenta. Tel. 922019699

Restaurante Ponte Romana "O Delfim"

Rua da Ponte Romana, 4, Sertã. Tel. 274601256

Restaurante Santa Isabel

Rua Santa Isabel, 12, Abrantes. Tel. 241366230

Tasquinha ao Rio

Rua do Zêzere, Fontes, Cabeça Ruiva. Tel. 965275752

Onde dormir



CRÓ HOTEL RURAL

O conforto dos quartos é complementado pela oferta do complexo termal, com piscina hidrodinâmica EN 924, Km 123, Rapoula do Coa, Sabugal. Tel. 271589002

AMARCOR

Alojamento local localizado na encosta do castelo de Penamacor. Nas quatro casas predominam o granito e o pinho. Rua das Escadinhas, 16, Penamacor. Tel. 926108218



IN BULLA, COUNTRY AND WELLNESS

As paredes em pedra guardam interiores marcados pela madeira, que conferem conforto aos oito alojamentos. Mergulhe na piscina infinita deste refúgio campestre.

Rua do Chafariz, 8, Seixo do Coa, Sabugal. Tel. 271013759

FLOTING ÁLVARO

Para uma experiência única, este barco-casa sustentável, além de alojamento, realiza passeios pelo Zêzere. Praia Fluvial de Álvaro, Oleiros. Tel. 967763564

MH PENICHE

Piscina e spa complementam a oferta deste hotel com 120 quartos.

Avenida Monsenhor Bastos, Peniche. Tel. 262780500



NOAH SURF HOUSE

A reutilização de materiais na decoração é marcante nos oito quartos e 13 bungalows. Relaxe na piscina infinita e no jacuzzi, com vista para a praia de Santa Cruz.

Avenida do Atlântico, 2-A, Santa Cruz. Tel. 261936360

PARQUE DE CAMPISMO DO FREIXIAL

Perto da Reserva Natural da Serra da Malcata, usufrui da beleza da paisagem. Dispõe de piscina.

Sítio do Freixial, Penamacor. Tel. 277385529

PARQUE DE CAMPISMO ORBITUR VALADO

O parque dispõe de bungalows e alvéolos, bem como infraestruturas de apoio, piscina sazonal e campo de ténis.

Rua dos Combatentes do Ultramar, 2, EN 8-5, Km 9, Valado dos Frades, Nazaré. Tel. 262541111

VILLA NOVA NAUTIC & NATURE HOSTEL

Com vista para a albufeira, o alojamento é composto por 11 quartos e duas camaratas. Cadavais, Vila Nova, Tomar. Tel. 249011448

Contactos Úteis

Turismo do Centro de Portugal

Rua João Mendonça, 8,
Aveiro

Tel. 234420760
geral@turismodocentro.pt
www.turismodocentro.pt

Estações Náuticas de Portugal

Fórum Oceano
UPTEC Mar, sala C2,
Avenida da Liberdade,
Leça da Palmeira

Tel. 220120764

Delegação

Rua das Trinas, 49
- Sala 20, Lisboa

Tel. 213224050
geral@forumoceano.pt
www.forumoceano.pt

Posto de Turismo da Covilhã

Av. Frei Heitor Pinto, 19,
Covilhã

Tel. 275319560

Posto de Turismo de Belmonte

Largo do Brasil,
Castelo de Belmonte

Tel. 275911488

Posto de Turismo de Coimbra

Largo da Portagem,
Coimbra

Tel. 239488120

Posto de Turismo de Fátima

Avenida D. José Alves
Correia da Silva, 213,
Fátima

Tel. 249531139

Posto de Turismo de Manteigas

Rua Dr. Esteves de
Carvalho, 2, Manteigas

Tel. 275981129

Posto de Turismo de Vilar Formoso

CEDET - Edifício da
Alfândega, Vilar Formoso

Tel. 271027299

Welcome Center Turismo do Centro | Viseu

Casa do Adro
- Adro da Sé, Viseu

Tel. 232420950

Welcome Center Turismo do Centro | Posto de Turismo de Aveiro

Rua João Mendonça, 8,
Aveiro

Tel. 234420760

Welcome Center Turismo do Centro | Posto de Turismo de Leiria

Jardim Luís de Camões,
Leiria

Tel. 244848770



Sabias que?

No Centro de Portugal há desportos náuticos para todos os gostos, feitos e idades.

Centro de Portugal,
um destino e tanto.



Turismo
Centro
Portugal

Um país
dentro do País

CENTRO 2030
Os Fundos Europeus mais próximos de si.

PORTUGAL
2030

Cofinanciado pela
União Europeia





Sabias que?

No Centro de Portugal existem 11 Estações Náuticas certificadas.

**Centro de Portugal,
um destino e tanto.**

