



TURISMO  
**CENTRO**  
DE PORTUGAL

# GUIA

**PRAIAS FLUVIAIS  
E OCEÂNICAS**



**RIA DE AVEIRO**



**COIMBRA**



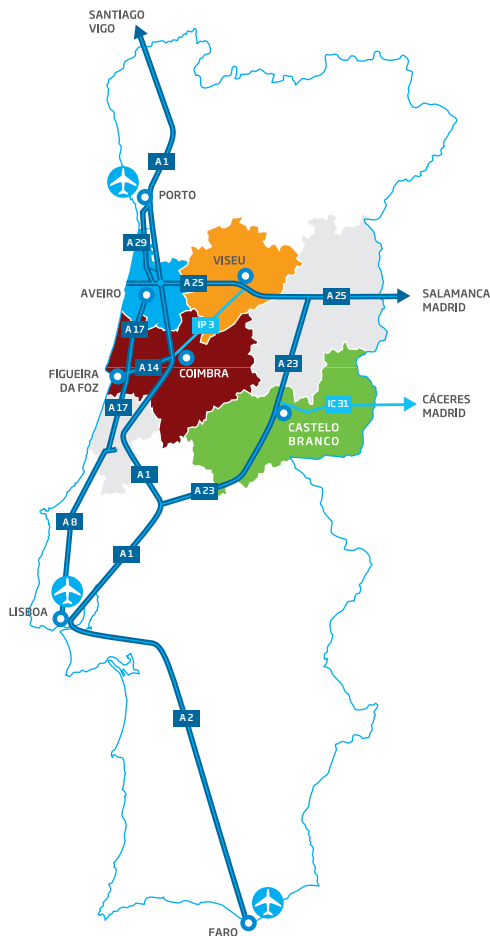
**CASTELO BRANCO/NATURTEJO**



**WISEU/DÃO LAFÕES**

# PÓLOS DE MARCA TURÍSTICA

RIA DE AVEIRO	
COIMBRA	
CASTELO BRANCO NATURTEJO	
UISEU/DÃO LAFÕES	



## SOL & MAR

Sol e Mar a combinação perfeita, para o seu bem-estar! Se pretender a beleza da paisagem das serras, as águas límpidas e cristalinas dos rios, as várias quedas de água, o chilrear dos pássaros, o relevo acidentado que proporciona recantos isolados, permitindo aos veraneantes usufruir do sossego e tranquilidade, tão procurado nesta época estival, então, aconselhamo-lo a procurar uma das nossas praias fluviais, onde encontra tudo isto e ainda óptimas infra-estruturas de apoio. Por outro lado, se procura uma zona mais urbana e movimentada, aproveite as praias da nossa costa, usufruindo dos extensos areais, admirar a paisagem envolvente, ora seja de dunas devidamente protegidas ora seja das típicas casas coloridas que pintam o areal. Um mar a perder de vista, que no horizonte toca no azul do céu, convidando o visitante a tomar uma bebida refrescante, aproveitando momentos de relaxe, numa esplanada qualquer à beira mar ou num qualquer banco estrategicamente colocado nos passeios atlânticos das nossas praias.

**Ria de Aveiro**

pág. 04

**Coimbra**

pág. 20

**Castelo Branco/Naturtejo**

pág. 60

**Viseu/Dão Lafões**

pág. 74

# Ria de Aveiro

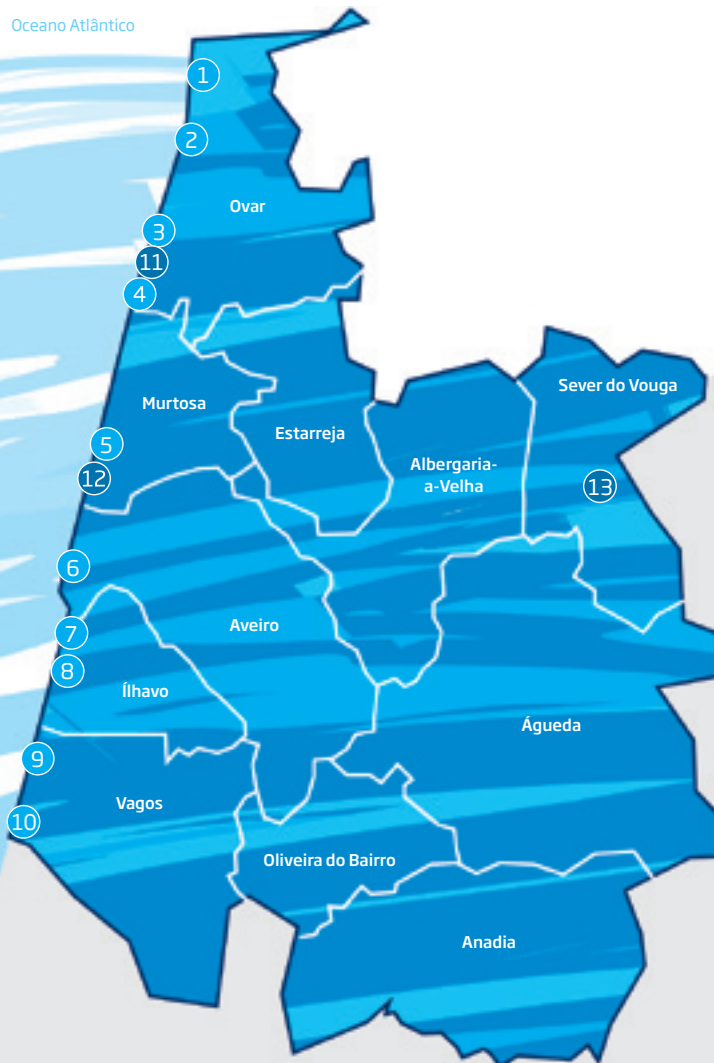
## PRAIAS OCEÂNICAS

- 1 Praia de Esmoriz
- 2 Praia de Cortegaça
- 3 Praia do Furadouro
- 4 Praia do Torrão do Lameiro / Marretas
- 5 Praia da Torreira
- 6 Praia de São Jacinto
- 7 Praia da Barra
- 8 Praia da Costa Nova
- 9 Praia da Vagueira
- 10 Praia do Areão

## PRAIAS ESTUARINAS E FLUVIAIS

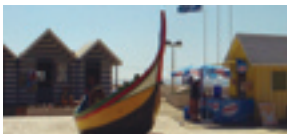
- 11 Praia do Areíno
- 12 Praia do Monte Branco
- 13 Praia da Quinta do Barco

Oceano Atlântico



## PRAIA DE ESMORIZ OVAR

Esta praia tem um extenso areal, com uma cercadura envolvente paralela aos passadiços de madeira que levam o veraneante até à beira mar. O mar desafia os desportistas mais radicais!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
Sim	Oceânica	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°57'36,91"N 8°39'17,94"W EN 109 até ao centro de Esmoriz.	Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, instalações sanitárias, praia vigiada, parque de estacionamento.	Surf, bodyboard, pesca desportiva, embarcações motorizadas.

## PRAIA DE CORTEGAÇA OVAR

A Cortegaça também é conhecida como Praia Velha ou Praia de Santa Marinha. Cada vez mais, é procurada pelos amantes dos desportos náuticos, como *surf*, *bodyboard*, entre outros. As boas infra-estruturas aliadas a estas práticas desportivas dão uma dinâmica especial à praia, quer no verão quer no inverno!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
Sim	Oceânica	-	Sim

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°56'25,54"N 8°39'34,07"W EN 109 - saia em Maceda e siga as indicações.	Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duchas, instalações sanitárias, praia vigiada, parque de estacionamento.	Surf, bodyboard, embarcações motorizadas, pesca desportiva.

## PRAIA DO FURADOURO OVAR

A praia apresenta um areal a perder de vista! Os passadiços facilitam o acesso ao espaço, enquanto se podem observar o colorido dos barcos de pesca e recreio no horizonte.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
Sim	Oceânica	Sim	Sim

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°52'42,64"N  
8°40'31,99"W  
Siga pela A29 e tome a direcção de Ovar / Praia do Furadouro.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, praia vigiada, parque de estacionamento.

Surf, bodyboard, pesca desportiva, embarcações motorizadas, futebol de praia, voleibol de praia.

## PRAIA TORRÃO DO LAMEIRO / MARRETAS OVAR

Praia ampla que, pelas suas características naturais, convida à prática de desportos radicais!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Oceânica	-	Sim

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	-	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°49'43,79"N  
8°41'26,37"W  
EN 327 (Ovar - S. Jacinto) - siga as indicações.

Instalações sanitárias, parque de estacionamento.

Surf, bodyboard, pesca desportiva.

## PRAIA DA TORREIRA MURTOSA

Os característicos passadiços de madeira acompanham o visitante até ao areal. A costa atlântica adquire uma dimensão extraordinária: o areal e o mar perdem-se no horizonte!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°45'45,92"N  
8°42'47,32"W.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, parque de estacionamento.

Passeios de bicicleta, surf, bodyboard, vela, embarcações motorizadas, pesca desportiva, futebol de praia, voleibol de praia.

## PRAIA DE SÃO JACINTO AVEIRO

Esta praia faz parte integrante da Paisagem Protegida da Reserva Natural das Dunas de S. Jacinto. A beleza única da paisagem dunar está perfeitamente enquadrada com os passadiços de madeira que nos levam até ao mar. Mar esse, que devido às suas águas límpidas e associado a uma vegetação densa envolvente, criam um lugar único para quem quer relaxar num ambiente natural, mas com todas as infra-estruturas de apoio necessárias.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	-
-----	-----	---

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

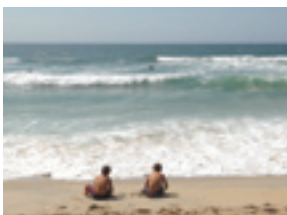
GPS: 40°40'19,95"N  
8°44'43,12"W  
EN 327, direcção São Jacinto.  
Outro: barco.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, praia vigiada, parque de estacionamento.

Surf, bodyboard, vela, pesca desportiva, embarcações motorizadas.

## PRAIA DA BARRA ÍLHAVO

A qualidade das suas águas, as infra-estruturas de apoio e as condições de segurança oferecidas, valem-lhe o galardão de Bandeira Azul e Praia Dourada! Na paisagem, um destaque especial para o farol mais elevado da península ibérica, com os seus 62 metros de altura! Nunca o perderá de vista...



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	Sim
-----	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°38'8,44"N  
8°44'57,41"W.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias.

Surf, windsurf, bodyboard, vela, pesca desportiva, voleibol de praia.

## PRAIA DA COSTA NOVA ÍLHAVO

É, sem dúvida, uma das praias diferenciadoras da oferta do produto Sol e Mar do Centro de Portugal: o conjunto de painheiros, famosas casas de pescadores e de veraneio, existentes na marginal, pontuam-na com um colorido admirável!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	Sim
-----	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°37'3,6"N  
8°45'12,93"W.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, praia vigiada.

Surf, windsurf, bodyboard, vela, pesca desportiva, voleibol de praia.

## PRAIA DA VAGUEIRA VAGOS

Na praia da Vagueira o visitante poderá assistir à tradicional actividade de piscatória, intitulada Arte Xávega. O acesso à praia é apoiado pela defesa frontal ou através de passadiços de madeira, perfeitamente enquadrados na paisagem. Dotada de uma combinação agradável entre vegetação e paisagem dunar, é um ótimo local para relaxar numa esplanada de frente para o mar.



14

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
Sim	Oceânica	Sim	Sim

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
–	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°33'56,24"N 8°46'8,51"W EN 109, Vagos, siga as indicações.	Aluguer de toldos, espreguicadeiras, duchas, instalações sanitárias, parque de estacionamento.	Surf, bodyboard, pesca desportiva.

## PRAIA DO AREÃO VAGOS

A preservação da sua beleza natural, permite ao visitante praticar *birdwatching*, muito particular nesta zona. A protecção dunar e o cuidado com a instalação das infra-estruturas de apoio, confere-lhe a legitimidade de ostentar o galardão de bandeira azul, tendo também a particularidade de ser praia acessível.



15

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
Sim	Oceânica	Sim	–

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
Sim	Sim	–

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°31'15,81"N 8°46'56,33"W EN 109, Vagos, siga as indicações.	Praia vigiada, parque de estacionamento.	Observação de fauna e flora, surf, bodyboard, pesca desportiva.



## PRAIA DO AREÍNH OVAR

Situada em frente à praia dos Marretas no lado da Ria de Aveiro, a praia do Areíño é uma praia que apesar do seu reduzido areal, é frequentada por famílias com crianças, devido à vegetação envolvente ser bastante densa, proporcionando aos veraneantes as tão desejadas sombras nos dias de calor. Possibilidade do visitante usufruir de passeios em gaivota pelas águas estuarinas.



16

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

- Estuarina - -

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

- Sim Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°50'46,15"N  
8°39'43,85"W  
EN 327 (Ovar -  
S. Jacinto) - siga  
as indicações.

Instalações sanitárias,  
praia vigiada.

Pesca desportiva,  
embarcações ligeiras  
sem motor, embarcações  
motorizadas.

## PRAIA DO MONTE BRANCO MURTOSA

Monte Branco é uma pequena praia que convida a longas caminhadas pelo seu areal. Aqui a brisa marítima mistura-se com o ar puro do pinhal envolvente, criando um aroma único de sedução.



17

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

- Estuarina - Sim

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

- Sim -

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°45'14,35"N  
8°42'8,08" W .

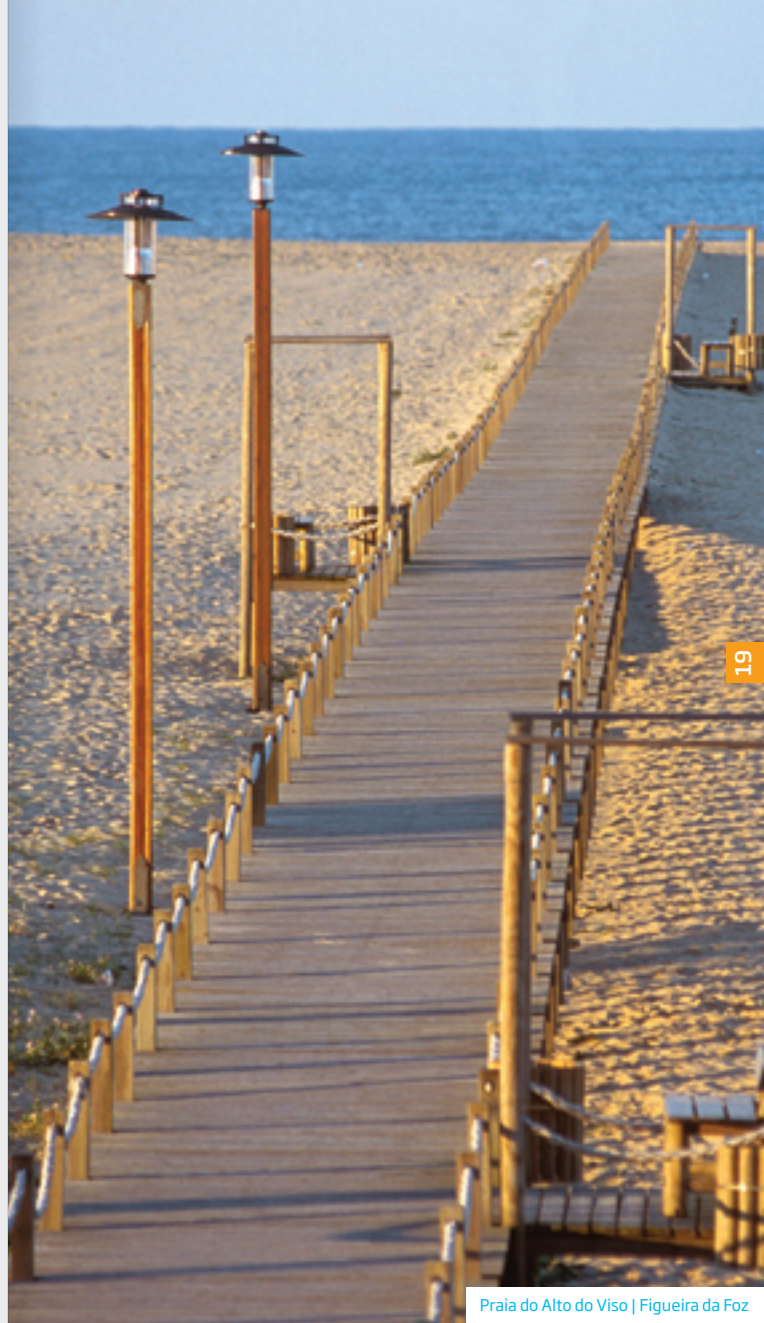
Praia vigiada, parque  
de estacionamento,  
aluguer de toldos.

Vela, pesca desportiva,  
embarcações motorizadas.

# PRAIA DA QUINTA DO BARCO

## SEVER DO VOUGA

Situada na margem esquerda do Rio Vouga, está envolvida por abundante vegetação que proporciona locais de repouso e sombra nos dias quentes de Verão.



18

19

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
Sim	Sim	Sim

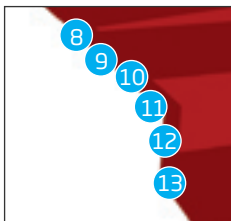
  

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°42'32,40"N 8°21'33,59" W Localizada na freguesia de Paradela do Vouga.	Parque de merendas, parque infantil, instalações sanitárias, duches, acesso a deficientes.	Canoagem, desportos radicais.

# Coimbra

## PRAIAS OCEÂNICAS

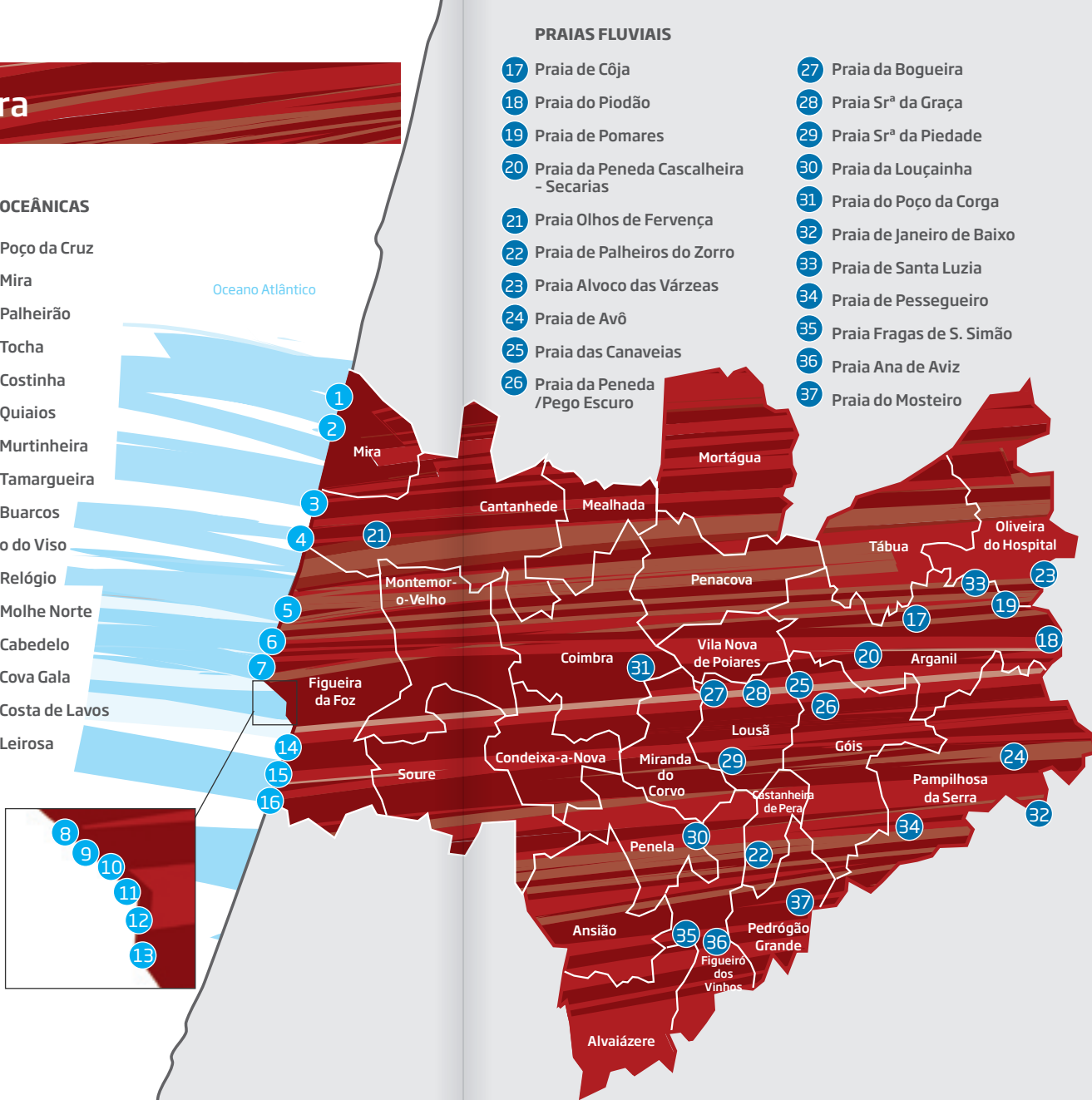
- 1 Praia do Poço da Cruz
- 2 Praia de Mira
- 3 Praia do Palheiro
- 4 Praia da Tocha
- 5 Praia do Costinha
- 6 Praia de Quiaios
- 7 Praia da Murtinheira
- 8 Praia da Tamargueira
- 9 Praia de Buarcos
- 10 Praia Alto do Viso
- 11 Praia do Relógio
- 12 Praia do Molhe Norte
- 13 Praia do Cabedelo
- 14 Praia da Cova Gala
- 15 Praia da Costa de Lavos
- 16 Praia da Leirosa



Oceano Atlântico

## PRAIAS FLUVIAIS

- 17 Praia de Côja
- 18 Praia do Piodão
- 19 Praia de Pomares
- 20 Praia da Peneda Cascalheira - Secarias
- 21 Praia Olhos de Fervença
- 22 Praia de Palheiros do Zorro
- 23 Praia Alvo das Várzeas
- 24 Praia de Avô
- 25 Praia das Canaveias
- 26 Praia da Peneda /Pego Escuro
- 27 Praia da Bogueira
- 28 Praia Sr<sup>a</sup> da Graça
- 29 Praia Sr<sup>a</sup> da Piedade
- 30 Praia da Louçainha
- 31 Praia do Poço da Corga
- 32 Praia de Janeiro de Baixo
- 33 Praia de Santa Luzia
- 34 Praia de Pessegueiro
- 35 Praia Fragas de S. Simão
- 36 Praia Ana de Aviz
- 37 Praia do Mosteiro



## PRAIA POÇO DA CRUZ MIRA

Os passadiços de acesso à praia, protegem as dunas, e marcam o caminho do visitante em direcção ao mar. A qualidade da água é inequívoca!



22

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	-	-
-----	----------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°28'54,19" N  
8°47'42,68" W  
N109, Porto Mar,  
indicação Praia  
de Mira - Via Norte

Instalações sanitárias,  
praia vigiada, acesso  
a deficientes.

Pesca desportiva

## PRAIA DE MIRA MIRA

A Praia de Mira é sobejamente conhecida pela tradição da Arte Xávega. Os barcos coloridos pontuam o horizonte do oceano com todas as cores do arco-íris, criando um contraste interessante com a frondosa vegetação que acompanha a costa até à Serra da Boa Viagem. Aventure-se pela ciclovia e percorra os diversos percursos existentes!



23

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	Sim
-----	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

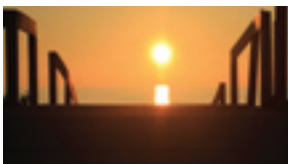
GPS: 40°27'20,49" N  
8°48'15,43" W  
Da Vila tome  
a direcção da praia  
através da EN334.

Aluguer de toldos,  
espreguiçadeiras,  
duches, parque  
de estacionamento,  
praia vigiada, posto  
primeiros socorros.

Bodyboard, surf, windsurf,  
pesca desportiva,  
embarcações motorizadas.

## PRAIA DO PALHEIRÃO CANTANHEDE

A praia estende-se por vários quilómetros de dunas e areais. O seu enquadramento paisagístico único permite-lhe ser considerada como um refúgio perfeito para quem deseja um contacto mais próximo com a natureza.



24

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	-	-
---	----------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40° 23' 15,16" N  
8° 49' 24,38" W  
N 109, Tocha siga pela EN 355-1 para Palheiros da Tocha, virar à direita pela estrada Florestal 1.

Parque de estacionamento, acesso a deficientes, espreguicadeiras, duches, instalações sanitárias, posto de primeiros socorros, praia vigiada.

Surf, pesca e volei.

NOTA: Prática de nudismo

## PRAIA DA TOCHA CANTANHEDE

O extenso areal, o cordão dunar e o mar a perder de vista, são a combinação perfeita para aproveitar as maravilhas de quem faz da praia uma opção de vida. No passeio atlântico poderá admirar os famosos palheiros, anti-gas residências de pescadores, que permanecem recuperados e denunciadores de uma história repleta de estórias!



25

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	Sim
-----	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°19'47,32" N  
8°50'41,31" W  
N109 Tocha siga pela EN355 - 1 até à Praia da Tocha.

Aluguer de toldos, espreguicadeiras, duches, parque de estacionamento, praia vigiada, instalações sanitárias, posto de primeiros socorros.

Pesca desportiva, bodyboard, surf, futebol de praia, voleibol de praia.

## PRAIA DA COSTINHA FIGUEIRA DA FOZ

Praia inexplorada, praticamente em estado selvagem. É a praia indicada para desfrutar do som tranquilizante do mar e apreciar um ambiente natural calmo.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	-	-
---	----------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	-	-
---	---	---

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°15'52,81" N  
8°52'06,75" W  
Estr. de Quiaios para a Praia de Mira. Percorra cerca de 6 km e encontra uma placa indicativa da Praia da Costinha.

Parque de estacionamento.

Surf, bodyboard, windsurf, kitesurf, pesca desportiva.

## PRAIA DE QUIAIOS FIGUEIRA DA FOZ

Também conhecida como Palheiros da Tocha, esta praia caracteriza-se por um areal a perder de vista, que se funde no horizonte, com a Serra da Boa Viagem. O mar, habitualmente calmo, propicia as condições ideais para férias em família!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°13'2,84" N  
8°53'39,68" W  
A praia localiza-se a cerca de 3 Km da Vila de Quiaios.

Praia vigiada, parque de estacionamento, aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duchas.

Surf, bodyboard, pesca desportiva.

## PRAIA DA MURTINHEIRA FIGUEIRA DA FOZ

Ao passar a Serra da Boa Viagem, nada faz antever, a visão magnífica com que se deparará: a extensão do areal e a beleza do oceano contrasta, magnificamente, com as falésias do Cabo Mondego!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	-	Sim
---	----------	---	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	-	-
---	---	---

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°12'25,44"N  
8°53'59,22" W  
Da Figueira da Foz siga em direcção à Serra da Boa Viagem; há vários acessos à praia.

Praia vigiada, parque de estacionamento, acesso a deficientes.

Surf, bodyboard, pesca desportiva.

## PRAIA DA TAMARGUEIRA FIGUEIRA DA FOZ

Localizada junto ao passeio atlântico, a praia possui, nas proximidades, um conjunto de infra-estruturas comerciais. Quando a maré está baixa, as crianças podem usufruir de inúmeras piscinas naturais! A descoberta de bivalves é uma aventura imperdível!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	-	-
---	----------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°09'59,62"N  
8°53'00,66" W  
Localiza-se na Av. Infante Dom Pedro (Buarcos).

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duchas.

Pesca desportiva.

## PRAIA DE BUARCOS FIGUEIRA DA FOZ

Praia urbana possui uma ampla oferta de estabelecimentos de restauração e bebidas, tipicamente decorados, que garantem a procura da mesma por jovens entusiastas de convívio, praticantes de inúmeras actividades desportivas.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	Sim	-
---	----------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	Sim
-----	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°09'50,90"N  
8°52'40,20" W  
Localizada na Avenida 25 de Abril (marginal).

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, posto primeiros socorros.

Passeios de bicicleta, bodyboard, windsurf, surf, voleibol de praia, futebol de praia, pesca desportiva.

## PRAIA ALTO DO VISO FIGUEIRA DA FOZ

Uma praia só para si...



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	-	Sim
---	----------	---	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°09'21,38"N  
8°52'07,38" W  
Localizada na Av. 25 de Abril (marginal).

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, acesso a deficientes.

Pesca desportiva.



## PRAIA DO RELÓGIO FIGUEIRA DA FOZ

Os passadiços de madeira marcam o seu percurso até à beira-mar. O colorido dos toldos e as espreguiçadeiras pontuam o horizonte com todas as cores do arco-íris. Aqui, o pôr-do-sol é imperdível...



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	Sim	Sim
-----	----------	-----	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°9'22,36" N  
8°52'18,49" W  
Localizada na Av. 25 de Abril (marginal).

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, posto de primeiros socorros.

Passeios de bicicleta, bodyboard, windsurf, surf, voleibol de praia, futebol de praia.

## PRAIA DO MOLHE NORTE FIGUEIRA DA FOZ

A sua reduzida dimensão, tornam-na bastante acolhedora e familiar. Ideal para o visitante que procura uma zona balnear recatada, ausente da agitação do centro urbano.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	-	Sim
---	----------	---	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	-	-
---	---	---

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°9'22,36" N  
8°52'18,49" W  
Localizada na Avenida de Espanha na freguesia de S. Julião.

Pesca desportiva.

## PRAIA DO CABEDELLO FIGUEIRA DA FOZ

A sua localização, junto à foz do Mondego, proporciona ao visitante uma vista panorâmica privilegiada para a Cidade da Figueira da Foz. Os passadiços protegem o cordão dunar e transportam o veraneante até ao areal. O mar é o destino predilecto de praticantes de *surf*, *bodyboard* e *kitesurf*!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Oceânica	-	-
---	----------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	-
---	-----	---

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

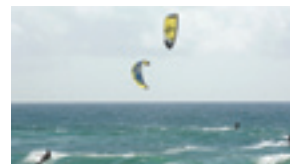
GPS: 40°8'34,72" N  
8°51'58,48" W  
EN 109 em direcção a Leiria.

Praia vigiada, duche, instalações sanitárias, acesso a deficientes.

Surf, bodyboard, pesca desportiva, embarcações motorizadas.

## PRAIA DA COVA GALA FIGUEIRA DA FOZ

Os bancos, estrategicamente colocados ao longo do passeio atlântico, convidam a contemplar a paisagem. O mar tranquilo, devido aos pontões existentes, incitam miúdos a graúdos a usufruir de mergulhos revigorantes!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Oceânica	-	Sim
-----	----------	---	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°7'26,28"N  
8°51'51,86"W  
EN 109 em direcção a Leiria. Localiza-se na proximidade do Hospital Distrital e do Parque de Campismo - Orbitur da Gala.

Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duchas, instalações sanitárias, praia vigiada, acesso a deficientes.

Kitesurf, surf, windsurf, bodyboard, embarcações motorizadas, pesca desportiva.

## PRAIA DA COSTA DE LAVOS FIGUEIRA DA FOZ

Areia e mar a perder de vista...

Destino de *surfers* e *bodyboarders* que, mesmo quando a temperatura diminui, teimam em não abandoná-lo...



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Oceânica	-	Sim

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°5'14,33"N 8°52'37,88"W EN 109 em direcção a Leiria.	Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, acesso a deficientes.	Bodyboard, surf, pesca desportiva.

## PRAIA DA LEIROSA FIGUEIRA DA FOZ

Um local aprazível que conjuga, na perfeição, a natureza com o azul profundo do oceano atlântico.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
Sim	Oceânica	-	Sim

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°03'22,2"N 8°53'29,13"W EN 109 em direcção a Leiria.	Aluguer de toldos, espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, parque de estacionamento, praia vigiada, acesso a deficientes.	Bodyboard, surf, pesca desportiva.

## PRAIA DE CÔJA ARGANIL

Localizada numa privilegiada zona beirã, rica em beleza natural. As margens, e a área envolvente da praia fluvial são arborizadas por choupos e amieiros, o que permite fruir de momentos de tranquilidade e sossego.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

- Fluvial - -

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim Sim Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°16'4,347"N  
7°59'42,917"W  
IC6 em direcção à EN 342 (via Arganil) até Côja / IC6 em direcção à EN 344, até Côja.

Acesso a deficientes, instalações sanitárias, duches, praia vigiada, parque de estacionamento, parque de campismo, aluguer de canoas e gaivotas.

Passeios pedestres, observação de fauna e flora, pesca desportiva.

## PRAIA DO PIODÃO ARGANIL

Situa-se na Aldeia de Piódão, a 41 Km de Arganil.

Na ribeira de Piódão, encontra uma zona fluvial que reúne condições para a prática da actividade banhear. As suas margens e toda a área envolvente, encontram-se bastante arborizadas oferecendo zonas de lazer únicas.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

- Fluvial - -

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

- Sim Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°13'46,535"N  
7°49'32,739"W  
IC6 em direcção à EN 344, passar pelo centro de Côja, tomar o sentido Piódão pela EM 508 / EM 508-1.

Instalações Sanitárias, duches, praia vigiada, parque de estacionamento.

Passeios pedestres.

## PRAIA DE POMARES ARGANIL

Localiza-se junto à ponte que atravessa a Ribeira da Moura.

Esta praia tem um enquadramento paisagístico privilegiado onde o leito da ribeira dispõe de uma represa, possibilitando o aumento do caudal e formando um extenso manto de água. As espécies arbóreas existentes resumem-se a Tileiras na zona de lazer e a pequenas Nogueiras junto à linha de água (Ribeira de Pomares).



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	Sim	-
---	---------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°16'8,424"N  
7°53'50,435"W  
IC6 em direcção à EN 344 (Côja), seguir pela EM 516 (Anceriz) até Pomares / IC6 em direcção à EN17, saída para a N230 em Sta. Ovaia em direcção a Avô, seguir pela CM1353 até Pomares.

Acesso a deficientes, instalações sanitárias, duches, praia vigiada, parque de estacionamento, parque de campismo.

Pesca desportiva.

## PRAIA DA PENEDA CASCALHEIRA - SECARIAS ARGANIL

A poucos metros (cerca de 500) da localidade de Secarias, encontra-se a praia fluvial da Cascalheira.

Na envolvente paisagística, evidenciam-se os açudes do Rio Alva com características naturais únicas, permitindo aos veraneantes usufruírem do contacto refrescante com as águas fluviais.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	-
---	---------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	Sim
-----	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°14'58,531"N  
8°2'9,58"W  
IC6 em direcção à EN 342 ou EN 337 (Secarias).

Acesso a deficientes, instalações sanitárias, duches, praia vigiada, parque de estacionamento.

Pesca desportiva.

## PRAIA OLHOS DA FERVENÇA CANTANHEDE

As nascentes naturais conhecidas como “Olhos de Ferverença” abastecem o concelho de água e atraem muitos visitantes com o seu cenário bucólico. Assim, e para tirar partido do potencial turístico do local, foi construída uma praia fluvial. A zona envolvente permite aos seus visitantes usufruir das áreas de relvado assim como um areal, criando neste local as condições ideais para que desfrute da época estival. O espaço verde de recreio e lazer está aberto todo o ano.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°20'56,36"N 8°41'45,90"W Localizada na freguesia de Cadima.	Parque de merendas, acesso a deficientes, duches, instalações sanitárias, posto de primeiros socorros, praia vigiada.	Embarcações ligeiras sem motor, futebol de praia, passeios pedestres, campo de jogos.

## PRAIA DE PALHEIROS DO ZORRO COIMBRA

Localizada a cerca de 9km do centro da Cidade de Coimbra, na freguesia de Torres do Mondego, possui um conjunto de equipamentos que proporcionam ao visitante um dia de descanso inesquecível.

No final do dia, uma quantidade infinita de kayaks “pintam” o Rio Mondego... é um desfile de alegria!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40°12'10,62"N 8°21'55,12"W O acesso à praia é feito pela povoação dos Palheiros, na margem esquerda do Rio Mondego.	Acesso a deficientes, aluguer de toldos e espreguiçadeiras, duches, instalações sanitárias, posto de primeiros socorros, praia vigiada, parque de merendas, churrasqueira, telefone, parque de estacionamento.	Embarcações ligeiras sem motor, futebol de praia, voleibol de praia, mergulho, campo de desportos.

## PRAIA DE ALVOCO DAS VÁRZEAS

### OLIVEIRA DO HOSPITAL

A praia de Alvoco das várzeas, de água cristalina, é envolta por um parque de merendas com frondosas árvores que proporcionam um ambiente verdejante e pleno de frescura.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°18'02,83" N  
7°50'09,94" W

De Coimbra: pelo IP3 (direcção Guarda / Viseu), IC6, saída Oliveira do Hospital / Guarda (EN130), chegando a Venda de Galizes corte à direita direcção Ponte das Três Entradas (EN 230), sai na "saída" da esquerda, direcção a Alvoco das Várzeas.

Parque de merendas, churrasqueira, balneários, wc público, campo de jogos, parque infantil.

Natação, canoagem, passeios pedestres, BTT, futebol de 5 e de salão, basquetebol, andebol, voleibol.

## PRAIA DE AVÔ OLIVEIRA DO HOSPITAL

A praia localiza-se em pleno leito do Rio Alva, que se separa em dois cursos de água, formando uma ilha intitulada Ilha do Picoto. O espaço possui amplas zonas relvadas, bem como, uma piscina sustentada por água que advém do Rio. Pelos motivos apontados, é um espaço bastante agradável para partilhar com a família.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	-	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°17'38,62"N  
7° 54'21,81"W  
Ilha do Picoto perto da Vila de Vila Pouca da Beira.

Acesso a deficientes, parque de merendas, instalações sanitárias, duche.

## PRAIA DAS CANAVEIAS GÓIS

Com uma extensa área relvada, esta praia está dotada de excelentes infra-estruturas de apoio. A Praia das Canaveias é um local que transmite tranquilidade e permite um contacto com a natureza no seu estado puro.



46

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°11'05,06"N  
8° 09'01,05"W  
De Coimbra: EN17  
em direcção a Góis.  
Siga a direcção  
de Vila Nova do Ceira.

Acesso a deficientes,  
parque infantil,  
instalações sanitárias,  
duche, parque  
de merendas, parque  
de estacionamento,  
aluguer de toldos  
e espreguiçadeiras,  
praia vigiada.

Pesca.

## PRAIA DA PENEDA / PEGO ESCURO GÓIS

Localizada entre as Serras da Lousã e Açor, este espaço peculiar possui uma ilha no meio do Rio Ceira, bem como, um conjunto de óptimas infra-estruturas de apoio, que garantirão, certamente um dia muito animado!



47

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°09'14,34"N  
8° 06'43,32"W  
De Coimbra: EN17  
em direcção a Góis.

Acesso a deficientes,  
instalações sanitárias,  
duche, parque  
de merendas, aluguer  
de canoas.

Pesca.



## PRAIA DA BOGUEIRA LOUSÃ

A freguesia de Casal de Ermio, localizada a 6 km da Lousã, acolhe esta praia fluvial, que conta com a garantia de qualidade das águas do rio Ceira. É o destino perfeito para famílias com crianças. Para quem gosta de mergulhar, a Bogueira reserva uma zona de águas mais profundas com prancha de saltos.



48

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
Sim	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40° 09' 12.74" N / 08° 14' 29.14" W  
Sair da Lousã, pela EN 236, em direcção ao Casal de Ermio. Na localidade, siga as placas que indicam a praia no extremo Este da aldeia.

Posto de primeiros socorros, vigilante / socorrista, instalações sanitárias chuveiro, parque de merendas, parque infantil, aluguer de embarcações, acessos a deficientes.

Natação, canoagem, percursos pedestres.

## PRAIA SR<sup>a</sup> DA GRAÇA LOUSÃ

Esta praia fluvial, situada à entrada de Serpins, possui infra-estruturas que proporcionam dias de férias inesquecíveis. Rodeada pela densa floresta da Serra da Lousã e pela tranquilidade do vale, a praia dispõe de rampas e zonas de banho indicadas para pessoas com acessibilidade reduzida.



49

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40° 15' 73.00" N 08° 19' 72.20" W  
Sair da Lousã, em direcção a Góis, pela EN342. Ao Km 6, virar à esquerda em direcção a Serpins pela EM554. Antes de entrar na localidade, virar à direita para a praia junto ao Parque de Campismo.

Posto de primeiros socorros, WC, acesso a deficientes, zona de recreio com piscina para crianças, balneário, aluguer de barcos e canoas, parque de merendas, vigilante/ socorrista.

Natação.

## PRAIA SRª DA PIEDADE LOUSÃ

Localizada na Ribeira de S. João, encimado pelas Ermidas de Nossa Senhora da Piedade e pelo Castelo da Lousã, está rodeada de uma vegetação densa e verdejante, criando recantos convidativos ao descanso e à meditação.



50

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°05'58,10"N  
8°14'02,82"W  
EN 236 - Lousã /  
Castanheira de Pera,  
a 2 Km da Lousã. Sair  
da Lousã, em direcção  
à Senhora da Piedade.  
A praia fica abaixo do  
Castelo. De preferência,  
estacione o carro junto  
ao Castelo.

Parque de merendas,  
instalações sanitárias,  
duches.

BTT, percursos pedestres,  
desportos de aventura.

## PRAIA DA LOUÇAINHA PENELA

Localizada nas Represas Naturais da Louçainha, a praia está envolvida por uma vegetação natural da Serra do Espinhal, proporcionando bons momentos de lazer e de frescura a quem a utiliza. A qualidade da água, a boa acessibilidade e os equipamentos de apoio existentes, garantem-lhe o galardão de Bandeira Azul!



51

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
Sim	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
Sim	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°01'35,36"N  
8°18'16,88"W  
Localizada junto  
ao traçado do IC3,  
sensivelmente  
a 20 Km da EN1 e  
da A1 que atravessa  
Condeixa-a-Nova,  
e a 10 Km do ICB  
(Pontão).

Parque de merendas,  
instalações sanitárias,  
duches, praia  
vigilada, parque  
de estacionamento.

BTT, passeios pedestres,  
observação da fauna  
e da flora.

## PRAIA DO POÇO CORGA CASTANHEIRA DE PÊRA

A Ribeira de Pena, nos planaltos da vertente sul da Serra da Lousã, alberga a praia fluvial do Poço Corga. As suas águas límpidas e cristalinas proporcionam ao visitante a tranquilidade e serenidade necessárias para renovar forças, revigorando o corpo e a mente. Nas margens da praia fluvial existe uma densa plantação de carvalhos que proporcionam refrescantes sombras na época estival.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	Sim	-
---	---------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°01'28,55"N  
8°11'22,36"W  
IC3 no sentido de Tomar;  
IC8, direcção Castelo Branco, saída em Castanheira de Pêra.

Acesso a deficientes, duches, instalações sanitárias, WC para deficientes, posto de primeiros socorros, praia infantil, parque de merendas, parque de estacionamento, praia vigiada.

Desportos radicais, passeios pedestres.

## PRAIA DE JANEIRO DE BAIXO PAMPILHOSA DA SERRA

Praia banhada pelo Rio Zêzere, as suas margens encontram-se envolvidas por densa vegetação, o que permite aos visitantes usufruírem de sombras nos dias quentes de verão. A requalificação das margens do Rio, permite ao visitante contemplar a beleza da paisagem.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	Sim	-
---	---------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°02'45,02"N  
7°48'16,65"W  
Localizada na freguesia de Janeiro de Baixo.

Acesso a deficientes, instalações sanitárias, duche, parque de merendas, praia vigiada, parque de estacionamento.

## PRAIA DE SANTA LUZIA PAMPILHOSA DA SERRA

Situada na freguesia do Vidual, a praia está rodeada de arvoredo. A Albufeira de Santa Luzia proporciona tranquilos passeios de barco e a prática de desportos aquáticos, para além de proporcionar refrescantes mergulhos na piscina flutuante, criada para um melhor aproveitamento das águas na época balnear.



54

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	-
---	---------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°05'24,90"N  
7°51'13,44"W  
Localizada na freguesia do Vidual.

Parque de merendas, instalações sanitárias, churrasqueira, parque de estacionamento.

Desportos náuticos, escalada, rappel, BTT, passeios pedestres.

## PRAIA DE PESSEGUIERO PAMPILHOSA DA SERRA

Enquadrada na localidade de Pessegueiro, esta praia fluvial oferece tranquilidade e descanso a quem a visita.

Os espaços verdes e as infra-estruturas de apoio, proporcionam ao visitante as condições ideais para umas merecidas férias ou, simplesmente, para quebrar a rotina do quotidiano.



55

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	-
---	---------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	-
---	-----	---

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°03'07,32"N  
8°01'26,05"W  
Localizada na freguesia de Pessegueiro.

Parque de merendas, instalações sanitárias, churrasqueira, parque infantil, piscina infantil, parque de estacionamento.

## PRAIA FRAGAS DE S. SIMÃO FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Entre a Ribeira de Alge e Aldeia de Aviz, encontra-se o cenário bucólico da praia fluvial Fragas de S. Simão. Aqui encontrará uma praia extraordinária, embutida num vale entre dois rochedos e rodeada por diversas fragas, dotando-a de uma beleza ímpar e tornando-a, um local excelente para a prática de desportos radicais. A sua densa vegetação proporciona inúmeras sombras, mesmo nos dias de calor mais intenso.



56

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°54'55,69"N  
8°19'03,22"W  
ICB - saída para EN  
237-2; Aldeia de Ana  
de Aviz, corte  
à direita, siga sempre  
o sentido das placas  
que indicam  
as Fragas de S. Simão  
- são cerca de 5 Km.

Instalações sanitárias,  
balneários, parque  
de merendas, parque  
de estacionamento.

Passeios pedestres,  
desportos náuticos,  
pesca desportiva, BTT,  
cicloturismo, escalada.

## PRAIA ANA DE AVIZ FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Envolvendo a Ribeira da Aldeia, a praia fluvial junto à aldeia Ana de Aviz é o local ideal para descansar. Trata-se de uma praia, formada por uma represa que sustém a água da ribeira, proporcionando um local aprazível para dar um revigorante mergulho. A rodeá-la encontramos uma zona relvada e outra calçetada, conferindo-lhe uma tonalidade verde e branca que só por si, nos proporciona uma calma interior e um convite ao relaxamento.



57

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°55'06,03"N  
8°17'04,19"W  
Dirija-se a Figueiró dos Vinhos  
pelo ICB e entre na Vila pelo  
primeiro nó (no sentido  
Pombal - Castelo Branco), ou  
no último se vier em sentido  
inverso. Cerca de 1 Km depois  
do corte, à beira da estrada  
principal, encontrará do seu  
lado esquerdo a praia fluvial.

Acesso a deficientes,  
aluguer de toldos  
e espreguiçadeiras,  
duches, instalações  
sanitárias, posto de  
primeiros socorros,  
praia vigiada, parque  
de merendas, parque  
de estacionamento,  
estacionamento  
para bicicletas.

Passeios pedestres,  
desportos náuticos,  
pesca desportiva, BTT,  
cicloturismo, escalada,  
embarcações ligeiras  
sem motor, embarcações  
motorizadas.

## PRAIA DO MOSTEIRO PEDROGÃO GRANDE

Dotada de excelentes acessos, a praia encontra-se no centro da localidade de Mosteiro. São de destacar os imensos espaços relvados a envolver a praia, permitindo aos seus utilizadores usufruir de momentos de lazer e relaxe, num ambiente com características marcadamente rurais.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	Sim	-
---	---------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

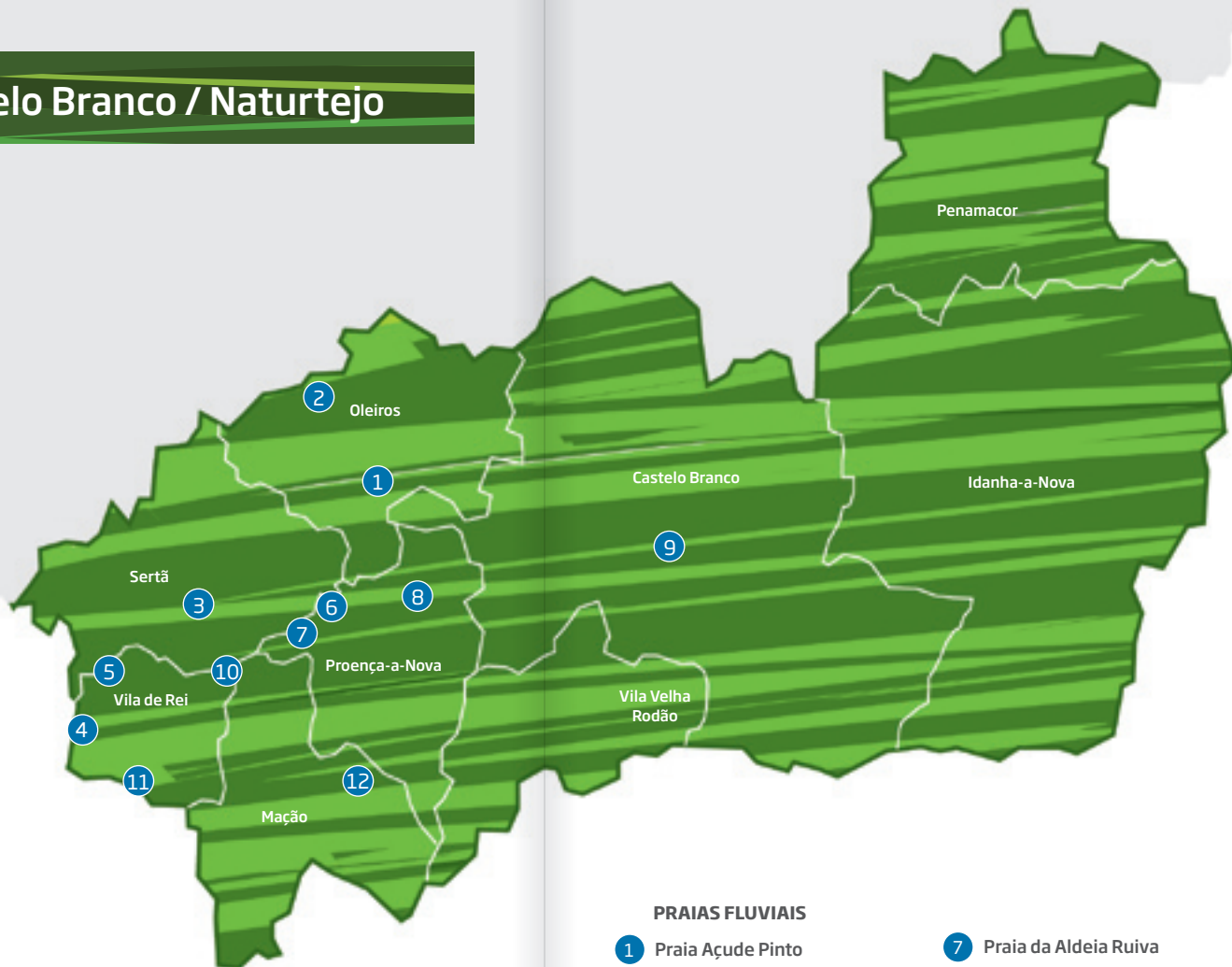
GPS: 39°56'08,94"N  
8°11'09,23"W  
IC8 saída para  
Mosteiro.

Parque de merendas,  
instalações  
sanitárias, parque  
de estacionamento

Passeios pedestres,  
desportos de aventura.



# Castelo Branco / Naturtejo



## PRAIAS FLUVIAIS

- |   |                         |    |                         |
|---|-------------------------|----|-------------------------|
| 1 | Praia Açude Pinto       | 7  | Praia da Aldeia Ruiva   |
| 2 | Praia de Cambas         | 8  | Praia da Froia          |
| 3 | Praia da Ribeira Grande | 9  | Praia da Taberna Seca   |
| 4 | Praia da Zaboeira       | 10 | Praia Pego das Cancelas |
| 5 | Praia de Fernandaires   | 11 | Praia Penedo Furado     |
| 6 | Praia do Malhadal       | 12 | Praia do Carvoeiro      |

## PRAIA DO AÇUDE PINTO OLEIROS

Localizada na proximidade da Vila de Oleiros, esta praia fluvial está dotada de um sistema de comportas, que propicia um desnível de água, perfeitamente seguro e ideal para o divertimento das crianças.

O extenso relvado e o frondoso arvoredo, proporcionam aos veraneantes, um local agradável que convida ao descanso.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	-
---	---------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°55'15,13"N  
7°53'28,44"W  
De Oleiros, siga pela EN 238 em direcção a Castelo Branco; De Oleiros pela EN 351 na direcção de Isna de Oleiros.

Parque de merendas com grelhador, parque infantil, WC público/balneários, solário, piscina infantil, chuveiros, relvado, represa/ponte, parque de estacionamento, fonte, levada, posto médico, praia vigiada.

Natação, passeios pedestres, pesca.

## PRAIA DE CAMBAS OLEIROS

Esta Praia situa-se na margem direita do rio Zêzere junto a uma típica aldeia de casas de xisto, no concelho de Oleiros. A zona é calma e sossegada, óptimo para quem pretende e procura o ar bucólico do campo.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	-
---	---------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40°00'46.57" N  
7°50'47.40" W  
De Castelo Branco seguir pela EN 112, passando por Foz Giraldo, Orvalho e Cambas. De Oleiros siga pela EN 238 em direcção a Castelo Branco. Quando chegar ao cruzamento com a estrada de Pisoria, siga em frente até encontrar placas indicativas de Cambas.

Acesso a deficientes, parque de merendas, posto de primeiros socorros, instalações sanitárias, duchas, praia vigiada, parque infantil.

Natação, canoagem, desportos de aventura, voleibol de praia e windsurf.



## PRAIA RIBEIRA GRANDE SERTÃ

Esta praia está localizada numa área urbana, e foi pensada para fazer o aproveitamento da Ribeira da Sertã. Enquadrada num ambiente natural muito particular, o acesso às margens é feito através de duas pontes. Está dotada de ótimas infra-estruturas de apoio.



64

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 39°48'25,94"N 8°05'48,12"W Centro da Vila da Sertã.	Parque de merendas, zona de lazer, balneários, posto de primeiros socorros, praia vigiada, parque infantil, parque de estacionamento.	Passeios pedestres, passeios BTT, canoagem, escalada/rappel.

## PRAIA DA ZABOEIRA VILA DE REI

Localizada na Albufeira de Castelo de Bode, a praia da Zaboeira é um local aprazível onde crianças e adultos podem desfrutar de momentos de diversão na sua piscina flutuante. Prevalece na envolvente da praia uma densa e agradável arborização.



65

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 39°42'16.02" N / 8°13'20.66" W Saindo de Vila de Rei, toma-se a direcção de Ferreira do Zêzere. Após passar a aldeia de Estevais, segue-se na mesma direcção até às placas indicativas de Zaboeira. Vira-se à direita e a praia localiza-se antes da ponte de Ferreira do Zêzere.	Parque de estacionamento, restaurante, bar, esplanada, piscina para adultos e crianças.	Passeios de barco e desportos náuticos.

## PRAIA FERNANDAIRES VILA DE REI

Localizada a 14 Km de Vila de Rei, a praia encontra-se em plena Albufeira de Castelo de Bode. Dotada de uma beleza natural ímpar, abundam as sombras dos pinheiros bravos e medronheiros. Destaca-se a existência de uma piscina flutuante.



66

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	-
---	---------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	-
---	-----	---

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°44'04,39"N  
8°12'32,48"W  
Saia de Vila de Rei em direcção a Fundada pela EN 2; daqui siga o caminho Municipal até Fernandaires.

Praia vigiada, instalações sanitárias, duches.

Embarcações, motos de água, pesca.

## PRAIA DO MALHADAL PROENÇA-A-NOVA

A densa vegetação envolvente do sopé da Serra de Alvéolos e as águas cristalinas da Ribeira de Isna, afluente do Rio Zêzere, criam as condições ideais para um dia de merecido descanso, com amigos ou em família.



67

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	Sim
---	---------	---	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°47'49,11"N  
7°57'05,08"W  
Do centro da Vila, tome a EM 1330, passe por Sarzedinha e siga até ao Malhadal.

Balneários, parque de merendas, praia vigiada, posto de primeiros socorros, zona de lazer, piscina infantil, piscina flutuante, parque de estacionamento, aluguer de canoas.

Canoagem, caminhada, pesca, desportos de aventura.

## PRAIA DA ALDEIA DA RUIVA PROENÇA-A-NOVA

A praia de Aldeia Ruiva caracteriza-se pela existência de um sistema de comportas, que propicia áreas de banho de profundidade distintas.

Destacam-se os equipamentos oferecidos que, juntamente com o extenso areal e a quantidade de sombras existentes, proporcionam o cenário ideal para usufruir do espaço nos dias quentes de verão.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	Sim	-
---	---------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°46'09,07"N  
7°58'56,37"W  
Siga pelo ICB em direção a Sertã e siga as indicações para Aldeia Ruiva.

Parque de merendas com grelhador, balneários, 2 piscinas, parque de estacionamento, primeiros socorros, zona de lazer, praia vigiada, acesso a deficientes, parque infantil.

Campo de jogos, desportos de aventura.

## PRAIA DA FROIA - SOBREIRA FORMOSA PROENÇA-A-NOVA

Localizada num pequeno vale a 3 Km da Vila de Sobreira Formosa, a praia surgiu do aproveitamento da Ribeira da Fróia, através da requalificação das suas margens.

Com uma envolvente paisagística de excelência, é de realçar também as duas cascatas, cujo crepitar das águas produzem um efeito tranquilizante. A água da nascente da Ribeira da Fróia impressiona pela sua transparência e qualidade.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	Sim
---	---------	---	-----

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°47'24,32"N  
7°50'19,58"W  
EN 233 no sentido de Castelo Branco e siga as indicações para a Ribeira de Fróia.

Parque de merendas, balneário, praia vigiada, parque infantil, zona de areal, posto de primeiros socorros, parque de estacionamento.

Percurso pedestres, desportos de aventura.

## PRAIA TABERNA SECA CASTELO BRANCO

Localizada a sensivelmente 10Km de Castelo Branco, a praia situa-se na margem esquerda do Rio Ocreza, a montante da Barragem de Belver. Os passadiços de madeira existentes ao longo do plano de água, convidam o visitante a usufruir da frescura das suas águas.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 39°50'18,35"N 7°35'33,90"W. Saia de Castelo Branco pela EN 233 em direcção a Sarzedas. Cruze a Ponte da Taberna Seca, vire à direita em direcção à praia a jusante da ponte.	Praia vigiada, duches, instalações sanitárias, posto de primeiros socorros, parque de merendas.	

## PRAIA PEGO DAS CANCELAS VILA DE REI

Na fronteira entre os concelhos da Sertã e Mação, a beleza do património natural – Praia Pego das Cancelas, alia-se à beleza do património cultural – Ponte dos Três Concelhos, classificada de Imóvel de Interesse Público. Ex-líbris de Vila de Rei, esta praia é responsável pelo acolhimento de um enorme fluxo de visitantes, em busca de descanso e tranquilidade, durante a época balnear.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 39°44'09"N 8°03'16,31"W EN 348 em direcção a Palhota; vire à esquerda pela estrada municipal em direcção a S. João do Peso; daqui siga as indicações até chegar à praia fluvial.	Praia vigiada, posto de primeiros socorros, instalações sanitárias, duche, parque de merendas, parque de estacionamento.	Passeios pedestres, pesca.

## PRAIA PENEDO FURADO VILA DE REI

A Ribeira de Codes e as inúmeras quedas de águas existentes na área envolvente, proporcionam o enquadramento perfeito para quem admira a natureza, e pretendem aliar o conforto das excelentes infra-estruturas de apoio, com a tranquilidade transmitida pelos espaços verdes disponíveis.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	-	-
---	---------	---	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°37'34,54"N  
8°10'02,21"W  
Siga em direcção ao Sardoal pela estrada municipal; a 5Km encontra um cruzamento com indicação para o Penedo Furado.

Praia vigiada, instalações sanitárias, duche, parque de merendas, parque infantil.

Passeios pedestres, natação.

## PRAIA DO CARVOEIRO MAÇÃO

A praia, banhada pela Ribeira do Carvoeiro, possui qualidades inequívocas, no que respeita à envolvente natural e respectivas infra-estruturas de apoio disponíveis. Aqui, passará seguramente, um dia bastante animado!



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

Sim	Fluvial	Sim	-
-----	---------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

Sim	Sim	-
-----	-----	---

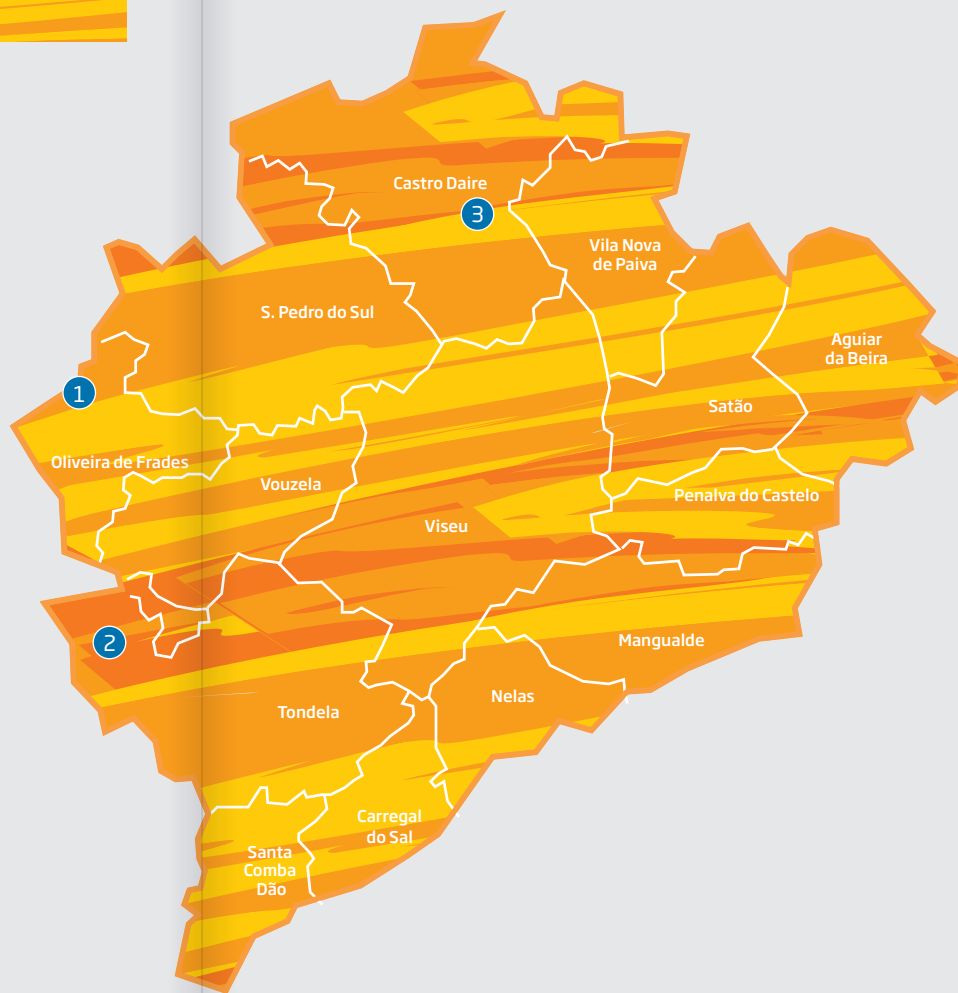
ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 39°37'48,56"N  
7°55'23,54"W  
Siga em direcção a Caratão, e seguidamente para Carvoeiro. A praia localiza-se a nordeste da localidade.

Acesso a deficientes, praia vigiada, duches, instalações sanitárias, posto de primeiros socorros, parque de merendas.

Mergulho, actividades aquáticas.

## Viseu / Dão Lafões



### PRAIAS FLUVIAIS

- 1 Praia do Vau
- 2 Praia S. João do Monte
- 3 Praia da Folgosa

## PRAIA DO VAU OLIVEIRA DE FRADES

Localizada no Rio Teixeira, um afluente do Rio Vouga, a Praia do Vau é considerada uma praia com excelente qualidade de água, convidando à ida a banhos e ao descanso.



76

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	-	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	-	-

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40° 46' 44,17" N 8° 15' 54,57" W A partir de Oliveira de Frades, seguir pela EN 333-3, em direcção a Sejães, passando a povoação de S. João da Serra, seguir pela EM 227 para Concela, depois seguir os sinais.	Bar, WC's, balneário, parque de merendas com grelhador e parque de estacionamento.	Canyoning, canoagem e pesca.

## PRAIA DE S. JOÃO DO MONTE TONDELA

Localizada em plena Serra do Caramulo, esta praia goza da tranquilidade de um ambiente serrano, com uma natureza quase intacta e um imenso colorido de água e vegetação. A praia de S. João do Monte convida ao relaxamento perfeito.



77

BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
-	Fluvial	Sim	-

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-	Sim	Sim

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
GPS: 40° 35' 47.03" N 8° 14' 12.26" W EN230 (Serra do Caramulo) - Concelho de Tondela	Tem acesso a deficientes, instalações sanitárias, duche, parque de merendas, parque de estacionamento.	Canoagem, BTT, desportos aventura, pesca, observação de fauna e flora.

## PRAIA DA FOLGOSA CASTRO DAIRE

A Praia da Folgosa situa-se no Rio Paiva, na freguesia de Castro Daire. A área envolvente possui uma vasta zona de lazer que proporciona momentos de diversão aos seus utilizadores e incita à prática de pesca desportiva.



BANDEIRA AZUL 10	TIPO	PRAIA ACESSÍVEL	PRAIA DOURADA 10
------------------	------	-----------------	------------------

-	Fluvial	Sim	-
---	---------	-----	---

CADEIRA ANFÍBIA	BARES DE PRAIA	RESTAURANTES
-----------------	----------------	--------------

-	Sim	Sim
---	-----	-----

ACESSOS	EQUIPAMENTOS	DESPORTOS PRATICÁVEIS
---------	--------------	-----------------------

GPS: 40° 53' 18" N  
7° 54' 20" W  
Saída Este na A24,  
povoação de Folgosa,  
Freguesia de Castro  
Daire

Acesso a deficientes,  
instalações  
sanitárias, balneários  
estacionamento,  
parque infantil, mesas  
de piquenique, campo  
de futebol, amplas  
zonas relvadas

Caiaque, pesca desportiva,  
embarcações ligeiras sem motor,  
campo de jogos.



### Pólo de Marca Turística Ria de Aveiro

Rua João Mendonça, 8

3800-200 Aveiro

T +351 234 420 760 F +351 234 428 326

geral@turismodocentro.pt

[www.turismodocentro.pt](http://www.turismodocentro.pt)

Lat: 40° 38' 30"N | Long: 8° 39' 15,50" W

### Pólo de Marca Turística Castelo Branco | Naturtejo

Rua Conselheiro Albuquerque, 4 - Cave C

6000-161 Castelo Branco

T +351 272 320 176 F +351 272 320 137

Lat: 39° 49' 16,50"N | Long: 7° 29' 33" W

### Pólo de Marca Turística Coimbra

Av. Afonso Henriques, 132

3000-009 Coimbra

T +351 239 488 120 F +351 239 488 129

Lat: 40° 12' 44"N | Long: 8° 24' 46" W

### Pólo de Marca Turística Viseu | Dão Lafões

Av. Gulbenkian

3510-055 Viseu

T +351 232 420 950 F +351 232 420 957

Lat: 40° 39' 18"N | Long: 7° 54' 51" W

FICHA TÉCNICA Textos ERTCP. Créditos Fotográficos ERTCP, José Raposo, Filipe Lopo/  
CM Castanheira de Pera, Sítios S.A., CM Cantanhede, CM Castelo Branco, CM Figueiró dos Vinhos,  
CM Lousã, CM Oleiros, CM Pampilhosa da Serra, CM Penela, CM Sertã, CM Vila de Rei, CM Góis,  
CM Mação, CM Oliveira do Hospital, CM Pedrógão Grande, CM Proença-a-Nova, CM Sever do Vouga  
Design Designologia . [www.designologia.com](http://www.designologia.com) . Edição Junho 2010



# TURISMO CENTRO DE PORTUGAL



**SOLE MAR**

RUA JOÃO MENDONÇA, 8  
3800-200 AVEIRO

T + 351 234 420 760  
F + 351 234 420 326  
geral@turismodocentro.pt  
40° 38' 30"N  
8° 39' 15,50" W

[www.turismodocentro.pt](http://www.turismodocentro.pt)