



INHOUD



12 - 31 ♦ NOORD-PORTUGAL NORTE

15 - 20 ♦ *Viana do Castelo en omgeving*
21 - 27 ♦ *Porto en omgeving*
28 - 31 ♦ *Stranden*

34 - 49 ♦ NOORD-PORTUGAL CENTRO NORTE

34 - 45 ♦ *Aveiro, Figueira da Foz en omgeving*
46 - 49 ♦ *Stranden*

54 - 92 ♦ CENTRAAL-PORTUGAL

58 - 69 ♦ *Peniche en omgeving*
70 - 73 ♦ *Stranden*
78 - 89 ♦ *Ericeira en omgeving*
90 - 92 ♦ *Stranden*

96 - 121 ♦ LISSABON

100 - 107 ♦ *Sintra en omgeving*
108 - 117 ♦ *Lissabon en omgeving*
118 - 121 ♦ *Stranden*

ALENTEJO ♦ 124 - 149

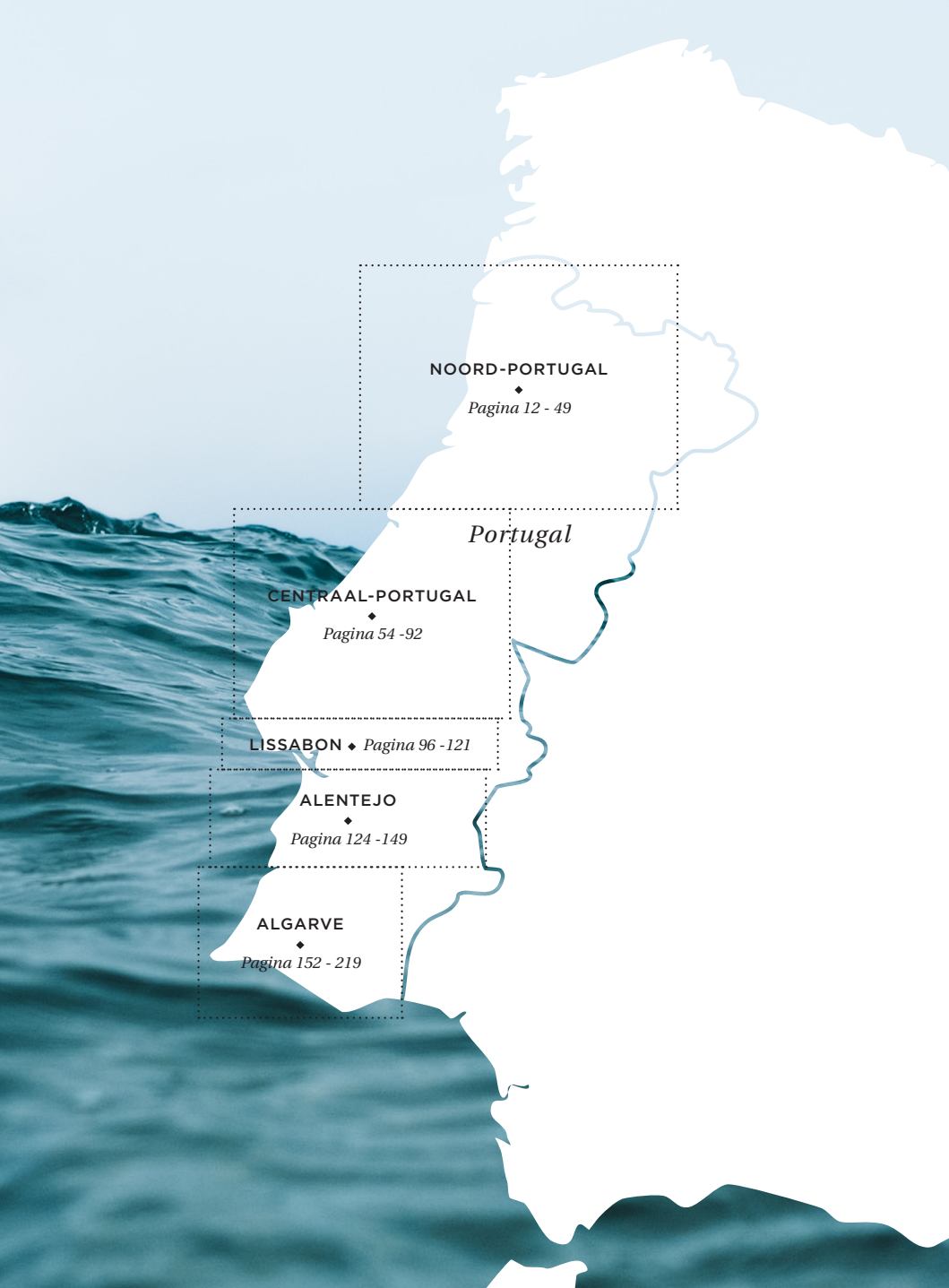
Porto Covo en omgeving ♦ 128 - 135
Vilanova de Milfontes en omgeving ♦ 136 - 145
Stranden ♦ 146 - 149

ALGARVE ♦ 152 - 189 WESTKUST

Odeixe en omgeving ♦ 158 - 163
Aljezur en omgeving ♦ 164 - 177
Carrapateira en omgeving ♦ 178 - 185
Stranden ♦ 186 - 189

ALGARVE ♦ 192 - 219 ZUIDKUST

Sagres en omgeving ♦ 192 - 201
Vila do Bispo en omgeving ♦ 202 - 209
Lagos en omgeving ♦ 210 - 213
Stranden ♦ 214 - 217





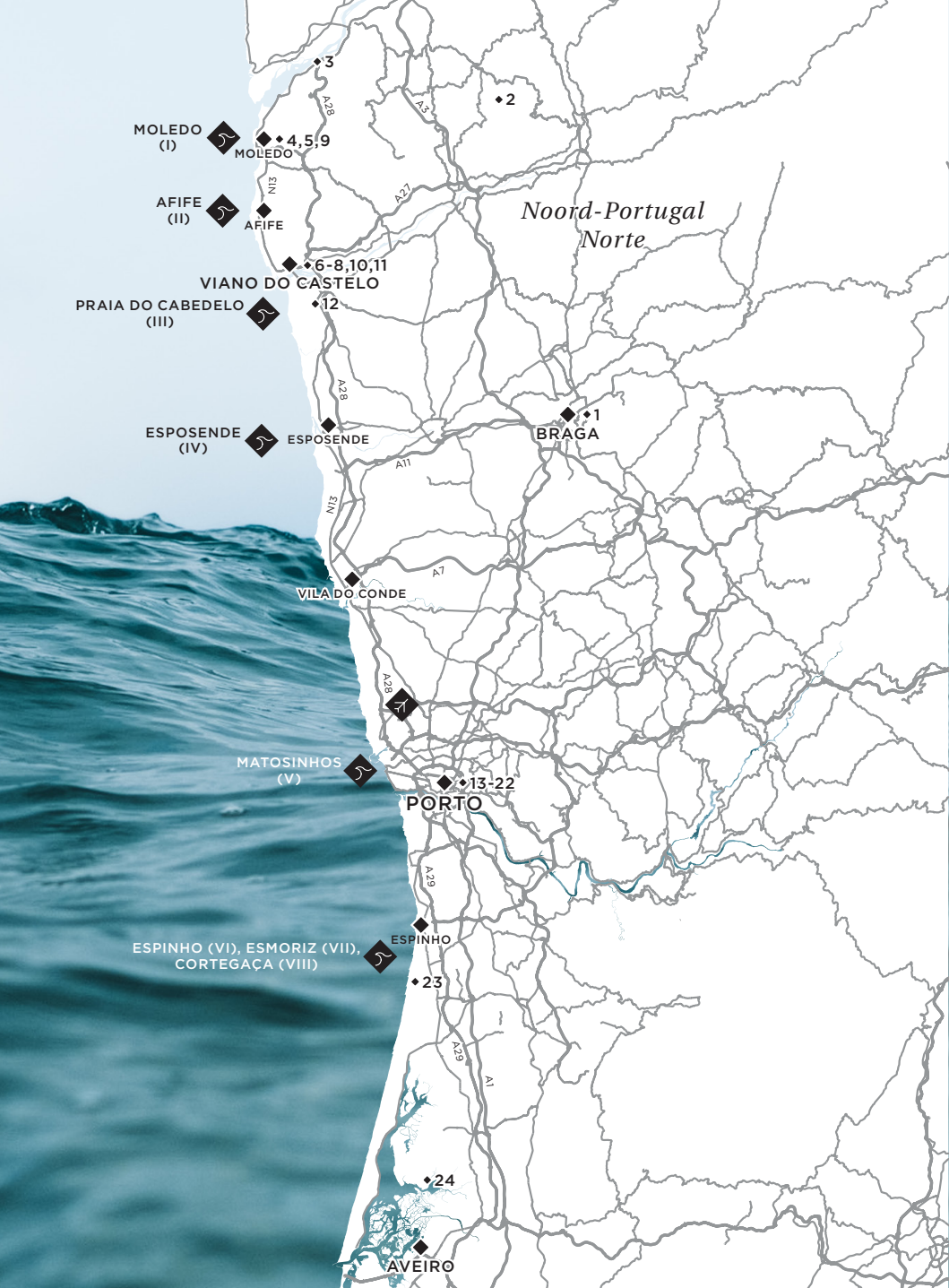
BEM VINDO A PORTUGAL!

Welkom in Portugal, seaside-liefhebber!

Op een stuk zuidkust na vind je in deze gids een groot deel van de achthonderd kilometer kustlijn terug. Van oneindige zandstranden in het noorden, tot de verscholen baaien en kliffen in het zuidwesten.

In het noorden van Portugal valt nog zoveel te ontdekken voor de toerist en reiziger; de Portugezen zelf weten allang welk goud ze in handen hebben. Het hele stuk kust tot iets boven Porto is als een schatkist aan gebieden, waar soms nauwelijks een toerist te bekennen is. Rond Lissabon ben je niet meer de enige, maar dat is juist gezellig, wat je wel zal verrassen is het vele groen net achter de kustlijn en de stadjes als Sintra, Colares en Caiscais: sprookjesachtig, lieflijk én hip. De Alentejo wint elk jaar iets aan populariteit, maar er zijn nog steeds dagen dat je er geen ziel tegenkomt als je het goed uitkient. De Algarve op onze manier is wilder dan je misschien zou verwachten. Geen golfbanen, wel golven. En rotspartijen, kliffen, natuurpark en rivieren. *Boa viagem!*





NOORD-PORTUGAL

Norte

Het noorden van Portugal is een van de minst toeristische regio's van het land. Terwijl er toch zoveel is te zien: de streek Alto-Minho met wijngaarden en historische steden, of het gebied tussen de Minho en de Douro waar de typische, frisse Portugese wijn Vinho Verde wordt geproduceerd, of de porthuizen en de stad Porto zelf niet te vergeten. Maar naar onze bescheiden mening is de belangrijkste attractie van Noord-Portugal de verscheidenheid van het landschap.

Rijd van de grens van Noord-Spanje langs de kust naar Peniche net boven Lissabon en je begrijpt wat we bedoelen. Het is groener dan elders in Portugal – het weer is ook onstuimiger – en je gaat van een bergachtig landschap met wijngaarden, rivieren en moeraslanden naar een dungebiet met ondoordringbare bossen. Nog maar net buiten grote steden als Porto en studentenstad Braga, kom je door dorpen waar de tijd heeft stilgestaan. Neem vooral wat gas terug en neem deze aanblik goed in je op voordat het voorgoed verdwenen is, ooit. Blauw betegelde huizen met witte lelies in de tuin, paard en wagen, mannen met torenhoge balen hooi achterop de fiets, vrouwen met hoofddoek, hoed en een rok met drie lagen. Die dragen zij niet vanwege het geloof, het is een mengeling van traditionele klederdracht en praktische overwegingen: er moet nog op het land gewerkt worden en veel geld voor zoiets werelds als een kekke jurk is er niet. Buurcafés zijn dé plek om meer te weten te komen over dorp en omgeving, of een plek die je maar niet kunt vinden. Grote kans dat de hele gemeenschap uitloopt om je de weg te wijzen, nadat het café eerst even stilviel toen je binnenkwam. Gebruik een paar Spaanse woorden met een flinke shshslissende 's' en veel handgebaren als je het Portugees niet machtig bent. Werkt altijd. En natuurlijk staan er, zoals langs de hele Portugese kust visgerechten op het menu, maar die worden hier aangevuld met de vangst uit een rivier; zoals zalm, paling en forel.





Middenin het centrum vind je **Porto Alive Hostel (22)**, de perfecte locatie voor een stadsbezoek én als je ook van plan bent iets van het nachtleven mee te pikken. Er zijn tweepersoonskamers en slaapzalen, allemaal met ofwel een balkon of mooi uitzicht over de stad. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦♦

- a. Rua das Flores 138, 4050-263 Porto
- t. 2 20 937 693
- e. portoalivehostel@gmail.com



Aan het strand van Praia de Cortegaça, een paar kilometer van het kustplaatsje Espinho, vind je de **Oporto Surf Lodge (23)** van de Nederlandse Katrijn Lont. Een fijne plek voor zowel surf- als strandliefhebbers. De lodge is warm ingericht met veel hout, een zonnige patio en gezellige gemeenschappelijke keuken. Een andere optie is het huren van een privé-appartement voor zes personen, of een studio voor twee personen. Aan activiteiten geen tekort, je zit tenslotte aan het strand. In de aanbieding zijn onder andere surf- en SUP-lessen, yoga en massage. Katrijn is dol op de



omgeving, ze heeft niet voor niets deze plek gekozen om haar droom waar te maken en kan je veel informatie en tips geven. Het hele jaar geopend. ♦♦♦♦♦

- a. Rua do Clube de Campismo os Northenhos 69, 3885-278 Cortegaça
- t. 9 65 228 145
- e. oportosurfcamp@gmail.com
- w. oportosurfcamp.com



Een van de fijnste plekjes waar wij ooit stonden met de camper is **Parking Murtosa (24)** vlakbij het gelijknamige dorpje. Perfect als je tussen wat stedenbezoeken weer op wilt laden

en alleen vogels en het ruisen van de wind wilt horen. Vanaf dit vredige plekje kijk je uit over het water, je ziet de vissers in hun kleurrijke bootjes binnenvaren, je kunt er wandelen door de velden met riet, of een van de dorpjes bezoeken waar de tijd lijkt stil te staan. Er is een picknickplek en een aantal waterkraantjes. In de kleine haven naast de parking is een openbaar toilet. Je vindt deze plek op een kilometer van Murtosa, een dorp aan de andere kant van het water, vanaf Aveiro gezien.

- a. Rua Vasco da Gama, 3870 Bico





Foto: Monica Silva

STRANDEN

De stranden langs de Costa Verde, letterlijk: de groene kust, lopen eindeloos door. Waar je ook stopt vind je, op de stranden van Porto na, een enorme weidsheid waar je soms nauwelijks een ziel tegenkomt.

Moledo's (I) strand, net ten zuiden van het stadje Caminha bij de riviermonding, is omgeven door dichte dennenbossen. De rivier Minho is de natuurlijke grens tussen Spanje en Portugal. Aan de binnenkant van de riviermonding, tussen Moledo en Caminha, ligt een strandje waar je goed met kindjes heen kunt als je de zee te woest vindt aan de oceaankant, of wanneer de stroming te sterk is. Vanaf Caminha kun je een pontje nemen over de rivier om bijvoorbeeld een dagje Spanje te bezoeken. ♦ *Gemakkelijk parkeren, zandstrand, camping.* ♦



Afife (II) heeft een prachtig strand, waar je direct van het strand de duinen inloopt. Bij de strandbarretjes – daar zijn er niet veel van – is het altijd iets drukker, maar als je hooguit een surfer of een visser wilt tegenkomen, moet je een lange wandeling over dit mooie strand gaan maken. Er zijn verschillende plekken waar je het strand op kan en je auto kunt parkeren. ABC Surf School geeft er in de zomer surf- en SUP-les en soms organiseert Rui, de eigenaar,



Foto: Mecher van Nigewacht

mooie rustige SUP-tochten over de rivier Lima bij Viana do Castelo. Hij is bovendien een onuitputtelijke bron van informatie over de beste bars, restaurants en insidertips over de omgeving (t. 9 63 922 964, w. abcescoladesurf.com).

♦ *Gemakkelijk parkeren, zandstrand, restaurant, douche, toilet.* ♦



Praia do Cabedelo (III) is het enorm grote, maanvormige strand ten zuiden van Viana do

Castelo. Sommige stukken zijn heel populair bij windsurfers en kitters omdat het hier vaak hard waait. Je komt er als je vanaf de stad de Eiffelbrug oversteekt (ja, de brug is door niemand anders ontworpen dan Monsieur Eiffel himself) en meteen naar rechts afslaat na de brug. Afgezien van de harde wind is het een pracht van een strand met oneindig duingebied en bos er pal achter. Het beste geniet je er in de vroege morgen van, als de wind nog niet wakker is. Er zit een surfshop bij de grote parking aan het begin van het strand (vanaf Viana gezien), Viana Locals, die kite- en windsurfmateriaal verhuren en lessen geven (t. 2 58 325 168, w. vianalocals.com). ♦ *Gemakkelijk parkeren, zandstrand, surfschool, bar, restaurant.* ♦



Ben je aan het kamperen of langere tijd van huis? Sunshine Lavanderia (16) in Ferrel is een kleine self-service wasserette waar, hoe handig, gratis WiFi ervoor zorgt dat je de tijd kunt doorkomen.

a. Rua 25 de Abril 68, 2520-112 Ferrel

SHOPPEN



Wanneer je op de hoogte gebracht wilt worden van Portugals kleinere ontwerpers, kledingmerken en biersoorten, of gewoon met wat leuke mensen een praatje wilt maken en een drankje drinken, ga dan even langs bij de leukste winkel op het schiereiland: **Hang Five (17)**. Er wordt constant wat nieuws toegevoegd aan het assortiment, als het maar met liefde is gemaakt; van granola, een mooi boek over de kust van Portugal, tekeningen of T-shirts. Echt een zaakje waar je graag naar terugkeert. Ze zitten wat verscholen achter een blok huizen en een cocktailbar, op de weg van Baleal naar Ferrel. Het hele jaar geopend.

a. Avenida do Mar 97, 2520-101 Baleal
t. 9 12 292 857
w. hangfive.pt



Surfshop 58 (18) is een hele grote winkel die ook leuk is voor niet-surfers, omdat ze er toffe kleding, schoenen en accessoires hebben, van bekende merken maar ook wat kleiner Portugese merken. Voor zowel mannen als vrouwen zijn er leuke items te vinden. De winkel zit aan de grote weg achter de baai van Baleal. Het hele jaar geopend.

a. Sol Village, Rua Infante Dom Henrique Lote 4
Loja 1, r/c, 2520-102 Peniche
t. 2 62 769 207
w. 58surf.com



Mocht je nou helemaal door het surfvirus besmet zijn geraakt, ga dan zeker even langs **Fatum (19)**. De winkel van het gelijknamige surfboardmerk heeft niet alleen kleding en accessoires maar ook een groot assortiment verschillende surfboards. Surfboardmaker Gero, oorspronkelijk uit Duitsland maar intussen alweer twintig jaar in Peniche, kwam ooit naar dit schiereiland om zijn droom te volgen. Die



droom was: heel veel surfen en daaromheen een leven opbouwen. Tegenwoordig heeft hij het vooral druk met zijn gezin en het maken van surfboards. Nou ja, in elk geval maakt hij heel veel andere surfers blij met zijn boards. Het hele jaar geopend.



a. Estrada Nacional 114, No 22, 2525-553 Peniche
t. 2 62 750 280
w. fatumsurfboards.com

SLAPEN



Buddha Retreats (20) is een prachtige plek om helemaal tot rust te komen en jezelf even compleet in de watten te leggen. Het huis is een gerenoveerde *quinta*, een boerderij, in het dorpje Columbeira. Je tempo gaat er vanzelf een tandje lager, je to-do lijst vervaagt en het is niet je telefoon of laptop die je opent, maar een goed boek dat je leest aan het zwembad of in de grote tuin omringd door planten en exotische bloemen. Volg er je dagelijkse yogales, zowel





JE BENT EEN LISSABON-TYPE

Wanneer je het stadsleven mét een ontsnappingsroute naar de natuur fijn vindt, je een kick krijgt van downhills en weer omhoog klauteren, oude trams, graffiti en kastelen fascinerend vindt, als je tranen met tuiten huilt van bitterzoet verlangen telkens als je een Fado lied hoort, jezelf graag troost met een pastel de nata en een galão op een terras dat uitkijkt over de Taag, en dat de volgende morgen gewoon weer doet.

REISINFO

In de stad heb je geen auto nodig, openbaar vervoer is perfect geregeld met een systeem van trein, tram en metro, waarvoor je geen geleerde hoeft te zijn om uit te vinden hoe het werkt. Voor bijna alles kun je redelijk goedkope dagkaarten kopen, of een kaart die je steeds opnieuw kunt opladen. Het handigst is de kaart die je voor alle drie kunt gebruiken.

VLIEGEN

Het vliegveld van Lissabon ligt zes kilometer buiten het centrum en is gemakkelijk te bereiken met openbaar vervoer, zowel metro als bus. Er zijn twee terminals: Terminal 2 bedient de budgetmaatschappijen en is verbonden via shuttlebussen met Terminal 1. Bus- en metroverbindingen met de stad verlopen allemaal via Terminal 1.

w. ana.pt

TREIN

Er rijden lokale treinen binnen de stad, de *urbanos*: regionale (R) en nationale (IR). Deze treinen worden vooral voor kortere afstanden gebruikt, ze maken veel stops en zijn heel goedkoop. Het is niet nodig hiervoor te reserveren. De Intercity treinen (IC) rijden tussen de grotere steden van Portugal.





Foto: Mekhor van Nijmegen



6. STERKE RUG: SHALABASANA

Sprinkhaan

Dit is een heerlijke houding voor als je lange tijd in de auto hebt gezeten, maar ook als tegenhouding voor wie veel zittend werk doet, voorovergebogen over de computer.

Voordelen:

*Versterkt de rug- en buikstreek. Opent de schouders en strekt de nek.
Verlicht pijn in de hogere delen van je rug.*

Hoe:

Ga op je buik liggen. Strek je beide benen krachtig naar achteren en duw de bovenkant van je voeten in de grond. Strek je stuitje richting je hielen zodat de voorkant van je heupen goed tegen de grond blijft. Je armen liggen langs je lichaam, handpalmen naar boven. Rol je schouders van de vloer, strek je armen, je polsen en handen naar achteren en lift jezelf nog een klein stukje verder omhoog. Pas als je voelt dat je je bovenrug omhoog kunt strekken zonder spanning te voelen in je onderrug ga je verder. Lift je benen van de grond en trek tegelijkertijd je navel in richting je ruggenwervel. Op een uitademing breng je zowel borstkas, armen, hoofd en benen omhoog en naar achteren. Alleen je borstkas reik je juist naar voren. Houdt een paar in- en uitademingen vast, rust even uit en herhaal nog eens.



zonder een themaweek te kiezen. Het is een fantastische locatie in een mooie omgeving aan de zuidkust, dichtbij de stranden van Luz en Salema. Het hele jaar geopend, de speciale weken beginnen in het voorjaar en gaan door tot in het najaar. ♦♦♦

a. One Life Lodge, 8650-192 Salema
t. 9 67 580 530
w. onelifelodge.com



Het heerlijke **Casa Meranka (98)**! We zijn een beetje verliefd geworden op deze oase van rust en creatieve vindingen. De Nederlandse Margootje en Britse Josh hebben van een honderd jaar oud huis in het kleine dorp Figueira een prachtplek gecreëerd, waar je je thuis voelt vanaf het moment dat je de poort binnenstapt. Aan de binnenplaats liggen een aantal appartementen die smaakvol zijn ingericht met tot in de puntjes uitgewerkte details. Overal waar je kijkt, in de huizen, de binnenplaats, langs het kleine zwembad, zie je decoraties waarvan de

meeste zelfgemaakt zijn door Margootje en Josh, en alles is in overeenstemming met de stijl en bouw van het pand. Aan de overkant van het huis ligt hun groentetuin en het kippenhok: verse kruiden, fruit, groenten en eitjes bij het ontbijt dus! Het hele jaar geopend. ♦♦♦

a. 1, Rua do Rossio, 8650-172 Figueira
t. 2 82 695 432
w. casameranka.com

Campers kunnen overnachten of gebruikmaken van water, douche, toilet en andere faciliteiten bij het **Figueira Caravan Park (99)**. Het hele jaar geopend. ♦♦

a. Rua da Fonte 6A, 8650-161 Figueira
w. figueiracaravanpark.com



Eigenlijk net niet meer binnen de gemeente Vila do Bispo, maar wel in de buurt, ligt guesthouse **Monte Rosa (100)**. In een groene oase net buiten Barão de São João, omgeven door een vallei vol exotische en wilde bloemen, bomen en velden kun je hier overnachten of aan themaweken en workshops meedoen zoals yoga en meditatie, kookcursussen of zingen. Het hele jaar geopend. ♦♦♦

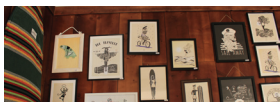
a. Lagoa da Rosa cx. 9Y,
 8600-016 Barão de São João
w. monterosaportugal.com





SEASIDE LOCAL LIZZY

Lizzy is de artiestennaam van kunstenares Lisa Marques uit Peniche. Haar dagen zijn gevuld met werk en tijd aan zee: "Ik werk thuis aan mijn illustraties, dan help ik in de winkel Hangfive in Baleal en ik probeer elke dag even te gaan surfen. De oceaan doet wonderen voor mijn gemoedstoestand en soms gebruik ik surfen gewoon als een excuus om maar in zee te zijn."



Na het behalen van haar masters in Duurzaam Toerisme ging ze werken voor MY Destiny: een non-profit organisatie die wereldwijd gemeenschappen langs de kust helpt bij het verduurzamen van toerisme. Hier doet ze nog steeds losse projecten voor. Toen ze zoveel tijd aan zee was door haar werk, pakte ze haar oude passie op: tekenen. Zolang ze zich kan herinneren is ze met potloden en inkt in de weer en ze deed ooit een cursus grafisch ontwerpen. Toen ze, geïnspireerd door de constante aanwezigheid van de zee, weer begon te tekenen verschenen er kapiteins, zeemeerminnen, strakke patronen en mythische karakters op het papier.

Als je Lizzy wilt doorgronden kun je het beste naar de twee belangrijkste karakters in haar werk kijken, De Gelover en Het Surfmeisje:

"De Gelover is een zoeker, hij wil weten waarom we hier zijn en hoe het universum werkt. Hij houdt van geschiedenis en mythes en zijn lichaam is bezaaid met tattoos en symbolen. Het Surfmeisje staat voor schoonheid en pure blijheid. Er zijn geen lijnen in haar gezicht omdat haar gevoel van binnenuit komt. Zij gelooft dat alles wat we nodig hebben er al is."

Je vindt Lizzy's illustraties onder andere bij Hangfive in Baleal en via:
w. cargocollective.com/lizzyartwork of op Instagram: @lizzyartwork





Foto: Gert Hardeman, Noord Drenthe



Praia do Norte (IV) ligt middenin het oude centrum, een zandstrand met wat rif. Een goede optie als je echt geen zin hebt om verder te lopen dan het centrum. Een andere optie, als je met kindjes bent, is het strand bij de haven waar nauwelijks golfslag is. ♦ *Parkeren buiten het centrum, zandstrand en rif, restaurant, bar.* ♦

Een mooie plek aan de riviermonding aan de zuidkant van Ericeira is **Praia do Foz do**

Lizandro (V). Het strand is kort in lengte maar loopt landinwaarts juist heel ver door langs de rivier. Aan een kant is het strand helemaal beschermd door een hoge klif, aan de andere kant ligt een rijtje restaurants en een korte wandelboulevard. Fijn familiestrand, maar pas op voor de stroming aan de zee kant. Je kunt ook langs de rivier een plekje vinden. ♦ *Gemakkelijk parkeren, zandstrand, surfschool, restaurant.* ♦



Foto: Simon Schmitt





LISSABON EN OMGEVING



Lissabon is een van die steden waar je niet slechts één keer heen gaat, maar waar het elke keer weer leuk is, hoe vaak je er ook terugkeert. Wij komen er in elk geval altijd graag. Lissabon is namelijk de stad van de kleine verrassingen. Je hopt er niet via een lijst *must-sees* van hoogtepunt naar hoogtepunt. Je slentert, kijkt om je heen, drinkt een koffie en zet de volgende stap. En zo ontdek je steeds wat nieuws, of keer je gewoon terug naar wat altijd leuk is, zoals wandelen langs de Taag of inspiratie opdoen in de LX Factory, een creatief bolwerk met winkels, ontwerpstudio's en cafés. Daarbuiten klinkt het repetitieve gezoem van auto's, die hoog boven je hoofd de ruim twee kilometer overbruggen naar de zuidoever via de Ponte 25 de Abril. De orangerode brug met de *looks* van de Golden Gate en de Bay Bridge in San Francisco is, net als die laatste twee, gebouwd met een eventuele aardverschuiving in het achterhoofd. Lissabon werd in 1755 getroffen door een vernietigende beving en daaropvolgende tsunami. De stad bleef achter met 90.000 doden en was voor nog geen derde deel bewoonbaar. De man die voor een vlotte opbouw zorgde was de nog altijd geprezen architect Marques de Pombal. Met zijn snelle en praktische aanpak leverde hij bovendien een stijlvolle wederopbouw met brede lanen en huizen als reuzen. Je ziet het resultaat goed terug in de wijken Baixa en Rossio, de benedenstad, met hun pleinen en kaarsrechte straten. Lissabon is als een schatkist vol leuke winkels, goede restaurants, musea, galleries en hippe bars. Om maar te zwijgen over al die mooie uitkijkjes en pleinen en de fotogenieke *Elevador*, de gele trams die je omhoog brengen in de steile straten. Ga vooral zelf op onderzoek uit, wij geven je slechts wat suggesties om te beginnen.

Posto de turismo Lissabon: Praça do Comércio

