



Anno XVI

Numero 183 Luglio 2021

<https://www.faronotizie.it/>

## LISBONA spiagge

*di Gloria Ciabattoni*

Stanchi di salire e scendere dall'Alfama e dal Barrio Alto? Allora al mare! A pochi km dal centro città della capitale lusitana esistono magnifiche spiagge perfette per rilassarsi e ammirare l'oceano.

Lisbona è arte, grande cucina, musica e cultura, ma può anche essere spiagge e mare con un po' di organizzazione. Le gite fuoriporta più popolari tra gli abitanti di Lisbona sono quelle nelle località balneari sulla costa ovest dopo Belém, come Estoril o Cascais, ma troverete belle spiagge anche a nord nel distretto di Sintra o, attraversando il Tago, lunga la Costa da Caparica, e ancora più a sud, nelle spiagge selvagge del Parco Naturale Arrabida.

Che spettacolo della natura e che emozione anche per i più piccoli, specie se si decide di raggiungerlo con il suo caratteristico trenino che trasporta in altri tempi lungo 14 km di idilliaco scenario, nella tranquilla e calma laguna di Albufeira così come nelle piccole insenature della zona di Arrábida, accessibili solo via mare.

Spiagge sabbiose come Parede, Avenca e Outão sono perfette per chi cerca i benefici della forte presenza di iodio nell'aria, e facilmente raggiungibili. Chi ha voglia di avventura, però, deve inoltrarsi fra le calette più esclusive e scovare baie meno note, come Ribeiro do Cavalo o Ursa. Altri ancora, per la loro posizione e la temperatura e la forza dell'Atlantico, invitano a una piscina oceanica come Guincho, Azenhas do Mar o Praia Grande.

Da non dimenticare, per gli appassionati della tavola, che Lisbona gode di condizioni perfette per la pratica del surf e di altri sport acquatici, al punto che Ericeira è l'unica World Surf Reserve in Europa e la seconda a livello mondiale. La Riserva si estende tra le spiagge di Empa e São Lourenço, su una fascia costiera che concentra sette onde di livello mondiale in uno spazio di soli 4 km. I surfisti si segnano anche i nomi del Guincho e Carcavelos molto ricercata per la sua vicinanza al centro di Lisboa.

---

## Info pratiche

Come raggiungere le località balneari di Lisbona con i mezzi, utilizzando la LXcard che consente accesso ai mezzi pubblici e sconti per diverse attrazioni:

- Ericeira: Autobus dalla stazione di Campo Grande
- <https://www.mafrense.pt/mafrense/Mafrense>
- Praia das Maçãs e Praia Grande (Sintra): treno dalle stazioni Rossio e Oriente a Sintra [www.cp.pt](http://www.cp.pt), poi tram.
- Cascais "Linea": Treno dalla stazione di Cais do Sodré a Cascais [www.cp.pt](http://www.cp.pt), seguito da autobus: <https://scotturb.com/pt> nel caso di Guincho.
- Costa de Caparica: traghetto Lisbona/Cacilhas o Porto Brandão [www.transtejo.pt](http://www.transtejo.pt), seguito da autobus - [www.tst.pt](http://www.tst.pt) e treno per le spiagge più lontane - <https://www.transpraia.pt> o in autobus da Praça de Espanha, Areeiro e Marquês de Pombal - [www.tst.pt](http://www.tst.pt)

o con il treno condiviso da Areeiro/Sete-Rios / Campolide a Pragal

- <https://www.visitlisboa.com/pt-pt/locais/fertagus> seguito da [autobuswww.tst.pt](http://autobuswww.tst.pt)

- Arrábida: treno per Setúbal <https://www.visitlisboa.com/pt-pt/locais/fertagus> seguito da autobus dalla stazione ferroviaria

- Sesimbra: traghetto - Cais do Sodré/Cacilhas - [www.transtejo.pt](http://www.transtejo.pt) seguito da autobus - [www.tst.pt](http://www.tst.pt) o autobus da Sete-Rios - [www.tst.pt](http://www.tst.pt)

Info su Lisbona: <https://www.visitlisboa.com/it>

Come arrivare a Lisbona? TAP sta ripristinando la propria operatività e oltre a Roma e Milano si aggiungono anche le partenze da Venezia (dal 26 giugno), Napoli (dal 28 giugno) Firenze (dal 1 luglio) e Bologna (dal 2 luglio). Gli arcipelaghi delle Azzorre e di Madeira sono destinazioni sicure da rischio Covid e i passeggeri le possono raggiungere portando con sé un test PCR negativo al Covid-19 eseguito nelle 72 ore precedenti lo sbarco. Tap offre flessibilità, infatti i biglietti acquistati da 1 giugno fino al 31 luglio beneficiano, all'interno della validità del biglietto, di un cambio gratuito. In questo modo TAP offre a tutti i suoi passeggeri maggiore flessibilità, consentendo loro di prenotare e organizzare i propri viaggi in sicurezza. La modifica sarà gratuita se effettuata almeno 3 giorni prima della data di partenza prevista. Tutte le condizioni sulla flessibilità delle prenotazioni si trovano al seguente link: <https://www.flytap.com/it-it/promo/prenota-in-sicurezza>



Redazione e amministrazione: Scesa Porta Laino, n. 33 87026 Mormanno (CS)  
Tel. 0981 81819 Fax 0981 85700 redazione@faronotizie.it Testata giornalistica registrata al Tribunale di  
Castrovillari n° 02/06 Registro Stampa (n.188/06 RVG) del 24 marzo 2006

Direttore responsabile: Giorgio Rinaldi



*Redazione e amministrazione: Scesa Porta Laino, n. 33 87026 Mormanno (CS)  
Tel. 0981 81819 Fax 0981 85700 redazione@faronotizie.it Testata giornalistica registrata al Tribunale di  
Castrovillari n° 02/06 Registro Stampa (n.188/06 RVG) del 24 marzo 2006*

*Direttore responsabile: Giorgio Rinaldi*



Redazione e amministrazione: Scesa Porta Laino, n. 33 87026 Mormanno (CS)  
Tel. 0981 81819 Fax 0981 85700 redazione@faronotizie.it Testata giornalistica registrata al Tribunale di  
Castrovillari n° 02/06 Registro Stampa (n.188/06 RVG) del 24 marzo 2006

Direttore responsabile: Giorgio Rinaldi



*Redazione e amministrazione: Scesa Porta Laino, n. 33 87026 Mormanno (CS)  
Tel. 0981 81819 Fax 0981 85700 redazione@faronotizie.it Testata giornalistica registrata al Tribunale di  
Castrovillari n° 02/06 Registro Stampa (n.188/06 RVG) del 24 marzo 2006*

*Direttore responsabile: Giorgio Rinaldi*