

Percursos na natureza

Observação de aves

Dias de aventura

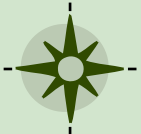
Dias de aventura

Água é fonte de **energia**. E se é energia que precisa, experimente fazer **canoagem** ou **rafting**. Vai passar uns dias muito **animados**. São boas atividades para quem gosta de **sensações fortes** e do contacto com a natureza.

Links úteis
Pesquisa de atividades www.visitportugal.com



Rio Arouca © Francisco Silva



Açores

Madeira

Rio Minho
Melgaço

Rio Tâmega

Porto e Norte

DOURO

Rio Paiva

Centro

Lisboa

Alentejo

Algarve

Percursos na natureza

Observação de aves

Dias de aventura

Dias de aventura

Água é fonte de **energia**. E se é energia que precisa, experimente fazer **canoagem** ou **rafting**. Vai passar uns dias muito **animados**. São boas atividades para quem gosta de **sensações fortes** e do contacto com a natureza.

Links úteis
Pesquisa de atividades www.visitportugal.com



· Rio Teixeira, Serra da Arada © Arquivo Turismo de Portugal

 canoagem

 rafting

 canyoning





Açores

Madeira
Porto Moniz
Calheta, Ribeira Brava
Santana
Ribeira das Cales

Porto e Norte
Serra de Argá: Caminha / V. Castelo
Rio Cávado
Serra da Cabreira
Serra do Alvão: Rio Olo / Físgas do Ermelo; Rio Poio
Arouca, Serra da Freita (Rio Teixeira, Fraga da Mizarela)
Serra de Montemuro (Rio Vouga/ Rio Lordelo)
Castro Daire (Rio Pombeiro)
Rio Mondego (entre Coimbra e Penacova)
Rio Ceira (perto de Góis)

Centro

Lisboa

Alentejo

Algarve

Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em
www.visitportugalgolf.com



Porto Santo, Madeira © Porto Santo Golfe



Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em www.visitportugalgolf.com

Porto e Norte

- **Áxis Golfe de Ponte de Lima**
Ponte de Lima | 18 buracos | David e Daniel Silva
- **Golfe Vidago Palace**
Chaves | 18 buracos | Mackenzie Ross-Cameron & Powell
- **Golfe Quinta da Barca**
Esposende | 9 buracos | Jorge Santana da Silva
- **Estela Golf Club**
Póvoa de Varzim | 18 buracos | Duarte Sotto-Mayor
- **Golfe de Amarante**
Amarante | 18 buracos | Jorge Santana da Silva
- **Golfe Quinta do Fojo**
Vila Nova de Gaia | Academia | Duarte Sottomayor e Stuart Woodman
- **Club de Gilt de Miramar**
Vila Nova de Gaia | 9 buracos | Frank Gordon e Howard Swan
- **Oporto Golf Club**
Espinho | 18 buracos
- **City Golf**
Matosinhos | Academia Pitch & Putt – 9 buracos | José Lencastre
- **Campo de Golfe de Rilhadas**
Fafe | 9 buracos | José Lencastre
- **Vale Pisão Golfe**
Santo Tirso | 9 buracos | Jorge Santana da Silva

© Amarante Golf Course

campos de golfe por região

Açores

3

Madeira

3

Porto e Norte

11

Centro

6

Lisboa

23

Alentejo

1

Algarve

39

Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em www.visitportugalgolf.com



© Curia Golf

Centro

- **Golfe Montebelo**
Viseu | 27 buracos | Mark Stilwell e Malcolm Kenyon
- **Campo de Golfe da Curia**
Anadia | 9 buracos | Jorge Santana da Silva
- **Academia Quinta das Lágrimas Golfe**
Coimbra | Academia – 9 buracos | António Carmona Santos
- **Quinta da Bica – Academia de Golfe**
Belmonte | Academia Pitch & Putt – 9 buracos | Carlos Corsini
- **Academia Municipal de Cantanhede**
Castanhede | Academia Pitch & Putt – 9 buracos | Fernando Fragoso



Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em www.visitportugalgolf.com

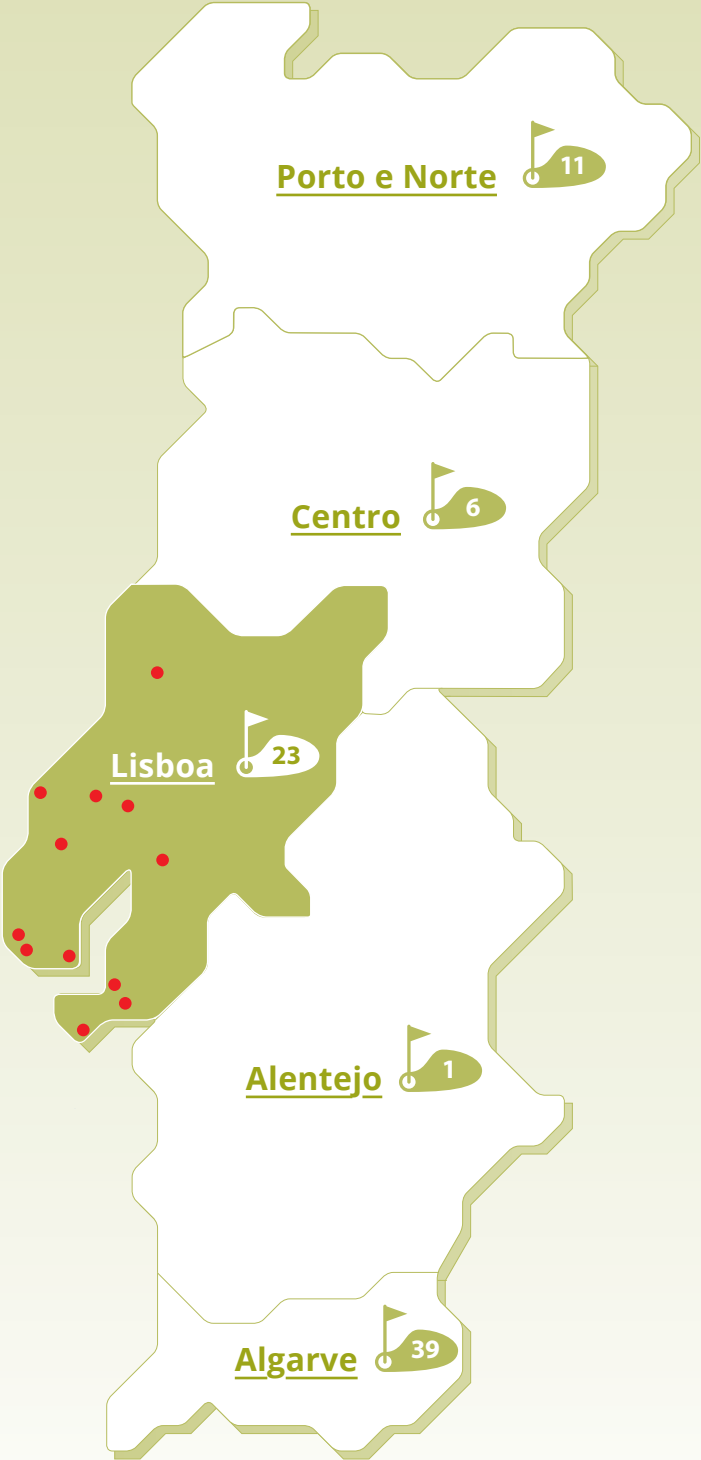
Lisboa

- **Villa Batalha**
Batalha | Academia
- **Ribagolfe I**
Benavente | 18 buracos | Peter Townsend
- **Ribagolfe II**
Benavente | 18 buracos | Michael King
- **Belas Clube de Campo**
Sintra | 18 buracos | Rocky Roquemore
- **Lisbon Sports Club**
Sintra | 18 buracos | Hawthree & Sons
- **Penha Longa Golf - Atlântico e Mosteiro**
Sintra | 27 buracos | Robert Trent Jones Jr.
- **Pestana Beloura Golf**
Sintra | 18 buracos | Rocky Roquemore
- **Golf Estoril**
Cascais | 27 buracos | Jean Gassiat – 1929 e Mackenzie Ross – 1936
- **Oitavos Dunes - Natural Links Golf**
Cascais | 18 buracos | Arthur Hills
- **Quinta da Marinha Golf Club**
Cascais | 18 buracos | Robert Trent Jones
- **Clube de Golfe do Paço do Lumiar**
Lisboa | 9 buracos | Gary Grandstaff
- **Campo de Golf do Montado**
Palmela | 18 buracos | Duarte Sottomayor e Jorge Santana da Silva
- **Aroeira I**
Almada | 18 buracos | Frank Pennink
- **Aroeira II**
Almada | 18 buracos | Donald Steel
- **Quinta do Perú Golf**
Sesimbra | 18 buracos | Rocky Roquemore
- **Golfe Aldeia dos Capuchos**
Almada | 9 buracos | Jorge Santana da Silva
- **Praia d'El-Rey Golf**
Óbidos | 18 buracos | Cabell B. Robinson

- **Golden Eagle Residence & Golf Resort**
Rio Maior | 18 buracos | Rocky Roquemore
- **Campo de Golfe do Vimeiro**
Torres Vedras | 9 buracos | Frank Pennink
- **Campo Real Golf**
Torres Vedras | 18 buracos | Donald Steel
- **Santo Estevão Golf**
Benavente | 18 buracos | Donald Steel
- **Golf Bom Sucesso**
Óbidos | 18 buracos | Donald Steel
- **Campo de Golfe do Botado**
Peniche | 9 buracos | Mateus Marteleira

Praia D´El Rey Golf © José Manuel

campos de golfe por região



Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em www.visitportugalgolf.com

Alentejo

40. Tróia Golf Championship Course
Grândola | 18 buracos | Robert Trent Jones Sr.

© Troia Golf Championship Course

 campos de golfe por região



Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em www.visitportugalgolf.com

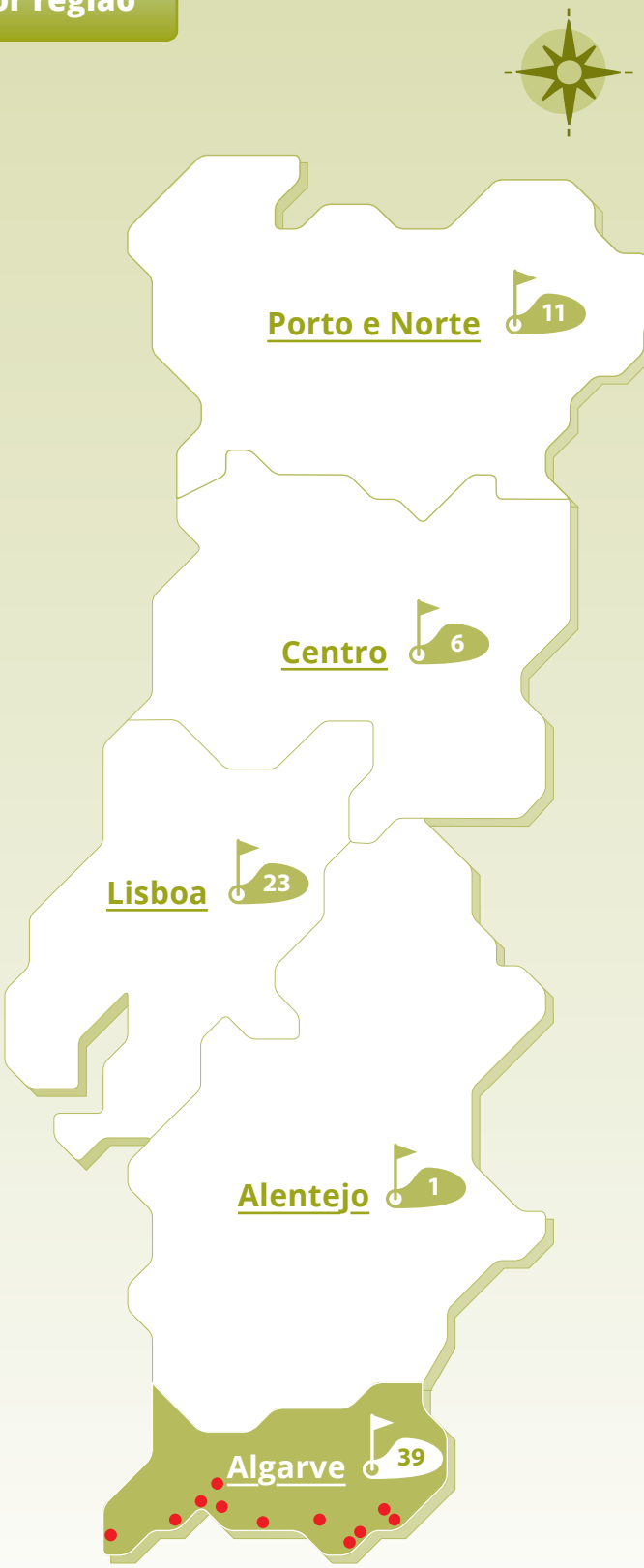
Algarve

- 41. Parque da Floresta Golfe Clube**
Vila do Bispo | 18 buracos | Pepe Gancedo
- 42. Boavista Golf & Spa Resort**
Lagos | 18 buracos | Howard Swan
- 43. Onyria Palmares Be Golf Resort**
Lagos | 27 buracos | Robert Trent Jones Jr.
- 44. Sir Henry Cotton Penina Championship Golf Course**
Portimão | 18 buracos | Sir Henry Cotton
- 45. Penina Resort Golf Course**
Portimão | 9 buracos | Sir Henry Cotton
- 46. Penina Academy Golf Course**
Portimão | Academia – 9 buracos | Sir Henry Cotton
- 47. Pestana Alto Golf**
Portimão | 18 buracos | Sir Henry Cotton
- 48. Pestana Gramacho**
Lagoa | 18 buracos | Ronald Fream & Nick Price
- 49. Pestana Vale da Pinta**
Lagoa | 18 buracos | Ronald Fream
- 50. Pestana Silves Golf Course**
Silves | 18 buracos | Fausto Nascimento e Peter Booth
- 51. Pestana Vila Sol**
Loulé | 27 buracos | Donald Steel
- 52. CS Álamos Golf**
Portimão | 18 buracos | Russel Talley
- 53. CS Morgado Golf**
Portimão | 18 buracos | Russel Talley
- 54. CS Herdade dos Salgados**
Albufeira | 18 buracos | Pedro Vasconcelos
- 55. Pine Cliffs Golf Course**
Albufeira | 9 buracos | Martin Hawtree
- 56. Oceânico Victória Clube de Golfe**
Loulé | 18 buracos | Arnold Palmer
- 57. Oceânico Millenium Golf Course**
Loulé | 18 buracos | Martin Hawtree
- 58. Oceânico Laguna Golf Couse**
Loulé | 18 buracos | Joseph Lee
- 59. Oceânico Pinhal Golf Course**
Loulé | 18 buracos | Robert Trent Jones

- 60. Oceânico Old Course**
Loulé | 18 buracos | Frank Pennink
- 61. Oceânico Faldo Golf Course**
Silves | 18 buracos | Nick Faldo
- 62. Oceânico O'Connor Golf Course**
Silves | 18 buracos | Chris O'Connor
- 63. Oceânico Academy**
Loulé | 9 buracos – Academia
- 64. Colina Verde Golf & Sport Resort**
Olhão | 9 buracos
- 65. Balaia Golf Village**
Albufeira | 9 buracos | Southern Golf
- 66. Ocean Golf Course**
Loulé | 18 buracos | Sir Henry Cotton
- 67. Royal Golf Course** | Loulé | 18 buracos
Sir Henry Cotton e Rocky Roquemore
- 68. Quinta do Lago Sul**
Loulé | 18 buracos | William Mitchell
- 69. Quinta do Lago Norte** | Loulé | 18 buracos
William Mitchell, Joseph Lee e Rocky Roquemore
- 70. Quinta do Lago Laranjal**
Loulé | 18 buracos | Jorge Santana da Silva
- 71. Pinheiros Altos Golf Course** | Loulé | 27 buracos
Ronald Fream e Jorge Santana da Silva
- 72. San Lorenzo Golf Course**
Loulé | 18 buracos | Joseph Lee & Rocky Roquemore
- 73. Benamor Golf**
Tavira | 18 buracos | Sir Henry Cotton
- 74. Monte Rei Golf & Country Club**
Vila Real de Santo António | 18 buracos | Jack Nicklaus
- 75. Quinta da Ria** | Vila Real de Santo António
18 buracos | Rocky Roquemore
- 76. Quinta de Cima** | Vila Real de Santo António
18 buracos | Rocky Roquemore
- 77. Castro Marim Golfe & Country Club**
Castro Marim | 27 buracos | Terry Murray
- 78. Quinta do Vale Golf Resort**
Castro Marim | 18 buracos | Severiano Ballesteros
- 79. Vale do Milho Golfe**
Lagoa | 9 buracos | Dave Thomas

© Oceânico Old Course

campos de golfe por região



Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em www.visitportugalgolf.com

Madeira

- 80. Palheiro Golf**
Funchal | 18 buracos | Cabell B. Robinson
- 81. Clube de Golfe Santo da Serra**
Machico | 9 buracos | Robert Trent Jones
- 82. Porto Santo Golfe**
Porto Santo | 18 buracos | Severiano Ballesteros

© Palheiro Golf



Porto e Norte

11

Centro

6

Lisboa

23

Alentejo

1

Algarve

39

Golfe

Se quer praticar um desporto que simultaneamente o relaxe e estimule, sempre em contacto com a natureza e no meio de paisagens deslumbrantes, escolha o golfe. Junto ao mar ou com a montanha em cenário de fundo, locais de prática não faltam nos cerca de 80 campos existentes em todo o país.

Links úteis
Escolha o seu campo de golfe em
www.visitportugalgolf.com

Açores

83. Campo do Clube de Golfe da Ilha Terceira

Praia da Vitória | 18 buracos | K. K. Design

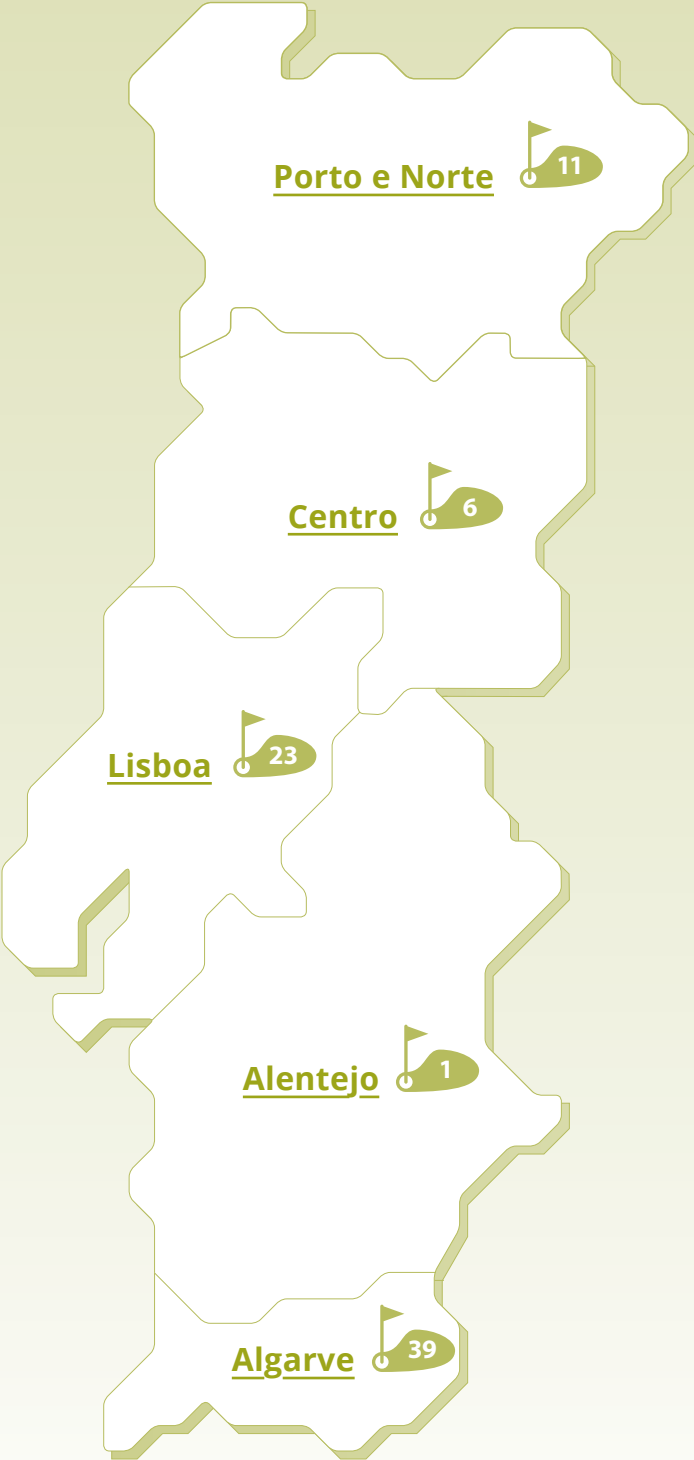
84. Batalha Golf Course

Ponta Delgada | 27 buracos | Mackenzie Ross/Cameron & Powell Associates

85. Furnas Golf Course

Povoação | 18 buracos | Mackenzie Ross/Cameron & Powell Associates

Furnas Golf Course © João Paulo



O que provar?

A gastronomia em Portugal é marcada pelos sabores de peixe e de mar. Prove um simples peixe grelhado e perceba por que razão o nosso peixe é preferido pelos mais destacados chefs mundiais. Tal como os mariscos, que impressionam todos os sentidos e sabem ainda melhor preparados numa cataplana. É que as condições naturais em Portugal conferem aos peixes e mariscos condições de sabor e frescura difíceis de igualar. Não esquecendo a longa tradição de comer bacalhau, seco e demolhado, que se pode cozinhar de mil e uma maneiras.

Há razões de sobra para se deliciar. Desde as carnes DOP (Denominação de Origem Protegida), com destaque para o cabrito, a vitela, o porco e a caça, aos famosos queijos de montanha, onde sobressai o queijo da Serra da Estrela. E ainda outros, sejam de cabra ou ovelha, cremosos ou secos, que pode provar com um fio de azeite.



© Nuno Correia



© Mário Cerdeira



© AD Label



© Nuno Correia



© Nuno Correia



© Nuno Correia



© Nuno Correia

O azeite é um dos maiores expoentes da culinária portuguesa.

Base da variada e saudável alimentação que se pratica em Portugal e que também se compõe de pão, azeitonas e outras frutas, legumes e ervas aromáticas.

Para o fim, o que poderá ser o clímax da sua refeição em Portugal: os vinhos e as sobremesas.

O ex-libris é o pastel de nata. Pode prová-lo em Lisboa, quando visitar a zona monumental de Belém, mas também o encontra por todo o país. Assim como os doces com origem nos antigos conventos, que vão variando segundo a região do país em que estiver.

Os vinhos variam de região para região e podem até ser o guia da sua visita. No norte predominam os vinhos verdes, ideais para os dias quentes e pratos leves, mas junto ao Douro fica a rota dos vinhos do Porto e do Douro. O primeiro leva há muito o nome de Portugal para o mundo inteiro, assim como o vinho da Madeira. Os segundos são vinhos de mesa de excelente qualidade, tal como os da Bairrada, do Alentejo, de Lisboa e do Tejo ou ainda de Setúbal, que acompanham na perfeição a atual gastronomia portuguesa.

Links úteis:

www.proveportugal.pt

<http://winesofportugal.info>

Rota dos Vinhos **www.viniportugal.com**



© Nuno Correia

Onde ficar?

Portugal é um país conhecido pela hospitalidade e pelo ambiente acolhedor. E quando tiver de escolher onde ficar, há tantas opções que vai encontrar sempre uma à sua medida.

Seja num ambiente urbano ou rural, encontra várias opções de alojamento que tornarão a sua estadia mais agradável. Depois de escolher o tipo de alojamento que mais se adequa às suas preferências, faça a pesquisa no Visitportugal ou nos sites específicos sugeridos.

Pesquisa de alojamento
www.visitportugal.com



Hotelaria

Existe uma ampla oferta de hotéis. Classificados de 1 a 5 estrelas, os estabelecimentos hoteleiros podem oferecer refeições e outros serviços complementares. Para quem pretende mais independência, mas com os serviços habituais de um hotel, pode optar pelos Hotéis-Apartamentos. Oferecendo um tipo de alojamento mais cuidado e com serviço de qualidade, as Pousadas de Portugal (www.pousadas.pt) são uma excelente opção, habitualmente instaladas em edifícios históricos ou em locais de grande beleza natural.



Aldeamentos, Apartamentos Turísticos e Resorts

Em zonas de férias, os aldeamentos turísticos oferecem unidades independentes, com alguns serviços de apoio. Por outro lado, os Apartamentos Turísticos são a opção para quem prefere autonomia completa, mas com acesso a espaços e serviços partilhados. Ambos se classificam de 3 a 5 estrelas. Tantos os Hotéis, como os Aldeamentos ou os Apartamentos Turísticos podem estar integrados em Resorts, uma boa escolha para quem gosta de ter vários serviços e equipamentos de lazer no mesmo espaço e acesso a diferentes opções de alojamento.



Turismo de Habitação

A opção para quem prefere um acolhimento de natureza familiar, num ambiente rural ou numa pequena cidade. Neste caso, pode ficar em solares, casas apalaçadas ou em casas com valor arquitetónico, histórico ou artístico e ainda ter a possibilidade de um contacto próximo com a família proprietária.



Turismo no Espaço Rural (TER)

Fora das cidades, é possível ficar em casas rústicas, com as características do meio rural em que se inserem, o que permite um contacto mais direto com as populações e com a própria Natureza. Classificam-se como Casas de Campo, se estiverem situadas em aldeias e espaços rurais, ou como Agroturismo, quando integradas numa exploração agrícola. A maior parte permite acompanhar as tarefas agrícolas e até participar ativamente, para uma experiência de férias diferente.



Campismo e Caravanismo

Quem gosta de estar perto da Natureza encontra uma boa rede nacional de parques de campismo bem equipados e com boas condições. Os entusiastas do autocaravanismo, que gostam de viajar sem horários nem destino certo, encontram por todo o

país locais preparados para reabastecer e fazer a manutenção. Habitualmente fora das localidades, são muitas vezes locais privilegiados para apreciar a paisagem, sobretudo para quem viaja ao longo da costa.

Saiba mais em www.roteiro-campista.pt, www.orbitur.pt ou www.campingcarportugal.com



Pousadas da Juventude

A rede de Pousadas oferece alojamento com boa localização e a preços acessíveis, seja na praia, no campo ou nas principais cidades. Algumas disponibilizam quartos duplos ou familiares e serviço de refeições. O seu ambiente descontraído é o ideal para quem gosta de conviver e não se importa de partilhar o espaço.

Saiba mais em www.movijovem.pt



Alojamento Local

Para além do alojamento turístico, existe a opção das unidades identificadas como Alojamento Local, reguladas pelas Câmaras Municipais. Os “hostels”, unidades de preço acessível enquadram-se neste tipo de alojamento.

Informações úteis

Damos algumas informações úteis para o ajudar a preparar a viagem, antes de sair de casa.



Documentação

Para estadas até 90 dias, os cidadãos da União Europeia, Andorra, Bulgária, Chipre, Islândia, Liechtenstein, Malta, Noruega, Roménia e Suíça necessitam apenas do bilhete de identidade para entrar em Portugal. Se forem menores de idade, deverão apresentar também uma autorização dos pais para viajar.

Os cidadãos provenientes de outros Estados necessitam de um visto, que poderá ser solicitado ao Consulado ou Embaixada de Portugal no respetivo país.

Antes de viajar confirme a sua documentação.



Viajar com animais

Se viajar com animais de companhia, é necessário apresentar um passaporte emitido por um veterinário ou de um certificado sanitário, caso seja proveniente de um país membro da União Europeia ou não.



Franquias Aduaneiras

Os viajantes provenientes de países da União Europeia ou de outros países devem obedecer a regras específicas no transporte de tabaco, bebidas alcoólicas ou dinheiro.

Informe-se antes de iniciar a viagem.



Reembolso do IVA / Tax free

Os visitantes residentes em países que não pertençam à União Europeia, podem obter o reembolso do IVA (Imposto sobre o Valor Acrescentado) sobre as compras efetuadas e transportadas na sua bagagem pessoal, desde que cumpram valores mínimos de compras.

Saiba o que fazer em www.visitportugal.com



Condução

O uso de cinto de segurança é sempre obrigatório e é proibida a utilização de telemóveis durante a condução. Os limites máximos de velocidade para os automóveis ligeiros sem reboque e motociclos são de 50 Km/hora dentro das localidades, 90Km/hora nas vias normais, 100 Km/hora nas vias reservadas a automóveis e 120 Km/hora nas autoestradas. Níveis máximos de alcoolemia: 0,49 gramas por litro.

Se conduzir pelo país, consulte a informação sobre autoestradas e o pagamento de portagens em www.visitportugal.com



Rent-a-car

Para o aluguer de viaturas é necessário ter mais de 21 anos, apresentar uma identificação (bilhete de identidade para os cidadãos da U.E. ou passaporte) e carta de condução válida há mais de um ano. Se alugar um carro com antecedência, confirme qual a documentação necessária com a sua agência.



Transportes

Aeroportos internacionais, consulta de partidas e chegadas: www.ana-aeroportos.pt

Comboios portugueses: www.cp.pt

Rede nacional de autocarros:

www.rede-expressos.pt



Clima

Influenciado pelo relevo, latitude e proximidade do mar, o clima em Portugal é temperado, com invernos suaves e verões quentes, mais frio a norte e mais quente a sul.

Em Lisboa, por exemplo, a temperatura média ao longo do ano varia entre os 8°C de mínima e os 23°C de máxima.

Na Madeira, o clima é ameno e as temperaturas médias variam entre os 19°C e os 25°C, enquanto nos Açores oscilam entre os 17°C e os 23°C.

A água do mar varia entre os 17°C de inverno e os 22°C de verão.



Moeda

O Euro é a moeda Oficial. O câmbio pode ser efetuado nos bancos, casas de câmbio e nas máquinas automáticas. Os cartões de crédito mais utilizados são: Visa, American Express, Diners Club, Europay/Mastercard, JCB e Maestro.



Eletricidade

A corrente elétrica é de 230/400 volts, na frequência de 50 hertz, e as tomadas de corrente seguem as normas europeias.



Horários

Bancos: 8h30-15h (dias úteis)

Lojas: 9h/10h-19h (dias úteis)
e 9h/10h-13h (sábados)

Centros comerciais: 10h-24h

Refeições (indicativo):

pequeno-almoço 7h30-10h;

almoço 12h-15h;

jantar 19h-23h.



Saúde

Se necessitar de assistência médica recorra ao Centro de Saúde local.

Os Serviços de Urgência dos Hospitais devem ser utilizados apenas em situações graves.

Os cidadãos da União europeia, Islândia, Liechtenstein, Noruega ou Suíça têm acesso a cuidados de saúde gratuitos ou de custo moderado, desde que apresentem o Cartão Europeu de Seguro de Doença e a sua identificação.



Emergência: ligue 112



Informação Turística:

Porto e Norte: www.visitportoandnorth.travel

Centro de Portugal: www.visitcentro.com

Região de Lisboa: www.visitlisboa.com

Alentejo: www.visitalentejo.pt

Algarve: www.visitalgarve.pt

Madeira: www.visitmadeira.pt

Açores: www.visitazores.com

Tem dúvidas?

Consulte as Perguntas Frequentes em www.visitportugal.com ou contacte info@visitportugal.com



www.visitportugal.com