

what's in estoril

N.º 33 • JAN/FEV/MAR • JAN/FEB/MAR • ENE/FEB/MAR 2012



COSTA DO ESTORIL
Desporto todo o ano



ESTORIL COAST
Sport all year round



COSTA DE ESTORIL
Deporte todo el año



em
pequenos
são sempre
mais
giros



Venha ver os novos miúdos do
Jardim Zoológico antes que eles cresçam.



Não perca tempo. Venha ver os novos filhotes de Tigre-branco, Rinoceronte-africano, Orangotango e muitos mais. Aproveite para passar um dia descontraído na companhia de mais de 2.000 animais. Apareça, há muita diversão à sua espera no Jardim Zoológico.



Duarte Nobre Euedes

Editorial

Um destino para todo o ano

Quem nos visita, comprovará o real significado da nossa assinatura promocional: Um lugar Mil sensações. Muitas opções, uma pequena área geográfica, onde tudo acontece. E, naturalmente, queremos que essa experiência, tão importante para a fidelização dos nossos visitantes, os verdadeiros juizes do que oferecemos, se prolongue no futuro. Nesse sentido, o ano 2012 perspectiva-se desafiante e exigente, no trabalho que continuaremos a realizar para que a Costa do Estoril se consolide com um destino para se viver, descobrir e, acima de tudo, desfrutar os seus momentos únicos, durante todo o ano. E desfolhando as páginas desta edição, facilmente se aperceberá, de todas as opções de escolha que existem à disposição, independentemente da razão da sua visita, seja ela de puro lazer, ou de responsável negócio. Desejo-lhe uma ótima estadia e não deixe de descobrir a Costa do Estoril.

An all year round destination

Everyone who visits will testify to the true meaning of our slogan: One place one thousand sensations. Many options, one small geographical area, where everything happens. And, of course, we want this experience, so important to ensure the loyalty of our guests who are the real judges of what we offer, to continue well into the future. In this sense, we expect 2012 to be a challenging and demanding year, and we will continue to work towards our aim of making the Estoril Coast a destination to experience, discover and above all, enjoy unique moments all year round. And when leafing through the pages of this issue, you will soon be aware of all the options available to choose from, regardless of the reason for your visit, whether it is pure pleasure or serious business. I wish you a pleasant stay and enjoy discovering the Estoril Coast.

Un destino para todo el año

Aquellos que nos visiten comprobarán el significado real de nuestro lema promocional: Un lugar, mil sensaciones. Muchas opciones, una pequeña área geográfica en la que todo sucede. Y, naturalmente, queremos que esa experiencia, tan importante para la fidelización de nuestros visitantes, los verdaderos jueces de aquello que ofrecemos, se prolongue en el futuro. En ese sentido, el 2012 se prevé un año desafiante y exigente en la realización del trabajo que seguiremos realizando para que la Costa de Estoril se consolide como un destino para vivir, descubrir, y, por encima de todo, disfrutar de sus momentos únicos durante todo el año. Y, hojeando las páginas de esta edición, fácilmente se dará cuenta de todas las opciones que existen a su disposición, independientemente de la razón de su visita, sea esta por puro placer o por cuestiones de negocios. Le deseo una feliz estancia. ¡No deje de descubrir la Costa de Estoril!

Desporto
Sports
Deporte



365 DIAS DE DESPORTO NA COSTA DO ESTORIL

Mar, praias, serra, parques, complexos desportivos e ciclovias, aliados a um clima ameno são os pontos fortes da Costa do Estoril que convidam à prática desportiva ao ar livre e fazem com que a região seja local de eleição para acolher prestigiadas provas nacionais e internacionais. Se é amante de desportos relaxantes, hipismo, golfe e ténis são alguns exemplos de modalidades para as quais a região reúne condições excecionais. Para os mais radicais as condições para surf, bodyboard, kitesurf, entre outros, são as ideais; já para quem prefere aproveitar a calma Baía de Cascais, a prática de vela ou apenas um passeio de barco são obrigatórios. A envolvência natural da região é, igualmente, o melhor convite para os mais ousados que podem aproveitar a serra para praticar BTT, montanhismo ou escalada, entre diversos desportos de aventura. Aproveite!

365 DAYS OF SPORT ON ESTORIL COAST

Sea, beaches, mountains, parks, sports and cycling, combined with a pleasant climate are the main strengths of the Estoril Coast attracting visitors to practice outdoor sports and making this region an ideal setting to host prestigious national and international competitions. If you enjoy relaxing sports, horseback riding, golf and tennis are just some examples of the varied activities for which the region offers exceptional conditions. Extreme sports fans can enjoy perfect conditions for surfing, bodyboarding and kitesurfing, among others, while those who prefer the calm bay of Cascais can try sailing or just go for a long boat cruise. The region's natural surroundings also tempt the more adventurous to enjoy sports such as mountain biking, mountaineering and climbing. Enjoy!

365 DÍAS DE DEPORTE EN LA COSTA DE ESTORIL

Mar, playas, sierra, parques, complejos deportivos y carriles bici, junto con un clima ameno, son los puntos fuertes de la Costa de Estoril que invitan a la práctica deportiva al aire libre y hacen que la región sea un lugar de preferencia donde se celebren prestigiosas pruebas nacionales e internacionales. Si es amante de deportes relajantes, la hípica, el golf y el tenis son solo algunos ejemplos de modalidades para las cuales la región reúne unas condiciones excepcionales. Para los más atrevidos, las condiciones para el surf, el bodyboard o el kitesurf, entre otros, son las ideales; para los que prefieran aprovechar la tranquila bahía de Cascais, la práctica de la vela o un simple largo paseo en barco son obligatorios. El entorno natural de la región es, igualmente, la mejor invitación para los más osados, que podrán aprovechar la sierra para practicar, por ejemplo, BTT, montañismo o escalada, entre otros deportes de aventura. ¡Aproveche la oportunidad!



GOLFE

GOLF

GOLF

A Costa do Estoril é dos destinos mais procurados para a prática de golfe em Portugal. O clima ameno da Região, que permite exercício da modalidade o ano inteiro, campos desenhados por arquitectos de renome, óptimas infraestruturas são as razões óbvias pelas quais os praticantes escolhem os campos do Estoril para jogarem todo o golfe que conseguirem. Este é, aliás, o convite que a Estoril Golf Coast lança a todos os golfistas, disponibilizando um Passaporte de Golfe que permite aos visitantes jogar em cinco ou três campos da região pelo valor de 275 euros e 174 euros, respectivamente [1 greenfee por campo, com número de voltas ilimitado], na época baixa. Este passaporte pode ser utilizado nos seguintes campos de 18 buracos: Belas Clube de Campo; Golf do Estoril; Lisbon Sports Club; Penha Longa – Atlantic; Pestana Beloura Golf; Quinta da Marinha Golf, assim como no campo de 9 buracos Penha Longa – Monastery, que pode ser jogado 2 vezes. Durante a época baixa, com este passaporte também é possível jogar no campo Oitavo Dunes. Anfitriã de várias edições do Open de Portugal, a Costa do Estoril acolhe anualmente alguns dos principais jogadores da actualidade, tendo sido já eleita melhor destino turístico de golfe da Europa pela Association of Golf Tour Operators.

The Estoril Coast is the most popular destination for golf in Portugal. The region's mild climate that allows all year round play, golf courses designed by renowned architects, excellent infrastructure are just some of the reasons why golfers choose Estoril's courses to practice all they golf want. Estoril Golf Coast thus invites all golfers to visit, offering a Golf Passport that allows you to play in five or three courses in the region for 275 euros and 174 euros, respectively [1 green fee per course with unlimited number of games]. This passport can be used at the following 18-hole courses: Belas Country Club, Golf do Estoril, Lisbon Sports Club, Penha Longa – Atlantic; Beloura Pestana Golf, Quinta da Marinha Golf, as well as the 9-hole course at Penha Longa – Monastery, which can be played twice, in the low season. During the low season this passport also enables you to play at the Oitavos Dunes course. Host of various editions of the Portugal Open, the oldest professional golf competition in Portugal, the Estoril Coast annually hosts some of the top players, having already been voted best golf destination in Europe by the Association of Golf Tour Operators.

La Costa de Estoril es uno de los destinos más demandados para la práctica del golf en Portugal. El clima agradable de la región, que permite el ejercicio de la modalidad durante el año entero, campos diseñados por arquitectos de renombre, excelentes infraestructuras, son las razones obvias por las cuales los practicantes eligen los campos de Estoril para jugar todo el golf del que son capaces. Esta es, por otra parte, la invitación que Estoril Golf Coast lanza a todos los golfistas, poniendo a su disposición un pasaporte de golf que permite a los visitantes jugar en cinco o tres campos de la región por un importe de 275 € y 174 €, respectivamente [1 greenfee por campo, con número de vueltas ilimitado], en la temporada baja. Este pasaporte puede utilizarse en los siguientes campos de 18 hoyos: Belas Clube de Campo, Golf do Estoril, Lisbon Sports Club, Penha Longa – Atlantic, Pestana Beloura Golf, Quinta da Marinha Golf, así como en el campo de 9 hoyos Penha Longa – Monastery, que puede jugarse dos veces. Durante la temporada baja, con este pasaporte también será posible jugar en el campo Oitavo Dunes. Anfitriona de varias ediciones del Open de Portugal, la Costa de Estoril acoge anualmente algunos de los principales jugadores de la actualidad y ha sido elegida mejor destino turístico de golf de Europa por la Association of Golf Tour Operators.



HIPISMO

Para aproveitar as paisagens e o bom tempo característicos da região porque não um passeio a cavalo?

Praticantes habituais ou quem quiser viver a sua primeira experiência, pode encontrar na Costa do Estoril diversos picadeiros e espaços com actividades hípcas variadas.

Desde passeios pela serra, com paragem para piquenique, ou aulas de iniciação, nos Centros Hípcos da Costa do Estoril, da Quinta da Marinha, da Quinta da Pateira ou no Clube de Campo D. Carlos I, são múltiplas as opções para um dia bem passado.

A região é, aliás, durante todo o ano, espaço privilegiado para diversos concursos hípcos, nacionais e internacionais, que fazem as delícias dos amantes do hipismo e que animam espaços como o Hipódromo Municipal Manuel Possolo, em Cascais. Este complexo tem sido, inclusive, o único palco português escolhido para acolher a "Fórmula 1" do hipismo, o CSI Estoril 5*, incluído no Global Champions Tour, prestigiado Circuito de Saltos de Obstáculos Internacional de cinco estrelas.

EQUESTRIAN

What better way to make the most of the region's great weather and stunning landscapes than on horseback? Regular riders or those who wish to enjoy their first experience can find numerous riding stables and a variety of equestrian activities on the Estoril Coast.

You can choose from many options to enjoy the day from mountain treks, with picnic stops, to beginners classes available at the Estoril Coast riding centres, namely Quinta da Marinha, Quinta da Pateira and Dom Carlos I Country Club. The region is truly a privileged setting for various equestrian competitions, both national and international, much to the delight of equestrian fans and held at venues such as the Manuel Possolo Hippodrome in Cascais. This complex is also the only Portuguese stage chosen to host the "Formula 1" of riding, the CSI 5 * Estoril, part of the Global Champions Tour, the prestigious five star International Show Jumping Circuit.

HÍPICA

Para aproveitar los paisajes y el buen tiempo característicos de la región, ¿por qué no dar un paseo a caballo?

Tanto los practicantes habituales como aquellos que deseen vivir su primera experiencia podrán encontrar en la Costa de Estoril diversos picaderos y espacios con actividades hípcas variadas. Desde paseos por la sierra, con parada para picnic, o clases de iniciación en los centros hípcos de la Costa de Estoril, de Quinta da Marinha, de Quinta da Pateira o en el Club de Campo D. Carlos I, son múltiples las opciones para un día de regocijo.

La región es, durante todo el año, un espacio privilegiado para diversos concursos hípcos, nacionales e internacionales, que hacen las delicias de los amantes de la hípica y que animan espacios como el hipódromo municipal Manuel Possolo, en Cascais. Este complejo ha sido incluso el único escenario portugués elegido para acoger la Fórmula 1 de la hípica, el CSI Estoril 5*, incluído en el Global Champions Tour, prestigiado circuito de saltos de obstáculos internacional de cinco estrellas.

VELA

O mar está sempre no horizonte de quem visita a Costa do Estoril. Uma presença constante que convida à prática de vela e de outros desportos náuticos, que aliam o saudável convívio com o mar à oportunidade única de se poder admirar a beleza da região a partir de uma perspectiva privilegiada, em pleno Oceano Atlântico. Mesmo que seja "marinheiro de água doce", um passeio de barco à vela ou a motor é uma excelente opção para gozar momentos de descontração, rodeado por uma paisagem de beleza arrebatadora. Os interessados em saber mais sobre a arte de marear encontram no Clube Naval de Cascais uma escola de referência.

Espíritos mais aventureiros podem experimentar toda a adrenalina que as actividades náuticas mais radicais, como speed boats e o esquí aquático, oferecem. Dotada de um dos melhores campos de regatas do mundo, pelas suas condições de vento e de mar aberto, e de uma oferta diversificada de equipamentos, a Costa do Estoril recebe anualmente mais prestigiadas competições náuticas mundiais.

SAILING

The sea is always on the horizon for those who visit the Estoril Coast. Its constant presence is an invitation for sailing and other watersports inspiring a healthy lifestyle in harmony by the sea. This is a unique opportunity to enjoy all the region's coast, right on the Atlantic Ocean. Even if you are a calm weather mariner, try a motor boat or sailing trip and enjoy relaxing moments and harmony with the sea, surrounded by a landscape of breathtaking beauty.

Those interested in learning more about the art of sailing can attend a leading school at Cascais Naval Club.

If you are seeking real adventure you can experience all the adrenalin you can handle from a variety of radical water sports such as speed boats and water skiing. Enjoying one of the best regatta courses in the world, due to its wind conditions, open sea and broad range of equipment, the Estoril Coast plays host to the most prestigious international sailing competitions.

VELA

El mar está siempre en el horizonte de aquellos que visitan la Costa de Estoril. Una presencia constante que invita a la práctica de la vela y de otros deportes náuticos, que unen la saludable convivencia con el mar a la oportunidad única de poder admirar toda la belleza de la región, a partir de una perspectiva privilegiada, en pleno océano Atlántico. Incluso aunque sea un marinero de agua dulce, un paseo en barco de vela o de motor es una excelente opción para disfrutar de momentos de relajación y sintonía con el mar, rodeado por un paisaje de una belleza arrebatadora. Los interesados en saber más sobre el arte de navegar encontrarán en el Clube Naval de Cascais una escuela de referencia. Los espíritus más aventureros podrán sentir la adrenalina que las actividades náuticas más radicales, tales como speed boats y esquí acuático, ofrecen. Dotada de uno de los mejores campos de regatas del mundo, por sus condiciones de viento y de mar abierto, y de una oferta diversificada de equipos, la Costa de Estoril recibe anualmente las más prestigiosas competiciones náuticas mundiales.





TÉNIS

Entre os vários desportos que já fazem parte da tradição na Costa do Estoril está o ténis, modalidade ideal para todas as idades, que lhe proporciona os momentos de descontração que procura nas suas férias.

Na Costa do Estoril aproveite os campos existentes, todos com uma característica comum: uma envolvência natural fantástica, ideal para um pouco de actividade física. Basta procurar o ambiente que mais lhe agrada, em locais como o Clube de Ténis do Estoril, o Centro de Ténis da Quinta da Marinha, o Clube de Campo D. Carlos I ou o Lisbon Sports Club, entre outros.

A Costa do Estoril tem vindo a receber também os melhores atletas do mundo com o Estoril Open de Ténis. A única prova portuguesa a integrar os circuitos mundiais de ténis conta já com 22 edições e tem atraído a este destino milhares de espectadores. Prova da qualidade da sua qualidade e do seu sucesso junto ao público, está o Prémio de Excelência do ATP World Tour atribuído à edição de 2010, na categoria de melhor torneio europeu no âmbito do 'Marketing & Promoção'.

TENNIS

Tennis is one of the many sports that are already a tradition on the Estoril Coast, being an ideal sport for all ages that allows you to enjoy your leisure time whilst on holidays. Make the most of the excellent courts on the Estoril Coast which all share one common feature: superb natural surroundings, ideal for some physical exercise. Just look for the setting that best suits you, in places like the Estoril Tennis Club, the Tennis Centre at Quinta da Marinha, Dom Carlos I Country Club and the Lisbon Sports Club, among others.

The Estoril Coast also hosts the best tennis stars in the world at the Estoril Tennis Open. The only Portuguese tennis competition to form part of the world tennis circuit, it has been hosted here for 22 years and has attracted thousands of spectators to this destination. Distinguished with the ATP World Tour Award at the 2010 edition, for the best European tournament under the 'Marketing & Promotion' section, this award highlights the quality and success the Estoril Coast enjoys in this sport.

TENIS

Entre los diversos deportes que ya forman parte de la tradición en la Costa de Estoril está el tenis, modalidad ideal para todas las edades que le proporcionará los momentos de relajación que tanto desea en sus vacaciones. Aproveche también aquí los excelentes campos existentes, todos con una característica común: un entorno natural fantástico, ideal para un poco de actividad física. Podrá elegir el ambiente que más le agrade, en lugares como el Club de Tenis de Estoril, el Centro de Tenis de Quinta da Marinha, el Club de Campo D. Carlos I o el Lisbon Sports Club, entre otros.

La Costa de Estoril ha recibido también a los mejores atletas del mundo en el Estoril Open de Tenis. La única prueba portuguesa que forma parte de los circuitos mundiales de tenis cuenta ya con 22 ediciones y ha atraído a este destino a miles de espectadores. Prueba de su calidad y de su éxito con el público es el Premio de Excelencia del Circuito Mundial ATP concedido a la edición de 2010 en la categoría de mejor torneo europeo en el ámbito de 'Marketing y promoción'.



DESPORTOS MOTORIZADOS

Para os aficionados do desporto motorizados há muito que o Circuito Estoril é uma “casa” bem familiar. Palco das etapas nacionais dos campeonatos mundiais de duas e quatro rodas, o asfalto do Estoril recebe regularmente os melhores pilotos em competição no universo MotoGP, World Tour Car Championship, Superleague Formula, Campeonato de Espanha de GT, apenas para nomear algumas das provas que têm desafiado as curvas do autódromo da região. Construído em 1972 e remodelado em 2006, o Circuito Estoril é considerado um das mais difíceis e desafiadoras pistas do calendário da grande competição de duas rodas – Moto GP, que aqui se realiza desde o ano de 2000. Com 4.182 km e 13 curvas, a pista combina curvas rápidas, com zonas de travagem intensa, rectas com declive, e uma chicane difícil que foi acrescentada na parte final da pista.

MOTORSPORT

Motorsport fans have long known that Estoril is a familiar “home” to the sport. Host of the national championship stages in both two and four wheel events, the Estoril racecourse regularly welcomes the best drivers competing for major trophies such as MotoGP, World Tour Car Championship, Superleague Formula and Spanish GT Championship. Built in 1972 and renovated in 2006, Estoril is considered one of the most difficult and challenging tracks on the calendar of the great motorcycling competition – Moto GP, which has been held here since 2000.

With 4,182 km and 13 corners, the track combines fast corners with heavy braking areas, sloping stretches, and a difficult chicane which was added at the final stretch.

DEPORTES DE MOTOR

Para los aficionados al deporte de motor hace mucho tiempo que el Circuito Estoril es una casa muy familiar. Escenario de las etapas nacionales de los campeonatos mundiales de dos y cuatro ruedas, el asfalto de Estoril recibe regularmente a los mejores pilotos en competición en el universo MotoGP, World Tour Car Championship, Superleague Formula o Campeonato de España de GT, por nombrar algunas de las pruebas que han desafiado las curvas del autódromo de la región. Construido en 1972 y remodelado en 2006, el Circuito Estoril está considerado como una de las más difíciles y desafiantes pistas del calendario de la gran competición de las dos ruedas, la MotoGP, que aquí se celebra desde el año 2000. Con 4.182 km y 13 curvas, la pista combina curvas rápidas con zonas de frenado intenso, rectas con pendiente y una chicana difícil, que fue añadida en la parte final de la pista.



Desporto
Sports
Deporte

DESPORTOS RADICAIS

Em águas atlânticas ou em terra, descubra a razão pela qual a Costa do Estoril é destino preferencial para os amantes de desportos radicais. Se é praticante habitual ou, simplesmente, gosta de emoções fortes, aventure-se nas ondas das praias da Costa do Estoril. Desde Carcavelos ao Guincho, poderá encontrar as condições perfeitas para diversas modalidades como surf, bodyboard, longboard, windsurf, kitesurf ou as actual "modalidade sensação", o paddle surf. Se preferir aventurar-se por terra, as possibilidades são igualmente desafiantes. Trekking, escalada, BTT ou passeios em buggy, jeep, segways, bicicleta ou nos curiosos kangoo jumps são apenas algumas das propostas para ficar a conhecer a região. Desde rotas históricas a percursos pela natureza ou passeios livres, estas actividades são garantia de momentos bem passados. E porque o céu é o limite porque não para ficar a conhecer a Costa do Estoril pelo ar? Atrave-se nos inesquecíveis passeios em avioneta, asa delta, parapente ou pára-quadras.

EXTREME SPORTS

Whether in Atlantic waters or on land, discover why the Estoril Coast is the preferred destination for extreme sports fans. Be it as a regular of these sports or simply wish to enjoy an adrenalin rush, we recommend you venture out on the waves at the beaches of the Estoril Coast.

From Carcavelos to Guincho beach, you can find the perfect conditions for various sports such as surf, bodyboard, longboard, windsurf, kitesurf or the very latest trend, paddle surfing. If you prefer to explore on land, the options are equally challenging. Try a choice of trekking, climbing, mountain biking, buggy, jeep and segway rides or in the curious kangoo jumps that can be found in the region. From historic tours to nature trails and treks, you can be sure to enjoy great leisure. And since the sky is the limit why not discover the Estoril Coast from the air? Dare to experience unforgettable moments on light aircraft, hang gliding, paragliding or even parachute descents.

DEPORTES RADICALES

En aguas atlánticas o en tierra, descubra la razón por la cual la Costa de Estoril es un destino preferente para los amantes de los deportes radicales. Si es un practicante habitual o, simplemente, le gustan las emociones fuertes, aventúrese en las olas de las playas de la Costa de Estoril. Desde Carcavelos a Guincho podrá encontrar las condiciones perfectas para diversas modalidades tales como surf, bodyboard, longboard, windsurf, kitesurf o la modalidad que causa furor actualmente, el paddle surf. Si prefiere aventurarse por tierra, las posibilidades son igualmente desafiantes. Trekking, escalada, BTT o paseos en buggy, todoterreno, segways, bicicleta o en los curiosos kangoo jumps son solo algunas de las propuestas para llegar a conocer la región.

Desde rutas históricas a recorridos por la naturaleza o paseos libres, estas actividades son garantía de momentos disfrutados. Y dado que el cielo es el límite, ¿por qué no conocer la Costa de Estoril desde el aire? Atrévase en los inolvidables paseos en avioneta, ala delta, parapente o paracaídas.

what's in estoril

Guia Guide

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 14 | Praias
Beaches
Playas | 20 | Museus
Museums
Museos |
| 15 | Fortificações da Costa
Coastal Fortifications
Fortificaciones de la Costa | 22 | Parques e Jardins
Parks and Gardens
Parques y Jardines |
| 16 | Actividades
Activities
Actividades | 23 | Restaurantes
Restaurants
Restaurantes |
| 18 | Golfe
Golf
Golf | 24 | Alojamento
Accommodation
Alojamiento |
| 19 | Equipamentos
Equipments
Equipamientos | 26 | Informação Útil
Useful Information
Informação Útil |

www.estoril-portugal.com



estoril
Um lugar. Mil sensações

www.estorilive.com

Costa do Estoril
Estoril Coast
Costa de Estoril



Entre os prazeres da terra e a beleza fascinante do mar

Banhada pelo Oceano Atlântico, a Costa do Estoril convida ao prazer dos dias ensolarados, à aventura pelo Guincho, à descoberta pelos recantos verdes do Parque Natural Sintra-Cascais, à descontração cosmopolita de Cascais e ao entretenimento nocturno do Casino Estoril.


As fortificações, como o Forte de S. Jorge de Oitavos, que outrora defendiam a costa, são testemunhos de história e lugares privilegiados para admirar a paisagem envolvente. Para quem aprecia o mar, a suavidade das praias do Estoril a Arcaveiros contrasta com a agitação do mar da zona do Guincho, um dos melhores spots da Europa para a prática de surf e windsurf. Imperdível, o Cabo da Roca, o ponto mais ocidental do continente europeu.

O encanto da beleza natural da região alia-se harmoniosamente com a arquitectura do meio, da qual sobressaem os belos palacetes de veraneio da aristocracia portuguesa e europeia, na vila tão pitoresca como cosmopolita de Cascais, e singulares museus dedicados ao mar, à música, à cultura e história da região e do país.

A Costa do Estoril pode ser visitada durante todo o ano: na Primavera pelo verde, no Verão pelas praias, no Outono pelo clima ameno e no Inverno pela beleza dos seus dias.

A beleza da região
acompanha a variedade
gastronómica de pratos
de peixe e marisco e na
doçaria têm fama as “areias”
e as “nozes” de Cascais.

La belleza de la región está
igualada con la variedad
gastronómica de platos
de pescado y marisco y en la
confeitería destacan las “areias”
y las “nozes” de Cascais.



Entre los placeres de la tierra y la belleza fascinante del mar

Bañada por el océano Atlántico, la Costa de Estoril invita al placer de los días soleados, a la aventura por lo Guincho, a descubrir los verdes rincones del Parque Natural Sintra-Cascais, al relax de Cascais y al entretenimiento nocturno del Casino de Estoril.

Las fortificaciones, como el Fuerte de San Jorge de Octavos, que en otros tiempos defendían la costa son testigos de historias y lugares privilegiados para admirar el paisaje de los alrededores. Para los admiradores del mar, la suavidad de las playas de Carcavelos a Estoril contrasta con la agitación del mar de la zona de Guincho, uno de los mejores lugares de Europa para la práctica del surf y el windsurf. Muy recomendable, el Cabo da Roca, el punto más occidental del continente europeo.

El encanto de la belleza natural de la región se alía armoniosamente con la arquitectura del medio, de la que sobresalen los bellos palacetes de veraneo de la aristocracia portuguesa y europea, en la villa tan pintoresca como cosmopolita de Cascais y singulares museos dedicados al mar, la música, la cultura y la historia de la región y del país. La Costa de Estoril se puede visitar durante todo el año: en primavera por su verdor, en verano por sus playas, en otoño por su clima cálido y en invierno por la belleza de sus días.

Between the pleasures of the land and the beauty of the sea

Bathed by the Atlantic Ocean, the Estoril Coast invites you to savour its sunny climate; whether exploring Guincho, trekking through the lush landscape of the Sintra-Cascais nature park, experiencing the nocturnal entertainment at Casino Estoril or simply enjoying the relaxed cosmopolitan atmosphere of Cascais.

The region's fortresses, such as S. Jorge de Oitavos Fort, that once defended the coast are now a testament to the nation's history and ideal places to admire the spectacular surrounding landscape.

For those who love the sea, the calm waters of the beaches from Carcavelos to Estoril contrast with the Atlantic waves of the Guincho coast, ideal for

watersports such as surf and windsurfing. Not to be missed is Cabo da Roca, the most westerly point of continental Europe.

The local architecture blends harmoniously with the natural beauty of this region, where the beautiful palaces of the Portuguese and European aristocracy stand out. Similarly, the picturesque town of Cascais offers a cosmopolitan atmosphere with unique museums dedicated to the region and Portugal's sea, music, culture and history.

You can visit the Estoril Coast all year round: in spring for its lush greenness, in summer for the beaches, autumn for its temperate climate and winter for the beauty of its days.

With the area providing a wonderful backdrop, you can also taste the great variety of fish and seafood dishes on offer as well as delicious "areias" and "nozês", Cascais' famous sweet pastries.



Ao longo da Costa do Estoril existem praias de areia fina e dourada banhadas pelo Oceano Atlântico. A riqueza das praias da região reside na qualidade das suas águas, premiadas na sua maioria pela bandeira azul da União Europeia, e pela sua diversidade. Praias como o Guincho e Carcavelos, famosas pelos seus ventos e vagas, são cenários perfeitos para a prática de desportos como o surf, body board e windsurf e palco de competições internacionais. The Estoril Coast enjoys beaches with fine golden sands bathed by the Atlantic Ocean all along its coastline. The great attraction of the region's beaches lies in their diversity and the quality of their water, with the vast majority being awarded the European Union blue flag. Beaches such as Guincho and Carcavelos, famous for their waves and strong winds, are the perfect scenarios for sports such as surfing, body board and windsurf, being host to many international competitions. A lo largo de la Costa de Estoril existen playas de arena fina y dorada bañadas por el Océano Atlántico. La riqueza de las playas de la región reside en la calidad de sus aguas, premiadas en su mayoría por la bandera azul de la Unión Europea y por su diversidad. Playas como Guincho y Carcavelos por sus vientos y sus olas son escenarios perfectos para la práctica de deportes como el surf, el bodyboard y el windsurf y competiciones internacionales.

Carcavelos

Areal muito extenso, ideal para o surf. Espaços delimitados para a prática de voleibol e futebol de praia e pista de skate. Acesso pela Estrada Marginal. Extensive sandy beach, ideal for surf. Demarcated areas for volleyball, beach football and skate rink. Access via the Marginal coast road. Arenal muy extenso, ideal para hacer surf. Espacios delimitados para la práctica de voleibol y fútbol de playa y pista de monopatín. Acceso por la Estrada Marginal.

Parede

Pequena praia de águas fortemente iodadas. Acesso pela Estrada Marginal. Small beach with strongly iodinated waters. Access via Marginal coast road. Pequeña playa de aguas con un fuerte contenido en yodo. Acceso por la Estrada Marginal

Bafureira

Acolhedora e pouco ventosa. Acesso pelo parque de estacionamento da Praia de S. Pedro. Sheltered and not very windy. Access via the S. Pedro beach car park. Acogedora y con poco viento. Acceso por el aparcamiento de la Praia de S. Pedro

S. Pedro

Areal de boa dimensão, muito frequentada por surfistas durante todo o ano. Acesso pela Estrada Marginal. Generous sandy beach, frequented by surfers all year round. Access via Marginal coast road. Arenal reducido con bastantes rocas. Acogedora y con poco viento. Acceso por el aparcamiento de la Praia de S. Pedro

Poça

Praia calma, areal comprido. Acesso pela Estrada Marginal. Calm beach with long sandy stretch. Access via Marginal coast road. Playa tranquila, arenal largo. Acceso por la Estrada Marginal.

Tamariz

Praia situada no enfiumento da alameda do Casino, ladeada por magníficos palacetes e rodeada de bons hotéis. Dotada de piscina atlântica. Acesso pelo Túnel do Tamariz ou pelo Passeio Marítimo. Beach situated at the end of the Casino avenue, surrounded by beautiful palaces, bars and quality hotels. Enjoys Atlantic swimming pool. Access via Tamariz Tunnel and seaside promenade. Playa situada al final de la alameda del Casino, rodeada por magníficos palacetes y buenos hoteles. Dotada de piscina atlántica. Acceso por el túnel del Tamariz o por el Paseo Marítimo.

Rainha

Pequeno areal numa baía abrigada, localizada à direita do Hotel Albatroz, virado para o mar. Small sandy stretch in a sheltered bay, to the right of Hotel Albatroz. Pequeño arenal en una bahía abrigada, situada a la derecha del Hotel Albatroz frente al mar.

Abano

A norte do forte do Guincho, situada numa pequena baía. Calma e abrigada de ventos. North of Guincho fort, situated in a small bay. Calm and sheltered from the wind. Al norte del fuerte de Guincho, situada en una pequeña bahía. Tranquila y abrigada de los vientos.

Guincho

A 5 km de Cascais, localizada em zona de dunas. Ideal para o surf devido às suas grandes ondas, muito procurada para a prática do windsurf. Five kms from Cascais, situated amongst the dunes. Ideal for surfing due to its huge waves, and also sought after by windsurfers. A 5 km de Cascais, localizada en una zona de dunas. Ideal para hacer surf y windsurf debido a sus grandes olas.

Ribeira

Também conhecida por Praia dos Pescadores, situada à frente do Hotel Baía. Não é considerada zona balnear. Prática da actividade de pesca tradicional. Also known as "Pescadores" beach, it is situated in front of Baía Hotel. Not considered a bathing beach. Traditional fishing boat area. Conocida también como Praia dos Pescadores, situada frente al Hotel Baía. No está considerada zona balnear. Práctica de la pesca tradicional.

Cabo da Roca

Ponto mais ocidental do continente europeu. Pode adquirir, no Posto de Turismo, diploma de confirmação de presença no local.

The western most point of continental Europe. At the Tourist Office you can obtain a certificate confirming your presence at this site. Road from Sintra

Punto más occidental del continente europeu. Puede adquirir, en el Puesto de Turismo, diploma de confirmación de presencia en el local.



Fortificações da Costa

Coastal Fortifications

Fortificaciones de la Costa

A orla costeira entre o Guincho e Cascais foi defendida durante séculos por uma rede de fortes militares que hoje são uma memória de tempos passados. Começando na Praia do Abano, existe o Forte Velho do Guincho, que cruzava fogo de artilharia com as baterias instaladas no Forte da Galé e no Forte da Bateria Alta. Mais à frente existia o Forte da Cresmina e, no Cabo Raso, o Forte de S. Brás de Sanxete, onde em 1893 foi construído o farol. Segue-se o Forte de S. Jorge de Oitavos, recuperado e transformado em museu.

Do lado de Cascais encontram-se ainda o Forte da Guia (construído em 1642 e junto ao qual existe o mais antigo farol da costa portuguesa), o Forte Novo (em frente à Pedra da Nau, um pouco adiante da Boca do Inferno) e o Forte de Santa Marta (sobranceiro à Marina de Cascais).

For centuries, the coastline between Guincho and Cascais was defended by a network of military forts that today are a reminder of a bygone era. Starting at Abano beach is the Forte Velho do Guincho that provided crossfire with the gun emplacements at Forte da Galé and Forte da Bateria Alta.

Further ahead was the Forte da Cresmina and at Cabo Raso, Forte de S. Brás de

Sanxete, where in 1893 a lighthouse was built. The next fort is Forte de S. Jorge de Oitavos, renovated and transformed into a museum.

On the Cascais side, there is still the Forte da Guia (built in 1642 with the oldest Portuguese lighthouse next to it) Forte Novo (in front of Pedra da Nau, a little further on from Boca do Inferno –Hell’s Mouth) and Forte de Santa Marta (overlooking Cascais Marina).

El marco costero entre Guincho y Cascais fue defendido durante siglos por una red de fuertes militares que en la actualidad son testigos de una memoria pasada.

Empezando en la Praia do Abano, está el Fuerte Velho do Guincho, que cruzaba fuego de artillería con las baterías instaladas en el Fuerte da Galé y en el Fuerte da Bateria.

Más adelante estaba el Fuerte da Cresmina y en el Cabo Raso el Fuerte de S. Brás de Sanxete, en el que en 1893 se construyó el faro. Sigue el Fuerte de S. Jorge de Oitavos recuperado y transformado en museo.

Del lado de Cascais se encuentra el Fuerte da Guia (construído em 1642 y al lado de él está el faro más antiguo de la costa portuguesa); el Fuerte Novo (frente a la Pedra da Nau, un delante de la Boca do Inferno) y el Fuerte de Santa Marta (sobresaliendo a la Marina de Cascais).



Actividades
Activities
Actividades

Centros Hípicos Equestrian Centers Centros Hípicos

Centro Hípico da Costa do Estoril

Avenida da Charneca, 186 Cascais

☎ 21 487 20 64

info@centrohipico.pt

www.centrohipico.pt

Centro Hípico da Quinta da Marinha

Quinta da Marinha, Cascais

☎ 21 486 00 06

jbarbosa@quintadamarinahipico.com

www.quintadamarinha.pt/centrohipico/index.htm

Clube de Campo D. Carlos I

Rotunda D. Carlos I, Areia, Cascais

☎ 21 487 14 03

Centro Hípico da Quinta da Pateira

Rua Filipe Rodrigues Silva – Murtal
Parede

☎ 214 537 757

quintadapateira@hotmail.com

Actividades Náuticas

Nautical Activities

Actividades Náuticas

ATR Portugal

Passeios de barco à vela e motor.

Sailing cruises and motorboat. Paseo en barco y lancha.

Doca do Bom Sucesso, Ed. Vela Latina, Lisboa

☎ 21 302 15 88

www.atrportugal.com



Barco Leão Holandês

Passeio de veleiro. Sailing cruises.

Paseos en velero.

Quinta dos 4 Ventos – Rua dos 4 Ventos
Arozela, Alcabideche

☎ 91 786 26 63

gesink@netc.pt

www.leaoholandes.com

Galeão “Estou para Ver”

Passeios de barco à vela. Sailing cruises.

Paseo en barco.

Cais de recepção da Marina de Cascais,
Cascais

☎ 21 482 55 76/5

www.cm-cascais.pt

Waterx

Speed boats. Passeios de barco à vela,
ski aquático. Sailing cruises, waterskiing.

Paseos en barco, esqui aquático.

Av. Infante D. Henrique, Lote 2 – 2º Esq,
S. Pedro do Estoril

☎ 91 850 02 61/2

waterxbookings@netcabo.pt

www.waterx.co.pt

ADN Actividades Desportivas Náuticas

Windsurf.Canoagem, Vela. Canoeing, sailing.

Vela, Piraguismo.

☎ 919 476 238 | ☎ 916 732 737

adncascais@gmail.com

www.adncascais.com

Aqua Carca Associação de Novos

Desportos Aquáticos

Bodyboard, Hóquei subaquático.

Underwater hokey. Hokey Subaquático.

Largo do Girassol, Bloco C, nº 4, 3º Esq.
Carcavelos

☎ 934 297 398 | ☎ 919 537 764

aquacarca@gmail.com

www.aquacarca.wordpress.com

Associação Nacional de Surfistas

Surf

Praça da Carreira 30, 1º Esq.

São João do Estoril, Estoril

☎ 961 560 120

direccao@ansurfistas.com

www.ansurfistas.com

Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos

Sede Social

Rua das Túlipas 52

☎ 214 584 300

Pavilhão Desportivo dos Lombos

Bodyboard, Longboard, Surf.

Rua da Feitoria, Carcavelos

☎ 214 585 830 | ☎ 214 585 839

crcql@crcql.org.pt

www.crcql.org.pt

Clube Naval de Cascais

Vela, Sailing.

Esplanada Príncipe D. Luís Filipe

Cascais

☎ 214 830 125 | ☎ 214 868 712

geral@cncascais.com

www.cncascais.com

Surfing Clube da Costa do Sol

Bodyboard, Surf

Rua do Vale de Santa Rita 2, Estoril

☎ 96 489 59 29

Surfing Clube de Portugal

Bodyboard, Longboard, Surf

Rua Damão 35 anexo – Murtal, Parede

surfingcp@netcabo.pt

Exclusive Divers

Mergulho recreativo e profissional
Recreational and professional diving
Buceo desportivo y profesional
Praia da Duquesa, Balneários John David
Cascais
☎ 965 455 991 | ☎ 214 868 099
info@exclusive-divers.net

www.exclusive-divers.net

Escolas Schools Escuelas Surf | Bodyboard | Windsurf | Kitesurf

Academia Plano B Surf

Bodyboard, Surf
Alto de Murches, Rua Principal, Casa J
Alcabideche
☎ 918 142 230
planobsurf@gmail.com
www.planobsurf.com

Carcavelos Surf School

Windsurfcafé
Surf, Bodyboard
Av. Marginal, Praia de Carcavelos
Carcavelos
☎ 962 850 497 | ☎ 966 131 203
pedrosoares@carcavelossurfschool.com
pedroelias@carcavelossurfschool.com
www.carcavelossurfschool.com

Escola Boogie Chicks

Bodyboard Feminino,
women bodyboarding
Largo do Girassol, Bloco C, nº 4, 3º Esq.
Carcavelos
☎ 919 537 764
escola@boogiechicks.com
www.boogiechicks.com

Escola de Surf Angel's Surf School

Bodyboard, Surf
Praçeta Miguel Torga 38, 1º Esq.
Parede
☎ 962 681 113
marcosanastacio@hotmail.com
www.angelsurfschool.com

Guincho Wind Factory

Bodyboard,
Paddle Surf, Surf, Windsurf
Rua da Torre Frente 1412
Cascais
☎ 214 868 332 | ☎ 932 301 378
info@guinchowindfactory.com
www.guinchowindfactory.com

Gustykite

Kitesurf
Praia do Guincho
Estrada do Guincho, Estalagem Muchaxo
Cascais
☎ 926 221 981
info@gustykite.com
www.gustykite.com

Nova Onda Clínica de Bodyboard

Bodyboard
Largo do Girassol, Bloco C 4, 3º esq.
Carcavelos
☎ 934 297 398
info.novaonda@gmail.com
www.novaonda.com

Portugal Surf Academia

Surf
Rua da Feitoria,
Pavilhão Desportivo dos Lombos
Espaço 19
Carcavelos
☎ 914 152 581 | ☎ 917 238 039
surfacademia@gmail.com
www.surfacademia.com

Tribo Urbana Surf School

Bodyboard, Surf
Rua Prof. Orlando Ribeiro 97, 3º Esqº
Cascais
☎ 918 482 192
tribourbana@hotmail.com
tribourbana-surfschool.blogspot.com

Nautiaventura

Surf
Rua Ilha de S. Jorge 185, 2º D1º
Carcavelos
☎ 914 987 393 | ☎ 214 581 613
escola@nautiaventura.com

Kitesurf Adventures

☎ 962 262 879
info@kitesurfadventures.com.pt
www.kitesurfadventures.com.pt

Desporto de Aventura Adventure Sports Deportes de Aventura

Sociedade de Instrução e Recreio de

Janes e Malveira
BTT, Downhill,
Rua do Cancelo 37, Alcabideche
☎ 214 872 570
sirjm@sapo.pt
www.sirjm.com.sapo.pt
www.vitoria-de-janes.webs.com



Explora Caminhos

Aluguer de bicicletas, karts, segways,
kangoo jump e pistas insufláveis. Tours
em segways. **Rental bikes, karts, segways,
kangoo jump and inflatable tracks. Tours
on Segways. Aluguer de bicicletas, karts,
segways, kangoo jump y pistas hinchables.
Paseos en Segway.**
Casa da Guia, Quiosque 5ºD, Cascais
☎ 96 6267334 | ☎ 96 0018653
info@exploracaminhos.pt
www.exploracaminhos.pt

Associação de Desportos de Aventura Desnível

Orientação em BTT
Rua de São Mateus, Casa da Gruta
Bº S. José, Cascais
☎ 214 847 084 | ☎ 961 304 923
mail@desnivel.pt
www.desnivel.pt

Clube Português de Freeride

BTT Downhill, BTT Freeride
direccao.cpfrr@gmail.com
www.cpfreeride.com

Fura-Trilhos Associação de Desportos de Aventura

BTT Cross Country
Estrada da Alapraia 180, Estoril
☎ 965 547 549
geral@furatrilhos.com
www.furatrilhos.com

Guincho Adventours Animação Turística

Aulas de Surf, Baptismos e cursos de
Kitesurf, Iniciação à Escalada, Passeios
guiados em BTT, Buggy, Jeep e Moto4,
Passeios Pedestres, Rotas e circuitos
históricos e turísticos **surf lessons, kitesurf,
mountain climbing, mountain biking guided
tours, Buggy, Jeep, Moto4, walks, routes
and historic tours clases de surf, kitesurf,
escalada, rutas guiadas de bicicleta de
montaña, Buggy, Jeep, Moto4, paseos, rutas
y excursiones históricas**
Rua da Areia 1306, Cascais
☎ 914 471 918 | ☎ 966 876 406
☎ 934 479 075 | ☎ 214 869 700
guinchoadventours@gmail.com
www.guinchotours.net

Belas Clube de Campo

O percurso é muito completo e diversificado, agradando a todos independentemente do seu "handicap". The course is very complete and diverse, catering for all golfers irrespective of their handicap. El recorrido es muy completo y diversificado, agradando a todos independentemente de su "handicap".

Alameda do Aqueduto, Belas

☎ 21 962 66 40

www.belasgolf.com

Quinta da Beloura Golf

Um campo de 18 buracos, Par 73, com 5,573 metros, ondulado. An 18 hole, Par 73, undulating course with 5,573 metres.

Um campo de 18 hoyos, par 73, con 5.573 metros, ondulado.

Rua das Sesmarias, 3, Quinta da Beloura, Estrada de Albarraque, Sintra

☎ 21 910 63 50

www.pestana.com

Golf do Estoril

Este espectacular campo de 18 buracos, par 69, está envolvido por uma exuberante vegetação. Um segundo campo com 9 buracos permite a jogadores menos experientes melhorar o seu handicap. This spectacular 18-hole course, par 69, is set within a lush setting of pine trees, mimosas and eucalyptus trees. A second 9-hole course enables less experienced players to improve their handicap. Este espectacular campo de 18 hoyos, par 69, está rodeado por una exuberante vegetación. Un segundo campo con 9 hoyos permite a los jugadores con menos experiencia mejorar su handicap.

Avenida da República, Estoril

☎ 21 468 01 76

www.hotel-estoril-palacio.pt

Lisbon Sports Club

O campo de golfe do Lisbon Sports Club é um par 69 com apenas 5.233 metros, atravessado por uma regueira que influencia o jogo em 12 buracos de uma forma que podemos considerar decisiva. The Lisbon Sports Club course is a par 69 with only 5.233 metres, crossed by a water channel that can influence the game at 12 different holes in a significant way. El campo de golf del Lisbon Sports Club es un par 69 con apenas 5.233 metros, atravesado por un riachuelo que influye el juego en 12 hoyos de un modo casi decisivo.

Casal da Carregueira-Belas, Queluz

☎ 21 431 00 77

www.lisbonclub.com

Penha Longa Atlantic

Este campo de 6,290 metros, 18 buracos, par 72 está classificado entre os melhores da Europa. This 6,290 metre course, with 18 holes, par 72 is classified as one of the best in Europe. Esta campo de 6.290 metros, 18 hoyos, par 72 está clasificado entre los mejores de Europa.

Estrada da Lagoa Azul, Linhó, Sintra

☎ 21 924 90 22

www.penalonga.com

Quinta da Marinha Golf

Extensos e calmos lagos, pinhais secretos, uma serra recortada no horizonte e a imensidão do oceano acompanham o percurso de 5845 metros. Extensive and peaceful lakes, hidden away pine groves, and a horizon defined by hills and the vastness of the ocean characterize this 5845 metre course. Extensos y tranquilos lagos, pinares, una sierra recortada en el horizonte y la inmensidad del océano acompañan el recorrido de 5.845 metros.

Quinta da Marinha, Cascais

☎ 21 486 01 00

www.quintadamarinha.com

9 buracos holes hoyos

Penha Longa Mosteiro

Penha Longa Mosteiro

Robert Trent Jones Jr., Par 35, 2588 mts.

Estrada da Lagoa Azul, Linhó, Sintra

☎ 21 924 90 22

www.penalonga.com



Q.M. Oitavos Dunes

O campo espraia-se por um contínuo de buracos, nove para Norte e nove para Sul, estrutura esta similar aos verdadeiros "links" escoceses. The course is spread out through a continuous line of holes, with nine to the North and nine to the South, in the style of the true Scottish links courses. El campo se extiende por una continuidad de hoyos, nueve hacia el Norte y nueve hacia el Sur, estructura similar a los verdaderos links escoceses.

Quinta da Marinha, Casa da Quinta, 25, Cascais

☎ 21 486 06 00

www.oitavosdunes.pt

DRIVING-RANGES

Campo de Treino do Jamor

Complexo Desp. Estádio Nac., Vale Jamor, Cruz Quebrada

☎ 21 419 94 18

www.fgp.pt, www.cm-oeiras.pt

Escola Internacional de Golfe de Galamares

Qta. Ponte Redonda, Galamares, Sintra

☎ 21 924 44 35

www.golfegalamares.com.pt

Equipamentos
Equipments
Equipamientos



Circuito do Estoril Estoril Race Track Circuito de Estoril

Com tradição no circuito internacional de Fórmula 1, acolhe numerosas competições de automobilismo e motociclismo. **This former Formula 1 race track hosts numerous car and motorbike racing events.** Con tradición en el circuito internacional de Fórmula 1, acoge numerosas competiciones de automovilismo y motociclismo.

Estrada Nacional 9, Km 6, Alcabideche
☎ 21 460 95 00



Centro de Congressos do Estoril Estoril Congress Center Centro de Congressos de Estoril

Avenida Amarel, Estoril
☎ 21 214 647 576
info@estorilcc.com



Casino Estoril

O maior casino da Europa e um dos mais atractivos. O requinte da arquitectura, o enquadramento paisagístico, de frente para a praia do Tamariz, a decoração dos interiores e o leque de animação fazem do Casino Estoril o maior e mais diversificado complexo de lazer e entretenimento do país. Animação musical todas as noites com espectáculos de cabaret e music-halls.

The largest casino in Europe and one of the most attractive. Featuring stylish architecture and interior design in a scenic setting overlooking Tamariz beach, Casino Estoril's wide range of entertainment makes it the most varied leisure and gaming complex in Portugal. Musical entertainment every night with cabaret shows and music-halls.

El casino más grande de Europa y uno de los más atractivos. La belleza de su arquitectura, el paisaje que lo envuelve frente a la playa de Tamariz, la decoración de los interiores y el abanico de atracciones con las que cuenta hacen del Casino Estoril el complejo más diversificado de ocio del país. Animación musical todas las noches con espectáculos de cabaret y music-halls. Praça José Teodoro dos Santos, Estoril

☎ Tel 21 466 77 00
🕒 Salas de Jogo, todos os dias das 15h00 às 03h00. Espectáculos a partir das 21h00. Entrada livre. **Game Rooms from 3 pm to 3 am everyday. Shows start at 9 pm.** Salas de Juego, todos los dias das 15:00 a las 03:00. Espectáculos a partir de las 21:00.

www.casino-estoril.pt



Marina de Cascais Cascais Marina Marina de Cascais

630 lugares de atracação para embarcações até 35 metros e 6 metros de calado. Latitude – 38°42' Norte; Longitude – 9°25' Oeste. Zona de comércio, bares e restaurantes. **630 births for boats of up to 35 metres in length and 6 metres in width. Latitude – 38°42' North; Longitude – 9°25' West. Shopping area, bars and restaurants.** 630 amarres de atracación para embarcaciones hasta 35 metros y 6 metros de calado. Latitud–38°42' Norte; Longitud –9°25' Oeste. Zona de comércio, bares y restaurantes.

☎ 21 482 48 00

www.marinacascais.pt

www.estorilcc.com

Centro Cultural de Belém Belém Cultural Centre

Praça do Império, Lisboa

☎ 21 361 24 00

www.ccb.pt

Centro Cultural Olga Cadaval Olga Cadaval Cultural Centre

Praça Dr. Francisco Sá Carneiro, Sintra

☎ 21 910 71 10

www.ccolgacadaval.pt

Oceanário Oceanarium

Parque das Nações, Lisboa

☎ 21 891 70 02

🕒 Inverno **Winter Inverno**

10h00–18h00.

10 a.m. to 6 p.m.

10:00–18:00.

🕒 Verão **Summer Verano**

10h00–19h00.

10 a.m. to 7 p.m.

10:00–19:00.

www.oceanario.pt



Museus
Museums
Museos



Farol Museu de Santa Marta
Santa Marta Lighthouse Museum
Faro Museo de Santa Marta

Pieças que ilustram a sua actividade enquanto farol. Exibição de um documentário multilingue. Piezas que ilustran la actividad del faro. Exhibición documental en varios idiomas.

Rua do Farol - Cascais
☎ 21 4 81 5 328

☉ Inverno (01 Outubro a 30 Abril): terça a domingo, 10h00-18h00. Winter (October 1 to April 30): Tuesday to Sunday, 10 am-6 pm. Invierno (1 de octubre a 30 de abril): martes a domingo, 10:00a-18:00.



Forte S. Jorge de Oitavos
S. Jorge de Oitavos Fort
Fuerte S. Jorge de Oitavos

A história das fortificações da região é contada no percurso do Forte. The history of the region's forts is presented in the Fort. La historia de las fortificaciones de la región se narra a lo largo de un recorrido en el fuerte.

Estrada do Guincho
☎ 214 815 949

☉ Terça a domingo, 10:00-17:00. Tuesday to Sunday, 10am-5pm. De martes a domingo, 10h00-17h00.

www.cm-cascais.pt



Casa de Santa Maria
Santa Maria House
Casa de Santa Maria

Uma das obras mais emblemáticas do arquitecto Raul Lino, construída em 1902. Colecção de azulejos e tectos de madeira pintados. Conferências e exposições temporárias. One of the most emblematic works of architect Raul Lino, built in 1902. Collection of tiles and painted wood ceilings. Conferences and temporary exhibitions. Una de las obras más emblemáticas del arquitecto Raul Lino, construída en 1902. Colección de azulejos y techos de madera pintados. Conferencias y exposiciones temporales.

Rua do Farol de Santa Marta, Cascais
☎ 21 481 53 82
☉ terça a domingo 10h00-13h00 e 14h00-17h00. Tuesday to Sunday 10am-1pm and 2pm-5pm. martes a domingo 10:00-13:00 e 14:00-17:00

Museu do Mar Rei D. Carlos
Sea Museum Rei D. Carlos
Museo del Mar Rei D. Carlos

Museu dedicado ao mar, à navegação e à pesca. Arqueologia subaquática, modelos de embarcações. Museum dedicated to the sea, sailing and fishing. Subaquatic archaeological, ship models. Museo dedicado al mar, a la navegación y a la pesca. Arqueología subacuática, modelos de embarcaciones.

Rua Júlio Pereira de Mello
☎ 21 482 54 00

☉ 10h00-17h00, Terça a sexta. 10h00-13h00 e das 14h00-17h00, sábado e domingo. 10am to 5pm, Tuesday to Friday. Saturday and Sunday 10am to 1pm and 2pm to 5pm. 10:00-17:00, martes to viernes. sábado a domingo, 10:00-13:00 e 14:00-17:00.

www.cm-cascais.pt



Casa das Histórias Paula Rego
Paula Rego House of Stories
Casa de las Historias Paula Rego

Em 2006, a pintora Paula Rego escolheu Cascais para a construção da sua "Casa das Histórias", um museu com projecto do arquitecto Eduardo Souto de Moura, para exibição de um conjunto significativo da sua obra gráfica e algumas obras do marido, Victor Willing. In 2006, a painter Paula Rego chose the town of Cascais to erect the "House of Stories", a museum designed by the architect Eduardo Souto de Moura. The museum will exhibit a significant part of the artist's graphic work, as well as some works by her late husband, Victor Willing. En 2006, la pintora Paula Rego escogió Cascais para la construcción de la "Casa de las Historias", un museo con proyecto del arquitecto Eduardo Souto de Moura, como lugar de exhibición de un conjunto significativo de su obra gráfica y algunas obras de su marido, Victor Willing.

Avenida da República, 300, Cascais
☎ 214 826 970

☉ De 1 de Abril a 31 de Outubro: diariamente das 10h00 às 19h00. De 1 de Novembro a 31 de Março: diariamente 10h00-18h00. April 1 to October 31: every day 10am-7pm. November 1 to March 31 everyday 10am-6pm. De 1 abril a 31 octubre, diariamente 10:00-19:00. De 1 noviembre al 31 marzo, diariamente 10:00-18:00

www.casadashistoriaspaularego.com

Espaço Memória dos Exílios
CTT Estoril Memories of Exile
Estoril Post Office

O Espaço Memória dos Exílios é dedicado à história de Cascais e Estoril enquanto espaço de acolhimento de exilados e refugiados durante a 2ª Guerra Mundial. The Memories of Exile hall is dedicated to the history of Cascais and Estoril as a haven for exiles and refugees from the 2nd World War.

El "Espaço Memória dos Exílios" está dedicado a la historia de Cascais y Estoril mientras que fue espacio de acogida de los



Museu-Biblioteca dos Condes de Castro Guimarães
Condes de Castro Guimarães Library Museum
Museo-Biblioteca de los Condes de Castro Guimarães

Museu instalado num palacete, construído em estilo revivalista. Coleção de obras de arte, peças de mobiliário indo-português, achados arqueológicos pré-históricos e livros do séc. XVII. *Museum housed within a small palace, built in the revivalist style. Collection of artworks, Indo-Portuguese furniture, pre-historic archaeological finds and books, including some 17th century editions.* Museo instalado en un palacete, construído em estilo revivalista. Colección de obras de arte, mobiliário indo-português, hallazgos arqueológicos y prehistóricos y libros, entre los que se encuentran ediciones del siglo XVII.

Av. Rei Humberto II de Itália
 Parque Marechal Carmona, Cascais
 ☎ 21 482 54 07

☉ 10h00-17h00, Terça a sexta, 10h00-13h00 e 14h00-17h00, sábado e domingo

Open 10 am to 5 pm, Tuesday to Friday. Saturday and Sunday 10am to 1pm and 2pm to 5pm. 10:00-17:00, martes a viernes. 10:00-13:00 e 14:00-17:00, sábado a domingo.

Espaço Memória dos Exilios CTT Estoril

exiliados y de los refugiados durante la II Guerra Mundial.

Av. Marginal n.º 7152-A, Estoril
 ☎ 21 482 5022

☉ 10h00-18h00. Encerra domingos, feriados e à hora do almoço.

Closed Sundays, Public holidays and lunchtime. Cierra domingos, festivos y a la hora del almuerzo.



Centro Cultural de Cascais
Cascais Cultural Centre
Centro Cultural de Cascais

Exposições, concertos, espetáculos, entre outros eventos. Tem serviços de cafetaria, lojas e esplanada. *Exhibitions, concerts, shows and other events. Features coffee shop, shops and terrace.* Exposiciones, conciertos, espectáculos entre otros eventos. Cuenta con cafetería, tienda y terraza.

Av. Rei Humberto II de Itália - Cascais
 ☎ 21 484 89 00

☉ 10h00-18h00, Terça a Domingo/ Tuesday to Sunday/ martes a domingo
www.cm-cascais.pt



Museu da Música Portuguesa
Portuguese Music Museum
Museo de la Música Portuguesa

Coleção de instrumentos musicais, reunida por Michael Giacometti, visitas guiadas mediante pedido. *Collection of musical instruments music assembled by Michael Giacometti. Guided visits upon request.* Colección de instrumentos musicales, reunida por Michael Giacometti. *Visitas guiadas con reserva.*

Av. de Sabóia, 1146, Monte Estoril
 ☎ 21 481 59 01

☉ Terça a domingo, 10h00 - 13h00 e 14h00 - 17h00. Tuesday to Sunday, 10 am to 1 pm and 2 pm to 5 pm. Martes a domingo, 10h00 - 13h00 y 14h00 - 17h00

Museu do Brinquedo Toy Museum
Museo Museo del Juguete

Rua Visconde de Monserrate, 26, Sintra
 ☎ 21 924 21 71

☉ 10h00-18h00. Admissão de visitantes até às 17h30. Encerra segunda-feira. Open 10 am to 6 pm. Last entry 5.30pm. Closed Mondays. 10h00-18h00. Última entrada las 17h30. Cierra lunes.
www.museu-do-brinquedo.pt

Sintra Museu de Arte Moderna
Sintra Modern Art Museum
Sintra Museo de Arte Moderna

Avenida Heliodoro Salgado
 ☎ 21 924 81 70/6

☉ 10h00-18h00. Admissão de visitantes até às 17h30. Encerra segunda-feira. Open 10 am to 6 pm. Last entry 5.30 pm. Closed Mondays. 10h00-18h00. Última entrada a las 17h30. Cierra lunes.
www.berardocollection.com

Palácio Nacional de Mafra
Mafra Palace
Palácio Nacional de Mafra

☎ 26 181 75 50

☉ 10:00-17:00. Admissão de visitantes até 30m antes do fecho. Encerra terça-feira. Open 10 am to 5:00 pm. Entry until 30 minutes before closing. Closed Tuesdays. 10:00-17:00. Admisión de visitantes hasta 30m antes del cierre. Cierra martes.

Castelo de S. Jorge St. George's Castle
Castello Castillo de San Jorge

☎ 21 880 06 20

☉ 9h00-18h00. Encerra 1 Jan., 1 Maio e 25 Dez. 9 am.-6 pm. Closed 1 Jan., 1 May and Dec. 25. 9h00-18h00. Cierra 1 enero, 1 mayo y el 25 diciembre.
www.egeac.pt

Torre de Belém Belém Tower
Torre de Belén

Av. Brasília, Lisboa
 ☎ 21 362 00 34

☉ 10h00-17h00, última entrada às 16h30. Encerra segundas e feriados. 10 am - 5 pm. Last entry 4.30 pm, closed Mondays and public holidays. 10h00-17h00, última entrada a las 16h30. Cierra lunes y festivos.

Mosteiro dos Jerónimos Jeronimos Monastery Monasterio de los Jerónimos

Praça do Império, Lisboa
☎ 21 362 00 34
🕒 10h00-17h00, última entrada às 16h30. Encerra Segundas e feriados. 10 am.-5 pm. last entry 4.30 pm., closed Mondays and public holidays. 10h00-17h00, última entrada a las 16h30. Cierra lunes y festivos.
www.mosteirodosjeronimos.pt

Palácio Nacional da Pena Pena National Palace Palácio Nacional de la Pena

Sintra
☎ 21 910 53 40
🕒 De Abril a Setembro: 09:45-19:00, última entrada 18:30. Encerra a 1 de Janeiro e 25 de Dezembro. From April to September 9.45am to 7pm. last entry 6.30pm. Closed 1 Jan. and Dec. 25. De abril a septiembre 09:45-19:00. última entrada a las 18:30. Cierra 1Jan. y 25 Dez.
www.ippar.pt • pnpena@ippar.pt

Palácio e Quinta da Regaleira Palace and Quinta da Regaleira Palácio y Quinta da Regaleira

Quinta da Regaleira, Sintra
☎ 21 910 66 50
🕒 Fev. - Mar. e Out.: 10h00 - 18h30
Abril - Set.: 10h00 - 20h00, Nov. - Jan.: 10h00- 17h30. De Abril a Setembro, admissão de visitantes até 1hora antes do fecho. Feb. - Mar. e Oct.: 10h00 - 18h30, April - Sep.: 10h00 - 20h, Nov. - Jan.: 10h00- 17h30. From April to September, entry until 1hour before closing. feb. - mar. e oct.: 10h00 - 18h30, abril - sep.: 10h00 - 20h00, nov. - ene.: 10h00-17h30. De abril a septiembre, admisión de visitantes hasta 1hora antes del cierre.
www.cultursintra.pt

Castelo dos Mouros Moorish Castle Castillo de los Moros

Sintra
☎ 21 923 73 00
🕒 9:30-20:00. Última entrada 19:00.
Admissão de visitantes até 1 hora antes do fecho. Encerra 1 de Janeiro e 25 de Dezembro. Open 9.30 am to 8 pm. Last entry 7 pm. Entry until one hour before closing. Closed January 1 and December 25. Admisión de visitantes hasta 1 hora antes del cierre. Cierra 1 de enero y 25 de diciembre.
www.parquesdesintra.pt

Palácio Nacional de Sintra Sintra National Palace Palácio Nacional de Sintra

Largo D. Amélia, Sintra
☎ 21 910 68 40
🕒 09h30-17h30. Admissão de visitantes até 30m antes do fecho. Encerra quarta-feira. Open 09.30 am to 5.30 pm. Entry until 30 minutes before closing. Closed Wednesdays. 09h30-17h30. Admisión de visitantes hasta 30 minutos antes del cierre. Cierra miércoles www.ippar.pt
pnsintra@ippar.pt



Parque de Palmela

Rua do Duque de Palmela, Cascais
☎ 21 482 54 47
🕒 8:30-19:45

Parque Penhas de Marmeleiro

Rua Marquês de Pombal, Cascais (junto a/near to Murches)

Parque da Ribeira dos Mochos

Rua Franklin Lamas, Cascais



Parque Natural Sintra Cascais Sintra Cascais Nature Park

Inclui a Serra de Sintra e estende-se pela faixa litoral desde Cascais à Praia de S. Julião. Diversidade de ambientes: dunas, florestas, lagoas, altas arribas e praias. Includes the Sintra hills and extends along the coast from Cascais to S. Julião beach. Wide variety of scenery: sand dunes, forests, lagoons, steep cliffs and picturesque beaches. Incluye la Sierra de Sintra y se extiende por la franja litoral desde Cascais a la playa de S. Julião. Diversidad de ambientes: dunas, bosques, lagos, altas arribas y playas encantadoras. Avenida Gago Coutinho, 1, Sintra
☎ 21 924 72 00
www.icn.pt • www.cm-cascais.pt



Parque Marechal Carmona

Av. Rei Humberto II de Itália, Cascais
☎ 21 482 54 01 🕒 8:00-19:45

Tapada de Mafra Mafra Wild Life

☎ 26 181 70 50
www.tapadademafra.pt

Parque da Pena/ Pena Park

Estrada da Pena, Sintra
☎ 21 923 73 00
🕒 9h30-20h00.
www.parquesdesintra.pta



Restaurantes Restaurants

Al Fresco – Cascais

R. dos Faisões, Lote 81, Vila Bicuda, Cascais
☎ 214860080 ☎ 214827389
€€

Ankor

R. da Bela Vista, 42, Cascais
☎ 214847600 ☎ 214847609
€€

A Pastorinha

Av. Marginal, Praia de Carcavelos, Carcavelos
☎ 214571892 ☎ 214580532
€€€

Atlântico

Pç do Junqueiro, 9/10, Carcavelos
☎ 214569630 ☎ 214569639
€€€

Bar do Guincho

Estrada do Abano, Praia do Guincho Norte, Cascais
☎ 214871683 ☎ 214879034
www.bardoguincho.pt
€

Beira Mar

Rua das Flores, 6, Cascais
☎ 214827380 ☎ 214827389
www.beiramar-hoteleira.pt
€€€

Belvedere – Hotel Grande Real Villa Itália

R. Frei Nicolau de Oliveira, 100, Cascais
☎ 210966000 ☎ 210966001
www.hoteisreal.com
€€€

Brasserie de L'Entrecote Marina de Cascais,

Loja 43, Cascais
☎ 214818196 ☎ 213511279
€€

Chinês Estoril Mandarin

Casino Estoril, Praça José Teodoro dos Santos, Estoril
☎ 214667270 ☎ 214689600
www.casino-estoril.pt
€€€

Preço médio Average prices Precios medios
€ < 15 euros €€ = 15/30 euros €€€ > 30 euros

Cimás

Av.º Sabóia, 9, Monte do Estoril
☎ 214680413 ☎ 214681254
www.cimas.com.pt
€€€

Concha – Hotel Riviera

R. Bartolomeu Dias, Junqueiro
☎ 214586600 ☎ 214586619
www.rivierahoteis.pt
€€

Deck Bar

Av.º Aida, Arcadas no Parque do Estoril, 21/23, Estoril
☎ 214860366 €€€

Estoril

Av. Amarel (junto à FIARTIL), Estoril
☎ 214681817 ☎ 214871590
€€

Gordinni

Marina de Cascais, Loja 56-1º, Cascais
☎ 214835939
€€

Gourmet

Hotel Cascais Miragem
Av. Marginal, 8554, Cascais
☎ 210060600 ☎ 210060601
www.cascaismirage.com
€€€

Grill – Hotel Baía

Avenida Marginal, Cascais
☎ 214831033 ☎ 214 831 095
www.hotelbaia.com
€€

Grill Four Seasons – Hotel Palácio

R. do Parque, Estoril
☎ 214648000 ☎ 214644867
www.palacioestorilhotel.com
€€€

Hemingway Cascais

Marina Cascais 58 1º, Cascais
☎ 916 224 452 ☎ 210 733 927
€€

Hotel Albatroz

Rua Frederico Arouca, 100, Cascais
☎ 214847380 ☎ 214844827
www.albatrozhotels.com
€€€

Mar do Inferno

Av. Rei Humberto II de Itália
Boca do Inferno, Cascais
☎ 214832218 ☎ 214861183
€€

Mésón Andaluz CascaisShopping

Est. Nac., 9, Loja 1089, Alcabideche
☎ 214600659 ☎ 214602809
www.mesonandaluz.net
€€

Monte Mar

Estrada do Guincho, Oitavos
☎ 214869270 ☎ 214869356 €€€

O Pescador

Rua das Flores, 10 B, Cascais
☎ 214832054 ☎ 214839979
www.restaurantepescador.com
€€€

O Viriato

Av. Vasco da Gama, 34, Cascais
☎ 214868198 ☎ 214868198 €€

Palm Tree

Rua da Palma, 46, Cascais
☎ 214830807 ☎ 214823279
www.palmtreepubrest.com
€€

Pastelaria Ribeiro

Av. da República, 1317, Parede
☎ 214571100 ☎ 214587645 €

Peixe na Linha

Av. Marginal, Praia da Bafureira, Parede
☎ 214685388 ☎ 214685390 €€

Portugália

Centro Comercial CascaisShopping, Loja 77, Alcabideche
☎ 214607126 ☎ 214607128
€€

Portugália

Marina de Cascais, Loja 25/26, Cascais
☎ 214823325 €€

Terrace

Estrada do Guincho, Cascais
☎ 214869239 ☎ 214869227
www.senhoradagua.com
€€€

Toscano

Praceta Barbosa Magalhães, lote 2 r/c, Parede
☎ 214582020 ☎ 214572894 €€€



Farol Design Hotel

Av. Rei Humberto II de Itália, 7,
Cascais ☎ 214823490 📠 214841447
farol@farol.com.pt
www.farol.com.pt

Fortaleza do Guincho

Estrada do Guincho, Cascais
☎ 214870491 📠 214870431
reservations@guinchotel.pt
www.guinchotel.pt

Grande Real Villa Itália

Hotel & Spa
Rua Frei Nicolau de Oliveira, 100, Cascais
☎ 210966000 📠 210966001
realvillaitalia@hoteisreal.com
www.realhotelsgroup.com

Hotel Albatroz

Rua Frederico Arouca, 100, Cascais
☎ 214847380 📠 214844827
albatroz@albatrozhotels.com
www.albatrozhotels.com

Hotel Cascais Miragem

Avenida Marginal, 8554, Cascais
☎ 210060600 📠 210060601
reservations@cascaismirage.com
www.cascaismirage.com

Hotel Quinta da Marinha

Quinta da Marinha, Cascais
☎ 214860100 📠 214869482
reservations@quintadamarinha.com
www.quintadamarinha.com

Hotel Tivoli Palácio

de Seteais
Rua Barbosa do Bocage, 10, Sintra
☎ 219233200 📠 219234277
reservas.hps@tivolihotels.com
www.tivolihotels.com

Palácio Estoril Hotel

Rua Particular, Estoril
☎ 214648000 📠 214648159
front-desk@palacioestorilhotel.com
www.palacioestorilhotel.com

Penha Longa Hotel & Golf Resort

Estrada da Lagoa Azul, Linhô, Sintra
☎ 219249011 📠 219249007
resort@penhalonga.com
www.penhalonga.com

Quinta da Marinha Village,

Golf & Conference Resort
Quinta da Marinha, Casa 36, Cascais
☎ 214860100 📠 214869488
reservations@quintadamarinha.com
quintadamarinha.com

Senhora da Guia

Estrada do Guincho, Cascais
☎ 214869239 📠 214869227
reservas@senhoradagua.com
www.senhoradagua.com

The Oitavos

R. de Oitavos, Quinta da Marinha
2750 - 374 Cascais ☎ 214860020
info@theoitavos.com
www.theoitavos.com

Villa Albatroz

R. Fernandes Tomás, 1 Cascais
☎ 214863410 📠 214844680
villaalbatroz@albatrozhotels.com
www.albatrozhotels.com

Viva Marinha Hotel

Rua das Palmeiras, Lote 5, Quinta da
Marinha, Cascais
☎ 214829100 📠 214829101
moreinfo@vivamarinha.pt
www.vivamarinha.pt



Amazónia Lennox Estoril Hotel

Rua Eng.º Álvaro Pedro de Sousa, 175, Estoril
☎ 214680424 📠 214670859
reclennox@amazoniahoteis.com
www.amazoniahoteis.com

Atlantis Sintra Estoril Hotel

Estrada Nacional 9, Km 6 Alcabideche,
Estoril
☎ 214690720 📠 214690740
www.hotelatlantissintraestoril.com

Hotel Clube do Lago

Av. do Lago, Monte Estoril
☎ 214647590 📠 214647599
reservas@hotelclubedolago.com
www.hotelclubedolago.com

Hotel Estoril Eden

Av. Sábioa, 209, Monte Estoril
☎ 214667600 📠 214667601
geral@hotelestorileden.pt
www.hotelestorileden.pt

Hotel Inglaterra

Rua do Porto, 1, Estoril
☎ 214684461 📠 214682108
geral@hotelinglaterra.com.pt
www.hotelinglaterra.com.pt

Hotel Praia Mar

Rua do Gurúé, 16, Carcavelos
☎ 214585100 📠 214573130
praiaamar@almeidahotels.com
www.almeidahotels.com

Hotel Real Oeiras

Rua Álvaro Rodrigues de Azevedo, 5, Paço
de Arcos ☎ 214469900 📠 214469901
realoeiras@hoteisreal.com
www.realhotelsgroup.com

Hotel Tivoli Sintra

Praça da República, Sintra
☎ 219237200 📠 219237245
reservas.hts@tivolihotels.com
www.tivolihotels.com

Hotel Vila Galé Estoril

Av. Marginal, Estoril
☎ 214648400 📠 214648432
estoril@vilagale.pt
www.vilagale.pt

Hotel Vila Galé Village Cascais

Rua Frei Nicolau de Oliveira, 80,
Parque da Gandarinha, Cascais
☎ 214826000 📠 214837319
cascais@vilagale.pt
cascais.reservas@vilagale.pt

Pestana Cascais

Av. Manuel Julio Carvalho e Costa, 115,
Cascais ☎ 214825900 📠 214825977
pestana.cascais@pestana.com
www.pestana.com

Riviera Hotel

Rua Bartolomeu Dias Junqueiro,
Carcavelos
☎ 214586600 📠 214586619
www.rivierahoteis.com
www.rivierahotel.pt

Solplay Hotel

Rua Manuel da Silva Gaio, 2,
Linda-a-Velha
☎ 210066000 📠 210066199
infohotel@solplay.pt
www.solplay.pt

Vila Bicuda

Rua dos Faisões, Cascais
☎ 214 860 200 📠 214 860 229
info@vilabicuda.com
www.vilabicuda.com



Hotel Alvorada

Rua de Lisboa, 3, Estoril
reservas@hotelalvorada.com
www.hotelalvorada.com

Hotel Baía

Av. dos Combatentes da Grande Guerra, Cascais
☎ 214831033 ☎ 214831095
reservas@hotelbaia.com
geral@hotelbaia.com

Hotel Cidadela

Av. 25 de Abril, Cascais
☎ 214827600 ☎ 214867226
hotelcidadela@hotelcidadela.com
www.hotelcidadela.com

Hotel Estoril 7

Estrada nacional, 9 Alcabideche, Cascais
☎ 214608200 ☎ 214608210

Hotel Lido

Rua do Alentejo, 12, Estoril
☎ 214679420 ☎ 214679429
www.hotellido.pt

Hotel Londres

Av. Fausto de Figueiredo, 17, Estoril
☎ 214648300 ☎ 214672633
portugal@hotellondres.com
www.hotellondres.com

Hotel Sabóia

Rua Belmonte, 1, Monte Estoril
☎ 214680202 ☎ 214681117
hotelsaboia@saboiaestorilhotel.com
www.saboiaestorilhotel.com

SANA Estoril Hotel

Av. Marginal, 7034 Estoril
☎ 214670322 ☎ 214671171
sanaestoril@sanahotels.com
www.sanahotels.com



Hotel São Mamede

Estrada Marginal, 7105, Estoril
☎ 214659110 ☎ 214671418
www.hotelsmamede.com

Hotel Smart

Rua José Viana, 63, Estoril
☎ 214682164 ☎ 214649030
reservas@residenciaissmart.com
www.residenciaissmart.com

Hotel São Julião

Praça do Junqueiro, 16, Carcavelos
☎ 214572102 ☎ 214566993
reservas@hotelsaojuliao.com
www.hotelsaojuliao.com

Alojamento & Pequeno-almoço Bed & Breakfast Alojamento y Desayuno

Albergaria Valbom

Av. Valbom, 14, Cascais
☎ 214865801 ☎ 214865805
info@albergariavalbom.com

Agarre o Momento - Guest House

Rua Joaquim Ereira, nº 458 Cascais
☎ 21 406 45 32
www.agarreomomento.com

Dolce Cascais Guest House

Rua Joaquim Ereira, Lote
4C - Bairro do Rosário, Cascais
2750-390 Cascais ☎ 917 567 770
www.dolcecascaisguesthouse.com

Dolce Vita Guesthouse

Rua do Monte Leite, 346,
Cond. Estoril Verde Mar A1, 3.º D, São João
do Estoril
☎ 21 400 21 04
www.dolcevitaestoril.com

Casa da Pérgola

Av. Valbom, 13, Cascais ☎ 214840040
www.wonderfulland.com/pergola/

Casa Vela Guest House

Rua dos Bem-Lembrados 17, Cascais
☎ 218 09 39 96
www.casavelahotel.com

Casal Antigo

Rua do Cabo, 467, Malveira da Serra,
Cascais ☎ / ☎ 214852024
info@casalantigo.com
www.casalantigo.com

Morada do Sol

2755-126 Alcabideche
☎ 919 293 994
www.moradasol.com

Pensão Casa Lena

Av. Engenheiro Adelino A. Costa, Cascais
☎ 214868743

Pensão Casa Londres

Av. Fausto de Figueiredo, Cascais
☎ 214682383
www.casalondres.com

Pensão Costa

Rua Olivença, 2 - 1º, Estoril ☎ 214681699

Pensão Mariluz

Rua Maestro Lacerda, 13 R/C, 1º, 2º, Estoril
☎ 214682740

Pensão Muchaxo

Praia do Guincho, Cascais
☎ 214870221 ☎ 214870444
info@muchaxo.com
www.muchaxo.com
Pensão Pica-pau
Rua Afonso Henriques, 48, Cascais
☎ 214667140 ☎ 214667664
albertf@mail.telepac.pt
www.picapavestoril.com

Pensão São Cristóvão

Av. Marginal, 7079, Estoril
☎ 214680913 ☎ 21464 9286
sultan.estoril@gmail.com
www.residencial-saocristovao.com/

Solar D. Carlos

Rua Latino Coelho, 104, Cascais
☎ 214828115/6 ☎ 214865155
mailbox@solar-domcarlos.com
www.solar-domcarlos.com

Toca dos Grilos

Rua São Pedro, Amoreira, Alcabideche
☎ 214674703 ☎ 214674705

Campismo Camping

Camping Guincho Orbitur

Lugar da Areia 241-6, Guincho
☎ 214810450 ☎ 214851413
info@guincho@orbitur.pt
www.campings.com



Rolls Royce

Travessa Afonso Sanches, 6B
2750 Cascais
☎ 214821307 ☎ 214830418

Jezebel

Praça José Teodoro dos Santos
Casino Estoril, Estoril
☎ 214 667 857

Informação Útil

Useful Information

Informação Útil

Horários e serviços Schedules & services Horarios y servicios

Bancos: de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 15h00. **Estabelecimentos comerciais:** das 9h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00, de segunda a sexta-feira. Encerram, aos sábados às 13h00. Os grandes supermercados e centros comerciais praticam, diariamente, horário contínuo, das 10h00 às 23h00. **Farmácias:** das 9h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00, de segunda a sexta-feira, ao sábado, encerra às 13h00. Há, no entanto, sempre uma ou duas farmácias de serviço permanente na mesma área, segundo calendário pré-estabelecido. Informe-se na recepção do hotel ou no painel colocado à porta de cada farmácia.

Serviços Públicos: de segunda a sexta-feira, das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 17h30.

Banks: Open Monday to Friday, 8.30am to 3pm. **Shops:** Open 9am to 1pm and from 3pm to 7pm, Monday to Friday. Closed on Saturdays at 1pm. Major supermarkets and shopping centres are open daily, all day from 10am to 11pm. **Pharmacies:** Open 9am to 1pm and from 3pm to 19am, Monday to Friday, Saturday, closes at 1pm. There are, however, always one or two pharmacies on duty in the same area, according to a pre-set schedule. Ask at hotel reception or sign attached to the door of every pharmacy.

Public Services: Monday to Friday, from 9.30am to 12.30pm and from 2pm to 5.30pm. **Bancos:** de lunes a viernes, de 8:30 a 15:00. **Establecimientos comerciales:** de las 9:00 a las 13:00 y de las 15:00 a las 19:00, de lunes a viernes. Los sábados cierran a las 13:00. Los grandes supermercados y centros comerciales tienen diariamente un horario continuado, desde las 10:00 a las 23:00. **Farmacias:** de las 9:00 a las 13:00 y de las 15:00 a las 19:00, de lunes a viernes; los sábados cierran a las 13:00. No obstante, hay siempre una o dos farmacias de guardia permanente en la misma área, según el calendario preestablecido. Infórmese en la recepción del hotel o en el panel que hay colocado en la puerta de todas las farmacias.

Serviços públicos: de lunes a viernes, de las 9:30 a las 12:30 y de las 14:00 a las 17:30.

Serviços religiosos Religious Services Servicios religiosos:

Diariamente, nas igrejas paroquiais de Cascais, Estoril, Alcabideche, Carcavelos. Em língua inglesa: aos domingos, às 12h00, na capela de S. Sebastião, em Cascais, ou às 9h30, na Igreja Anglicana de São Paulo no Estoril. Daily, in the parish churches of Cascais, Estoril, Alcabideche, Carcavelos. In English: Sundays 12pm at S. Sebastian Chapel, in Cascais, or 9.30am, at St Paul's Anglican Church in Estoril. Diariamente en las iglesias parroquiales de Cascais, Estoril, Alcabideche y Carcavelos. En inglés: los domingos a las 12:00 en la capilla de S. Sebastião, en Cascais, o a las 9:30 en la iglesia anglicana de São Paulo en Estoril.

Postos de Turismo Tourism offices Puestos de turismo

Cascais: de segunda a sábado das 9h00 às 19h00, domingos e feriados 10h00-18h00. Rua Visconde da Luz, 14-A, tel. 214 820 085

Estoril: de segunda a sábado das 9h00 às 19h00, domingos e feriados 10h00-18h00. Arcadas do Parque, tel. 214 687 630.

Cascais: Open Monday through Saturday from 9am to 7pm, Sundays and public holidays 10am to 6pm. Rua Visconde da Luz, 14-A, tel. 214 820 085.

Estoril: Open Monday through Saturday from 9am to 19am, Sundays and public holidays 10am to 6pm. Arcadas do Parque, tel. 214 687 630.

Cascais: de lunes a sábado de las 9:00 a las 19:00, domingos y festivos de 10:00 a 18:00. Rua Visconde da Luz, 14-A, tel. 214 820 085

Estoril: de lunes a sábado de las 9:00 a las 19:00, domingos y festivos de 10:00 a 18:00. Arcadas do Parque, tel. 214 687 630.

Parques de campismo Campsites Campings

Guincho – a 1.000 metros da praia e a 5 km de Cascais, entre dunas e pinheiros. Guincho – 1 km from the beach and 5 km from Cascais, between dunes and pine trees. Email: infoquincho@orbitur.pt Guincho: a 1000 metros de la playa y a 5 km de Cascais, entre dunas y pinos. infoquincho@orbitur.pt Tel: +351 214 870 450 Fax: +351 214 857 413

Códigos telefónicos Telephone Codes Códigos telefónicos

Chamadas internacionais International calls Llamadas internacionales:

00 + prefixo del país

Prefixo de Portugal Prefix Portugal Prefixo de Portugal: 351

Telefones Úteis Useful Telephone numbers Teléfonos útiles

Número Nacional de Emergência National Emergency Number Número nacional de urgencias: 112

Polícia de Segurança Pública (PSP) Police (PSP) Policía de seguridad pública (PSP)

Estoril: +351 214646700 +351 214646706

Cascais: +351 214839100

Aeroportos Airports Aeroportuos

Informações sobre o movimento aéreo, reservas de bilhetes e serviço de táxis aéreos. Information on flights, ticket reservations and air taxi. Información sobre el tráfico aéreo, reservas de billetes y servicio de taxis aéreos.

Aeroporto de Lisboa Lisboa Airport Aeroporto de Lisboa : +351 21 841 37 00

Aeródromo de Tires Tires Aerodrome Aeródromo de Tires : +351 21 445 73 00

Transportes Transport Transportes

CP – Caminhos Ferro Portugueses

Train: CP – Caminhos Ferro Portugueses

CP – Caminhos de Ferro Portugueses

Horários e tarifas Schedules and fares Horarios y tarifas: 808 208 208

Scott Urb Bus Scott Urb: +351 21 469 91 00

Táxis Taxis Taxi

Central Táxis do Estoril e Cascais **Estoril and Cascais Taxi Service** Central de taxis de Estoril y Cascais: +351 21 465 95 00 / +351 21 466 01 01

O Meu Estoril...
My Estoril...
Mi Estoril...



Catarina Sousa

Atleta Profissional de Bodyboard
Professional bodyboarder
Atleta profesional de bodyboard

Um espaço a visitar

A esplanada do Hotel Farol Design ao fim do dia é um lugar extremamente encantador e com uma paisagem magnífica sobre o mar.

Um local para descontrair

Costumo ir muitas vezes para a ciclovia do Cascais-Guincho, sendo um dos "spots" mais agradáveis para descontrair quer seja, a andar, correr ou mesmo de bicicleta, ao som de uma boa música.

Um espaço para passear com amigos e família

Os espaços próximos do mar são os meus locais eleitos. Nesta região existem algumas das praias mais bonitas de Portugal, nomeadamente a praia do Guincho, que nos seus dias sem vento é dos melhores lugares para passeios. Mais perto da civilização existe a pequena, mas maravilhosa, vila de Cascais.

Ciclovia do Guincho

Entre a Marina de Cascais e a Praia do Guincho, estende-se paralela ao mar a Ciclovia do Guincho, cujo percurso segue ao longo das Avenidas Rei Humberto II de Itália, da República e da Senhora do Cabo e Estrada do Guincho. Durante o trajecto recomenda-se uma paragem uma visita ao Farol de Santa Marta, o da Guia e do Cabo Raso. Os interessados podem alugar bicicletas, gratuitamente, em quiosques próprios localizados em Cascais, junto à Estação, na Cidadela e na Casa da Guia.

A place to visit

The Farol Design Hotel terrace in the evening is an extremely charming setting, with a magnificent view of the sea.

A place to relax

I often take the cycle path from Cascais to Guincho, one of the most pleasant spots to relax either walking, running or cycling whilst listening to good music.

Somewhere to hang out with friends and family

Venues close to the sea are my favourite places. This region enjoys some of the most beautiful beaches in Portugal, particularly at Guincho, which on non windy days is one of the best places for sightseeing. Closer to civilization is the small but wonderful seaside town of Cascais.

Guincho Cycle Path

The Guincho cycle path stretches from Cascais Marina to Guincho Beach, offering a pleasant ride along Avenida Rei Umberto de Italia, Avenida da Republica, Avenida Senhora do Cabo and Estrada do Guincho. Along the way we recommend a stop to visit lighthouses of Santa Marta, Guia and Cabo Raso. Those interested can enjoy free access to the bikes available from kiosks located in Cascais, near the train station, Cidadela and Casa da Guia.

Un espacio para visitar

La terraza del Hotel Farol Design al final del día es un lugar con mucho encanto y con un paisaje magnífico sobre el mar.

Un lugar para relajarse

Suelo ir muchas veces al carril bici de Cascais-Guincho, ya que es uno de los lugares más agradables para relajarse, tanto andando, corriendo o incluso en bicicleta, escuchando buena música.

Un espacio para pasear con la familia y amigos

Los espacios cercanos al mar son mis lugares favoritos para pasear. En esta región se encuentran algunas de las playas más bonitas de Portugal, principalmente la playa de Guincho, que en sus días sin viento es uno de los mejores lugares para pasear. Más cercana a la civilización está la pequeña, pero maravillosa, villa de Cascais.

Carril bici de Guincho

Entre el puerto deportivo de Cascais y la playa de Guincho se extiende, siempre paralelo al mar, el carril bici de Guincho, cuyo recorrido se prolonga a lo largo de las avenidas Rei Humberto II de Itália, de la República y Senhora do Cabo y la carretera de Guincho. Durante el trayecto se recomienda una parada para visitar el Faro de Santa Marta, el de la Guia y el del Cabo Raso. Los interesados podrán alquilar bicicletas, gratuitamente, en establecimientos propios situados en Cascais, junto a la estación, en la Ciudadela y en la Casa da Guia.

Bem-Estar
Well Being
Bienestar

SENSAÇÕES ZEN

Se está de férias na Costa do Estoril ou apenas de passagem por este sedutor destino, aproveite esta oportunidade para relaxar profundamente e oferecer a si próprio um momento especial num dos vários spas e espaços de bem-estar da região. As Termas do Estoril são o refúgio perfeito para quem pretende cuidar do corpo e revitalizar a mente recorrendo aos mais avançados cuidados de saúde e beleza hidrológicos. Este espaço de saúde e bem-estar oferece tratamentos termais e terapêuticos de excelência, tirando partido das propriedades terapêuticas da água do Estoril, reconhecidas desde o século XVIII. Localizadas no centro do Estoril, as Termas integram o complexo Estoril Wellness Center, o mesmo edifício que acolhe um SPA de inspiração asiática, com a assinatura de marca Banyann Tree, uma das mais luxuosas cadeias do mundo.

Quem, simplesmente, quiser ser mimado, o Zensations Spa do Hotel Cascais apresenta os mais avançados cuidados de bem-estar e beleza, dispondo de 7 salas de tratamento, incluindo uma zona de relaxamento com vista sobre o Oceano Atlântico. Massagens, tratamento com pedras quentes ou com óleos são

algumas das opções disponíveis. Também no Ritual SPA, do Hotel Quinta da Marinha Resort, encontrará um ambiente extremamente relaxante, concebido para o seu refúgio pessoal. Para seu bem-estar, o spa dispõe de uma série de tratamentos de luxo, como massagens e terapias orientais, hidroterapia e vários pacotes para corpo e rosto. Igualmente sedutora é a oferta de cuidados do Real Spa Marine, do Grande Real Villa Itália Hotel. Com uma área de 900 m2, que inclui uma piscina aquecida, thalassoterapia, entre outros serviços de luxo de massagens e tratamentos orientais, este espaço encontra-se um dos melhores Spas de saúde e bem-estar da Europa. Para relaxar não se esqueça, também, do Six Senses SPA. Integrado no Hotel Penha Longa e privilegiadamente enquadrado na Natureza, este espaço oferece um variado leque de terapias e tratamentos.

Concebido com base no feng shui, o Six Senses SPA oferece nove salas de tratamento, uma suite privada com duas áreas de relaxamento para além de, nos seus jardins, estarem localizados um jacuzzi, uma piscina de contraste e uma queda de água, entre outros espaços para relaxamento.



FEELING ZEN

Whether you are on holiday on the Estoril Coast or just passing through this charming destination, take this opportunity to relax and give yourself a special treat at one of several spas and wellness centres in the region.

The "Termas do Estoril" offer the perfect haven for those who wish to take care of their body and revitalize their mind using the most advanced health and beauty care. This health and wellness centre provides excellent spa and therapeutic treatments, taking advantage of the healing properties of Estoril's waters, famous since the 18th century. Located in the heart of Estoril, "Termas do Estoril" form part of the Wellness Centre complex, in the same building that houses an Asian-inspired spa, from the signature brand Banyann Tree, one of the most luxurious spa chains in the world. For those who simply want to be pampered, the Zensations Spa at Hotel Cascais offers the most advanced wellness and beauty care featuring seven treatment rooms, including a relaxation area overlooking the Atlantic Ocean. Massages and hot stone or oil based treatments are just some of the tempting options available. Similarly at the Ritual Spa, located at Hotel Quinta da Marinha Resort, you will find an extremely relaxing atmosphere, designed for your most personal care. With your well-being in mind, the spa offers a range of luxurious treatments, massage and oriental therapies, hydrotherapy, and various body and face packages. Equally enticing are the care treatments offered at Real Spa Marine, Grande Real Villa Italia Hotel. Housed in an area of 900 m², it features a heated swimming pool, thalassotherapy, among other luxury massage and oriental treatments, being regarded as one of the best health and well-being spas in Europe. Also designed to relax, the Six Senses Spa is integrated at the Penha Longa Hotel in a privileged natural setting and offers a wide range of therapies and treatments. Inspired by feng shui, the Six Senses Spa features nine treatment rooms, a private suite with two relaxation areas as well as gardens with jacuzzi, a contrast pool with waterfall feature, among other relaxation areas.

SENSACIONES ZEN

Si está de vacaciones en la Costa de Estoril o solo de paso por este seductor destino, aproveche esta oportunidad para relajarse profundamente y regalarse un momento especial en uno de los diversos spas y espacios de bienestar de la región. Las termas de Estoril son el refugio perfecto para aquellos que deseen cuidar el cuerpo y revitalizar la mente con ayuda de los más avanzados cuidados de salud y belleza hidrológicos. Este espacio de salud y bienestar ofrece tratamientos termales y terapéuticos de excelencia, beneficiándose de las propiedades terapéuticas del agua de Estoril, reconocidas desde el siglo XVIII. Situadas en el centro de Estoril, las termas forman parte del complejo Estoril Wellness Center, el mismo edificio que acoge un spa de inspiración asiática de la marca Banyann Tree, una de las más lujosas cadenas del mundo. Para aquellos que simplemente quieren ser mimados, el Zensations Spa del Hotel Cascais ofrece los cuidados de bienestar y belleza más avanzados, para los cuales dispone de 7 salas de tratamiento, entre las que se incluye una zona de relajación con vistas al Océano Atlántico. Masajes, tratamiento con piedras calientes o con aceites son algunas de las opciones disponibles. También en el Ritual SPA, del Hotel Quinta da Marinha Resort, encontrará un ambiente extremadamente relajante, concebido para su refugio personal. Para su bienestar, el spa dispone de una serie de tratamientos de lujo, tales como masajes y terapias orientales, hidroterapia y diversos paquetes para cuerpo y rostro. Igualmente seductora es la oferta de tratamientos del Real Spa Marine, del Grande Real Villa Itália Hotel. Con una superficie de 900 m², que incluye una piscina climatizada y talasoterapia entre otros servicios de lujo como masajes y tratamientos orientales, en este espacio se encuentra uno de los mejores spas de salud y bienestar de Europa. Para relajarse no se olvide, también, del Six Senses SPA. Integrado en el Hotel Penha Longa y enmarcado privilegiadamente en la naturaleza, este espacio ofrece una amplia gama de terapias y tratamientos. Concebido sobre la base del feng shui, el Six Senses SPA dispone de nueve salas de tratamiento y una suite privada con dos zonas de relajación; además de eso, en sus jardines posee un jacuzzi, una piscina de contraste con una cascada, entre otros espacios para relajación.

AR PURO & DIVERSÃO

Em Março, já se sente no ar a chegada da Primavera. Aproveite para celebrar as dádivas da Natureza, de importância vital para a qualidade de vida de todos, passando o dia entre amigos e família num dos vários espaços verdes da região. O Parque Marechal Carmona, também conhecido por Parque da Gandarínha, é um dos mais vastos e belos jardins de Cascais. Situado no centro histórico da vila, o Parque integra os jardins do Palácio dos Condes de Castro Guimarães e da propriedade do Visconde da Gandarínha. Em redor encontram-se alguns dos principais equipamentos culturais e desportivos de Cascais, como o Hipódromo Manuel Possolo, o Museu do mar, o Centro Cultural de Cascais e o Museu Condes Castro Guimarães, mercedores de uma visita prolongada. O Parque Palmela é um outro dos mais procurados espaços verdes e recreativos de Cascais. Esta antiga propriedade dos Duques de Palmela é um espaço bastante aprazível, onde os visitantes podem também praticar actividade física, utilizando um inovador circuito de Arborismo aqui instalado. Esta infraestrutura apresenta dois tipos de percurso, dirigidos a crianças e adultos, respectivamente, podendo assim ser usufruído por públicos de diferentes faixas etárias. O Parque Morais, na Parede, é um dos espaços verdes mais familiares do concelho. As crianças podem brincar à vontade no parque infantil e observar as aves domésticas que vivem no lago do Parque. Depois da brincadeira, haverá tempo para uma refeição ligeira no parque das merendas e depois descansar no amplo relvado do Parque Morais, onde serão certamente vividas algumas horas bem passadas ao ar livre. Em Carcavelos, a Quinta da Alagoa constitui um dos jardins mais antigos da região. Actividades de recreio e lazer podem ser praticadas nos amplos espaços relvados, nos dois parques infantis e nos campos de ténis existentes, bem como em torno da lagoa que lhe dá o nome. Situado no Alto dos Gaios, no Estoril, o Parque Bosque dos Gaios trata-se dum extenso espaço verde de 2,5 hectares. A pensar no bem-estar e diversão de todos, o Parque está dotado de uma zona de merendas, de um miradouro e uma série de equipamentos de promoção da actividade física. Localizado no Parque Natural de Sintra-Cascais, o Parque das Penhas da Marmeleira, em Murches oferece uma das mais belas paisagens da região, voltada para a Serra de Sintra, a Ribeira das Vinhas e as Penhas da Marmeleira. O acesso a este ambiente de natureza selvagem pode ser feito a pé ou através da passagem aberta à travessia de bicicletas, permitindo assim uma ligação entre os percursos pedestres e cicláveis, com início em Cascais e terminando na Serra de Sintra.



FRESH AIR & FUN

In March you can already sense the arrival of spring in the air. Take the opportunity to celebrate Nature's wonders, of vital importance to our quality of life, spending the day with friends and family in one of several parks in the region. The Marechal Carmona Park, also known as Gandarinha Park, is one of the most extensive and beautiful gardens in Cascais. Situated in the historic town centre, the park includes the gardens of the Palace of the Counts of Castro Guimarães and the property of the Viscount of Gandarinha. It is surrounded by some major cultural and sporting venues such as the Manuel Possolo Hippodrome, the Maritime Museum, Cascais Cultural Centre and the Condes Castro Guimarães Museum, worth a prolonged visit. Parque Palmela is another of the most sought after park and recreational areas in Cascais. This former home of the Dukes of Palmela is a very charming place, where visitors can also enjoy physical exercise using an innovative Arborism circuit installed on the grounds. This infrastructure has two types of course, aimed at both children and adults and can thus be enjoyed by different age groups. Morais Park, in Parede, is one of the oldest parks in the region. Children can play freely in the playground and watch the birds that inhabit the park's lake. After playing, there will be time for a snack in the picnic area of Morais Park and relax on its large lawn, enjoying some well spent hours outdoors. In Carcavelos, you will find one of the oldest gardens in the region at Quinta da Alagoa. You can enjoy recreational and leisure activities on its ample lawns, two playgrounds and tennis courts as well as around the pond that gives the park its name. Situated in Alto dos Gaios in Estoril, Bosque dos Gaios Park is a large green enclosure of 2.5 hectares. With everyone's well-being and enjoyment in mind, the park features a picnic area, gazebo and a range of physical exercise equipment.

Located in the Sintra-Cascais Nature Reserve, the Penhas da Marmeleira Park in Murches offers one of the most beautiful landscapes in the region, with views of the Sintra hills, Ribeira vineyards and the rocky outcrops of Penhas da Marmeleira. You can reach this natural setting on foot or through the open passageway for bicycles, connecting the pedestrian and cycle paths that start in Cascais and end in the Sintra hills.

AIRE PURO Y DIVERSIÓN

En marzo ya se siente en el aire la llegada de la primavera. Aproveche para celebrar los dones de la naturaleza, de importancia vital para la calidad de vida de todos, pasando el día entre amigos y familia en uno de los diversos espacios verdes de la región. El Parque Marechal Carmona, también conocido como Parque da Gandarinha, es uno de los más grandes y bellos jardines de Cascais. Situado en el centro histórico de la villa, el parque forma parte de los jardines del palacio de los Condes de Castro Guimarães y de la propiedad del Vizconde da Gandarinha. A su alrededor se encuentran algunos de los principales centros culturales y deportivos de Cascais, tales como el Hipódromo Manuel Possolo, el Museo del mar, el Centro Cultural de Cascais y el Museo Condes Castro Guimarães, merecedores de una visita prolongada. El Parque Palmela es otro de los más concurridos espacios verdes y recreativos de Cascais. Esta antigua propiedad de los Duques de Palmela es un espacio bastante apacible en el que los visitantes pueden también practicar actividades físicas, utilizando un innovador circuito de arborismo aquí instalado. Esta infraestructura ofrece dos tipos de recorrido, dirigidos a niños y a adultos, respectivamente, por lo que pueden disfrutar de él públicos de diferentes edades. El Parque Morais, en Parede, es uno de los espacios verdes más familiares del municipio. Los niños pueden jugar libremente en el parque infantil y observar las aves domésticas que viven en el lago del parque. Después de jugar, habrá tiempo para una comida ligera en el merendero y para descansar después en el amplio césped del Parque Morais, donde se vivirán ciertamente algunas horas disfrutadas al aire libre. En Carcavelos, la Quinta da Alagoa constituye uno de los jardines más antiguos de la región. Se pueden practicar actividades de recreo y ocio en los amplios espacios ajardinados, en los dos parques infantiles y en los campos de tenis existentes, así como en torno a la laguna que le da nombre. Situado en Alto dos Gaios, en Estoril, el Parque Bosque dos Gaios es un extenso espacio verde de 2,5 hectáreas. Pensando en el bienestar y en la diversión de todos, el parque está dotado de un merendero, de un mirador y de una serie de instalaciones de promoción de la actividad física. Situado en el Parque Natural de Sintra-Cascais, el Parque das Penhas da Marmeleira, en Murches, ofrece uno de los paisajes más bellos de la región, orientado hacia la sierra de Sintra, la Ribeira das Vinhas y las Penhas da Marmeleira. El acceso a este ambiente de naturaleza salvaje puede realizarse a pie o mediante el paso abierto a bicicletas, permitiendo así una conexión entre las rutas de senderismo y de bicicleta, con inicio en Cascais y fin en la Sierra de Sintra.

what's in estoril

Presidente do Turismo Estoril
DuarTE Nobre Guedes

TURISMO ESTORIL
TEL. 21 464 75 70 • FAX 21 464 75 76
www.estoril-portugal.com

EDITOR

LPM :

comunicação

Edifício Lisboa Oriente
Av. Infante D. Henrique, nº 333H,
Escritório 49 - 1800-282 Lisboa
Tel. 21 850 81 10 • Fax 21 853 04 26
E-mail: lpmcom@lpmcom.pt

Secretariado
Ana Paula Pais
anapaulapais@lpmcom.pt

CONSULTORA COMERCIAL
Sónia Coutinho
soniacoutinho@lpmcom.pt;
Tel.: 96 150 45 80
Tel.: 21 850 81 10 • Fax: 21 853 04 26

Tiragem
17 000 exemplares

Impressão
Sogapal

Depósito Legal
211070/04



As informações sobre espectáculos e equipamentos são facultadas pelas entidades organizadoras dos mesmos.

O editor está isento de responsabilidade no caso de cancelamento de programas ou actuações, assim como na eventualidade de alteração de datas ou horários.

The information given on shows and equipment is provided by the organisers

of the events. The publisher cannot be held responsible for any cancellations or changes that may be made in the programs and events, or for possible alterations in dates, times and content.

Las informaciones sobre espectáculos y equipos son facilitadas por los organizadores de los mismos, por eso,

el editor está exento de responsabilidad en el caso de cancelaciones tanto en los programas como en las actuaciones, así como en cualquier posible alteración de fechas, horarios y contenidos.

Passeio
Tour
Paseo



ROMANCE NA COSTA DO ESTORIL

O ambiente descontraído e cosmopolita da Costa do Estoril cria a atmosfera ideal para desfrutar do dia mais romântico do ano, o dia de São Valentim (14 de Fevereiro) neste destino especialmente convidativo para um passeio a dois. Aqui ficam algumas sugestões para partilhar momentos inesquecíveis com a sua car metade. Embarque num original passeio de barco. São diversas as empresas da região que disponibilizam serviços de passeio em embarcações à vela ou a motor, ao longo da Costa. Percorra a pé ou de bicicleta, que poderá alugar em postos localizados junto à Estação de Cascais, na Cidadela ou na Casa da Guia, e aventure-se pelas pitorescas ruas da vila cheias de recantos perfeitos para namorar. Que tal aproveitar o clima soalheiro da região e saborear um cocktail nas esplanadas do Farol Design Hotel ou da Casa da Guia, contemplando a beleza do mar. Para relaxar a dois aproveite os programas que os vários SPA da região têm ao dispor. Desde o Estoril Wellness Center, nas Termas do Estoril, ao Zensations Spa do Hotel Cascais, passando pelo Ritual SPA do Hotel Quinta da Marinha Resort, o Real Spa Marine do Grande Real Villa Itália Hotel ou o Six Senses no Hotel Penha Longa, as opções são para todos os gostos e os momentos românticos estão garantidos.

Para um final de noite prometedo, fica a sugestão de jantar no Casino Estoril, onde poderá assistir também ao espectáculo residente, ou a vários concertos grátis que animam o serão do Casino. E para tornar a noite ainda "mais quente" não deve faltar uma passagem pela discoteca Jêzebel, situada no edifício do Casino, para uma última dança.



ROMANCE ON THE ESTORIL COAST

Estoril Coast's relaxed and cosmopolitan setting creates the ideal atmosphere for a couple to enjoy the most romantic day of the year, Valentine's Day (February 14) at this charming destination. Here are some tips to share unforgettable moments with your loved one. Embark on a unique boat cruise. There are several companies that provide services in the region, be it sailing or motor cruises along the coast. Go for a walk or cycle tour, the latter of which you can hire bicycles at kiosks near Cascais train station, the Citadel or Casa da Guia, and venture along the town's picturesque streets filled with perfect settings for dating. You can also make the most of the region's sunny climate and enjoy a cocktail on the terrace of the Farol Design Hotel or at Casa da Guia, contemplating the beauty of the sea. To relax you can experience the various spas in the region at your disposal catering for all tastes and offering the most romantic of moments. Options include the Estoril Wellness Center, at Termas do Estoril, the Zensafions Spa at Hotel Cascais, Ritual Spa Hotel Quinta da Marinha Resort, the Royal Marine Spa Grande Real Villa Italia Hotel and the Six Senses at Hotel Penha Longa. For a romantic evening, we suggest dinner at Casino Estoril, where you can also watch the resident show resident, or several free concerts. And to end the night in style visit Jezebel nightclub located in the Casino building, for one last dance.

ROMANCE EN LA COSTA DE ESTORIL

El ambiente relajado y cosmopolita de la Costa de Estoril crea la atmósfera ideal para disfrutar del día más romántico del año, el día de San Valentín (14 de febrero), en este destino especialmente atractivo para un paseo a dos. Le ofrecemos a continuación algunas sugerencias para compartir momentos inolvidables con su media naranja. Embarque en un original paseo en barco. Son varias las empresas de la región que ofrecen servicios de paseo en embarcaciones de vela o de motor a lo largo de la costa. Recorra el lugar a pie o en bicicleta, la cual podrá alquilar en puntos situados junto a la estación de Cascais, en la Ciudadela o en la Casa da Guia, y aventúrese por las pintorescas calles de la villa llenas de rincones perfectos para el romance. Aproveche el clima soleado de la región y saboree un cóctel en las terrazas del Farol Design Hotel o de la Casa da Guia, contemplando la belleza del mar. Para relajarse en pareja aproveche los programas que los diversos spas de la región tienen a su disposición. Desde el Estoril Wellness Center, en las termas de Estoril, al Zensafions Spa del Hotel Cascais, pasando por el Ritual SPA del Hotel Quinta da Marinha Resort, el Real Spa Marine del Grande Real Villa Italia Hotel o el Six Senses en el Hotel Penha Longa, las opciones son para todos los gustos y los momentos románticos están garantizados. Para un fin de noche prometedor, sugerimos una cena en el Casino Estoril, en el que podrá asistir también al espectáculo local o a diversos conciertos gratis que animan las tardes del casino. Y para hacer la noche todavía más caliente, no debe faltar una visita a la discoteca Jezebel, situada en el edificio del casino, para un último baile.



FORTE S. JORGE DE OITAVOS

A história das fortificações existentes na região, erguidas para defesa do Tejo, é contada ao longo de um percurso expositivo no Forte S. Jorge de Oitavos, que permite rever os acontecimentos e as personagens mais marcantes da mesma. Situado entre o promontório da Guia e o Cabo Raso, o Forte de S. Jorge foi construído entre 1642 e 1648, e a sua planta poligonal de cinco lados desiguais, apoiada sobre a falésia, constitui um exemplo privilegiado de adaptação da arquitetura ao terreno. No interior do espaço fortificado, onde se localizavam o quartel, a casa da pólvora, os armazéns e as cozinhas, o Forte tem patente uma exposição, organizada em dois núcleos, que integra o Forte de S. Jorge de Oitavos no dispositivo militar de defesa avançada da barra do Tejo. Revela, também, aspectos da sua organização funcional e das vivências em tempos de guerra e de paz. O Centro Interpretativo de S. Jorge de Oitavos dispõe ainda de uma sala para exposições temporárias, bem como um serviço de visitas guiadas. De terça-feira a domingo, das 10h00 às 17h00, Forte de S. Jorge de Oitavos, Estrada do Guincho. Mais informações pelo telefone 214 815 949.

SÃO JORGE DE OITAVOS FORT

The history of the fortifications in the region, built to defend the Tagus estuary, is told in an exhibit tour at São Jorge de Oitavos Fort portraying the events and the most important characters of the era. Situated between the Guia promontory and Cabo Raso, São Jorge Fort was built between 1642 and 1648. Its polygonal five unequal sides layout, supported on the cliff, is a prime example of architectural adaptation to the local terrain. Inside the fortified area, used to house the barracks, gunpowder room, warehouses and kitchens, the Fort features an exhibition area, organized in two sections, which portray São Jorge Fort as part of the advanced military defense of the Tagus. It also reveals aspects of the fort's functional organization and experiences in times of war and peace. The São Jorge de Oitavos Exhibition Centre also has a room for temporary exhibits, as well as a guided tour service. From Tuesday to Sunday, 10am to 5pm, São Jorge de Oitavos Fort, Estrada do Guincho. For more information, call 214 815 949.

FUERTE DE S. JORGE DE OITAVOS

La historia de las fortificaciones existentes en la región, erigidas para defensa del río Tajo, se cuenta a lo largo de un trayecto expositivo en el Fuerte S. Jorge de Oitavos que permite revisar los acontecimientos y los personajes cruciales de la misma. Situado entre el promontorio de la Guia y el Cabo Raso, el Fuerte de S. Jorge fue construido entre 1642 y 1648, y su planta poligonal de cinco lados desiguales, apoyada sobre el acantilado, constituyó un ejemplo privilegiado de adaptación de la arquitectura al terreno. En el interior del espacio fortificado, en el que estaban ubicados el cuartel, la casa de la pólvora, los almacenes y las cocinas, el fuerte exhibe una exposición, organizada en dos núcleos, que integra el Fuerte de S. Jorge de Oitavos en el dispositivo militar de defensa avanzada de la boca del Tajo. Revela, también, aspectos de su organización funcional y de las vivencias en tiempos de guerra y de paz. El Centro Interpretativo de S. Jorge de Oitavos dispone asimismo de una sala para exposiciones temporales, así como de un servicio de visitas guiadas. De martes a domingo, de 10:00 a 17:00, Forte de S. Jorge de Oitavos, Estrada do Guincho. Más información en el teléfono 214 815 949.



CORDEIRO
PERFUMARIAS

Localizada bem no centro de Cascais, é um espaço onde poderá encontrar as mais destacadas marcas de perfumaria e cosmética.

Este espaço dispõe também de uma zona de acessórios de moda, bem como gabinetes de estética de rosto e corpo Estée Lauder.



Cultura e Lazer à distância de um click

WWW.ESTORILIVE.COM