



TURISMO
CENTRO
DE PORTUGAL

GUIA SURF

SURF GUIDE

PÓLOS DE MARCA TURÍSTICA

Centre of Portugal Tourism

RIA DE AVEIRO



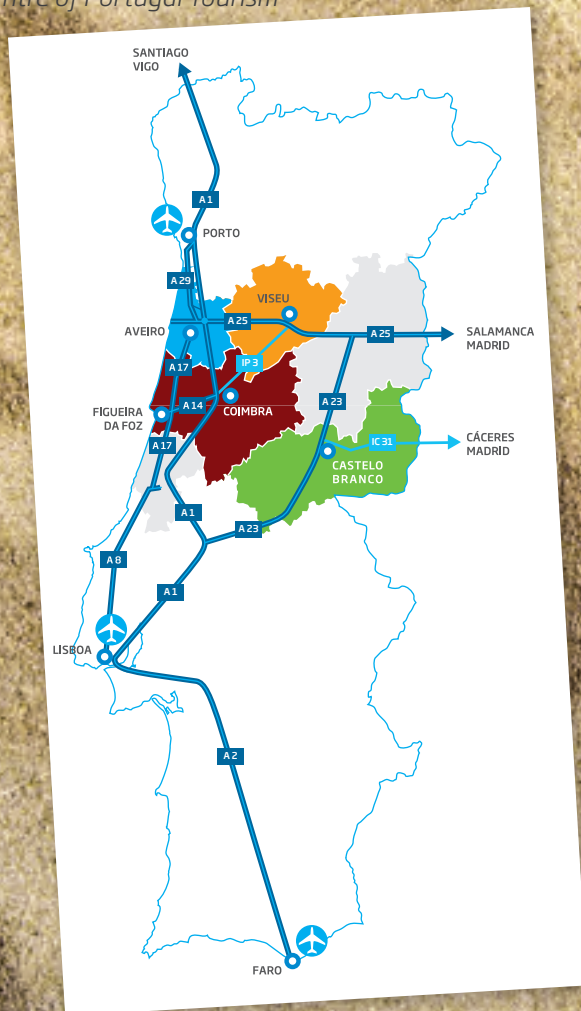
COIMBRA



CASTELO BRANCO
NATURTEJO



UISEU/DÃO LAFÕES



SURF

O Centro de Portugal é um destino de excelência para a prática dos chamados desportos de "ondas", destes destacamos quatro modalidades de referência que se praticam na sua costa: Surf, Bodyboard, Kite Surf e Kayak Surf. A região é conhecida, pela qualidade dos seus beach breaks, como os das praias de São Jacinto, Barra, Mira, Tocha e Murtinheira, onde ondas fortes e tubulares fazem as delícias dos surfistas.

Internacionalmente, a onda do Cabedelo está referenciada como sendo uma das ondas mais consistentes da Europa, tendo mesmo sido palco do primeiro World Champion Tour (WCT) alguma vez realizado em Portugal, no ano de 1996, tendo mesmo sido palco de 4 edições deste campeonato em 1996, 1997, 2000 e 2002. De salientar, igualmente, a onda de Buarcos, conhecida como sendo a "Joia do Atlântico" e que devido à sua extensão, faz desta, a direita mais comprida da Europa, e que durante as grandes ondulações de inverno pode atingir mais de 800 metros de distância para deleite da comunidade surfista. Por estes e outros motivos, aventure-se nas águas do Centro de Portugal!

The Centre of Portugal is a destination of excellence for the practice of the "wave" sports, namely four modalities that can be practiced on our coast: Surf, Bodyboard, Kite Surf, and Kayak Surf.

The region is famous for the quality of its beach breaks that can be found on the Beaches of S. Jacinto, Barra, Murtinheira, Mira and Tocha, where the strong tube waves delight the surfers. The wave of Cabedelo is internationally referred as one of the most consistent ones in Europe. It hosted the first World Champion Tour (WCT) that has ever taken place in Portugal, in 1996, and also four editions of this championship in 1996, 1997, 2000 and 2002. It's also worth to mention the wave of Buarcos, known as the "Atlantic Jewel", which, owing to its length, is the longest right in Europe. In winter, waves can surpass 800 metres distance, thus delighting the surfers. For all these reasons and also for many others, adventure yourself in the waters of the Centre of Portugal!

Equipamento/Equipment

pág. 04

Surf Spots

Figueira da Foz	pág. 06
Cantanhede	pág. 15
Mira	pág. 17
Vagos	pág. 20
Ílhavo	pág. 23
Aveiro	pág. 26
Ovar	pág. 28

Escolas e Clubes de Surf

Surf Schools and Clubs	pág. 32
------------------------	---------

EQUIPAMENTO EQUIPMENT

EQUIPAMENTO DE SURF E BODYBOARD SURF AND BODYBOARD EQUIPMENT

Os fatos a utilizar deverão possuir
as seguintes características:

The wetsuits to be used must have
the following characteristics:

Verão Summer

3/2 Milímetros de espessura

3/2 mm thickness

Inverno Winter

3 Milímetros ou 4/3 milímetros de espessura

3 mm or 4/3 mm thickness



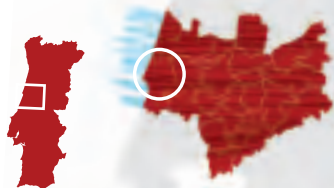
Surfista: Galileu/Fotógrafo: João Lobo



Surfista: Kiko

Surf Spots

FIGUEIRA DA FOZ



Surfista: Eurico Gonçalves/Fotógrafo: João Lobo

PRAIA DE BUARCOS Figueira da Foz

Fotógrafo: João Bracourt



Surfista: Filipe Brás/Fotógrafo: Arquivo Pessoal



Tipo de ondas Type of waves

Direita
Right

Temperatura da água Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência Level of experience

Surfistas Experientes
Experienced Surfers

Direção das ondas Direction of the Waves

O, NO, N
W, NW, N

Tipo de fundo Bottom

Misto de areia
com rocha
Sand mixed
with rock

Melhor época Best season

Setembro a Maio
September to May

GPS

40°09'50,90"N
8°52'40,20"W

PRAIA DO CABEDELLO

Figueira da Foz

Surfista: Marco Charana/Fotógrafo: João Lobo



Tipo de ondas

Type of waves

Direitas junto ao Molhe, esquerdas no meio da praia
Right, (near the pier), left (in the middle of the beach)

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Todos os Surfistas
All Surfers

Direção das ondas

Direction of the Waves

SO, O, NO
SW, W, NW

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

Todo o Ano
All Year

GPS

40°8'34,72"N
8°51'58,48"W

PRAIA DA COVA GALA

Figueira da Foz



Tipo de ondas

Type of waves

Direitas e esquerdas dependendo dos bancos de areia
Right and left, depending on the sandbanks

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Todos os Surfistas
All Surfers

Direção das ondas

Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

Mai a Setembro
May to September

GPS

40°7'26,28"N
8°51'51,86"W

PRAIA DA LEIROSA

Figueira da Foz



Tipo de ondas

Type of waves

Direitas e esquerdas
Right and left

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Surfistas Experientes
Experienced Surfers

Direcção das ondas

Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

Junho a Agosto
June to August

GPS

40°03'22,2"N
8°53'29,13"W

PRAIA DA MINA

Figueira da Foz



Fotógrafo: António Pedro

Tipo de ondas

Type of waves

Direita
Right

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Surfistas Experientes
Experienced Surfers

Direcção das ondas

Direction of the Waves

O, NO, N
W, NW, N

Tipo de fundo

Bottom

Rocha
Rock

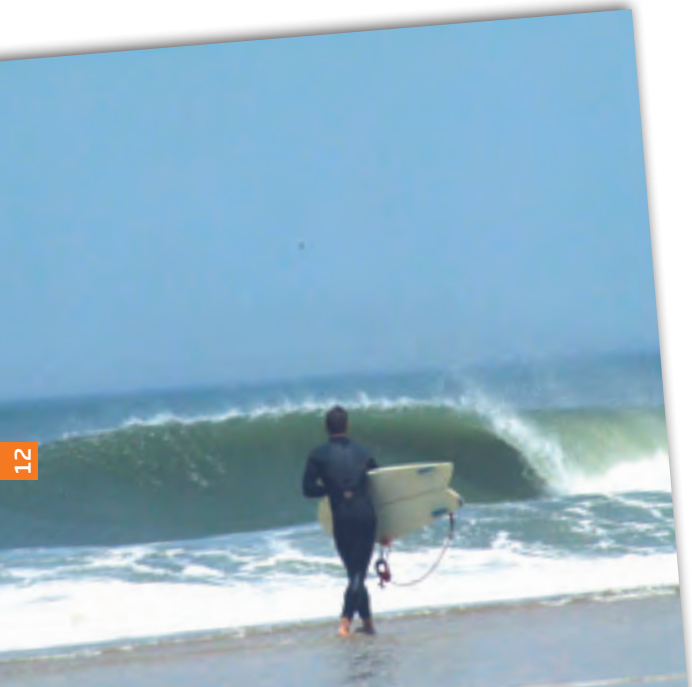
Melhor época

Best season

Setembro a Maio
September to May

PRAIA DA MURTINHEIRA

Figueira da Foz



Fotógrafo: António Pedro

Tipo de ondas

Type of waves

Direitas e esquerdas
tubulares
Right and left tube

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Surfistas Experientes
Experienced Surfers

Direcção das ondas

Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

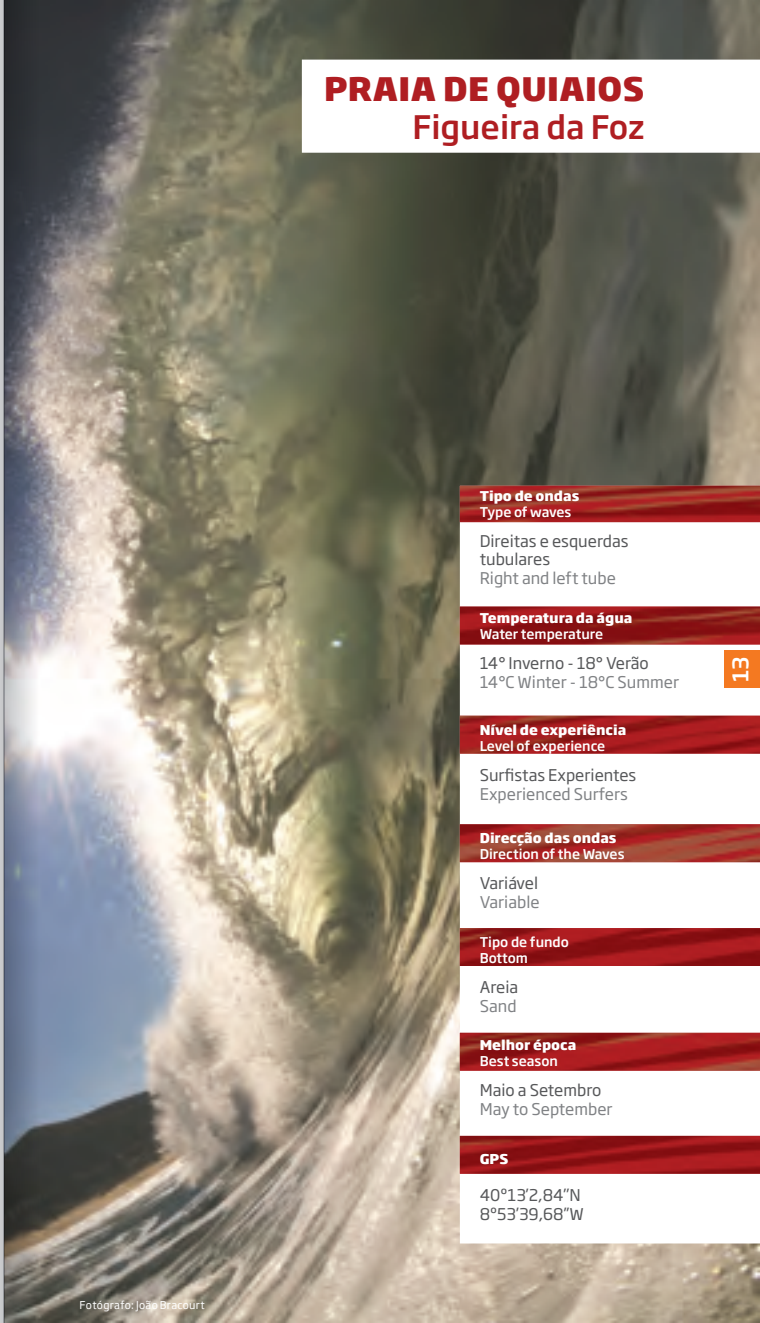
Maio a Setembro
May to September

GPS

40°12'25,44"N
8°53'59,22"W

PRAIA DE QUIAIOS

Figueira da Foz



Tipo de ondas

Type of waves

Direitas e esquerdas
tubulares
Right and left tube

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Surfistas Experientes
Experienced Surfers

Direcção das ondas

Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

Maio a Setembro
May to September

GPS

40°13'2,84"N
8°53'39,68"W

Fotógrafo: João Bracourt

PRAIA DA TAMARGUEIRA

Figueira da Foz

Fotógrafo: João Bracourt



Tipo de ondas
Type of waves

Direita
Right

Temperatura da água
Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência
Level of experience

Todos os Surfistas
All Surfers

Direção das ondas
Direction of the waves

O, NO, N
W, NW, N

Tipo de fundo
Bottom

Misto de areia com rocha
Sand mixed with rock

Melhor época
Best season

Setembro a Maio
September to May

GPS

40°09'59,62"N
8°53'00,66"W



Fotógrafo: António Pedro

CANTANHEDE



Fotógrafo: Vitor Rodrigues



Surfer: António Pedro/Fotógrafo: Sérgio Ramos



PRAIA DA TOCHA

Cantanhede

Fotógrafo: João Braccourt

Tipo de ondas

Type of waves

Direitas e esquerdas
Right and left

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Todos os surfistas
All Surfers

Direcção das ondas

Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

Maio a Setembro
May to September

GPS

40°19'47,32"N
8°50'41,31"W

MIRA



Fotógrafo: João Braccourt



Surfista: Kiko Gonçalves/Fotógrafo: António Pedro

PRAIA DE MIRA
Mira

18

Tipo de ondas	Temperatura da água	
Type of waves	Water temperature	
Direitas e esquerdas dependendo dos bancos de areia Right and left, depending on the sandbanks	14° Inverno - 18° Verão 14°C Winter - 18°C Summer	
Nível de experiência	Direcção das ondas	
Level of experience	Direction of the Waves	
Todos os surfistas All Surfers	Variável Variable	
Tipo de fundo	Melhor época	GPS
Bottom	Best season	
Areia Sand	Setembro a Abril September to April	40°27'20,49"N 8°48'15,43"W

POÇO DA CRUZ
Mira



Tipo de ondas
Type of waves
Direitas junto ao molhe Right, near the pier
Temperatura da água
Water temperature
14° Inverno - 18° Verão 14°C Winter - 18°C Summer
Nível de experiência
Level of experience
Médio Medium
Direcção das ondas
Direction of the Waves
O, NO, N W, NW, N
Tipo de fundo
Bottom
Areia Sand
Melhor época
Best season
Setembro a Abril September to April
GPS
40°28'54,19"N 8°47'42,68"W

19



VAGOS



Surfista: Ivo Cação/Fotógrafo: João Bracourt



Surfista: Pedro Meireles/Arquivo Pessoal



PRAIA DO AREÃO Vagos

Fotógrafo: António Pedro

Fotógrafo: João Bracourt



Tipo de ondas Type of waves

Direitas junto ao molhe
Right, near the pier

Temperatura da água Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência Level of experience

Todos os Surfistas
e BodyBoarders
All Surfers and
BodyBoarders

Direcção das ondas Direction of the Waves

O, NO, N
W, NW, N

Tipo de fundo Bottom

Areia
Sand

Melhor época Best season

Setembro a Abril
September to April

GPS

40°33'56,24"N
8°46'8,51"W

PRAIA DA VAGUEIRA

Vagos

Fotógrafo: João Lobo

24



Fotógrafo: António Pedro

Tipo de ondas

Type of waves

Direitas e esquerdas
dependendo dos bancos
de areia
right and left, depending
on the sandbanks

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Todos os Surfistas
e BodyBoarders
All Surfers and
BodyBoarders

Direcção das ondas

Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

Setembro a Abril
September to April

GPS

40°33'56,24"N
8°46'8,51"W

ÍLHAVO



25



Fotógrafo: João Cruz

PRAIA DA BARRA
Ílhavo

Surfista: Pedro Velhinho

Tipo de ondas
Type of waves

Direitas e esquerdas,
dependendo dos bancos
de areia.
Right and left, depending
on the sandbanks

Temperatura da água
Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência
Level of experience

Todos os Surfistas
e BodyBoarders
All Surfers and BodyBoarders

Direcção das ondas
Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo
Bottom

Areia
Sand

Melhor época
Best season

Setembro a Abril
September to April

GPS

40°38'08,44"N
8°44'57,41"W



Surfista: Pedro Velhinho/Fotógrafo: Arquivo Pessoal

PRAIA DA COSTA NOVA
Ílhavo

Tipo de ondas
Type of waves

Direitas e esquerdas
Right and left

Temperatura da água
Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência
Level of experience

Médio
Medium

Direcção das ondas
Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo
Bottom

Areia
Sand

Melhor época
Best season

Setembro a Abril
September to April

GPS

40°38'08,44"N
8°44'57,41"W

Surfista: Ivo Cação/Fotógrafo: João Bracourt

AVEIRO



Surfista: Bruno Marques
Fotógrafo: João Bracourt



Fotógrafo: João Bracourt

PRAIA DE SÃO JACINTO Aveiro



Fotógrafo: João Lobo

Tipo de ondas Type of waves

Direitas e esquerdas
dependendo
dos bancos de areia
right and left, depending
on the sandbanks

Temperatura da água Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência Level of experience

Médio
Medium

Direcção das ondas Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo Bottom

Areia
Sand

Melhor época Best season

Setembro a Abril
September to April

GPS

40°40'19,95"N
8°44'43,12"W

OVAR



Surfista: Ivo Cação/Fotógrafo: João Bracourt

PRAIA DA CORTEGAÇA Ovar



Tipo de ondas Type of waves

Direitas e esquerdas
dependendo dos bancos
de areia
right and left, depending
on the sandbanks

Temperatura da água Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência Level of experience

Todos os Surfistas
e BodyBoarders
All Surfers and
BodyBoarders

Direcção das ondas Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo Bottom

Areia
Sand

Melhor época Best season

Setembro a Abril
September to April

GPS

40°56'25,54"N
8°39'34,07"W

PRAIA DE ESMORIZ

Ovar



Tipo de ondas

Type of waves

Direitas e esquerdas
dependendo
dos bancos de areia
right and left, depending
on the sandbanks

Temperatura da água

Water temperature

14° Inverno - 18° Verão
14°C Winter - 18°C Summer

Nível de experiência

Level of experience

Todos os Surfistas
e BodyBoarders
All Surfers and
BodyBoarders

Direcção das ondas

Direction of the Waves

Variável
Variable

Tipo de fundo

Bottom

Areia
Sand

Melhor época

Best season

Setembro a Abril
September to April

GPS

40°57'36,91"N
8°39'17,94"W

PRAIA DO FURADOURO

Ovar

Fotógrafo: António Pedro

Surfista: Ivo Cação/Fotógrafo: João Bracourt

Tipo de ondas Type of waves	Direitas e esquerdas, dependendo dos bancos de areia. Right and left, depending on the sandbanks
Temperatura da água Water temperature	14° Inverno - 18° Verão 14°C Winter - 18°C Summer
Nível de experiência Level of experience	Todos os Surfistas e BodyBoarders All Surfers and BodyBoarders
Direcção das ondas Direction of the Waves	Variável Variable
Tipo de fundo Bottom	Areia Sand
Melhor época Best season	Setembro a Abril September to April
GPS	40°52'42,64"N 8°40'31,99"W

ESCOLAS E CLUBES DE SURF/BODYBOARD SURF/BODYBOARD SCHOOLS AND CLUBS

FIGUEIRA DA FOZ

ASSOCIAÇÃO DE SURF DA FIGUEIRA DA FOZ

Rua Capitão Salgueiro Maia
Nº 5 - 5º Dto.
3080-245 Figueira da Foz
E asfigfoz@gmail.com
T (+351) 910 577 505



Surfista: Ivo Cação/Fotógrafo: João Bracourt

CLUBE DE SURF E SALVAMENTO - ESCOLINHA - CSSE

Rua Descobrimentos, Lote 14, C/v Dta - Buarcos
3080-219 Figueira da Foz
T (+351) 913 272 752
T (+351) 966 179 327
E clube.surf.salvamento@gmail.com
http://clubesurfsalvamento.blogspot.com

Nota/Note

Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos
*Classes, equipment
(rental, repair and sale)*



Surfista: Luis Pereira/Fotógrafo: João Serpa

ESCOLA DE BB E SURF DA ABSM

Rua dos Lavadouros 23
- Buarcos
3080-324 Figueira da Foz
E escolabodyboardsurf@abfm.pt
www.abfm.pt

Nota/Note

Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos
*Classes, equipment
(rental, repair and sale)*

FIGUEIRA KAYAK CLUBE

T (+351) 919 955 176

E figueirakayakclub@gmail.com

figueirakayakclub.blogspot.com

Nota/Note

Aulas de Kayak surf, aluguer
de equipamento

Kayak Surf Classes, Equipment Rental



Surfista: Filipe Brás / Fotógrafo: Arquivo Pessoal

Rua do Cabeço do Vale dos Poços,
Cabo Mondego Surf Camp
3080-378 Figueira da Foz

T (+351) 918 784 878

E figueirasurfcenter@gmail.com

www.figueirasurfcamp.com

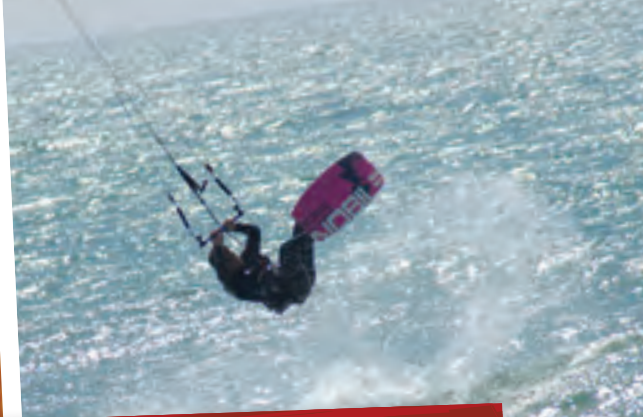
Nota/Note

Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos

*Classes, equipment
(rental, repair and sale)*

FIGUEIRA SURF CENTER - FCS

Surfista: António Guardiola / Fotógrafo: Vítor Rodrigues



SURF KITE FIGUEIRA

3090 Figueira da Foz

T (+351) 962 401 089

E info@surfkitefigueira.com

www.surfkitefigueira.com

Nota/Note

Aulas, aluguer de equipamento
Classes, equipment rental

SURFING FIGUEIRA - ESCOLA DE SURF DA FIGUEIRA

Cabedelo, 36, Gala

3090-731 Figueira da Foz

T (+351) 233 412 413

T (+351) 918 703 363

E esf@sapo.pt

www.surfingfigueira.com

Nota/Note

Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos

*Classes, equipment
(rental, repair and sale)*

CANTANHEDE

ESCOLA DE BODYBOARD E SURF DA ABPT - EBSABPT

Praceta Francisco Guimaro,
Lote EN. C2 - 3º Centro
3060-693 Tocha
T (+351) 914 733 737
E geral@abpt.org
www.abpt.org

Nota/Note
Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos
Classes, equipment
(rental, repair and sale)



VAGOS



Rua do Fontenário, 123, Lombomeão
3840-382 Vagos
T (+351) 968 422 146
E brunomaria64@gmail.com
www.secretsurfschool.blogspot.com

Nota/Note
Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos
Classes, equipment (rental, repair and sale)

SECRET SURF SCHOOL
- SecSS

ÍLHAVO

ASSOCIAÇÃO DE SURF DE AVEIRO

Av. João Corte Real, 258
Praia da Barra (à saída da Barra)
3830-751 Gafanha da Nazaré
T (+351) 234 368 658
T (+351) 919 246 928
T (+351) 917 612 732
E escola@aveirosurf.com
E info@aveirosurf.com
www.aveirosurf.com

Nota/Note
Aulas, aluguer, venda
e reparação de equipamentos
Classes, equipment
(rental, repair and sale)



SURF'AQUI PRAIA DA BARRA

Av. João Corte Real, 146
Praia da Barra, Gafanha da Nazaré
3830-751 Aveiro
T (+351) 234 360 039
E surfaqui@hotmail.com
www.surfaqui.pt

Nota/Note
Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos
Classes, equipment
(rental, repair and sale)

OVAR

ESCOLA DE SURF ANIMAL - ESA

Rua do Varinel
3880-374 Furadouro - Ovar
T (+351) 256 082 999
T (+351) 914 818 284
E animalsurfshop@netvisao.pt
www.animalsurfshop.com

Nota/Note
Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos
Classes, equipment
(rental, repair and sale)



OPORTO SURF CAMP - OpSC

Rua Gil Eanes, 172 - r/c Praia
3885 - 582 Esmoriz
T (+351) 933 404 957
T (+351) 965 228 145
E oportosurfcamp@gmail.com
contact@oportosurfcamp.com
www.oportosurfcamp.com

Nota/Note
Aulas, aluguer, venda e reparação
de equipamentos
Classes, equipment
(rental, repair and sale)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE SURF

Complexo Desportivo
de Ouressa
2725-320 Mem Martins - Sintra
T (+351) 219 228 914
F (+351) 219 228 915
E fps@surfingportugal.com
www.surfingportugal.com

Fotógrafo: João Bracourt

42

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE SURFISTAS

Praça da Carreira, 30
1º Esp - Sala2
2765-472 São João do Estoril
T (+351) 961 560 120
E direccao@ansurfistas.com
www.ansurfistas.com



Pólo de Marca Turística Ria de Aveiro

Rua João Mendonça, 8
3800-200 Aveiro
T +351 234 420 760 F +351 234 428 326
geral@turismodocentro.pt
www.turismodocentro.pt
Lat: 40° 38' 30"N | Long: 8° 39' 15,50" W

Pólo de Marca Turística Castelo Branco | Naturtejo

Rua Conselheiro Albuquerque, 4 - Cave C
6000-161 Castelo Branco
T +351 272 320 176 F +351 272 320 137
Lat: 39° 49' 16,50"N | Long: 7° 29' 33" W

Pólo de Marca Turística Coimbra

Av. Afonso Henriques, 132
3000-009 Coimbra
T +351 239 488 120 F +351 239 488 129
Lat: 40° 12' 44"N | Long: 8° 24' 46" W

Pólo de Marca Turística Viseu | Dão Lafões

Av. Gulbenkian
3510-055 Viseu
T +351 232 420 950 F +351 232 420 957
Lat: 40° 39' 18"N | Long: 7° 54' 51" W

TURISMO CENTRO DE PORTUGAL



SOLE MAR

RUA JOÃO MENDONÇA, 8
3800-200 AVEIRO

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

www.turismodocentro.pt

TURISMO DE
PORTUGAL



QR
EN
QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
PORTUGAL 2020



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

mais
CENTRO

Programa Operacional Regional do Centro