



Cosa si può fare a Cascais?

Consigli per i viaggiatori curiosi

Sopra, Veduta aerea della Baia di Cascais. Sotto Palácio da Pena arroccato su una collina. Above Aerial view of the Cascais bay. Below Palácio da Pena perched on top of a hill.

Tappa obbligata per chiunque si rechi in Portogallo, a soli 25 km da Lisbona, Cascais si trova in un territorio di straordinaria bellezza, ricco di attrattive disseminate tra l'estuario del fiume Tejo e le spiagge di Carcavelos e Guincho. Per chi desidera organizzare un post congress

speciale, la destinazione ha davvero molto da offrire. Sono almeno 5 i motivi per cui varrebbe la pena scegliere Cascais come meta del proprio prossimo viaggio bleisure:

1 Strutture ricettive e servizi eccellenti: ogni struttura ricettiva garantisce il meglio ai propri ospiti e presta attenzione ad ogni singolo dettaglio.

2 Tanti luoghi d'interesse. Sono molteplici i luoghi di interesse storico, culturale e paesaggistico che bisogna visitare a Cascais. Ogni mercoledì e sabato si può passeggiare nel **mercato cittadino**, ma non si tratta soltanto di bancarelle! Nella stessa zona si trovano piccoli negozietti e ristoranti aperti tutti i giorni, ideali per una pausa e per assaporare i sapori portoghesi. Il mitico **Cabo da Roca**, punto più occidentale del continente europeo, e **Boca de Inferno**, una spaccatura della scogliera che crea magnifici giochi d'acqua, sono tra le attrazioni paesaggistiche più belle della regione. Per una giornata fuori porta, la tappa ideale è **Sintra**, che divenne centro dell'architettura romantica europea nel XIX sec. Il **Castelo**





dos Mouros, il **Palacio Nacional de Pena** e il **Palacio Nacional de Sintra** sono solo alcune delle attrazioni della città, una combinazione di gusti architettonici contrastanti e immersi in giardini dai mille fiori. Quest'area è così unica e straordinaria che nel 1995 il paesaggio culturale di Sintra è stato inserito nella lista del Patrimonio dell'UNESCO.

3 Programmi culturali. Casa das Histórias Paula Rego e Centro Cultural de Cascais fanno parte del progetto "Museum Quarter", che coinvolge 12 musei e 2 parchi situati nell'area tra **Parque Marechal Carmona** e il centro storico di Cascais. Questo progetto prevede la collaborazione tra le diverse istituzioni per portare avanti un obiettivo comune: organizzare e promuovere eventi e mostre che incontrino il gusto dei turisti.

4 Gusto portoghese. Cascais è una delle città meglio conosciute per il suo cibo prelibato. I frutti di mare senza dubbio sono il punto di forza della cucina di Cascais: gamberetti, granchi, gamberi e aragoste sono tutti preparati in modo unico e tradizionale. I ristoranti del posto ac-

compagnano ai frutti di mare prodotti freschi di alta qualità, all'insegna di una cucina sana e genuina. Bisogna però lasciare un po' di spazio per il dolce: infatti, non si può andar via da Cascais senza aver assaggiato il delizioso **Areias de Cascais**, una chicca della tradizione.

5 Un po' di shopping prima di partire! È il momento di partire? Benissimo, prima, però, di chiudere la valigia, bisogna infilarci dentro qualche tipico souvenir. Nel cuore di Cascais sono dislocate diverse botteghe artigianali: arte, gioielli e vino sono solo alcuni dei prodotti realizzati dai locali che si possono acquistare per le vie del centro. Molti di questi negozietti sono aperti tutti i giorni fino alle 19, ed alcuni sono aperti anche il sabato mattina. Se si preferisce passeggiare tra le bancarelle, vale la pena dare un'occhiata al **mercato cittadino** o al **São Pedro Fair di Sintra**. I mercati sono stagionali, pertanto, è sempre meglio chiedere ai locali quali siano effettivamente le giornate e gli orari. Qui di seguito un calendario approssimativo:

- **Cascais:** mercoledì e sabato mattina
- **Adroana:** prima e terza domenica del mese
- **Carcavelos:** giovedì mattina
- **Sintra:** seconda e quarta domenica del mese a São Pedro. P.T.

Praia da Duquesa RuiCunha, una bella spiaggia, a pochi passi dal capolinea del treno Lisbona-Cascais. **Praia da Duquesa RuiCunha**, a beautiful beach, a few steps from the Lisbon-Cascais train terminal.

©Turismo Cascais

A sin., Cabo da Roca, un promontorio aspro e selvaggio che segna il punto più occidentale del continente europeo. Sotto, Cidadela Rui Cunha, la Cittadella di Cascais, che include la Fortaleza de Nossa Senhora da Luz de Cascais e la Torre de Santo António de Cascais. On the left Cabo da Roca, a rugged and wild promontory that marks the westernmost point of the European continent. Below Cidadela Rui Cunha, the Citadel of Cascais, which includes the Fortaleza de Nossa Senhora da Luz de Cascais and the Torre de Santo António de Cascais. ©Turismo Cascais



What to do in Cascais?

Some tips for curious travellers



Vicino alla Marina e al Faro, si trova la Casa de Santa Maria, una residenza storica che accolse i Conti di Barcellona e il Duca di Windsor.

Near the Marina and the Lighthouse is the Casa de Santa Maria, a historic residence that welcomed the Counts of Barcelona and the Duke of Windsor, among the many royal families.

©Turismo Cascais

La 14esima buca del Oitavos Dunes Golf Course. *The fourteenth hole of the Oitavos Dunes Golf Course.*



Cascais, a must-see destination for any visitor to Portugal, is located just 25km faraway from Lisbon. Here 5 reasons why you should visit Cascais, during your next trip. In the western region of Europe, Cascais is the gateway to Sintra-Cascais National Park. Its exceptional beautiful region hosts the estuary of the River Tejo and Carcavelos beach and Guincho Beach, there you can admire some of the outstanding natural features you can see in Portugal.

If you already know the reasons why to visit Cascais, but you need to know something more when planning your next trip, here some tips to visit Cascais.

1 Excellent accommodations and service. In the town of Cascais, you can find a place to stay at that will do everything they can to guarantee your comfort, paying attention to every single detail. And you can expect the same care if you choose to take any of the tours or trips: companies that organize tours are the top ones, they can suggest you what to do in

Cascais and help you to organize your private visit.

2 Iconic places. There are several memorable places you can include in your checklist for your stay. Take a walk through **the town market**, it takes place every Wednesday and Saturday morning and it's not only a market! In a daily basis you'll find several restaurants or small shops where you can taste Portuguese flavours, ideal for a break. Reach the most westerly point of mainland Europe at the mythical **Cabo da Roca** and stop by **Boca de Inferno** (Hell's Mouth), an interesting cliff formation close to Cascais, the ceaseless pounding of the Atlantic Ocean on



the cliffs chiseled a small cave, which subsequently collapsed forming a small bay and natural arch. For a day trip, the best choice is **Sintra**: in the 19th century this town became the first centre of European Romantic architecture. **The Castle of the Moors**, the **Palacio Nacional de Pena** and the **National Palace of Sintra** are just some of Sintra see-sights, they are all surrounded by beautiful gardens and built with different kinds of architecture: Gothic, Egyptian, Moorish and Renaissance. This area is so unique and beautiful that in 1995 the Cultural Landscape of Sintra entered in the World Heritage list of UNESCO.

3 Cultural programs. Visit some museums, **Casa das Histórias Paula Rego** or **Centro Cultural de Cascais** are part of a project called “**Museum Quarter**”: 12 museums and 2 parks in the area between the **Parque Marechal Carmona** and the historical centre of Cascais got together with the purpose of promoting and scheduling events and exhibition to meet tourist interests.

4 Enjoy the tastes. Cascais is a town known for its wonderful food. The **seafood** is, of course, its greatest strength: shrimp, crab, barnacles, crayfish and lobster are all prepared in a unique and traditional way. Any restaurants combine seafood with fresh products of the highest



Sopra, Regata velica a Rui Cunha.
Above Sailing regatta at Rui Cunha.
©Turismo Cascais

quality for an healthy and genuine meal. But leave some room for dessert: don't forget to taste the **Areias de Cascais** (Cascais Sands), a simple but rich traditional treat.

5 Before leaving... let's go shopping!

Take a little piece of Portugal with you and try visiting the numerous markets and fairs all over Cascais. In the center of the city you can find traditional shops: art, wine, and jewelry are just some of the items you can buy by local people. Most of these shops stay open until 7 p.m. and some of them are also open on Saturday mornings. **The town market**, for example, or the **São Pedro Fair in Sintra** are just two of the many options you can choose among several markets. But don't forget – some markets are seasonal or only happen on certain days of the week:

- **Cascais**: Wednesdays and Saturdays in the morning
- **Adroana**: on the 1st and 3rd Sunday of every month
- **Carcavelos**: Thursday mornings
- **Sintra**: the 2nd and 4th Sunday of the month in São Pedro.

A sin., il Centro di Cascais.
On the left the centre of Cascais.
Paulo Silva, ©Turismo Cascais



P.T.