

BEM-VINDOS A PENICHE ≈ PORTUGAL



**RUN-EU
INNOVATION
MEETS REGIONS**

BLUE ECONOMY

26-29.MAY.2026

Bem-vindos A PENICHE

Peniche é uma região de uma beleza natural excecional, com formações geológicas raras e exóticas esculpidas pelo mar, o que a torna ideal para a prática de desportos náuticos, especialmente o surf. É também uma cidade animada, sempre próxima do mar, com boa gastronomia e uma vida noturna vibrante. Situa-se num Tombolo (uma pequena península) com cerca de 10 km de perímetro, onde se destaca o Cabo Carvoeiro.

A costa é formada por imponentes arribas e belas praias e o oceano proporciona vistas deslumbrantes aos visitantes.

ÍNDICE

01 Sobre a ESTM

02 Sobre Peniche

03 Chegar a Peniche

04 Passear em Peniche

05 Ficar em Peniche

06 Comer em Peniche

07 Saber mais

01 Sobre a ESTM



ESTM | ESCOLA SUPERIOR DE TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR

Na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, em Peniche, formamos os profissionais do futuro, aliando conhecimento, inovação e ligação ao território. **A nossa missão é formar pessoas altamente qualificadas nas áreas do Turismo e das Ciências e Tecnologias do Mar**, com uma sólida base científica, técnica, ética e cultural.

Todas as nossas licenciaturas em Turismo estão certificadas pela **UNWTO.TedQual**, um reconhecimento internacional de qualidade no ensino do turismo. A ESTM é também uma **escola certificada pela Biosphere** e pelo **programa Eco-Escolas**, reafirmando o nosso compromisso com a sustentabilidade e as boas práticas ambientais.

Acreditamos numa formação que vai além da sala de aula, assente na investigação aplicada, na proximidade com a comunidade, na cooperação com empresas e instituições nacionais e internacionais, e numa constante atualização do conhecimento.

02 Sobre Peniche



Peniche é um território onde o mar dita o ritmo e molda a identidade local.

Reconhecida pela sua forte ligação às tradições marítimas, à pesca e à cultura oceânica, a cidade combina autenticidade com uma energia jovem e dinâmica. Entre paisagens costeiras marcantes, praias de excelência e uma crescente vocação para a inovação ligada ao mar, Peniche afirma-se como um destino único, onde natureza, conhecimento e comunidade se encontram.

HISTÓRIA

A cidade de Peniche possui uma história longa e rica, tendo sido sucessivamente ocupada por diferentes povos ao longo do tempo.

A pesca e a agricultura constituem as principais atividades económicas, direta ou indiretamente através da indústria.

A especificidade geomorfológica, entre a condição insular e peninsular, parece ter moldado e condicionado, do ponto de vista socioeconómico e cultural, as populações que ocuparam este território. O concelho de Peniche foi palco de importantes acontecimentos de âmbito nacional e internacional.

ARQUEOLOGIA

Nos últimos anos, o concelho de Peniche e a sua área marítima envolvente têm sido alvo de diversos projetos de investigação arqueológica, que têm vindo a revelar, de forma progressiva, a história deste território e das suas populações. Estes estudos permitem hoje compreender melhor a importância estratégica que Peniche assumiu na época romana, nomeadamente no contexto das rotas de navegação e do comércio inter-regional.



03 Chegar a Peniche

As atividades decorrerão entre a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM) e o Pavilhão Multiusos (no centro da cidade).

Localização:

Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar

<https://maps.app.goo.gl/bjTWeYMjJaCdtTG26>

Pavilhão Multiusos

<https://maps.app.goo.gl/PXHuEte2HM7x3AsSA>

OPÇÃO 1 – AUTOCARRO (TRANSPORTE PÚBLICO)

A partir de Lisboa: A maioria dos viajantes utiliza o serviço de autocarros da **Rede Expressos**, com partidas do **Terminal do Aeroporto** ou do terminal **Sete Rios**. Os autocarros circulam aproximadamente de hora a hora e a viagem dura cerca de 1 hora e 35 minutos.

<https://rede-expressos.pt/pt>

A partir do Aeroporto de Lisboa: Existe um **FlixBus direto** (uma vez por dia) ou, em alternativa o **Metro/Aerobus** até **Sete Rios** ou **Campo Grande** e um autocarro regional até **Peniche**. <https://www.flixbus.pt/>

Chegada a Peniche: Os autocarros chegam ao **Terminal Rodoviário de Peniche**. A partir do terminal, até ao Pavilhão Multiusos ou à ESTM, é uma curta viagem de táxi ou pode fazer-se de autocarro local/a pé.

OPÇÃO 2 – CARRO

Partida de Lisboa: Siga pela autoestrada A8 em direção a Leiria. Saia na saída 14 em direção a Peniche/IP6. Siga pela IP6 até entrar diretamente em Peniche.

Partida do Porto: Siga pela autoestrada A1 em direção ao sul, depois faça a transição para a A17 e A8 em direção a Loures. Saia na saída 14 em direção a Peniche. Siga pela IP6 até entrar diretamente em Peniche.

04 Passear em Peniche

Na maioria dos casos, em **Peniche**, as distâncias são facilmente percorríveis a pé, permitindo assim apreciar a vista e o clima agradável.

Se necessário, é possível recorrer a às empresas de transporte europeias habituais e conhecidas, como **Uber** ou **Bolt**, bem como ao sistema de transporte municipal interno:

http://rodoviariadoeste.pt/wp-content/uploads/Urbana_PENICHE.pdf



05 Ficar em Peniche

STAR INN PENICHE – 3★

Os hóspedes devem visitar o site do hotel e utilizar o código promocional “**RUN-EU**” para obter um desconto de 10%.

Esta oferta é válida apenas para reservas efectuadas através do site e não se aplica a reservas realizadas na receção do hotel.

Website: <https://www.hotelstarinn.com/peniche/>

HOTEL MH PENICHE – 4★

Os hóspedes deverão contactar o hotel e informar que irão participar no evento **RUN-EU Innovation Meets Regions** para beneficiar desta tarifa especial.

- Quarto individual com pequeno-almoço: 69,90€/noite
- Quarto duplo (2 pessoas) com pequeno-almoço: 79,90€/noite

Website: <https://www.mh-hotels.pt/>

PENICHE PRAIA – BUNGALOWS, CAMPERS & SPA

- Quartos standard para duas pessoas: a partir de 65,70€/noite
- Bungalows standard para duas pessoas: 96,50€/noite

Website: <https://www.penichepraia.pt/en/>

Morada:

Peniche Praia – Bungalows, Campers & Spa

Estrada Marginal Norte

2520-605 Peniche

Portugal

06 Comer em Peniche

A **Avenida do Mar** e o **Largo da Ribeira** são as duas zonas da cidade onde se encontra a maior variedade de restaurantes e especialidades. No entanto, os restaurantes estão espalhados por todo o município, tornando a gastronomia um dos pontos altos e mais atrativos desta região.

Localização:

Avenida do Mar

<https://maps.app.goo.gl/NE2FwhebE9izos359>

Largo da Ribeira

<https://maps.app.goo.gl/NofmwAqj9yYE17V7A>



07 Saber mais



A temperatura média durante o dia **no inverno** situa-se entre os **5°C e os 15°C. No verão**, varia entre **22°C e 35°C.**

Peniche é um local muito turístico e interessante para visitar.



Peniche possui vários quilómetros de costa, onde se podem encontrar diversas praias de areia fina e águas límpidas, algumas das quais se estendem por vários quilómetros.



É aqui que se encontram as **Ilhas Berlengas**, situadas a cerca de 11 milhas a oeste do Cabo Carvoeiro. Este arquipélago é atualmente uma **reserva natural, com espécies raras de aves, peixes e flora.**

Para **mais informações**, por favor clique em <https://www.centerofportugal.com/pt/destino/peniche>

Mapa da Cidade:

https://www.cm-peniche.pt/cm-peniche/uploads/document/file/504/mapa_cidade_peniche_dezembro2019.pdf

CONTACTO PARA INFORMAÇÕES

run-eu@ipleiria.pt

ATÉ BREVE!!!