



参观指南 2026

本纳吉尔海蚀洞

波尔蒂芒 · 起价 15€

<https://benagil.visit-tickets.com/zh/> · 快速通道门票与票价



历史与体验

起源与历史

千年海浪雕刻的石灰岩奇迹

GOOGLE 4.7 ★★★★★ 23 727 评价

TIQETS 4.7 ★★★★★ 2 269 评价

本纳吉尔海蚀洞并非人工雕琢，而是大自然历经数千年的耐心杰作。在阿尔加维东部的海岸线上，海浪日复一日地水平侵蚀着古老的石灰岩悬崖，逐渐凿穿了坚硬的岩石层。这种缓慢而持续的地质过程，塑造了这座仅从水中才能窥见全貌的“海上大教堂”。它的形成不同于其他垂直塌陷的海洞，其独特的横向通道结构是海水力量与岩石脆弱性长期博弈的结果。

直到20世纪末，这里还保留着浓厚的渔业气息。当地居民依靠海洋为生，传统渔船停泊在狭窄的海滩上，构成了这片区域最初的宁静画卷。那时的洞穴是渔民避风的港湾，也是他们观察潮汐变化的天然窗口。随着旅游业的发展，这些木制小船逐渐被现代化的观光艇取代，但那份与海洋共生的历史记忆依然深植于这片石灰岩之中。

真正让本纳吉尔闻名全球的，是其天花板部分坍塌后形成的独特光影效果。阳光透过顶部的缺口倾泻而下，照亮了隐藏其中的沙滩和深邃的水域。这一自然现象不仅赋予了洞穴神秘的色彩，更使其成为摄影爱好者梦寐以求的圣地。每天早晨的几个瞬间，金色的光线将石灰岩转化为流动的琥珀色，上演着一场无需排练的自然戏剧。

如今，该区域受到严格保护。自2024年以来，波尔蒂芒海事当局加强了对进入保护区船只的检查，以确保生态平衡和游客安全。只有获得官方授权的运营商才能带领游客穿越这道宏伟的拱门。这种管理措施虽然限制了随意接近，却更好地守护了这座地质奇迹的原真性，让每一位到访者都能体验到未经破坏的自然之美。

体验

当你的船只缓缓穿过巨大的石拱门，世界仿佛在这一刻静止。头顶上方，斑驳的石灰岩纹理清晰可见，而一束束金色阳光穿透穹顶的裂缝，洒在碧绿的海面上，营造出一种神圣而静谧的氛围。空气中弥漫着咸湿的海风味道，混合着远处悬崖上野花的气息，让人瞬间忘却城市的喧嚣。

站在船头，你会感受到一种悬浮于天地之间的奇妙感觉。脚下是清澈见底的海水，四周是高达数十米的岩壁，它们沉默地诉说着千年的故事。这一刻，你不再是旁观者，而是这场自然交响乐的一部分。无论是乘船还是划皮划艇，那种被巨大岩石包围、同时又被自由光线拥抱的体验，都将成为你旅途中最难忘的记忆片段。



准备您的参观

实用信息

地址 位于Lagoa和Carvoeiro之间。主要入口是从Portimão经D122公路进入。旺季时Benagil海滩附近的停车位有限。	开放时间 出发时间因运营商而异：通常为上午9点至下午5点。预订前请查看天气，因为如果海浪较大，行程将被取消。
价格 船票费用约为20至35欧元，皮划艇费用约为20至40欧元。儿童（4岁以下）通常免费。	游览时长 完整的乘船游览预计需要45分钟至1小时。皮划艇至少需要2小时，包括准备工作和返回出发点的时间。
拍照 允许拍照，但禁止使用闪光灯，以免打扰海洋生物。请务必使用防水袋，因为在穿过拱门时经常会有浪花飞溅。	适合人群 得益于船只的舒适性，非常适合家庭和情侣。皮划艇适合身体健康的成年人，因为它需要持续的体力消耗并严格遵守导游的指示。

如何前往

交通与出行

	地铁 : Benagil — 6 min à pied 波尔蒂芒长途汽车站 (35 min) · 法鲁国际机场 (104 min)
	巴士 : Benagil — 6 min à pied Portimão长途汽车站 (56 min) · 法鲁国际机场 (172 min)
	汽车 Portimão长途汽车站 (43 min) · 法鲁国际机场 (140 min)
	自行车 Portimão长途汽车站 (57 min) · 法鲁国际机场 (191 min)

LOCALISATION

Où se trouve 本纳吉尔海蚀洞？



波尔蒂芒

37°5.235' N, 8°25.426' O



组 织

选择最适合你的游览方式

外部海域入口

这里是旅程的起点，你可以看到Benagil海滩的全貌以及周围陡峭的石灰岩悬崖。导游通常会在此简要介绍洞穴的地理位置和安全注意事项。海面通常较为平静，适合拍摄第一张全景照片，记录即将开始的冒险。

主拱门通道

这是整个行程的高潮部分。船只或皮划艇穿过巨大的天然石拱门，两侧是高耸的岩壁，头顶是斑驳的天空。此时浪花可能会飞溅到甲板上，请保持警惕并保护好自己的设备。这里的空间相对狭窄，能感受到岩石的压迫感与神秘感。

内部隐藏海滩

穿过拱门后，视野豁然开朗。这是一个被岩石环绕的内湖，底部是一片隐蔽的沙滩。阳光从顶部缺口射入，在水面上形成耀眼的光斑。乘船游客只能在此短暂停留观赏，而皮划艇游客则有机会靠近岸边，感受这份私密与宁静。

无障碍设施

残障人士通道

现代船只设有坡道便于上下船，皮划艇适应性较差。

家庭

非常适合家庭出游，提供救生衣，时长适合儿童。

语音导览

法语, 英语, 西班牙语



选择

不可错过的六大核心景观

01

内部海滩中心

金色光束时刻

这是本纳吉尔最著名的景象。在上午10点至11点之间，阳光以特定角度穿过天花板缺口，将石灰岩染成流动的金色。这种自然光线创造了一场独特的表演，让冰冷的岩石显得温暖而神圣。请务必在这个时间段捕捉这一瞬间，因为它是短暂的且不可复制的。

💡 许多摄影师专门为此调整行程，因为光线角度的变化仅持续几分钟，错过便需等待数月。

02

拱门通道内壁

水平侵蚀岩壁

仔细观察通道两侧的岩石，你会发现明显的水平层理结构。这是海水长期水平侵蚀留下的痕迹，与其他阿尔加维洞穴的垂直塌陷不同。这些纹理记录了数百万年的地质变迁，展示了海洋力量的持久与坚定。触摸（如果允许）或近距离观察这些纹理，能让你更直观地理解地质学原理。

💡 地质学家指出，这里的侵蚀速度极慢，每百年仅前进几厘米，因此看到的每一道纹路都是时间的刻度。

03

内部海湾

隐藏沙滩全景

从船上回望或向前看，可以看到那片被岩石环抱的隐蔽沙滩。尽管乘船游客不能下船，但透过清澈的海水，你能看到沙粒的细节和水下的光影变化。这里的水质极佳，呈现出迷人的蓝绿色调，与周围的灰色岩石形成鲜明对比，构成一幅天然的油画。

💡 传说在风平浪静的日子，偶尔能看到海龟在这片浅水区游弋，为画面增添了一抹生机。

04

外部海滩边缘

传统渔船遗迹

在进入洞穴前的外部海滩附近，有时仍能看到几艘传统的木质渔船停泊。这些船只见证了当地从渔业经济向旅游经济转型的历史。它们与现代观光船形成了鲜明的对比，提醒着人们这片海域曾经的宁静与朴素。观察这些船只的构造，能感受到葡萄牙沿海文化的深厚底蕴。

💡 有些老渔民至今仍会在清晨出海，他们的存在让这里保留了最后的渔村风情。

05

返程途中

Praia da Marinha远景

在离开洞穴返回Portimão或Carvoeiro的途中，船会经过著名的Praia da Marinha。从这个角度望去，你可以看到海滩的全貌以及周围复杂的岩石构造。这是将两个顶级景点结合在一次行程中的最佳视角，让你在不登岸的情况下也能领略其壮丽。

💡 许多游客表示，从海上看Marinha海滩比从陆地上看更加震撼人心，因为视野更加开阔。

06

外部悬崖顶部

悬崖上的筑巢鸟类

抬头仰望周围的悬崖，你可能会发现一些白色的斑点，那是海鸟的巢穴。由于禁止使用闪光灯，你需要用肉眼或长焦镜头去捕捉它们的动态。这些鸟类适应了人类活动，常常在船只经过时发出叫声，为安静的洞穴之旅增添了生动的背景音。

💡 导游通常会指出哪些是海鸥，哪些是更稀有的海雀，帮助游客识别这些空中邻居。

建议

确保完美体验的实用贴士

TIMING

强烈建议选择上午10:00至11:00之间的班次。此时阳光角度最佳，能照亮洞穴内部，且海面通常较为平静，避免正午的拥挤和高温。

PARCOURS

如果住在Carvoeiro，选择从那里出发只需15分钟航程，比从Portimão出发更省时省力。这样可以将节省下来的时间用于在附近海滩休息或拍照。

PAUSE

参观结束后，建议在Lagoa的传统餐厅用餐，品尝面对历史花园的当地美食。或者在Praia da Marinha找一家海滨咖啡馆，享受冰饮和海景。

AUDIOGUIDE

导游通常流利使用英语、法语和西班牙语，并在航行过程中讲解地质和历史知识。如果偏好法语，请在预订时特别要求安排法语导览，以获得更深入的文化解读。

BILLET

务必提前至少48小时预订，尤其是在7月至8月的旺季。确认运营商拥有进入保护区的官方授权，以避免最后一刻因检查严格而被取消行程。

PHOTO

准备一个高质量的防水袋，因为穿过拱门时浪花经常飞溅。禁用闪光灯，以免打扰海洋生物和悬崖上的鸟类。利用自然光拍摄金色光束效果最佳。

ENFANTS

非常适合家庭出游，船只舒适且提供救生衣。儿童必须穿着合适尺寸的救生衣。注意海风可能较凉，即使夏季也建议为孩子准备一件薄外套。

CONFORT

务必穿着封闭式且干燥的鞋子，因为船只不会停在内部沙滩上，甲板可能潮湿。不要指望能下船，除非你是参加有指导的皮划艇或SUP项目。



常见问题

常见问题

真的需要提前预订吗？

是的，强烈建议提前预订，尤其是在夏季（7月至8月）。由于只有授权运营商才能进入该区域，名额很快就会被抢光。为确保获得上午时段，请至少在您希望前往日期的48小时前预订。

我可以提前多久取消？

大多数运营商提供出发前24小时内免费取消的服务。这种灵活性至关重要，因为天气可能会禁止进入洞穴。购买时请务必检查您的门票的具体条款。

目前有促销活动吗？

针对船艇与皮划艇组合线路或小型团体出发偶尔会有优惠。请关注高级门票上的促销信息，有时包含双语导游。此处显示的价格仅供参考，可能随季节变化。

可以现场付款吗？

理论上可以，但满员的风险很高。在线支付可确保您的席位，并让您核实运营商的资质。这是避免在阿尔加维之旅中遇到意外情况的最安全方法。

参观持续多长时间？

从Portimão出发的往返乘船游览大约需要45分钟。皮划艇路线较长，需预留2小时。具体时长取决于海况以及游览期间访问的洞穴数量。

您知道吗？

趣闻与轶事

严格的准入制度

自2024年起，波尔蒂芒海事当局实施了更严格的检查措施。只有持有官方许可证的运营商才能进入距离海岸500米以内的Benagil洞穴区域。这项政策旨在保护脆弱的生态系统并确保游客安全，同时也解释了为何需要提前核实运营商资质。

禁止游泳的规则

许多人好奇为什么不能从外部海滩游泳进入洞穴。实际上，这是一条严格的安全规定。水流和潮汐变化可能导致意外，且保护区内只允许乘船或皮划艇接近。这条规则确保了所有访客都能在受控的环境中体验这一奇观。

地质学的教科书案例

本纳吉尔洞穴是研究水平海蚀作用的绝佳案例。与其他通过垂直塌陷形成的洞穴不同，它的形成完全依赖于海浪对石灰岩层的水平切割。这种独特的结构使得它成为地质学家和自然爱好者眼中的珍宝，展示了海洋塑造地貌的巨大力量。

渔业到旅游的转型

直到20世纪末，Benagil还是一个依赖渔业的小村庄。如今，那些曾经满载渔获的小船已变成了载满游客的观光艇。这种转变不仅改变了当地的经济结构，也带来了新的挑战，如如何平衡旅游收入与环境保护之间的关系。

博物馆周边

游览完洞穴后，不妨在附近的**Praia da Marinha**稍作停留，这里被誉为全球最美海滩之一，拥有晶莹剔透的海水和细腻的白沙，是放松身心的绝佳去处。如果你偏好陆地探险，可以前往**Lagoa**这个传统村庄，在那里品尝面对历史花园的正宗当地美食，感受阿尔加维的慢生活节奏。对于喜欢徒步的游客，**Percursos dos Sete Vales Suspensos**悬空步道提供了从高处俯瞰悬崖和洞穴的最佳视角，让你从另一个角度欣赏大自然的鬼斧神工。此外，Carvoeiro的壮观石灰岩构造中隐藏着其他可通过乘船到达的海蚀洞，为想要深度探索的游客提供了更多可能性。



离开本纳吉尔时，你会发现心中多了一份对自然的敬畏。这不仅是一次视觉盛宴，更是一场心灵的洗礼。在那片被阳光点亮的隐秘海滩前，时间仿佛失去了意义。无论你是否擅长摄影，那份震撼心灵的光芒都会永远留在你的记忆里，提醒着你地球深处蕴藏的无限魔力。