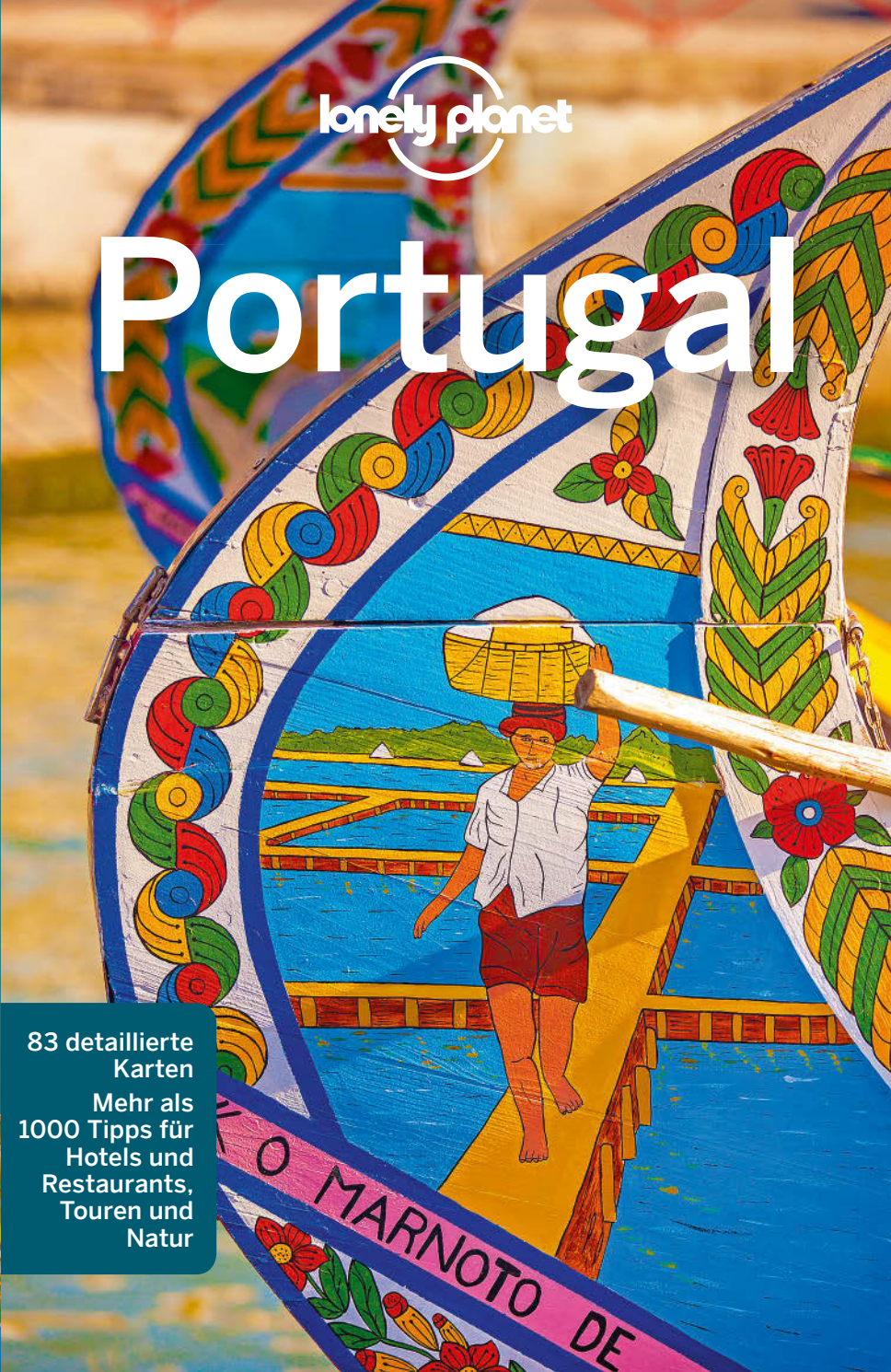
lonely planet

Portugal



83 detaillierte Karten

Mehr als 1000 Tipps für Hotels und Restaurants, Touren und Natur

4 übersichtliche Kapitel

1 REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?
Tourenvorschläge und Empfehlungen für eine perfekte Reise

2 REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick
Detaillierte Beschreibungen, übersichtliche Karten und Autorentipps

3 PORTUGAL VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut
Mehr wissen – mehr sehen

4 PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen
Ratschläge und Hinweise für unterwegs

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- Sehenswertes
- Strände
- Aktivitäten
- Kurse
- Geführte Touren
- Feste & Events
- Schlafen
- Essen
- Ausgehen
- Unterhaltung
- Shoppen
- Praktische Informationen & Transport

Alle Beschreibungen stammen von unseren Autoren, ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.

Restaurants und Unterkünfte sind nach Preiskategorien (günstig, mittelteuer, teuer) geordnet und nach Vorlieben der Autoren zusammengestellt.

Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

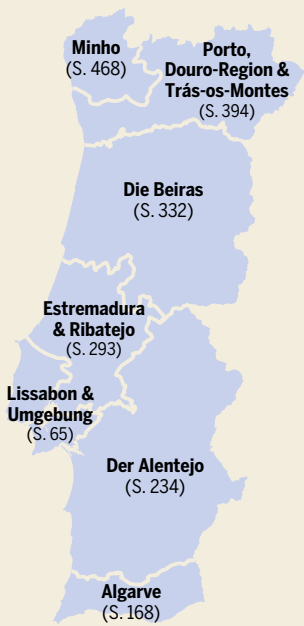
- Das empfehlen unsere Autoren
- Nachhaltig und umweltverträglich
- GRATIS Hier bezahlt man nichts

Telefonnummern	Bus
Öffnungszeiten	Fähre
Parkplatz	Straßenbahn
Rauchen verboten	Zug
Klimaanlage	B Bett im Schlafsaal
Internetzugang	Zi. Zimmer
WLAN	EZ Einzelzimmer
Schwimmbecken	DZ Doppelzimmer
Vegetarische Speisen	2BZ Zweibettzimmer
Speisekarte auf Englisch	3BZ Dreibettzimmer
Familienfreundlich	4BZ Vierbettzimmer
Tierfreundlich	Suite Suite
	Apt. Apartment

Details zu den Kartensymbolen stehen in der Kartenlegende auf S. 592.

lonely planet

Portugal



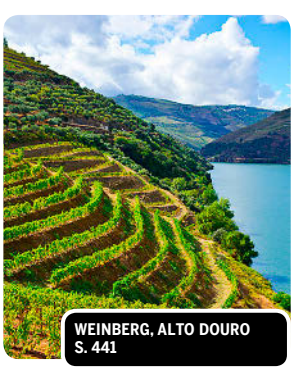
Gregor Clark, Duncan Garwood, Catherine Le Nevez, Kevin Raub,
Regis St. Louis, Kerry Walker

REISEPLANUNG

Willkommen in Portugal 4
Karte 6
Portugals Top 25 8
Gut zu wissen 20
Unterwegs vor Ort 22
Portugal für Einsteiger 24
Wie wär's mit 26
Monat für Monat 29
Reiserouten 32
Outdoor-Aktivitäten 42
Essen & trinken wie die Einheimischen 54
Portugal im Überblick 60

ALEXILENA/SHUTTERTOCK ©

ÓBIDOS S. 299



HERMITIS/SHUTTERSTOCK ©

WEINBERG, ALTO DOURO S. 441

REISEZIELE IN PORTUGAL

LISSABON & UMGEBUNG 65
Lissabon 68
Sehenswertes 69
Aktivitäten 86
Feste & Events 87
Schlafen 89
Essen 99
Ausgehen & Nachtleben 113
Unterhaltung 119
Shoppen 121
Sintra 130
Westlich von Sintra 139
Cascais 141
Estoril 149
Mafra 150
Ericeira 153
Setúbal 161

ALGARVE 168
Faro 172
Estói & Milreu 180
São Brás de Alportel 180
Olhão 182
Tavira 184
Ilha de Tavira 191
Vila Real de Santo António 191
Castro Marim 192
Alcoutim 193
Loulé 194
Serra do Caldeirão 197
Albufeira 199
Carvoeiro 202
Silves 204
Portimão 207
Praia da Rocha 208
Lagos 210
Salema 220
Sagres 221
Nördlich von Sagres 226
Monchique 231

DER ALENTEJO 234
Alto Alentejo 235
Évora 235
Rund um Évora 248
Reguengos de Monsaraz 250
Monsaraz 250
Estremoz 254
Vila Viçosa 258
Elvas 260
Portalegre 263
Castelo de Vide 267
Marvão 270
Baixo Alentejo 273
Beja 273
Mértola 278
Castro Verde 281
Serpa 282
Moura 285
Alentejo-Küste 287
Vila Nova De Milfontes 287
Zambujeira do Mar 290
Porto Côvo 291
Comporta 291

ESTREMADURA & RIBATEJO 293
Estremadura 295
Peniche 295
Reserva Natural da Berlenga 298
Óbidos 299
Foz do Arelho 302
São Martinho do Porto 303
Nazaré 304
Alcobaça 308
Batalha 311
Leiria 313

Inhalt

Pinhal de Leiria..... 316
Fátima 317
Porto de Mós..... 319
Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros 320
Ribatejo 321
Santarém..... 322
Constância & Castelo de Almourol..... 325
Tomar..... 326

DIE BEIRAS 332
Beira Litoral 333
Coimbra..... 333
Rund um Coimbra 347
Figueira da Foz..... 350
Praia de Mira..... 355
Aveiro..... 356
Pióddão 362
Beira Baixa 363
Castelo Branco..... 363
Monsanto..... 365
Idanha-a-Velha 367
Sortelha..... 367
Parque Natural da Serra da Estrela 369
Seia..... 370
Gouveia 372
Manteigas 374
Torre..... 377
Penhas da Saúde..... 377
Covilhã..... 378
Beira Alta..... 380
Viseu..... 380
Guarda..... 386
Linhares & Folgosinho... 389
Trancoso 390
Almeida 393

PORTO, DOURO-REGION & TRÁS-OS-MONTES 394
Porto..... 395
Vila do Conde..... 432
Amarante 434
Lamego 437
Rund um Lamego..... 438
Peso da Régua 439
Alto Douro 441
Pinhão & Umgebung..... 441
Vila Nova de Foz Côa..... 445
Trás-os-Montes..... 447
Vila Real..... 447
Parque Natural do Alvão..... 450
Mondim de Basto..... 451
Chaves 452
Bragança 455
Parque Natural de Montesinho..... 459
Miranda do Douro 463
Parque Natural do Douro Internacional..... 465

MINHO 468
Braga 470
Barcelos..... 478
Guimarães..... 479
Viana do Castelo 486
Valença do Minho..... 493
Monção 495
Ponte de Lima..... 498
Ponte da Barca..... 502
Arcos de Valdevez 503
Parque Nacional da Peneda-Gerês..... 504

PORTUGAL VERSTEHEN

Portugal aktuell 518
Geschichte..... 520
Religion 537
Kunst & Architektur... 542
Saudade: der portugiesische Blues.. 552

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allgemeine Informationen..... 558
Verkehrsmittel & -wege 566
Sprache 574
Register 584
Kartenlegende 592

SONDERSEITEN

Reiserouten..... 32
Abseits der üblichen Pfade: Portugal 40
Entspannung pur (Lissabon)..... 144
Entspannung pur (Lagos)..... 218
Autotour: Die Weine des Douro-Tals 398

Willkommen in Portugal

Mittelalterliche Burgen, Dörfer mit Kopfsteinpflastergassen, herrliche Städte und Strände: Portugal ist so vielfältig! Und Geschichte, tolles Essen und idyllische Landschaften sind erst der Anfang …

Geister der Vergangenheit

Kelten, Römer, Westgoten, Mauren und Christen prägten Portugal. Man bestaunt 20 000 Jahre alte Felszeichnungen in Foz Côa, beobachtet den Sonnenuntergang über den Megalithen bei Évora oder schlendert durch UNESCO-Welterbestätten wie Tomar, Belém, Alcobaça oder Batalha. Die keltische Siedlung Citânia de Briteiros oder das antike römische Cidade de Ammaia erzählen von Aufstieg und Fall antiker Zivilisationen. In den bezaubernden Landschaften warten Paläste über nebelverhangenen Wäldern, Schlösser auf Klippen und erstaunlich gut erhaltene mittelalterliche Innenstädte.

Portugal kulinarisch

Brot, Oliven, Käse und Rotwein oder spritziger *vinho verde* (junger Wein), gegrillter Fisch, *cataplana* (Meeresfrüchteeintopf) und Rauchfleisch – die Portugiesen haben die Kunst der einfachen, köstlichen Küche perfektioniert. Wer an der Tafel Platz nimmt, kann den kulinarischen Reichtum voll auskosten. Aber es geht auch en passant: In der 1837 eröffneten Patisserie in Belém etwa vernascht man schnell mal heiße *pastéis de nata* (Puddingtörtchen) oder man verkostet bei einer Wanderung durch das Douro-Tal samtige Portweine.

Malerische Landschaften

Außerhalb der Städte entfaltet sich Portugals facettenreiche Schönheit. Man kann unter den Gipfeln des Parque Nacional da Peneda-Gerês wandern oder die Dörfer der Beira durchstreifen. Auch an der über 800 km langen Küste gibt es Orte von atemberaubender Schönheit; abgelegene Klippen bieten Meerblick, man kann vor Dünen surfen oder auf sandigen Inseln faulenzen und das blaue Meer betrachten. Im üppigen Sado-Delta tummeln sich Delfine, der gewundene Rio Guadiana ist ideal für einen Boots- oder Kajaktrip, und überall im Land lässt sich die Natur per Rad oder zu Fuß erkunden.

Portugiesische Rhythmen

Das ganze Jahr über stehen Feste auf dem Programm. „Trinken, tanzen, essen", heißt das Motto bei Feierlichkeiten wie der Festa de Santo António in Lissabon oder der Festa de São João in Porto. Im Landesinneren gibt's Jahrmärkte und an der Küste Rock- und Weltmusikfestivals. Immer lohnen der melancholische Fado in der Alfama, Tanzpartys im Bairro Alto und die Bars in Porto, Coimbra und Lagos einen Besuch.

Das ländliche Portugal hat uralte Musiktraditionen, vom polyphonen Cante Alentejano des Alentejo bis hin zu den *pauliteiros* (Stocktänzern) von Miranda do Douro.

INTERPIXEL/SHUTTERSTOCK ©

Warum ich Portugal liebe

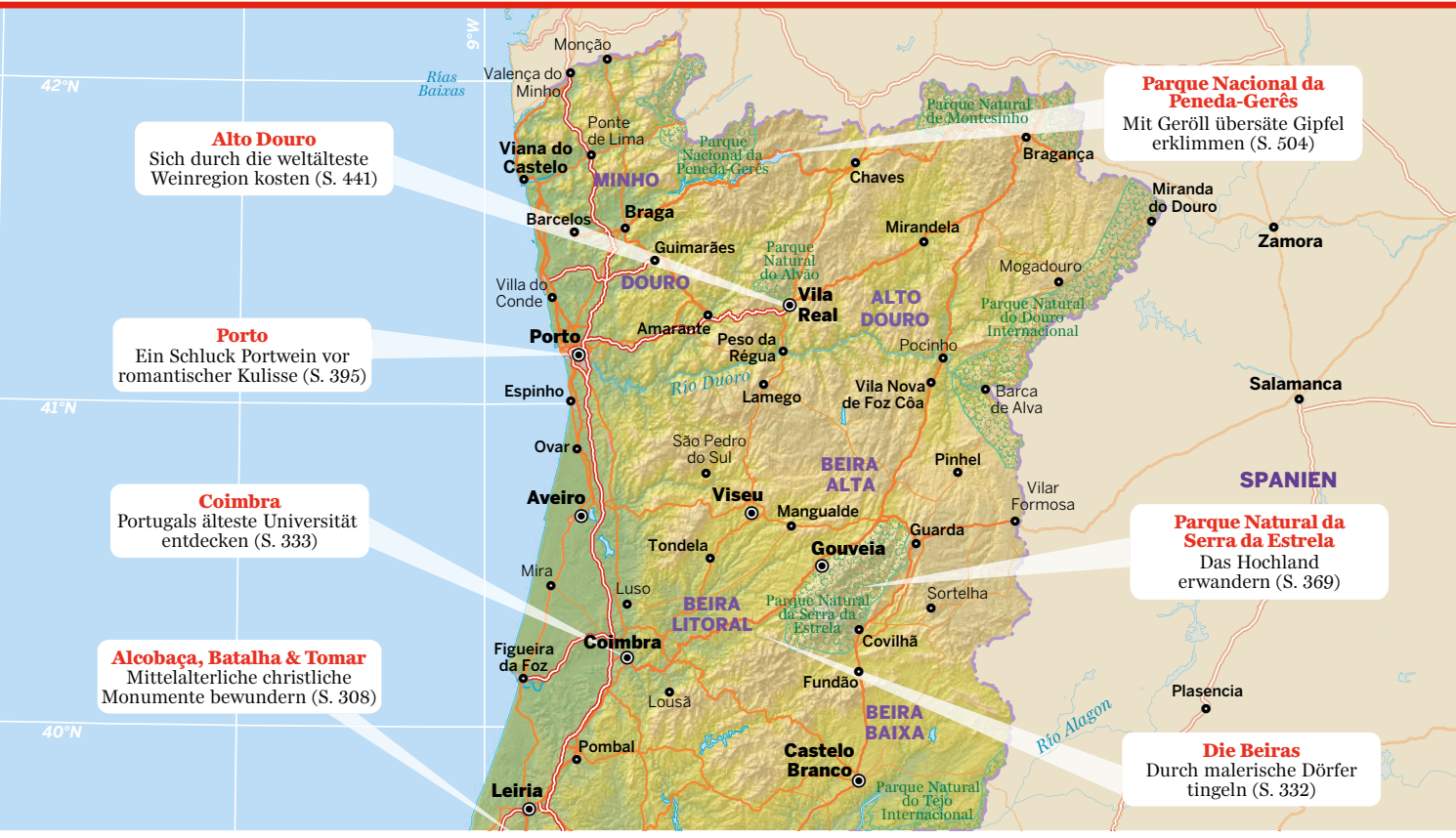
von Regis St. Louis, Autor

Ich bin verliebt: in die Landschaft, das traditionelle Dorfleben, das hervorragende (und unterschätzte) Essen und den Wein. Ich liebe die verborgenen Strände entlang der Costa Vicentina, die malerischen Wege in der Serra da Estrela (wo ich mich oft mitten in einer Schafherde wiederfinde) und die wenig besuchten Ecken des Alentejo – ein magischer Ort, um die alte Seele Portugals zu entdecken. Aber eigentlich sind es die Portugiesen selbst, die das Land zu etwas Besonderem machen. Trotz ihrer manchmal harten Schale (alles nur Fassade!) gehören sie zu den nettesten und warmherzigsten Menschen der Welt.

Mehr über unsere Autoren auf S. 594

Oben: Palácio Nacional da Pena (S. 131), Sintra

Portugal



Alto Douro
Sich durch die weltälteste Weinregion kosten (S. 441)

Porto
Ein Schluck Portwein vor romantischer Kulisse (S. 395)

Coimbra
Portugals älteste Universität entdecken (S. 333)

Alcobaça, Batalha & Tomar
Mittelalterliche christliche Monumente bewundern (S. 308)

Parque Nacional da Peneda-Gerês
Mit Geröll übersäte Gipfel erklimmen (S. 504)

Parque Natural da Serra da Estrela
Das Hochland erwandern (S. 369)

Die Beiras
Durch malerische Dörfer tingeln (S. 332)

Óbidos
Tanzen und schlemmen in einer antiken Stadt (S. 299)
Sintra
Sich in ein Märchenland begeben (S. 130)
Lissabon
In Lissabons Highlights und Genüssen schwelgen (S. 68)
Cabo de São Vicente
In die raue, windumtoste Schönheit des Kaps eintauchen (S. 222)
Évora
Sich zwischen Stadtmauern ins Mittelalter vertiefen (S. 235)
Ilha de Tavira
Auf einer sandigen Insel zum Sonnenanbeter werden (S. 191)
HÖHENSTUFEN
1500 m
700 m
500 m
300 m
200 m
100 m
0
38°N
37°N
ATLANTIK
ESTREMADURA
ALTO ALENTEJO
BAIXO ALENTEJO
ALGARVE
Nazaré
Batalha
Fátima
Tomar
Alcobaça
Caldas da Rainha
Peniche
Óbidos
Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
Abrantes
Belver
Castelo de Vide
Portalegre
Ponte de Sor
Santarém
Rio Tejo
Parque Natural da Serra de São Mamede
Barragem do Caia
Ericeira
Mafra
Coruche
Mora
Vila Franca de Xira
Parque Natural de Sintra-Cascais
Sintra
Cascais
Lissabon
Vendas Novas
Arraiolos
Estremoz
Borba
Elvas
Caia
Badajoz
Mérida
Cáceres
Barreiro
Montemor-o-Novo
Évora
Setúbal
Parque Natural da Arrábida
Reguengos de Monsaraz
Mourão
Zafra
Alcácer do Sal
Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha
Moura
Barrancos
Ferreira
Santiago do Cacém
Beja
Serpa
Barragem do Roxo
Sines
Rio Sado
Aljustrel
Vila Verde de Ficalho
Aracena
Vila Nova de Milfontes
Castro Verde
Parque Natural do Vale do Guadiana
Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina
Odemira
Ourique
Mértola
Embalse del Chanza
Carmona
Sevilla
Zambujeira do Mar
Barragem de Santa Clara
Alcoutim
Odeceixe
Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António
Huelva
Aljezur
Monchique
Vila Real de Santo António
Silves
Portimão
Loulé
Tavira
Cabo de São Vicente
Lagos
Albufeira
Parque da Ria Formosa
Ilha de Tavira
Sagres
Faro

Portugals Top 25

Alfama

1 Das Lissaboner Viertel Alfama (S. 73) ist ein magisches Labyrinth mit verschlungenen Gassen und versteckten Höfen, in dem die Orientierung verloren geht, dafür aber die Seele der Stadt zu finden ist. Es gibt winzige Lebensmittelläden zu entdecken, schön geflieste Häuser und gemütliche Tavernen, erfüllt von unbekümmertem Geplauder. In der Luft liegen der Duft gegrillter Sardinen und der schwermütige Rhythmus des Fado. Man sollte eine Runde durch das Viertel drehen, dessen Häuser mit spitzgiebligen Dächern bis zum Tejo reichen – solchem Zauber kann sich keiner entziehen …

Nachtleben in Lissabon

2 Das atemlose Nachtleben Lissabons bietet einen Mix aus Bars, Jazz-Clubs und eleganten Lounges. Aber wo anfangen? Am besten auf einer Terrasse mit Blick über die Stadt, um bei Sonnenuntergang ein paar Drinks zu genießen. Dann geht's ins Príncipe Real, um den frühen Abend mit leckerem Essen, Cocktails oder einem Craft-Bier zu verbringen. Hangabwärts liegt der Cais do Sodré – der ehemalige Rotlichtbezirk ist inzwischen hip –, und auch die Barszene von Bica lohnt sich. Ausklingen lässt man die Nacht im Lux-Frágil (S. 115), das noch immer zu den besten Nachtclubs Portugals zählt.

Unten rechts: Feiernde auf der Rua Nova do Carvalho

NATALIYA NAZAROVA/SHUTTERSTOCK ©

2

MINSMERO/GETTY IMAGES ©

KRIVINIS/SHUTTERSTOCK ©

NATALIYA NAZAROVA/SHUTTERSTOCK ©

Sintra

3 Keine Stunde braucht der Zug von der Hauptstadt nach Sintra (S. 130), wo eine andere Welt wartet. Es ist ein Ort wie aus dem Märchen, voller Tavernen mit steinernen Mauern – und über allem thront der weiße Palast. Die Kulisse bilden bewaldete Hügel mit Burgen, mystischen Parks, Herrenhäusern und jahrhundertealten Klöstern, in Wäldern versteckt. Die kühlen Abende, in denen sich der Nebel wie ein geheimnisvoller Schleier über die Stadt legt, kann man vor dem Kamin in einem der charmanten B & Bs verbringen.

Oben: Castelo dos Mouros (S. 131), Sintra

Porto

4 Portugals zweitgrößte Stadt (S. 395) ist an Romantik kaum zu überbieten. Hier finden sich schmale Gässchen, zahllose Barockkirchen, Theater und weite Plätze. Das Viertel Ribeira gehört zum UNESCO-Welterbe (oben abgebildet). Von dort ist es nur ein kurzer Fußmarsch nach Vila Nova de Gaia: Man spaziert einfach über die Brücke – das Wahrzeichen der Stadt. Dort befinden sich uralte Weinkellereien. Trotz mancher verfallener Mauer ist überall Erneuerung spürbar: moderne Architektur, schicke Restaurants, das Nachtleben und eine lebendige Kunstszene.

TAKASHI IMAGES/SHUTTERSTOCK ©

SIMON DANNHAUER/SHUTTERSTOCK ©

Das historische Évora

5 Évora (S. 235) ist die Königin des Alentejo und einer der besterhaltenen Orte Portugals, die dem Mittelalter entstammen. Innerhalb der Stadtmauern aus dem 14. Jh. führen enge Gassen zu großartigen Architekturdenkmälern, etwa zu einer prächtigen Kathedrale und Kreuzgängen aus dem Mittelalter, römischen Ruinen und einem malerischen Hauptplatz. Neben dem historischen Stadtbild bietet Évora als lebendige Universitätsstadt auch hübsche Restaurants, die köstliche Gerichte der Alentejo-Küche anbieten.

Cabo de São Vicente

6 Der südwestlichste Punkt des europäischen Festlandes hat etwas Ergreifendes. Während des Zeitalters der Entdeckungen segelten die portugiesischen Seefahrer auf ihrem Weg ins Unbekannte an den Klippen dieser Landspitze vorbei (S. 222). Geschichtsträchtig ist das Kap allemal: Bei genauem Hinsehen ist vielleicht sogar der Geist Vasco da Gamas zu entdecken. Heute krönen eine Festung und ein Leuchtturm das Kap, und ein schönes Museum widmet sich der Geschichte der portugiesischen Seefahrt.

Douro-Wein genießen

7 Das Tal des Alto Douro ist die älteste ausgewiesene Weinregion der Welt (S. 441). Beidseits des Douro wachsen auf terrassierten Weinbergen seit Jahrhunderten köstliche Reben. Egal, ob man mit dem Auto über malerische Nebenstraßen, dem Zug oder dem Schiff von Porto aus kommt, man sollte Zeit für Wanderungen, Ausflüge und Verkostungen mitbringen. Winzer heißen Gäste mit Führungen, Weinproben und Übernachtungsmöglichkeiten willkommen (bei Gütern in Familienbesitz darf man oft etwas ganz Besonderes probieren). Oben: Weinberge in der Nähe von Pinhão (S. 441)

Ilha de Tavira

8 Die Ilha de Tavira (S. 191) hat für Sonnenanbeter, Strandgänger und Naturliebhaber viel zu bieten: kilometerlange Strände (Sand, soweit das Auge reicht), ausgewiesene FKK-Bereiche, geschäftige Restaurants und einen Campingplatz; zudem ist sie über eine Miniaturbahn verkehrsmäßig erschlossen. Obendrein gehört die Insel zum Naturschutzgebiet Parque Natural da Ria Formosa. Während sie außerhalb der Hauptsaison wunderbar einsam und leer wirkt, kann man sich im Juli und August vor den Menschenmassen kaum retten.

KITE_RIN/SHUTTERSTOCK ©

CARLOS NETO/SHUTTERSTOCK ©

JOHN COPLAND/SHUTTERSTOCK ©

MARCIN KRZYZAK/SHUTTERSTOCK ©

SOFOTNICKI/SHUTTERSTOCK ©

Die Megalithen von Évora

9 Der Anblick der Megalithen (S. 249) um Évora sorgt für Gänsehaut. Reisende stehen den großen Blöcken oft völlig alleine gegenüber – aber wie könnte man besser über die Mysterien solcher Stätten grübeln, die so alt sind, dass sie keiner wirklich erklären kann? Wie wurden die Felsen hierhergeschafft? Waren sie Fruchtbarkeitssymbole, oder sollten sie Grenzen abstecken? Sie werfen Fragen auf und liefern wenig Antworten. Aber irgendwie macht genau das ihren Reiz aus. Oben links: Cromeleque dos Almendres (S. 249)

Parque Natural da Ria Formosa

10 Obwohl diese besondere Landschaft (S. 174) an der Algarveküste liegt, fühlt man sich hier in die Wildnis versetzt. Das unter Naturschutz stehende Lagunengebiet besteht aus *sapais* (Feuchtgebieten), *salinas* (Salinen), Bächen und Düneninseln und erstreckt sich auf 18 000 ha über die Länge von 60 km. Für Vogelbeobachter ist es ein Paradies, da er für Zugvögel als Zwischenstation dient. Von mehreren Städten aus kommt man mit Booten an einsame Strände oder man folgt Naturpfaden, um die seltenen Vögel der Feuchtgebiete zu beobachten.

Fado

11 Die melancholische Fado-Musik aus den Arbeitervierteln Lissabons reicht Jahrhunderte zurück, ist aber auch heute noch in kleinen Restaurants wie das im Familienbesitz befindliche A Baîuca (S. 119) und in eleganten Konzerthallen zu hören. Die Lieder über gebrochene Herzen, unerfüllte Träume und die verlorene Jugend brauchen nur eine kraftvolle Stimme und die 12-saitige portugiesische *guitarra*, um manchen Zuhörer zu Tränen zu rühren. Fado ist pure Emotion, tiefer, als Worte es ausdrücken können. Die großen *fadistas* berühren daher auch Fremde, die kein Portugiesisch sprechen.

UWE ARANAS/SHUTTERSTOCK ©

NIDO HUEBL/SHUTTERSTOCK ©

In einer Pousada nächtigen

12 In Portugal gibt es viele Boutiquehotels und großartige Strandresorts, aber die unvergesslichsten Unterkünfte sind wohl die *pousadas* (vornehme Gasthäuser). Zu den traumhaft gelegenen 40 *pousadas* landesweit gehören Herrenhäuser auf Felskuppen, 300 Jahre alte Festungen und ehemalige Klöster wie die Pousada Convento de Évora (S. 245). Wo sonst kann man in Zimmern wohnen, in denen einst Herzöge schliefen? Ein Blick aus dem Fenster fällt auf die Schönheit der Landschaft, Weinhänge, Berge oder die Küste. Oben: Pousada Mosteiro de Guimarães (S. 483)

Strände der Algarve

13 Der Süden der Algarve (S. 168) ist von der Küste geprägt. Es gibt Sandinseln, die nur mit Booten erreichbar sind, steile Klippen, einsame Buchten, aber auch gut besuchte Strände mit quirligem Nachtleben. Man verbringt den Tag im Meer, macht lange Strandspaziergänge oder surft. Der Sommer bietet Sonne satt sowie erfrischende Wassertemperaturen. Wer aber den Massen ausweichen möchte, sollte lieber in der Nebensaison kommen, wenn die Preise sinken und die Menschenmengen sich lichten. Unten: Benagil-Höhle (S. 202), Carvoeiro

BENNY MARTY/SHUTTERSTOCK ©

FOTOEVENTI/SHUTTERSTOCK ©

Alcobaça, Batalha & Tomar

14 Die christlichen Monumente aus dem Mittelalter – alle UNESCO-Welterbestätten – gehören zu den größten Kulturschätzen Portugals, jedes mit eigenem Flair. Im Kloster Batalha Mosteiro de Santa Maria da Vitória (S. 311) locken die manuelinischen Verzierungen und die unvollendeten Capelas Imperfeitas. In Alcobaça fasziniert die Klosterküche, wo der Hunger der unzähligen Mönche dank des fischreichen Flusses gestillt wurde. In Tomar erwarten den Besucher labyrinthartige Höfe und die mysteriöse 16-eckige Kapelle der Tempelritter im Convento de Cristo.

Die Dörfer der Beiras

15 Im Landesinneren gibt's viele historische Dörfer: von Schieferhäusern an Hängen bis zu Wachposten, die einst die Ostgrenze gegen spanische Eindringlinge schützten. Zu den malerischsten Beira-Dörfern (S. 332) gehören Piódão, Trancoso, Sortelha, Monsanto und Idanha-a-Velha. Heute sind sie zum größten Teil verlassen und wurden noch nicht vom Massentourismus entdeckt, weshalb sie zu den schönsten Zielen im Land zählen. Man kann die Dörfer auf einer Autotour besuchen oder – was noch mehr Spaß macht – zu Fuß erkunden. Unten: Sortelha (S. 367)

Óbidos

16 Ein Besuch in Óbidos (S. 299) mit seinen verschlungenen alten Straßen und den weißgetünchten Häusern lohnt sich das ganze Jahr über. Kommt man aber während eines Festivals, erlebt man etwas ganz Besonderes: Egal, ob man sich das Lanzenstechen auf dem Mittelaltermarkt ansieht oder die alten Burgmauern hochklettert, beim Festival de Ópera den nächsten Pavarotti entdeckt oder auf Portugals neuestem internationalen Literaturfestival, dem Fólio, in die Welt der Bücher eintaucht, die Kulisse könnte nicht besser sein.

Azulejos

17 Einige der eindruckvollsten Kunstwerke befinden sich im Freien und sind kostenlos zu bewundern: Die Portugiesen haben die *azulejos* (handbemalte Fliesen) von den Mauren übernommen und im Lauf der Jahrhunderte erstaunliche Verwendungen für sie gefunden. Tolle Beispiele sieht man im Bahnhof und in den Kirchen von Porto, deren Kacheln Geschichten erzählen. In Lissabon gibt es *azulejo*-verzierte Gebäude in der ganzen Stadt. Am besten startet man die Erkundung im Museu Nacional do Azulejo (S. 72), in dem *azulejos* seit 400 Jahren zu bestaunen sind.

GUMBAO/SHUTTERSTOCK ©

ROSSHELEN/SHUTTERSTOCK ©

TSUGULEV/SHUTTERSTOCK ©

TUPUNGATO/SHUTTERSTOCK ©

TUPUNGATO/SHUTTERSTOCK ©

Süße Versuchung

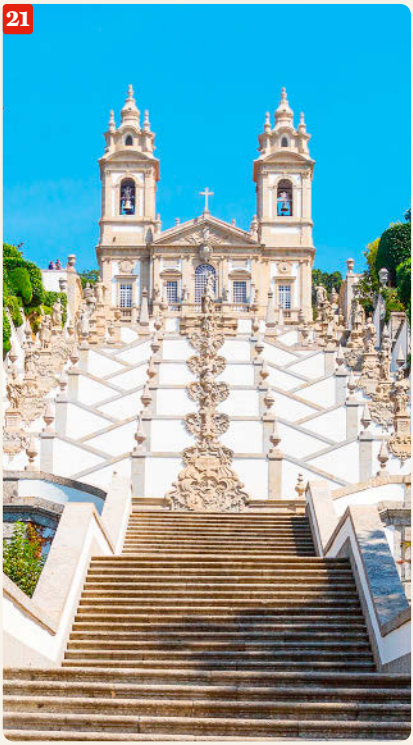
18 Ein mit Zimt bestäubtes *pastel de nata* mit einer Blätterteigkruste und einer Puddingcreme in der Mitte gehört zu den verlockensten Köstlichkeiten Portugals. Derlei ist überall im Land in Bäckereien zu finden. Die besten gibt's heiß aus dem Ofen in Belém (S. 112) – sie ziehen Feinschmecker aus aller Welt an. In Sachen Desserts hat Portugal aber mehr als nur einen Hit zu bieten. Es gibt viele regionale Süßspeisen, von Marzipan an der Algarve oder den himmlischen *travesseiros* mit Mandeln und Eiern in Sintra bis hin zu den käsekuchenartigen *queijadas* in Serpa. Oben links: Pastéis de nata

Festivals

19 In Portugal gibt es immer etwas zu feiern. Ostern verbringt man am besten in Braga (S. 470). Romantiker werden die Festa de Santo António (Lissabon) lieben, wo überall gefeiert wird und zu der sich Verliebte Gedichte und Basilikum schenken. Im August begleiten in Viana do Castelo zur Romaria de Nossa Senhora d'Agonia in Gold und Rot gekleidete Frauen den Umzug der *gigantones* (Riesen). Während der Festa dos Rapazes im Winter ziehen junge Männer mit Masken und in farbenfrohen Trachten durch die Dörfer von Trás-os-Montes. Oben rechts: Festa de Santo António (S. 30)

Coimbra

20 Die stimmungsvolle Unistadt Coimbra (S. 333) ragt über dem Rio Mondego auf. Im mittelalterlichen Viertel liegt eine der ältesten Universitäten Europas. Studenten in schwarzen Umhängen bevölkern die Gassen, während am maurischen Stadttor oder vor den Buntglasfenstern des Café Santa kostenlos Fado-Konzerte erklingen. Kinder vergnügen sich im Themenpark Portugal dos Pequenitos (S. 341) , während sich Erwachsene in der Oberstadt im studentischen Nachtleben amüsieren und die mittelalterlichen Gassen erkunden. Unten rechts: Torre da Universidade & Paço das Escolas (S. 339)



VAFLYA/SHUTTERSTOCK ©

NATALIA MYLOVA/SHUTTERSTOCK ©

IVONA/SHUTTERSTOCK ©

Braga

21 Portugals drittgrößte Stadt hat tolle Restaurants, eine Universität und lebhafte Festivals und nimmt in puncto historische Stätten einen Spitzenplatz ein. Hier befinden sich eine bemerkenswerte Kathedrale aus dem 12. Jh. sowie eine Kirche aus dem 14. Jh. In Braga (S. 470) gibt es zwei Komplexe römischer Ruinen, Plätze aus dem 17. Jh. und einen Palast aus dem 18. Jh., der nun ein Museum ist. Hinzu kommt die fantastische Barocktreppe Escadaria do Bom Jesus do Monte (S. 471), das Ziel von Pilgern, die auf dem Weg hinauf Opfergaben niederlegen. Oben links: Escadaria do Bom Jesus do Monte (S. 471)

Meeresfrüchte

22 Die Portugiesen sind ein Seefahrervolk mit Tradition – sie wissen, wie man Fisch zubereitet. Der kulinarische Reichtum der Küste Portugals offenbart sich in Gerichten wie *caldeirada de peixe* (Fischeintopf mit Tomaten, Kartoffeln und Reis), *açorda de camarões* (köstlicher Eintopf mit Krabben, Knoblauch und Koriander, angedickt mit Semmelbröseln) oder *cataplana* (in der Kupferpfanne geschmorte Meeresfrüchte mit Wein, Knoblauch und Tomaten). Beliebte Lokale wie A Eira do Mel (S. 225) an der Algarve bilden unvergessliche Schauplätze für ein Meeresfrüchtefestessen. Oben rechts: Caldeirada de peixe

Parque Natural da Serra da Estrela

23 Portugals höchste Berge (S. 369) formen eine zerklüftete Landschaft. Sie sind ideal für Aktivitäten in der Natur, zeugen aber auch von einer traditionellen Lebensweise, die nach und nach verschwindet. Am Torre, dem höchsten Punkt des Landes (er wurde durch ein wenig subtiles Denkmal auf 2000 m erhöht), kann man Portugals einzige Skipiste hinabdüsen. Im Gebirge gibt's viele Wanderwege mit toller Aussicht – und die Schäferhundewelpen am Wegesrand will man alle mit nach Hause nehmen. Die Bergdörfer der Region bieten sich als Basis für Outdoor-Abenteuer an.

Barcelos-Markt

24 Das Minho-Gebiet ist berühmt für seine Märkte. Der größte, älteste und beliebteste davon findet donnerstags im alten Barcelos am Rio Cávado statt: die Feira de Barcelos (S. 478). Die meisten kommen wegen des gelb gepunkteten Porzellans (Louça de Barcelos) und der Figuren der Töpferin Rosa Ramalho. Andere sind eher an Hühnern, handbesticktem Leinen, Körben und dem Ochsenjochgeschirr interessiert. In der Umgebung gibt es schöne Plätze, die zum Verweilen einladen, darunter ein Kloster aus dem 16. Jh., das von Weinbergen umgeben ist.

Parque Nacional da Peneda-Gêres

25 Zerklüftete Gipfel, gewundene Bäche und von Blumen bedeckte Hügel prägen die Landschaft von Portugals nördlichstem Nationalpark (S. 504). In den alten Steindörfern in der Wildnis scheint die Zeit stehen geblieben zu sein und in abgelegenen Gegenden streifen Wölfe umher. Am besten erlebt man die Natur zu Fuß auf einem der vielen Wanderwege. Einige erklimmen Gipfel, andere führen zu Straßen aus der Römerzeit und wieder andere zu Ruinen oder Wasserfällen.

24

CURIOSO/SHUTTERSTOCK ©

25

SERGEY PETERMAN/SHUTTERSTOCK ©

Gut zu wissen

Weitere Infos gibt's im Kapitel „Allgemeine Informationen" (S. 558).

Währung
Euro (€)

Sprache
Portugiesisch

Visa
Bei Aufenthalten bis zu 90 Tagen ist generell kein Visum erforderlich, denn Portugal gehört zum Schengenraum; Deutsche, Österreicher und Schweizer brauchen für die Einreise nur ihren Ausweis.

Geld
Geldautomaten gibt es überall, außer in winzigen Dörfern. Kreditkarten werden in Restaurants und Hotels der Mittel- und Spitzenklasse in der Regel akzeptiert.

Handys
Portugiesische SIM-Karten können in Handys ohne SIM-Lock genutzt werden.

Zeit
Westeuropäische Zeit/ Westeuropäische Sommerzeit (MEZ –1 Std.).

Reisezeit

Hauptsaison (Juli–Aug.)
- Die Unterkunftspreise steigen um 30 %.
- Menschenmassen an der Algarve und in den Küstenorten.
- Häufig schweißtreibende Temperaturen.
- Höhere Wassertemperaturen.

Zwischensaison (April–Juni & Sept.–Nov.)
- Wildblumen und mildes Wetter; ideal für Outdoor-Aktivitäten wie Wandern.
- Viele lebhafte Feste im Juni.
- Durchschnittliche Preise und Besucherzahlen.
- Niedrigere Wassertemperaturen.

Nebensaison (Dez.–März)
- Kürzere, regnerischere Tage, in größeren Höhen Frost.
- Niedrigere Preise, weniger Touristen.
- Sehenswürdigkeiten schließen früher, viele Unterkünfte am Strand haben ganz geschlossen.
- Das Meer ist kalt, aber es gibt große Surfwellen.

Infos im Internet

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/portugal) Infos, Hotelbuchungen, Forum und mehr.

Portugal Tourism (www.visitportugal.com) Portugals offizielle Tourismus-Website.

Portugal News (www.theportugalnews.com) Das Neuste aus Portugal samt Klatsch und Tratsch.

Wines of Portugal (www.winesofportugal.info) Guter Überblick zum Lieblingsgetränk der Portugiesen, Infos zu Weinregionen, Rebsorten und Weinstraßen.

Wichtige Telefonnummern

Landesvorwahl	✆351
Vorwahl für internationale Gespräche	✆00
Krankenwagen, Feuerwehr & Polizei	✆112

Wechselkurse

Schweiz	1 SFr	0,91 €
	1 €	1,10 SFr

Aktuelle Wechselkurse sind unter www.xe.com abrufbar.

Tagesbudget

Günstig – weniger als 50 €

- B im Schlafsaal: 15–22 €
- Einfaches Hotelzi. für 2 Pers.: ab 35 €
- Mittagsangebot in einem familiengeführten Restaurant: 8–10 €
- 2.-Klasse-Zugticket von Lissabon nach Faro: ab 23 €

Mittelteuer – 50–120 €

- DZ in einem Mittelklassehotel: 50–100 €
- Mittag- oder Abendessen in einem mittelteuren Lokal: 22–40 €
- Museumseintritt: 3–8 €

Teuer – mehr als 120 €

- Zi. in einem Boutiquehotel: ab 120 €
- Abendessen für 2 Pers. in einem Spitzenklasserestaurant: ab 80 €
- 3-tägiger Surfkurs: 150 €

Öffnungzeiten

Die Öffnungszeiten variieren je nach Saison. Unten werden die Zeiten für die Hauptsaison genannt; zu anderen Zeiten ist in der Regel kürzer geöffnet.

Banken Mo–Fr 8.30–15 Uhr

Bars 19–2 Uhr

Cafés 9–19 Uhr

Clubs Do–Sa 23–4 Uhr

Einkaufszentren 10–22 Uhr

Geschäfte Mo–Fr 9.30–12 & 14–19, Sa 10–13 Uhr

Restaurants 12–15 & 19–22 Uhr

Ankunft am …

Aeroporto de Lisboa (Lissabon) Metro-Züge fahren ins Zentrum (1,50 €, mit Zapping-Karte 1,33 €, 20 Min., 6.30–1 Uhr regelm.). AeroBus (3,60 €) fährt von 7 bis 23 Uhr alle 20 Minuten. Ein Taxi braucht 15 Minuten bis ins Zentrum (ca. 16 €, zzgl. 1,60 € fürs Gepäck).

Aeroporto Francisco Sá Carneiro (Porto) Mit der lila Linie E der Metro do Porto (Richtung Estádio do Dragão) kommt man ins Zentrum (einfache Strecke 2 €, ca. 45 Min.). Tagsüber kosten Taxifahrten ins Zentrum 20 bis 25 € (1 Std.).

Aeroporto de Faro (Faro) Die Proximo-Stadtbusse 14 und 16 fahren von Juni bis August alle 30 Minuten zum Busbahnhof (2,25 €), in der Nebensaison etwas seltener. Vom Busbahnhof kann man leicht ins Zentrum laufen. Eine Taxifahrt kostet ca. 20 € (20 Min.).

Gesundheit

- Medizinische Versorgung ist problemlos verfügbar, bei kleineren Beschwerden hilft auch das Apothekenpersonal weiter und kann rezeptfreie Medikamente empfehlen. Mit Englisch kommt man meist gut durch. Die Mitarbeiter schicken Kunden nötigenfalls auch zum Arzt und weisen ihnen den Weg.
- EU-Bürger werden in Notfällen kostenlos behandelt, wenn sie eine Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) haben, die das nicht mehr gültige Formular E111 ersetzt hat. Krankheiten, die keine Notfälle sind, und Notfallrückführungen ins Heimatland sind aber nicht abgedeckt.
- Wer ganz sichergehen will, schließt eine Auslandskrankenversicherung ab, die auch die Rückführung beinhaltet. Dann ist es wichtig zu wissen, ob die Versicherung gleich zahlt, oder ob man im Krankheitsfall in Vorleistung gehen und die Kosten später zurückfordern muss.

Mehr zu **Verkehrsmitteln & -wegen** gibt's auch S. 566.

Unterwegs vor Ort

Weitere Infos gibt's im Kapitel „Verkehrsmittel & -wege" (S. 566).

Mit dem Auto

Nichts geht über ein eigenes Auto, besonders wenn man die schönen Dörfer, Strände und Landschaften abseits ausgetretener Pfade erkunden möchten. In Großstädten wie Lissabon, Porto, Braga und Coimbra, in denen ein Auto eher hinderlich ist, geht man besser zu Fuß oder nutzt öffentliche Verkehrsmittel. Sobald man aber die Metropolen verlässt, wird man Portugals Netz von Autobahnen und malerischen Nebenstraßen zu schätzen wissen.

Die wichtigen mautpflichtigen Straßen wie die A1 von Lissabon nach Porto und die A2 zwischen Lissabon und Faro sind modern, gut beschildert und in sehr gutem Zustand. Trotz Tempolimits von bis zu maximal 120 km/h lässt sich auf diesen Autobahnen das ganze Land von Norden nach Süden in weniger als sechs Stunden durchqueren. Auf den portugiesischen Nebenstraßen kommt man zwar nur wesentlich langsamer voran, dafür führen die schmalen Straßen oft durch eine fabelhafte Kulisse.

Mietwagen

Internationale Leihwagenfirmen sind in Portugal mit Büros an den drei wichtigsten Flughäfen (Lissabon, Porto, Faro) und in mehreren Stadtzentren vertreten. Die besten Angebote gibt's meist bei Vorausbuchungen über die bekannten Reisebuchungs-Websites.

Maut

Portugal hat ein großes Netz mautpflichtiger Autobahnen. Zwar gibt es noch einige mit Mitarbeitern besetzte Mautstellen, doch der Trend geht zu elektronischen

GUT ZU WISSEN

Automobilverbände

Automóvel Club de Portugal (ACP; ☎219 429 113, 24-Std.-Nothilfe 808 222 222; www.acp.pt), Portugals nationaler Automobil-Club, bietet in seinen Niederlassungen im ganzen Land Straßenkarten und -informationen sowie Pannenhilfe für Mitglieder angeschlossener Clubs aus anderen Ländern (Mitgliedsnachweis erforderlich).

Straßenkarten

Straßenkarten von Portugal, etwa die von Michelin im Maßstab 1:400 000, sind in den Buchhandlungen der Großstädte und an den Tankstellen an Portugals Autobahnen erhältlich.

Straßenzustand

Auf der portugiesischsprachigen Website www.estradas.pt finden sich Informationen zu den aktuellen Straßenverhältnissen, zu Straßenbauprojekten und den Standorten von Geschwindigkeitsüberwachungskameras. Außerdem gibt es ein praktisches Tool zur Mautberechnung.

Systemen. Das Kfz-Kennzeichen wird während der Fahrt regelmäßig von Kameras aufgezeichnet. Wer ein Auto mieten und eine Mautstrecke nutzen will sollte einen Via-Verde-Pass kaufen, der in der Regel gegen einen geringen Aufpreis erhältlich ist. Damit darf man die Mautstellen im ganzen Land über die Via-Verde-Spur passieren. Die Mautgebühren werden von der Mietwagenfirma automatisch über die hinterlegte Kreditkarte abgerechnet.

Parken

In portugiesischen Städten gibt es in der Regel keinen Mangel an gebührenpflichtigen Parkplätzen, kostenlose findet man oft an Straßen am Stadtrand bzw. außerhalb des Zentrums. Die Preise sind meist nicht sehr hoch (1 €/Std. oder weniger – man bezahlt am Automaten und legt den Beleg gut sichtbar aufs Armaturenbrett). Zumindest in größeren Städten gibt es zudem Parkhäuser, die allerdings teurer sind.

Gefahren

Sobald sie hinterm Steuer sitzen, ändern einige der sonst so höflichen Portugiesen ihre Persönlichkeit. Aggressives Fahrverhalten, z. B. Auffahren bei hohen Geschwindigkeiten und Überholen in Kurven, ist nicht selten. Portugal hat mit die höchsten Unfallzahlen in Europa. Allerdings hat sich die Situation in den letzten Jahren verbessert, da die Polizei gefährliche Strecken stark überwacht und die Grenzwerte für Alkohol strikt kontrolliert.

Kein Auto?

Zug

Portugals Schienennetz wird von Comboios de Portugal (www.cp.pt) betrieben und ist weniger umfassend als in einigen anderen europäischen Ländern. Trotzdem ist die Schiene eine angenehme Alternative zum Auto, insbesondere auf dem Weg von Lissabon nach Porto (3 Std.). Andere Zugziele sind Coimbra, Braga, Évora, Faro und das Weinanbauregion Douro.

Bus

Busse sind die effizienteste – und manchmal einzige – Möglichkeit, um Städte im Landesinneren zu erreichen. Diverse Unternehmen, u. a. Rede Expressos und Rodonorte, bieten komfortable Reisebusse und annehmbare Preise.

Fahrrad

Obwohl es in Portugal nur wenige Radwege gibt, lässt sich die Landschaft gerade mit dem Fahrrad gut erkunden, insbesondere in ländlichen Gebieten wie der Serra da Estrela und dem Parque Nacional da Peneda-Gerês. In mehreren Städten gibt's kostenlose oder günstige Bike-Sharing-Angebote.

AUF EINEN BLICK: VERKEHRSREGELN

- Rechtsverkehr
- Gurtpflicht für alle Insassen
- Höchstgeschwindigkeit 120 km/h auf Autobahnen, 50 km/h in Städten und Dörfern
- Blutalkoholgrenzwert 0,5 ‰ (0,2 ‰ für Fahrer, die seit weniger als drei Jahren den Führerschein haben)
- Mindestalter 18 Jahre (16 Jahre für Motorräder bis 125 ccm).

ENTFERNUNGEN (KM)

	Lissabon	Porto	Faro	Coimbra	Évora
Lissabon	---				
Porto	317	---			
Faro	296	585	---		
Coimbra	202	123	468	---	
Évora	138	368	244	251	---

Portugal für Einsteiger

Weitere Infos gibt's im Abschnitt „Praktische Informationen" (S. 557)

Checkliste

- Funktioniert das Handy auch in Portugal? Gibt's Roaming-Gebühren?
- Die erste Übernachtung buchen
- Im Kalender nachsehen, welche Festivals sich lohnen und welche nicht
- Reiseversicherung abschließen
- Wie viel Gepäck darf man mit ins Flugzeug nehmen?
- Kreditinstitut über die Reisepläne informieren

Packliste

- Gute Wanderschuhe für Kopfsteinpflaster
- Ein schickes Outfit und passende Schuhe
- Sprachführer
- Steckdosenadapter sowie Ladegeräte
- Ohrstöpsel für Gästehäuser mit dünnen Wänden und lauten Wochenendnächten
- Hut, Sonnenbrille, Sonnencreme
- Badetuch
- Regenjacke (vor allem im Winter)
- Lesestoff

Top-Tipps für die Reise

- Portugals *mercados* (Märkte) bieten eine einzigartige Möglichkeit, die kulinarische Fülle des Landes – u. a. Brot, Käse, Räucherfleisch, Obst und Gemüse – kennenzulernen.
- Es lohnt sich, die Hauptstraßen zu verlassen und Nebenstraßen zu erkunden: Hier liegen verschlafene Dörfer, Obststände locken am Straßenrand, und Schleichwege führen zu abgelegenen Stränden.
- Ein paar Sätze auf Portugiesisch einzustudieren schadet nicht. Jedes gut platzierte *bom dia* oder *muito obrigado* wird mit Respekt und mehr als einem Lächeln belohnt werden. Verständigungsversuche auf Spanisch sollte man hingegen besser unterlassen, das könnte manch einer krumm nehmen. Im Zweifelsfall ist Englisch eine gute Wahl.
- Nicht von den gelegentlich mürrisch dreinblickenden Portugiesen abschrecken lassen. Geht man auf die Menschen zu, wird man Portugal als gastfreundliches und warmherziges Land erleben.

Kleidung

In Portugal geht es eher lässig zu, obwohl die meisten Einheimischen außerhalb der Feriengebiete lange Hosen (keine Shorts) tragen. Selbst in besseren Restaurants reicht angemessene Freizeitkleidung aus – Jackett und Krawatte werden weder im Restaurant noch im Theater oder Konzert verlangt. Die Nächte können windig und kühl werden; im Sommer kommt man mit einer leichten Jacke aus, im Winter wird es kälter und es regnet häufig.

Schlafen

Obwohl sich fast immer spontan ein Zimmer finden lässt, lohnt es sich vor allem im Juli und August vorab zu buchen.

Pensionen Klein und häufig von Familien geführt; einige sind in historischen Gebäuden untergebracht – von einfach bis luxuriös.

Pousadas Einzigartige Unterkünfte in ehemaligen Schlössern, Klöstern und Landsitzen.

Turihab Unterkünfte in Herrenhäusern, restaurierten Bauernhöfen oder Landhäusern aus Stein.

Hostels In Portugal gibt es immer mehr Hostels, viele davon befinden sich in Lissabon und Porto.

Privatzimmer und -appartments Online findet man zahlreiche Unterkünfte in ganz Portugal.

Etikette

Begrüßung Frauen oder Paare werden höflich mit einem Luftkuss auf beide Wangen begrüßt; Männer schütteln sich die Hand.

Kirchenbesuche Während der Messe gilt die Besichtigung einer Kirche als unhöflich. Dabei auch noch Fotos zu machen, ist ein absolutes No-go.

„Gratis"-Vorspeisen Alles was ein Gast verzehrt, muss er bezahlen, auch wenn er es nicht bestellt hat. Im Restaurant ist es üblich, dass Brot, Oliven, Käse und andere Vorspeisen auf den Tisch gestellt werden. Sie sind nicht kostenlos, sondern tauchen später auf der Rechnung auf. Man kann sie aber mit einem höflichen „Nein, danke" ablehnen – dann gehen sie zurück in die Küche.

Essen

Sich mit Freunden zum Essen zu treffen, ist für Portugiesen eine der größten Freuden des Lebens. Auf den Tisch kommen neben Weinen Meeresfrüchte, Braten und frisch gebackenes Brot – einfache, aber leckere Gerichte, die über Jahrhunderte bis zur Perfektion verfeinert wurden.

Feilschen

Feilschen ist auf Märkten durchaus üblich, solange man es nicht übertreibt. In allen anderen Fällen, auch auf Bauernmärkten, gilt der angegebene Preis.

Sprache

In größeren Städten und Touristenregionen (vor allem an der Algarve) wird Englisch gesprochen. Auf dem Land und unter den Älteren ist Englisch dagegen kaum verbreitet. In vielen Restaurants gibt's englischsprachige Karten, in kleineren Familienbetrieben eher nicht (häufig spricht aber eine Bedienung Englisch). Exponate in kleineren Museen sind oft nur auf Portugiesisch beschriftet. Auch kleine Sprachversuche werden hoch geschätzt: „*bom dia*", „*boa tarde*", „*obrigado/obrigada*" und „*por favor*" wirken manchmal Wunder.

1 Wann ist der Eintritt gratis?
Quando é grátis a entrada?
kwang·du e gra·tisch a eng·tra·da

Wer Sehenswürdigkeiten in Portugal auf Tage mit freiem Eintritt (oft Sonntagvormittag) legt, spart Geld.

2 Kann ich die halbe Portion haben, bitte?
Podia servir-me meia-dose, por favor?
pu·di·a ser·vir·me mei·a do·ze por fa·vor

Portugiesische Portionen sind meistens riesig, daher lohnt es sich, eine halbe Portion zu bestellen – vor allem, wenn das Geld knapp ist.

3 Kann ich das ohne Fleisch bekommen?
Este prato pode vir sem carne?
esch·te pra·to po·de vir seng kar·ne

Vegetarier haben es in Portugal nicht ganz so leicht, oft muss man bei der Bestellung eines Gerichts etwas kreativ werden.

4 Wo gibt's Amateur-Fado?
Onde é que há fado vadio?
ong·de e ke a fa·do va·de·o

Für ein spontanes und authentisches Fado-Erlebnis begibt man sich am besten dorthin, wo die Einheimischen zusammen singen.

5 Wo findet eine Kunstausstellung statt?
Onde é que há alguma esposição de arte?
ong·de e ke a alg·gu·ma schpo·ze·saong de ar·te

In den größeren portugiesischen Städten ist kulturell immer was los und viele Kunstausstellungen sind sogar gratis.

Trinkgeld

Bars Nicht nötig.

Hotels 1 € pro Koffer ist üblich; ob und wie viel Trinkgeld dem Zimmerpersonal gegeben wird, liegt im eigenen Ermessen des Gastes.

Restaurants In touristischen Gebieten sind 10 % in Ordnung. Ansonsten gilt: Die meisten Einheimischen runden normalerweise einfach auf den nächsten Euro auf.

Snackbars Nicht nötig.

Taxis Nicht nötig, aber es gilt als höflich, auf den nächsten Euro aufzurunden.

Wie wär's mit …

Essen

Portugal ist berühmt für seine Meeresfrüchte und hält mit seiner herzhaften Küche und den regionalen Spezialitäten viele köstliche Versuchungen bereit. Gefeierte Sterneköche haben vielen Lokalen neue Aufmerksamkeit beschert. Wer sich an einfachen Speisen wie frisch gebackenem Brot, Oliven, gebratenem Fleisch und gegrilltem Fisch erfreut, kann im ganzen Land in traditionellen Restaurants köstliche Mahlzeiten genießen.

Alma In dem mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten Restaurant gibt's mit das Beste, was Portugals Küche zu bieten hat. (S. 103)

Kulinarische Feste Die Algarve erhebt ihre feinen Meeresfrüchte und Delikatessen bei Festivals zu hoher Kunst. (S. 182)

Vila Joya Dieses mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnete Restaurant mit Strandblick ist eines der besten Portugals. (S. 200)

Cataplana Der Meeresfrüchteeintopf ist eine Spezialität der Südküste und überall an der Algarve erhältlich. Die Portionen reichen fast immer für zwei. (S. 183)

DOC Das direkt am Douro gelegene Restaurant zelebriert köstliche Haute Cuisine. (S. 444)

Wein & Portwein

In Portugal liegen einige der weltweit ältesten Weinberge, die fantastische (und wunderbar erschwingliche) Tropfen liefern. Jede Region hat ihre Verlockungen, von den vollmundigen Rotweinen im Alentejo bis hin zum erfrischendem *vinho verde* (ein leicht perlender Wein) des Minho und den Portweinen aus dem Douro. Stilvolle Weinlokale und idyllische Weingüter bieten Gelegenheit, Portugals Rebensäfte zu verkosten.

BA Wine Bar do Bairro Alto Dieses stimmungsvolle Weinlokal bietet die feinsten Tropfen des Landes. (S. 114)

Herdade do Esporão Ein Weingut mit bestem Ruf und jahrhundertealten Weinbergen außerhalb von Reguengos de Monsaraz. (S. 250)

Casa da Ínsua In diesem berühmten Weingut und Fünf-Sterne-Hotel in der Nähe von Viseu lassen sich die samtigen Rotweine der Region Dão genießen. (S. 385)

Casa de Mateus In einem Geschäft im Palast kann man Erhabenheit trinken – in Form des markanten, seltenen Alvarelhãos. (S. 447)

Solar do Vinho do Porto Das elegante Gartenlokal mit Blick über den Douro serviert eine erstaunliche Vielfalt an Portweinen. (S. 115)

Douro-Weinberge Atemberaubende Ausblicke von Herrenhäusern des 18. Jhs. und samtig üppige Weine machen das Douro-Tal zu einem Muss für Weinliebhaber. (S. 441)

Graham's Guten Portwein kriegt man in Gaia an jeder Ecke, doch das Graham's zeichnet sich durch seine wunderbaren Kellerführungen, Verkostungen und tollen Panoramablicke aus. (S. 411)

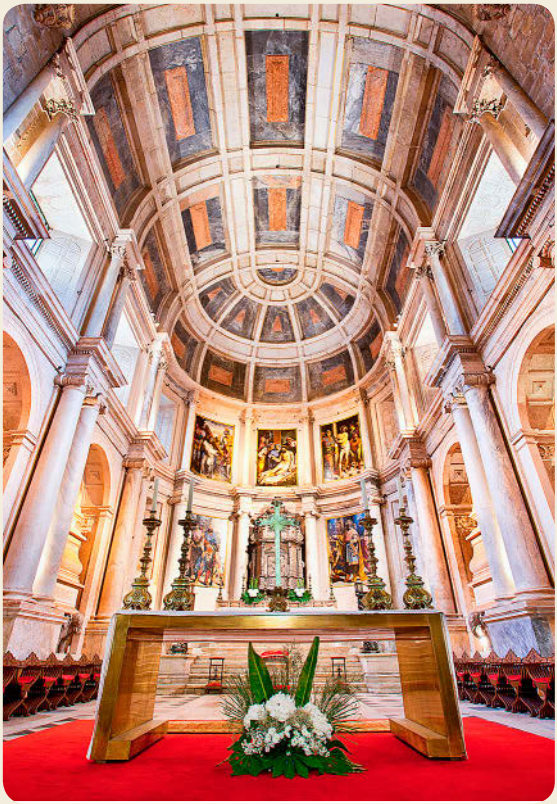
Strände

Die mehr als 1500 km lange Küstenlinie Portugals erfüllt jeden Wunsch: sonnige Strände jeder Couleur, Buchten voller Menschen in Feierlaune und abgelegene windumtoste Küsten, die zu ausgedehnten Spaziergängen einladen.

Ilha de Tavira Dieses sandige Eiland vor der Südküste Portugals ist ein außergewöhnlicher Erholungsort. (S. 191)

Figueira da Foz Sand und Meer können kaum schöner aufeinandertreffen als an Portugals breitestem Strand. (S. 350)

Praia de São Jacinto Ein Abstecher nach Nordportugal an den wilden, von Dünen gesäumten



SASYISUALS/SHUTTERSTOCK ©

NIDO HUEBLT/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Mosteiro dos Jerónimos (S. 82), Lissabon

Unten: Praia do Camilo (S. 210), Lagos

Strand von Aveiro lohnt sich definitiv. (S. 358)

Vila Nova de Milfontes Dieses liebenswerte und pulsierende Dorf oberhalb einiger Strände ist der Star an der Küste des Alentejo. (S. 287)

Costa da Caparica Gegenüber von Lissabon auf der anderen Seite des Tejo erstreckt sich eine 8 km lange Küste mit stilvollen Strandbars. (S. 157)

Lagos Der beliebte Urlaubsort an der Algarve hat viel besuchte Surfstrände, aber auch einsame, von Sandstein begrenzte Küstenstreifen etwas außerhalb im Angebot. (S. 210)

Architektur & Design

Wer sich mit Portugals abwechslungsreicher Architektur beschäftigt, kann über mittelalterliche Klöster, Höhenburgen und antike Ruinen staunen.

Sé Velha Ein Spaziergang durch die prächtige romanische Kathedrale von Coimbra ist wie eine Reise durch die Jahrhunderte. (S. 337)

Fortaleza de Sagres Über den Klippen lädt der Blick auf den Atlantik dazu ein, sich an die Vergangenheit der Seefahrernation zu erinnern. (S. 221)

Casa da Música Rem Koolhaas' überwältigender Konzertsaal, 2005 fertiggestellt, ist ein architektonisches Juwel. (S. 426)

Mosteiro dos Jerónimos Der Tribut von Manuel I. an die großen Forscher des 15. Jhs. (S. 82)

Convento de Cristo Das ehemalige Hauptquartier der Tempelritter ist Weltkulturerbe und atemberaubend anzusehen. (S. 326)

Conímbriga Die am besten erhaltenen römischen Ruinen auf

der Iberischen Halbinsel legen Zeugnis ab vom Aufstieg und Fall des einstigen Imperiums. (S. 348)

Palácio Nacional de Mafra Der Bau dieses Palastes mit seinen 1200 Zimmern trieb das Land beinahe in den Ruin. (S. 151)

Biblioteca Joanina In Coimbra. Traumhaftes Beispiel barocker Innenarchitektur. (S. 337)

Musik

Der melancholische Sound des Fado, der in Lissabon (seinem Geburtsort) und Coimbra überall gespielt wird, ist zweifellos Portugals Nationalmusik. Aber auch andere Genres haben ihre Anhänger. Man kann Rock, Jazz und eine große Auswahl an weiteren Musikstilen aus aller Welt live erleben.

Alfama Am Geburtsort des Fado gibt es viele authentische Plätze, um Fado live zu hören – aber auch Touristenfallen, die zu meiden sind. (S. 119)

Á Capella Auch Coimbra hat ein Herz für den Fado – und diese umgebaute Kapelle aus dem 14. Jh. ist der beste Ort, um ihn live zu erleben. (S. 346)

Festival do Sudoeste Eines der größten Musikfestivals Portugals findet jeden August in Zambujeira do Mar am Meer statt. (S. 31)

Casa da Música Die Konzerthalle von Rem Koolhaas ist nicht nur ein architektonisches Meisterwerk, sondern überzeugt auch das ganze Jahr über mit Konzerten in hervorragender Akustik. (S. 408)

Kunst

In der portugiesischen Kunst gilt Qualität vor Quantität. Es gibt hier keine mächtigen Kunstinstitutionen, aber erstaunliche Galerien, die einzigartige Werke aus Vergangenheit und Gegenwart ausstellen – inklusive Portugals Legenden.

Museu Calouste Gulbenkian Dies ist eines der schönsten Museen von Lissabon und beherbergt eine Sammlung prachtvoller Kunstwerke aus dem Abend- und Morgenland. (S. 81)

Museu Coleção Berardo In diesem Museum in Belém werden besonders avantgardistische Werke präsentiert. (S. 84)

Casa das Histórias Paula Rego Cascais' neueste Ausstellung feiert die Kunstwerke von Paula Rego, einer der besten portugiesichen Malerinnen der Nachkriegszeit. (S. 141)

Serralves Portos Kunstliebhaber sind mit den Ausstellungen in diesem Art-déco-Gebäude im Park immer auf dem neuesten Stand. (S. 413)

Museu da Tapeçaria de Portalegre Guy Fino Leuchtende Farben begeistern die Besucher in diesem schönen Teppichmuseum im Alentejo. (S. 264)

Museu de Lamego Herausragende Sammlung von Werken des berühmten Grão Vasco aus dem 16. Jh. (S. 437)

Nachtleben

Wenn die Sonne untergeht, wird's interessant. Egal ob man die Nacht durchfeiern oder entspannt Cocktails schlürfen will – in Portugal gibt's die passenden Lokale.

Lagos Musik aus zahllosen Bars und Lounges – Lagos ist das Zentrum des Nachtlebens an der Algarve. (S. 210)

Forte São João Baptista In einem Fort aus dem 17. Jh. gelegen, veranstaltet diese Kombination aus Hotel, Restaurant und Nachtclub einige der besten Sommerpartys im Norden. (S. 434)

Cais do Sodré Das Epizentrum im Nachtleben von Lissabon – mit aufregenden Bars, Tapas-Lokalen und Clubs, in denen DJs bis zum frühen Morgen auflegen. (S. 100)

Porto In den letzten Jahren ist das Angebot in Sachen Nachtleben geradezu explodiert, und in den Straßen um die Rua das Carmelitas drängen sich Nachtschwärmer in den zahlreichen Bars und Galerien. (S. 395)

Historische Dörfer

Portugal ist voller zauberhafter Dörfer, in denen ein Spaziergang durch kopfsteingepflasterte Gassen zur Reise in die Vergangenheit wird.

Óbidos Das befestigte Städtchen nördlich von Lissabon hat mittelalterliche Architektur, lebendige Festivals und reizvolle Gästehäuser zu bieten. (S. 299)

Mértola Das bemerkenswert gut erhaltene Städtchen, hoch über dem Rio Guadiana im Alentejo, gilt als Freilichtmuseum. (S. 278)

Monsanto Ein verlassenes Dorf um eine uralte Burg zwischen riesigen Felsblöcken; ganz in der Nähe führen Wanderwege durch die Hügellandschaft. (S. 365)

Miranda do Douro Eine abgelegene Stadt an der Grenze zu Spanien mit einer eindrucksvollen Burg aus dem 16. Jh .; die Straßen sind in der alten Sprache der Mirandês beschriftet. (S. 463)

Castelo de Vide Auf dem Weg durch das alte jüdische Viertel öffnen sich großartige Ausblicke über die Korkeichen- und Olivenhaine. (S. 267)

Monat für Monat

TOP-EVENTS

Semana Santa, April

Serralves em Festa, Juni

Festa de Santo António, Juni

Festa de São João, Juni

Romaria de Nossa Senhora d'Agonia, August

Januar

Das Wetter kann zwar wechselhaft sein und die Temperaturen durchaus niedrig, trotzdem ist der Januar ein angenehmer Monat für einen Portugal-Besuch. Mit dem Dia de Reis (Dreikönigstag) endet am 6. Januar die Weihnachtszeit.

Februar

Der Winter zeichnet sich durch wenige Touristen und niedrige Preise aus, aber es regnet auch viel, vor allem im Norden. An der Küste herrscht kühles, aber mildes Wetter, während es im Landesinneren frostig ist. Viele Resorts bleiben noch bis zum Frühjahr geschlossen.

Karneval

Zu Karneval bricht in Portugal Feierstimmung aus. Die besten Umzüge finden in Loulé statt; Lissabon, Nazaré und Viana do Castelo schmeißen ebenfalls große Partys.

Essência do Vinho

Weinliebhaber kommen bei diesem Treffen von Gleichgesinnten (www.essenciadovinhoporto.com) Ende Februar in der erhabenen Umgebung des Palácio da Bolsa auf ihre Kosten. Etwa 3000 Weine von 350 Produzenten können verkostet werden. (S. 401)

April

Der Frühling bringt höhere Temperaturen mit viel Sonnenschein im Norden wie im Süden. Ende April blühen im Süden die Wildblumen.

Semana Santa

Der Pilgerort Braga im Minho bereitet sich am aufwendigsten auf Ostern vor. In der Karwoche ziehen barfüßige Büßer an den Altären vorbei durch die Straßen. Die Feierlichkeiten erreichen den Höhepunkt mit dem Osterjubel vor der Kathedrale.

Mai

Schönes, sonniges Wetter, aber noch keine Touristenmassen wie in der Hauptsaison – das macht den Mai zur idealen Zeit für einen Besuch in Portugal. Die Strände an der Algarve erwachen aus ihrem Winterschlaf und einige Traveller lassen sich nun blicken.

Queima das Fitas

Beim „Verbrennen der Bänder" an der Uni von Coimbra kann man sich ins Getümmel stürzen, wenn die Studenten feuchtfröhlich mit Konzerten und einem Umzug das Ende des akademischen Jahres feiern.

Festa do Mar

Das lebendige Fest widmet sich der jahrhundertealten Liebe zum Meer (und dem Schutzheiligen der Fischer). Eine Flottille von Fischerbooten und geschmückten Flößen strömt zum Hafen von Nazaré. Es gibt viel zu essen und zu trinken.

Fátima Romaris

Hunderttausende Pilger strömen nach Fátima, um der Marienerscheinung vom 13. Mai 1917 zu gedenken. Auch im Oktober (12./13.) findet eine Pilgerfahrt statt. (S. 539)

Juni

Zu Beginn des Sommers gibt's in Portugal einiges zu erleben, auf dem Programm stehen viele Feste. In der Regel sind die Tage sonnig und es ist warm, der Tourismus kommt in Fahrt, auch wenn noch keine Horden unterwegs sind.

Serralves em Festa

Dieses riesige Kultur-Event (www.serralvesemfesta.com) läuft an einem Wochenende im Juni 40 Stunden non-stop. Die Hauptveranstaltung mit diversen Konzerten, Avantgarde-Theater und Aktivitäten für Kinder finden im Parque de Serralves statt, weitere Open-Air-Events gibt's in der ganzen Stadt.

Fado no Castelo

Lissabons Liebe zum Fado erreicht alljährlich im malerischen Castelo de São Jorge für drei Abende ihren Höhepunkt. (S. 73)

Festa do Corpo de Deus

Fronleichnam wird im gesamten Norden Portugals begangen, besonders aber in Monção, wo es einen Mittelaltermarkt, Theater und Prozessionen gibt.

Festival Med

Beim dreitägigen Festival der Weltmusik in Loulé (www.festivalmed.pt) treten über 50 Bands auf. Dazu passt das internationale Speisenangebot.

Vaca das Cordas & Corpus Christi

Bei dem ungewöhnlichen Fest geht es ruppig zu in Ponte de Lima, wenn ein Bulle losgelassen wird und durch die Straßen rennt. Danach folgen feierliche Prozessionen durch die blumenbedeckten Straßen.

Festas de Junho

Zu Ehren São Gonçalos, des Schutzheiligen der Liebenden, steigt in Amarante ein Fest: Musik die ganze Nacht, dazu Feuerwerk, Märkte und Prozessionen.

Festa de Santo António

Das lebendige Fest zu Ehren des heiligen Antonius wird in den Lissabonner Vierteln Alfama und Madragoa gefeiert. Dort steigen um die 50 *arraiais* (Straßenpartys) mit viel Essen, Trinken und Tanz.

Festa de São João

Der heilige Johannes ist der Schutzheilige im Norden, wo Porto, Braga und Vila do Conde ihn mit Prozessionen, Musik und Essen feiern. Außerdem werden Plastikhämmer herumgetragen – und benutzt.

Festas Populares

Anlässlich der Ehrentage von São João und São Pedro feiert Évora Ende Juni ein lebendiges zwölftägiges Fest mit traditionellem Rummel, Kunstausstellungen, Kultur-Events, Sportwettbewerben und kulinarischen Köstlichkeiten.

Juli

Mit der Sommerhitze füllen sich die Ferienorte an der Algarve mit Sonnenanbetern. Auch Lissabon und Porto sind voll, die Preise erreichen im Juli und August den Höchststand.

Festival Internacional de Folclore

Das einwöchige internationale Folklorefestival Ende Juli lockt Tänzer und Musiker in Trachten nach Porto.

Mercado Medieval

Am besten macht man sich mit Rüstung zur Burg von Óbidos auf, wo zwei Wochen lang dieser lebendige Mittelaltermarkt (www.mercadomedievalobidos.pt) abgehalten wird. Zu den Attraktionen zählen Minnesänger, Turnierkämpfe und Grog. Weitere Märkte gibt's in Silves und anderen Orten mit einer Burg.

Festival dos Canais

Mitte Juli verwandelt sich Aveiro mit Konzerten, riesigen Installationen, artistischen Zirkusshows und surrealen Paraden in eine Kulturhauptstadt. In der ganzen Stadt finden mehr als 200 Aufführungen mit Künstlern aus über einem Dutzend Ländern statt.

MEO Marés Vivas

An einem Wochenende Ende Juli wird Afurada zur Partyhochburg und richtet die MEO Marés Vivas (www.maresvivas.meo.pt) aus. Bei dem Festival treten große Rock- und Popstars vor einem riesigen Publikum auf.

August

Im August steigen die Temperaturen weiter; die Bul-

lenhitze lässt sich am besten an der Küste ertragen. Touristisch ist jetzt am meisten los – rechtzeitig reservieren!

Festas Gualterianas

Die Altstadt von Guimarães lockt Feierlustige aus der Region zu diesen Umzügen mit allegorischen Festwagen, Volkstänzen und Feuerwerk.

Festival do Sudoeste

Das Sudoeste ist ein großes Open-Air-Festival in Zambujeira do Mar, das mit Partys und bekannten Bands ein junges Publikum anlockt (https://sudoeste.meo.pt).

Festival do Marisco

Wer Seafood liebt, darf dieses Festival in Olhão nicht verpassen (www.festivaldomarisco.com). Zu den Highlights zählen gegrillter Fisch, *caldeirada* (Fischeintopf) und *cataplana* (meist eine Art Eintopf mit Muscheln). Außerdem gibt's Livemusik.

Romaria de Nossa Senhora d'Agonia

Das spektakulärste Fest (www.vianafestas.com) im Minho findet in Viana do Castelo statt. Hier gibt's Straßenmalereien, Trachtenumzüge, viel Getrommel, riesige Marionetten und jede Menge Spaß.

Feira de São Mateus

Volksmusik, traditionelles Essen und Feuerwerk bestimmen sechs Wochen lang den Matthäusmarkt (www.feirasaomateus.pt) in Viseu. Es gibt auch Livemusik, darunter auch von bekannten Gruppen aus aller Welt.

Folkfaro

Das Folkfaro (www.folkfaro.com) bringt Musiker aus dem In- und Ausland nach Faro, wo überall Konzerte stattfinden. Das Event wird von Straßenmärkten begleitet.

Festival Internacional de Folclore de Gulpilhares

Traditionelle Gruppen und kostümierte Tänzer treten beim internationalen Folk-Festival von Gulpilhares auf, einem einwöchigen Event Anfang August. (S. 412)

Festa de Nossa Senhora dos Remédios

Von Ende August bis Mitte September erlebt man in Lamego im Douro einen Mix aus religiöser Hingabe und säkularem Fest. Es gibt Rockkonzerte und nächtliche Feiern, während Prozessionen durch die Straßen ziehen.

September

Offiziell dauert die touristische Hauptsaison bis Mitte September. Das Wetter sorgt dafür, dass die Strände voll bleiben. Ende September wird es etwas kühler; die Preise fallen, sobald die Massen abziehen.

Nossa Senhora da Nazaré

Das Fest Unserer Lieben Frau von Nazaré bringt Leben in den gleichnamigen Ort der Estremadura: Prozessionen, Volksmusik, Stierkämpfe und Wettbewerbe. (S. 306)

Feiras Novas

Dies ist eines der ältesten Feste in Portugal. Es gibt einen Jahrmarkt mit Volkstanz, Feuerwerk und Blaskapellen in Ponte de Lima.

Oktober

Es ist kühl und kann regnen (besonders im Norden). Doch der Oktober ist ideal für Outdoor-Aktivitäten in Süd- und Zentral-Portugal.

Dezember

Der Dezember bringt mehr Regen und Kälte. Nur wenige Traveller wagen sich in den Süden, wo viele Resorts Winterschlaf halten. Weihnachten und Silvester bringen etwas Farbe in die sonst trostlose Jahreszeit.

Festa dos Rapazes

Unmittelbar nach Weihnachten wird das Fest der Jugendlichen ausgelassen gefeiert. Dann zünden unverheiratete junge Männer Lagerfeuer an und ziehen in Lumpen und Holzmasken durch den Ort. Wer das miterleben möchte, sollte nach Miranda do Douro gehen.

Silvester

Besser als in Lissabon lässt sich in Portugal das Ano Novo kaum einläuten. Geboten werden u.a. Feuerwerk, kostenlose Konzerte und DJs am Tejo.

Reiseplanung

Reiserouten

ESB PROFESSIONAL/SHUTTERSTOCK ©

2 WOCHEN Portugals Highlights

Die großartige Reise führt von der quirligen Hauptstadt zu den sonnenverwöhnten Stränden der Algarve und gen Norden bis ins eindrucksvolle Porto am Douro. Unterwegs warten UNESCO-Welterbestätten, mittelalterliche Städtchen sowie kulinarische Genüsse des Nordens, des Südens und der Landesmitte.

Die Reise startet in **Lissabon**. Hier erkundet man zwei Tage lang die malerischen Viertel, die gemütlichen Restaurants und die Fado-Tavernen. Ein Muss sind auch die Fahrt mit der Straßenbahn, der Aufstieg zur Burg und zu den Aussichtspunkten sowie die Besichtigung der Museen und historischen Stätten. Am dritten Tag geht's ins idyllische, von Wäldern und Schlössern umgebene **Sintra**. Weitere zwei Tage werden für das faszinierende **Évora** und die Megalithen eingeplant. Von dort geht's weiter nach Süden, wo man einen Tag im ruhigen **Tavira**, einem der schönsten Städtchen der Algarve verbringt. Mit der Fähre setzt man auf die autofreie **Ilha de Tavira** über und setzt dann die Reise nach Westen zum Bade- und Partyort **Lagos** fort. Auf keinen Fall sollte man die schönen Strände Batata, Dona Ana und

Standseilbahn, Lissabon

Camilo im Süden der Stadt verpassen. Noch weiter im Westen liegt das entspannte **Sagres** mit einem spektakulären Fort und idealen Wellen fürs Surfen; der weite Blick auf den Horizont von den Klippen nahe der Stadt verlockt zum Träumen. Auf dem Rückweg nach Lissabon bietet sich die Küstenstadt **Vila Nova de Milfontes** für einen Zwischenstopp an; hier gibt's fangfrische, gegrillte Meeresfrüchte, die man direkt am Wasser genießen kann. Einen Tag sollte man im verschlafenen **Tomar** mit dem umwerfenden Convento do Cristo verbringen. Dann hängt man noch zwei Tage in der Unistadt **Coimbra** dran, schlendert durch die alten Viertel, besucht mittelalterliche Konvente und Kirchen und genießt das gute Essen und die Bars mit Livemusik (im Semester). Die letzten beiden Tage verbleiben für **Porto**, das es an Schönheit leicht mit Lissabon aufnimmt. Ein Tag gehört der Altstadt Ribeira mit avangardistischen Galerien und Museen, dann geht's ins Nachtleben im Zentrum. Am anderen Ufer des Douro gehört die Portweinprobe in **Vila Nova de Gaia** zu den Highlights. Wenn die Zeit reicht, lohnt sich auch eine Schiffsfahrt auf dem Douro durch grandiose Schluchten und an alten Weinbergen entlang.

Vila do Conde
Douro
Alto Douro
Foz do Douro
Porto
Beira
Alta
Reserva Natural
das Dunas de
São Jacinto
Aveiro
Beira
Litoral
ATLANTIK
Figueira
da Foz
Montemor-
o-Velho
SPANIEN
Beira
Baixa
Nazaré
Batalha
Alcobaça
Berlenga
Grande
Baleal
Peniche
Óbidos
Ribatejo
Estremadura
Ericeira
Alto
Alentejo
Sintra
Cabo da Roca
LISSABON
Praia do Guincho
Cascais

ESB PROFESSIONAL/SHUTTERSTOCK ©

JOYFULL/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Ribeira (S. 395), Porto
Unten: Baleal Beach (S. 295), Peniche

3 WOCHEN Die Atlantikküste erkunden

Malerische Strände, reizende Städtchen und umwerfende Baudenkmäler bilden die Kulisse dieser Reise entlang der Atlantikküste.

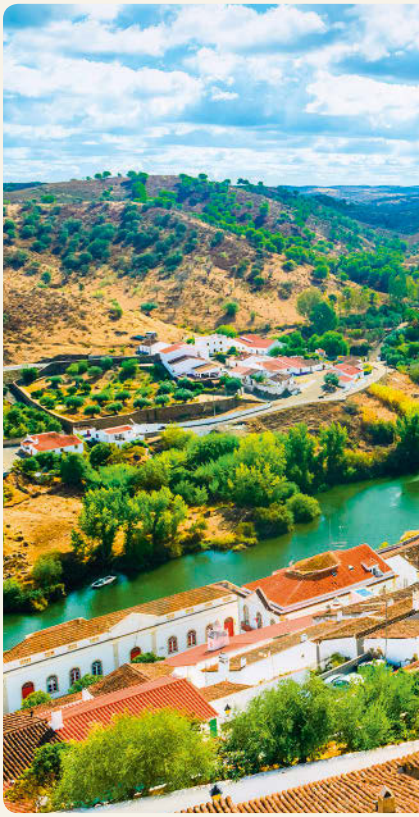
Die Tour beginnt in **Porto**, der Hauptstadt des Portweins an der Mündung des Douro. Hier verbringt man zwei Tage und erkundet die Altstadt, die Museen, Parks und Gärten sowie das Strandviertel **Foz do Douro**. Am dritten Tag geht's nach Norden zum Küstenort **Vila do Conde**, einem beliebten Ausflugsziel am Strand mit historischem Zentrum. Danach fährt man südwärts nach **Aveiro**, wo man mit einem *moliceiro* (traditionelles Boot mit hohem Bug) eine Rundfahrt auf den malerischen Kanälen macht. Mit Bus und Fähre bietet sich ein Tagesausflug zum **Reserva Natural das Dunas de São Jacinto** an, wo man die Natur erleben kann. Nächster Halt ist der beliebte Ferienort **Figueira da Foz**. Es warten tolle Surf-Spots, ein bisschen Nachtleben und breite, übervölkerte Strände – einsame Strände gibt's außerhalb des Ortes. Nach einem Tag Sonne geht's am nächsten Morgen ins Landesinnere zur hoch auf einem Berg thronenden Burg **Montemor-o-Velho**. Der malerische Strandort **Nazaré** steht als Nächstes auf dem Programm. Hier kann man sich in die Wellen stürzen, Meeresfrüchte genießen oder mit der Seilbahn auf das vorgelagerte Kap fahren, um den herrlichen Ausblick zu genießen. Von Nazaré aus sind die Klöster und UNESCO-Welterbestätten in **Alcobaça** und **Batalha** nicht weit. Von dort aus fährt man nach Süden, um die Altstadt von **Óbidos** mit ihren Kopfsteingassen und gehobenen Gasthöfen zu erkunden. Westwärts zurück zur Küste erreicht man **Peniche**, wo es tolle Strände gibt, vor allem im Inseldorf **Baleal**. Von Peniche aus sollte man per Boot die abgelegene Insel **Berlenga Grande** besuchen. Wer will, kann hier sogar übernachten (rechtzeitig reservieren). Weiter im Süden thront **Ericeira** oben auf den Klippen. Hier locken Strände und Seafood. Danach geht's ins märchenhaft gelegene **Sintra**, wo man in idyllischen Pensionen übernachten kann. Die Küstenstraße führt zum spektakulären **Cabo da Roca** und zum Strand von **Praia do Guincho**. Der nächste Halt ist das hübsche Dorf **Cascais** mit schmalen Gassen, lebhaften Restaurants und Gärten. Die Reise endet in **Lissabon**, wo man einige Tage ins quirlige Leben der Hauptstadt eintaucht.

10 TAGE

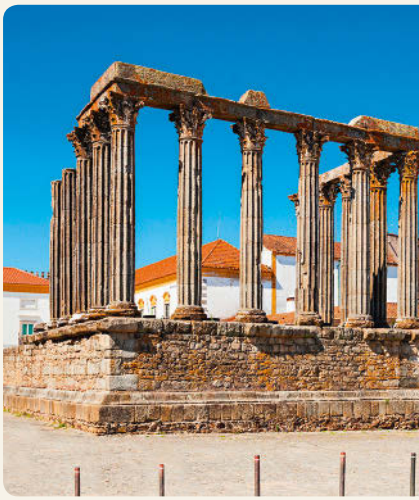
Rundreise im Landesinneren

Dramatische Landschaften, Dörfer wie Zeitkapseln und auf Klippen thronende Burgen bilden den Rahmen für diese Reise durch das oft übergangene Landesinnere Portugals.

200 km südöstlich von **Lissabon** liegt das historische Dorf **Castro Verde** mit königlicher Basilika und dem LPN Interpretative and Environmental Centre (5 km nördlich des Ortes) – ideal zur Vogelbeobachtung. In östlicher Richtung geht es nach **Mértola**. Der mittelalterliche Ort liegt hoch über dem Rio Guadiana. Man schlendert durch die Gassen, fährt Kajak und übernachtet in einem der reizvollen Gasthäuser. Nördlich von Mértola liegt das lebendige **Beja.** Es gibt tolle Museen und eine Burg aus dem 13. Jh. Der Hitze entkommt man am **Praia Fluvial de Monsaraz**, wo man sich im Alqueva-Stausee abkühlen kann. Anschließend geht's ins atemberaubende mittelalterliche **Monsaraz**. Von dort ist es nur ein Katzensprung nach **Évora**, der aktivsten Stadt des Alentejo. Im geschichtsträchtigen Zentrum mit den Kopfsteinpflastern nicht die Knochenkapelle und den römischen Tempel verpassen! Évora hat prima Restaurants und ist ein idealer Ausgangspunkt für Exkursionen zu jungsteinzeitlichen Fundstätten. Nordöstlich liegt die Marmorstadt **Vila Viçosa** mit herrlichem Palast und schöner Altstadt. Als Nächstes folgt **Castelo de Vide**, ein weltabgeschiedener Ort auf einer Klippe. In der Nähe bietet sich **Marvão** mit seinen schmalen Gassen und herrlicher Aussicht als Zwischenstopp an, ehe es nach **Monsanto** weitergeht, ein gleichfalls fotogenes Festungsstädtchen. Zwei Stunden Fahrt entfernt liegt **Vila Nova de Foz Côa** mit einigen der umfangreichsten Felszeichnungen der Iberischen Halbinsel. Von hier bietet sich ein Abstecher zu den Weinbergen am Douro an. Eine Alternative wäre der südwestlich gelegene **Parque Natural da Serra da Estrela**. In der malerischen Gebirgslandschaft mit tollen Wanderwegen gibt es ruhige Pensionen; **Manteigas** ist ein gutes Standquartier. Nach ein, zwei Tagen in den Bergen geht's westlich zur Unistadt **Coimbra**. Sie bietet einen historischen Campus, herzhafte portugiesische Küche und Fado. Von dort lohnt sich die Fahrt zu den römischen Ruinen von **Conímbriga**. Es geht weiter nach **Santarém** mit gotischen Bauwerken, stimmungsvollen Restaurants und großartigen Panoramen. Die Rundreise endet in Lissabon.

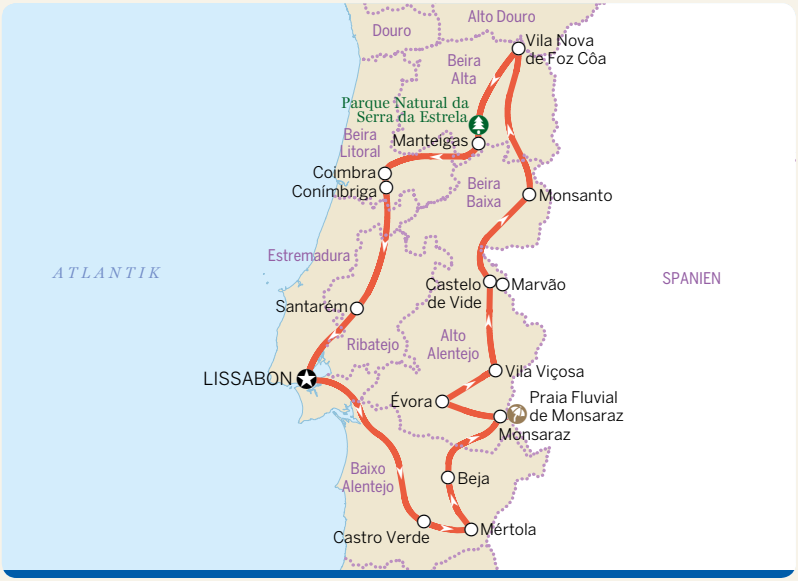


ALEXILENA/SHUTTERSTOCK ©



SAMO3P/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Mértola (S. 278)
Unten: Templo Romano (S. 239), Évora


Alto Douro
Douro
Vila Nova de Foz Côa
Beira Alta
Parque Natural da Serra da Estrela
Beira Litoral
Manteigas
Coimbra
Conímbriga
Beira Baixa
Monsanto
ATLANTIK
Estremadura
Castelo de Vide
Marvão
SPANIEN
Santarém
Alto Alentejo
Ribatejo
LISSABON
Vila Viçosa
Évora
Praia Fluvial de Monsaraz
Monsaraz
Baixo Alentejo
Beja
Castro Verde
Mértola

Estremadura
LISSABON
Costa da Caparica
Sesimbra
Setúbal
Tróia
Praia do Meco
Cabo Espichel
Parque Natural da Arrábida
Sado Estuary
Alto Alentejo
SPANIEN
ATLANTIK
Baixo Alentejo
Vila Nova de Milfontes
Zambujeira do Mar
Aljezur
Monchique
Algarve
Carrapateira
Lagos
Tavira
Cabo de São Vicente
Sagres
Parque Natural da Ria Formosa
Faro
GOLFO DE CÁDIZ

STOCKPHOTOSART/SHUTTERSTOCK ©

VAL THOERMER/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Cabo Espichel (S. 159)
Unten: Tavira (S. 184)

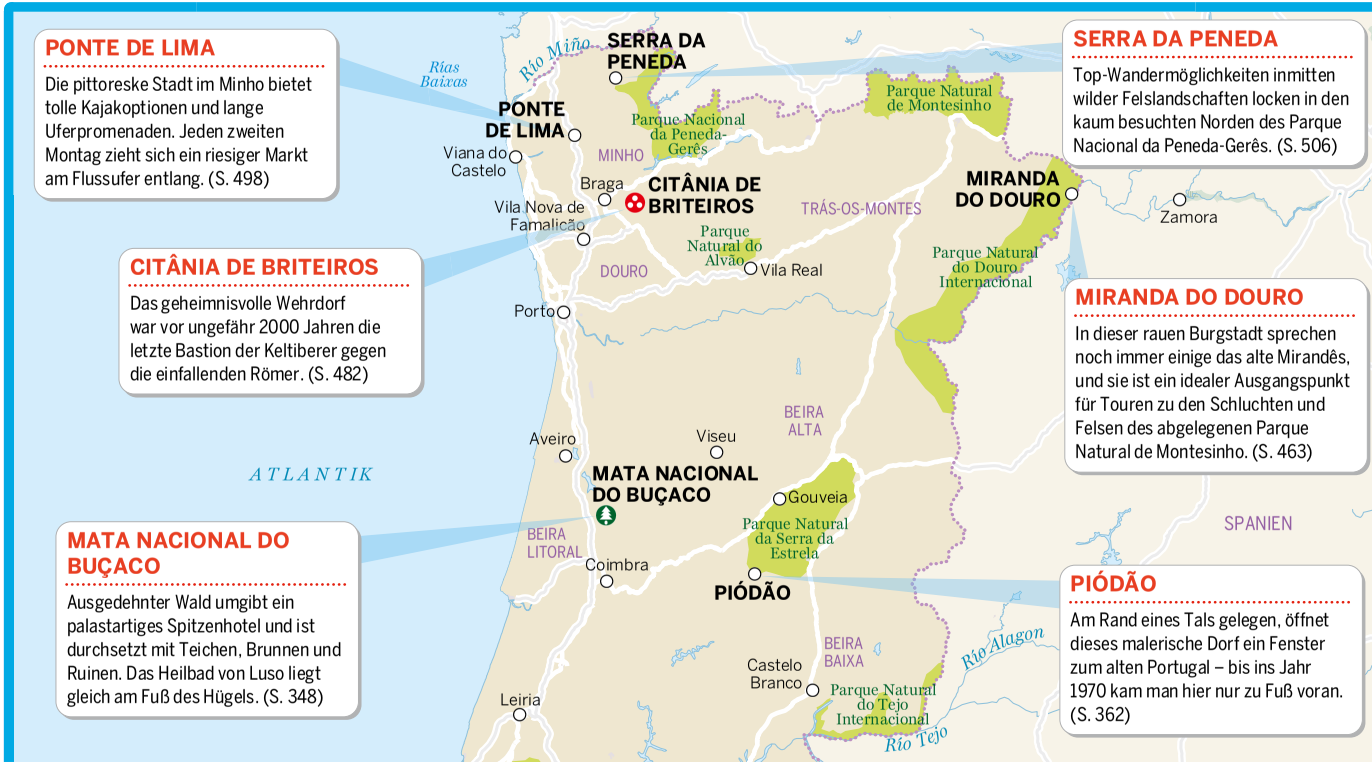
2 WOCHEN

Die Schönheit des Südens

Dieser Trip entlang der Flüsse, Strände und Bergkämme im Süden öffnet den Blick für die spektakulären Kontraste Portugals.

Von **Lissabon** aus geht es zur **Costa da Caparica**, wo man zuerst die stadtnahen Partystrände und dann weiter südlich die einsamere Küste besucht. Weiter unten an der **Praia do Meco** gibt's lebhafte Strände mit viel Trubel und tolles Seafood. Noch weiter südlich erreicht man die abgelegenen Klippen des **Cabo Espichel**. Eine gute Unterkunft ist das ländliche Gasthaus außerhalb von **Sesimbra**. Das ehemalige Fischerdorf mit den flachen Stränden wurde in ein Resort umgewandelt und hat heute mehrere Freiluftrestaurants. Am nächsten Tag geht's weiter nach Osten mit Zwischenstopp für ein Picknick an der Küste des **Parque Natural da Arrábida**. Übernachtet wird in **Setúbal**, wo man noch mehr Meeresfrüchte genießen und durch die Altstadt schlendern kann. Am nächsten Tag geht's zum Delfinebeobachten ins **Sado-Delta**. Von Setúbal aus setzt man mit der Fähre über zur günstig gelegenen Halbinsel **Tróia**. Übernachtet wird in **Vila Nova de Milfontes**, einem hübschen Badeort mit guten Stränden und Pensionen. Danach steuert man das winzige, oberhalb eines schönen Strandes gelegene **Zambujeira do Mar** an. Man folgt der Küste bis **Aljezur** mit seinen unberührten Sandstränden vor den Klippen und weiter bis zur Kleinstadt **Carrapateira**, wo die Strände noch wilder und die Locations auf das Surfer-Publikum abgestimmt sind. Weiter südlich bei **Sagres** wartet die Südküste. Das auch bei Surfern beliebte Städtchen hat Restaurants und Unterkünfte von teuer bis günstig. Hier sind die Festung sowie die Klippen des **Cabo de São Vicente** die Highlights. Weiter geht's ostwärts nach **Lagos**, das zu den quirligsten Städten der Algarve zählt und viele gute Unterkünfte, Lokale und Bars bietet. Danach fährt man landeinwärts nach **Monchique**, wo man Wandern, Radfahren und Ponyreiten kann. Zur Entspannung ist ein Stop im **Termas de Monchique Spa** das Richtige. Zurück an der Küste übernachtet man in der Altstadt von **Faro**, bevor am nächsten Tag ein Ausflug zum **Parque Natural da Ria Formosa**, Lagunen mit Sümpfen, Bächen und Düneninseln, ansteht. Von dort aus fährt man nach **Tavira**, das sich mit Gebäuden aus dem 18. Jh. am Rio Gilão entlangzieht.

Abseits der üblichen Pfade: Portugal



PONTE DE LIMA

Die pittoreske Stadt im Minho bietet tolle Kajakoptionen und lange Uferpromenaden. Jeden zweiten Montag zieht sich ein riesiger Markt am Flussufer entlang. (S. 498)

CITÂNIA DE BRITEIROS

Das geheimnisvolle Wehrdorf war vor ungefähr 2000 Jahren die letzte Bastion der Keltiberer gegen die einfallenden Römer. (S. 482)

MATA NACIONAL DO BUÇACO

Ausgedehnter Wald umgibt ein palastartiges Spitzenhotel und ist durchsetzt mit Teichen, Brunnen und Ruinen. Das Heilbad von Luso liegt gleich am Fuß des Hügels. (S. 348)

SERRA DA PENEDA

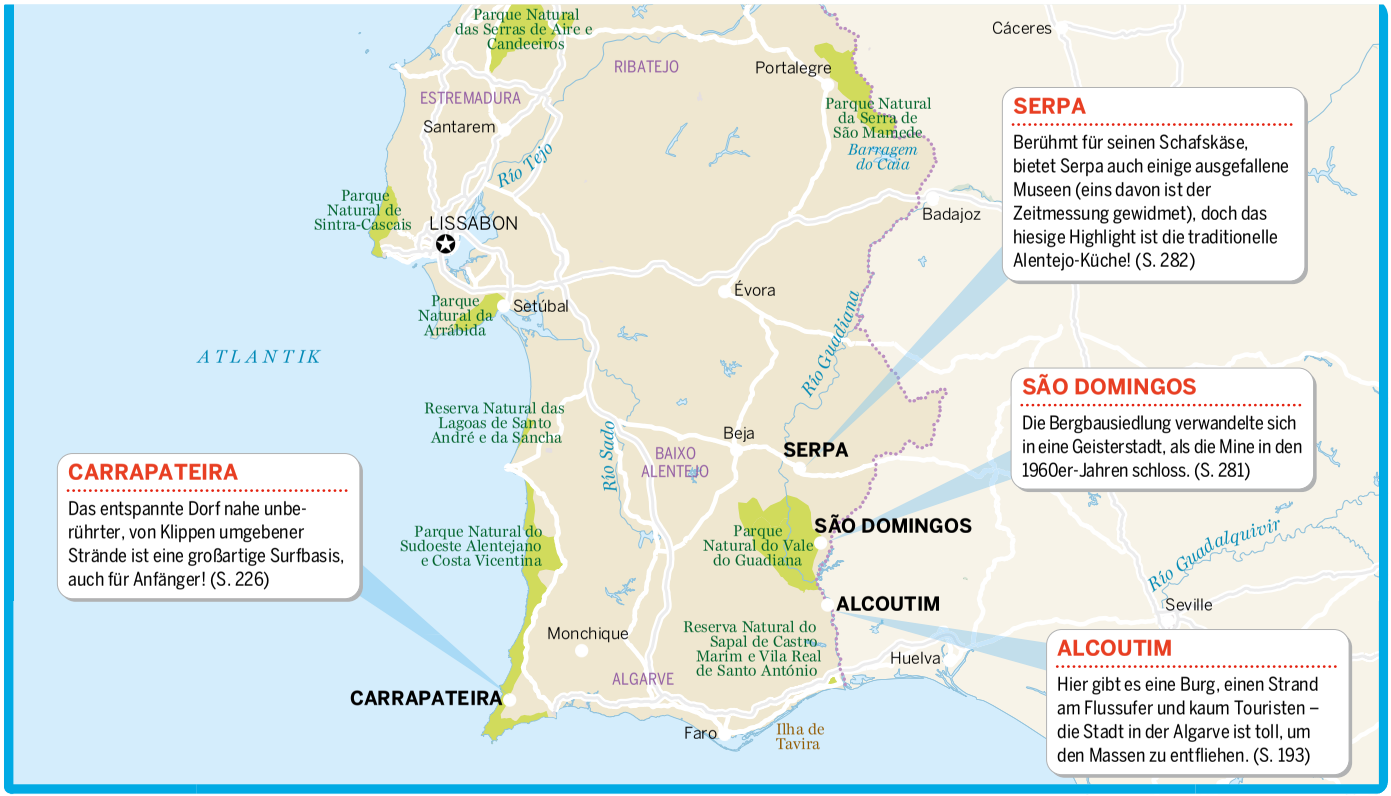
Top-Wandermöglichkeiten inmitten wilder Felslandschaften locken in den kaum besuchten Norden des Parque Nacional da Peneda-Gerês. (S. 506)

MIRANDA DO DOURO

In dieser rauen Burgstadt sprechen noch immer einige das alte Mirandês, und sie ist ein idealer Ausgangspunkt für Touren zu den Schluchten und Felsen des abgelegenen Parque Natural de Montesinho. (S. 463)

PIÓDÃO

Am Rand eines Tals gelegen, öffnet dieses malerische Dorf ein Fenster zum alten Portugal – bis ins Jahr 1970 kam man hier nur zu Fuß voran. (S. 362)



CARRAPATEIRA

Das entspannte Dorf nahe unberührter, von Klippen umgebener Strände ist eine großartige Surfbasis, auch für Anfänger! (S. 226)

SERPA

Berühmt für seinen Schafskäse, bietet Serpa auch einige ausgefallene Museen (eins davon ist der Zeitmessung gewidmet), doch das hiesige Highlight ist die traditionelle Alentejo-Küche! (S. 282)

SÃO DOMINGOS

Die Bergbausiedlung verwandelte sich in eine Geisterstadt, als die Mine in den 1960er-Jahren schloss. (S. 281)

ALCOUTIM

Hier gibt es eine Burg, einen Strand am Flussufer und kaum Touristen – die Stadt in der Algarve ist toll, um den Massen zu entfliehen. (S. 193)

Reiseplanung

Outdoor-Aktivitäten

Wer sich am liebsten draußen entspannt, ist in Portugal genau richtig. An der mehr als 1500 km langen Küste reihen sich Surf-Spots der Spitzenklasse. Im Landesinnern bieten Hügel mit Korkeichen, Granitgebirge und tiefe, steile Flusstäler Wanderern, Vogelbeobachtern, Reitern und Gleitschirmfliegern optimale Bedingungen.

Top-Aktivitäten

Surf-Spots

Ericeira (S. 153) Hervorragende Breaks am Praia da Ribeira d'Ilhas nördlich der Stadt.

Nazaré (S. 304) Berühmt für einige der höchsten Breaks der Welt.

Peniche (S. 295) Unvergessliches Surfen, egal ob am weltklasse Supertubos oder am Baleal.

Wanderrouten

Parque Nacional da Peneda-Gerês (S. 504) Steinerne Dörfer, schroffe Hügel und dichte Wälder im Norden Portugals.

Parque Natural da Serra da Estrela (S. 369) Dramatische Täler und Gebirgslandschaften, in denen noch Hirten leben.

Rota Vicentina (S. 230) Super für eine mehrtägige Wanderung entlang der Klippen an der Küste und vorbei an Buchten und verschlafenen Dörfern.

Tierbeobachtung

Parque Natural da Ria Formosa (S. 174) Inmitten der Sümpfe, Bäche und Düneninseln nisten Vögel.

Reserva Natural do Estuário do Sado (S. 162) Erstklassige Vogelbeobachtung in den Feuchtgebieten nahe Setúbal.

Surfen

Portugal bietet Wellen in allen Höhen und Stärken, ideal für Surfer aller Leistungsklassen. Viele Surfschulen an der Algarve und entlang der westlichen Atlantikküste bieten Unterricht und All-inclusive-Angebote für alle, vom Anfänger bis zum Profi.

Reisezeit

Im südlichen Portugal findet man die besten Wellen meistens im Winter, von November bis März. Weiter nördlich bieten sich für Surf-Action eher Frühling und Herbst an. Die Wellenhöhen liegen in diesen Jahreszeiten zwischen 2 und 4,5 m. Doch auch im Sommer bekommt die Küste noch gute Wellen ab (durchschnittlich 1–1,5 m hoch), und trotz der Menschenmassen ist es ziemlich einfach, ruhige Spots zu finden (mit einem eigenen Auto und nach nur einer kurzen Fahrt ist man schnell an einem passenden Strandabschnitt).

Die Ausrüstung

Das Wasser ist hier kälter als in den meisten anderen südeuropäischen Ländern, und selbst im Sommer ist ein Neoprenanzug eine gute Wahl. Board und Anzug können in den meisten Surfshops und -camps gemietet werden. Bei längerer Mietdauer gibt's normalerweise Rabatt –

WELTMEISTERLICHE WELLEN

2009 bekam Portugals Surfszene einen ordentlichen Schub, als der Strand Supertubos bei Peniche als einer der zehn Stopps auf der ASP World Tour ausgewählt wurde, dem prestigeträchtigsten Wettkampfevent der internationalen Surfszene. Zwölf Tage im Oktober gaben sich Surfer aus aller Welt am Strand ein Stelldichein und zeigten ihre besten Tricks. Den Organisatoren gefiel offensichtlich, was sie sahen – seit damals findet der internationale Wettbewerb (der heute MEO Rip Curl Pro Portugal heißt) jedes Jahr am Supertubos statt.

Supertubos ist aber nicht der einzige Surf-Spot Portugals mit großartigen Wellen. Etwa 60 km nördlich von Peniche rollen Wellen ans Ufer, die weltweit zu den höchsten gehören; der Grund ist ein Unterwassercanyon, der bis an die Küste reicht. Der brasilianische Profi-Surfer Rodrigo Koxa stellte 2017 mit einer Wellenhöhe von 24,38 m den Weltrekord für die höchste Welle, die jemals gemeistert wurde, auf.

sonst kosten Board und Anzug etwa 20–30 €, das Board allein 15–25 € am Tag.

Die besten Spots

Einen der besten Breaks in Portugal findet man bei Ericeira (S. 154), Europas einzigem World Surfing Reserve. Es erstreckt sich über rund 4 km mit sieben Weltklasse-Wellen. Südlich davon liegt Nazaré (S. 304) – bei Surfern auf der ganzen Welt für einige der höchsten Wellen bekannt, die jemals bezwungen wurden (über 23 m).

Einen weiteren der besten Breaks gibt's bei Peniche (S. 296), hier hat man bei fast allen Windverhältnissen gute Wellen. Praia do Guincho nahe Cascais ist oft Austragungsort internationaler Meisterschaften. Bekannt in der Surfszene ist auch Carrapateira (S. 226) an der westlichen Algarve. Die dortigen Brecher ziehen Schulen und Clubs aus Lagos und noch weiter entfernten Orten an. Eine gute Wahl für Anfänger ist die Gegend um Praia do Penedo gleich daneben.

Entlang der gesamten Küste gibt's noch zahllose weitere gute Surf-Spots, darunter von Norden nach Süden (diese Liste ist keinesfalls vollständig): Viana do Castelo, Praia da Barra, Costa Nova, Figueira da Foz, Costa da Caparica, Sesimbra, Vila Nova de Milfontes und Zambujeira.

Surfschulen & Anbieter

Es gibt Dutzende Schulen, in denen Surfer ihre Fähigkeiten verbessern können. Die meisten Schulen bieten Wochenkurse zum Pauschalpreis mit schlichter Unterbringung (Schlafsäle, Bungalows, Campingplätze), Mahlzeiten und Transport zum Strand an.

Zu den empfehlenswerten Surfcamps nördlich von Lissabon gehören das Rapture Surf Camp in Ericeira (S. 153) und die Camps bei Baleal (S. 296).

In der Algarve hat man die Wahl zwischen zahllosen Anbietern, viele von ihnen liegen bei Lagos, Sagres und Carrapateira.

Infos im Internet

Die folgenden, hilfreichen Websites informieren Netzsurfer über Wellen, Wettbewerbe und vieles mehr.

www.magicseaweed.com Internationale Website mit Infos über viele portugiesische Surf-Spots (auf Englisch)

www.surfingportugal.com Offizielle Website des Portugiesischen Surf-Verbandes (Federação Portuguesa de Surf)

www.surftotal.com Neuigkeiten über die portugiesische Surfszene (auf Portugiesisch) mit Webcams, die die Bedingungen an etwa einem Dutzend Strände des Landes zeigen

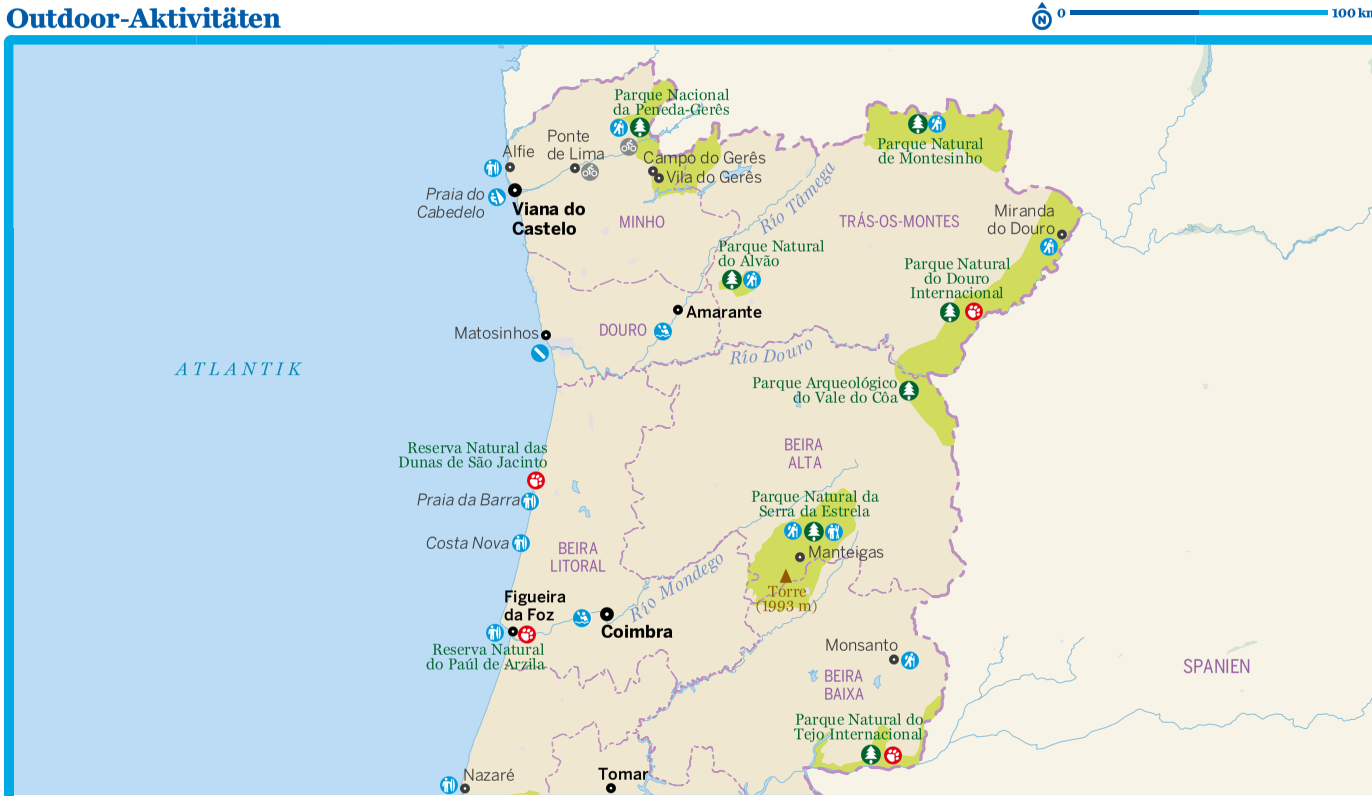
Tauchen

Portugal bietet einige der besten Tauchplätze Europas. Allein der Festlandteil Portugals umfasst eine 940 km lange Küstenlinie und acht Meeresschutzgebiete mit vielfältiger Meeresfauna und Wracks. Da ist sowohl für erfahrene als auch für unerfahrene Taucher einiges geboten. Die 3000 Sonnenstunden pro Jahr schaden auch nicht.

Wassertemperatur & Sichtverhältnisse

Mit Temperaturen von etwa 14 °C bis 16 °C (wobei es kaum Unterschiede zwischen

Outdoor-Aktivitäten



Lagoa de Óbidos
Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
Reserva Natural da Berlenga
Praia do Baleal
Peniche
RIBATEJO
Praia de Supertubos
Rio Tejo
Parque Natural da Serra de São Mamede
ESTREMADURA
Praia Ribeira d'Ilhas
Ericeira
Parque Natural de Sintra-Cascais
Praia Grande
Sintra
Praia do Guncho
LISBON
Estoril
Costa da Caparica
Setúbal
ATLANTIK
Fonte da Telha
Parque Natural da Arrábida
Reserva Natural do Estuário do Sado
Río Guadiana
Río Sado
BAIXO ALENTEJO
Parque Natural do Vale do Guadiana
Vila Nova de Milfontes
Castro Verde
Mértola
Río Guadalquivir
Zambujeira
Alcoutim
Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina
ALGARVE
Serra do Caldeirão
Monchique
Vila Real de Santo António
Praia do Penedo
Praia da Dona Ana
Portimão
Carrapateira
Albufeira
Tavira
Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António
Lagos
Praia Ilha de Tavira
Sagres
Praia da Rocha
Praia do Carvoeiro
Praia do Martinhal
Parque Natural da Ria Formosa

Sommer und Winter gibt) ist das Wasser hier eher frisch. Dementsprechend tragen die meisten Taucher einen 5mm-Anzug. Die Sichtweite liegt normalerweise zwischen 4 m und 6 m, an sehr guten Tagen auch mal zwischen 15 und 20 m.

Die Algarve

Portugals beste Tauchplätze liegen an der Algarve. Eines der Top-Ziele für Anfänger, die das Tauchen lernen möchten, ist **Praia do Carvoeiro**. Mehrere Anbieter bieten PADI-akkreditierte Kurse auch auf Englisch an, an der Algarve u. a. in Lagos (S. 211) und Sagres (S. 223).

Praia da Carvoeira ist auch der Ausgangspunkt für die Pedra da Torre, einer terrassierten Felsformation mit sandigem Grund und einer Vielzahl von Meereslebewesen, die in den Vertiefungen leben. Neben diversen Fischarten gibt's hier Krebstiere, Nacktschnecken, Gorgonien (Weichkorallen), Anemonen und verschiedene Algenarten – manchmal hat man das Gefühl, in einem Unterwasserwald zu tauchen. Aufgrund der geringen Strömung eignet sich der Spot auch für Nachttauchgänge.

Porto de Mos, in der Nähe des Praia da Luz, ist eine Unterwasserfelswand, die an einigen Stellen bis zu 7 m hoch ist, und oft ein toller Platz, um große Fischschwärme und Delfinschulen zu beobachten. Letztere jagen und spielen in der Gegend.

Ocean Revival Underwater Park

Vor der Küste der Algarve, zwischen Portimão und Alvor, befindet sich eines der größten künstlichen Riffe der Welt. Das ehrgeizige Projekt nahm 2012 seinen Anfang, als vier stillgelegte Kriegsschiffe der portugiesischen Marine etwa 3 km vor der Küste von Prainha versenkt wurden, um so einen neuen marinen Lebensraum zu schaffen. Die Schiffe ruhen in einer Tiefe von 26 bis 32 m und die Tauchbedingungen gelten bei Wassertemperaturen zwischen 14 °C und 22 °C an 300 Tagen im Jahr als gut. Der Park ist ideal, um Ökosysteme zu beobachten, die sich Jahr für Jahr verändern.

Teil des Projekts war die Spende einer 1-Mio.-Euro-Überdruckkammer an das Hospital Particular do Algarve (HPA; www.grupohpa.com) in Alvor. Obwohl verschiedene Veranstalter Tauchgänge anbieten, hat Subnaúta (www.subnauta.pt) mit Sitz in Portimão den besten Ruf hinsichtlich geführter Tauchgänge im Unterwasserpark. Tatsächlich spielte Subnaúta eine maßgebliche Rolle bei der Schaffung des Ocean Revival.

Informationen zum Riff bieten die Ausstellungen im Museu de Portimão (S. 207) oder sind auch online unter www.oceanrevival.org zu finden.

Reserva Natural da Berlenga

Das Berlenga-Archipel ist eines der beliebtesten Tauchziele Portugals und liegt etwas mehr als 10 km vor der Küste von Peniche in Zentralportugal. In seinen Gewässern befindet sich eines der reichsten Meeresökosysteme des Landes. Zwischen Berlenga Grande und den nahe gelegenen Inseln Estelas und Farilhões-Forcados gibt es über 60 verschiedene Tauchplätze. Die Unterwasserfelsen und -canyons mit ihren kleinen und größeren Höhlen sind bevölkert von eine Vielzahl an Meeresgetier – darunter großen Schwärmen von Brassen unterschiedlichster Arten und gewaltigen Mondfischen, aber auch von Makrelen, Conger, Muränen und Nördlichen Schnappern. Im Juni und Juli lassen sich auch oft Delfine und Zwergwale beobachten. Das gesamte Gebiet (ca. 95 km²) wurde 2011 von der UNESCO zum Weltbiosphärenreservat erklärt.

Mehrere seriöse Anbieter haben Tauchausflüge von Peniche aus im Programm, darunter Haliotis (S. 296) und AcuaSubOeste (S. 296).

Sesimbra

Das Städtchen Sesimbra ist weniger als eine Autostunde von Lissabon entfernt und die perfekte Basis für den Besuch einiger fantastischer Tauchspots, etwa dem Wrack eines 170 m langen nigerianischen Frachtschiffs, das für erfahrene Taucher geeignet ist. Die Unterwasserfelsen und Höhlenformationen entlang der Küste sind die Heimat einer vielfältigen Meeresfauna. Anthia Diving Center (S. 160) ist einer der zuverlässigen Anbieter vor Ort.

Tauchsafaris

Wer das Maximale aus seinem Tauchurlaub in Portugal machen will, sollte die Teilnahme an einer Tauchsafari erwägen. Subnauta (S. 208) bietet ein-, zwei- und dreitägige Tauchsafaris auf dem 18 m langen Katamaran Xu-Nauta an. Los geht's von der Marina de Portimão in Praia da

TOLLE OUTDOOR-ABENTEUER FÜR FAMILIEN

- Mountainbiken im Hinterland, um die steinzeitlichen Felszeichnungen im Parque Arqueológico do Vale do Côa zu sehen (S. 445)
- Mit den Kindern im Kajak den Rio Mondego von Penacova nach Coimbra hinunterfahren (S. 341)
- Mit der ganzen Familie einen Kurs in der Hooked Surf School in Cascais machen und surfen lernen (S. 143)
- Die unwiderstehlich vergnügliche Bootsfahrt mit Viamar (S. 296) von Peniche nach Berlenga Grande unternehmen und dort in einem zur Herberge umgebauten Fort aus dem 17. Jh. übernachten (S. 298)
- Nach Delfinen Ausschau halten (S. 223) – und von einem Meeresbiologen an Bord etwas über sie lernen –, während man den Atlantik vor der Algarveküste befährt
- Durch eine bergige Landschaft voll steinerner Schäferhütten wandern und sich beim Durchqueren des eiszeitlichen Zêzere-Tals mit Eiswasser aus einer natürlichen Quelle im Parque Natural Serra da Estrela abkühlen (S. 369)
- Von einem Fort aus dem 17. Jh. aus (S. 159) den Horizont nach Piratenschiffen absuchen, in dem maurischen *castelo* König spielen oder am Strand von Sesimbra Sandburgen bauen
- Die Schmalspurbahn zu den herrlichen, wilden Stränden an der Costa Caparica nehmen (S. 157)
- Fußabdrücke von Dinosauriern – ja, wirklich echte! – in Cabo Espichel (S. 160) oder im Monumento Natural das Pegadas dos Dinossáurios (S. 320) anschauen

Rocha, Ziel sind die Korallenriffe und Wracks (einschließlich eines Besuchs im Ocean Revival Underwater Park) entlang der Westküste der Algarve. Die Touren beinhalten Vollpension und reichen von drei Tauchgängen (eintägige Reise; 130 €) bis zu fünf Tauchgängen (für den zweitägigen Trip; 260 €) oder acht Tauchgängen (bei drei Tagen; 365 €). Die angegebenen Preise verstehen sich immer inklusive der jeweiligen Tauchgänge.

Windsurfen & Kitesurfen

An der Praia do Guincho, westlich von Sintra, und an den Stränden in der Nähe von Portimão (S. 207) an der Algarve finden Weltmeisterschaften im Windsurfen statt. Weitere Top-Spots sind (von Nord nach Süd) Viana do Castelos Praia do Cabedelo (S. 487), Lagoa de Óbidos, eine hübsche Lagune, die Segler wie Windsurfer anzieht, und (näher an Lissabon) Fonte da Telha an der Costa da Caparica. Sagres (S. 223) an der Algarve ist für Profis attraktiv (die starken Winde und das recht flache Meer sind ideal für Freerider), während Lagos (S. 210), Albufeira (S. 199) und Praia da Rocha (S. 208) alle ansprechen.

Beliebte Orte für Windsurf- und Kitesurfschulen sind auch die Strände um Viana do Castelo (S. 486), Foz do Arelho (S. 302), Peniche (S. 296), Praia do Guincho (S. 143), Lagos (S. 210) und Tavira (S. 187).

Bootfahren

An der Küste, besonders an der Algarve, dominieren die Vergnügungsboote, die von Barbecue-Kreuzfahrten über Grottentouren bis zu Touren zur Delphin-Beobachtung alles anbieten. Im Landesinneren bieten die Flüsse, Lagunen und Stauseen Möglichkeiten für zahllose Bootsaktivitäten, darunter Kajakfahren, Segeln, Rafting und Kanufahren. Beliebte Flüsse hierfür sind: Guadiana, Mondego, Zêzere, Paiva, Minho und Tâmega.

Bootsvermieter und/oder Veranstalter von Bootsfahrten findet man u. a. in Lagos, Mértola, Barragem do Alqueva, Tomar, Coimbra, Ponte de Lima, Rio Caldo und Amarante.

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Jedes Jahr machen sich Tausende Wanderer aus aller Welt auf den Camino de Santiago – den Jakobsweg –, die klassische Pilgerroute von Frankreich nach Santiago de Compostela in Spanien. Und wer in Portugal starten will? Portugiesische Pilger haben eine eigene Route nach Santiago, die zwar weniger überfüllt, aber für Langstreckenwanderer genauso interessant ist. Ähnlich wie sein nördlicher Bruder besitzt der Caminho Português viele Startpunkte, doch der bekannteste Abschnitt der Strecke beginnt in Porto. Informationen erhält man unter www.caminhoportosantiago.com.

Wandern

Portugals Wandermöglichkeiten sind vor allem auch deshalb so wunderbar, weil nur wenige Menschen davon wissen. Die relativ neue Rota Vicentina (S. 230) wartet entlang der Küste mit einer fantastischen Aussicht auf und eignet sich für mehrtägige Touren. Die Algarve bietet einige hervorragende Wandermöglichkeiten entlang der Küste, insbesondere rund um Sagres und im hügeligen Landesinneren. Monchique ist eine ausgezeichnete Basis. Die geschützte Serra do Caldeirão nördlich von Loulé ist herrlich zum Wandern. Der Norden Portugals ist bergiger; dort gibt es ein paar schöne Naturparks, die alles andere als überlaufen sind.

Reisezeit

Im Sommer kann es in manchen Gegenden sehr heiß werden – vor allem in Trás-os-Montes, Beira Baixa, im Alentejo und der Algarve. Bessere Reisezeiten sind April und Mai sowie Ende September und Oktober.

Die Ausrüstung

Ein Hut, starker Sonnenschutz und schmerzlindernde Mittel für wunde Füße sind unabdingbar. Ein Kompass kann sich als nützlich erweisen, da die Beschilderung oft lückenhaft ist. Karten gibt es in den örtlichen *turismos* (Touristeninformationen). Wer sich in den regnerischen Norden aufmacht, braucht Regenkleidung.

Die besten Routen

Das südliche Portugal bietet einige schöne Wanderrouten. Die erst 2013 erschlossene Rota Vicentina (S. 289) besteht aus zwei markierten Langstrecken-Wanderwegen durch das Alentejo, einer führt an der Küste entlang (120 km), der andere durch das Landesinnere (230 km). Beide berühren malerische Landschaften und es gibt Übernachtungsmöglichkeiten in Pensionen entlang der Route.

Wer quer durchs Land wandern möchte, sollte sich mal die Via Algarviana (S. 193) ansehen, eine 300 km lange Route auf befestigten und unbefestigten Wegen zwischen Alcoutim und Sagres, für die man zwei bis drei Wochen Zeit braucht. Die Algarve lohnt sich aber auch für Tageswanderer, etwa in Monchique (S. 231) und Serra do Caldeirão (S. 197).

In der Beira Alta bildet der Parque Natural da Serra da Estrela (S. 369) eine wunderbare Kulisse zum Wandern in Tages- und mehrtägigen Touren. Vielerorts hat man die Wege häufig für sich allein. Besonders schön ist das Vale do Zêzere (S. 375), ein Urstromtal am Fuß des Torre, Portugals höchstem Gipfel. Ein guter Ausgangspunkt für die Touren in dieser Region ist das Bergdorf Manteigas. Ebenfalls in Beira befindet sich die schöne Mehrtagesroute GR-22, ein 540 km langer Rundkurs durch *aldeias históricas* (historische Dörfer), darunter mittelalterliche Bergstädtchen wie Sortelha, Linhares und Monsanto.

Die vielleicht beste Gegend zum Wandern liegt weit im Norden des Landes, wo traumhafte Touren im Parque Nacional da Peneda-Gerês (S. 504) durch bergiges Gelände, riesige Wälder, Dörfer, Geröllfelder des Hochgebirges und zu archäologischen Stätten und antiken römischen Wegmarken führen. Ein ruhiger Ausgangsort für Abenteuer ist Campo do Gerês (S. 511), deutlich umtriebiger geht es in Vila do Gerês (S. 509) zu (mit jeder Menge Dienstleistungsangeboten). Auch im benachbarten Trás-os-Montes bieten die Naturparks von Montesinho (S. 459), Alvão (S. 450) und Douro Internacional (S. 465) beste Trails, die die malerischen Steindörfer der Region verbinden.

Näher an der Zivilisation gibt's in den Touristengegenden tolle Tagestouren, darunter die Wanderung entlang des Aquädukts aus dem 16. Jh. (S. 242) in Évora und der Aufstieg von Sintra zu seiner maurischen Burg aus dem 9. Jh. (S. 131).

Geführte Touren

Wer zwar gern wandert, aber nur ungern Touren selbst plant, sollte eine geführte Wandertour ins Auge fassen. Die hier genannten Veranstalter bieten sowohl Gruppentouren mit Führer als auch selbst geführte Touren, bei denen man der Route folgt, die vom Veranstalter ausgearbeitet wurde. Mahlzeiten und Unterkünfte sind im Preis inbegriffen.

Etwa 10 km nördlich von Sagres betreibt Julie Statham, eine Autorin von Wanderführern, **Portugal Walks** (+44 7393 479 489; www.portugalwalks.com) und bietet Wochenpakete (860–980 €) sowie selbst geführte Touren (14 Tage ab 870 €) sowohl auf dem portugiesischen Festland als auch auf Madeira und den Azoren an.

Ein weiterer verlässlicher portugiesischer Veranstalter, der geführte Wanderungen im ganzen Land anbietet, ist **A2Z Adventures** (911 122 293; www.a2z-adventures.com; Largo da Bica, Castelo Novo).

Der Ökotourismus-Anbieter Sistemas de Ar Livre (S. 163) in Setúbal bietet neben anderen Aktivitäten auch dreistündige geführte Touren.

Ein paar erwähnenswerte Veranstalter arbeiten von Großbritannien aus: **ATG Oxford** (www.atg-oxford.co.uk) bietet geführte Wochentouren zwischen Sintra und Cascais, **Headwater** (www.headwater.com) hat einwöchige Wandertouren und Fahrradausflüge im Programm und **Ramblers Holidays** (www.ramblersholidays.co.uk) geführten sieben- bis zehntägigen Wanderurlaub im Minho, in der Douro-Region und der Algarve.

Informationen

Bei vielen *turismos* und Büros der Naturparks gibt's kostenlose Broschüren zu örtlichen Wanderwegen, obwohl das Material wegen fehlender finanzieller Unterstützung häufig nicht nachgedruckt werden kann. Weitere Organisationen, die kostenlose Karten ihrer eigenen Trails anbieten, sind Odiana (www.odiana.pt) in der Algarve und das Centro de Interpretaçaõ da Serra da Estrela (S. 371) in Seia in der Serra da Estrela.

Portugal verwendet ein System aus farbigen Markierungen für seine Wanderwege. Weiß-Rot ist die Markierung für die großen mehrtägigen Routen, genannt Grandes Rotas, während rot-gelbe Markierungen auf die Pequenas Rotas (kürzere Tageswanderungen) verweisen.

BÜCHER FÜR DIE PLANUNG VON WANDERROUTEN

Die folgenden Bücher (größtenteils auf Englisch) sind optimal geeignet, um einige der besten Wanderrouten des Landes zu planen; erhältlich sind sie in den Buchläden von Lissabon und Porto oder online.

- *Walking in Portugal: 40 Graded Short and Multi-day Walks Throughout the Country* (2018) von Simon Whitmarsh und Andrew Mok –Der umfassendste und aktuellste Führer mit Wanderrouten in ganz Portugal.
- *Walking in the Algarve: 40 Coastal & Mountain Walks* (überarbeitete Auflage 2014) von Julie Statham – Ein hervorragender Wanderführer, geschrieben von der gebürtigen Britin, die in der Algarve lebt und selbst Touren leitet.
- *Algarve: 5 Car Tours, 50 Long and Short Walks* (überarbeitete Ausgabe 2016) von Brian und Eileen Anderson – Viele nützliche Informationen zur Erkundung des südlichen Küstenabschnitts.
- *Portugal Passo-a-Passo: 20 Passeios por Portugal* (2004) von Abel Melo e Sousa und Rui Cardoso – Ein großartiger kleiner Führer für alle, die des Portugiesischen mächtig sind, mit farbigen Bildern und Karten, die 20 Wanderungen im ganzen Land behandeln.
- Turismo de Portugal bietet den Leitfaden *Guide to Walking Trails in the Algarve* (www.iltm.com/__novadocuments/62282) mit Infos über Dutzende von Wanderungen im Süden zum kostenlosen Download an.

Radfahren

Portugal bietet viele Gelegenheiten zum Mountainbiken (*bicicleta todo terreno*; BTT). Monchique (S. 231) und Tavira (S. 184) in der Algarve, Sintra (S. 130) und Setúbal (S. 161) in Zentralportugal und der Parque Nacional da Peneda-Gerês (S. 504) im Norden sind beliebte Startplätze.

Rad-Wanderwege gewinnen ebenfalls an Beliebtheit. Im Norden können Radfahrer am Rio Lima entlang mehrere kurze Touren auf ehemaligen Bahngleisen unternehmen (von 8–13,3 km), die auch von Wanderern und Läufern benutzt werden. Eine weitere Route zum „Bahntrassenradeln" ist die 2001 eröffnete, 49 km lange Ecopista do Dão (www.ecopista-portugal.com) zwischen Viseu und Santa Comba Dão in Beiras; in der Nähe des Starts in Santa Comba Dão gibt's sogar Möglichkeiten Fahrräder zu mieten. Im Süden durchquert die anspruchsvolle Ecovia do Litoral über 214 km die Algarve und verbindet Cabo de Sao Vicente an Portugals Südwestspitze mit Vila Real de Santo António an der spanischen Grenze. Mehr über diese und andere *ecovias* (Wander- und Fahrradwege) in Portugal findet man im *Ecovias Portugal Road Book*, das mitsamt Karten und weiteren wichtigen Informationen online unter www.ecoviasportugal.wix.com/ecovias portugal gekauft und heruntergeladen werden kann.

Inzwischen sind Radwege ein gewohntes Bild in den urbanen Regionen um Lissabon und in nördlichen Städten wie Porto, Coimbra und Guarda. Beliebte Radstrecken sind auch in Küstennähe entstanden, wie in Pinhal de Leiria (S. 316) in der Estremadura und an Lissabons Küste zwischen Cascais und Praia do Guincho.

RADFAHREN FÜR NULL CENT

Lust auf eine Fahrt ohne einen Cent auszugeben? Immer mehr portugiesische Städte bieten kostenlose Fahrradprogramme an. In Orten wie Cascais kann man das umfangreiche kostenlose Bike-Sharing-Programm BiCas (S. 146) nutzen und unvergessliche Touren entlang der Küste unternehmen. Weiter nördlich unterhält Aveiro mit Loja BUGA (S. 362) ebenfalls ein kostenloses Programm.

Radtouren

Wer sich für eine gute Tagestour oder einen längeren Radwanderurlaub interessiert, erhält von den folgenden lokalen Anbietern gute Empfehlungen:

Portugal Bike (✆214 783 153; www.portugalbike.com; Rua Dom João V, 4, Caneças, Lisbon) Der Veranstalter in Lissabon hat eine ausgezeichnete Auswahl an Radtouren durch die Algarve, das Minho oder den Alentejo im Angebot. Eine weitere Route folgt dem Camino de Santiago durch Nordportugal bis nach Spanien. Die Touren dauern sechs bis 13 Tage (auf eigene Faust oder mit Guide).

Pedal Portugal (www.pedalportugal.com) ist ebenfalls ein empfehlenswertes portugiesisches Unternehmen, das geführte und auch individuelle Touren in ganz Portugal anbietet.

Weitere Veranstalter aus dem englischsprachigen Raum:

Easy Rider Tours (www.easyridertours.com) bietet geführte Radausflüge im Minho, im Alentejo, an der Algarve und entlang der Lissabon-Küste bei Sintra an.

Saddle Skedaddle (www.skedaddle.co.uk) bietet sieben- bis neuntägige Individual- und geführte Touren durch die östliche Beira und den Alentejo an (Küsten- und Inlandsroute).

Tierbeobachtungen

In Portugal gibt es ausgezeichnete Möglichkeiten zur Beobachtung von Vögeln und Wildtieren, besonders in den Lagunen der Atlantikküste und den tiefen Schluchten entlang der spanischen Grenze. Dank einer Vielzahl von Lebensräumen und über 360 Arten, die hier regelmäßig gesichtet werden, sind vor allem die Voraussetzungen für Vogelliebhaber besonders gut. Portugals führende ornithologische Gesellschaft, **Sociedade Portuguêsa para o Estudo de Aves** (✆213 220 430; www.spea.pt; Av Columbano Bordalo Pinheiro 87, 3. St.; ⏲Mo–Fr 9.30–13 & 14–18 Uhr), führt von der Regierung finanzierte Projekte zur Kartierung der Verbreitung portugiesischer Brutvögel durch. Die lange Küste Portugals ist wie geschaffen für Bootsfahrten zur Beobachtung von Meerestieren wie

Delfinen, pelagischen Fischen und sogar Meeresschildkröten.

Nordportugal

Im Norden warten die Flüsse Tejo und Douro, die sich durch dramatische Schluchten winden und wo im Parque Natural do Tejo Internacional (S. 364) und im Parque Natural do Douro Internacional (S. 465) Geier und Adler nisten. Die Landschaft des Parque Natural do Douro Internacional ist vornehmlich von Felsvorsprüngen und Wäldern entlang des Flusses bestimmt, wo sich unter anderem ägyptische Geier, Bonelli-Adler, eurasische Gänsegeier, Steinadler, der eurasische Uhu und Rotmilane beobachten lassen.

Der Parque Natural de Montesinho (S. 459) schützt ein gebirgiges Gebiet mit Buschlandschaften, schroffen Hängen, Eichen-, Kastanien- sowie Auenwäldern. Der Star unter seinen Bewohnern ist der rostfarbene Iberische Wolf – hier findet diese vom Aussterben bedrohte Tierart ihr letztes größeres Refugium. In den Wäldern leben zudem Rehe, Otter und Wildschweine. Zu den Vogelarten gehören der Steinadler, der Königsadler, Wiesenweihe und der Schwarzstorch.

Portugals einziger Nationalpark, der Parque Nacional da Peneda-Gerês (S. 504), umfasst ein Gebiet mit einer Mischung aus schroffen Gipfeln, Gebirgsbuschland und Wäldern aus Kiefern und Eichen sowie Flüssen, Seen und Sumpfgebieten. Zu den wichtigsten hier vorkommenden Arten zählen Adler, Wanderfalke, Uhu, Neuntöter und Steinrötel.

Im kleinen, in Privatbesitz befindlichen und von Granitfelsen bestimmten **Faia Brava Natural Reserve** (www.atnatureza.org) leben Gänsegeier, ägyptische Geier, Habichtsadler, Steinadler und Schwarzstörche.

Zentralportugal

In der Nähe von Lissabon bietet das Mündungsgebiet dank seiner Salzwiesen, Kiefernwälder, Wiesen und Weiden und dem Watt Vogelbeobachtern die ideale Flora für großartige ornithologische Erlebnisse. Im Reserva Natural Estuário do Sado (S. 162) lassen sich rund 250 Vogelarten finden, darunter Nachtreiher, Braune Sichler, Rosa Flamingos, Turmfalken, Purpurhühner und Häherkuckucke. Ferner lassen sich in der Flussmündung auch Delfine beobachten. Renommierte Anbieter wie Vertigem Azul (S. 163) bieten ab Setúbal Bootsausflüge an.

Nördlich von Lissabon ist das Reserva Natural da Berlenga (S. 298) ideal zur Beobachtung von Seevögeln. Auf und in der Nähe der Felseninseln leben Guillemots, der Große Sturmtaucher, die Buntfuß-Sturmschwalbe, Lachmöwen, Tordalks und sogar Lunde.

Das Natural Paúl de Arzila in der Nähe von Coimbra und die Dunas de São Jacinto (S. 358) nahe Aveiro sind ebenfalls tolle Gegenden für Vogelliebhaber.

Castro Verde im Alentejo ist auch nicht schlecht. Die umliegende Region wurde 2017 zum UNESCO-Biosphärenreservat erklärt. Im LPN Interpretative & Environmental Center (S. 282) kann man sich Anregungen und Informationen zu den Routen holen, bei denen die Chancen auf tolle Tierbeobachtungserlebnisse am besten sind. Das Gebiet mit offenen Feldern und Graslandschaften bietet eine überraschende Vielfalt an Vogelarten, darunter Steppenvögel wie die Großtrappe, Wiesenweihe und das Sandflughuhn. Mit etwas Glück kann man sogar den sehr seltenen Spanischen Kaiseradler erspähen, manchmal sogar einen der ebenfalls seltenen Pardelluchse.

Südportugal

Obwohl die Algarve vor allem für ihre Strände bekannt ist, gibt es hier die unterschiedlichsten Lebensräume, darunter Salzwiesen, Dünen, Wattenmeer und Lagunen. Im Landesinneren liegt eine Übergangszone zwischen Küste und Gebirge.

Zu den wichtigsten Vogelbeobachtungsgebieten zählen die Serra do Caldeirão, der Parque Natural do Vale do Guadiana und das Reserva Natural Castro Marim e Vila Real de Santo António.

Der Parque Natural da Ria Formosa (S. 174) ist einer der besten Plätze an der Algarve, um Wildtiere zu beobachten. Das 160 km² große Naturschutzgebiet vereint Watt, Küstenlagunen und von Dünen bedeckte Inseln und ist Heimat vieler Vögel. Zu den am häufigsten vorkommenden Arten gehören Purpurreiher, europäische Bienenfresser, Seeregenpfeifer, Feuchtlandweihen und Zwergadler.

Formosamar (S. 175), die örtliche Umweltschutzorganisation, veranstaltet von

WEITERE OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Angesichts der unzähligen Möglichkeiten, die Portugal für Wanderer und Wassersportler bereithält, werden leider andere Aktivitäten leicht übersehen. Hier ein paar Anregungen:

Skifahren Ja, Skifahren! Ob man es glaubt oder nicht, Portugal hat eine Abfahrt. Der höchste Berg des Landes, der 1993 m hohe Torre im Parque Natural da Serra da Estrela (S. 369), bietet die nötige Infrastruktur, darunter drei Lifte und einen Ausrüstungsverleih. Alternativ kann man im SkiParque (S. 369) östlich von Manteigas die eher surreale „Trockenskipiste" runterfahren, zumindest wenn man unbedingt Ski fahren will.

Fotografie Eine Reise zu einigen der beeindruckenden *miradouros* (malerische Aussichtspunkte) Portugals dürfte das Herz jedes Fotografie-Begeisterten höherschlagen lassen. São Leonardo de Galafura (S. 443) mit Blick auf die terrassenförmig angelegten Portweinberge Nordportugals bietet mit die schönsten Motive, ist aber bei Weitem nicht das einzig mögliche Ziel – von Lissabon (S. 63) über das Ericeira World Surfing Reserve (S. 154) bis zum Rio Douro-Canyon (S. 466) entlang der spanischen Grenze gibt es jede Menge davon.

Feinschmecker-Touren & Kochkurse Bei eine kulinarischen Wanderung (S. 87) lassen sich Kalorienaufnahme und Verbrennung derselbigen verbinden. Und wer einen Kurs bei einem portugiesischen Koch in Lissabon (S. 86) oder an der Algarve (S. 187) belegt, kann nach Abschluss ein Stückchen Portugal mit nach Hause nehmen und Freunden und der Familie auftischen.

Heiße Quellen Entspannung pur erwartet einen in den Spas in den Termas de Luso (S. 349), Termas de Chaves (S. 454) oder Termas de Monchique (S. 231).

Höhlenklettern Wie wär's mit der Erkundung einer Höhle (S. 321) oder gar zwei (S. 321) im Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros?

Olhão in der Algarve aus u.a. 2½-stündige Touren für 35 € pro Person (mind. 4 Pers.) im Parque Natural da Ria Formosa, die von Meeresbiologen und Greifvögelspezialisten geleitet werden.

Natura Algarve (S. 175) veranstaltet Bootstouren für Vogelbeobachter und Naturfreunde durch den Parque Natural da Ria Formosa.

Naturetrek (www.naturetrek.co.uk) aus Großbritannien bietet eine siebentägige Exkursion zur Vogelbeobachtung im südlichen Portugal an (ab etwa 1750 €).

Verschiedene Anbieter an der Algarve und um das Mündungsgebiet des Sado nahe Setúbal veranstalten Touren zur Delfin-Beobachtung, darunter Mar Ilimitado (S. 223), Algarve Water World (S. 213) und Dolphins Driven (S. 200).

Zu den besten Guides für Vogelbeobachtungen, die private Touren in der gesamten Algarve anbieten, gehören João Jara von **Birds & Nature** (✆913 299 990; www.birds.pt; ½/1 Tag ab 100/160 €) und der britische Expat **Simon Wates** (✆282 639 418; www.algarvebirdman.com).

Klettern, Gleitschirmfliegen & Adrenalin-Sportarten

Im Norden sind die Granitgipfel des Parque Nacional da Peneda-Gerês (S. 504) ein Paradies für Kletterer. Weitere beliebte Orte zum Klettern sind die Schieferklippen bei Nossa Senhora do Salto östlich von Porto, die steilen Kalksteinwände von Reguengo do Fetal bei Fátima, die gezackten 500 m hohen Granitzungen von Cántaro Magro (S. 369) in der Serra da Estrela, die blanken Felswände von Penedo da Amizade, genau unterhalb von Sintras Maurenschloss, der Quarzkamm von Penha Garcia in der Nähe von Monsanto in Beira Baixa und Rocha da Pena (S. 198) in der Algarve.

Nützliche Organisationen für Bergsteiger sind der **Clube Nacional de Montanhismo** (✆917 827 472; www.cnm.org.pt; 2nd fl, Rua Formosa 303, Porto) und die **Grupo de Montanha e Escalada de Sintra** (www.gmesintra.com).

Auch Gleitschirmfliegen ist im Norden populär. Bevorzugte Startplätze sind z. B. Linhares (S. 389) in der Serra da Estrela und Alvados im Parque das Serras de Aire e Candeeiros (S. 320).

Vertente Natural (S. 160) ist ein auf Nachhaltigkeit bedachter Ausrüster in Sesimbra, der Trekkingtouren, Canyoning, Kanufahrten, Tauchen und Abseilen organisiert. **Detours** (✆966 054 152; www.detours.pt) in Porto bietet Treks zu Wasserfällen, Canyoning sowie Gelände-Touren in Allradfahrzeugen rund um den Douro an.

Der direkt außerhalb von Coimbra ansässige Veranstalter **Capitão Dureza** (✆919 079 852; www.capitaodureza.com; Rua Principal 64, Telhado) organisiert starke Adrenalinstöße auslösende Aktivitäten wie Rafting, Canyoning, Abseilen, Mountainbiken und Trekking.

Trilhos (✆225 504 604; www.trilhos.pt; Rua de Belém 94, Porto) in Porto ist ein weiterer renommierter Ausstatter für an Klettern, Höhlenwanderungen, Canyoning, Trekking und anderen Abenteuersportarten Interessierte.

Reiten

Reiten ist eine tolle Möglichkeit, das Landesinnere Portugals zu erforschen. Reinrassige Lusitanos stammen aus Portugal, und erfahrene Reiter können in der Nähe von Mafra, im **Escola de Equitação de Alcainça** (www.eealcainca.pt) in der Estremadura, Dressurstunden nehmen. Es gibt Dutzende Reitzentren – vor allem im Alentejo und in der Algarve an Orten wie Silves, Lagos und Albufeira. Auch im Norden gibt's schöne Kulissen für Ausritte, etwa in Campo do Gerês (S. 511) am Rand des Parque Nacional da Peneda-Gerês (Gebühren 20–30 €/Std.).

Equitour (www.equitour.com), ein Veranstalter aus der Schweiz, bietet einen achttägigen Reiturlaub an (1200–2000 €/Pers. inkl. Unterkunft und einiger Mahlzeiten). Eine beliebte Tour folgt dem Weg des Königspferde-Ritts im Alentejo, mit Aufenthalten in schönen Landhäusern. Weitere Ziele sind die Alentejo-Küste und das schroffe Gelände Nordportugals.

Ein klassisches Dressurprogramm auf Lusitanos an der Escola de Equitação de Alcainça bei Mafra hat der in Wyoming ansässige Ausrüster **Equitours** (www.equitours.com) das ganze Jahr über im Angebot. Im Preis von 220/275 US$ (Nebensaison/Hauptsaison) sind Unterbringung sowie bis zu drei Stunden Reiten pro Tag enthalten. Equitours bietet auch eine Reihe von verschiedenen mehrtägigen Reittouren im ganzen Land an – ab etwa 1850 US$ (für eine acht Tage lange Tour entlang der Alentejo-Küste), einschließlich Unterkunft und Verpflegung.

Pastéis de nata (Pudding-Törtchen)

Reiseplanung

Essen & trinken wie die Einheimischen

Portugiesen lieben es, in Gesellschaft guter Freunde zu tafeln – denn Essen ist pure Lebensfreude. Sie sind stolz auf ihre einfachen, aber köstlichen Gerichte, die sie im Laufe der Jahrhunderte perfektioniert haben: Meeresfrüchte, gebratenes Fleisch, duftendes Brot und samtweiche Weine gehören zu den Grundnahrungsmitteln, die jedes Essen zum Fest machen.

ANNA_PUSTYNNIKOVA/SHUTTERSTOCK ©

Das Küchenjahr

Frühling

Im Spätfrühling werden überall *caracois* (Schnecken) angeboten. Die kleinen Leckerbissen werden in Olivenöl mit Knoblauch und Kräutern gekocht – sie passen besonders gut zu einem kalten Bier.

Sommer

Die Märkte quellen über von Obst und Gemüse: pralle Tomaten, saftige Pfirsiche, *nísperos* (Loquats), Erdbeeren usw. An der Küste, vor allem in Lissabon, bekommt man die beliebten Sardinen. Sie werden zwar von Mai bis Oktober angeboten, sind aber im Juli und August besonders groß und saftig.

Herbst

Im September beginnt im Douro-Tal die Weinlese und die Zeit der Feste – auf manchen Weingütern dürfen Besucher daran teilnehmen. Es gibt auch Granatäpfel und Kakis.

Winter

An kalten Tagen wärmen sich die Portugiesen mit herzhaften Gerichten wie *cozido à portuguesa* (Eintopf aus gebratenem Fleisch, Kartoffeln, Kohl und Möhren) auf. Auch üppige Suppen wie *canja* (Hühnersuppe) und *sopa de peixe* (Fischsuppe) sind jetzt beliebt. Im Minho ist die Zeit zwischen Januar und März die Saison der zarten, gegrillten Aale.

Kulinarische Erlebnisse

Unvergesslich speisen

Vila Joya (S. 200) Hinreißendes Restaurant am Meer mit zwei Michelin-Sternen.

Alma (S. 103) Kreative Gerichte des kulinarischen Superstars Henrique Sá Pessoa in Lissabon.

Botequim da Mouraria (S. 246) Traditionelle Alentejo-Küche in einer winzigen Bar in Évora.

Tasca do Celso (S. 289) Wunderbares Essen und charmantes rustikales Ambiente in Vila Nova de Milfontes an der Alentejo-Küste.

Restaurante O Barradas (S. 206) Das stilvoll umgebaute Bauernhaus, etwa 3 km von Silves, serviert saisonalen Fisch, Fleisch und Obst aus biologischer Landwirtschaft.

DOC (S. 444) Köstliches Essen und eine unschlagbare Weinkarte in einem Restaurant direkt am Douro mit Tischen drinnen und draußen.

Mar à Vista (S. 154) Hervorragende Meeresfrüchte im Küstenstädtchen Ericeira.

Pedra de Sal (S. 349) Gemütliches Restaurant mit phänomenalen Gerichten aus iberischem Schweinefleisch.

Restaurante de Casa das Penhas Douradas (S. 376) Das fabelhafte Restaurant liegt auf einem Berggipfel im Parque Natural da Serra da Estrela und besticht mit gehobener saisonaler Küche.

Belcanto (S. 103) José Avillez serviert in seinem Lissabonner Restaurant köstliche Gerichte.

Restaurant da Adraga (S. 140) In diesem berühmten, aber bodenständigen Lokal westlich von Sintra gibt's exzellente Fischgerichte – nur einen Schritt vom Meer entfernt.

Restaurante António Padeiro (S. 310) Stimmungsvolles Restaurant mit legendärer Küche in der historischen Stadt Alcobaça.

O Paparico (S. 422) Eine Prise Romantik und wunderbar authentisches portugiesisches Essen gleich nördlich von Porto.

Köstlichkeiten für wenig Geld

Pastéis de nata Puddingtörtchen, am besten schmecken sie noch warm und mit Zimt bestäubt.

Travesseiro Blätterteigrolle mit einer Füllung aus Mandeln und Eigelb – gibt's in Sintra.

Fischkonserven In Lissabon sind Fischkonserven – Sardinen, Makrelen und Thunfisch –, serviert als Snack mit Brot, Oliven und anderen Zutaten, ziemlich beliebt; im Sol e Pesca (S. 101) probieren!

Francesinha In Porto *das* Rezept gegen einen Kater: eine dick belegte Scheibe Brot, überzogen mit geschmolzenem Käse.

Marzipan Die Bewohner der Algarve lieben die süße Verführung aus Mandeln.

Grillhähnchen Die Portugiesen haben das Grillen von Hähnchen zur Kunstform erhoben; unbedingt mit Piri-Piri (scharfe Sauce) würzen!

Bifana Brötchen mit einer Scheibe gebratenem Schweinefleisch; am besten schmecken sie im Alentejo.

Ovos Moles de Aveiro Ein landesweit berühmtes Gebäck, vornehmlich aus Zucker und Eigelb.

Einen Versuch wagen

Kutteln (Rinderpansen) Die Einwohner von Porto werden nicht umsonst *tripeiros* (Kuttel-Esser) genannt. Die *tripas à modo do Porto* aus Kutteln, Bohnen und Wurst schmecken erstaunlich gut.

Arroz de cabidelo Reis in Hühnerblut hört sich nach Vampirkost an, schmeckt aber lecker; die Variante vom Schwein heißt *arroz de sarrabulho*.

Morcela Wurst aus Schweineblut, manchmal mit Reis oder Schweinefleisch.

Caracois Schlicht und einfach Schnecken, aber kleiner als *escargots*. Hierbei ist der geschickte Umgang mit Zahnstochern gefragt.

Torresmos Frittierte Scheiben Schweineschwarte; toller Snack in einer Bar.

Gourmet- und Weinfeste

Lisbon Restaurant Week (www.thefork.pt; Ende Feb.–Anfang März) Während dieses Fests gibt's in teilnehmenden Restaurants Top-Preisnachlässe.

Essência do Vinho (www.essenciadovinhoporto.com; Ende Feb.) Weinfest in Porto.

Festival Internacional do Chocolate (262 955 561; www.festivalchocolate.cm-obidos.pt; Erw./Kind 6,50 €/frei; März/April;) Schoko-Fans zieht es im März ins mittelalterliche Óbidos.

Peixe em Lisboa (S. 87) Im April dreht sich in Lissabons besten Restaurants alles um Meeresfrüchte.

Festa de Santo António (Fest des hl. Antonio; www.lisboanarua.com/festasdelisboa; 12.–13. Juni) Diese lebhafte Straßenparty in Lissabon ist eine großartige Gelegenheit, sich gegrillten Sardinen und Spanferkel hinzugeben.

Feira do Alvarinho (S. 496) Im Juni oder Juli zollt Monção im Minho seinem berühmtesten Produkt, dem erfrischenden Weißwein Alvarinho, seinen Respekt.

Festival do Marisco (S. 182) Im August treffen sich Freunde sündhaft leckerer Meeresfrüchte an der Algarve.

PREISKATEGORIEN

Die folgenden Preiskategorien beziehen sich auf ein Hauptgericht.

€ unter 10 €

€€ 10–20 €

€€€ über 20 €

SOPOTNICKI/SHUTTERSTOCK ©

Travesseiro (Mandelpuddinggebäck)

Cozinha dos Ganhões (Festival de Gastronomia Alentejana; Rua Engenheiro André de Brito Tavares; Nov. oder Dez.) Eine muntere kulinarisches Veranstaltung in Estremoz.

Regionale Köstlichkeiten

Brot gehört zu jeder Mahlzeit, auch als Zutat in einigen Gerichten. Auf der Speisekarte nach *açorda* (Broteintopf, oft mit Schalentieren), *migas* (Brotstücke, zubereitet zusammen mit Fleisch) und *ensopados* (Eintöpfe mit getoastetem oder frittiertem Brot) suchen – und probieren!

Die Eintöpfe mit Meeresfrüchten sind außergewöhnlich lecker, vor allem die *caldeirada* (Fische und Schalentiere in dicker Brühe), die an eine Bouillabaisse erinnert. Bacalhau ist gesalzener Stockfisch (zumeist Kabeljau), der tief in Geschichte und Tradition verwurzelt ist – hervorragend in gebackenen Gerichten.

Lissabon

Unter Gourmets ist Lissabons Küche für ihre einfachen, unverfälschten Zutaten

HLPHOTO/SHUTTERSTOCK ©

Cataplana (Meeresfrüchteeintopf)

und die Kreativität ihrer Köche berühmt. Köche wie Henrique Sá Pessoa im Alma (S. 103), João Rodrigues im Feitoria (S. 112), José Avillez im Belcanto (S. 103) und Ljubomir Stanisic im 100 Maneiras (S. 106) machten die portugiesische Hauptstadt zu einem Highlight auf der gastronomischen Landkarte. Häufig verwandeln die Köche Hausmannskost, langsam gegartes Spanferkel oder *bacalhau* mit ausgewählten Zutaten in Spitzengerichte.

Algarve

Hier regiert die Muschel – sei es in Form frischer Jakobsmuscheln oder als Austern, Miesmuscheln, Herzmuscheln … Wellhornschnecken sind ebenfalls beliebt. Man sollte unbedingt *cataplana* mit Meeresfrüchten und *xerém* (Maisbrei mit Herzmuscheln) probieren.

Alentejo

Vegetarier sollten gewarnt sein: Sie werden ständig mit Schweinefleisch konfrontiert. Ein kulinarisches Highlight ist *porco preto*, ein hochwertiges „schwarzes Schweinefleisch“ von Tieren, die mit Eicheln ernährt wurden. Auch Brot gibt es häufig, z. B. in Gazpacho oder *açorda*. Während der Jagdsaison sind *perdiz* (Rebhuhn), *lebre* (Kaninchen) und *javali* (Wildschwein) beliebt. Man bekommt aber auch gemischte Kost aus dem Meer und vom Land, wie

TOP-MÄRKTE

In jeder größeren Stadt gibt es einen Lebensmittelmarkt mit regionalen Erzeugnissen, wo man für wenig Geld für ein Picknick einkaufen kann (Brot, Käse, Oliven, Obst, Gemüse, Räucherfleisch …). Unsere Lieblingsmärkte:

- Mercado da Ribeira (S. 100), Lissabon
- Mercado do Livramento (S. 166), Setúbal
- Mercado Municipal (S. 197), Loulé
- Mercado Municipal (S. 245), Évora
- Mercado Municipal Dom Pedro V (S. 344), Coimbra
- Mercado Municipal (S. 476), Braga
- Mercado do Bolhão (S. 403), Porto

ANGELO CORDESCHI/SHUTTERSTOCK ©

OLEG ZNAMENSKIY/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Mercado da Ribeira (S. 100), Lissabon

Unten: *Carne de porco à alentejana* (Geschmortes Schweinefleisch mit Venusmuscheln)

HEMIS/ALAMY STOCK PHOTO ©

Alma Restaurant (S. 103), Lissabon

carne de porco à alentejana (geschmortes Schweinefleisch mit Venusmuscheln).

Estremadura & Ribatejo

Seafood dominiert in Estremadura: *Caldeirada de peixe* (Fischeintopf) steht auf der Speisekarte ganz oben, gefolgt von *escabeche* (Eintopf mit in Essig eingelegtem Fisch) und *sopa de mariscos* (Meeresfrüchtesuppe). Fleischfans, auf nach Ribatejo – hier gibt's Fleisch und Kutteln!

Die Beiras

Hier gibt's *bacalhau*, *ovos moles*, Gebäck, *chafana* (Ziegen- und Lammeintopf) sowie Seafood. Würste sind beliebt, ebenso Käse, u. a. *Rabaçal* und *queijo serra da Estrela*.

Douro & Trás-os-Montes

Der Norden des Landes ist bekannt für Gerichte mit Schweinefleisch, *cabrito assado* (gebratenes Zicklein) und *posta de barrosã* (Rindfleisch von einer seltenen Rasse).

Die schweinefleischfreie *alheira* (Wurst) wurde zur Zeit der Inquisition von Juden erfunden. Zudem gibt's Feigen, Kirschen, Mandeln, Esskastanien und Orangen.

Minho

Aus dieser Region stammen der berühmte *vinho verde* (Wein aus unreifen roten oder weißen Trauben), *caldo verde* (Suppe aus Kohl und Kartoffeln), *broa de Milho* (Maisbrot), die bescheidene *sopa seca* (trockene Suppe) sowie Saisonales mit dem aalartigen Neunauge, Forellen und Lachs.

Essen & Trinken: Basics

Wann wird gegessen?

➡ Der *café da manhã* (Frühstück, 8–10 Uhr) ist in der Regel schlicht: Es gibt Kaffee und einem Brötchen oder ein Stück Gebäck.

➡ Das *almoço* (Mittagessen, 12–15 Uhr) kann je nach Lokalität ein Festpreismenü mit zwei Gängen sein, oder es geht etwas lockerer zu.

➡ Zum *jantar* (Abendessen, 19–22 Uhr) gibt es aufwendigere (und etwas teurere) Gerichte; einige Restaurants haben sich auf *petiscos* (Teller mit Snacks für mehrere Personen) spezialisiert.

Wo wird gegessen?

Tasca (Taverne) Lokal mit Tagesgerichten, günstigen Preisen und vielen einheimischen Gästen.

Churrasqueira (Grillrestaurant) Auf Fleisch vom Holzkohlegrill spezialisiert.

Marisqueira (Seafood-Restaurant) Serviert Fisch und Krustentiere, oft mit Preisen nach Gewicht.

Cervejaria (Bierhaus) Gut, wenn man Lust auf einen Snack und Geselligkeit hat.

Adega (Weintaverne) Meistens mit Weinfässern als Dekoration und rustikalem, gemütlichem Ambiente. Hier gibt es herzhafte, preiswerte Gerichte.

Die Speisekarte verstehen

Couvert Brot, Oliven und andere Snacks, die an den Tisch gebracht werden; nicht kostenlos.

Dose Eine Portion, generell groß genug für zwei Personen.

Ementa turística Touristenmenü.

Meia dose Halbe Portion, genug für eine Person.

Petiscos Tapas/Snacks.

Postre Dessert.

Prato do dia Tagesangebot oder Tagesgericht.

Serviço Serviceaufschlag.