

INHALT

ÜBERSICHTSKARTE	13	SÜDPORTUGAL	22
EIN TRAUMLAND FÜR NATURFANS	14	1 Parque Natural da Ria Formosa / Bootstrip durch die Wasserstraßen	24
WILLKOMMEN IN PORTUGAL	18	2 Via Algarviana / Fernwandern durch den Dorf-Alltag	26
UNSER NACHHALTIGKEITSKODEX	21	3 Ilha da Culatra / Reif für die Insel	30
		4 Algarve / Birdwatching	32
		Tag für Tag / Die perfekte Woche	36
		5 Percurso dos Sete Vales Suspensos / Trail über die Klippen	38
		6 Praia de Albaneira / Wilder kleiner Strandzwerg	40
		7 Alvor / Strand und Holzwege	42

8	Der Grenzfluss / Am Rio Guadiana	46	16	Praia da Bordeira und Praia do Amado / Wilde Traumstrände	70
9	Praia da Falésia / Beach Walking	48	17	Natur in der Hauptstadt / Lissabons grüne Seiten	72
10	Quinta de Marim / Ein lehrreicher Naturpfad	50			
11	Fallschirmsprung / Der Alentejo von oben	52			
12	Alqueva / Der See, der den Guadiana aufstaut	56			
 SÜDWESTPORTUGAL					
13	Parque Natural Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina / Über 100 Kilometer Küste	60			
14	Rota Vicentina / Der Fischerpfad	62		ZENTRALPORTUGAL	84
15	Fernwandertrail ab Santiago do Cacém / Der »Historische Weg«	66	20	Nazaré / Die Monsterwellen	86
			21	Almourol / Eine Flussinsel, eine Burg	88

22	Grotten bei Fátima / Grutas da Moeda	92	NORDPORTUGAL	116
	Drei Seherkinder und Pilgermillionen /			
	Das Wallfahrtsziel Fátima	94	30 Beach Hopping / Strand auf Strand	118
23	Pegadas de Dinossáurios / Die Spuren	96	31 Bootstour in Porto / Auf dem Douro	120
	der Dinos		32 Parque Nacional Peneda-Gerês / Raue Berge,	
24	In der Unterwelt / Grotten Mira de Aire	98	botanische Vielfalt	122
25	Parque Natural da Serra de São Mamede /	100	33 Parque Arqueológico do Vale do Côa / Felsbilder	
	Naturpark mit Dörfern		aus der Altsteinzeit	126
26	Quinta das Lágrimas / Oase in Coimbra	102	34 Die Schlucht des Rio Paiva / Thrill-Effekte in der	
27	Cabo Carvoeiro / Kap mit Rabenschiff	104	Natur	128
28	Reserva Natural das Berlengas / Insel Berlenga	108	Im Reich des Portweins / Gehaltvolle Tropfen	130
29	Serra da Estrela / Das »Sterngebirge«	112	35 Citânia de Briteiros / Bergsiedlung der Antike	132
			36 Parque Natural de Montesinho / Ländliche Idylle	134

DIE INSELWELTEN			
37 Die Blumeninsel der Azoren / Idyllisches Flores	138	47 Madeiras kleiner Garten Eden / Fajã dos Padres	168
38 Whale Watching auf den Azoren / Da bläst er!	142	Meine Top-Ten-Reiseziele in Portugal	170
39 Azoren-Insel São Miguel / Wo die Erde kocht	146	48 Felsenfinger und Meerwasserpools / Madeiras wilder Nordsaum	172
40 Azoren-Insel Faial / Der Kratertrail	148	49 Künstliche Kanäle auf Madeira / Levada-Wandern	176
41 Capelinhos / Faials neuer Vulkan	150	50 Madeiras Nachbarinsel Porto Santo / Die kleine Unbekannte	180
42 Azoren-Insel Pico / Mehr als nur der Vulkangigant	152		
43 Azoren-Insel Terceira / Das wilde Naturerbe	154	REGISTER	186
44 Azoren-Insel Graciosa / Im Reich der Ruhe	160	BILDNACHWEIS	187
45 Weltnaturerbe / Madeiras Lorbeerwälder	162	IMPRESSUM	188
46 Madeira im Farbrausch / Wildromantik in Monte	164		