

INHALT

ÜBERSICHTSKARTE

EIN TRAULAND FÜR NATURFANS

WILLKOMMEN IN PORTUGAL

UNSER NACHHALTIGKEITSKODEX

13	SÜDPORUGAL	22
14	1 Parque Natural da Ria Formosa / Bootstrip durch die Wasserstraßen	24
18	2 Via Algarviana / Fernwandern durch den Dorf-Alltag	26
21	3 Ilha da Culatra / Reif für die Insel	30
	4 Algarve / Birdwatching	32
	Tag für Tag / Die perfekte Woche	36
	5 Percursos dos Sete Vales Suspensos / Trail über die Klippen	38
	6 Praia de Albandeira / Wilder kleiner Stranzwerg	40
	7 Alvor / Strand und Holzwege	42

8	Der Grenzfluss / Am Rio Guadiana	46
9	Praia da Falésia / Beach Walking	48
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
15	Fernwandertrail ab Santiago do Cacém / Der »Historische Weg«	66

16	Praia da Bordeira und Praia do Amado / Wilde Traumstrände	70
17	Natur in der Hauptstadt / Lissabons grüne Seiten	72
	Portugals Tierwelt / Unter Flamingos, Delfinen und Luchsen	76
18	Panoramaspois / Lissabons beste Aussichten	78
19	Parque Natural de Sintra-Cascais / Gebirge, Meer und wildes Kap	80

ZENTRALPORTUGAL

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

DIE INSELWELTEN	136	47 Madeiras kleiner Garten Eden / Fajã dos Padres	168
37 Die Blumeninsel der Azoren / Idyllisches Flores	138	Meine Top-Ten-Reiseziele in Portugal	170
38 Whale Watching auf den Azoren / Da bläst er!	142	48 Felsenfinger und Meerwasserpools /	
39 Azoren-Insel São Miguel / Wo die Erde kocht	146	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	
42 Azoren-Insel Pico / Mehr als nur der		Unbekannte	180
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		