

Inhalt

Routenplaner	8
Highlights	8
Reiseziele und Routen	23
Klima und Reisezeit	32
Reisekosten	34

Travelinfos von A bis Z 36

Anreise	37
Botschaften und Konsulate	39
Einkaufen	40
Essen und Trinken	40
Fair reisen	51
Feste und Feiertage	51
Fotografieren	53
Frauen unterwegs	53
Geld	53
Gepäck und Ausrüstung	53
Gesundheit	54
Informationen	55
Internet und E-Mail	57
Kinder	57
Maße und Elektrizität	57
Medien	57
Öffnungszeiten	58
Post	59
Reisende mit Behinderungen	59
Reiseveranstalter	59
Schwule und Lesben	60
Sicherheit	60
Sport und Aktivitäten	61
Telefon	69
Transport	69
Übernachtung	73
Unterhaltung	76
Verhaltenstipps	77
Zeit	77
Zoll	77

Land und Leute 78

Geografie	79
Flora und Fauna	80
Umwelt	86
Bevölkerung und Religion	88
Geschichte	89
Regierung und Politik	100
Wirtschaft	102
Kunst und Kultur	105

Lissabon 116

Baixa	120
Chiado	129
Bairro Alto	132
Cais do Sodré	136
Mouraria und Castelo	136
Mit dem Rad durch Lissabon	138
Graça	141
Street-Art auf literarischen Spuren	144
Alfama	147
Avenidas Novas	151
Nördlicher Stadtrand	154
Cova da Moura	156
Aquädukt und Mãe d'Água	157
Parque das Nações	157
Madragoa, Lapa und Campo de Ourique	160
Alcântara und Belém	163

Rund um Lissabon 192

Halbinsel von Setúbal	194
Cacilhas	194
Costa da Caparica	196
Palmela	197
Setúbal	198
Reserva Natural do Estuário do Sado	202
Serra da Arrábida	202
Sesimbra	203

www.stefan-loose.de/portugal

Maravilhas do Cabo –	
Auf Dinos Spuren	206
Cabo Espichel	207
Praia do Meco	207
Nördlich der Tejo-Mündung	207
Estoril	208
Cascais	209
Praia do Guincho	214
Cabo da Roca	214
Wandern am Cabo da Roca	215
Von Cabo da Roca nach Sintra	217
Sintra	218
Palácio Nacional de Queluz	226
Mafra	226
Ericeira	228

Estremadura und Ribatejo **232**

Santarém und Umgebung	235
Óbidos	238
Die Umgebung von Óbidos	241
Peniche	242
Reserva Natural das Berlengas	245
Caldas da Rainha	246
São Martinho do Porto	247
Alcobaça	248
Nazaré	249
Batalha und Umgebung	252
Serra de Aire e Candeeiros	255
Fátima	256
Pegadas dos Dinossáurios	258
Ourém	258
Tomar	259
Castelo de Bode	262
Constância	263
Castelo de Almoural	263
Abrantes	264

Das Zentrum **266**

Beira Litoral	268
Leiria	268
Über Marinha Grande	
zur Praia da Vieira	270
Conímbriga	271
Lousã	272
Plódão	273
Coimbra	274
Montemor-o-Velho	288

Figueira da Foz	289
Der Weg des Salzes –	
Rota das Salinas	293
Praia de Mira	295
Luso und Serra do Buçaco	296
Curia	297
Aveiro	297
Ílhavo	302
Ria de Aveiro	302
Beira Interior	304
Viseu	304
São Pedro do Sul	310
Caramulo	311
Serra da Estrela	312
Rota dos Poios Brancos	317
Guarda	320
Trancoso	322
Belmonte	323
Covilhã	324
Monsanto	326
Idanha-a-Velha	328
Castelo Branco	329
Parque Natural do Tejo	
Internacional	331

Porto **332**

Avenida dos Aliados und	
westliche Altstadt	337
Baixa	342
Rund um die Kathedrale	346
Ribeira	349
Boavista	354

Rund um Porto **374**

Von Porto nach Süden	376
Vila Nova de Gaia	376
Die Umgebung von	
Vila Nova de Gaia	379
Wanderung immer am	
Strand entlang	380
Espinho	382
Die Umgebung von Espinho	386
Arouca und Umgebung	387
Von Porto nach Norden	389
Matosinhos und	
Leça da Palmeira	389
Vila do Conde	392
Póvoa de Varzim	395
Rates	397

Der Norden 398

Minho	401
Guimarães	401
Braga	408
Mosteiro de Tibães	414
Barcelos	414
Esposende	417
Viana do Castelo	419
Ponte de Lima	424
Ponte da Barca	429
Den Atlantik hinauf	429
Vila Nova de Cerveira	431
Valença do Minho	432
Monção	433
Palácio da Brejoeira	434
Melgaço	434
Parque Nacional Peneda-Gerês	435
Der Trilho do Castelo	442
Trás-os-Montes	444
Chaves	444
Bragança	447
Parque Natural de Montesinho	451
Vinhais und Umgebung	451
Miranda do Douro	452
Vila Nova de Foz Côa	454
Torre de Moncorvo	455
Den Douro	
flussaufwärts	456
Amarante	456
Parque Natural do Alvão	460
Vila Real	460
Casa de Mateus	463
Santuário de Panóias	464
Peso da Régua	464
Pinhão	466
Lamego	467
São João de Tarouca	471

Alentejo 472

Alto Alentejo	474
Montemor-o-Novo	475
Arraiolos	476
Évora	478
Die Umgebung von Évora	486
Evoramonte	490
Estremoz	490
Borba	492

Vila Viçosa	493
Elvas	496
Portalegre	499
Castelo de Vide	502
Marvão	505
Percurso Pedestre dos Galegos	507
Baixo Alentejo	509
Von Évora nach Beja	509
Beja	513
Moura	518
Serpa	520
Mértola	521
Naturpark Vale do Guadiana	526
Die alentejanische Küste	526
Alcácer do Sal	527
Comporta	528
Grândola	529
Santiago do Cacém	530
Lagoa Santo André	531
Sines	532
Durch den Naturpark an die Algarve	533
Fernwanderweg Rota Vicentina	534
Vila Nova de Milfontes	536

Algarve 538

Felsalgarve	540
Odeceixe	541
Aljezur	541
Carrapateira	544
Cabo de São Vicente	545
Sagres	545
Ecovias – Mit dem Rad an die Küste	547
Von Sagres nach Lagos	549
Lagos	549
Alvor	557
Portimão	558
Praia da Rocha	560
Ferragudo	561
Carvoeiro	561
Armação de Pêra	564
Albufeira	564
Olhos d'Água	569
Vilamoura	569
Die westlichen Hügelketten	569
Serra de Monchique	569
Caldas de Monchique	570

Monchique	571
Silves	572
Alte	576
Rocha da Pena	577
Salir	578
Rund um Faro	578
Almancil	579
Faro	580
Praia de Faro	587
Estói	588
Römische Ruinen Milreu	588
São Brás de Alportel	589
Loulé	591
Querença	594
Sandalgarve	596
Olhão	596
Durch den Naturpark	
Ria Formosa	600
Moncarapacho	602
Fuseta und Santa Luzia	602
Praia do Barril	602
Tavira	603

Cachopo	609
Cacela-à-Velha	610
Monte Gordo	610
Vila Real de Santo António	611
Den Rio Guadiana hinauf	612
Castro Marim	612
Von Castro Marim nach	
Alcoutim	614
Die Algarve per pedes, Pferd	
oder Rad	615
Alcoutim	617

Anhang 618

Sprachführer	618
Bücher	621
Index	622
Bildnachweis	630
Impressum	631
Kartenverzeichnis	632

Reiseatlas 633