

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	60
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	101
Kunst und Kultur	104

Lissabon 114

Baixa	118
Chiado	127
Bairro Alto	129
Cais do Sodré	134
Mouraria und Castelo	134
Mit dem Rad durch Lissabon	136
Graça	139
Street-Art auf literarischen Spuren	143
Alfama	145
Avenidas Novas	149
Nördlicher Stadtrand	152
Cova da Moura	153
Aquädukt und Mãe d'Água	154
Parque das Nações	154
Madragoa, Lapa und Campo de Ourique	157
Alcântara und Belém	160

Rund um Lissabon 190

Halbinsel von Setúbal	192
Cacilhas	192
Costa da Caparica	194
Palmela	195
Setúbal	196
Reserva Natural do Estuário do Sado	200
Serra da Arrábida	200
Sesimbra	201

Maravilhas do Cabo – Auf Dinos	
Spuren	204
Cabo Espichel	205
Praia do Meco	205
Nördlich der Tejo-Mündung	205
Estoril	205
Cascais	207
Praia do Guincho	212
Cabo da Roca	212
Wandern am Cabo da Roca	213
Von Cabo da Roca nach Sintra	215
Sintra	216
Palácio Nacional de Queluz	224
Mafra	224
Ericeira	226

Estremadura und Ribatejo **230**

Santarém und Umgebung	233
Óbidos	236
Die Umgebung von Óbidos	239
Peniche	240
Reserva Natural das Berlengas	243
Caldas da Rainha	244
São Martinho do Porto	245
Alcobaca	246
Nazaré	247
Batalha und Umgebung	250
Serra de Aire e Candeeiros	253
Fátima	254
Pegadas dos Dinossáurios	256
Ourém	256
Tomar	257
Castelo de Bode	260
Constância	261
Castelo de Almoural	262
Abrantes	262

Das Zentrum **264**

Beira Litoral	266
Leiria	266
Über Marinha Grande zur	
Praia da Vieira	268
Conímbriga	269
Lousã	270
Piódão	271
Coimbra	272
Montemor-o-Velho	286

Figueira da Foz	287
Der Weg des Salzes – Rota das	
Salinas	291
Praia de Mira	293
Luso und Serra do Buçaco	294
Curia	295
Aveiro	295
Ílhavo	300
Ria de Aveiro	300
Beira Interior	302
Viseu	304
São Pedro do Sul	308
Caramulo	308
Serra da Estrela	309
Rota dos Poios Brancos	315
Guarda	317
Trancoso	320
Belmonte	320
Covilhã	322
Monsanto	325
Idanha-a-Velha	326
Castelo Branco	326
Parque Natural do Tejo	
Internacional	329

Porto **330**

Avenida dos Aliados und	
westliche Altstadt	335
Baixa	340
Rund um die Kathedrale	344
Ribeira	348
Boavista	352

Rund um Porto **372**

Von Porto nach Süden	374
Vila Nova de Gaia	374
Die Umgebung von Vila Nova	
de Gaia	377
Wanderung immer am Strand	
entlang	378
Espinho	380
Die Umgebung von Espinho	383
Arouca und Umgebung	385
Von Porto nach Norden	387
Matosinhos und Leça da Palmeira	387
Vila do Conde	389
Póvoa de Varzim	393
Rates	395

Der Norden 396

Minho	399
Guimarães	399
Braga	406
Mosteiro de Tibães	412
Barcelos	412
Esposende	415
Viana do Castelo	417
Ponte de Lima	422
Ponte da Barca	427
Den Atlantik hinauf	427
Vila Nova de Cerveira	429
Valença do Minho	430
Monção	431
Palácio da Brejoeira	432
Melgaço	432
Parque Nacional Peneda-Gerês	433
Der Trilho do Castelo	440
Trás-os-Montes	442
Chaves	442
Bragança	445
Parque Natural de Montesinho	449
Vinhais und Umgebung	449
Miranda do Douro	450
Vila Nova de Foz Côa	452
Torre de Moncorvo	453
Den Douro flussaufwärts	454
Amarante	454
Parque Natural do Alvão	458
Vila Real	458
Casa de Mateus	461
Santuário de Panóias	462
Peso da Régua	462
Pinhão	464
Lamego	465
São João de Tarouca	469

Alentejo 470

Alto Alentejo	472
Montemor-o-Novo	473
Arraiolos	474
Évora	476
Die Umgebung von Évora	484
Evoramonte	487
Estremoz	488
Borba	490
Vila Viçosa	491

Elvas	494
Portalegre	497
Castelo de Vide	500
Marvão	503
Baixo Alentejo	504
Percurso Pedestre dos Galegos	505
Von Évora nach Beja	507
Beja	510
Moura	516
Serpa	518
Mértola	519
Naturpark Vale do Guadiana	523
Die alentejanische Küste	524
Alcácer do Sal	524
Comporta	526
Grândola	527
Santiago do Cacém	528
Lagoa Santo André	529
Sines	529
Durch den Naturpark an die Algarve	531
Fernwanderweg Rota Vicentina	532
Vila Nova de Milfontes	534

Algarve 536

Felsalgarve	538
Odeceixe	539
Aljezur	539
Carrapateira	543
Cabo de São Vicente	543
Sagres	544
Ecovias – Mit dem Rad an die Küste	545
Von Sagres nach Lagos	547
Lagos	547
Alvor	555
Portimão	556
Praia da Rocha	558
Ferragudo	559
Carvoeiro	560
Armação de Pêra	562
Albufeira	562
Olhos d'Água	567
Vilamoura	567
Die westlichen Hügelketten	567
Serra de Monchique	567
Caldas de Monchique	568
Monchique	569

Silves	570	Cacela-à-Velha	607
Alte	574	Monte Gordo	608
Rocha da Pena	575	Vila Real de Santo António	609
Salir	576	Den Rio Guadiana hinauf	610
Rund um Faro	576	Castro Marim	610
Almancil	577	Von Castro Marim nach Alcoutim	612
Faro	579	Alcoutim	612
Praia de Faro	585	Die Algarve per pedes, Pferd oder Rad	613
Estói	586		
Römische Ruinen Milreu	586		
São Brás de Alportel	587		
Loulé	588		
Querença	592	Anhang	616
Sandalgarve	594	Sprachführer	616
Olhão	594	Bücher	619
Durch den Naturpark Ria Formosa	598	Index	620
Moncarapacho	600	Danksagung	629
Fuseta und Santa Luzia	600	Bildnachweis	630
Praia do Barril	600	Impressum	631
Tavira	601	Kartenverzeichnis	632
Cachopo	607		
		Reiseatlas	633