

Portugal – Hintergründe & Infos 12

Portugals Regionen	16
Geschichte	24
Kunstgeschichte	54
Politik und Gesellschaft	60
Wirtschaft	66
Anreise	75
Unterwegs in Portugal	80
Übernachten	87
Essen & Trinken	91
Wissenswertes von A bis Z	107

Nordportugal 142

Der Minho 146

Alto Minho	147	Arcos de Valdevez	160
Monção	147	Ponte da Barca	161
Valença do Minho	149	Ponte de Lima	162
Caminha	149	Viana do Castelo	164
Moledo do Minho	151	An der Mündung des Rio Cávado	170
Vila Praia de Âncora	151	Esposende	170
Peneda-Gerês-Nationalpark	152	Fão/Ofir	171
Wandern im Nationalpark	156	Apúlia	172
Östlicher Nationalpark	157	Barcelos	172
Caldas do Gerês	158	Braga	176
Westlicher und nördlicher Nationalpark	160	Guimarães	184
Tal des Rio Lima	160		

Trás-os-Montes 192

Vila Real	193	Montesinho-Naturpark	205
Chaves	197	Miranda do Douro	207
Bragança	201		

Die Douro-Region 210

Vila Nova de Foz Côa	211	Lamego	216
Geführte Touren zu den Ritzzeichnungen im Côa-Tal	212	Peso da Régua	218
Penedono	214	Amarante	219
Pinhão	215	Arouca	221
		Santa Maria da Feira	222

Porto	224	Vila do Conde	248
Die Vorstädte von Porto	246	Póvoa de Varzim	250
Vila Nova de Gaia	246	Aguçadoura	252
Matosinhos	248	Der Süden von Porto	252
Der Norden von Porto	248	Espinho	252

Mittelportugal 256

Beira			260
Beira Interior	261	Luso/Buçaco	323
Guarda	262	Barragem da Aguieira	325
Rundfahrt über die Dörfer	266	Von Coimbra nach Viseu	325
Castelo Mendo	267	Penacova	326
Almeida	268	Coja	327
Castelo Rodrigo	269	Piódão	328
Marialva	270	Avô	330
Trancoso	272	Viseu	330
Von Guarda durch das Hinter- land nach Castelo Branco	274	Von Viseu nach Aveiro	337
Belmonte	274	Termas de São Pedro do Sul	337
Sortelha	277	Caramulo	339
Serra da Estrela	278	Aveiro	340
Covilhã	280	Das Haff von Aveiro	348
Penhas da Saúde	282	Costa Nova	349
Sabugueiro	282	Torreira	350
Seia	283	Ovar	351
Gouveia	285	Die Küste entlang von Aveiro bis Figueira da Foz	353
Wanderung nach Folgoso	288	Praia de Mira	353
Linhares	288	Praia da Tocha	355
Manteigas	289	Figueira da Foz	355
Wanderungen rund um Manteigas	290	Buarcos	360
Castelo Novo	291	Montemor-o-Velho	361
Monsanto	292	Umgebung von Montemor-o-Velho	362
Idanha-a-Velha	293	São Pedro de Moel	362
Castelo Branco	295	Leiria	364
Beira Litoral	300	Batalha	367
Von Castelo Branco nach Coimbra	301	Oeste	370
Góis	301	Tour durch den „wilden“ Westen	371
Lousã	302	Alcobaça	372
Coimbra	304	Nazaré	375
Conímbriga	322	São Martinho do Porto	378
Ausflüge rund um Coimbra	322	Foz de Arelho	380
Mealhada	323	Caldas da Rainha	381
		Óbidos	385

Lagoa de Óbidos	388	Von Fátima durch das	
Peniche	389	Land der Templer	400
Berlenga-Inseln	393	Ourém	400
Ribatejo	394	Tomar	401
Von den Höhlen in den Himmel:		Dornes	406
Ein Ausflug in die Serras	395	Abrantes	407
Porto de Mós	395	Von Abrantes durch das Tejo-Tal	410
Parque Natural das Serras de		Constância	410
Aire e Candeeiros	396	Castelo de Almourol	411
Fátima	397	Golegã	412
		Santarém	415

Lissabon (Lisboa) und Umgebung 422

Sehenswertes 427

In der Baixa und im Chiado	427	In den westlichen Stadtteilen	449
In der Alfama und in der Graça	435	In Belém	453
In der Neustadt	442	Im Osten von Lissabon	459
Im Bairro Alto	445	Ausflug nach Almada	460

Praktische Informationen 461

Umgebung von Lissabon 480

Costa do Estoril	482	Mafra	503
Estoril	483	Ericeira	504
Cascais	486	Südlich des Tejo	507
Praia do Guincho	492	Sesimbra	507
Sintra und Umgebung	493	Cabo Espichel	509
Queluz	493	Azeitão	509
Sintra	494	Palmela	510
Cabo da Roca	502	Setúbal	511
Azenhas do Mar	502		

Südportugal 516

Alentejo 520

Alto Alentejo	521	Vila Viçosa	538
Castelo de Vide	522	Borba	540
Marvão	525	Estremoz	541
Portalegre	527	Ausflug zu Burgen, Teppichen	
Elvas	530	und köstlichem Wein	542
Über Schmugglerwege		Évora	543
ins Marmortal	536	Arraiolos	544
Alandroal	536	Évora	545

Steinzeitliche Kultstätten	555	Odemira	586
Monsaraz	556	Barragem Santa Clara	588
Baixo Alentejo	558	Zambujeira do Mar	588
Zwischen Sado und Sines	559	Durch den Campo Branco nach Beja	590
Alcácer do Sal	559	Ourique	591
Comporta und Umgebung	564	Beja	592
Torrão	565	Der Norden des Distrikts	601
Grândola	567	Cuba	601
Centro Ciência Viva de Lousal	568	Alvito	604
Wandern in der Serra da Grândola	569	Vidigueira	606
Küste westlich von Grândola	570	Moura	609
Baden an der Praia da Galé	570	Entlang der Ufer des Stausees	613
Baden an der Praia Aberta Nova	570	Alqueva-Staudamm	613
Lagoa de Melides	570	Estrela	614
Lagoa Santo André	571	Luz	614
Lagoa da Sancha	572	Mourão	615
Santiago do Cacém	572	Barrancos	616
Sines	574	Entlang der Verteidigungslinie gegen die Spanier	620
Costa Alentejana	578	Serpa	620
Porto Covo	578	Mértola	624
Odeceixe	579	Parque Natural do Vale do Guadiana	628
Vila Nova de Milfontes	581		
Costa Vicentina	585		
Almogrove	585		

Algarve 630

Ostalgarve (Sotavento)	630	Das Hinterland im Osten	664
Vila Real de Santo António	630	Den Rio Guadiana entlang in den Alentejo	664
Castro Marim	633	Alcoutim	664
Monte Gordo	635	Cachopo	666
Westlich von Monte Gordo	636	São Brás de Alportel	667
Tavira	638	Loulé	668
Umgebung von Tavira	647	Umgebung von Loulé	671
Santa Luzia	647	Querença	671
Fuseta	648	Salir	671
Olhão	649	Umgebung von Salir	672
Naturpark Ria Formosa	652	Benafim	672
Vorgelagerte Inseln	654	Alte	673
Faro	655	Westalgarve (Barlavento)	676
Umgebung von Faro	662	Quarteira	676
Faro-Strand (Praia de Faro)	662	Olhos d'Água	679
Almancil	662	Albufeira	680
Estói	663		

Armação de Pêra	690	Praia da Luz	740
Küste zwischen Armação de Pêra und Portimão	692	Barão de São João	743
Carvoeiro	693	Die Küste zwischen Lagos und Sagres	745
Ferragudo	697	Burgau	745
Portimão	699	Salema	746
Praia da Rocha	705	Vila do Bispo	750
Alvor	707	Sagres	751
Alcalar	709	Costa Vicentina	760
Silves	710	Carrapateira	761
Serra de Monchique	716	Aljezur	764
Caldas de Monchique	716	Monte Clérigo	766
Monchique	718	Arrifana	766
Lagos	722		
Etwas Portugiesisch			768
Register			781