

# Inhalt

## **Routenplaner ..... 8**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Reiseziele .....          | 23 |
| Reiserouten .....         | 28 |
| 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 .....       | 52 |
| Fotografieren .....             | 53 |
| Geld .....                      | 53 |
| Gepäck und Ausrüstung .....     | 53 |
| Gesundheit .....                | 54 |
| Informationen .....             | 55 |
| Kinder .....                    | 56 |
| LGBTQ+ .....                    | 57 |
| Maße und Elektrizität .....     | 57 |
| Medien .....                    | 57 |
| Öffnungszeiten .....            | 58 |
| Post .....                      | 59 |
| Reisende mit Handicap .....     | 59 |
| Reiseveranstalter .....         | 60 |
| Sicherheit .....                | 60 |
| Sport und Aktivitäten .....     | 61 |
| Telefon und Internet .....      | 69 |
| Transport .....                 | 69 |
| Übernachtung .....              | 73 |
| Unterhaltung .....              | 75 |
| 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-Tour durch Graça .....            | 144 |
| Alfama .....                                 | 147 |
| Avenidas Novas .....                         | 151 |
| Nördlicher Stadtrand .....                   | 154 |
| Cova da Moura .....                          | 155 |
| Aquädukt und Mãe d'Água .....                | 156 |
| Parque das Nações und<br>Marvila .....       | 157 |
| Madragoa, Lapa und<br>Campo de Ourique ..... | 160 |
| Alcântara und Belém .....                    | 163 |

## **Rund um Lissabon ..... 192**

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Halbinsel von Setúbal</b> .....           | 194 |
| Cacilhas .....                               | 194 |
| Costa da Caparica .....                      | 196 |
| Palmela .....                                | 197 |
| Setúbal .....                                | 198 |
| Reserva Natural do<br>Estuário do Sado ..... | 202 |
| Serra da Arrábida .....                      | 202 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Sesimbra .....                                 | 203 |
| Maravilhas do Cabo –<br>Auf Dinos Spuren ..... | 206 |
| Cabo Espichel .....                            | 207 |
| Praia do Meco .....                            | 207 |
| <b>Nördlich der Tejo-Mündung</b> .....         | 208 |
| Estoril .....                                  | 208 |
| Cascais .....                                  | 209 |
| Praia do Guincho .....                         | 214 |
| Wandern am Cabo da Roca .....                  | 215 |
| Cabo da Roca .....                             | 217 |
| 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 |
| Alcobça .....                       | 248 |
| Nazaré .....                        | 250 |
| Batalha und Umgebung .....          | 253 |
| 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 .....           | 264 |
| Abrantes .....                      | 264 |

## **Das Zentrum** ..... **266**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| <b>Beira Litoral</b> .....                       | 268 |
| Leiria .....                                     | 268 |
| Über Marinha Grande<br>zur Praia da Vieira ..... | 270 |
| Conímbriga .....                                 | 271 |
| Lousã .....                                      | 272 |
| Piódão .....                                     | 273 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Coimbra .....                                  | 274 |
| Montemor-o-Velho .....                         | 288 |
| Figueira da Foz .....                          | 288 |
| Praia de Mira .....                            | 292 |
| Der Weg des Salzes –<br>Rota das Salinas ..... | 293 |
| Luso und<br>Serra do Buçaco .....              | 295 |
| Curia .....                                    | 296 |
| Aveiro .....                                   | 297 |
| Ílhavo .....                                   | 302 |
| Ria de Aveiro .....                            | 302 |
| <b>Beira Interior</b> .....                    | 304 |
| Viseu .....                                    | 304 |
| São Pedro do Sul .....                         | 309 |
| Caramulo .....                                 | 310 |
| Serra da Estrela .....                         | 311 |
| Rota dos Poios Brancos .....                   | 317 |
| Guarda .....                                   | 319 |
| Trancoso .....                                 | 322 |
| Belmonte .....                                 | 322 |
| Covilhã .....                                  | 324 |
| Monsanto .....                                 | 325 |
| Idanha-a-Velha .....                           | 328 |
| Castelo Branco .....                           | 328 |
| Parque Natural do<br>Tejo Internacional .....  | 331 |

## **Porto** ..... **332**

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Avenida dos Aliados und<br>westliche Altstadt ..... | 337 |
| Baixa .....                                         | 342 |
| Rund um die Kathedrale .....                        | 346 |
| Ribeira .....                                       | 349 |
| Boavista .....                                      | 354 |

## **Rund um Porto** ..... **374**

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <b>Von Porto nach Süden</b> .....           | 376 |
| Vila Nova de Gaia .....                     | 376 |
| Die Umgebung von<br>Vila Nova de Gaia ..... | 379 |
| Wanderung immer<br>am Strand entlang .....  | 380 |
| Espinho .....                               | 382 |
| Die Umgebung<br>von Espinho .....           | 386 |
| Arouca und Umgebung .....                   | 387 |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Von Porto nach Norden</b> | <b>389</b> |
| Matosinhos und               |            |
| Leça da Palmeira             | 389        |
| Vila do Conde                | 392        |
| Póvoa de Varzim              | 396        |
| Rates                        | 397        |

## **Der Norden 398**

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Minho</b>                   | <b>401</b> |
| Guimarães                      | 401        |
| Braga                          | 408        |
| Mosteiro de Tibães             | 414        |
| Barcelos                       | 414        |
| Esposende                      | 416        |
| Viana do Castelo               | 418        |
| Ponte de Lima                  | 424        |
| Ponte da Barca                 | 428        |
| Den Atlantik hinauf            | 429        |
| Vila Nova de Cerveira          | 430        |
| Valença do Minho               | 431        |
| Monção                         | 432        |
| Palácio da Brejoeira           | 433        |
| Melgaço                        | 434        |
| Parque Nacional                |            |
| Peneda-Gerês                   | 435        |
| Der Trilho do Castelo          | 442        |
| <b>Trás-os-Montes</b>          | <b>444</b> |
| Chaves                         | 444        |
| Bragança                       | 447        |
| Parque Natural                 |            |
| de Montesinho                  | 451        |
| Vinhais und Umgebung           | 452        |
| Miranda do Douro               | 453        |
| Vila Nova de Foz Côa           | 454        |
| Torre de Moncorvo              | 456        |
| <b>Den Douro flussaufwärts</b> | <b>456</b> |
| Amarante                       | 457        |
| Parque Natural do Alvão        | 460        |
| Vila Real                      | 461        |
| Casa de Mateus                 | 464        |
| Santuário de Panóias           | 464        |
| Peso da Régua                  | 465        |
| Pinhão                         | 467        |
| Lamego                         | 468        |
| São João de Tarouca            | 471        |

## **Alentejo 472**

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Alto Alentejo</b>            | <b>474</b> |
| 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        |
| <b>Baixo Alentejo</b>           | <b>509</b> |
| Von Évora nach Beja             | 509        |
| Beja                            | 513        |
| Moura                           | 518        |
| Serpa                           | 520        |
| Mértola                         | 522        |
| Naturpark Vale do Guadiana      | 526        |
| <b>Die alentejanische Küste</b> | <b>526</b> |
| Alcácer do Sal                  | 527        |
| Comporta                        | 529        |
| 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**

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>Felsalgarve</b>    | <b>540</b> |
| 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 | 548        |
| Lagos                 | 549        |
| Alvor                 | 556        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Portimão .....               | 557 |
| Praia da Rocha .....         | 559 |
| Ferragudo .....              | 560 |
| Carvoeiro .....              | 561 |
| Armação de Pêra .....        | 563 |
| Albufeira .....              | 564 |
| Olhos d'Água .....           | 568 |
| Vilamoura .....              | 569 |
| <b>Die westlichen</b>        |     |
| <b>Hügelketten</b> .....     | 569 |
| Serra de Monchique .....     | 569 |
| Caldas de Monchique .....    | 569 |
| Monchique .....              | 570 |
| Silves .....                 | 572 |
| Alte .....                   | 575 |
| Rocha da Pena .....          | 577 |
| Salir .....                  | 577 |
| <b>Rund um Faro</b> .....    | 578 |
| Almancil .....               | 578 |
| Faro .....                   | 579 |
| Praia de Faro .....          | 587 |
| Estói .....                  | 588 |
| Römische Ruinen Milreu ..... | 588 |
| São Brás de Alportel .....   | 589 |
| Loulé .....                  | 590 |
| Querença .....               | 594 |
| <b>Sandalgarve</b> .....     | 595 |
| Olhão .....                  | 595 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Moncarapacho .....                   | 599 |
| Durch den Naturpark                  |     |
| Ria Formosa .....                    | 600 |
| Fuseta und Santa Luzia .....         | 602 |
| Praia do Barril .....                | 602 |
| Tavira .....                         | 602 |
| Cachopo .....                        | 609 |
| Cacela-à-Velha .....                 | 609 |
| Monte Gordo .....                    | 610 |
| Vila Real de Santo António .....     | 611 |
| <b>Den Rio Guadiana hinauf</b> ..... | 612 |
| Castro Marim .....                   | 612 |
| Von Castro Marim nach                |     |
| Alcoutim .....                       | 614 |
| Die Algarve per pedes,               |     |
| Pferd oder Rad .....                 | 615 |
| Alcoutim .....                       | 617 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>Anhang</b> .....     | <b>618</b> |
| Sprachführer .....      | 618        |
| Bücher .....            | 621        |
| Index .....             | 622        |
| Bildnachweis .....      | 630        |
| Impressum .....         | 631        |
| Kartenverzeichnis ..... | 632        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| <b>Reiseatlas</b> ..... | <b>633</b> |
|-------------------------|------------|