

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien.....	11
Symbole.....	13
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte.....	15
 Zur Region Alentejo: Land und Leute	30
Klimatabelle Évora.....	32
Klimatabelle Alcácer do Sal.....	33
 Die Wanderregionen im Alentejo	44
 Region Lissabon: Serra de Sintra und Serra da Arrábida	
TOP 1 4.45 h Küstenweg beim Cabo da Roca.....	52
2 3.15 h Zwischen Praia und Figueira do Guincho.....	56
3 5.00 h Steilküste bei Ericeira.....	60
4 3.45 h Beschauliche Flusstäler bei São João das Lampas.....	65
5 4.15 h Dörferweg bei Malveira da Serra.....	70
6 0.45 h Dunas da Cresmina.....	74
TOP 7 1.45 h Santuário da Peninha und Hügelgrab von Adrenunes.....	76
8 4.00 h Aufstieg zum ehemaligen Convento dos Capuchos.....	79
9 2.30 h Rund um das historische Sintra.....	82
10 1.45 h Die »Wunder« am Cabo Espichel.....	86
11 1.30 h Zum verfallenen Forte de São Domingos da Baralha.....	88
12 5.45 h Auf den Alto do Formosinho, 501 m.....	90
 Atlantikküste und Hinterland: Sado-Becken bis Nordabhang der Serra de Monchique	
13 1.30 h Poços do Barbarroxa.....	94
14 2.30 h Die Dünen von Almogrove.....	96
TOP 15 3.30 h Von Troviscais zum Rio Mira.....	99
16 3.30 h Die Route »Senhor dos Mártires« in Alcácer do Sal.....	102
TOP 17 6.00 h In der Serra da Grândola.....	106
18 5.30 h Der Wanderweg um Melides.....	111
19 3.30 h Aufstieg zur Senhora das Neves, 277 m.....	116
20 3.00 h Zum Barragem de Santa Clara.....	120
21 3.30 h Zwischen Rio Mira und Ribeira de Totenique.....	124
 Nördlicher Alentejo: São Mamede und Tejo-Tal	
TOP 22 4.30 h Zum Naturmonument Portas de Ródão.....	128
23 3.15 h Die Route der Steinwehre bei Salavessa.....	133

24	5.15 h	Die Wassermühlen am Rio Sever bei Montalvão	136
25	4.00 h	Trilho das Jans	140
26	1.30 h	Barragem de Póvoa e Meadas	144
27	3.00 h	Von Castelo de Vide in die Serra de São Paulo	146
TOP 28	2 Tage	Große Runde zwischen Castelo de Vide und Marvão	150
29	3.30 h	Durch das »Granitmeer« von Galegos	158
30	2.00 h	Der Kaffeeschmuggler-Weg von Galegos	162
31	3.30 h	Der Wanderweg von Reguengo	164
32	6.00 h	Der Wanderweg von Vale de Lourenço	167
33	3.00 h	Zur Senhora da Lapa.	172
34	5.00 h	Der Wanderweg von Esperança	175
35	3.00 h	Die Kraniche beim Santuário Nossa Senhora da Enxara ..	180
36	2 Tage	Große Rundwanderung um Monforte	184

Zentraler Alentejo: Serra d'Ossa, Alqueva, Serra Morena

37	3.30 h	Der Weg »Água da Prata«	190
38	4.00 h	Auf den Gipfel der Ossa, 653 m	194
39	7.00 h	Rundwanderung »Ermidas da Serra d'Ossa«	197
40	5.15 h	Durch den Montado von Freixo	202
41	3.30 h	Durch vielfältiges Kulturland um Terena.	206
TOP 42	3.30 h	Der Megalithenweg um Monsaraz.	210
43	4.00 h	Von Amieira nach Alqueva	214
44	5.00 h	Durch die Weinberge von São Cucufate	218
45	4.30 h	Zu den Wassermühlen am Rio Guadiana bei Quintos ...	222
TOP 46	2.00 h	Das »Ende der Welt« beim Castelo de Noudar.	226
47	1.30 h	Abstieg in die Ribeira de Murtega.	230
48	4.00 h	Am Rio Chança bei Vila Verde de Ficalho	232
49	5.00 h	Ribeira de Limas bei Santa Iria.	236

Südöstlicher Alentejo: Naturpark Guadiana

50	3.30 h	Aufstieg zur Ermida de São Pedro das Cabeças.	242
TOP 51	2.30 h	Zum Pulo do Lobo am Rio Guadiana	245
52	3.00 h	Moinho dos Canais und Rocha da Galé	248
53	4.00 h	Der Minenweg von Mina de São Domingos.	250
54	3.45 h	Der Montadoweg von Mina de São Domingos	254
55	1.00 h	Aufstieg zur Capela de Nossa Senhora do Amparo.	258
56	1.30 h	Panoramablick auf Mértola.	260
TOP 57	6.15 h	Am Rio Guadiana zwischen Mesquita und Alcouthim	262

Stichwortverzeichnis	268
-----------------------------------	------------