

## Inhalt

---

<b>Zwischen Melancholie und Moderne</b> .....	10
<b>Portugal als Reiseland</b> .....	12
<b>Planungshilfe für Ihre Reise</b> .....	15
<b>Vorschläge für Rundreisen</b> .....	20

---

## Wissenswertes über Portugal

Steckbrief Portugal .....	24
Natur und Umwelt .....	26
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik .....	36
Geschichte .....	42
Zeittafel .....	52
Gesellschaft und Alltagskultur .....	54
Architektur und Kunst .....	60

---

## Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr .....	72
Übernachten .....	78
Essen und Trinken .....	81
Outdoor .....	88
Feste und Veranstaltungen .....	92
Reiseinfos von A bis Z .....	94

---

## Unterwegs in Portugal

### Kapitel 1 – Lissabon

<b>Auf einen Blick: Lissabon</b> .....	112
<b>Lissabons historisches Zentrum</b> .....	114
Rund um den Rossio .....	114
Baixa .....	115
Chiado .....	118
Aktiv: Nightlife am Tejo – Streifzug durch die Szene .....	122
Vom Bairro Alto zum Cais do Sodré .....	123

<b>Die östliche Altstadt</b> .....	<b>125</b>
Mouraria .....	125
Graça .....	126
Alfama .....	128
<b>Der Westen Lissabon</b> .....	<b>131</b>
São Bento und Estrela .....	131
Campo de Ourique .....	131
Amoreiras .....	132
Lapa .....	133
Alcântara und Belém .....	136
<b>Das moderne Lissabon</b> .....	<b>141</b>
Nördlich des Zentrums .....	141
Expo-Gelände .....	142
Aktiv: Metrofahrt durch eine unterirdische Kunstgalerie .....	148

## **Kapitel 2 – Lissabons Umgebung**

<b>Auf einen Blick: Lissabons Umgebung</b> .....	<b>158</b>
<b>Die Halbinsel von Setúbal</b> .....	<b>160</b>
Cacilhas .....	160
Costa da Caparica .....	160
Cabo Espichel .....	162
Sesimbra .....	163
Parque Natural da Arrábida .....	163
Azeitão .....	164
Setúbal .....	165
Reserva Natural do Estuário do Sado .....	168
Palmela .....	169
<b>Nördlich der Tejo-Mündung</b> .....	<b>170</b>
Palácio Nacional de Queluz .....	170
Estoril .....	170
Cascais .....	171
Praia do Guincho und Cabo da Roca .....	173
Sintra .....	174
Aktiv: Parque da Pena: Wanderung durch den Garten Eden .....	176
Ausflug an den Atlantik .....	178
Mafra .....	179
Ericeira .....	180

## Kapitel 3 – Portugals Mitte

<b>Auf einen Blick: Portugals Mitte</b> .....	184
<b>Estremadura und das Land der Klöster</b> .....	186
Peniche .....	186
Óbidos .....	187
Caldas da Rainha .....	188
Santarém .....	190
Den Tejo hinauf .....	191
Tomar .....	193
Ourém .....	196
Fátima .....	196
Parque Natural da Serra de Aire .....	197
Batalha .....	197
Alcobaça .....	198
Nazaré .....	201
<b>Beira Litoral</b> .....	203
Leiria .....	203
Marinha Grande und die Küste .....	203
Conimbriga .....	204
Coimbra .....	204
Die Bergwelt um Coimbra .....	211
Am Atlantik in Richtung Norden .....	212
Aveiro .....	216
Aktiv: Birdwatching – Eine Tour durch das Haff .....	220
Costa de Prata .....	221
<b>Beira Interior</b> .....	222
Caramulo .....	222
Viseu .....	222
Abstecher Richtung Dourotal .....	225
Guarda .....	226
Serra da Estrela .....	228
Aktiv: Skifahren in 2000 m Höhe .....	232
Belmonte .....	233
Historische Dörfer .....	234
Castelo Branco .....	236

## Kapitel 4 – Porto und die Douromündung

<b>Auf einen Blick: Porto und die Douromündung</b> .....	240
<b>Porto</b> .....	242
Portos Zentrum .....	242
Ribeira .....	249
Aktiv: Ein nostalgischer Einkaufsbummel .....	250

Westliche Altstadt .....	252
Westliche Vororte .....	255
<b>Aktiv: Mit dem Schiff durch die Weinberge am Douro .....</b>	<b>258</b>

<b>Portos Umgebung .....</b>	<b>262</b>
Von Porto nach Süden .....	262
Von Porto nach Norden .....	268

## Kapitel 5 – Der grüne Norden

<b>Auf einen Blick: Der grüne Norden .....</b>	<b>274</b>
<b>Im Zentrum des Minho .....</b>	<b>276</b>
Vila Nova da Famalicão .....	277
Guimarães .....	277
Auf dem Weg nach Braga .....	283
Braga .....	284
Barcelos .....	288

<b>Der Obere Minho .....</b>	<b>291</b>
Am Mündungsdelta des Rio Cávado .....	291
Viana do Castelo .....	293
<b>Aktiv: Hoch über Viana – Wandern</b>	
über Wasserleitungen .....	300
Durch das Tal des Rio Lima .....	301
<b>Aktiv: Auf dem Pilgerpfad nach Ponte de Lima .....</b>	<b>304</b>
An der Küste nach Norden .....	305
Am Rio Minho .....	307
Parque Nacional Peneda-Gerês .....	309
<b>Aktiv: Nationalpark Gerês – Wandern auf Weidepfaden .....</b>	<b>314</b>

<b>Dourotal und Trás-os-Montes .....</b>	<b>316</b>
Das Dourotal hinauf .....	316
<b>Aktiv: Mit der Dampflok durch das Dourotal .....</b>	<b>322</b>
Bragança .....	328
Chaves .....	330

## Kapitel 6 – Alentejo

<b>Auf einen Blick: Alentejo .....</b>	<b>334</b>
<b>Alto Alentejo .....</b>	<b>336</b>
Montemor-o-Novo und Umgebung .....	336
Évora .....	338
<b>Aktiv: Auf der »Rota dos Vinhos do Alentejo« .....</b>	<b>344</b>
Monsaraz und Umgebung .....	345
Vila Viçosa .....	346
Elvas .....	347

Campo Maior .....	348
Estremoz und Umgebung .....	349
Portalegre .....	351
Marvão .....	352
Aktiv: Eine Reise in die Steinzeit .....	354
Castelo de Vide .....	355
<b>Baixo Alentejo .....</b>	<b>357</b>
Alcácer do Sal .....	357
Alentejanische Costa Azul .....	358
Grândola .....	360
Von Grândola nach Sines .....	360
Sines .....	362
Von Sines an die Algarve .....	365
Beja und Umgebung .....	366
Moura .....	370
Serpa .....	371
Mértola .....	371

## Kapitel 7 – Algarve

<b>Auf einen Blick: Algarve .....</b>	<b>378</b>
<b>Felsalgarve .....</b>	<b>380</b>
Sagres und Umgebung .....	380
Ausflug an die Costa Vicentina .....	382
Lagos .....	385
Aktiv: Bootsfahrt durch die Grotten der Algarve .....	388
Alvor .....	389
Portimão und Umgebung .....	389
Albufeira .....	392
Vilamoura .....	394
Die roten Felsstrände .....	394
<b>Sandalgarve .....</b>	<b>396</b>
Faro .....	396
Olhão .....	402
Naturpark Ria Formosa .....	403
Tavira .....	404
Vila Real de Santo António .....	407
Castro Marim .....	408
<b>Hinterland der Algarve .....</b>	<b>409</b>
Ausflug den Rio Guadiana hinauf .....	409
Aktiv: Radeln und Wandern am Rio Guadiana .....	410
Durch die Serra do Caldeirão .....	411
Loulé .....	412
Aktiv: Mit dem Rad durch stille Berglandschaften .....	416

Durch die Landschaft des Barrocal	417
Alte	418
Silves	419
Serra de Monchique	420
<b>Kulinarisches Lexikon</b>	<b>422</b>
<b>Sprachführer</b>	<b>424</b>
<b>Register</b>	<b>426</b>
<b>Abbildungsnachweis</b>	<b>431</b>
<b>Impressum</b>	<b>432</b>