

**PRESSEMAPPE
CENTRO DE
PORTUGAL
2024**



**FIND YOUR
CENTER OF PORTUGAL**

INHALT

- 01. HOHE BERGE UND WILDE KÜSTEN, QUICKLEBENDIGE STÄDTE UND VERWUNSCHENE DÖRFER** → 03
Die Region Centro de Portugal
- 02. VOM WELTKULTURERBE BIS ZUR MODERNEN KUNST** → 04
Kulturelle Vielfalt im Centro de Portugal
- 03. DER ATEM DER GESCHICHTE, PRACHTVOLLER JUGENDSTIL UND SÜDLICHES LEBENSGEFÜHL** → 08
Die Städte im Centro de Portugal
- 04. MONSTERWELLEN, WEITE STRÄNDE UND JEDE MENGE SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE** → 12
Aktiv im Centro de Portugal
- 05. VERWUNSCHENE DÖRFER, FASZINIERENDE RESERVATE UND BLÜHENDE GÄRTEN** → 17
Natur und Tradition im Centro de Portugal
- 06. GAUMENFREUDEN VON DEFTIG BIS FEIN, DAZU BESTE WEINE** → 22
Zu Tisch im Centro de Portugal
- 07. MENS SANA IN CORPORE SANO** → 25
Thermalbäder und Wellness im Centro de Portugal
- 08. KOMFORTABEL, VIELSEITIG UND NACHHALTIG** → 27
Unterkünfte im Centro de Portugal
- 09. ZAHLEN, DATEN, FAKTEN** → 29
Die Region Centro de Portugal im Überblick

01. HOHE BERGE UND WILDE KÜSTEN, QUICKLEBEN- DIGE STÄDTE UND VERWUNSCHENE DÖRFER

DIE REGION CENTRO DE PORTUGAL

Wo das Centro de Portugal liegt? Das ist schnell erklärt: Der weite Atlantik bildet die Grenze im Westen, im Osten reicht die Region bis an die Grenze zu Spanien. Im Norden grenzt das Centro an die Region Nordportugal, im Süden an die Region Lissabon.

Wie das Centro de Portugal ist? Es wäre unmöglich, dies in wenigen Sätzen beschreiben zu wollen – zu groß ist die Vielfalt in diesem faszinierenden Herzstück des Landes.

Da gibt es zum Beispiel auf rund 280 Kilometern Küste weltberühmte Surfsports und wunderbare Badeorte mit weißen Sandstränden für die ganze Familie, aber auch stille Lagunen mit einer wertvollen Fauna und lebhaft Fischerorte mit reicher Tradition.

Im Landesinneren findet man sanfte Hügel mit grünen Weinbergen – perfekt zum Genusswandern, zur Vogelbeobachtung, zum Radfahren. Im Centro liegt aber auch das höchste Gebirge des portugiesischen Festlandes. Hier, in der fast 2000 Meter hohen, in Jahrtausenden von Gletschern geformten Serra da Estrela – zu deutsch: Sternengebirge – liegt auch Portugals einziges Skigebiet. Das von der UNESCO zum Weltgeopark erklärte Bergland ist das Land der Schäfer, die hier seit Menschengedenken mit ihren Herden über karge Geröllhalden ziehen. Viele ihrer traditionellen Pfade sind heute zugleich gut beschilderte Wege für Wanderer und Mountainbiker.

Dazwischen stößt man auf quirlige Städte voller Lebenslust, in denen das überwältigende kulturelle Erbe Portugals lebendig gehalten wird. Burgen und Klöster, Kirchen und Paläste zeugen von einer glorreichen Vergangenheit. Besucher haben die Wahl zwischen dem entspannten Bummel durch romantische Gassen und der Teilhabe an modernem, flirrendem Leben, einer jungen Szene mit modernem Design und Hipster-Bars.

Und es gibt stille Dörfer zu entdecken, die behutsam aus ihrem Dornröschenschlaf geweckt wurden. Entlang der Grenze zu Spanien, in den Hügeln und hoch in den Bergen entsteht ein nachhaltiger Tourismus; hier werden Gäste wie Freunde empfangen, und durch das Engagement vieler Einzelner konnte die Landflucht gestoppt werden.

Wie fast überall in Portugal kommen auch im Centro die kulinarischen Genüsse nicht zu kurz. Das Angebot reicht von der ehrlichen, frischen Fischküche an der Küste über die raffinierten, kreativen Ideen, mit denen junge Köche die Tradition neu interpretieren, bis hin zum exquisiten Sterneres-taurant. Wer's deftig mag: Rund um Coimbra gibt es in vielen Dörfern köstliches Spanferkel vom Grill, und im Bergland werden Lamm und Wild kreativ veredelt. Nicht zu vergessen die verführerischen Süßspeisen, deren Rezepte meist aus alten Klosterküchen stammen. Weinliebhaber werden hier nicht nur mit großartigen Gewächsen verwöhnt, sondern können diese auch direkt vor Ort bei gastfreundlichen Produzenten verkosten.

Über all dies können die folgenden Informationen nur einen groben Überblick geben. Weitere Details sind an der jeweiligen Stelle über die Website centerofportugal.com verlinkt.

02. VOM WELTKULTURERBE BIS ZUR MODERNEN KUNST

KULTURELLE VIELFALT IM CENTRO DE PORTUGAL

UNESCO-WELTKULTURERBE

Wegen ihrer einmaligen Schönheit und ihrer historischen Bedeutung hat die UNESCO im Laufe der Jahre fünf Orte im Centro in ihre Liste des Weltkulturerbes aufgenommen.

Ein Überblick:

Das Universitätsviertel von Coimbra

Auf einem Hügel hoch über der Stadt thront die Universität. 1290 gegründet ist sie nicht nur die älteste, sondern bis heute auch die angesehenste Hochschule des Landes. Seit 2013 zählt der ganze Bereich der Oberstadt zum Weltkulturerbe der UNESCO. Dazu gehören die prachtvolle, reich mit goldenen Ornamenten verzierte **Biblioteca Joanina** mit Tausenden von wertvollen Büchern, der **Uhrturm**, der mit seinen Glockenschlägen einst den Tagesablauf der Studenten regelte, die Universitätskapelle und der **Botanische Garten**.

Das Dominikaner-Kloster von Batalha

Als Dank für den Sieg der portugiesischen Truppen gegen das Königreich Kastilien in der Schlacht von Aljubarrota wurde der Bau des beeindruckenden Klosters 1385 begonnen – am Ende sollte er fast 200 Jahre dauern. Das Kloster ist im gotischen Stil gehalten und stark vom manuelinischen Baustil geprägt (s. unten).

Das Kloster von Alcobaça

Im 12. Jahrhundert von König Afonso I. gegründet, ist das ehemalige Zisterzienserkloster der Heiligen Maria von Alcobaça eine der größten Klosteranlagen Portugals. Das Ensemble gilt als Meisterwerk der gotischen Zisterzienserbaukunst in Portugal. Beeindruckend ist nicht nur die Größe der nüchtern gestalteten Klosterkirche, sondern auch die 18 Meter hohe Klosterküche – groß genug, um darin auch ganze Ochsen am Spieß zu braten.

Das Christuskloster von Tomar

Das Kloster von Tomar wurde nach 1162 von den Tempelrittern als Wehr-Klosteranlage gegen die maurischen Eroberer errichtet. Besonders eindrucksvoll ist die Klosterkirche, die aus zwei Teilen besteht – der nach byzantinischem Vorbild als Rotunde auf einem 16-eckigen Grundriss erbauten Templerkirche sowie der später hinzugefügten Christusritterkirche mit einer achteckigen Kuppel über dem Altar.

Die prähistorischen Felsritzungen im Côa-Tal

Unter Archäologen war es eine echte Sensation, als Ende der 1980er Jahre an den Uferhängen des Flusses Côa mehrere tausend Petroglyphen entdeckt wurden. Es stellte sich schnell heraus, dass sie

zum Teil über 25.000 Jahre alt sind. Die in das Schiefergestein geritzten Darstellungen zeigen Tiere wie Auerochsen, Pferde, Hirsche und Fische, aber auch Menschen. Es ist eine Galerie unter freiem Himmel mit Darstellungen aus dem Paläolithikum, wie man sie bislang nur in geschützten Höhlen vorgefunden hatte.

MANUELINIK

Kein anderer historischer Baustil ist so untrennbar mit der portugiesischen Geschichte verbunden wie der manuelinische. Benannt nach König Manuel I. handelt es sich um einen im frühen 16. Jahrhundert entstandenen, prunkvollen Architekturstil, der eine Mischung zwischen Gotik und Renaissance ist. Charakteristisch ist dabei die Integration der Seefahrer-Tradition Portugals – um Fenster, Türen und Säulen schlingen sich in Stein gehauene Schiffstau, Korallen und Muscheln, aber auch Nixen oder Sirenen. Aus dem nicht-maritimen Bereich kommen Naturmotive wie Efeu, Blumen oder Disteln hinzu.

Im Centro de Portugal findet man bedeutende manuelinische Einflüsse etwa am Königskloster von Batalha, an der Kathedrale von Guarda, in der Kirche Santa Cruz in Coimbra oder am Palast von Buçaco.

FÁTIMA

Man muss nicht einmal gläubig sein, um die besondere Atmosphäre im neben dem französischen Lourdes bedeutendsten Wallfahrtsort Europas spüren zu können.

Seit mehrerer Marienerscheinungen im Jahr 1917, von denen die Hirtenkinder Lúcia dos Santos sowie Jacinta und Francisco Marco glaubhaft berichteten, zieht die gut 10.000-Einwohner-Stadt Gläubige aus aller Welt magisch an.

Längst hat auch der Vatikan seine anfangs eher zurückhaltende Einstellung zu den Geschehnissen von Fátima revidiert und im Jahr 1930 durch den Bischof von Leiria als Wunder anerkannt. Mehrfach besuchten auch Päpste das Heiligtum von Fátima; Papst Franziskus sprach dort im Jahr 2017 Jacinta und Francisco heilig.

Jahr für Jahr, Monat für Monat pilgern Alte, Kranke und ganz gesunde Marienverehrer oft auf Knien zu dem schon wegen seiner enormen Größe beeindruckenden Pilgerplatz, der auf der einen Seite von der Rosenkranz-Basilika mit ihren imposanten Flügelbauten sowie der Erscheinungskapelle und auf der gegenüberliegenden der erst 2007 geweihten Basilika zur Heiligsten Dreifaltigkeit begrenzt wird – mit ihrer enormen Größe und rund 9000 Sitzplätzen das bislang größte Gotteshaus, das im 21. Jahrhundert fertiggestellt wurde.

Im nahen Dorf Aljustrel kann man die im Original erhaltenen Elternhäuser der drei Hirtenkinder besichtigen. Von dort führt ein Kreuzweg direkt ins Zentrum des Heiligtums.

Rund um die Pilgerstätte finden Besucher eine breite Auswahl an Unterkünften jeder Preisklasse, ein großes kulinarisches Angebot und eine breite Palette an Devotionalien-Geschäften.

JÜDISCHES ERBE

Jüdische Kultur ist in vielen Orten des Centro de Portugal präsent – teils als historisches Erbe, teils als aktuell gelebte Religion. In Belmonte etwa am Rande der Serra da Estrela hat sich die jüdische Kultur

seit dem 16. Jahrhundert bis heute gehalten – davon zeugt nicht zuletzt die erst 1996 eröffnete neue Synagoge Bet Eliahu. Seit 2005 gibt es dort auch ein **jüdisches Museum**, das die Geschichte der Krypto-Juden erzählt, die während der Inquisition gewaltsam christianisiert wurden und ihre Religion über Jahrhunderte im Untergrund ausüben mussten.

Zahlreiche Zeugnisse eines einst sehr lebhaften jüdischen Lebens findet man unter anderem auch in der mittelalterlich geprägten Gemeinde **Penamacor** nahe der Grenze zu Spanien, in **Castelo Branco**, wo Besucher ebenfalls ein jüdisches Museum finden, sowie in **Tomar**, wo interessierte Besucher in der ehemaligen Synagoge das portugiesisch-jüdische Museum Abraão Zacuto besuchen können.

STREET ART IM CENTRO DE PORTUGAL

Vorbei sind die Zeiten, in denen die Wände alter Häuser oder leerstehender Lagerhallen im Centro de Portugal ein tristes Grau verbreiteten. Künstler aus Portugal und dem Rest der Welt haben die Region als große Leinwand entdeckt. Sie verarbeiten Einflüsse aus Natur und dem Leben der örtlichen Bevölkerung zu einzigartigen, großformatigen Kunstwerken. Ein Gewinn nicht nur für anreisende Fans der Street Art, sondern auch für die Bewohner der jeweiligen Städte.

Keimzelle der Street Art-Bewegung im Centro de Portugal ist **Covilhã** am Fuß der Serra da Estrela. Viele der Street Art-Motive orientieren sich an der glorreichen Vergangenheit, als Covilhã ein Zentrum der portugiesischen Wollwirtschaft war: Schafe und Webstühle, Schäfer und Wolle dominieren die Kunstwerke an vielen Häuserfronten. WOOL, Wolle, heißt auch das erste Festival für Straßenkunst im Centro de Portugal, das seit 2011 alljährlich und unter großem Einsatz vieler Helfer vor Ort veranstaltet wird. Treibende Kraft hinter dem Festival ist Lara Seixo Rodrigues, die in Covilhã geboren wurde, in Lissabon Architektur studierte und sich inzwischen zur international anerkannten und gefragten Expertin entwickelt hat.

Schon vor einigen Jahren entwickelte sich auch **Estarreja** in der Nähe von Aveiro zu einem Zentrum der Urban Art. Die Initialzündung geht auf den renommierten Künstler Bordalo II zurück, dessen Werk „Guarda Rios“, ein riesiger Eisvogel aus Müll, für Furore sorgte. Das Motiv entstand nicht zufällig: Estarreja gilt auch als lohnendes Ziel zur Vogelbeachtung und ist Schauplatz eines Bird-watching-Festivals. 2016 fand dort erstmals das Festival de Arte Urbana Estarreja (ESTAU) statt, bei dem sich das gesamte Stadtgebiet in eine riesige Galerie verwandelte. Bei den Festivals der vergangenen Jahre entstanden im Stadtgebiet immer neue Kunstwerke von Street Art-Künstlern aus aller Welt.

Im Rahmen des multikulturellen Festivals FUSING Culture Experience wurde auch der beliebte Badeort **Figueira da Foz** an der Küste des Centro de Portugal Teil der Urban Art-Bewegung. Besonders beeindruckend ist die Arbeit „Herança Viva“ (Lebendiges Erbe) des weltweit aktiven Künstlers Add Fuel. Es besteht aus den typischen portugiesischen Wandfliesen, Besucher können durch das Werk hindurchgehen.

In **Viseu**, das inmitten des berühmten Dão-Weingebietes liegt, bietet es sich an, die feinen Tropfen der Umgebung und die Arbeit im Weinberg zum Hauptmotiv der lokalen Street Art-Kunst zu machen. Auf Einladung der Stadtverwaltung gestalteten Künstler aus ganz Europa die Wände alter oder verlassener Gebäude mit ihren kreativen Werken. Trauben, Weingläser und Reben zieren im Rahmen des Festivals Tons da Primavera viele Wände in fast allen Teilen der Stadt.

Interessante Urban Art-Werke finden Kunstfans auch in **Aveiro**, in **Leiria** und in **Fundão**.

WEIHNACHTEN

Portugiesen sind Familienmenschen – und daher ist Weihnachten auch im Centro de Portugal ein populäres Fest, auf das sich alljährlich Klein und Groß gleichermaßen freuen. Reich mit Leuchtgirlanden dekoriert ist dann so ziemlich jede Stadt, es gibt aber auch Highlights, die kein Besucher verpassen sollte, der in der Adventszeit im Centro unterwegs ist.

Das mittelalterliche Gassengewirr und die bestens erhalten Stadtmauer von **Óbidos** bilden eine so farbenfrohe wie bunte Kulisse für eine fröhliche „Vila Natal“ mit festlich dekorierten Krippen. An zahlreichen Ständen kann man hier noch ein hübsches Geschenk für die Liebsten entdecken, auf einer großen Bühne sorgen Puppenspieler und Jongleure, Akrobaten und Zauberer für Unterhaltung, und auf der Eisbahn kann man seine Künste als Schlittschuhläufer unter Beweis stellen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt – statt wie bei uns Glühwein trinkt man in Óbidos Ginginha, dazu schmecken typisch portugiesisches Weihnachtsgebäck und leckerer Kuchen. Nach Einbruch der Dunkelheit dienen die mittelalterlichen Mauern als Projektionsfläche für kunstvolle Lichtinstallationen.

Ganz anders, nämlich sehr naturnah und beschaulich, begeht man das Weihnachtstfest und die Vorweihnachtszeit im Bergdorf **Cabeça**. Die 200-Seelen-Gemeinde im Bergland der Serra da Estrela verwandelt sich alljährlich in eine „Aldeia do Natal“, ein Weihnachtsdorf. Rund um die große Tanne in der Dorfmitte sind die Gassen festlich geschmückt. Alles hier stammt aus der näheren Umgebung – die Dekoration wird aus Naturmaterialien der Berge gebastelt, und auch das kulinarische Angebot ist fest in der Region verwurzelt. Weidengeflecht und immergrüne Zweige, Maiskolben und Wurzeln, Kork und Kiefernzweige liefern das nachhaltige Material für eine zauberhafte Kulisse.

03. DER ATEM DER GESCHICHTE, PRACHTVOLLER JUGENDSTIL UND SÜDLICHES LEBENSGEFÜHL DIE STÄDTE IM CENTRO DE PORTUGAL

COIMBRA

Was für eine Kombination: Die älteste und bis heute wichtigste **Universität Portugals**, ein Gewirr von romantischen Gassen mit vielen netten Geschäften, eine quicklebendige studentische Szene und eine eigene Spielart des **Fado** machen Coimbra zum wohl populärsten Touristenziel des Centro. Man spürt, dass die von den Römern gegründete Stadt am Rio Mondego im 12. und 13. Jahrhundert auch einmal die Hauptstadt Portugals war.

Neben der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Oberstadt („Alta“) rund um die Universität (s. Kapitel 1) bieten das Gassengewirr der Innenstadt mit einer netten Fußgängerzone und breite, luftige Terrassen am Ufer des Rio Mondego beste Bedingungen für entspannte Urlaubstage.

Ein Muss für Romantiker ist die **Quinta das Lágrimas**, deren Herzstück heute ein komfortables **5-Sterne-Hotel** ist. Doch auch wer nicht hier absteigt, kann den wunderschön mit vielen Exoten bepflanzten Garten besuchen. Eine Quelle, die der Sage nach von den Tränen der unglücklich und nicht standesgemäß verliebten Inês de Castro gespeist wird, ist heute Ziel vieler Liebespaare. Wo bei die historische Romanze 1340 ein blutiges Ende nahm: Intrigante Höflinge ermordeten Inês hinterrücks...

Noch weiter zurück in die Geschichte Coimbras führt ein Besuch im **Nationalmuseum Machado de Castro**. Es widmet sich dem römischen Erbe der Stadt. Neben zahlreichen römischen Skulpturen kann man viele archäologische Ausgrabungsstücke aus den Klöstern der Region bewundern. Auch der Kryptoportikus aus der Römerzeit, der einst das Forum stützte, ist von hier zugänglich.

VEISEU

Inmitten des Dão-Weingebiets liegt auf einem grünen Hochplateau die charmante Stadt mit rund 100.000 Einwohnern. Im romantischen Gassengewirr des historischen Zentrums kann man gemütlich shoppen oder in einem der ausgezeichneten Restaurants die verfeinerte Regionalküche mit den hervorragenden Weinen der Umgebung genießen. Absolut sehenswert ist die **Kathedrale** mit ihrem beeindruckenden Kreuzgang, der sich nahtlos an die alte Stadtmauer anschließt.

Das gegenüber gelegene **Museum Grão Vasco** präsentiert nicht nur die wichtigsten Werke des geheimnisvollen Malers, sondern auch weitere Meisterstücke aus verschiedenen Epochen. Darunter finden sich auch 19 Exponate, die zu Portugals Nationalschatz gehören.

AVEIRO

In Reiseführern wird die Lagunenstadt oft als „portugiesisches Venedig“ bezeichnet – und doch ist ihr Charakter ganz anders: An der Mündung des Rio Vouga treffen entspanntes Lebensgefühl auf beeindruckende Architektur, beste Gastronomie und auf eine Lagunenlandschaft, die seit vielen Jahrhunderten den Rhythmus der Bewohner von Aveiro bestimmt. Früher lebte der Ort vor allem vom Fischfang und der Salzgewinnung, heute ist auch der Tourismus ein wichtiger Wirtschaftsfaktor.

„Moliceiros“ heißen die eigenwillig geformten und fantasievoll (gelegentlich auch durchaus frivol) bemalten Boote. Früher spielten sie eine wichtige Rolle im Wirtschaftsleben Aveiros: Die Besatzungen holten damit Algen aus dem Wasser der Lagune, die getrocknet und als Dünger in der Landwirtschaft verwendet wurden. In Zeiten des Kunstdüngers werden die Kähne mit dem unverwechselbar geschwungenen Bug vor allem für touristische Touren genutzt – etwa durch die Kanäle, die weite Teile der Stadt durchziehen oder durch die vom Meer abgeschirmte Ria.

Aveiro ist Teil eines internationalen Netzwerks von Städten, die sich der Pflege der Jugendstilarchitektur verschrieben haben. Imposante Fassaden aus dem frühen 20. Jahrhundert, kunstvolle Schmiedearbeiten und elegant geformte Balkone findet man vor allem entlang des zentralen Kanals. Eines der schönsten Gebäude beherbergt ein liebevoll gestaltetes Jugendstil-Museum.

Wer Aveiro besucht, hat die Wahl zwischen einer ganzen Reihe schöner Strände. Keinesfalls verpassen sollte man Costa Nova. Seine mit bunten Streifen bemalten Häuser am Meer dienten einst den Fischern als Lager- und Sommerhäuser, und die farbenfrohe Dekoration hatte einen ernsthaften Hintergrund: Bei Nebel erleichterte die farbige Markierung den Seeleuten die Orientierung und half ihnen, auf direktem Weg ihr eigenes Häuschen zu finden. Inzwischen wurden die meisten in begehrte Urlaubsdomizile umgewandelt.

CALDAS DA RAINHA

Königin Leonor ließ im 15. Jahrhundert am Platz der heutigen Stadt Caldas da Rainha eine Badeanstalt und gleich nebenan das erste Thermalkrankenhaus der Welt errichten. Bis heute kommen Menschen wegen des stark schwefelhaltigen Wassers in die Stadt, auch wenn ein Krankenhausneubau, der im 19. Jahrhundert im Park Dom Carlos errichtet wurde, nie in Betrieb ging. Das prächtige und doch ungenutzte Gebäude soll in wenigen Jahren als nobles Fünf-Sterne-Hotel in neuem Glanz erstrahlen.

Umgeben von Jugendstilbauten liegt im Zentrum der Stadt der große Obst- und Gemüsemarkt. Portugals einziger Freiluftmarkt, der an allen sieben Tagen der Woche geöffnet hat, ist ein Fest für alle Sinne!

Wer aufmerksam durch die Stadt geht, kann immer wieder kleine Keramikplastiken entdecken – hier eine Schnecke, dort eine Eidechse, und im Brunnen gleich am Bahnhof sitzen zahlreiche Frösche. Das sind Werke des Künstlers und Cartoonisten Rafael Bordallo Pinheiro, dessen Wirken eng mit der Stadt verbunden ist.

CASTELO BRANCO

Kunsthistorisch interessierte Besucher erfreuen sich am Garten des schmucken Palastes Paço Episcopal, in dem einst die Bischöfe von Guarda den Winter zu verbringen pflegten. Auf übersichtlichem Raum findet man eine Vielzahl von Statuen voller politischer und religiöser Anspielungen, akkurat gestutzte Buchsbaumhecken und fröhlich plätschernde Brunnen.

Freunde moderner Kunst hingegen pilgern zum neu erbauten Cargaleiro-Museum. Der Maler Manuel Cargaleiro ist der derzeit am höchsten gehandelte Künstler Portugals. Die eindrucksvolle Sammlung vereint die besten Bilder und Keramikarbeiten Cargaleiros mit den wertvollsten Stücken aus seiner privaten Sammlung.

Und wer einfach einen netten Nachmittag verbringen will, setzt sich in eines der Straßencafés und genießt das lebhaftes städtische Treiben...

GUARDA

Über viele Jahrhunderte war die Stadt, die auf einem Ausläufer der Serra da Estrela liegt, ein wichtiger Posten bei der Verteidigung Portugals gegen Invasoren aus Kastilien. Das hat seine Spuren hinterlassen: Mächtige Stadtmauern und eine Trutzburg sind hier zu bewundern, und 1390 begann man mit dem Bau der Kathedrale, die gotische und manuelinische Elemente vereint und an der bis Mitte des 16. Jahrhunderts gearbeitet wurde. Bester Platz für eine gepflegte Kaffeepause: die zentrale Praça Luís de Camões, die von Bürgerhäusern aus Granit umgeben ist.

NAZARÉ

Einst war Nazaré ein bekanntes Fischerdorf, bunte Boote am breiten Strand erinnern noch heute an dieses Erbe, die Fischerboote von heute aber steuern den etwas südlich des Zentrums gelegenen neuen Hafen an.

International berühmt ist Nazaré heute aber als Hotspot der Big Wave-Surfer (s. Kapitel 4). Bis zu 30 Meter hoch sind die monumentalen Wellen, die sich hier an der Küste unterhalb einer Landzunge türmen. Gewaltige Brecher, in denen nur die besten Surfer der Welt eine Überlebenschance haben. Den besten Blick auf das halsbrecherische Treiben hat man vom Dach des alten Forts, in dessen Innerem man eine Ruhmeshalle für die besten Wellenreiter der Welt eingerichtet hat.

Der breite Strandstrand ist noch immer ein beliebter Tummelplatz für Familien, die hier, von bunten Zelten gegen Wind geschützt, den goldgelben Sand und die frische Brise vom Meer genießen und im klaren Wasser schwimmen. Beeindruckend: die Fischerfrauen, die gleich daneben Makrelen, Oktopusse und anderes Meeresgetier in der Sonne trocknen und natürlich auch verkaufen.

Den besten Blick über die Stadt mit ihren geometrisch angeordneten Straßen und den Strand genießt man von der Oberstadt Sítio mit der Kapelle Ermida da Memória, zu der vom Strand eine Standseilbahn hinauffährt.

PENICHE

Während Nazaré als Big Wave-Mekka bekannt ist, gilt Peniche als „Wave Capital“ – was den verschiedenen Surferstränden in der Umgebung zu verdanken ist, an denen Anfänger wie Profis ideale Bedingungen für ihren Sport finden. Besonders bekannt: der für seine röhrenförmigen Wellen bekannte Supertubos-Strand südlich der Stadt, wo auch hochklassige Meisterschaften ausgetragen werden.

Etwa zur Hälfte lebt Peniche heute vom Tourismus. Was die andere Hälfte ausmacht, ist unübersehbar: Peniche ist ein wichtiges Zentrum der portugiesischen Fischerei, die vor der Küste gefangenen Sardinen sollen schmackhafter sein als die aus anderen Gebieten und bringen daher auch mehr ein. Auch, wenn heute vielen alte Lagerhäusern am Hafen Restaurants und Bars beherbergen: An den Docks kann man noch immer die Fischer beobachten, die am Nachmittag nach ihrer Rückkehr an Land ihre Netze flicken. Früher lebte fast die ganze Stadt von der Fischerei – zumindest in den Sommermonaten. Im Winter trugen die Frauen viel zum Unterhalt der Familien bei. Klöppelarbeiten aus Peniche gelten als besonders kunstvoll, und an manchen Stücken arbeiten die Frauen fast ein halbes Jahr lang – sieben bis acht Stunden am Tag!

Peniche ist auch der Ausgangspunkt für die Bootsausflüge zum Berlenga-Archipel (s. Kapitel 5).

ÓBIDOS

Eher Städtchen als Stadt – und trotzdem unbedingt einen Besuch wert. Hoch über Óbidos thront eine beeindruckende Burg, die einst von den Mauren gegründet und von König Dom Dinis ausgebaut wurde. Das Gassengewimmel darunter wird von einer intakten mittelalterlichen Stadtmauer umschlossen, am Stadttor Santa Maria wird man mit prachtvollen Azulejos empfangen.

In den weiß gekalkten Häuschen, an deren Wänden sich oft verschwenderisch blühende Bougainvillea ranken, haben sich auffällig viele Buchhandlungen eingemietet. Als Literaturstadt ist Óbidos landesweit bekannt, und oft sind die auf Nischenprogramme ausgerichteten Geschäfte und Antiquariate mit gemütlichen Cafés kombiniert.

LEIRIA

Eine entspannte Leichtigkeit liegt über der sympathischen Kleinstadt am Lis-Fluss mit seinem erst unlängst neu gestalteten Uferbereich. Hier mischen sich das historische Flair des Burgviertels, in dem alljährlich das weit über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt Gothic-Festival Extramuralhas stattfindet, mit moderner Alternativkultur. Die „Stadt der Krähen“, wie sie auch gern genannt hat, ist auch ein Paradies für Bummler: Rund um die Hauptgasse Rua Direita findet man eine angenehme Mischung aus nostalgischen Geschäften, die z.B. Hüte, Haushaltswaren oder Wein verkaufen und aus hippen Kneipen, Restaurants und Hostels.

Beachtenswert ist die lebhafteste Kulturszene der Stadt, die als „Creative City“ 2027 im Rahmen eines Netzwerks aus insgesamt 26 Gemeinden im Umland Europäische Kulturhauptstadt sein wird. Tipp für Filmfreunde: das MIMO-Museum für Filmkunst und Fotografie.

04. MONSTERWELLEN, WEITE STRÄNDE UND JEDE MENGE SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

AKTIV IM CENTRO DE PORTUGAL

WANDERN

Ein Netz von gut ausgeschilderten Wanderwegen erschließt die schönsten Stellen des Centro de Portugal – allein in der zerklüfteten **Serra da Estrela** ist dieses Netz 357 Kilometer lang und führt durch **Historische Dörfer** und **Bergdörfer**, durch schroffe Gletschertäler und bizarre Felswüsten bis hinauf zum 1993 hohen Torre, der höchsten Erhebung des portugiesischen Festlandes.

Wanderfreunde haben die Wahl zwischen Routen, auf denen man einfach für einige Stunden in die intakte Natur eintauchen kann – etwa in den Bergen von Lousã, wo schmale Pfade durch den dichten Wald führen. Scheue Rehe, Wildschweine und Füchse huschen hier durchs Unterholz.

Man kann auf einem der uralten Hirtenpfade von einem Historischen Dorf zum nächsten wandern – wobei hier jeder Abschnitt bereits Teil eines großen Ganzen ist: Der Fernwanderweg GR22 verläuft auf 600 Kilometern Länge durch alle Historischen Dörfer. Die Strecke ist in Tagesetappen unterteilt, die für durchschnittlich trainierte Wanderer gut zu bewältigen sind. Am Abend warten am Ende der Strecke in jedem der Dörfer eine köstliche Mahlzeit und ein bequemes Bett.

Der 222 Kilometer lange Wanderweg **Grande Rota Vale do Côa** führt durch mehrere Naturschutzgebiete, in denen viele seltene Tier und Pflanzen heimisch sind, vorbei an geologisch spektakulären Gesteinsformationen und an den weltberühmten urzeitlichen Felsritzungen, die seit 1998 zum Weltkulturerbe der UNESCO zählen.

Der Zêzere-Wanderweg begleitet den gleichnamigen Gletscherfluss von seiner Quelle in der Serra da Estrela bis zu seiner Mündung in den Tejo bei Constância. Auf 370 Kilometern (die auch mit dem Rad und sogar mit dem Kanu befahrbar sind) kommt man durch geschichtsreiche Schieferdörfer, unberührte Auenlandschaften mit seltenen Vogel- und Pflanzenarten und zu malerischen Flussstränden, an denen der Zêzere zum Schwimmen lädt.

Erfahrene Wanderer können diese und viele weitere Touren dank der übersichtlichen Markierungen auf eigene Faust unternehmen. Es gibt aber auch ein großes Angebot an geführten Tageswanderungen und organisierten Trekking-Reisen – ideal für alle, die nicht gerne alleine wandern oder sich von ortskundigen Guides viel über die Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten am Wegesrand erzählen lassen wollen. Einen guten Überblick über die Wanderrouten im Centro de Portugal bietet die Website [Portuguese Trails](#).

BIKEN

Im Centro de Portugal kommen ambitionierter Mountainbiker genauso auf ihre Kosten wie Genussradler. Dafür sorgen die zahlreichen, vom Autoverkehr kaum frequentierten Nebenstraßen, über die man wunderbar durch die romantischen Historischen Dörfer strampeln kann. Auch rund um die großartige Dünenlandschaft von **Aveiro** erstreckt sich ein beachtliches Netz von Radwegen.

Der **Dão-Radweg** verläuft auf der ehemaligen Bahntrasse von Viseu nach Tondela und Santo Combo Dão durch Schiefer- und Granitlandschaften, fruchtbare Felder und die berühmten Dão-Weinberge. Unterwegs kommt man an alten Bahnhöfen vorbei, überquert kleine Flüsse und hat immer wieder die Möglichkeit, verwunschene Dörfer und mittelalterliche Kirchen zu besichtigen.

Wer die Langstrecke liebt, wählt die EN2, die Nationalstraße, die Portugal von Nord bis Süd durchquert und deren schönste und fahrradtauglichste Abschnitte im Centro liegen. Die „portugiesische Route 66“ verläuft u.a. durch die Flusstäler des Mondego, des Tejo und des Zêzere.

Immer fast am Meer entlang führt der **Atlantik-Radweg**, auf dem man auf 62 Kilometern von Porto bis nach Óbidos gelangt – mal durch schattige Pinienwälder, mal über hohe Klippen, mal an herrlichen Sandstränden vorbei, die zum erfrischenden Bad einladen.

Ambitionierte Mountainbiker finden etwa in der Serra da Estrela oder in den Bergen von Lousã anspruchsvolle Trails.

Einen guten Überblick über die Radrouten im Centro de Portugal bietet die Website **Portuguese Trails**.

SURFEN & WASSERSPORT

Wenn man den Monsterwellen von **Nazaré** gegenübersteht, die sich im Winter haushoch an der Praia do Norte türmen, kann man als Gelegenheitssurfer durchaus Angst bekommen. Und doch gibt es immer genug wagemutige Surfcracks, die sich in diese Wogen wagen. Ein rund 30 Kilometer langer und bis zu fünf Kilometer tiefer **Unterwasser-Canyon** lässt die weltberühmten Wellenberge entstehen. Zum Land hin verengt sich dieser Canyon, zugleich trifft das durch die Rinne gedrückte Wasser auf eine nördliche Strömung und lässt so entstehen, was für ambitionierte Big Wave-Surfer aus aller Welt das Paradies auf Erden bedeutet.

Doch an der 279 Kilometer langen Küste des Centro kommen auch weniger todesmutige Wassersportler zum Zuge. Zwischen Santa Cruz im Süden und Aveiro findet man viele Strände, die zum Surfen und Bodyboarden wie geschaffen sind.

Bei Anfängern wie Fortgeschrittenen beliebt ist der kleine Ort Baleal, wo sich eine lebhaftere Szene mit Surfschulen, Board-Verleihern, Surfer-Hostels und -Hotels und Bars entwickelt hat, in denen man am Abend seine Erlebnisse in der Brandung austauschen kann.

Ein Mekka für Surfer ist auch das auf einer Landzunge liegende **Peniche**. Nahezu unabhängig von Wind und Wetter findet man in der näheren Umgebung fast immer die perfekte Welle. Legendär ist die Praia do Medão, an der alljährlich wichtige Surf-Wettbewerbe wie das Meo Rip Curl Pro ausgetragen werden. Wegen seiner vielen röhrenförmigen Wellen ist der Spot auch unter dem Namen Supertubos bekannt.

Weiter im Norden ist der Badeort Figueira da Foz gerade dabei, sich in der Surferszene einen Namen zu machen. Und wer gerade in Aveiro unterwegs ist, kann an der breiten Praia da Barra gleich beim Leuchtturm auf auch für weniger geübte Surfer geeignete Wellen hoffen.

Wo der Wind für eine kräftige Brandung sorgt, finden natürlich auch Windsurfer und Kitesurfer beste Bedingungen für ihren Kampf mit den Elementen. Auf Segler warten in Figueira da Foz, in Nazaré und in Peniche moderne Marinas mit sicheren Liegeplätzen und einer gut ausgebauten Infrastruktur.

Sporttaucher dürfen sich vor den **Berlenga-Inseln** auf spannende Unterwasserreviere freuen. Durch die Felsen des kleinen Archipels ziehen sich Unterwassercanyons mit einer bunt gemischten Fauna. Die Wracks der Schiffe, denen die Riffe im Laufe der Jahrhunderte zum Verhängnis wurden, bieten heute vielen Meeresbewohner einen Lebensraum und sind das Ziel für aufregende Tauchgänge.

Nicht zuletzt sind auch die vielen Binnengewässer des Centro de Portugal ein spannendes Ziel für Wassersportler: Auf Seen wie dem Aguieira-Stausee kann man prächtig Segeln und Wasserskilaufen, Wakeboarden und Ausflüge mit dem SUP-Board machen. Und der Rio Mondego, der Zêzere und einige ihrer Nebenflüsse sind ein Paradies für Kajak- und Kanuwanderer sowie spannende Rafting-Reviere.

STRÄNDE

Welcher der vielen Strände an der 279 Kilometer langen Küste des Centro nun der schönste ist? Das ist natürlich Geschmackssache – und hängt stark davon ab, was man am Strand so vorhat. Einen Überblick über die wichtigsten Strände zum Surfen findet man weiter oben in diesem Kapitel. Im Folgenden geht es in erster Linie um die schönsten Spots zum Schwimmen und Plantschen, Sonnen und Sandburgen bauen – sortiert von Nord nach Süd.

Der unter Naturschutz stehende **Dünenstrand von São Jacinto** nördlich von Aveiro ist in den kühleren Jahreszeiten ein Paradies für Radfahrer und Strandläufer, im Sommer perfekt für Badegäste, die es eher ruhig lieben. Der Strand zieht sich in Richtung Norden bis nach Furadouro.

Unterhalb des Leuchtturms von Aveiro geht es schon deutlich lebhafter zu. Der **Strand von Barra** liegt gleich neben der Einfahrt zur Lagune und ist auch bei Surfern beliebt. Im Sommer tobt in den Bars und Restaurants gleich dahinter das Leben bis spät in die Nacht. Und wer immer weiter in Richtung Süden geht, kommt schließlich in Costa Nova mit seinen pittoresk gestreiften Fischerhäusern und ausgezeichneten Seafood-Restaurants heraus.

In der ehemaligen Fischerstadt **Figueira da Foz** an der Mündung des Mondego-Flusses mischen sich moderne Urlauberhotels mit mondänen Villen aus dem 18. und 19. Jahrhundert. Am riesigen Stadtstrand – er ist rund 500 Meter breit – gibt es viel Platz zum Baden und Spielen. Das macht ihn zum perfekten Ziel für Familien. Wer mehr Ruhe sucht, wird südlich und nördlich der Stadt an vielen kleineren Stränden fündig.

Der Strand von São Pedro de Moel liegt idyllisch zwischen dem Meer und einem Pinienwäldchen, die Villen dahinter zeugen davon, dass hier früher vor allem betuchte Familien ihre Ferien verbrachten. Unübersehbarer Hingucker: der 55 Meter hohe Leuchtturm Penedo das Saudades.

Nazaré ist mehr als Big Wave Surfing! Der riesige, sichelförmige Stadtstrand mit seinen bunten Strandzelten ist der ideale Ort für einen entspannten Familienurlaub. Am hinteren Ende verkaufen Fischerfrauen in der Sonne gedörrten Fisch, einige Boote erinnern daran, dass sich hier einst Fischer und Badegäste den Strand geteilt haben.

Die Mönche aus dem nahen Kloster Alcobaça nutzten schon im 13. Jahrhundert den halbrunden Strand von São Martinho de Porto. Heute freuen sich vor allem Familien mit Kleinkindern über das ruhige Wasser in der geschützten Bucht. Gleich dahinter hat sich ein lebhafter Badeort mit Hotels, Appartements und Restaurants entwickelt. Nebenan und sehr sehenswert: die mit 50 Metern höchste Düne Portugals am Strand Salir do Porto.

Das große Sanddreieck zwischen Foz do Arelho und der Lagune von Óbidos bietet für jeden etwas: Wer Wellen mag, findet diese am offenen Meer. Wer z.B. mit Kleinkindern ruhiges Wasser bevorzugt, badet auf der geschützten Seite in der Lagune.

Weicher Sand, kristallklares Wasser, malerische Felsklippen: Der weitläufige Strand Praia Formosa beim Dorf Santa Cruz ist bei Familien und Surfern gleichermaßen beliebt. Beeindruckend: Der 30 Meter hohe Fels Penedo do Guincho am südlichen Ende.

GOLFEN

Anfänger wie Pros finden im Centro de Portugal fünf ganz unterschiedliche Plätze in intakter Natur – und eine perfekte funktionierende Infrastruktur mit gepflegten Club-Restaurants, gut sortierten Pro Shops und Golfschulen.

Im Landesinneren, nicht weit von Viseu, liegt der **Platz Montebelo Golfe** mit seinen drei 8-Loch-Runden unter Pinien und Eichen. Wer vor dem Abschlag den Blick noch über die weitere Umgebung schweifen lässt, blickt auf die Ausläufer des Estrela-Gebirges und der Caramulo Berge.

Reizvoll: Rund um Óbidos können Golfer gleich mehrere Top-Anlagen miteinander kombinieren.

Der **Praia D’El Rey Golf Course** liegt nahe der Küste und zählt für das „Golf World Magazine“ zu den besten Anlagen Europas. Der 18-Loch-Parcours fordert die Spieler mit tiefen Bunkern, abfallenden Grüns und raffinierten Sanddünen. Zur Belohnung gibt’s herrliche Blicke über die Dünen, das Meer und hinaus zu den Berlengas-Inseln.

Nicht weit entfernt liegt gleich bei der Lagune von **Óbidos das Royal Óbidos Spa & Golf Resort** mit seinen auf 6.695 Meter Länge verteilten 18 Löchern. Der 2012 eröffnete Platz ist das letzte große Werk des verstorbenen Weltklassespielers und Golf-Architekten Severiano Ballesteros. Der Blick ist spektakulär: An sechs Löchern der harmonisch in die Landschaft eingebetteten Anlage blickt man auf die Lagune von Óbidos, von den anderen 12 geht der Blick weit hinaus auf den nahen Atlantik. Kein Wunder, dass dieses Kleinod schon 2014 von der renommierten Zeitschrift „Golf World“ in die Liste der 100 besten Plätze Europas aufgenommen wurde.

Royal Óbidos am Vormittag, **Guardian Bom Sucesso Golf** am Nachmittag – warum nicht? Mit Hilfe eines Shuttle-Services gelangt man problemlos zur Nachbaranlage, die von Golflegende Donald Steel entworfen wurde. Auch hier genießt man einen traumhaften Blick auf Lagune und Atlantik, chippt man unter mediterranen und exotischen Bäumen. Die Verbindung von Natur und modernem Design stand beim Bau im Vordergrund, an der Umsetzung des Projekts waren 23 namhafte Architekten, darunter der berühmte portugiesische Star-Architekt Álvaro Siza Vieira, beteiligt.

Erst 2017 wurde der Platz **West Cliff Golf** Links eingeweiht. Bei der Planung der Anlage wurde streng darauf geachtet, dass sich der Platz harmonisch in die Landschaft einfügt und das sensible ökologische Gleichgewicht der Dünen nicht gestört wird. Von allen Löchern, die sich zu fünf verschiedenen 18-Loch-Parcours kombinieren lassen, schweift das Auge weit über den Ozean. West Cliffs ist der erste Golfplatz, den die berühmte US-Architektin Cynthia Dye in Portugal entworfen hat. Zum Anwesen gehören auch ein Feriendorf, Bungalows in Strandnähe und ein 5-Sterne-Hotel der Marriott-Gruppe.

CENTRO MIT KIDS

Für Familien mit Kindern ist das Centro de Portugal das ideale Reiseziel. Hier gibt es reichlich Sand und freie Fläche, wo die Kleinen glücklich sind – sei es beim Ballspielen, beim Bau von Sandburgen oder ersten Versuchen beim Bodyboarden. Und wenn das irgendwann einmal langweilig zu werden droht, warten eine ganze Reihe von Vergnügungs- oder Lernparks auf die Kids.

Zum Beispiel der Erlebnispark **Portugal dos Pequenitos** in Coimbra. Er präsentiert das ganze Land (und auch andere Länder, in denen portugiesisch gesprochen wird) im Miniaturformat. Da sind die wichtigsten Monumente, typische Häuser aus verschiedenen Regionen des portugiesischen Festlandes und der Inseln in kleinem Maßstab zu bewundern. Viele der Bauwerke kann man nicht nur von außen betrachten, sondern auch betreten – für kleine Besucher ein Riesenspaß! Die Fahrt mit einer elektrischen Eisenbahn ist doppelt schön, wenn kleine Füße müde werden...

Im **Dino Parque** von Lourinhã lauern großen und kleinen Besuchern auf über zehn Hektar Fläche mehr als 120 Saurier in Originalgröße auf. Vier Rundwege führen durch das bewaldete Areal im Südwesten von Óbidos, in dem originalgetreue Nachbildungen von Triceratops, Stegosaurus, Brachiosaurus und natürlich Tyrannosaurus rex, dem wohl bekanntesten der riesigen Urzeit-Monster, stehen. Jede Route ist einer eigenen frühzeitlichen Epoche gewidmet – dem späten Paläozoikum, dem Trias, dem Jura und der Kreidezeit. Parkbesucher haben auch Zutritt zum Museum von Lourinhã mit seiner hervorragend präsentierten paläontologischen Sammlung – „Edutainment“ vom Feinsten!

An heißen Sommertagen bietet ein Ausflug in die **Grutas da Moeda** bei Batalha Abwechslung. In den Tropfsteinhöhlen herrschen konstant frische 18 Grad. Unterirdische Gänge mit vielen Treppen führen zu Stalaktiten und Stalagmiten, unterirdischen Teichen, mächtigen Felssäulen und durch riesige unterirdische Hallen – eine faszinierende Welt, geschaffen in Jahrtausenden durch das hindurchfließende Grundwasser.

Der **Parque dos Monges** (Park der Mönche) bei Alcobaça ist eine aufregende Mischung aus Edutainment und purem Spaß: Da kann man seltene Pflanzen und exotische wie heimische Tiere (z.B. Kängurus, Alpakas, Makaken, Kakadus, Otter oder Schildkröten) bewundern. Kids können sich aber auch beim Wettrennen in Eco-Karts, beim Paintball oder beim Paddeln auf einem großen See vergnügen. Und wer all das nicht an einem Tag schafft, übernachtet einfach in einer der urigen Cabanas auf dem angeschlossenen Glamping-Gelände.

Auch der jüngste Freizeittrend begeistert junge Centro-Besucher: An vielen Orten der Region wurden Schaukeln aufgebaut, von denen man ganz entspannt die Schönheit der Landschaft genießen kann – u.a. **oberhalb von Nazaré**, an einem **Seerosenteich bei Aveiro** und in der Nähe des **Schieferdorfes Benfeita**.

05. VERWUNSCHENE DÖRFER, FASZINIERENDE RESERVATE UND BLÜHENDE GÄRTEN

NATUR UND TRADITION IM CENTRO DE PORTUGAL

DIE SCHIEFERDÖRFER

Bei der Gründung des Netzwerks der Schieferdörfer („Aldeias do Xisto“) im Jahr 2001 stand der Erhalt alter Häuser, aber auch die Bewahrung von handwerklichen, gastronomischen und kulturellen Traditionen im Vordergrund. Heute gehören 27 Dörfer zu dem Verbund, dem der Schiefer als vorherrschender Baustoff in der Region seinen Namen gab. Bei der Sanierung der oftmals halb verfallenen und verlassenen Dörfer wurde streng darauf geachtet, dass nicht nur traditionelle Baustoffe, sondern auch seit Jahrhunderten überlieferte Handwerkstechniken zum Einsatz kamen.

Die Bewahrung der regionalen Tradition steht auch in den Läden und Lokalen der Schieferdörfer im Vordergrund: Es gibt regionaltypische Käse- und Wurstsorten, kleine Cafés und rustikale Restaurants. In manchen dieser Dörfer wie Benfeita, Cerdeira oder Gondramaz scheint die Zeit stehengeblieben zu sein, andere Dörfer werden inzwischen vom nachhaltigen Tourismus geprägt: Man findet kleine, familiär geführte Landhotels, deren Zimmer sich mitunter über mehrere Häuser verteilen und Ferienhäuser, die hinter der steinernen Fassade modernen Komfort bieten – beliebt bei Urlaubern aus Portugal und der ganzen Welt.

DIE HISTORISCHEN DÖRFER

Wo Geschichte noch (fast) lebendig ist: Die meisten dieser in der Regel auf Hügeln gelegenen Siedlungen dienten einst als Bollwerke gegen feindliche Truppen, die aus Richtung Spanien kamen. Unzählige Schlachten wurden hier geschlagen, und aus jeder wuchsen neue Legenden. In der Hoffnung auf einen Sieg errichteten die Bewohner Kirchen und Kapellen, später entstanden im Umfeld bescheidene Siedlungen.

Zum Glück ist hier die Zeit kriegerischer Auseinandersetzungen lange vorbei. Die Dörfer aber verloren an Bedeutung und Bewohnern, vielerorts blieben nur die Alten zurück, Häuser und Kirchen verfielen. Zu Beginn der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts erkannte die portugiesische Regierung die historische Bedeutung von Orten wie Castelo Rodrigo oder Belmonte, von Marialva und Piódão, von Monsanto und Almeida. Das Netzwerk der „Aldeias Históricas“ wurde gegründet.

Nicht zuletzt dank eines Förderprogramms der EU wurden im Laufe der Jahre 12 Dörfer saniert. Das verbesserte nicht nur die Lebensqualität der Bewohner, sondern eröffnete auch die Chance, die Orte für eine sanfte Form des ländlichen Tourismus (Turismo Rural) zu entwickeln. Heute können Besucher durch wunderbare mittelalterliche Gassen schlendern, Burgen und Schandpfähle, Herrenhäuser und Paläste besichtigen. Aktivurlauber finden ein großes Netz an Wander- und Radwegen. Für die Nacht stehen einfache oder sehr komfortable Hotels bereit, und in urigen Tascas kann man regionale Spezialitäten wie Lammgerichte, Käse oder deftige Würste genießen.

DIE GEBIRGSDÖRFER

Wer im Urlaub auf die schicke Poollandschaft, mondäne Bars und hippe Boutiquen verzichten kann, wird in den „Aldeias de Montanha“ mit reiner, frischer Bergluft, grünen Wäldern und Wiesen und intakten Gemeinschaften entschädigt, in denen Tradition noch gelebt wird.

Die Einwohner der hoch in der Serra da Estrela gelegenen und zum Netzwerk „Aldeias de Montanha“ zusammengeschlossenen Bergdörfer finden es ganz normal, interessierte Besucher an ihrem Alltag und an ihren Festen teilhaben zu lassen. Da gibt es Brotfeste, die zu Ehren des in der Höhe üppig wachsenden Roggens gefeiert werden, Kastanienfeste oder Wollfestivals – schließlich leben viele Bergbewohner von der Schafzucht. Besucher haben die Möglichkeit, die unverfälschte Natur der Bergwelt bei Wanderungen oder Radtouren kennen zu lernen und tief in die Traditionen der Region einzutauchen. Und auch ihre Gastgeber profitieren vom sanften Qualitätstourismus: Die Fremden bringen nicht nur Geld in Orte wie Loriga oder Cabeça, sondern geben den Bewohnern auch das wichtige Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und ihre Tradition in eine neue Zeit zu führen. Das fördert Gemeinschaftsgefühl, schafft Jobs und hält junge Bewohner im Ort.

DIE BERLENGAS

Die Berlenga-Inseln liegen rund zehn Kilometer vor der Halbinsel von Peniche im Atlantik. Zu dem Archipel gehören drei kleine Inselgruppen: die Estelas, die Farilhões-Forcadas und die Hauptinsel Berlenga Grande.

Die geschützte Lage weitab der Zivilisation hat es möglich gemacht, dass sich auf den Inseln ein einzigartiger Reichtum an Pflanzen- und Tierarten erhalten hat. Die UNESCO hat die Berlingas daher 2011 zum Biosphären-Reservat erklärt.

Im Frühling überzieht die schroffen Felsen ein Teppich aus farbenfroh blühenden Pflanzen, darunter endemische Arten wie die Berlenga-Grasnelke (*Armeria berlangensis*) und die Berlenga-Bruchnelke (*Herniaria berlangiana*).

Vögeln bieten die Inseln ideale Nistplätze und ein reichhaltiges Futterangebot, manche nutzen sie auch als Rastplatz auf ihrer Wanderung. Birdwatcher können hier nicht nur die zahlreichen Möwen, sondern auch Trottellummen, Kormorane oder den Madeira-Wellenläufer in freier Wildbahn beobachten. Und die als Meeres-Reservat klassifizierte Unterwasserwelt der Berlingas mit vielen Höhlen und einem enormen Fischreichtum fasziniert jeden Taucher.

Nur wenige Menschen dürfen in diesem 985 Hektar kleinen Paradies wohnen – die meisten von ihnen gehören zu den Natur-Rangern und dem Personal des (mit Solarstrom betriebenen) Leuchtturms. Hinzu kommen noch bis zu 550 Tagesbesucher, die vor allem die größte Insel Berlenga Grande mit der alten Festung São João Baptista das Berlingas besuchen.

Boote nach Berlenga verkehren von Mai bis Oktober von Peniche aus – vorausgesetzt, das Meer ist nicht allzu aufgewühlt. Vor Ort gibt es nur einfache Übernachtungsmöglichkeiten in der Festung, die im Voraus gebucht werden müssen. Für mangelnden Komfort werden Besucher mit absolut himmlischer Ruhe und einem unglaublichen Sternenhimmel entschädigt.

NATURPARK FAIA BRAVA

Wilde Pferde und Auerochsen, die in fast unberührter Natur weiden, seltene Vögel wie Gänse- und Schmutzgeier, Königs- und Habichtsadler, Schwarzstörche und Grasmücken – das Reservat Faia Brava ist Teil des besonderen Schutzgebiets **Côa-Tal** (Netzwerk Natura 2000) und IBA (Important Bird Area von Birdlife International) sowie des Archäologischen Parks des Côa-Tals, der von der UNESCO als Weltkulturerbe eingestuft wurde. Beim Wandern durch die wilde Buschlandschaft, vorbei an Kork- und Steineichen, stößt man immer wieder auf verlassene Landgüter und ehemalige Hirtenunterkünfte.

Die Region ist Teil der Initiative „Rewilding Europe“, zu deren Zielen neben einer Renaturierung von Landschaft, Fauna und Flora auch die Entwicklung eines nachhaltigen Tourismus gehört.

DER NATURPARK TEJO INTERNACIONAL

Der **Tejo** entspringt in Spanien in der Provinz Teruel als Tajo, bevor er durch große Teile Portugals fließt und schließlich bei Lissabon in den Atlantik mündet. Der größte Fluss der iberischen Halbinsel bildet auf einem Stück seines Weges die natürliche Grenze zwischen Spanien und Portugal. Entlang dieser Grenze wurde das Gebiet auf etwa 50 Kilometern Länge zum Naturpark erklärt.

Die Gegend ist sehr dünn besiedelt. Es gibt vor allem kleine Dörfer, deren Bewohner sich im Einklang mit der Natur von Landwirtschaft und Schafzucht ernähren.

Wo sich der Mensch rar macht, finden Pflanzen und Tiere ausgezeichnete Bedingungen für ihre Entfaltung. Die Hügellandschaft, durch den sich der Tejo und seine Nebenflüsse Pônsul, Eres und Aravil schlängeln, bietet einer Vielzahl seltener Tier- und Pflanzenarten eine Heimat.

Der Naturpark Tejo Internacional gehört daher zu den attraktivsten Zielen in Portugal für **Bird-watcher**. 154 verschiedene Spezies wurden hier gezählt, darunter der Schwarzstorch, der hier in ganzen Kolonien lebt und zum Symboltier des Parks wurde sowie Gänse- und Schmutzgeier, Kaiseradler, Wiedehopf, Lerche und verschiedene Uhu-Arten. Ein großes Areal, das man am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad erforscht.

Aktivurlauber werden hier auch beim Rafting und beim Reiten glücklich.

WOLLWIRTSCHAFT

Seit Jahrhunderten ist die **Serra da Estrela**, das mit fast 2000 Metern höchste Gebirge des portugiesischen Festlandes, ein Zentrum der Schaf- und Ziegenzucht. Fleisch von Lamm und Zicklein sowie der cremige **Käse der Serra da Estrela** (s. Kapitel 6) sind bis heute bei Genießern begehrt.

Vor allem aber die Wolle der Schafe garantierte lange Zeit den Hirten und Arbeitern der Region ihr Auskommen – bis die heimischen Wollwaren nach und nach von Billigimporten aus Fernost verdrängt wurden. Die Folge: die meisten der einst blühenden Wollfabriken am Fuße der Serra da Estrela mussten schließen, die Arbeitslosigkeit in Orten wie **Covilhã** oder Manteigas stieg.

Inzwischen aber erlebt die Wollwirtschaft im Centro de Portugal eine neue, zarte Blüte. In einigen der Fabriken wurden die alten Maschinen gerettet und die Fabriken mit viel Enthusiasmus zu neuem Leben erweckt. Unternehmen wie die **Burel Factory** oder **New Hand Lab** verknüpfen traditionelle Fertigungsmethoden mit modernem Design. Und in der lange verwaisten **Real Fábrica de Panos**

in Covilhã ließ sich die Universität der Region Beira nieder. Dort wird heute nicht nur gelehrt und geforscht, sondern in einem anschaulich gestalteten Wollmuseum auch die Historie bewahrt.

GÄRTEN & PARKS

Spannende Geschichte(n), üppige Natur und großartige Gärtnerkunst finden im Centro de Portugal in beeindruckenden Gärten, Parks und Wäldern zusammen. Das sind die Highlights:

Die Quinta das Lágrimas in Coimbra

Meterhoher Bambus, mexikanische Zypressen, Himalaja-Zedern und eine seltene, aus Südafrika stammende Steineibe – nicht weit vom Zentrum der lebhaften Universitätsstadt ist die Welt der Botanik auf engstem Raum versammelt. Die Ansammlung pflanzlicher Exoten in den Gärten der Quinta das Lágrimas, deren Haupthaus ein Luxushotel beheimatet, wurde möglich, weil der Gründer der Anlage gut mit dem Direktor des Botanischen Gartens der Universität befreundet war.

Der Nationalwald von Buçaco

Schon im 17. Jahrhundert begannen Mönche des Ordens der Unbeschuhten Karmeliten, rund um ihr Kloster nicht nur verschiedenen Bäußerkapellen zu errichten und kleine Teiche anzulegen, sondern auch viele heimische und exotische Bäume zu pflanzen. Heute umfasst der zum Nationalwald erklärte, von Mauern umgebene Park rund 400 Arten, die im atlantischen und mediterranen Raum heimisch sind sowie rund 300 kostbare Exoten aus aller Welt, darunter die über 350 Jahre alte Zeder von São José, die zum Symbol des Waldes von Buçaco wurde. Im zugehörigen, prächtig im neo-manuelinischen Stil erbauten Palasthotel von Buçaco kann man nicht nur mondän wohnen und ausgezeichnet speisen, sondern auch außergewöhnliche Rotweine verkosten.

Santar Vila Jardim bei Viseu

Im Herzen der Dão-Weinregion unweit von Viseu gibt es seit 2013 ein ganzes Gartendorf, die Santar Vila Jardim. Keimzelle des Projektes ist das Herrenhaus der Condes de Santar e Magalhães, in dessen Gartenanlage man Weinreben zwischen Buchsbaumhecken, Magnolien, Rosen- und Gemüsebeeten entdecken kann. Die Grundidee war, die Mauern zu den Gärten der benachbarten Familien zu öffnen und zugleich interessierten Besuchern zugänglich zu machen. Unter Leitung des spanischen Landschaftsarchitekten Fernando Caruncho entstand so eine riesige Anlage mit Blick auf die Serra da Estrela und das Caramulo-Gebirge, die eine wunderbare Leichtigkeit ausstrahlt. Von Anfang an wurde auch die eingesessene Bevölkerung Santars einbezogen: In einem der Gärten können ältere Mitbürger kostenlos ihr eigenes Gemüse anbauen, um die Pflege der Anlage kümmern sich vorwiegend heimische Gärtner. In Kürze wird hier auch ein Boutique-Hotel mit 21 Zimmern und Spa eröffnet.

Der Garten des Bischofspalasts in Castelo Branco

Viele kleine Brunnen, Statuen, Terrassen und Balustraden zieren den Barockgarten der Winterresidenz, die Bischof D. João de Mendonça im 18. Jahrhundert in Castelo Branco anlegen ließ. Der für Portugal einmalige Französische Garten mit vielen Buchsbaumhecken ist voll religiöser Anspielungen: Fünf Seen etwa stehen für die fünf Wunden Christi, 33 Statuen erinnern daran, dass Jesus im Alter von 33 Jahren starb. Und an den vier Eckpunkten verkörpern Statuen Gesundheit, Tod, Gerechtigkeit und das Paradies.

Der Buddha Eden-Garten in Bombarral

Ein Stück Asien im Herzen Mittelportugals: Der Buddha Eden-Garten auf dem Landgut Quinta dos Loidos entstand als Reaktion auf die barbarische Zerstörung der Riesen-Buddhas in Afghanistan, wo 2001 unwiederbringliche Kunstschätze aus der Gandhara-Kunstperiode den Taliban zum Opfer fielen. Überall im Park stehen Buddhas, Pagoden und Terrakotta-Statuen, die große Treppe wird von goldenen Buddhas flankiert, und im Teich schwimmen prächtige Koi-Karpfen.

06. GAUMENFREUDEN VON DEFTIG BIS FEIN, DAZU BESTE WEINE

ZU TISCH IM CENTRO DE PORTUGAL

Sardinen und Schwertfisch, Aal und Barsch, Muscheln und Oktopus und natürlich der berühmte Bacalhau (s. unten) dominieren die Speisekarten an der Küste des Centro. Je weiter man sich vom Meer entfernt, desto öfter findet man auch deftige Fleischgerichte im Angebot. Zicklein und Lamm, Hase und Wildschwein, Rebhuhn und Fasan gibt es in vielen köstlichen Variationen. Und rund um Coimbra haben sich viele Restaurants ganz auf die Zubereitung von Spanferkeln spezialisiert, die meist am Grill oder im Ofen gegart werden. Überraschend, aber dann doch überzeugend: Die Portugiesen trinken zu ihrem Leitão am liebsten Schaumwein – vom einfachen Sprudler bis zum feinen Champagner.

Nicht zu vergessen die deftigen Würste und vor allem die köstlichen Käse – allen voran der Queijo da Serra, der aus der Milch der Bordaleira-Schafe aus der Serra da Estrela hergestellt wird. Die cremige, intensive und leicht säuerliche Spezialität wird meist direkt aus dem Laib gelöffelt.

Ein Essen ohne süßen Abschluss ist in Portugal kaum denkbar. Daher dürfen sich Besucher auf eine Vielzahl an köstlichen Desserts freuen, deren Rezepte meist vor langer Zeit in den Küchen der zahlreichen Klöster entstanden. In Aveiro gibt es in jeder Konditorei Ovos-moles („weiche Eier“), eine sündige süße Spezialität aus viel Eigelb und Zucker. In Ovar gehört der Biskuitkuchen Pão-de-ló zum kulinarischen Pflichtprogramm. Und in Coimbra hat das Kloster Santa Cruz den himmlischen Crúzios ihren Namen verliehen.

Da Portugiesen für ihr Leben gern selbst im Restaurant essen, findet man fast überall eine prima Auswahl an Lokalen – von der einfachen Strandkneipe über das hippe Szene-Restaurant im studentischen Umfeld bis zum Gourmet-Restaurant: Das Mesa de Lemos nahe Viseu wurde sogar mit einem der begehrten Michelin-Sterne geadelt.

DIE STOCKFISCHROUTE

Was wäre die portugiesische Küche ohne den Bacalhau? Zwar streiten sich die Experten immer wieder leidenschaftlich, ob es nun 365 (also für jeden Tag des Jahres eines) oder über tausend Rezepte für die Zubereitung des mit Salz getrockneten Kabeljaus gibt. Unstreitig ist aber, dass die Geschichte des Stockfisches eng mit dem Centro de Portugal verbunden ist.

Die Geschichte des Bacalhau beginnt schon im 9. Jahrhundert, als Norweger und Isländer darauf kamen, dass man den Kabeljau mithilfe von Salz und viel frischer Luft lange haltbar machen kann. Für eine legendäre Seefahrernation wie Portugal war diese Konservierung des Proviantes von großer Bedeutung, und so wurde schon ab dem 15. Jahrhundert in Portugal mit Bacalhau gehandelt.

Die Boote, die ihre Netze nach dem „König der Fische“ auswarfen, fuhren bis nach Neufundland. Einer der wichtigsten Häfen dafür war Ílhavo, eine Kleinstadt vor den Toren von Aveiro.

So wurde der „treue Freund der Portugiesen“ zum Symbol von Ílhavo, und ihm zu Ehren richtet die Stadt alljährlich im August ein großes Stockfisch-Festival aus, bei dem die Gastronomen der Stadt

um die leckerste Zubereitungsart wetteifern und rundum ein buntes Rahmenprogramm mit Musik, Tanz und Verkostungen geboten wird.

Ílhavo hat der Fischerei und dem Kabeljau sogar ein eigenes Museum gewidmet. Das **Seefahrtsmuseum** erzählt die Geschichte der Hochseefischerei in Neufundland und Grönland sowie in der Ria de Aveiro. Zu sehen ist eine interessante Sammlung von nautischen Instrumenten und Miniaturen antiker Schiffe – und natürlich eine umfangreiche Sammlung über die Kabeljaufischerei. Ein absoluter Höhepunkt aber ist das große Kabeljau-Aquarium, in dem man die stolzen Fische in ihrer natürlichen Umgebung beobachten kann.

Zum Museum – das übrigens schon allein wegen seiner atemberaubenden Architektur 2003 für den Mies van der Rohe-Preis nominiert war – gehören auch ein Archiv und ein mit viel Aufwand restaurierter Trawler, der 1948 in Holland gebaut wurde.

RAFFINIERTE WEISSE, GEHALTVOLLE ROTE: DIE WEINE

Für Weinliebhaber ist das Centro de Portugal ein vielseitiges Ziel, denn es gibt nicht eine, sondern sogar fünf Weinbau-Regionen zu entdecken – jede mit einem eigenen Charakter, mit anderen Bedingungen, mit individuellen Spezialitäten.

Die nach dem gleichnamigen Fluss benannte Region Dão zählt zu den hochkarätigsten Weinbaugebieten der gesamten Iberischen Halbinsel. Die DOC mit 20.000 ha Rebfläche erstreckt sich zum großen Teil über hügeliges bis gebirgiges Gelände. Die klimatische Situation und die kargen Granitböden machen die eigentliche Klasse der hier gewonnenen Weine aus. Ist die notwendige Keller-technik gegeben, können hervorragende Weine erzeugt werden. Die Rotweine haben viel Kraft, die Weißen sind oft voller Raffinesse.

Im westlichen Teil von Beiras, zwischen der Bergregion Dão und der Atlantikküste, liegt Bairrada mit seinem milden, maritimen und von starken Regenfällen geprägten Klima. Schon sehr früh war die Region Bairrada, südlich des Douro und in unmittelbarer Nachbarschaft zum Portweingebiet gelegen, eine blühende Weinbaulandschaft. Bereits im 10. Jahrhundert wurde hier Wein angebaut. Flach im Westen wird die Region nach Osten hin hügelig. Das Land ist bekannt für seine kräftigen Rotweine, die traditionell weitgehend aus Baga-Trauben gemacht werden. Diese Weine sind komplex, haben ein intensives Brombeeraroma, eine markante Säure sowie feste Tannine. Ihre gute Struktur verleiht ihnen ein großes Alterungspotenzial.

In der DOC Bairrada werden aber auch weiße Rebsorten angebaut. Daraus entsteht eine große Bandbreite an Weinen, von denen einige zu cremigen Weinen mit komplexer Intensität reifen können.

Bairrada gilt darüber hinaus als wichtigstes Schaumweinzentrum des Landes. Es gibt hier eine Vielzahl hervorragender, in traditioneller Flaschengärung produzierter Schaumweine.

Die erst seit 2005 als DOC-Appellation anerkannte Region Beira Interior umfasst drei Teilgebiete: Pinhel und Castelo Rodrigo im felsigen Norden an der Grenze zum Douro sowie Cova da Beira in der sanfteren Landschaft des Südens, wo die Trauben leichter reifen als an den weiter nördlich gelegenen Berghängen. Moorland trifft hier auf grüne Waldgebiete, Felslandschaften wechseln sich mit sanften Tälern mit Obstbäumen und saftigen Grasweiden ab, auf denen Schafe und Ziegen grasen.

Einige der höchsten Weinberge Portugals sind hier zu finden, das Klima ist geprägt von der Serra da Estrela. Sie beschert der gesamten Region ein kontinentaleres Klima als etwa der Dão-Region westlich hinter den Bergen. Es ist heiß und trocken im Sommer, sehr kalt im Winter, oft fällt hier auch Schnee. Die Kombination aus Höhenlage, Granitböden und Sommersonne bringt große, aber auch frische und fruchtige Weine hervor – die kräftigen Roten meist mit Kräuter- und Blumennoten, die Weißen vereinen Honigaromen mit einer markanten Säure, die jung zu trinken sind und mit zunehmendem Alter komplexer werden. Auch Schaumweine und Rosés werden hier produziert.

Zum Centro de Portugal gehören auch Teile der Weinbauregion Lisboa (früher: Estremadura), die für elegante Rotweine und fruchtige Weißweine bekannt ist sowie die Region Tejo (früher: Ribatejo), wo fruchtige Weiß-, Rosé- und Rotweine entstehen.

Weinsinnige Besucher werden in allen Regionen gastfreundlich empfangen. Viele Betriebe haben sich dem Eno-Tourismus zugewandt und haben auf ihren Weingütern nicht nur Verkostungsmöglichkeiten, sondern auch teils sehr hochklassige Restaurants und Übernachtungsmöglichkeiten eingerichtet. Weinrouten führen zu den besten Winzern, im Dão-, in der Beira Interior und im Bairrada-Gebiet gibt es zusätzlich Informationszentren rund um den Wein.

07. MENS SANA IN CORPORE SANO

THERMALBÄDER UND WELLNESS IM CENTRO DE PORTUGAL

Schon die alten Römer liebten die warmen Heilquellen im heutigen Centro. Augenscheinliche Belege dafür findet man in dem im Jahr 139 vor Christus von den Römern besetzten Conímbriga, das in der Folge zum Zentrum der Provinz Lusitania wurde. Neben prächtigen Villen und zahlreichen Springbrunnen entstanden auch drei Thermen, die über das gesamte Stadtgebiet verteilt sind und die man bis heute besichtigen kann.

Die Stadt Caldas da Rainha (übersetzt: Thermalbäder der Königin) trägt die Geschichte um ihre Entstehung bereits in ihrem Namen. 1484 soll Königin D. Leonor, die Frau von König Johann II, auf ihrem Weg von Óbidos nach Batalha dort vorbeigekommen sein, wo heute Caldas da Rainha steht. Sie beobachtete Menschen, die dort in sumpfigem, streng riechendem und warmem Wasser badeten. Das Wasser helfe gegen verschiedene Krankheiten, wurde ihr erklärt. Die Königin, von verschiedenen Leiden geplagt, stieg ebenfalls in das warme Wasser – und wurde geheilt. Sie war von der Wirkung der Schwefelquellen so überzeugt, dass sie einige Besitztümer verkaufte und vor Ort ein Badehaus samt Klinik errichten ließ – so wurde Nossa Senhora do Pópulo das erste Thermal-krankenhaus der Welt!

In den letzten Jahren wurde im Centro de Portugal viel Geld in die Erneuerung der Kur- und Thermalbäder investiert. Gäste dürfen sich auf eine geglückte Symbiose aus traditioneller Architektur mit nostalgischem Charme und modernen Anwendungen freuen.

Das sind die wichtigsten Kurorte:

Die Termas de Monte Real

Auch im heutigen Monte Real badeten schon die Römer in den heißen Quellen. Das Kurzentrum wurde jedoch erst vor einigen Jahren fertiggestellt und vereint Kurbad, das traditionelle Palace-Hotel sowie ein modernes Verwöhn-Spa. Das schwefel-, sulfat- und kalkhaltige Wasser wird für verschiedene Duschbehandlungen, Atemtherapie und einfach zum Baden genutzt.

Das Thermalbad São Pedro do Sul

Unweit von Viseu finden Wellness-Fans eines der größten Spa-Resorts der Iberischen Halbinsel. Das Thermalwasser sprudelt hier mit 68,7 Grad an die Oberfläche und enthält besonders viel Bikarbonat, Karbonat, Fluor, Schwefel und Natrium. Es eignet sich für Heilanwendungen im großen Becken wie auch in der Wanne. Vor allem Menschen mit Problemen im Muskel-Skelett-System sowie mit Atemwegserkrankungen finden hier Erleichterung. Im luxuriösen Spa-Bereich kann man seine Haut u. a. mit Wein oder Schokolade verschönern lassen.

Die Termas de Monfortinho

Nicht weit von der Grenze zu Spanien entfernt liegen in einer wunderbaren Landschaft die traditionsreichen Thermen von Monfortinho. Neben medizinischen Anwendungen vor allem gegen Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und Neurodermitis, Erkrankungen des Verdauungssystems

wie Gallensteine, Gastritis und Divertikulitis, Rheuma- und Atemwegserkrankungen gibt es auch ein breites Angebot an Wellness-Angeboten von der Cellulitis-Massage bis zur Schokoladentherapie. In der Umgebung findet man eine große Auswahl an komfortablen Hotels.

Die Termas de Luso

Ob man sich für das klassische Thermalbad, das medizinische Zentrum mit bestens ausgebildeten Fachkräften oder das modern designte Thermal-Spa entscheidet: Im unweit des malerischen Waldes von Buçaco gelegenen Thermalbad von Luso trifft nostalgische Eleganz mit edlem Marmor auf moderne Therapieangebote. Im klassischen Thermalbereich kann man sich bei Bäder- und Trinkkuren von bestens qualifizierten Ärzten beraten und begleiten lassen, im 1200 Quadratmeter großen Spa-Bereich stehen Erholung und Beauty im Mittelpunkt.

Die Termas do Carvalho

Im nördlich von Viseu in einer intakten Naturlandschaft gelegenen Thermalbad verschafft das mineralische Wasser u.a. Linderung bei Atemwegserkrankungen und Rheuma. Wer sich einfach nur verwöhnen lassen will, wählt das breite Angebot an Aroma-Therapie mit Kakao, Lavendel oder Rosen oder Anti-Stress-Behandlungen.

Die Termas da Curia

Das traditionsreiche Thermalbad liegt inmitten der Weinregion Bairrada direkt an einem großen See. Das Wasser enthält reichlich Schwefel, Magnesium und Hydrogenkarbonat – prima bei Gelenkproblemen, Stoffwechselerkrankungen und Störungen des Nieren-Blasen-Bereichs. Die meisten Gäste wohnen in einem von mehreren prächtigen Jugendstil-Grandhotels, wo sie in hauseigenen luxuriösen Spa-Bereichen ein breites Angebot an Wohlfühl- und Beauty-Anwendungen finden.



KOMFORTABEL, VIELSEITIG UND NACHHALTIG UNTERKÜNFTE IM CENTRO DE PORTUGAL

So vielfältig sich Landschaft und Kultur im Centro präsentieren, so vielfältig sind auch Hotels und andere Unterkünfte. Besucher haben die Wahl zwischen mondänen Palasthotels und schicken Designerhotels, zwischen komfortablen Unterkünften inmitten der quirligen Städte und ruhigen Unterkünften auf dem Land.

An der Küste findet man zahlreiche Hotels, die sich perfekt auf Familien eingerichtet haben, die sich an den weiten **Stränden** erholen – mit Familienzimmern, mit Kinderclubs und vielen Freizeitangeboten. Unweit der beliebten **Surfspots** – etwa bei Peniche oder Baleal – haben sich die Gastgeber auf ein sportives Publikum eingestellt. Surfer-Hostels bieten Abstellmöglichkeiten für Surfboards, Werkstätten und oft sogar eigene Surfkurse an.

Wer nostalgischen Charme liebt, kann in prächtigen Palasthotels oder Jugendstilhäusern mit reicher Geschichte absteigen, und in immer mehr Häusern der Vier- und Fünf-Sterne-Kategorie haben die Gäste in modernen Spas die Wahl zwischen einer breiten Palette an Wohlfühl- und Beauty-Programmen, die den Aufenthalt auch in den kühleren Wintermonaten zum Labsal für Leib und Seele machen.

Über den Service der Bikotels werden sich alle freuen, die mit dem Fahrrad unterwegs sind. Denn diese bieten für Reisende auf dem Drahtesel besondere Leistungen an – etwa einen Overnight-Wäscheservice für verschwitzte Trikots, kleine Werkstätten für fällige Reparaturen und spezielle Massageprogramme für verspannte Bikerwaden. Viele davon findet man entlang des **Atlantik-Radwegs**, in den **Historischen** und den **Schieferdörfern** und im **Naturtejo Geopark**.

Apropos Historische Dörfer und Schieferdörfer: In vielen dieser geschichtreichen Siedlungen entstanden in den letzten Jahren kleine, aber komfortable Unterkünfte, deren Zimmer manchmal sogar über mehrere Häuser verstreut sind. Turismo Rural, nachhaltiger Landurlaub vom Feinsten, bei dem man sich auf freundliche Gastgeber und ein rundum entspanntes Lebensgefühl freuen darf. Viel intakte Natur in der Umgebung und Hotelbesitzer, die immer noch einen kleinen Geheimtipp auf Lager haben, machen den Urlaub im Grünen zum Erlebnis.

Fast selbstverständlich ist es, dass die meisten der Häuser in den größeren Städten Räumlichkeiten für Firmen- oder Privat-Events bereithalten und dort auch die entsprechende Veranstaltungstechnik zu Verfügung steht – ganz gleich, ob es sich um ein neu erbautes Hotel oder eines der Juwelen handelt, die mit viel Gespür für die Geschichte in traditionsreichen Mauern eingerichtet wurden.

Nachhaltigkeit ist auch in der Hotellerie des Centro ein wichtiges Thema. Ladesäulen für E-Autos oder E-Bikes sind ebenso weit verbreitet wie die Verwendung von Solarenergie für Warmwasserbereitung und Heizung. Der schonende Umgang mit natürlichen Ressourcen und ein Arbeiten im Einklang mit der Natur spielen vielerorts eine herausragende Rolle. Und immer öfter kommen das Obst und Gemüse für das Restaurant nicht vom Großlieferanten, sondern von Kleinbauern aus der Umgebung oder gleich aus dem eigenen Garten.

Muss man da noch erwähnen, dass die meisten Hotels und Ferienhäuser im Centro de Portugal das „**Clean & Safe**“-Label der portugiesischen Tourismus-Behörde tragen? Dieses Hygienesiegel stellt mit Hilfe zahlreicher Kriterien sicher, dass bei den Unterkünften aller Art die Sicherheit und Gesundheit der Gäste oberste Priorität genießen.



ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

DIE REGION CENTRO DE PORTUGAL IM ÜBERBLICK

Gesamtfläche:	ca. 28.405 km ²
Einwohnerzahl:	ca. 2,3 Millionen
Zeitzone:	GMT (MEZ -1 Stunde)
Hauptstadt:	Coimbra
Währung:	Euro. Die Zahlung mit Kreditkarten ist weit verbreitet. Es besteht ein dichtes Netz an Geldautomaten.
Telefonvorwahl:	+351
Grenzen:	Im Norden grenzt das Centro an die Region Norte, im Osten an Spanien, im Süden an die Regionen Lissabon und Alentejo, im Westen an den Atlantischen Ozean.
Wichtigste Städte:	Coimbra, Aveiro, Viseu, Leiria, Guarda und Castelo Branco.
Höchster Punkt:	Torre (1993 Meter) in der Serra da Estrela (Sterngebirge). Ganz in der Nähe befindet sich auch Portugals einziges Skigebiet.
Längster Fluss:	Rio Mondego mit 250 km. Er entspringt in der Serra da Estrela und fließt bei Figueira da Foz in den Atlantik.
Reisewetter:	Je nachdem, wo genau man sich im Centro aufhält, muss man mit recht unterschiedlichen Klimaverhältnissen rechnen. In der Nähe des Meeres ist es im Sommer warm, aber dank des kühlenden Einflusses des Atlantiks selten sehr heiß. Im Landesinneren hingegen kann das Thermometer auch auf über 40 Grad steigen. Im Winter herrschen in Küstennähe eher milde Temperaturen. Im Bergland und in Richtung der spanischen Grenze ist es zu jeder Jahreszeit deutlich frischer, im Winter fällt in der Serra da Estrela nicht selten Schnee.
Reisekleidung:	Im Sommer ist leichte Baumwollkleidung empfehlenswert, Sonnenschutz und Sonnenbrille, aber auch ein Regenschutz gehören unbedingt ins Gepäck. Für Ausflüge in die Bergwelt sollte man auch im Sommer eine winddichte Jacke und einen leichten Pullover dabei haben. Im Winter sollte man sich entsprechend wärmer ausrüsten.
Elektrizität:	220 Volt
Gesundheit:	Für eine Reise nach Portugal sind keine speziellen Impfungen erforderlich. In allen größeren Orten findet man Krankenhäuser und Ärzte, von denen die meisten zumindest Englisch sprechen.
Sprache:	Landessprache ist Portugiesisch. In den touristischen Gebieten des Centro sprechen sehr viele Einheimische auch Englisch.

ANREISE

Mit dem Flugzeug: Besucher haben die Wahl zwischen dem internationalen Flughafen in Lissabon (Entfernung nach Coimbra: ca. 200 km/Fahrtzeit: ca. 2 Stunden) oder dem Flughafen in Porto (Entfernung nach Coimbra ca. 135 km/Fahrtzeit: ca. 1,5 Stunden).

Mit dem Auto: Gute Autobahnanbindung über Frankreich (Bordeaux) und Spanien (Baskenland) in Richtung Centro de Portugal.

LINKS

- Website: www.centerofportugal.com
- Twitter: <https://twitter.com/aboutcentro>
- Facebook: www.facebook.com/CenterOfPortugal
- Pinterest: www.pinterest.de/centroportugal
- Instagram: www.instagram.com/centerofportugal
- YouTube: www.youtube.com/centerofportugal



FÜR WEITERE PRESSEINFORMATIONEN:

Pura Communications
Ysenburgstr. 10
80639 München

Tel. +49-89-64 95 64 80

info@puracomm.eu
puracomm.eu

 **visit** Center of
Portugal