

Gleich unterhalb des Leuchtturms liegen 20 sehr gut abgesicherte Routen. Foto: Luca Hartleib



## Klettern bei Lissabon Wellen und Wände

VON CARMEN VALLERO

Reisen ist in diesem Sommer nicht einfach gewesen. Nach einigen Radtouren ins Umland und einem grandiosen Kletterausflug an die Kampenwand im Chiemgau habe ich das Meer vermisst. Mit Mundschutz, Interrailticket und einer Mitfahrgelegenheit konnte ich mich bis nach Portugal durchschlagen und habe hier das Glück beim Wellenreiten und Klettern nördlich von Lissabon gefunden.

Eigentlich bin ich zum Surfen hier – doch fast drei Meter hohe Brecher sind nur etwas für Profis. In meiner schönen Unterkunft in Praia das Maçãs liegt ein Kletterführer. Bisher hatte ich diese Gegend nur mit konstanten Wellen, nicht mit Karabinern verbunden und zum Klettern nie ernsthaft in Erwägung gezogen. Was für ein Fehler!

In einer halben Stunde erreicht man gleich drei Gebiete aller Schwierigkeitsgrade, Mehrseillängen, Kalk, Basalt und Granit. Und dazu noch Boulderspots. Zwei schöne Strände, eine historische Trambahn und ein freundliches, entspanntes Alltagsleben gibt es vor der Tür.

Da ich ohne Sicherungspartner und Material unterwegs bin, schließe ich mich einer kleinen Gruppe an. Frühmorgens werde ich von Pierre, dem Kletterguide, abgeholt. Es geht eine halbe Stunde an der Küste entlang. Sand weht über die Straße wie Nebel. Das Meer ist wild und tiefblau. Ein paar Kite-Segel und Windsurfer fliegen durch die Luft. Da kommt der Leuchtturm Farol da Guia in Sicht, malerisch und verschlafen. Es riecht nach Portugal – eine Mischung aus frischgebackenen Pastel de Nata und Kaffee, der hier Galão heisst, vermischt mit der salzigen Luft des Atlantiks.

Gleich unterhalb des Platzes beginnt der Zustieg, der ein Abstieg ist, runter zu den Felsen direkt am Wasser. Es gluckert und spritzt,

Krabben huschen davon. Auf den Fischerbooten werden die Netze eingeholt. Ich weiß gar nicht, wo ich zuerst hinschauen soll. Auf der einen Seite die Felsen, auf der anderen das Meer – es gibt kaum schönere Orte, wenn man beides liebt.

### KOMFORTABLER ABSTAND

Außer unserer kleinen Gruppe ist eine Kletterschule mit Kindern in den 3er-Routen unterwegs. Nur an den Wochenenden wird es etwas voller, wenn Kletterer aus Lissabon herkommen, sagt Pierre. Die Wege im Kalk sind gut zu lesen und abgesichert wie in der Halle. Da sich zwischen den Felsen Löcher auftun, in die man bei einem unglücklichen Fall stürzen könnte, reicht für den ersten Haken teils sogar ein langer Arm. Schon hüpfert der kleine Vorstiegschisser in mir vor Freude.

Im Sector Escadas liegen rund 20 Routen vor unserer Nase. Rechts und links davon sind weitere 60, so dass man hier gut eine ganze Woche verbringen könnte. Wir machen uns warm in Asterix, einer hübschen Vier, alles ist am Wandfuß ausgeschildert. Ich bin begeistert von den gepflegten und überhaupt nicht abgespeckten Routen. Dank der rauen Brise ist der Fels griffig und fest mit vielen kleinen Löchern und Rissen. Zehn bis 16 Meter geht es hier hoch und in den höheren Graden gibt

es Überhänge mit recht guten Henkeln, die schwierigsten liegen im Bereich 7c. Jetzt, im Juli, ist das Wetter wechselhaft, oft liegt morgens alles im Nebel, der sich erst am frühen Nachmittag auflöst. Wind gibt es immer. Wir haben einen strahlenden Tag mit viel Sonne erwischt, die im Laufe des Vormittags langsam die Routen hinaufkriecht, aber die Sicherer im Schatten lässt.

### GESTEIN FÜR JEDEN GESCHMACK

Das Gebiet Sintra-Cascais ist ein Paradies für Anfänger und Fortgeschrittene mit perfekten Bedingungen das ganze Jahr über. Es gibt rund um die schattigen Hügel von Sintra Granitfelsen mit schönen Platten, die mehr Technik verlangen. Die Routen sind im Bereich 4 bis 8 und bis zu 40 m lang, ein paar Mehrseillängen führen ca. 80 m in die Höhe. Und noch ein Gestein lockt mit schönen Rissen: Basalt. Hier müssen Friends gelegt werden. Beschrieben sind alle Spots von dem Portugiesen Carlos Simes, der vieles hier erschlossen hat und im Topo sehr gute Beschreibungen mit schönen Fotos verbindet.

Der Abschluss meines Klettertages ist die Bizeps 6a – und sie hält, was sie verspricht. Oben angekommen, freue ich mich über den Wind, der mir um die Nase weht. Runter will ich gar nicht mehr, weil der Ausblick nicht schöner sein könnte, außer wenn Delfine noch ein Ballett aufführen würden.

In jedem Fall: Ich komme wieder! ■

### INFO

**Anreise:** Flug nach Lissabon, weiter mit Mietwagen oder Bus, Zugverbindung derzeit nur über Madrid

**Unterkunft:** SaltyWay Surf & Climb Camp, Doppel- und Mehrbettzimmer ab 25 €/Person, Yoga, Verleih von Crashpads, Guiding sowie Kletter- und Surf-kurse für Erwachsene und Kinder

**Topoführer:** Portugal: Klettern und Bouldern am südwestlichen Ende Europas (Verlag Versante Sud, 2017)

**Topos im Internet:**  
[www.ct4bb.com/escalada/tocascais.html](http://www.ct4bb.com/escalada/tocascais.html)