

STECKBRIEF

LEBEN UND SCHWEBEN

In Portugal hat das Abenteuer ein leichtes Spiel. An den Küsten, Klippen und Felsen geht's drunter und drüber, rauf und runter



1 CANYONING

Ribeira das Cales, Madeira

Wer diese Prüfungen hinter sich hat, den trübt kein Wässerchen mehr: gewagte Sprünge in Flüsse, Abseilen im Wasserfall und Klettern mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Schluchtentour im wunderschönen Lorbeerwald Madeiras ist genau richtig für schwindelfreie Anfänger. Sie startet in Ribeira das Cales und weist alle wesentlichen Bestandteile eines anständigen Canyonings auf: Rutschen, Tauchen, Bergsteigen, alles dabei. Und das in einer atemberaubenden Landschaft, die zum Weltnaturerbe der UNESCO gehört. Für ca. 60 Euro können Einsteiger drei Stunden lang einen Kennenlernkurs machen.

www.lokolokomadeira.com/de



2 MOUNTAINBIKE

Trilho da Preguiça

Nicht nur die Küste lockt, wenn man sich in Portugal austoben will. Mountainbiker können zum Beispiel im Nationalpark Peneda-Gerês voll auf ihre Kosten kommen und ihren Drahteseln die Sporen geben. Los geht es im Dorf Campo do Gerês; kurz danach beginnt der Trilho da Preguiça, ein fantastischer Weg, der entlang dem Rio Homem über saftige Almweiden und durch kühle Eichenwälder führt, in denen es noch Herden von Wildponys gibt. Wer danach immer noch nicht aus dem letzten Loch pfeift, sollte auf den 1545 Meter hohen Berg Nevosa strampeln. Oben wird man mit einem fantastischen Ausblick belohnt.

www.portugal-libelle.com/park/geres.html

3 PARAGLIDING

Praia das Bicas

Paraglider müssen sich nicht immer von hohen Gipfeln stürzen. In Portugal gibt es zahlreiche Möglichkeiten, dieses wunderbar luftige Abenteuer auch an der Küste zu erleben. Als einer der besten Plätze dafür gilt Praia das Bicas, weil dort zu bestimmten Zeiten pünktlich der sogenannte laminare Aufwind herrscht: eine frische Brise, die durch die Temperaturunterschiede von Wasser und Luft besonders oft an Steilküsten entsteht. Wichtig ist, dass man im richtigen Moment in den Hangaufwind gerät. Denn die Flieger werden, anders als in den Alpen, nicht von einer beständigen Thermik getragen. Die Sache ist nicht ganz ungefährlich, daher sollten nicht nur Anfänger niemals ohne Experten in die Luft gehen. Nur die kennen die Eigenarten des Klimas und die geeigneten Landeplätze fürs Küstenfliegen. Tandemflüge gibt es ab 40 Euro, einen Guide ab 30 Euro pro Stunde.

www.flyatportugal.com

FOTOS: LOKOLOKO; FRANZ FALTERMAIER/WESTEN.DG; CORBIS; SCHEEL; MARTIN/OUTDOOR.ACHIV

4 KLETTERN
Sagres

Natürlich kann man sich zuerst mal ein Buch oder einen Reiseführer besorgen, um sich über das Klettern in Sagres an der Algarve zu informieren. Aber der kürzeste Weg führt in die Bar Dromedario. Dort trifft sich alles, was die Wand hochwill. Es wird gefachsimpelt, machmal auch übertrieben, aber immer kriegt man jeden wichtigen Tipp, um sich an die schroffen Felsen dieser göttlichen Gegend zu hängen. Sie bieten fast alle Schwierigkeitsstufen. Abends gibt es dann überall im Ort Möglichkeiten, sich mit Köstlichkeiten der Landesküche zu stärken – mit gefülltem Tintenfisch, Pfannkuchen oder Morangoska, einem Erdbeercocktail.

www.algarveadventure.com



1793 Kilometer Küste

Portugal besitzt mit der Stadt Cabo da Roca den westlichsten Punkt des europäischen Festlands. Außerdem gehören noch die Inseln Madeira und die Azoren dazu, Letztere liegen fast 1400 Kilometer weit im Atlantik. Portugal hat knapp zehn Millionen Einwohner, das Wort »Portugal« entstand angeblich aus *Portus kallis*, was schöner Hafen heißt und von den Griechen stammen soll, die sich dort vor langer Zeit ansiedelten. Wie auch immer: Das Schönste an dem Land ist seine lange Küste – stehts parat für Abenteuer.



5 REITEN
Costa Vicentina

Cavalos do Mar heißt das Stichwort für ein unvergessliches Reitabenteuer in Portugal. Mitten im Naturschutzgebiet der Costa Vincentina kann man auf einem Hof bei Vila Nova de Milfontes prächtige Pferde mieten, die auch Anfänger nicht gleich aus dem Stattel werfen. Von da aus sind es nur noch 800 Meter bis zum Sandstrand – und einem Ritt durch die Brandung. Ein Halbtagesritt ist ab 45 Euro zu haben.

www.reiterferien-portugal.com



6 STAUSEE
Alqueva

An der Grenze zu Spanien liegt der Alqueva-Stausee, der größte Europas. Der Rio Guadiana wurde dort zu einer Wasserfläche von 250 Quadratkilometern aufgestaut, vom Dorf Monsaraz aus hat man einen fantastischen Blick. Und die Gegend im, um und am See bietet noch viel mehr: Hausboote, Mountainbiking, Panoramawege und in sternenklaren Nächten einen tiefen Blick in die Milchstraße.

www.turismoalqueva.pt/dark-sky



7 WRACKTAUCHEN
Küste von Alvor

Vor der Küste von Alvor zu tauchen ist auch ein Versinken in die Geschichte Portugals. Hier wurden vier Kriegsschiffe versenkt, das letzte im Herbst 2013. Die Wracks liegen in Tiefen bis zu 30 Meter, überwuchert vom ewigen Leben im Wasser: Muscheln, Krabben und Fische haben aus den alten Fregatten künstliche Riffe geschaffen. Zwei Tauchgänge zu verschiedenen Wracks kosten ab ca. 75 Euro.

www.subnauta.pt



8 WALE GUCKEN
Azoren

Viele kennen die Azoren nur aus der Wettervorhersage. Doch die Vulkaninseln haben mehr zu bieten als das Atlantikhoch: Thermalquellen, Weinberge und Lavafelder. Richtig spannend wird es unter Wasser: Dort fressen sich Delfine, Haie, Rochen und Wale satt. Es wimmelt von aufregendem Meeresgetier, das man das ganze Jahr über beobachten kann. Wale sind ganzjährig zu sehen. Ab ca. 70 Euro pro Ausfahrt.

www.wirodive.de/azoren-wale.php



9 KLIPPENWANDERN
Trilho dos Pescadores

Wer in den Buchten der Costa Alentejana nur faul rumliegt, verpasst was. Denn dahinter verläuft ein bezaubernder Wanderweg, der sich auf knapp 100 Kilometern über raue Klippen und malerische Dünen zieht. Der Pfad der Fischer, Trilho dos Pescadores, ist in vier Tagesetappen gut zu schaffen. Mit steifer Atlantikbrise und dem Blick aufs tosende Meer. Übernachtungen kosten selten mehr als 50 Euro.

www.rotavicentina.com



10 WELLENREITEN
Peniche

Das Mekka der Wellenreiter heißt Peniche. Nirgendwo in Europa schlagen die Wogen höher, manchmal bis zu 40 Meter hoch. Aber während sich die Profis erst im Herbst dort einfinden, kommen im Sommer gern Surfer, die nicht bei jeder Welle gleich um ihr Leben fürchten wollen. Überall werden Kurse zum Erlernen des Brettspiels angeboten, zehn Stunden zum Beispiel für ca. 290 Euro.

www.surfcastle.com

FOTOS: RICARDO ALVES; JENS SCHWARZ/LAIF (2); PICTURE ALLIANCE; MAURITIUS IMAGES/ALAMY; WIRODIVE; IMAGO