

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	7
Symbole	7
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	8
Top-Touren in Nordportugal	11
Wandern in Nordportugal	16
Klimatabelle Braga	17
Die Wandergebiete in Nordportugal	21
Informationszentren und Webadressen der Naturparks	21
Information und Auskunft	36
Nordküste bei Esposende	
1 2.00 Std. Zwischen Rio Neiva und Atlantik	44
2 1.15 Std. Zwischen Cávadomündung und Atlantik	46
Peneda-Gerês: Portugals einziger Nationalpark	
3 3.15 Std. Auf den Planalto von Castro Laboreiro	48
TOP 4 5.15 Std. Große Rundwanderung um Castro Laboreiro	50
5 1.00 Std. Aufstieg zum Castelo von Castro Laboreiro	54
6 1.15 Std. Natur und dörfliche Kultur um Lamas de Mouro	56
TOP 7 3.00 Std. Aufstieg zur Hochweide von Curro da Velha	58
8 3.40 Std. Umrundung des Penameda Pequena	60
9 1.00 Std. Zur Flussvermählung des Veiga und Peneda	62
10 3.15 Std. Dem Himmel bei Gavieira entgegen	64
11 4.45 Std. Auf die Hochweiden von Rouças	66
TOP 12 4.30 Std. Auf dem Gletscherweg von Porta Cova	68
13 2.00 Std. Rundwanderung beim Bergdorf Lombardinha	71
14 0.45 Std. Waldspaziergang beim Nationalparkzentrum Mezio	74
15 2.15 Std. Auf dem Brotweg von Soajo	76
16 2.00 Std. Auf dem Glaubensweg von Soajo	78
17 1.30 Std. Auf dem Alto da Barreira	80
18 2.45 Std. Auf dem Mühlenweg von Parada	82
19 3.15 Std. Der Megalithenweg von Britelo	84
20 1.45 Std. Im Flusstal des Froufe	86
21 3.30 Std. Der Mühlenweg von Santa Isabel do Monte	88
22 5.00 Std. Auf dem Gebirgspfad nach Santa Isabel do Monte	92
TOP 23 2.45 Std. Auf den Hügel von Calcedónia	96
24 2.45 Std. Zum Stausee von Vilarinho das Furnas	98
25 1.30 Std. Der Weg der Bienenstöcke über Gerês	100
26 4.00 Std. Zu den Hochweiden von Gerês	103
Serra do Alvão	
27 2.15 Std. Rundwanderung um Galegos da Serra	106
28 3.45 Std. Auf der Hochebene der Serra do Alvão	108
Serra da Estrela	
29 5.15 Std. Große Rundwanderung auf dem Planalto Superior	111
TOP 30 6.30 Std. Abenteuerliche Tour im Maciço Central	115
31 7.15 Std. Auf der Carvão-Route über die Hochebene der Estrela	118
TOP 32 5.15 Std. Durch das Gletschertal des Rio Zêzere auf den Torre	122
33 2.30 Std. Zu den Granitfelsen von Poios Brancos	126
34 4.15 Std. Auf dem Wildschweinweg über Manteigas	128
35 1.00 Std. Poço do Inferno	132
36 3.45 Std. Zur Covão de Santa Maria	134
37 2.00 Std. Die Buchenwaldroute von São Lourenço	136
TOP 38 3.45 Std. Von Folgoso in die Serra da Estrela	138
39 1.30 Std. Ins Tal von Amoreira	140
Montesinho: der äußerste Nordosten Portugals	
40 2.45 Std. Zum Aussichtspunkt Queimadas	142
TOP 41 3.00 Std. Zu den Granitfelsen über Pinheiro Novo	144
42 3.15 Std. Ribeira de Ladrões	146
43 2.30 Std. Panoramawanderung in der Serra de Coroa	148
44 2.30 Std. Zu den alten Thermen am Tuela-Fluss	150
45 2.15 Std. Durch schattige Eichenwälder im Flusstal des Rio Ornal	152
TOP 46 2.30 Std. Auf dem Dach des Montesinho	154
47 3.15 Std. In das stille Flusstal des Rio de Onor	156
48 2.30 Std. In der einsamen Berglandschaft um Guadramil	159
49 3.45 Std. Im Tal des Rio Maças	162
Oberes Dourotal	
TOP 50 4.45 Std. Entlang des Rio Douro	165
Stichwortverzeichnis	170
Portugiesische Begriffe für Wanderer	175