

# Inhalt

|   |                     |    |
|---|---------------------|----|
| Der Norden Portugals  |                     | 7  |
| Reise-Infos   |                     | 9  |
| Anreise   | 9 GPS               | 14 |
| Verkehrsmittel  | 10 Updates          | 15 |
| Unterkünfte   | 11 Wandern mit Hund | 15 |
| Wanderinfrastruktur   | 12 Wandern mit Kind | 16 |
| Klima und Reisezeit   | 12 Generelle Tipps  | 17 |
| Kartenempfehlung  | 13                  |    |
| Nationalpark Peneda-Gerês   |                     | 19 |
| Vom Aussichtspunkt Pedra Bela in das Teixeira-Tal (11,3 km)                 |                     | 20 |
| <i>Eine Wanderung für Naturbegeisterte</i>                                  |                     |    |
| Via Nova – Die Römerstraße (9,4 km)   |                     | 26 |
| <i>Eine Wanderung für Natur- und Kulturinteressierte</i>                    |                     |    |
| Die Bergweiden von Pousios (7,9 km)   |                     | 33 |
| <i>Eine Bergwanderung für Naturfreunde</i>                                  |                     |    |
| Vom Forsthaus Casa de Leonte zu den Gebirgsweiden Prados da Messe (12,7 km) |                     | 37 |
| <i>Eine herausfordernde Wanderung für Bergenthusiasten</i>                  |                     |    |
| Das Bergdorf und Kloster Pitões das Júnias (4,4 km)                         |                     | 42 |
| <i>Eine kurze Rundwanderung für Familien und Naturfreunde</i>               |                     |    |
| Die Megalithen der Hochebene von Castro Laboreiro (13,3 km)                 |                     | 48 |
| <i>Eine Bergwanderung für archäologisch Interessierte</i>                   |                     |    |
| Die sieben Lagunen des Gerês (9,9 km)                                       |                     | 55 |
| <i>Eine Wanderung für Familien und Wasserratten</i>                         |                     |    |
| Sistelo – das Tibet Portugals (20,6 km)                                     |                     | 59 |
| <i>Eine lange, anspruchsvolle Bergwanderung für Naturliebhaber</i>          |                     |    |

|  |     |
|--|-----|
| Grenzüberquerung vom Tal Vale do Homem zu den Gruben<br>Minas dos Carris und Minas das Sombras in Galicien (28,6 km) | 66  |
| <i>Eine lange Bergwanderung für Natur- und Kulturliebhaber</i>   |     |
| Die blaue Lagune des Gerês (10 km)   | 72  |
| <i>Eine Wanderung für Wasserratten und Naturbegeisterte</i>  |     |
| Serra da Freita und Zusatztour   | 78  |
| An den Steilhängen des Wasserfalls von Mizarela (7,3 km)   | 79  |
| <i>Eine Wanderung für Naturliebhaber</i>   |     |
| Der Karrenweg von Covelo do Paivó (10,2 km)  | 86  |
| <i>Eine Wanderung für Natur- und Kulturinteressierte</i>   |     |
| Drave – Das magische Dorf (8,4 km)   | 91  |
| <i>Eine beliebte Wanderung für Familien und Kulturinteressierte</i>  |     |
| Die Route des Schiefers von Canelas (16,6 km)  | 96  |
| <i>Eine Tour für Freunde von abwechslungsreichen Wanderungen</i>   |     |
| Der Panoramaweg Passadiços do Paiva (9,6 km)   | 101 |
| <i>Eine Panoramatour für Familien und Genießer</i>   |     |
| Das Dörfchen Couce, das Paläozoikum und<br>der Blick über Porto (10,6 km)  | 106 |
| <i>Eine stadtnahe Entdeckungstour für Naturliebhaber</i>   |     |
| Serra d'Arga   | 112 |
| Vom Dorf Pedrulhos auf den Gipfel des Pedra Alçada (12,6 km)   | 113 |
| <i>Eine Bergwanderung für Naturliebhaber</i>   |     |
| Der Weg des Sonnenuntergangs (10,1 km)   | 118 |
| <i>Eine angenehme Wanderung für Natur- und Kulturliebhaber</i>   |     |

|  |            |
|--|------------|
| Berge und Meer in Caminha und Moledo (19,7 km)                                       | 122        |
| <i>Eine Rundwanderung für Naturliebhaber</i>   |            |
| <b>Serra da Estrela und Zusatztour</b>   | <b>128</b> |
| Vom Vale de Rossim zum Gletschertal Nave da Mestra (14,1 km)                         | 129        |
| <i>Eine Tour für Naturliebhaber</i>  |            |
| Der Ort Manteigas und der Wasserfall Poço do Inferno (14 km)                         | 135        |
| <i>Eine Bergwanderung für Naturliebhaber</i>   |            |
| Von Manteigas zum Torre, dem höchsten Gipfel des portugiesischen Festlands (13,9 km) | 141        |
| <i>Eine anstrengende Tour für Naturliebhaber</i>                                     |            |
| Das Tal von Santa Maria (13 km)  | 147        |
| <i>Entspannte Wanderung für Naturliebhaber und Kulturinteressierte</i>               |            |
| Die Hochebene Poios Brancos (8 km)   | 151        |
| <i>Eine Panoramatour für Familien und Naturfreunde</i>                               |            |
| Von Luso in den Urwald von Buçaco (5,5 km)   | 155        |
| <i>Eine Kulturwanderung für die ganze Familie</i>                                    |            |