

RAD touren

Das Radreise-Magazin

Weltentdecker aufgepasst

10 Reise- und Trekkingräder
bis 4000 Euro im Praxistest

➔ **Immer am Ball**

Sportkultur auf
der Deutschen
Fußballroute

➔ **Tulpen-
wahnsinn**

Blütenrausch in der
Provinz Flevoland

➔ **Pilgerfahrt**

Auf den Spuren
der Mönche

➔ **Atlantik-
panorama**

Portugals
Westküste
von Lissabon
nach Sagres

6 Touren
2.005 km
Alle Touren mit
GPS-Daten

2 Mega-Gewinnspiele!

Gewinnt u.a. eine
Reise in die USA, ein
GIANT-Fahrrad,
GPS Bike Computer
uvm.



GRATIS
in dieser
Ausgabe



Ratgeber: Tandemlösungen für die ganze Familie

D: 6,60 €
A: 8,80 €
CH: 11,60 CHF
BeNeLux: 8,80 €
I/SPA: 8,80 €



WELLEN, WEITE, WIND

Portugals Hauptstadt Lissabon ist der hochkarätige Auftakt für diese Radreise, die **AN DER RAUEN ATLANTIKKÜSTE ENTLANG IN DEN SÜDEN** nach Sagres führt. Wo sich Land und Meer auf so spektakuläre Weise begegnen, möchte man immer wieder anhalten.

TEXT & FOTOS: BEATE SCHÜMANN



Portugals Westküste ist bekannt für steile Klippen, malerische Sandstrände und den rauen Atlantik.



Lissabon ist auf sieben Hügeln erbaut. Cool, sagt der Mountainbiker. Kein Problem, lächelt der E-Biker. In den engen, steilen Gassen der Altstadt wimmelt es aber nur so an Rivalen wie Autos, Bussen, Tuktuks und E-Rollern, die miteinander um den knappen Platz ringen. Die Stadt am Tejo ist keine Fahrradstadt, jedenfalls nicht dort, wo sie am Schönsten ist. Fahrradwege haben sich an breiten Straßen wie der Avenida da Liberdade etabliert. Hier liegt auch unser gleichnamiges Boutique-Hotel, ein idealer Startpunkt für die Stadtbesichtigung.

Den Rossio-Platz, die romanische Kathedrale Sé und das Castelo São Jorge muss man unbedingt sehen. Unten am Fluss schlendern wir zur Praça do Comércio, dem Handelsplatz, der nach dem Erdbeben von 1755 hufeisenförmig angelegt wurde und das Foyer der Stadt bildet.

Erinnerungen an eine stolze Vergangenheit

Auch im Vorort Belém lässt sich die große Vergangenheit der kleinen Nation noch gut nachvollziehen. Üppig mit maritimen Symbolen ausgestattet, zählt das Mosteiro dos Jerónimos zu den aufregendsten Baudenkmälern der Welt. Das ehemalige Hieronymitenkloster erinnert

Schirmpinien sind die beste schattenbildende Maßnahme der portugiesischen Verkehrsplaner vor gut 100 Jahren. Sie überspannen die Straße und schützen Radfahrer vor Sonne und Regen.

an die einst mächtige Seemacht und Portugals Hauptbeschäftigung im 15. Jahrhundert, die Welteroberung. König Manuel I. gab dem Baustil den Namen. Die Torre de Belém, der Wehrturm am Tejo-Ufer, ist noch so ein Musterbeispiel der Manuelinik. Daneben erhebt sich das moderne Entdeckungsmemorial wie ein in See stechendes Schiff.

Am Vorabend der Radtour wechseln wir zum Parque das Nações im Osten der Stadt, wo uns im Hotel Olisippo Oriente ein Vertreter von Eurobike die E-Bikes übergibt.

Die Morgensonne empfängt uns mit strahlendem Licht. Wir steigen in die Sättel und radeln auf dem rot markierten Tejo-Radweg zur Praça do Comércio. Der Platz könnte nicht schöner sein als jetzt. Das Sonnengelb der Barockgebäude und Arkaden reflektiert das warme Morgenlicht. In der Platzmitte posiert die Reiterstatue von König José I., der genau in jene Richtung blickt, in die wir auch wollen: nach Seixal am Südufer des Tejo. Nach ein paar Radmetern sind wir am Fährterminal. Zwanzig Minuten später schieben wir die Räder von Bord.

Seixal war einst ein Fischerhafen. Zwischen den kleinen Motorschiffen ist auch ein buntes Segelboot aus Holz vertäut. Ein auffälliger Bootstyp mit rundem Bug und flachem Rumpf. „Ein Varino“, sagt ein Mann am Anle-



ger. Früher wurde Kork darin transportiert. Heute lebt Seixal von Stahl, Zitrusfrüchten, Wein und Tourismus.

Pinien wie aufgespannte Schirme

Der Radweg lenkt uns flott aus der Stadt heraus. Die Nationalstraße 377 Richtung Algarve ist unsere. Seit die mit EU-Geldern finanzierten Schnellstraßen existieren, werden die alten Landstraßen nur wenig benutzt. Der Asphalt ist von der Sommerhitze gewellt und aufgebrochen, lässt sich aber gut befahren. Schnell sind wir vom Zauber der mediterranen Vegetation erfasst. Wohlgeformte Schirmpinien begleiten uns, beeindruckende Exemplare, die wie aufgespannte Schirme aussehen. Dazu gesellen sich Stein- und Korkeichen, Eukalyptus und Johannisbrotbäume. Der Duft liegt uns kilometerweit in der Nase.

Bei Aldeia do Meco zwinkert uns erstmals der ozeanblaue Atlantik zu. Die Wellen kräuseln sich schaumig weiß. Schon eine ganze Weile bläst uns ein strenger Wind auf der N377 frontal an.

Nach Pedreiras schüttelt uns ein langer Schotterweg kräftig durch. Da die Küstenstraße gesperrt ist, bleibt uns nur die N379. Das ist kein Schaden, weil sie uns in den Naturpark und auf den Kamm der Serra de Arrábida bringt. An den Kalksteinhängen fühlen sich endemische Pflanzen wohl, seltene Orchideen, Narzissen und Mac-

Einst war Sines ein idyllischer Fischerort. Der kleine Hafen erinnert an die alte Seefahrertradition und Vasco da Gama, den berühmten Stadtsohn.

chien. Der Anstieg stellt uns trotz des E-Antriebs ganz schön auf die Probe. Dafür werden wir auf 500 Metern über dem Meeresspiegel mit filmreifen Ausblicken belohnt: aufs Meer, auf goldgelbe Badebuchten, die zungenartige Dünenhalbinsel Tróia und unser Ziel Setúbal.

So steil wie die Bergfahrt war, ist auch die Talfahrt. Den Wind im Rücken, bringen wir es im Schuss auf eine Höllengeschwindigkeit. Es kann nicht schaden, mal zu bremsen. Schon grüßt uns die mächtige Festung São Felipe auf einem Vorsprung über der Hafenstadt Setúbal.

Der neue Tag beginnt mit blauem Himmel. Bevor wir an Tróia denken, gondeln wir durch den historischen Stadtkern und malerische Gassen mit eleganten Bürgerhäusern, der romanisch-gotischen Kathedrale Santa Maria da Graça und zum Convento de Jesús, ein Frühwerk der manuelinischen Architektur. Im Klarissinenkloster wurde 1494 der Vertrag von Tordesillas unterzeichnet, mit dem Portugal und Spanien die neu zu erkundende Welt mit päpstlichem Segen unter sich aufteilten und der dem kleinen Land am Rande Europas den Aufstieg zur ersten Weltmacht ebnete.

Weißer Dünen, rote Äcker

Nun aber zur Fähre nach Tróia. Es wird Zeit, denn Unwetter sind angesagt und wir haben siebzig Kilometer



vor uns. Auf der langgestreckten Ferieninsel zwischen Atlantik und der Sado-Mündung empfängt uns karges Wüstenflair. Nur zähes Dünengras, Erika, Oleander und Pinien halten es auf dem trockenen Sandboden aus. Wir treten in die Pedale und fressen Kilometer; es ist ja schon Mittag.

Bei Comporta haben wir wieder Festland unter den Reifen. Das Weiß der Dünen wechselt zum Grün der Feuchtgebiete. Reis wird angebaut, Weißstörche waten durchs hohe Gras. Ein Esel schaut den Radlern ungläubig nach. Greifvögel kämpfen am Himmel gegen die steife Brise wie wir am Boden.

Wir befinden uns im Alentejo, der „Kornkammer Portugals“, wie die Region vor dem EU-Beitritt genannt wurde. Während sonst verdorrte rote Erde vorherrscht, ist es dank des Regens der letzten Tage jetzt ungewohnt grün. Dörfer mit weißen Wänden und roten Dächern blitzen in der Ferne auf. Auf den Hügeln tauchen immer wieder die Lehmhäuser der Bauern auf, eingestürzt und verlassen. Stumm erzählen sie von Biographien aus dem letzten Jahrhundert. Eine Landschaft, die melancholisch macht.

Auf der N120 sprinten wir durch Grândola und Melides, wo wir auf die N261 biegen. Die schwarz aufziehenden Wolken verheißen nichts Gutes. Unter der nächsten Schirmpinie ziehen wir uns regenfest an – gerade noch

Das Franziskanerkloster Convento de Nossa Senhora de Arrábida aus dem 16. Jahrhundert ist das einzige Bauwerk im Naturpark.

rechtzeitig. Bei 22 Grad tut der Regen nicht weh. Besser so, als 40 Grad im Schatten. Im Spätherbst kann das durchaus vorkommen.

Bei Vila Nova de Santo André bildet sich am Horizont allmählich die petrochemische Industrieskyline von Sines ab. Die Ölraffinerie und der Containerhafen haben die Stadt zu einem bedeutenden Wirtschaftsstandort gemacht. Abseits der Schlote ist das ehemalige Fischerdorf, das den Felsen zur Festung hinaufwächst, aber ganz idyllisch.

Von der Steilküste an den Strand

Mit nur 40 Kilometern verspricht der Tag gemütlich zu werden. Die Sonne lacht. Badezeug und Handtuch sind in den Päcktaschen verstaut. Sines wollen wir nicht verlassen, ohne dem berühmten Stadtsohn Vasco da Gama einen Besuch abzustatten. Am Nordturm der Festung erinnert eine überlebensgroße Statue an den Entdecker des Seeweges nach Indien (1498).

Auf der Promenade halten wir uns rechts und kommen zur Küstenstraße. Wenig später folgt ein schöner Strand auf den anderen. Längst befinden wir uns im Naturpark Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina. In Portugals Südwesten schützt er die Natur auf einer Fläche von 75.000 Hektar. Ein Küstenstreifen aus schroffen



Felsen, sandigen Buchten, Riffen, Lagunen, Dünen und einem empfindlichen Ökosystem. Es gibt Fischerdörfer wie Porto Covo, die es schon immer gab und sich ein Stück Beschaulichkeit bewahrt haben. Wie vor hundert Jahren sind die Fassaden weiß getüncht, die Sockel blau abgesetzt – die Farben des Meeres. Die Türen sind Kastanienbraun, die Dächer mit roten Mönch- und Nonne-Ziegeln gedeckt. Zum Verlieben.

Die folgende Küstenstrecke trennt das weite Weideland für gehörnte Rinder, Schafe und Ziegen. Bei der sandfarbenen Festung Nossa Senhora da Queimada, die

Weiter Sand, weiter Blick: Der Strand von Bordeira ist atemberaubend bis hin zum Felsenhorizont.

zum Netz der Verteidigungsanlagen zum Schutz vor Piraten gehörte, biegen wir auf einen Schotterweg mit Löchern und Spurrillen, der uns gut vier Kilometer lang quält. Der Asphalt vor Vila Nova de Milfontes fühlt sich dagegen an wie ein Verwöhnprogramm.

Das Dorf Vila Nova de Milfontes gibt es seit 1486. Clever hat es sich in der geschützten Trichtermündung des Rio Mira angesiedelt. Noch so ein malerisches Fischerdorf am Steilhang, natürlich mit blitzweißen Fassaden und blauen Umrahmungen. Den Stränden am Mira verdankt Milfontes den Tourismusboom der letzten Jahre.

Lieblingsplätze, auch für Störche

Aufstiege bis zu 758 Höhenmetern und eine 70-Kilometer-Etappe liegen vor uns. Ein strammes Pensum, weil wir ja nicht nur brettern wollen. Nach 21 Kilometern erreichen wir das Cabo de Sardão mit dem rot-weißen Leuchtturm, der am westlichsten Punkt des Alentejo steht.

Bei ihm beginnt der Sandweg, der sich im Naturpark der Costa Vicentina über die schroffe Klippen hinweschlängelt. Wir bewegen uns auf dem „Fischerweg“, Trilho dos Pescadores, der durch die blau-grüne Ausschilderung des Wanderweges Rota Vicentina ausgewiesen ist. Anfangs ist der Boden hart, dann driften uns die Räder immer häufiger im Sand weg. Die Pfützen vom letzten



Das ist einmalig in Europa, sagen Biologen. Bei Zambujeira do Mar nisten Weißstörche nicht an Land, sondern auf Felsspornen im Meer.



Regen verhindern oft das Fahren. Da heißt es absteigen und schieben.

Ohnehin mag man an dieser faszinierenden Steilküste gar nicht fahren, sondern verweilen. Wie geschichteter Blätterteig sehen die Felswände aus, geformt vor etwa 316.000 Jahren. Davor ragen Inselchen, Felsrücken oder hohe Felssporne aus dem Meer heraus. Weißstörche haben hier eine einzigartige Wohnlage für sich entdeckt: sie bauen ihre Horste auf den umspülten Felsen.

Der Naturpark wurde 1995 gegründet, um die fragile Küste, die seltene Flora und Fauna vor Bebauung zu schützen. Heute wird sie von industrieller Landwirtschaft bedrängt. Ab Almogrove und im Umfeld von Zambujeira do Mar radeln wir durch Plantagen mit Gewächshäusern für Himbeeren und Heidelbeeren, die sich im Naturpark flächendeckend ausgebreitet und schon Strände wie die Praia da Amália und Carvalhal erreicht haben.

Die Geologie der Küste lehrt uns, dass Strände und Steilküste fast senkrechte Auf- und Abfahrten bedingen. Das ist Lust und Last. Am Ortsausgang von Zambujeira do Mar erhalten wir die erste Probe. Im ersten Gang kämpfen wir gegen die Schräge und den böigen Atlantikwind. Im Anschluss relaxen wir bei der Schussfahrt. Bei Odeceixe fließt der Fluss Seixe, der uns durch ein fruchtbares Tal zur Praia de Odeceixe bringt. Noch so ein Traumstrand, an dem man eigentlich bleiben wollte.

Wieder auf der N120 lenken wir die Räder bei Maria Vinagre auf eine ruhige Nebenstraße, auf der wir in eine hügelige Gegend mit Pinien, Oliven- und Feigenbäumen, Agaven und Palmen gelangen. Wir sind in der Region Algarve angekommen. Längst regnet es wieder. Wir sind froh, als wir das Etappenziel Aljezur erreichen.

Bilder wie gemalt


Der letzte Tag strahlt. Aljezur zeigt sich in ganzer Schönheit. Jenseits des Flusses Alcaria klettern die flachen weißen Häuser zur alten Maurenburg auf der Spitze des Hügels hinauf. Wand an Wand stehen sie dicht beieinander wie Schafe bei Gewitter. Eine scheinbar durchgehende Fassade auf verschiedenen Ebenen, unterbrochen von Haustüren, Fenstern und Terrassen.

Zeugen der Vergangenheit: Ausgediente Windmühlen sorgen für die idyllische Stadtsilhouette von Vila do Bispo.

Zurück auf der N120. Korkeichen, Feigen- und Zitrusbäume säumen den Weg. Bei Alfambra nehmen wir die Nebenstraße zu den Bade- und Surfstränden von Bordeira und Carrapateira. Zwischen den Felsen breitet sich vor uns die weite Sandbank der Praia da Bordeira aus. Ein Bild wie gemalt.

Das atemberaubende Spektakel des Meeres zieht viele Schaulustige an den Klippenrand. Auch wir haben die Räder abgestellt. Unten tobt das Meer, schäumt, klatscht mit Macht gegen die dunklen Steinwände. Immer wieder zieht der Ozean den Bauch ein und spuckt eine volle Ladung Wellen aus. Die Gischt spritzt bis weit nach oben. Eigentlich darf man so nah an die Klippen gar nicht heran. Der markierte Weg und die Holzstege liegen weiter abseits, nicht nur zum Schutz der Besucher, sondern auch der Lackzistrosen, Wachholderbüsche, des Schopflavendel und wilden Thymians. Sie sind überall von der invasiven südafrikanischen Mittagsblume bedroht genug.

Die N268 bringt uns nach Vila do Bispo. Zwei ausgediente Windmühlen begrüßen uns bei der Einfahrt. Doch nach der Ausfahrt wartet wieder eine kilometerlange Piste aus Spurrillen und Schotter, die endlich an der N268 endet. Links geht es nach Sagres. Doch wir wollen nach rechts, zum Cabo de São Vicente, wo das Land endet und das Meer beginnt. Zum poetischsten und südwestlichsten Punkt Europas, wo die Küste senkrecht ins Meer fällt und von einem rot-weiß geringelten Leuchtturm markiert wird.

Am Abend lassen wir uns von Felsenromantik und dem Sonnenuntergang berauschen. Am Ende der Welt endet auch unsere Reise. 



Fazit von Beate Schümann: „Es ist nicht schwer, sich in die portugiesische Atlantikküste mit ihren Steilklippen, Strandbuchten und Fischerdörfern zu verlieben. Es gehört zum Schönsten, was ich gesehen habe. Den brüchigen Asphalt der Landstraßen, die Schotter- und Sandwege nimmt man dafür gern in Kauf.“

INFOS ZUM NACHFAHREN



- ➔ Karte zum Ausdrucken
- ➔ GPX-Daten
- ➔ Höhenprofil

RADtouren



➔ bit.ly/RT-PT-Westkueste

GESAMT-STRECKE



340 km

HÖHEN-METER*



2.230 m

TOURBESCHREIBUNG

Das Radwegenetz in Lissabon wird langsam ausgebaut, nicht in der Altstadt. Die Strecke Lissabon-Sagres ist keine offizielle Fahrradrouten. Man kann sie auf eigene Faust fahren oder schließt sich einem Reiseveranstalter an. Straßenränder auf Landstraßen sind nicht befestigt. Mit einem robusten Rad oder Mountainbike sind die meisten Strecken gut zu bewältigen. Das Fahrrad hat außerhalb der Städte noch immer das Image, ein „Arme-Leute-Fahrzeug“ zu sein. Radfahren wird aber mehr und mehr zum Trendsport und Freizeitvergnügen.

Fitness	●●●●○
Kultur	●●●○●
Natur	●●●●●
Wegqualität	●●●○●
Familie	●○○○○

PORTUGAL WESTKÜSTE

AN- UND ABREISE

Wer nach Lissabon anreisen möchte, hat die Auswahl zwischen dem Flugzeug, dem Zug oder Bus. Damit kommt man recht gut und komfortabel in Portugals Hauptstadt. Für Flugreisende ist der Weg vom Flughafen ins Stadtzentrum einfach. Die Anreise im eigenen Auto hingegen ist sehr lang, wenn man aus Deutschland, Österreich oder der Schweiz kommt.

ÜBERNACHTEN

- **Hotel Avenida Liberdade, Lissabon**
Das erstklassig geführte Boutiquehotel verzaubert mit Charme, Stil und portugiesischer Tradition – 5 Sterne.
➔ lisbonheritagehotels.pt
- **Hotel Veleiro, Sines**
Kleines komfortables Hotel in der Altstadt mit hervorragendem Meerblick.
➔ hotelveleiro.pt
- **Hotel Memmo Baleeira, Sagres**
Im Süden des Südens die beste fahrradfreundliche Adresse.
➔ memmohotels.com/baleeira

ESSEN & TRINKEN

- **Taberna Sal Grosso, Lissabon.** Kleines authentisches Restaurant, das immer voll ist. ➔ <http://tabernasalgrosso.superbexperience.com>
- **Kathy's, Avenida 25 do Abril 167, Zambujal/Sesimbra.** Hier essen Portugiesen, ein gutes Zeichen. Der Mittagstisch bot eine riesige Portion Kalbfleisch, selbstgeschnittene Pommes und Salat.
- **A Barca Tranquitanas, Zambujeira**
Etwas vornehmer: Frischer Fisch in zig Variationen at its best.
➔ abarca-tranquitanas.pt
- **Ill Geração, Aljezur.** Traditionelle Gerichte – einfach, schmackhaft, gut. ➔ <https://de-de.facebook.com/restaurante3geracao>
- **A Sagres, Sagres.** Senhor João legt Wert auf gutes Essen und zufriedene Gäste. Unbedingt Arroz de Polvo probieren, dazu Weißwein aus der Algarve. ➔ asagres.pt

FÄHREN

- **Lissabon-Seixal:** Eine Fähre nimmt acht Räder mit. Nach 10 Uhr legt sie nur noch



stündlich ab. Die Fahrzeit beträgt 20 Minuten.

- **Setúbal-Tróia:** Die Fähre setzt etwa alle 30 Min. über. Die Fahrzeit beträgt 25 Minuten.

VERANSTALTER

Eurobike Radreisen/Eurofun Touristik GmbH, Mühlstr. 20, A-5162 Obertrum, ➔ eurofun-touristik.at/de. Gut organisiertes Streckenprogramm, Fahrradverleih und Gepäckservice.

ETAPPEN

1. Lissabon – Setúbal **77 km**
2. Setúbal – Sines **74 km**
3. Sines – Vila Nova de Milfontes **40 km**
4. Vila Nove de Milfontes – Aljezur **70 km**
5. Aljezur – Sagres **60 km**

*Die Höhenmeter wurden von einer Software berechnet und weichen daher evtl. vom Ergebnis der barometrischen Höhenmessung ab.