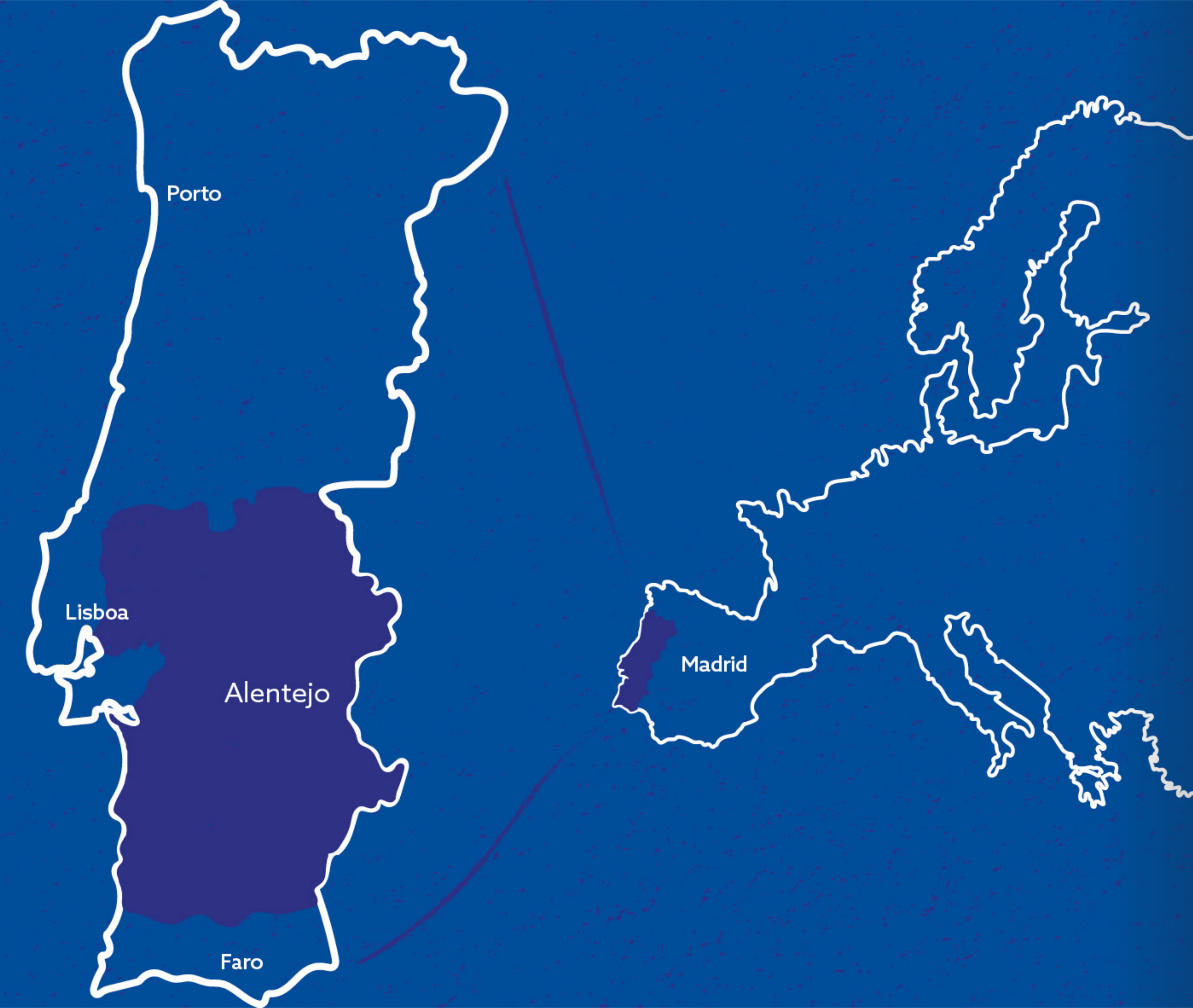


ALENTEJO

STILVOLL ABSCHALTEN

 visit Alentejo  
Portugal

NATUR  
WASSER  
LAND  
LUFT



# ALENTEJO

STILVOLL  
ABSCHALTEN

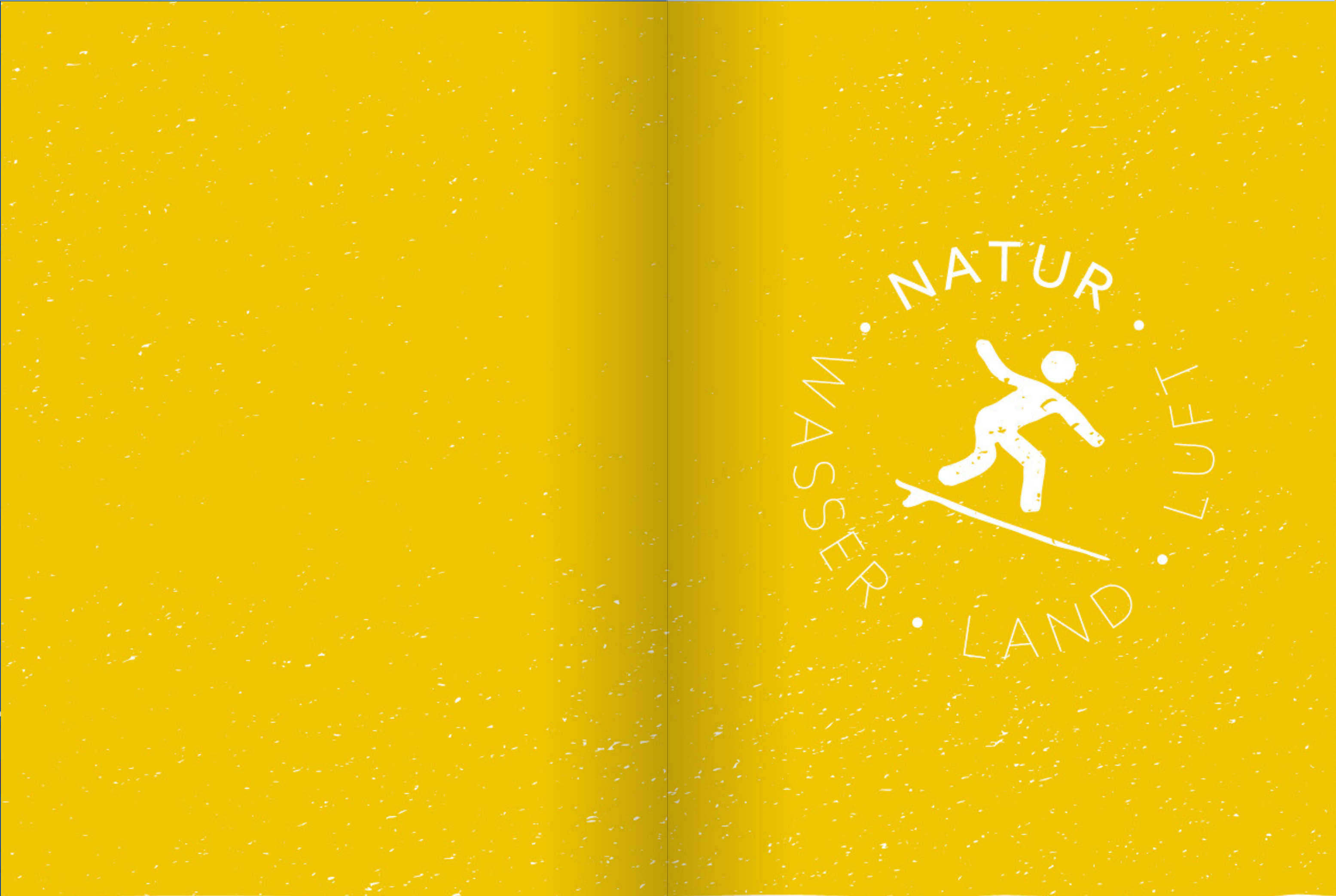




Der Alentejo liegt im Süden Portugals und erstreckt sich von den Ufern des Flusses Tejo bis zur Algarve. Im Osten bildet Spanien, im Westen der Atlantik seine Grenzen. Die riesige, spärlich besiedelte Region, die ein Drittel der Gesamtfläche Portugals einnimmt, hat sich ihren überwiegend ländlichen Charakter mit schier unglaublichen Weiten bewahrt. Faszinierende, teils naturgeschützte Landschaften schaffen

beste Voraussetzungen für Reisende auf der Suche nach Natur und aktiver Erholung – und das fernab des Massentourismus. Im Alentejo leben nur etwa eine Dreiviertelmillion Menschen. Raum und Stille sind also im Überfluss vorhanden, perfekt für pure Entschleunigung! Das Beste ist: Bei fast 3.000 Sonnenstunden im Jahr geht dies auch ganzjährig.





**ALENTEJO**

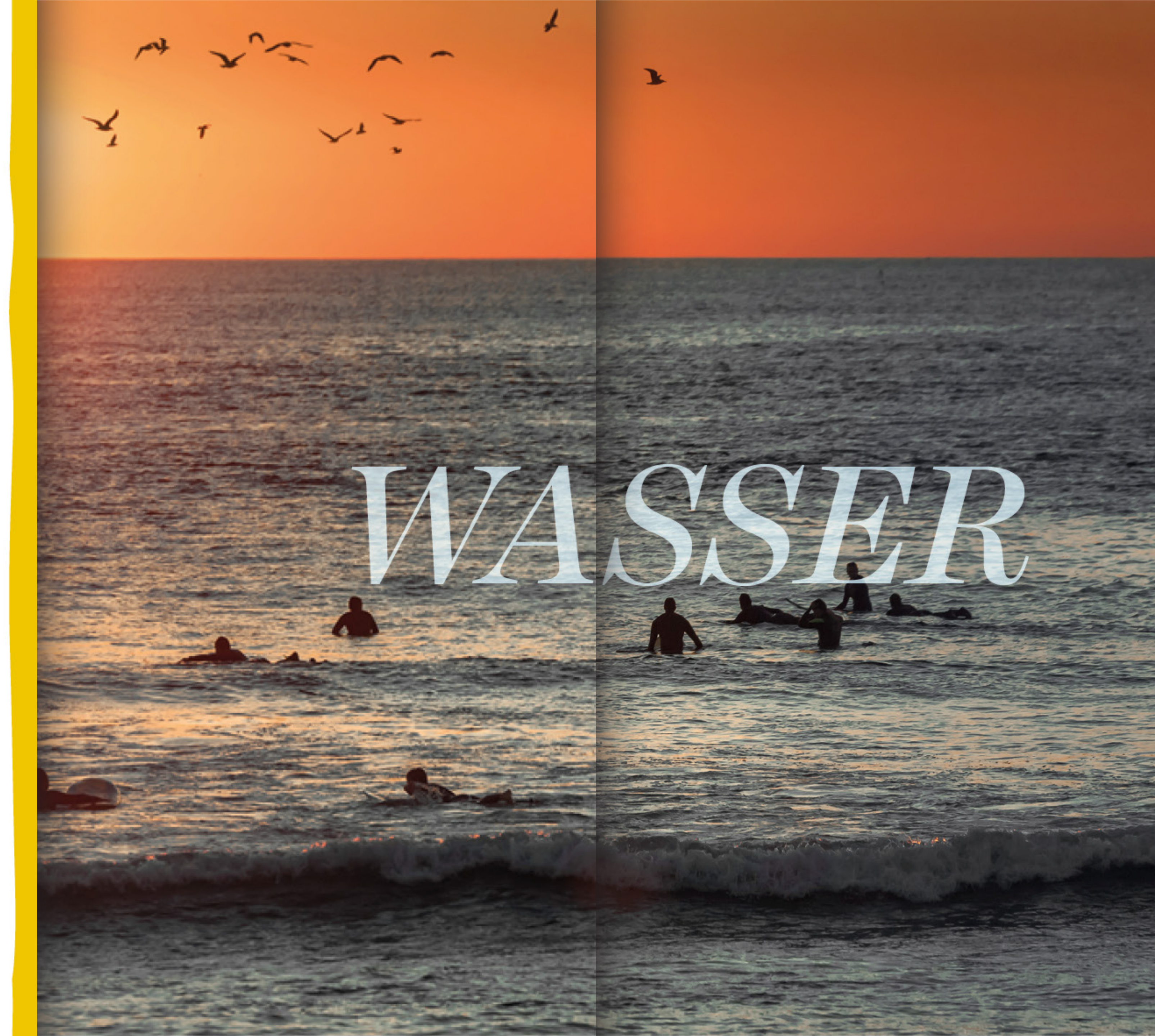


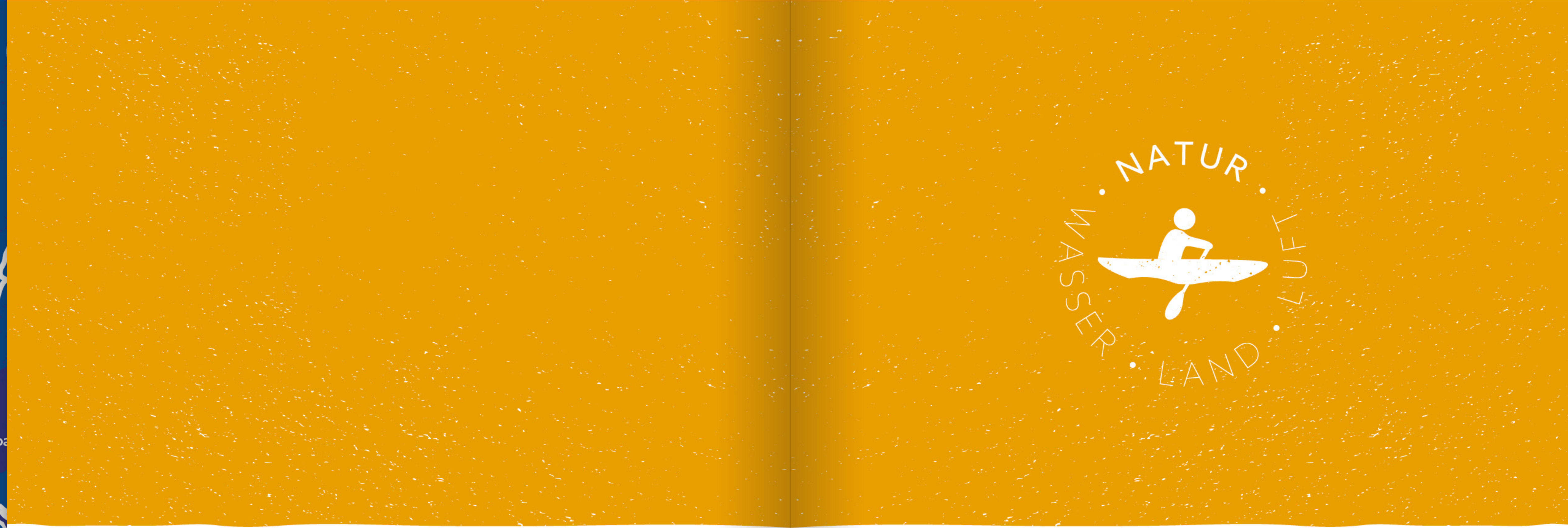


## *WINDSURFEN UND WELLENREITEN*

Mehr als ein Dutzend traumhafte Spots für Windsurfer und Wellenreiter erwarten Sie entlang der knapp 140 km langen Küste – von Troia im Norden bis zur Hafenstadt Sines mit endlosen, teils von Lagunen gesäumten Sandstränden und weiter südlich, im *Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina*, mit wildromantischen Buchten zwischen Steilfelsen.

Troia, Carvalhal, São Torpes, Malhão und Vila Nova de Milfontes sind nur einige der wohlklingenden Namen, die bei Wassersportlern für Adrenalinschübe sorgen.





**ALENTEJO** 



**WASSER**



## *KAJAK- UND KANUFAHREN, SUP*

Im Alentejo verspricht nicht nur der Atlantik ungetrübtes Bade- und Wassersportvergnügen. Im Hinterland verteilen sich rund 50 große und kleine Stauseen von Norden nach Süden und so manch einer verfügt über attraktive (Fluss-)Strände und Wassersport-Infrastrukturen, primär zum Kanu- und Kajakfahren oder Stand Up Paddling, teils auch zum Segeln und für Wasserski. Hinzu kommen größere Flüsse wie der Rio Guadiana, der Rio Mira und natürlich der Rio Sado bzw. sein riesiger Mündungstrichter.

Eine lokale Besonderheit ist der Wildwasserbach von Azenhas da Seda knapp 60 km nördlich von Évora, der zu Kanu-Rafting einlädt.





**ALENTEJ** 

*SSER*







## *DELFINBEOBACHTUNG*

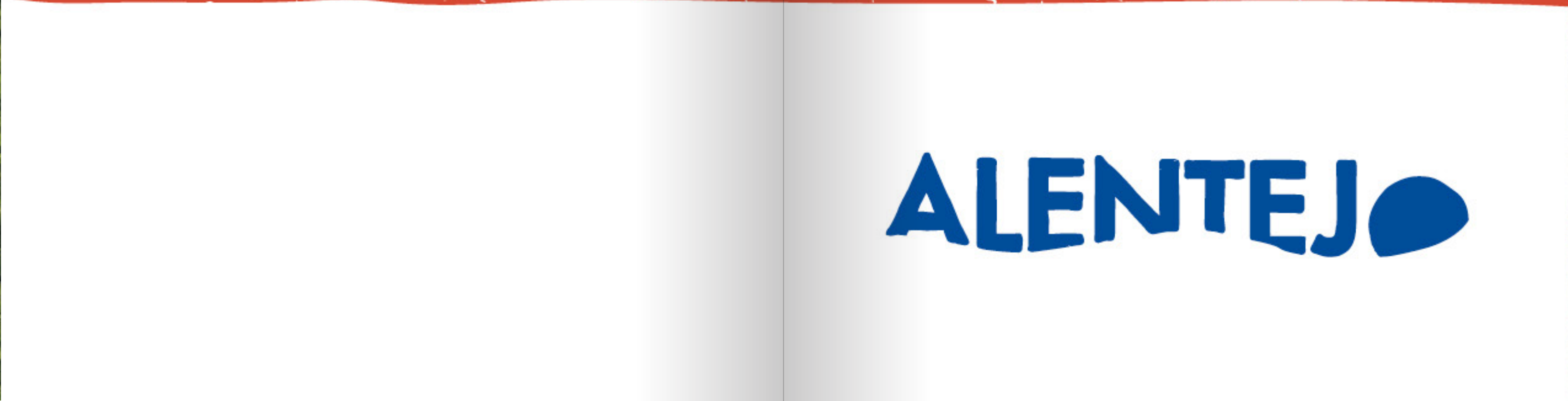
Rund 30 Exemplare umfasst die Kolonie der Großen Tümmler (*Tursiops truncatus*), die in der naturgeschützten Mündungsbucht des Flusses Sado, einem der letzten drei verbliebenen Habitats Europas für Süßwasserdelfine, beheimatet ist. Vom Yachthafen der Halbinsel Troia werden regelmäßig Ausfahrten zur Delfinbeobachtung angeboten.



**ALEN  
TEJO**

STILVOLL  
ABSCHALTEN







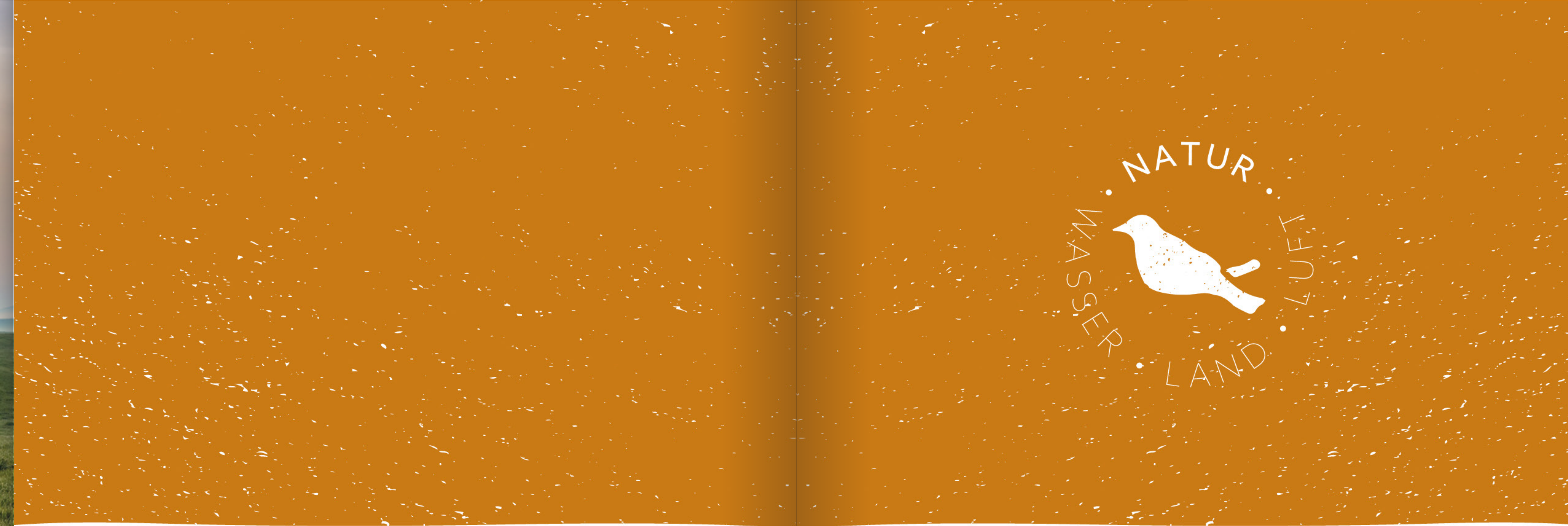
## ***NATURPARKS UND -SCHUTZGEBIETE***

Mehrere Naturparks und -schutzgebiete sowie etliche weitere ökologische Hotspots lassen die Herzen von Naturfreunden und Aktivurlaubern höher schlagen. Unter Naturschutz stehen

an der Küste: die Sado-Mündung (*Reserva Natural do Estuário do Sado*), die Lagunen von Santo André und Sancha (*Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha*), der Küstenabschnitt Südwestlicher Alentejo und Costa Vicentina (*Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina*),

im Hinterland: ein Teil der Tejo-Mündung (*Reserva Natural do Estuário do Tejo*), die Höhenzüge Aire und Candeeiros (*Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros*), das São Mamede-Gebirge (*Parque Natural da Serra de São Mamede*), das Guadianatal (*Parque Natural do Vale do Guadiana*), das Biosphärenreservat Paul do Boquilobo (*Reserva da biosfera do Paul do Boquilobo*) und das Biosphärenreservat Castro Verde (*Reserva da biosfera de Castro Verde*).





*LAND*

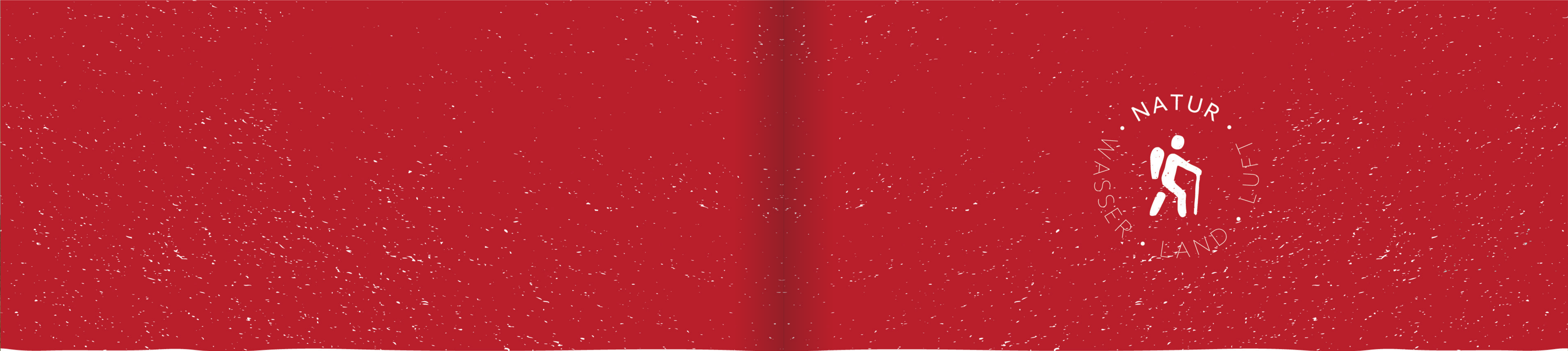
**ALENTEJ** 



## *DAS ÖKOSYSTEM DES MONTADO*

Die vor allem mit Korkeichen bestandene, beweidete Heidelandschaft des *Montado* ist ein Paradebeispiel für nachhaltige Agroforstwirtschaft. Das Ökosystem bildet die Heimat vieler, teils vom Aussterben bedrohter Pflanzen- und Tierarten, die hier, in einem seltenen Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur, Schutz und Nahrung finden. Und nirgendwo sonst auf der Welt gibt es so große, zusammenhängende Flächen von Korkeichenbiotopen wie im Alentejo!





NATUR  
WASSER  
LUFT  
LAND

**ALENTEJ**





## *WANDERN*

Im Alentejo finden Sie allein über 130 ausgeschilderte Wanderwege mit unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden.

Diese erstrecken sich entlang der Küste (vor allem im Naturschutzgebiet Südwestlicher Alentejo und Costa Vicentina), über die weiten Ebenen des Hinterlands hinweg, rund um Stauseen und bis hoch zum ebenfalls naturgeschützten Gebirgszug der Serra de São Mamede. Und nicht zu vergessen den Traum für „Strandläufer“ schlechthin: das fast 50 km lange Feinsandareal zwischen Troia und Sines!

Drei Verbände bzw. Projekte sind besonders hervorzuheben:

### ALENTEJO FEEL NATURE

Über 30 Wanderwege, kurze wie lange, mit einer Gesamtlänge von 435 km erschließen Ihnen den Landschaftszauber des *Alto Alentejo* im Norden der Region rund um die Distrikthauptstadt Portalegre, den Festungsort Marvão und das mittelalterliche Vorzeigestädtchen Castelo de Vide in und zu Füßen der Serra de São Mamede.





**ALENTEJ** 



### TRANSALENTEJO ALQUEVA

Um die Bekanntheit der Wanderwege im Südosten der Region zu steigern, hat der Tourismusverband des Alentejo die Broschüre „TransAlentejo Alqueva“ aufgelegt.

11 Wanderwege verlaufen unweit der Grenze zu Spanien, im Einflussbereich des riesigen Alqueva-Stausees und des Flusses Guadiana.

### ROTA VICENTINA

Das sicher bekannteste Wanderwegnetz Portugals, die Rota Vicentina, verläuft im Südwesten des Landes entlang der unberührtesten Küste Südeuropas, die als *Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina* unter Naturschutz steht. Bestehend aus dem sogenannten „Fischerpfad“ direkt am Meer, dem „Historischen Weg“ etwas landeinwärts sowie mehreren Rundwegen mit einer Gesamtlänge von gut und gerne 750 km, bietet es eine einzigartige Erfahrung aus zwei Welten.



**ALENTEJ** 



## *RADSPORT*

Die weiten und einsamen Landschaften des Alentejo sind sowohl zum Mountainbiken als auch für das Touring bestens geeignet. Zahllose Feldwege laden zum Cross-over-Vergnügen ein und viele der wenig befahrenen Straßen dienen auch den Radsportprofis, die sich hier gerne auf Ihre Wettkämpfe vorbereiten, als willkommenes Trainingsgelände. Für jeden Anspruch ist etwas dabei.

Diverse Reiseveranstalter wie auch in Portugal ansässige Unternehmen bieten geführte Radreisen durch den Alentejo an. Und der renommierte Wanderwegnetz-Verband der *Rota Vicentina* erschließt seit Frühjahr 2019 ein mehrere hundert Kilometer langes Netz an Mountainbike-Trails im küstennahen Südwesten der Region.



**ALENTEJ** 



## *REITEN*

Drei Pferderassen stammen aus Portugal, aber wirklich international bekannt und berühmt ist nur eine: der reinblütige und stolze, hier bis heute gezüchtete *Lusitano*. Die beiden anderen heißen im Übrigen *Garrano*, mehr Pony als Pferd, und *Sorraia*, der letzte Nachkomme des Wildpferdes auf der Iberischen Halbinsel.

Der Alentejo ist schon aufgrund seiner Geschichte ein echtes Reiterland. Die Möglichkeiten zu Ausritten auf Lusitanos sind vielseitig, sei es in der Nebensaison an schier endlosen Stränden oder durch die verträumten Landschaften des Hinterlands. Einige Höfe bieten zudem Spring- und Dressurreiten oder Kutschfahrten an.



ALEN  
TEJ

STILVOLL  
ABSCHALTEN



LUFT





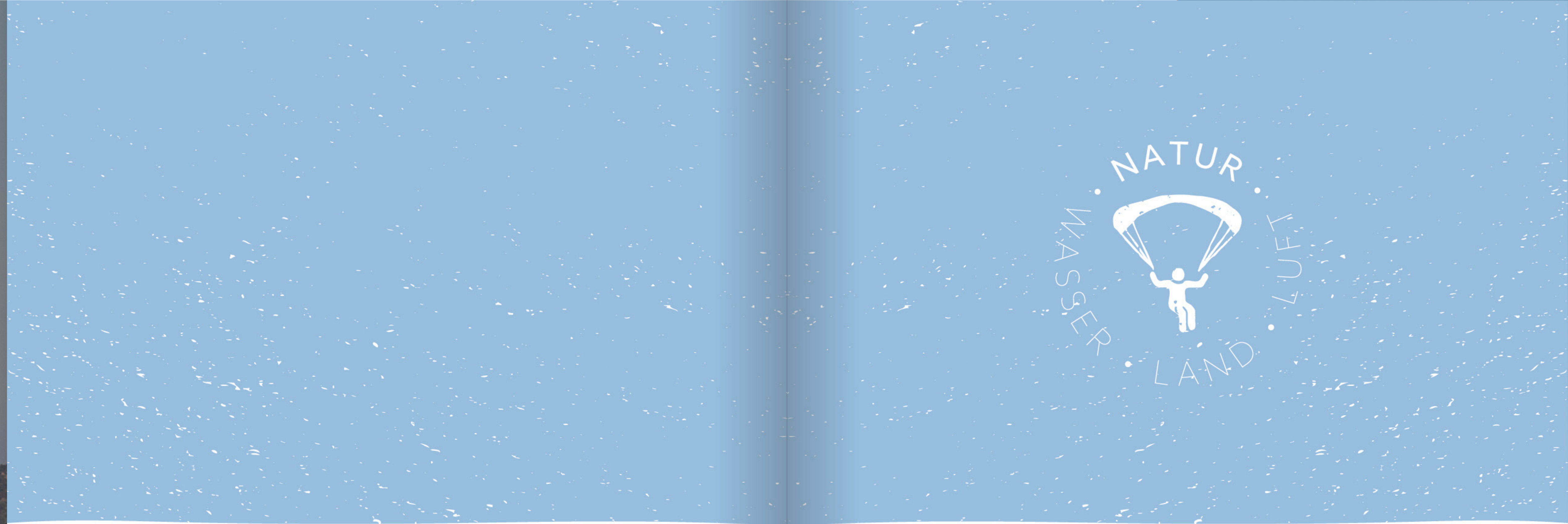


## *VOGELBEOBACHTUNG*

Portugal gilt als eines der besten Ziele Europas für die Vogelbeobachtung und innerhalb des Landes liegt wiederum der Alentejo ganz vorn. Weit über 200 Vogelarten finden sich alljährlich nur in der Sado-Mündung und dem Naturschutzgebiet der Lagunen von Santo André und Sancha ein. Die Naturparks des Guadianatals und der Serra de São Mamede sind geschützte Habitate für u.a. seltene Greifvögel wie den Habichtsadler, im Biosphärenreservat von Castro Verde haben sich bedeutende Populationen von Steppenvögeln wie der Groß- und der Zwergtrappe erhalten.

Mit einer weltweit einmaligen Kuriosität kann das Steilkap Cabo Sardão im Naturpark Südwestlicher Alentejo und Costa Vicentina aufwarten: Weißstörche, die auf den meer- und windumtosten Klippenfelsen unterhalb des Leuchtturms nisten!





NATUR  
WASSER  
LAND  
LUFT



*LUFT*

**ALENTEJO**



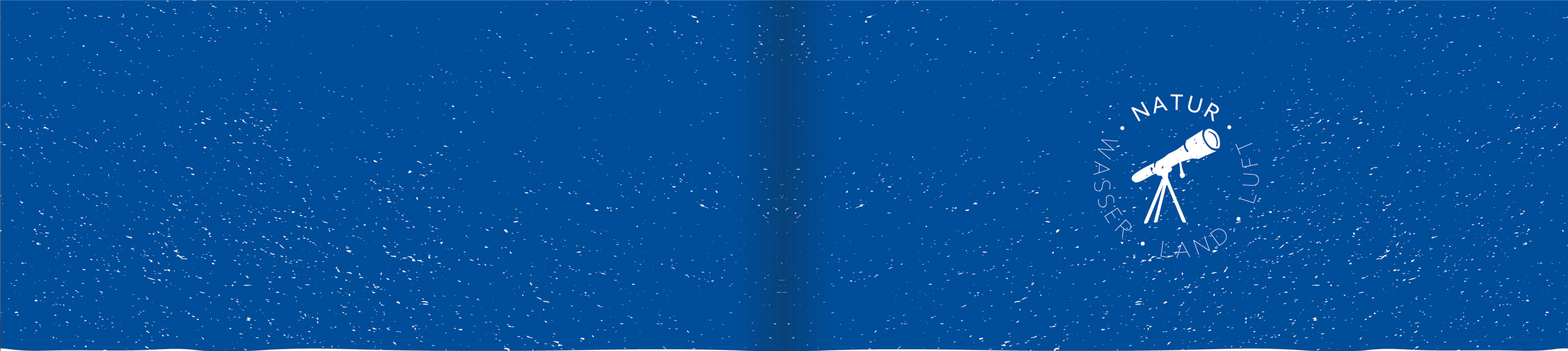
## *BALLONFAHREN*

Es gibt nur wenige Gebiete in Europa, die ganzjährig ähnlich gute Flugbedingungen für Heißluftballonfahrten aufweisen wie die Weite der alentejanischen Ebenen. Und es ist in der Tat ein gleichermaßen fesselndes wie erhabenes Gefühl, den stillen Landschaftszauber der Region aus der Luft zu genießen.

Die meisten der etwa anderthalb Stunden dauernden Fahrten für Kleingruppen ab 2 Personen finden zwischen Februar und Oktober statt. Die lokalen Anbieter vor Ort starten im wärmeren Sommerhalbjahr bei Sonnenaufgang und im kühleren Winterhalbjahr frühmorgens und zwei Stunden vor Sonnenuntergang.

VT





**ALENTEJ** 



## *STERNENBEOBACHTUNG*

Aufgrund der niedrigen Besiedlungsdichte und der geringen Luft- und Lichtverschmutzung können Sie vielerorts im Alentejo einen prächtigen Sternenhimmel bewundern. Und im Falle der *Reserva Dark Sky® Alqueva* ist dieser sogar geschützt! Rund um Europas größten Stausee, den *Barragem de Alqueva*, ist die Luft so rein und der Himmel so klar, dass man bei gutem Wetter ein majestätisches Firmament samt Milchstraße deutlich sehen kann.

Das Areal des Dark Sky®-Schutzgebiets erstreckt sich über mehr als 3.000 km<sup>2</sup> und ist die erste international zertifizierte "Starlight Tourism Destination" der Welt. Durchschnittlich 280 wolkenfreie Nächte im Jahr versprechen Star-Spotting und Astrofotografie vom Allerfeinsten.



**ALENTEJ** 



## *NATURNAH ÜBERNACHTEN*

Auf der Suche nach einem oder mehreren Refugien für erholsam-aktive Urlaubstage finden Sie im Alentejo ein großes Angebot an Unterkünften. Neben modernen Komforthotels erwarten Sie historische Paläste, Burgen und Klöster, stylische Charme- und Design-Hotels und vor allem zahlreiche romantische Landhotels, -häuser- und -güter. Hier können Sie nicht nur die Seele inmitten von Korkeichen, Olivenhainen und Weinbergen baumeln lassen. Etliche Anwesen des sogenannten *Turismo Rural* erfüllen auch die Voraussetzungen und Anforderungen des Ökotourismus.



**ALENTEJ** 





## *„FROM FARM TO TABLE“*

Der Alentejo gilt als die „gastronomische Seele“ Portugals. Dabei werden Ihnen in zahlreichen Restaurants, Landhotels und -häusern köstliche Speisen nach bester Slow-Food-Manier auch unter dem Credo der „Null-Kilometer-Küche“ serviert – und das sowohl auf traditionelle Art als auch im Rahmen gehobener Autorenküche.

Das äußerst abwechslungsreiche gastronomische Angebot reicht von Fisch und Meeresfrüchten an der Küste über diverse Fleischgerichte im Landesinneren bis zu verführerischen Süßspeisen und ausgezeichnetem Käse. Es wird ergänzt durch die Vielfalt der hier wachsenden Kräuter, frisches Obst und Gemüse, das unverzichtbare Brot, das fast schon obligatorische Olivenöl – und nicht zuletzt Weine von Weltruf!



**ALENTEJ** 



## *BURGENROMANTIK UND KULTURERBE*

Der Alentejo ist reich an großen und kleinen Kulturjuwelen. Neben städtebaulichen Gesamtkunstwerken wie etwa Évora (UNESCO-Weltkulturerbe), den meisten prähistorischen Megalithmonumenten der Iberischen Halbinsel sowie eindrucksvollen Zeugnissen aus römischer und maurischer Zeit begeistern vor allem die zahlreichen mittelalterlichen Burgen und Festungen, die fast immer über beschaulichen, weißen Dörfern thronen... um nur einiges zu nennen.

Wie schön, dass sich im Alentejo erholsamer Aktivurlaub in der Natur vielerorts wunderbar mit dem Entdecken von Geschichte und Kultur kombinieren lässt.



**ALENTEJ** 



## *UNVERGLEICHLICHER KÜSTENZAUBER*

Selbst wenn Sie sich nur für einen reinen Badeaufenthalt am Meer entscheiden sollten (wovon wir freilich aufgrund der Fülle an möglichen Freizeitaktivitäten und Sehenswürdigkeiten abraten), ist die Natur Ihr ständiger Begleiter. Denn die rund 140 km lange *Costa Alentejana* zählt nicht nur zu den schönsten, sondern auch zu den unberührtesten Küsten unseres Kontinents!

In respektvollem Abstand voneinander finden Sie einige kleinere Badeorte sowie Strandzufahrten bzw. -zugänge mit entsprechenden, auch gastronomischen Infrastrukturen, deren Anzahl im Vergleich zur Küstenlänge aber überschaubar ist. Weite Teile der Küste sind jedoch gänzlich naturbelassen und unverbaut, und es gibt Abschnitte, wo selbst im Hochsommer so gut wie keine Menschenseele anzutreffen ist.



**Turismo do Alentejo, ERT**  
Praça da República, n.º 12 – 1.º  
Apartado 335  
7800-427 Beja, Portugal  
Tel.: +351 284 313 540  
[geral@turismodoalentejo-ert.pt](mailto:geral@turismodoalentejo-ert.pt)

**Agência Regional de Promoção Turística  
do Alentejo/Alentejo Promotion Office**  
Rua Manuel Batista Reis, n.º 6, R/C  
7570-284 Grândola, Portugal  
Tel.: +351 269 498 680  
[info@turismodoalentejo.pt](mailto:info@turismodoalentejo.pt)

**Turismo de Portugal**  
Edifício-sede: Rua Ivone Silva, Lt. 6  
1050-124 Lisboa, Portugal  
Tel.: +351 211 140 200  
[info@turismodeportugal.pt](mailto:info@turismodeportugal.pt)



[www.visitalentejo.com](http://www.visitalentejo.com)



KOFINANZIERT VON

