Strandtag in Lissabon

ÜBER

Foto: Turismo do Estoril

Strandtag in Lissabon

Lissabon, an einer Stelle, an der die Tejo-Mündung auf den Ozean trifft, ist eine Stadt mit starker Bindung ans Meer, die einzige europäische Hauptstadt mit Stränden am Atlantik. Deshalb muss man unbedingt einen Ausflug entlang der Küste machen oder sogar einige Strandtage einlegen.

Mit mehr als zwanzig Stränden mit blauer Fahne bietet die Küste ausgezeichnete Wassersportbedingungen und zieht Surfer und Bodyboader mit den unterschiedlichsten Erfahrungs-Levels aus der ganzen Welt an. Kenner sagen, dass es hier die besten Wellen Europas mit einer großen Vielfalt an Wellenarten und Untergründen aus Sand oder Stein gibt.

Nicht versäumen

> am Strand entlangwandern

> im atlantischen Ozean tauchen

> beim Sonnenuntergang mit Meerblick zu Abend essen

> schalentiere probieren

DIE NORDKüSTE

Man braucht nur einen Zug zu nehmen und an der Tejo-Mündung entlangzufahren und wird von einer Reihe ganz nah gelegener goldener Sandstrände überrascht. Die an Sommertagen stark besuchten Strände wechseln zwischen langen Sandstränden wie Praia de Carcavelos und kleinen Buchten wie Praia da Azarujinha. Am Ende der Reihe liegen die Strände von Estoril und Cascais mit schönen herrschaftlichen Häusern, die an die Zeit erinnern, als Portugals Könige hier Ende des neunzehnten Jahrhunderts ihre Sommer verbrachten.

Wenn Surfer und Bodyboarder Carcavelos oder São Pedro do Estoril bevorzugen, so ziehen Windsurfer Praia do Guincho vor. Schon auf dem Weg ins Gebirge Serra de Sintra, liegt dieses große Sandareal in einer Zone mit mehr Felsen und stärkerem Wind, die für Segelsportarten ideal ist, weshalb hier verschiedene nationale und internationale Wettkämpfe ausgetragen werden.

2013 Turismo de Portugal. Alle Rechte vorbehalten.
info@visitportugal.com

Das Küstengebiet des Naturparks Parque Natural de Sintra-Cascais, das am Strand Praia da Cresmina vor Guincho beginnt, erstreckt sich an Sand- und Felsenkulissen entlang, die für Spätnachmittage, an denen man die Sonne im Atlantik untergehen sieht, ideal sind.

Wenn wir an Cabo da Roca, dem westlichsten Punkt des europäischen Kontinents, und den kleinen, zwischen Steilfelsen versteckten Stränden wie Adraga und Ursa vorbeifahren, kommen wir zum Praia das Maçãs und zum Praia Grande. Sie werden wegen der weiträumigen Sandstrände und der Salzwasserschwimmbecken von Familien bevorzugt und sind eine gute Lösung für Tage mit aufgewühltem Meer. Auch das vielfältige Angebot an Restaurants und Cafés mit Blick aufs Meer ist hier beachtenswert.

Nachdem wir am Aussichtspunkt von Azenhas do Mar mit seinen weißen, am Hang gelegenen Häusern und dem in den Fels gegrabenen Schwimmbecken vorbeigekommen sind, müssen wir durchs Inland fahren, um in der Nähe von Ericeira, einem Fischerstädtchen und bekannten Urlaubsort, wieder zum Meer zurückzukehren. Eine Reihe von Stränden auf einer Länge von acht Kilometern mit ausgezeichneten Wellen und Surf-Bedingungen macht aus dieser Küste ein Welt-Surf-Reservat und ein bevorzugtes Reiseziel. Praia dos Coxos, Baía dos Dois Irmãos oder das mythische Ribeira d'Ilhas, wo seit 1985 eine Etappe der Surfweltmeisterschaft WQS ausgetragen wird, haben schon einen internationalen Ruf.

Ericeira, Ribamar und Praia de São Lourenço sind auch wegen ihrer auf Fisch und Schalentiere spezialisierten Restaurants bekannt.

DIE STRäNDE IM SüDEN

Um einen der größten Sandstrände Europas kennenzulernen, brauchen wir nicht sehr weit zu fahren. Südlich des Tejo, nur eine halbe Stunde von Lissabon entfernt, finden wir fast 30 Kilometer Sand, Meer und Himmel.

Die beeindruckende Fossile Felsküste von Costa da Caparica umrahmt den Strand und zeigt noch heute an, bis wohin das Meer vor vielen Millionen Jahren gereicht hat. Auf der Spitze verbirgt sich das im sechzehnten Jahrhundert errichtete bezaubernde Kloster Convento dos Capuchos. Umgeben von Gartenanlagen ist es ein ausgezeichneter Aussichtspunkt.

Im Süden der geschützten Landschaft, vom Strand durch eine Dünenkette abgeteilt, besitzt die Lagune Lagoa de Albufeira gute Bedingungen zum Windsurfen, Kitesurfen und Gleitschirmsurfen. Die Ausdehnung der goldenen Sandstrände wird nur vom stolzen Kap Cabo Espichel unterbrochen, dessen Besuch sich wegen des Blicks über die Küste und wegen des einsam gelegenen, der Gottesmutter geweihten Sanktuariums lohnt.

Bis zum Nordufer der Sado-Mündung, an Sesimbra vorbei und schon in der Nähe von Setúbal, öffnen sich die Strände Richtung Süden. Jetzt kleiner und einige mit felsigen Ausblühungen, haben sie auf der einen Seite das unermessliche Blau des Wassers und auf der anderen die Erhabenheit des Naturparks Parque Natural da Serra da Arrábida.

Wie eine grüne, senkrecht über dem Atlantik stehende Mauer schützt das Gebirge kleine weiße Sandbuchten an vielfarbigem Wasser. Der Strand von Portinho da Arrábida, eingebettet in das Grün des Gebirges, ist einer der hübschesten, aber es ist schwierig, sich zwischen diesem oder Figueirinha oder Galapos zu entscheiden. Tauchfreunde finden hier ein Meeresschutzgebiet mit vielen einzigartigen Spezies an Fauna und Flora, das sie im klaren Wasser von Pedra da Anicha erforschen können.

Und am Ende des Tages, wenn die Sonne anfängt, hinter dem Gebirge zu verschwinden, gibt es nichts Schöneres als eine caldeirada (Fischsuppe) aus gutem Fisch, eine salmonete (Rotbarbe) mit feinem Geschmack oder choco frito (gebratener Tintenfisch) aus Setúbal, zusammen mit einem guten Weißwein der Region.

NüTZLICHE INFORMATIONEN

Städtisches Touristenzentrum in Cacilhas
Largo dos Bombeiros Voluntários
2800 - 268 Almada
+ 351 21 273 93 40
turismo@cma.m-almada.pt

2013 Turismo de Portugal. Alle Rechte vorbehalten.
info@visitportugal.com

Touristeninformation in Costa da Caparica
Frente Urbana de Praias
+351 21 290 00 71
pturismo.ccaparica@oninet.pt

ANREISE

In Lissabon nimmt man den Zug zu den Stränden von Cascais oder Estoril am Bahnhof Cais do Sodré, in der Nähe der Baixa, oder in Belém. Cais do Sodré ist auch die Endstation der grünen Linie der Lissabonner U-Bahn.

Es gibt verschiedene Arten, nach Costa da Caparica zu kommen, ab Lissabon gibt es Busse. Alternativ dazu kann man das Schiff von Lissabon zum anderen Ufer nehmen und anschließend mit dem Bus nach Costa da Caparica fahren. In dieser Ortschaft gibt es einen kleinen Zug, den Transpraia, der während der Badesaison die verschiedenen Strände an der Fossilen Felsküste bis Praia da Fonte da Telha abfährt.

Fahrpläne und Fahrpreise für die Verkehrsmittel im Kreis Almada stehen auf der Seite www.transportesalmada.ageneal.pt (nur in Portugiesisch).

Obwohl es einen Zug nach Setúbal gibt (www.fertagus.pt), kann man die Küste am besten mit dem Auto kennenlernen, wenn man Zeit hat, an den verschiedenen Stränden und Aussichtspunkten anzuhalten.

2013 Turismo de Portugal. Alle Rechte vorbehalten.
info@visitportugal.com