



Portugal

Puesta a punto

Regis St Louis, Kate Armstrong,
Kerry Christiani, Marc Di Duca,
Anja Mutić y Kevin Raub



PDF

Capítulos incluidos en la guía
Portugal 7

geoPlaneta 

Bienvenidos a Portugal

Castillos medievales, aldeas de calles adoquinadas, ciudades cautivadoras y playas doradas: vivir la experiencia lusa puede significar muchas cosas. Historia, buena comida y paisajes idílicos son solo el comienzo.

Fantasmas del pasado

Celtas, romanos, visigodos, moros y cristianos, todos dejaron aquí su impronta. Pueden verse grabados en piedra de 20 000 años en Vila Nova de Foz Côa, observar el atardecer sobre los megalitos a las afueras de Évora o perderse por los ornamentados pasadizos de Tomar, Belém, Alcobaça o Batalha, Patrimonio Mundial de la Unesco. Se puede dedicar el viaje a visitar palacios entre bosques, castillos sobre escarpados acantilados y centros urbanos medievales espléndidamente conservados.

La mesa portuguesa

Pan recién horneado, olivas, queso, vino tinto o fresco *vinho verde* (vino joven), pescado a la brasa, *cataplana* (guiso de marisco), carnes ahumadas... Los portugueses han llevado a la perfección el arte de cocinar platos sencillos y deliciosos. A la mesa se disfruta de la generosidad del litoral luso y sus fértiles campos, pero no es obligatorio tomar asiento, porque se puede saborear de pie un caliente *pastel de nata* en una pastelería de 1837 en Belém, o pasear por las pintorescas viñas degustando los aterciopelados oportos de la región de Alto Douro. Se puede ir de compras a los mercados, llenos de productos locales o reservar mesa en uno de los mejores restaurantes del país.

Paisajes de cine

Al salir de las ciudades, la belleza portuguesa despliega todo su esplendor, ya sea mientras se va excursión por los picos graníticos del Parque Nacional da Peneda-Gerês o se contempla el paisaje y los pueblos históricos de las Beiras, muy poco exploradas. Los más de 800 km de costa ofrecen multitud de lugares para gozar, otear espectaculares acantilados, surfear grandes olas en playas llenas de dunas o tomar el sol en apacibles islas rodeadas de aguas de un intenso azul. Y también se pueden avistar delfines en el estuario del Sado o recorrer en barco o piragua los meandros del Guadiana.

Ritmos de Portugal

Portugal tiene un apretado calendario de festivales, como la Festa de Santo António de Lisboa o la Festa de São João de Oporto, para beber, bailar y festejar toda la noche. En el interior se celebran animadas ferias y por la costa se organizan festivales de *rock* y músicas del mundo. Cualquier época del año es buena para escuchar los tristes fados en Alfama, unirse a la marcha del Bairro Alto o salir de bares por Oporto, Coimbra y Lagos.



Por qué me encanta Portugal

Por Regis St Louis, autor

Estoy enamorado del paisaje, el ritmo de la vida rural, la comida y el vino, espectaculares e infravalorados. Me encanta explorar las playas escondidas a lo largo de la Costa Vicentina, dar pintorescos paseos por la Serra da Estrela (donde aún encuentro pastores en mis excursiones) y vagar por los rincones menos concurridos del Alentejo, un lugar mágico para descubrir el alma tradicional de Portugal. Pero son los propios portugueses los que hacen que este país sea tan especial. Pese a su apariencia arisca, pura fachada, se cuentan entre las personas más amables y cálidas del mundo.

Más información sobre los autores en p. 544.

Foto superior: Parque Nacional da Peneda-Gerês (p. 456).

Portugal



Óbidos

Bailes y banquetes en una antigua ciudad (p. 269)

Sintra

Un mundo encantado de cuento de hadas (p. 122)

Lisboa

Descubrir sus puntos de interés y de deleite (p. 61)

Évora

Deambular por un pasado medieval amurallado (p. 209)

Cabo de San Vicente

La cruda belleza de un cabo azotado por el viento (p. 196)

Ilha de Tavira

Toma el sol en una arenosa isla (p. 172)

ALTITUD



Las 25 mejores experiencias



Alfama

1 Este barrio lisboeta (p. 73), con sus laberínticos callejones, patios ocultos y callejas umbrías, es un lugar mágico donde sumergirse en la esencia de la ciudad. Acoge diminutas tiendas de comestibles, edificios con fachadas cubiertas de fantásticos azulejos y acogedoras tabernas, todo ello aderezado con el olor de las sardinas a la brasa y las tristes notas de un fado que arrastra la brisa. Para quedarse prendado basta con torcer una esquina y vislumbrar el mar de tejados que se despeña hacia el brillante Tajo, a los pies del barrio.

Oporto

2 Es difícil imaginar una ciudad más romántica que la segunda mayor urbe de Portugal. Plagada de estrechas calles peatonales, Oporto (p. 358) disfruta de iglesias barrocas, grandes teatros y animadas plazas. Un puente acorta las distancias entre el barrio de Ribeira, Patrimonio Mundial de la Unesco, y las centenarias bodegas de Vila Nova de Gaia, donde se degustan los mejores caldos locales. Y aunque parte de la muralla se cae a pedazos, se advierte cierta renovación en forma de arquitectura moderna, restaurantes cosmopolitas, una palpitante vida nocturna y una vibrante escena artística.



FABRICA DAS HANELHAS / SHUTTERSTOCK ©



2

VICTOR OVIÉS ARENAS / GETTY IMAGES ©

Évora histórica

3 Reina del Alentejo y una de las ciudades medievales mejor conservadas de Portugal, Évora (p. 209) es ideal para sumergirse en el pasado. Al abrigo de sus murallas del s. XIV, sus serpenteantes callejas llevan a sorprendentes obras arquitectónicas: ornamentadas catedrales medievales y claustros, ruinas romanas y una pintoresca plaza. Aparte de su valor histórico y estético, es una animada ciudad universitaria y en sus muchos restaurantes se podrán degustar excelentes y copiosos platos de la cocina regional.

Playas del Algarve

4 El Algarve (p. 151) acoge un litoral sumamente variado. Hay islas de arena accesibles solo en barco, acantilados, accidentadas playas poco frecuentadas y localidades de veraneo con animada vida nocturna. Los días se pasan jugando con las olas, dando paseos frente al mar o haciendo surf sobre olas memorables. Para disfrutar de interminables días de sol y un agua refrescante hay que ir en verano; pero para evitar las multitudes es mejor visitarlo fuera de temporada, cuando los precios bajan. Abajo: Albufeira (p. 179)



OLIVIER BICOT / SOTOX ©



SAMOSP / SHUTTERSTOCK ©



5

LEONS / SHUTTERSTOCK ©



6



7

VENTURA / SHUTTERSTOCK ©

Pescado y marisco

5 Los portugueses, con una ancestral cultura marinera, saben cómo cocinar pescado. Hay que probar las riquezas culinarias del litoral portugués, con platos como la *caldeirada de peixe* (caldereta), la *açorda de camarões* (guiso de gambas, ajo y cilantro espesado con pan rallado) o la *cataplana* (guiso de marisco). Locales famosos del Algarve como A Eira do Mel (p. 199) son ideales para un festín de marisco. Arriba izda: *cataplana*

Sintra

6 A menos de 1 h en tren de la capital, Sintra (p. 122) parece de otro mundo, como salida de un cuento de hadas. Está sembrada de tabernas con muros de piedra y dominada por un blanco palacio. Colinas boscosas forman un escenario idílico, con imponentes castillos, jardines místicos, extrañas mansiones y monasterios centenarios escondidos en los bosques. La niebla nocturna le añade una pátina de misterio y, cuando de noche refresca, lo mejor es pasar el rato junto a una chimenea en uno de sus muchos B&B. Arriba dcha.: Palácio Nacional da Pena (p.122)

Cabo de San Vicente

7 Resulta emocionante llegar al extremo más suroccidental de Europa, un cabo de áridos acantilados (p. 196) al que los marineros mandaban un saludo de despedida al aventurarse hacia lo desconocido durante la edad de oro de los exploradores portugueses. Azotado por el viento, rezuma historia por todas partes, tanta que, si se presta atención, quizá se vea al fantasma de Vasco da Gama surcar las aguas en su nave. Hoy, una fortaleza y un faro coronan el cabo, y un nuevo museo detalla la historia de la navegación marítima portuguesa.



MATT MUÑOZ / LONELY PLANET ©



MATT MUÑOZ / LONELY PLANET ©

Saborear Douro

8 Los viñedos de Alto Douro (p. 399) forman la región vitivinícola más antigua del mundo. Sus colinas en terraza, con escarpadas vides, se alzan a ambas orillas del río Duero. Tanto si se llega conduciendo por pintorescas carreteras secundarias como si se hace en tren o en barco desde Oporto, hay que tomarse el tiempo de caminar, explorar y degustar. Muchas bodegas ofrecen visitas guiadas, catas y alojamiento, y en las empresas familiares se pueden probar antiguos caldos realmente especiales. Arriba: Quinta Nova (p. 399)

Fado

9 Nacido en los barrios populares de Lisboa, el melancólico fado tiene siglos de historia, pero sigue siendo un arte vivo, que se puede escuchar en diminutos restaurantes como A Baíuca (p. 111) o en grandes escenarios. Una voz acompañada de la guitarra portuguesa de 12 cuerdas basta para hacer llorar con canciones que hablan de corazones rotos y de juventud perdida. En el fado, las emociones trascienden las palabras; aunque no se entienda portugués, uno se emocionará ante los grandes fadistas. Abajo: A Baíuca (p. 111)

13



AMANDA HALL / ROBERT HARDING / GETTY IMAGES ©

14



MARCIN KOZŁAK / SHUTTERSTOCK ©

Ilha de Tavira

10 La Ilha de Tavira (p. 172) es el destino ideal para quienes buscan sol y playa y para los amantes de la naturaleza y el nudismo: kilómetros de playas doradas, arena hasta donde se pierde la vista, una zona reservada a los nudistas, un tren en miniatura, restaurantes atestados y un camping. Además, es parte del Parque Natural da Ria Formosa, una zona protegida. Excepto en temporada alta, la isla es un lugar remoto y vacío, algo que cambia por completo en julio y agosto, cuando la invade la gente.

Parque Natural da Ria Formosa

11 Este lugar especial (p. 164) parece estar en plena naturaleza, aunque se encuentra justo al lado de la costa del Algarve. Su sistema de lagunas protegidas se extiende 60 km y abarca 18 000 Ha, en cuyo interior hay una vasta área de *sapaís* (marismas), salinas, ensenadas e islas de dunas. Se accede desde varias localidades, así que se puede llegar en barco hasta una playa desierta o bien pasear por los senderos naturales entre las aves de los humedales.

Megalitos de Évora

12 Espirituales, históricos, increíbles, los antiguos megalitos (p. 222) en los alrededores de Évora resultan impresionantes. Además, pueden disfrutarse en soledad, lo que resulta perfecto para reflexionar sobre los misterios de la más lejana antigüedad. ¿Cómo transportaron semejantes rocas macizas? ¿Eran símbolos de fertilidad o las lindes de una propiedad? De todos modos, su atractivo radica precisamente en no saber, con certeza, qué son. Arriba: Cromleque dos Almendres (p. 222)



IMACIO PIRES / SHUTTERSTOCK ©

Alojarse en una 'pousada'

13 Portugal cuenta con hoteles-*boutique* y complejos playeros, pero entre los alojamientos más memorables están las *pousadas* (paradores): mansiones en lo alto de acantilados, castillos de 300 años y antiguos monasterios (como la Pousada Convento de Évora, p. 218), figuran entre las 40 *pousadas* repartidas por el país, donde alojarse en habitaciones repletas de antigüedades donde durmieron duques y contemplar la belleza milenaria del paisaje, ya sean viñedos, montañas o la costa. Abajo: Pousada Convento de Évora (p. 218)



SABINE LIBENOW / GETTY IMAGES ©



14

STOCKPHOTOSART / SHUTTERSTOCK ©



15



16

JOEL SANTOS / GETTY IMAGES ©

Lisboa de noche

14 Es frenética (p. 104): bares de copas de toda la vida, clubes de jazz y locales elegantes tipo *lounge*. ¿Por dónde empezar? Quizá con unas copas en una terraza con vistas a la ciudad, viendo la puesta de sol, para luego ir de tapas al Bairro Alto, por sus calles llenas de gente y de bares. Después se puede ir a Cais do Sodré, antiguo barrio chino reconvertido en patio de recreo de los más modernos, o a Bica, con sus animados bares. La noche puede terminar en el ribereño Lux, uno de los mejores clubes nocturnos de la ciudad. Arriba izda.: Rua Nova do Carvalho

Alcobaça, Batalha y Tomar

15 Estos monumentos medievales son uno de los grandes tesoros de Portugal. Cada uno con su encanto: los adornos manuelinos y la concha sin cubrir de las Capelas Imperfeitas en el monasterio de Batalha (p. 279); la cocina del monasterio de Alcobaça, donde una chimenea de varias plantas y un río lleno de peces saciaron en el pasado el apetito de los monjes; y los laberínticos patios y la capilla de 16 lados de los caballeros templarios del convento de Cristo, en Tomar. Arriba dcha.: Capelas Imperfeitas (p. 280)

Parque Natural da Serra da Estrela

16 Las cimas más altas del país (p. 332) combinan los paisajes escarpados con las actividades al aire libre y las costumbres tradicionales, en vías de extinción. En Torre, el punto más alto de Portugal (que alcanza, artificialmente, los 2000 m gracias a un monumento de piedra), se hallan las únicas pistas de esquí del país. Los excursionistas cuentan con una red de senderos con fabulosas vistas, sin olvidar los perros ovejeros que juegan a pie de carretera.



17

ZACARIAS PEREIRA DA MATA / SHUTTERSTOCK ©



18

RENATO SEILI KAWASAKI / SHUTTERSTOCK ©

Las Beiras

17 Desde las comunidades con paredes de esquistos que pueblan las colinas hasta los puestos de vigilancia que antaño protegían la frontera oriental de las incursiones españolas, las Beiras interiores (p. 298) están repletas de pueblos pintorescos e históricos: Piódão, Trancoso, Sortelha, Monsanto, Idanha-a-Velha... A salvo del turismo masivo, son uno de los destinos más atractivos del país. Basta con agruparlos en itinerarios y echarse a la carretera, o mejor: calzarse unas buenas botas y recorrer la región a pie. Arriba izda.: Piódão (p. 325)

Fiestas

18 En Semana Santa hay que ir a Braga (p. 427). A los románticos les encantará la Festa de Santo António, en Lisboa, en la que los enamorados ofrecen a sus amadas poemas y macetas de albahaca. En agosto está la Romaria de Nossa Senhora d'Agonia, en Viana do Castelo, donde *gigantes* desfilan junto a mujeres con trajes escarlata. Y en invierno, los jóvenes llevan máscaras y atuendos coloridos en los pueblos de Trás-os-Montes durante la Festa dos Rapazes, de origen pagano. Arriba dcha.: decoración callejera, Viana do Castelo (p. 441)

Coímbra

19 La ciudad universitaria más evocadora del país, Coímbra (p. 299), se extiende a orillas del Mondego y trepa hasta un barrio medieval con algunas de las facultades más antiguas de Europa. Los estudiantes vagan embutidos en capas negras, mientras los fadistas ofrecen conciertos gratuitos bajo la puerta árabe o junto a las vidrieras del Café Santa Cruz. Los niños pueden disfrutar del Portugal dos Pequenitos, un parque temático con versiones en miniatura de monumentos del país, y los mayores apreciarán la vida nocturna estudiantil de la ciudad.



Óbidos

20 Vagar por la mañana de calles antiguas y casas encaladas de Óbidos (p. 269) resulta encantador en cualquier época del año, pero hacerlo durante alguno de sus festivales es especial. Ya sea para asistir a una justa a caballo o para subir a los muros del castillo durante la feria medieval, para descubrir al próximo Pavarotti en el Festival de Ópera o para sumergirse en el mundo de la escritura en Fólío (el más reciente de los festivales literarios internacionales de Portugal), no existe un escenario mejor.

STOCKPHOTOSART / SHUTTERSTOCK ©



Mercado de Barcelos

21 La región de Minho es famosa por sus extensos mercados al aire libre. El más grande, antiguo y célebre es la Feira de Barcelos (p. 433), que se celebra cada jueves en esta histórica ciudad a orillas del río Cávado. Casi todos los forasteros acuden por la *louça* de Barcelos, una cerámica de color amarillo, y por las llamativas figuritas de la alfarera local Rosa Ramalho; mientras, los lugareños se centran en los escuálidos pollos, las mantelerías bordadas a mano, las cestas artesanales y las yuntas talladas de forma artesana.

Azulejos

22 Algunas de las obras de arte más fascinantes de Portugal están en la calle. Los azulejos, fantástico legado árabe, fueron adoptados por los portugueses, quienes los usaron a lo largo de los siglos. Obras exquisitas cubren la estación de tren y las iglesias de Oporto, con historias pintadas en superficies cerámicas. En Lisboa hay aún más edificios decorados con azulejos. El mejor punto de partida es el Museu Nacional do Azulejo (p. 65), con piezas de 400 años de antigüedad. Abajo: Museu Nacional do Azulejo (p. 65)



ALAN GORSON / GETTY IMAGES ©



KEZIOFF DUTINSKY / GETTY IMAGES ©

MATT MUNRO / LONELY PLANET ©



23

CALE MONTES / GETTY IMAGES ©



24

MATT MUNRO / LONELY PLANET ©



25

Parque Nacional da Peneda-Gerês

23 La naturaleza vasta y accidentada del parque más septentrional de Portugal (p. 456) acoge espectaculares picos, serpenteantes ríos y colinas onduladas cubiertas de flores. Las ancestrales aldeas parecen ancladas en el pasado y en las zonas más remotas aún merodean los lobos. Como siempre, la mejor forma de sentir el poder de la naturaleza es a pie, a través de la red de senderos. Algunos ascienden picos, otros llevan a calzadas romanas y otros, a castillos en ruinas o a cascadas.

Braga

24 La tercera ciudad de Portugal disfruta de fantásticos restaurantes, una universidad vibrante y ruidosos festivales, pero en cuanto a lugares históricos no tiene rival en Portugal. Braga (p. 427) cuenta con dos conjuntos de ruinas romanas, incontables plazas del s. xvii y un palacio del s. xviii convertido en museo. Además, una espléndida escalinata barroca, la Escadaria do Bom Jesus, es meta de peregrinos penitentes que hacen ofrendas en los altares de camino a la cima de la montaña a lo largo de todo el año. Arriba dcha.: Bom Jesus do Monte (p. 434)

Dulzura lusa

25 La tentación acecha en todos los mostradores del país en forma de una de las maravillas culinarias lusas: el *pastel de nata*, un dulce de hojaldre relleno de crema y espolvoreado con canela; los mejores son los de Belém (p. 79), servidos calientes. Claro que en cuanto a postres, Portugal tiene una impresionante variedad de dulces regionales, como los mazapanes del Algarve, que son auténticas delicias, o los divinos *travesseiros* de Sintra de almendra y huevo, o las *queijadas* de Serpa, un tipo de pastelitos de queso. Abajo dcha.: *pastel de nata*

Lo esencial

Para más información, véase 'Guía práctica' (p. 503)

Moneda

Euro (€)

Idioma

Portugués

Visados

No suele ser necesario para estancias inferiores a 90 días; algunos extranjeros necesitan un visado Schengen.

Dinero

Es fácil encontrar cajeros automáticos, excepto en los pueblos pequeños. Las tarjetas de crédito se aceptan en establecimientos de gama media y alta.

Móviles

Las tarjetas SIM portuguesas pueden usarse en terminales libres europeos y cuatribanda estadounidenses.

Hora

Hora de Europa Occidental (GMT/UTC) en invierno; 1 h más en verano.

Cuándo ir



Temporada alta (jul y ago)

- ➔ Alojamiento 30% más caro.
- ➔ Gran afluencia de gente en el Algarve y en las zonas turísticas costeras.
- ➔ Calor por lo general sofocante.
- ➔ Temperatura del mar más alta.

Temporada media (abr-jun y sep-nov)

- ➔ Flora silvestre y temperaturas suaves, ideales para actividades al aire libre.
- ➔ Animados festivales en junio.
- ➔ Afluencia de gente y precios normales.
- ➔ Temperatura del mar más fresca.

Temporada baja (dic-mar)

- ➔ Días más cortos y lluviosos; temperaturas muy bajas en las zonas altas.
- ➔ Precios más bajos y menos gente.
- ➔ Horario reducido en los lugares de interés.
- ➔ Temperatura del mar fría.

Webs útiles

Lonely Planet (www.lonelyplanet.net.es) Información del destino y foro de viajeros.

Turismo de Portugal (www.visitportugal.com, en español) Sitio oficial de turismo del país.

Diário de Notícias (<http://www.dn.pt/>) Últimas noticias de Portugal.

Wines of Portugal (www.winesofportugal.info) Excelente introducción a la bebida preferida del país, con regiones vinícolas, variedades de uva y rutas enológicas.

Números importantes

Código de país ☎351

Código de acceso internacional ☎00

Ambulancia, bomberos y policía ☎112

Tipos de cambio

Argentina	10 ARS	0,60 €
Colombia	1000 COP	0,29 €
Chile	100 CLP	0,13 €
EE UU	1 US\$	0,89 €
México	10 MXN	0,45 €

Para tipos de cambio actualizados, véase www.xe.com.

Presupuesto diario

Bajo: menos de 50 €

➔ Dormitorio colectivo: 15-22 €

➔ Habitación doble en hotel básico: desde 30 €

➔ Menú del día en un restaurante familiar: 7-9 €

➔ Billeto de tren de 2ª clase Lisboa-Faro: desde 22 €

Medio: 50-120 €

➔ Habitación doble en hotel de 2-3 estrellas: 50-100 €.

➔ Almuerzo y cena en un restaurante de gama media: 22-35 €

➔ Entrada a museos: 2-6 €

Alto: más de 120 €

➔ Habitación en hotel con encanto: desde 120 €.

➔ Cena para dos en un restaurante de categoría: desde 80 €

➔ Curso de surf de tres días: 150 €

Horario comercial

El horario comercial varía durante el año. Este es el de temporada alta; en la media y baja se reduce.

Bancos 8.30-15.00 lu-vi

Bares 19.00-2.00

Cafés 9.00-19.00

Clubes 23.00-4.00 ju-sa

Restaurantes 12.00-15.00 y 19.00-22.00

Centros comerciales 10.00-22.00

Tiendas 9.30-12.00 y 14.00-19.00 lu-vi, 10.00-13.00 sa

Cómo llegar

Aeropuerto de Lisboa El metro proporciona un acceso

cómodo al centro (1,90 €, 20 min, frecuentes de 6.30 a 1.00). El AeroBus (3,50 €) sale cada 20 min de 7.00 a 23.00. Un taxi cuesta unos 15 € y tarda alrededor de 15 min.

Aeropuerto Francisco Sá Carneiro (Oporto) Hay metros frecuentes al centro (2,45 €, incl. 0,50 € por la tarjeta Andante), que tardan unos 45 min. Un taxi cuesta 20-25 € y tarda de 30 a 60 min.

Aeropuerto de Faro Hay autobuses al centro (2,20 €) cada 30 min entre semana y cada 2 h los fines de semana. Un taxi sale por unos 13 € (20 min).

Cómo desplazarse

El transporte en Portugal es barato, rápido y eficiente.

Tren Muy asequible. Buena red ferroviaria entre las principales ciudades. Horarios y precios disponibles en **Comboios de Portugal** (p. 517).

Automóvil Útil para visitar pueblos pequeños y parques nacionales. En las principales ciudades y pueblos se alquilan vehículos.

Autobús Más baratos y lentos que los trenes. Útiles para visitar aldeas remotas. Poco servicio los fines de semana.

Más información sobre **cómo desplazarse** en p. 514.



La primera vez

Para más información, véase 'Guía práctica' (p. 503).

Antes de partir

- ➔ Comprobar que el móvil pueda usarse en Portugal y ver tarifas de *roaming*.
- ➔ Reservar alojamiento para la primera noche.
- ➔ Consultar el calendario de los festivales a visitar (o a evitar).
- ➔ Tramitar el seguro de viaje.
- ➔ Informarse de las restricciones de equipaje de las aerolíneas.
- ➔ Informar del viaje a la compañía de la tarjeta de crédito.

Qué llevar

- ➔ Manual de conversación.
- ➔ Enchufe de viaje.
- ➔ Calzado cómodo.
- ➔ Tapones para los oídos.
- ➔ Protector solar.
- ➔ Toalla de playa.
- ➔ Chubasquero (sobre todo en invierno).
- ➔ Libros de lectura.

Consejos

- ➔ Descubrir la riqueza culinaria de Portugal en sus mercados, donde se vende fruta, verdura, pan, queso y embutidos.
- ➔ Descartar las carreteras principales y optar por las secundarias. Pueblos tranquilos, puestos de fruta en la carretera y estrechos caminos que llevan a playas ocultas.
- ➔ Aprender algunas frases en portugués para ganarse una sonrisa con un oportuno *bom dia o muito obrigado*.
- ➔ No desanimarse por la aparente severidad portuguesa. Si se hace el esfuerzo de acercarse a la gente, se descubre un país muy cálido.

Qué ropa ponerse

Portugal es un país sencillo en este sentido. Si se va a cenar a un sitio elegante, se recomienda vestir arreglado, pero informal; no es necesario llevar chaqueta o corbata en restaurantes, auditorios o teatros.

De noche refresca y suele hacer viento, por lo que es bueno llevar una chaqueta ligera en verano y estar preparado para la lluvia y el frío en invierno.

Dormir

Aunque suele ser fácil encontrar una habitación al momento en cualquier ciudad, conviene reservar, especialmente en julio y agosto.

Pensiones Pequeñas, a menudo familiares, algunas situadas en edificios históricos; los servicios van desde lo básico hasta lo lujoso.

Albergues Portugal posee una red cada vez mayor de albergues en todo el país, con una gran oferta en Lisboa y Oporto.

Establecimientos de Turihab Una opción para alojarse en casas señoriales con carácter, granjas restauradas o casas rurales de piedra.

'Pousadas' Alojamiento excepcional en castillos, monasterios y mansiones; hay más de 30 *pousadas* repartidas por el país.

Apartamentos y habitaciones privadas Multitud de listados en línea en todo Portugal.

Dinero

Los cajeros automáticos son la forma más sencilla de disponer de efectivo y son fáciles de encontrar en la mayoría de las ciudades y pueblos. Aunque en las zonas rurales es prudente llevar dinero en efectivo. La mayoría de los bancos tiene un cajero automático Multibanco que acepta Visa, Access, MasterCard, Cirrus y otras. Basta una tarjeta y el PIN. Conviene recordar que el límite en los cajeros es de 200 € por retirada, y muchos bancos cobran gastos por operar con el extranjero (suele oscilar entre el 2 y el 3%).

La mayoría de los hoteles y los restaurantes elegantes aceptan tarjetas de crédito; las pensiones pequeñas, los hoteles baratos y los restaurantes más modestos pueden no aceptarlas, así que es prudente llevar efectivo.

Propinas

Restaurantes En zonas turísticas, el 10% por un servicio excepcional. En el resto del país es poco frecuente dejar propina.

Bares No está contemplada a menos que se sirva en mesa, y aun en ese caso se suele dejar solo el cambio.

Cafeterías Es de cortesía dejar algunas monedas.

Taxis No se da propina, pero es educado redondear hasta el siguiente euro.

Hoteles 1 € por maleta es lo habitual. Dar propina al personal de la limpieza es opcional.

Idioma

Dado el parentesco con el español, es viable entenderse de forma razonable, aunque los portugueses siempre agradecen el esfuerzo de intentar comunicarse en su lengua, aunque sean unas pocas expresiones que, para un hispanohablante, además, resultan muy sencillas, como *bom dia*, *boa tarde*, *obrigado/obrigada*. En caso de necesidad, en las grandes ciudades y en las zonas más turísticas (sobre todo en el Algarve) se habla inglés; no así en las zonas rurales y entre los portugueses mayores. Muchos restaurantes tienen carta en inglés, si bien los establecimientos familiares más pequeños no suelen tenerla. Los museos más pequeños suelen tenerlo todo indicado en portugués.

Para más información, véase el capítulo *Idioma* (p. 520).

Protocolo

Saludos Al saludar a mujeres lo cortés es un ligero beso en las mejillas. Los hombres suelen darse la mano.

Visitas a iglesias Se considera una falta de respeto visitar iglesias en plena misa, igual que tomar fotografías durante la misma.

Aperitivos 'gratis' Todo lo que se come se paga; se haya pedido o no. Es una práctica común en los restaurantes servir pan, mantequilla, aceitunas, quesos y otros detalles, pero siempre se incluirán en la cuenta. Si el comensal no los quiere, puede rechazarlos educadamente con un "No, gracias".

En busca de...

Comida

Famoso por su marisco, sus copiosos platos tradicionales y sus muchas especialidades regionales, Portugal ofrece múltiples tentaciones para los gastrónomos. Nuevos y reputados chefs han conseguido llamar la atención y quienes disfruten con las cosas sencillas (olivas, quesos, carnes asadas, pescados a la brasa, pan recién hecho) gozarán de comidas inolvidables en restaurantes tradicionales de todo el país.

Belcanto Sirve algunos de los mejores platos de Lisboa en el barrio gastronómico del Chiado (p. 97).

Festivales gastronómicos El Algarve eleva el marisco y otras delicias regionales a la categoría de arte en sus celebraciones (p. 164).

Vila Joya Este restaurante con vistas al mar y dos estrellas Michelin es uno de los mejores del país (p. 180).

'Cataplana' Este contundente guiso de marisco es una especialidad del sur; se puede encontrar en todo el Algarve y casi siempre basta una ración para dos personas (p. 164).

DOC Sirve alta cocina en un bonito paraje en Alto Douro. (p. 401).

Vino y oporto

Hogar de algunos de los viñedos más antiguos del mundo, Portugal cuenta con vinos fabulosos (y de precios asequibles). Cada región tiene sus estrellas, desde los tintos con cuerpo del Alentejo al refrescante *vinho verde*, vino joven, de Minho, junto a los famosos oportos. Los elegantes bares de vinos y los bucólicos viñedos constituyen un marco inolvidable donde saborear los fantásticos caldos del país.

BA Wine Bar do Bairro Alto Para disfrutar de los mejores tragos en este elegante local lisboeta (p. 105).

Herdade do Esporão Elogiada bodega cerca de Reguengos de Monsaraz, con viñedos centenarios (p. 223).

Casa de Mateus En esta tienda situada en un palacio se puede degustar un distinguido y poco común Alvarinho (p. 404).

Solar do Vinho do Porto En el elegante bar del jardín, con vistas al Duero, se sirve una asombrosa variedad de oportos (p. 106).

Viñedos de la región de Douro Vistas sobrecedoras desde las casas señoriales y sabrosos y aterciopelados caldos convierten esta región

en una escala obligada para los amantes del vino (p. 399).

Graham's En Gaia hay muchos locales dedicados al vino, pero este destaca por sus estelares visitas a las bodegas, sus degustaciones y sus grandes vistas (p. 370).

Playas

En 830 km de costa caben todo tipo de playas, desde las calas más festivas y concurridas a las más remotas y batidas por el viento.

Ilha de Tavira Esta isla arenosa frente a la costa sur es una excelente escapada (p. 172).

São Jacinto Para huir del gentío, nada como esta playa salvaje resguardada por las dunas al oeste de Aveiro (p. 322).

Vila Nova de Milfontes Esta encantadora y animada población, epicentro de la costa del Alentejo, tiene acceso a varias playas bonitas (p. 257).

Costa da Caparica Cruzando el Tajo desde Lisboa se llega a un tramo de costa de 8 km, con elegantes bares a pie de playa (p. 141).

Lagos Esta popular localidad turística del Algarve ofrece tanto playas de surf, como recogidas calas de arena a las afueras de la ciudad (p. 188).

Arquitectura

Contemplar la variada arquitectura de Portugal es viajar el pasado, hasta monasterios medievales, imponentes castillos y antiguas ruinas.

Fortaleza de Sagres En un acantilado sobre el Atlántico, desde donde revivir el pasado marinero de Portugal (p. 196).

Casa da Música La sala de conciertos de Rem Koolhaas, acabada en el 2005, es una joya de la arquitectura (p. 366).

Mosteiro dos Jerónimos El fabuloso homenaje de Manuel I a los grandes exploradores del s. xv (p. 80).

Convento de Cristo Es una maravilla contemplar la antigua sede de los caballeros templarios, Patrimonio Mundial de la Unesco (p. 292).

Conímbriga Las ruinas romanas mejor conservadas de la península Ibérica (p. 312).

Palácio Nacional de Mafra La construcción de este palacio de 1200 habitaciones casi dejó al país en bancarrota (p. 139).

Música

Sin duda alguna, la música nacional es el fado, un sonido melancólico y conmovedor muy extendido en Lisboa (su cuna) y Coímbra. También se puede acudir a actuaciones de *rock*, *jazz* y variadas músicas del mundo.

Alfama La cuna del fado tiene muchos locales donde oírlo en directo; pero también trampas para turistas (p. 75).

Á Capella Coímbra también tiene su corazoncito de fado; esta capilla reformada del s. xiv es el



Arriba: convento de Cristo (p. 292).

Abajo: viñedos en Alto Douro (p. 399).

mejor local para escucharlo en directo (p. 311).

Festival do Sudoeste Este importante festival anima cada mes de agosto la localidad costera de Zambujeira do Mar (p. 29).

Casa da Música El auditorio de Rem Koolhaas es a la vez una obra maestra arquitectónica y un dinámico escenario de eventos musicales (p. 366).

Musicbox Este veterano local lisboeta acoge una programación ecléctica de *rock*, *folk*, *funk* y más (p. 106).

Arte

En el mundo del arte luso, la calidad se impone a la cantidad. No hay grandes instituciones ni museos mastodónticos, pero sí galerías con obras únicas de ayer y de hoy, incluidas las leyendas propias del país.

Museu Calouste Gulbenkian Uno de los mejores de Lisboa, alberga una excepcional colección de piezas de Oriente Occidente (p. 79).

Museu Coleção Berardo En Belém, este museo gratuito acoge algunas de las exposiciones más atrevidas de Portugal (p. 82).

Casa das Histórias Paula Rego El mejor centro de exposiciones de Cascais rinde homenaje a la

obra de Paula Rego, una de las mejores pintoras lusas (p. 133).

Casa de Serralves Los amantes del arte no pueden perderse las vanguardistas exposiciones organizadas en esta mansión *art déco* (p. 371) de Oporto.

Museu da Tapeçaria de Portalegre Guy Fino Magníficos y deslumbrantes tapices de colores; en el Alentejo (p. 235).

Museu de Lamego Aloja una soberbia colección de obras del famoso pintor del s. xvi Grão Vasco (p. 395).

Vida nocturna

Al caer el sol las cosas se ponen interesantes. La oferta es abundante, tanto si uno quiere salir de marcha hasta el amanecer como si prefiere tomarse un cóctel en un ambiente tranquilo y bohemio.

Lagos Es el centro de la vida nocturna del Algarve, abarrotado de bares musicales y *lounges* (p. 193).

Forte São João Baptista Este hotel, restaurante y discoteca, ubicado en un imponente fuerte del s. xvii, organiza algunas de las mejores fiestas de verano del norte del país (p. 392).

Cais do Sodré El nuevo epicentro de la marcha nocturna lisboeta tiene bares divertidos, locales de tapas y clubes donde

pinchan DJ hasta la madrugada (p. 94).

Oporto La vida nocturna ha eclosionado en los últimos años y los juerguistas ocupan las calles llenas de bares y galerías próximas a Rua das Carmelitas (p. 380).

Pueblos históricos

En Portugal hay muchos pueblos encantadores, en los que pasear por las tranquilas calles empedradas es como viajar al pasado.

Óbidos Arquitectura medieval, animados festivales y pensiones deliciosas esperan al viajero en este pueblo fortificado, 1 h al norte de Lisboa (p. 269).

Mértola Custodiando el río Guadiana desde las alturas, este pueblo del Alentejo es como un museo al aire libre (p. 248).

Monsanto Pueblo solitario que rodea un antiguo castillo asentado sobre un peñasco, cuenta con estupendas rutas de senderismo por el ondulado paisaje que lo rodea (p. 328).

Miranda do Douro Remota fortaleza en la frontera con España con un imponente castillo del s. xvi y carteles indicadores en mirandés, una antigua lengua astur-leonesa (p. 420).

Castelo de Vide Para pasear por el barrio judío y disfrutar de las vistas de olivares y alcornoques (p. 238).

Mes a mes

PROPUESTAS DESTACADAS

Semana Santa, mar o abr

Serralves em Festa, may

Festa de Santo António, jun

Festa de São João, jun

Romaria de Nossa Senhora d'Agonia, ago

Febrero

Menos gente y precios bajos. Es época de lluvias, sobre todo en el norte. En la costa la temperatura baja, pero aún es suave; en el interior, los días pueden ser gélidos. Muchos *resorts* cierran hasta primavera.

Carnaval

El carnaval luso propone mucha diversión. En Loulé se celebran los mejores desfiles, pero en Lisboa, Nazaré y Viana do Castelo la juerga no se queda atrás.

Fantasporto

Este mundialmente famoso festival internacional de dos semanas, en Oporto (www.fantasporto.com),

celebra la fantasía, el terror y las películas raras.



Essência do Vinho

Los enófilos estarán en su salsa en esta feria de vinos (www.essenciadovinhoporto.com) que se celebra a finales de febrero en el Palácio da Bolsa. Pueden catarse unos 3000 vinos de 350 productores.

Marzo

Es un mes lluvioso y frío en casi todo el país, aunque en el sur se ve algo más el sol. Los precios se mantienen bajos y los viajeros son contados.

Festival Internacional do Chocolate

A principios de mes, Óbidos celebra la dulce tentación de la semilla de cacao (www.festivalchocolate.com -obidos.pt).

Abril

Temperaturas suaves y sol abundante. A finales de abril el sur vive una explosión de flores silvestres.



Semana Santa

La Semana Santa de Braga, en Minho, es magnífica. Los penitentes descalzos salen en procesión por las calles ante hileras de altares improvisados, con una explosión de júbilo en la catedral la madrugada del Domingo de Resurrección.



Ovibeja

Gran feria agrícola que se celebra durante cinco días en Beja, con conciertos cada noche, puestos de artesanía y de comida.

Mayo

El tiempo agradable y la ausencia del gentío lo convierten en el mes ideal. Las playas del Algarve empiezan a recibir visitas.



Feira das Cantarinhas

Braganza acoge esta enorme feria de artesanía tradicional de tres días.



Queima das Fitas

En Coímbra, el fin de curso se celebra con la Quema de las Cintas, una fiesta con conciertos, desfiles y alcohol (www.queimadasfitas.org).

Festa das Cruzes

Barcelos se convierte en una concentración de banderas, flores, luces de colores y conciertos. Los días clave son del 1 al 3. Mon-santo, en las Beiras, también la celebra con cantos y danzas junto al castillo.

Festa do Mar

Para celebrar el amor por el mar (y los santos patronos de los pescadores), esta fiesta reúne una flota de barcos de pesca en el puerto de Nazaré, así como un desfile de boyas profusamente decoradas. Se come y se bebe en abundancia.

Romería de Fátima

Cientos de miles de peregrinos llegan a Fátima cada año para conmemorar las apariciones de la Virgen del 13 de mayo de 1917. La peregrinación también tiene lugar los días 12 y 13 de octubre (p. 488).

Serralves em Festa

Este gran acontecimiento (www.serralvesemfesta.com) se celebra durante 40 h durante un fin de semana a finales de mayo. El Parque de Serralves acoge los principales eventos, con conciertos, teatro y actividades para niños.

Junio

El principio del verano es una de las épocas más animadas, ya que el calendario está repleto de festivales. Predominan los días cálidos y soleados y, aunque aumentan los turistas, no es agobiante.

Fado no Castelo

El amor de Lisboa por el fado alcanza su cima en este festival musical que se celebra durante tres noches de junio en el espectacular Castelo de São Jorge.

Festa do Corpo de Deus

La fiesta religiosa del Corpus Christi se celebra sobre todo al norte del país, aunque la más animada es la de Monção, con una feria, actuaciones teatrales y procesiones.

Festival Med

El festival de músicas del mundo de Loulé (www.festivalmed.pt), de tres días, atrae a más de 50 bandas de estilos musicales muy variados. Las cocinas del mundo dan sabor a los ritmos globales.

Vaca das Cordas y Corpus Christi

Ponte de Lima se llena durante esta fiesta, en la que se suelta un toro, atado con cuerdas, por las calles. También se celebran procesiones religiosas por calles adornadas con flores.

Festas de Junho

Amarante festeja a su santo favorito, el patrón de los enamorados, São Gonçalo. Música toda la noche, fuegos artificiales, mercados y procesiones.

Festa de Santo António

Se celebra con fervor en los barrios lisboetas de Alfama y Madragoa, donde se come, se bebe y se baila en unas 50 *arraiais* (verbenas).

Festa de São João

El norte se decanta por San Juan, y en Oporto, Braga y Vila do Conde lo festejan con procesiones, música y banquetes, mientras la gente se persigue con martillos de plástico.

Feira Nacional da Agricultura

Una de las mayores ferias agrícolas de Portugal. Muy familiar (www.cnema.pt), convierte Santarém en un gran parque de juegos: carreras de caballos, toros, música en directo, fiestas, danzas y un montón de atracciones infantiles.

Festas Populares

Para San João y San Pedro, Évora se sumerge en 12 días de celebraciones a finales de junio. Hay un parque de atracciones, exposiciones de arte, comida y bebida, actos culturales y competiciones deportivas.

Julio

Llega el verano y, con él, los fans del sol, que abarrotan los resorts del Algarve. Lisboa y Oporto también bullen de visitantes y los precios tocan techo en julio y agosto.

Festival Internacional de Folclore

A finales de julio, Oporto atrae a bailarines con trajes regionales y grupos tradicionales nacionales y extranjeros.

Mercado medieval

Toca ponerse la armadura y dirigirse al castillo para

esta animada feria medieval de dos semanas (www.mercadomedievalobidos.pt) en Óbidos. Hay juglares, justas, torneos y ríos de grog. En Silves y otros pueblos con castillo también hay festejos parecidos.

★ Marés Vivas

Durante un fin de semana a mediados de julio, Afurada desempolva sus trajes de fiesta para celebrar el Marés Vivas (<http://maresvivas.meo.pt>), con actuaciones de grandes nombres del *rock* y el pop.

Agosto

El mercurio se dispara, con días abrasadores que llenan las playas. Es el mes turístico más fuerte en Portugal: imprescindible reservar con antelación.

★ Festas de Cidade e Gualterianas

La antigua ciudad de Guimarães atrae a jueguistas de toda la región durante sus procesiones con carrozas alegóricas, además de danzas tradicionales, fuegos artificiales y música (www.aoficina.pt).

★ Festival do Sudoeste

A Zambujeira do Mar, en el Alentejo, acude un público joven y surfista atraído por las enormes fiestas y los grupos del cartel (www.meosudoeste.pt).

★ Festival do Marisco

Los amantes del marisco no deberían perderse esta fiesta (www.festivaldomarisco.com) en Olhão. Des-

tacan especialidades como el pescado a la parrilla, la *caldeirada* (caldereta) y la *cataplana*. También hay música en directo.

★ Romaria de Nossa Senhora d'Agonia

La fiesta más espectacular de Minho (www.festasagonia.com), en Viana do Castelo, ofrece pinturas callejeras, trajes tradicionales, tambores y animación.

★ Feira de São Mateus

Música tradicional, comida típica y fuegos artificiales para celebrar la feria de San Mateo (www.feirasao mateus.pt); en Viseu.

★ Folkfaro

Un capricho para músicos, Folkfaro (www.folkfaro.com) reúne en Faro a artistas folk locales e internacionales con conciertos y actuaciones improvisadas por toda la ciudad. La feria callejera anima la fiesta.

★ Noites Ritual Rock

Hacia finales de verano, Oporto acoge durante un fin de semana una fiesta *rock* gratuita por la que pasan prometedores grupos del país que reúnen a multitudes en los Jardins do Palácio de Cristal.

Septiembre

La temporada alta dura hasta de septiembre, con temperaturas aún cálidas que aseguran el lleno en la playa. El ambiente se relaja un poco y los precios bajan

a medida que el gentío desaparece.

★ Festa de Nossa Senhora dos Remédios

En Lamego, Douro, se vive una mezcla de devoción religiosa y jarana secular. A principios de septiembre, conciertos de *rock* y fiestas que duran toda la noche coinciden con piadosas procesiones.

★ Nossa Senhora da Nazaré

La fiesta de Nuestra Señora de Nazaret anima esta ciudad de Estremadura con sus procesiones, música y danzas populares y corridas de toros.

★ Feiras Novas

Uno de los eventos más antiguos que se celebran en Portugal es esta gran feria con mercado, danzas tradicionales, fuegos artificiales y bandas de percusión en Ponte da Lima.

Diciembre

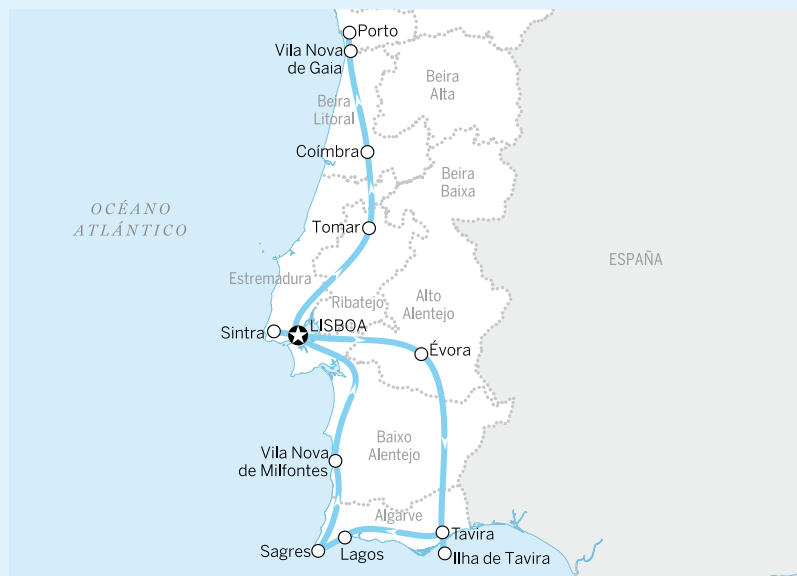
Lluvia y frío. Pocos se atreven a visitar el sur, porque muchos complejos cierran en invierno. Las fiestas de Navidad y Nochevieja alegran un poco esta aburrida temporada.

★ Festa dos Rapazes

Después de Navidad, en Miranda do Douro, se celebra la Fiesta de los Mozos, una divertida cita donde los jóvenes solteros encienden hogueras y se desmadran vestidos con harapos y máscaras de madera.

Puesta a punto

Itinerarios



2
SEMANAS

Portugal imprescindible

Este gran viaje va de la vibrante capital a las soleadas playas del Algarve y, hacia el norte, a la sorprendente y ribereña Oporto. Visita lugares que son Patrimonio Mundial y ciudades medievales; y permite saborear las cocinas del norte, el sur y el centro.

Se empieza en **Lisboa**, dedicando dos días a los encantadores barrios de la ciudad, sus tabernas al son del fado, y sus auténticos cafés y restaurantes; sin olvidar las calles de marcha nocturna. Se sube a un

traqueteante tranvía para subir al castillo y se disfrutan las vistas sobre la ciudad y el estuario del Tajo, los museos y los emplazamientos históricos. El tercer día se pone rumbo a la cercana **Sintra**, una pintoresca localidad entre bosques y palacios. Los dos días siguientes se dedican a explorar la fascinante **Évora** y sus cercanos megalitos. Desde allí se va al sur hasta la plácida **Távira**, una de las ciudades más bellas del Algarve. Se toma el ferri a la **Ilha de Távira**, sin coches, y después se va al oeste, a **Lagos**, a disfrutar de sus playas y su animación. No hay que perderse las



Puesta de sol en Oporto (p. 358).

bonitas playas al sur de la ciudad (Batata, Dona Ana y Camilo). Al oeste se llega a la apacible **Sagres**, con su espectacular fuerte, buenas olas para el surf y un horizonte infinito desde sus cercanos acantilados. Después hay que ir al norte, de vuelta a Lisboa, y parar en la costera **Vila Nova de Milfontes**, lugar ideal para comer marisco a la parrilla. Es buena idea pasar un día en **Tomar**, un soñoliento pueblo ribereño que alberga el Convento de Cristo. Después hay que reservar dos noches para la universitaria **Coímbra**, pasear por sus barrios antiguos, visitar conventos e

iglesias medievales y disfrutar de buenas comidas, bares animados (durante el año académico) y música en directo. Los dos últimos días se dejan para **Oporto**, rival de Lisboa en belleza. El primer día se explora la Ribeira y se visitan galerías y museos vanguardistas, rematando con una noche de marcha en el centro. El segundo, se cruza el río hasta **Vila Nova de Gaia** para descubrir los grandes oportos del país. Si el tiempo lo permite, merece la pena dar un paseo en barco por el Duero, entre espectaculares gargantas y viñedos centenarios.



3
SEMANAS

Explorar la costa atlántica

Costas espectaculares, ciudades cautivadoras y monumentos asombrosos son el escenario de este memorable viaje por la costa atlántica.

Se empieza en **Oporto**, capital del vino homónimo, en la desembocadura del Duero. Se dedican dos días a recorrer su casco antiguo, los museos, parques y jardines y el barrio marítimo de **Foz do Douro**. El tercer día se viaja al norte, hasta la costera **Vila do Conde**, cercano destino playero. Luego, se pone rumbo sur a Aveiro para recorrer sus canales en *moliceiro* (embarcación típica de proa alta). Desde allí, en autobús y ferri se puede hacer una excursión de un día por la **Reserva Natural das Dunas de São Jacinto** para avistar aves. La siguiente escala es la popular localidad vacacional de **Figueira da Foz**, que ofrece buen surf, algo de marcha y anchas playas abarrotadas de gente, aunque también hay calas más aisladas. Tras pasar un día tomando el sol, se puede hacer una excursión hasta el castillo de **Montemor-o-Velho**, en lo alto de una montaña. La siguiente parada es la marchosa ciudad playera de **Nazaré**, para jugar con las olas, disfrutar de sus restaurantes típicos de marisco y tomar el funicular hasta lo alto del acantilado para contemplar las maravillosas vistas. Además, es ideal para explorar los monasterios de **Alcobaça** y **Batalha** (Patrimonio Mundial de la Unesco), de una arquitectura impresionante. Desde allí se va al sur hasta **Óbidos**, con sus callejuelas adoquinadas y elegantes hosterías. Después se vuelve a la costa en dirección oeste hasta **Peniche**, con buenas playas, como la de la isla de **Baleal**. Desde Peniche se recomienda ir en barco hasta la remota isla de **Berlenga Grande**, para hacer noche (reservando con mucha antelación). Se continúa al sur hasta **Ericeira**, aldea enclavada sobre unos acantilados de arenisca. Tras explorar las playas y entregarse al marisco, se sigue hasta **Sintra**, ciudad de ensueño con encantadoras posadas para dormir. Ya en camino, se toma la carretera de la costa hasta el espectacular **Cabo da Roca** y la **Praia do Guincho**, azotada por el viento. La siguiente parada es el bonito pueblo de **Cascais**, con estrechas calles peatonales, animados restaurantes al aire libre y frondosos jardines. El viaje acaba en **Lisboa**, dedicando unos días a explorar la vibrante capital del país.



ALBERTO LOPEZ / SHUTTERSTOCK ©



SAMOOP / SHUTTERSTOCK ©

Arriba: Aveiro (p. 321).

Abajo: Mosteiro de Santa Maria de Alcobaça (p. 278).



Ruta circular por el centro

Paisajes espectaculares, pueblos detenidos en el tiempo y castillos que coronan acantilados dan forma a un encantador viaje circular por el centro de Portugal, a menudo ignorado.

Desde Lisboa, se va 200 km al sureste, al histórico **Castro Verde**, y se visita su basílica real y el centro medioambiental y de interpretación LPN, ideal para observar aves, 5 km al norte del municipio. Después se va al este, a **Mértola**, pintoresco pueblo medieval junto al Guadiana, para pasear por sus calles, practicar kayak en el río, comer jabalí (la especialidad local) y pernoctar en una de las bellas posadas de la zona. Desde Mértola se alcanza **Beja**, animada ciudad de centro amurallado con fascinantes museos y un castillo del s. XIII. Hacia el norte se llega a **Évora**, la ciudad más vibrante del Alentejo. Su gran centro adoquinado invita a pasear y, además, rebosa historia (no hay que perderse la capilla de los Huesos y el templo romano). Tiene buenos restaurantes típicos y es una base ideal para ir a ver yacimientos neolíticos. Se sigue luego al noroeste, hasta **Vila Viçosa**, con un asombroso palacio y un sosegado centro urbano. Cerca se encuentra **Castelo de Vide**, una localidad apartada, asentada sobre una cima. Se puede pasear por las tranquilas calles, almorzar y seguir hacia Monsanto, otro pueblo con un fotogénico castillo cimero. Tras 2 h de trayecto se llega a **Vila Nova de Foz Côa**, puerta de entrada de los petroglifos más grandes de la península Ibérica. Desde allí hay un desvío fácil hasta los viñedos de Douro. Otra opción es ir al suroeste y visitar el **Parque Natural da Serra da Estrela**, una zona montañosa y panorámica para ir de excursión. **Manteigas** es un buen campo base. Tras pasar un día o dos en las montañas, se va al oeste hasta la animada **Coímbra**. Aquí se visita el campus histórico, se saborea la buena cocina portuguesa y se disfruta del fado en directo. También se puede visitar **Conímbriga**, al suroeste de Coímbra, y ver sus ruinas romanas, para luego continuar hasta **Santarém**, con arquitectura gótica y buenos restaurantes, antes de regresar a **Lisboa**.

ANTONMARCO / SHUTTERSTOCK ©



MATT MUNRO / LONELY PLANET ©



Arriba: Mértola (p. 248).
Abajo: sardinas asadas, Castelo de Vide (p. 238).



OCEANO
ATLANTICO





2
SEMANAS

La belleza del sur



STOCKPHOTO/SHUTTERSTOCK ©



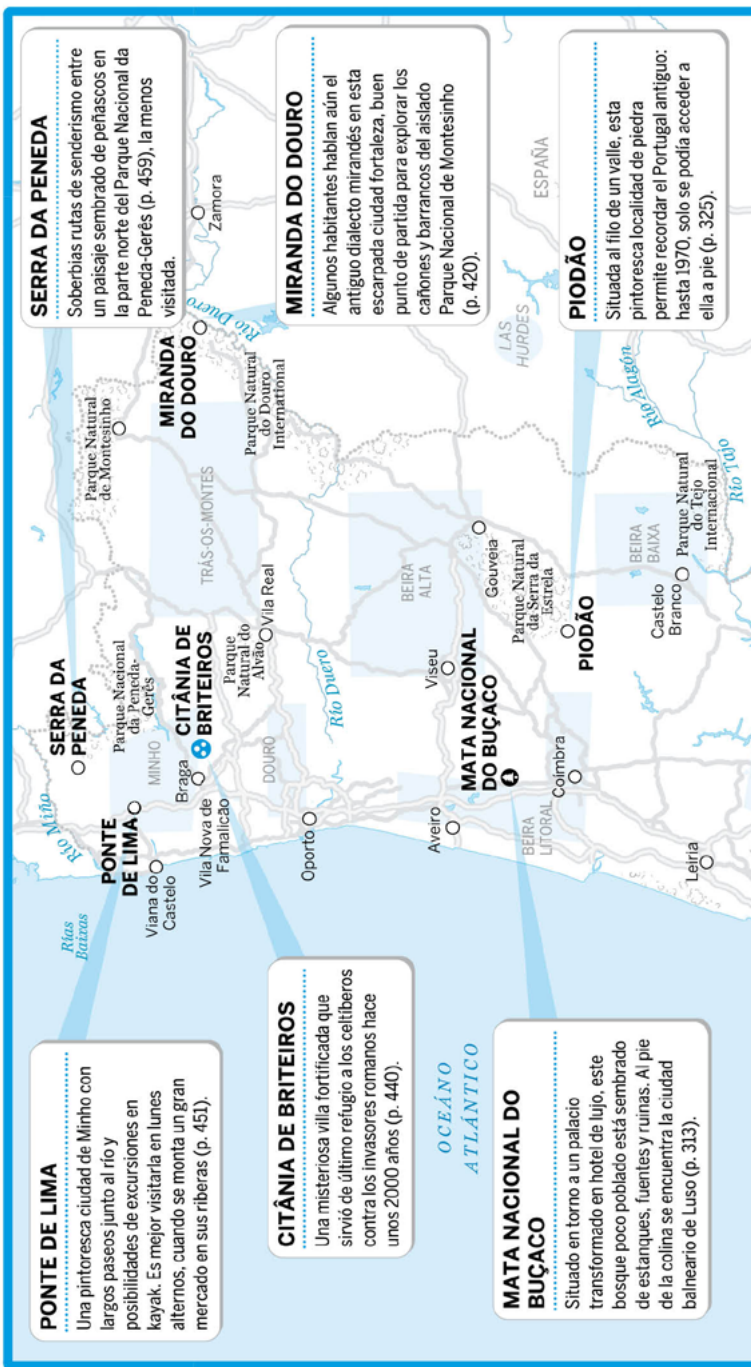
RENAUD VISCAGE / GETTY IMAGES ©

Esta ruta ofrece espectaculares contrastes de paisaje por los ríos, playas y cumbres del sur del país.

Desde **Lisboa** se enfila a la **Costa da Caparica**, con sus animadas playas, y luego se huye del gentío por las calas más salvajes del sur. Se sigue hacia la **Praia do Meco**, con buen marisco. Sin cambiar de rumbo, se llega a los desiertos acantilados del **cabo Espichel**. No hay alojamiento mejor que una de las casas rurales a las afueras de **Sesimbra**, una aldea pesquera con restaurantes con terraza y playas para familias. Al día siguiente, se va hacia el este, parando a hacer un pícnic en la arbolada costa del **Parque Natural da Arrábida**. Se duerme en **Setúbal**, donde se podrá dar otro festín de marisco y recorrer su tranquilo casco antiguo. Para el día siguiente hay que reservar una excursión en barco para ver delfines en el **estuario del Sado**. Desde Setúbal, se toma un ferri hasta Tróia, en un espléndido emplazamiento. Se sigue al sur para pasar la noche en **Vila Nova de Milfontes**, una encantadora localidad costera con magníficas playas y deliciosas pensiones. Las siguientes escalas son: **Zambujeira do Mar**, una aldea que corona una bonita playa; **Aljezur**, con sus calas vírgenes escoltadas por acantilados; y la rústica **Carapateira**, con playas salvajes, cafés y pensiones orientadas a los surfistas. Después hay que dirigirse al sur para llegar a la costa y a la bonita y apacible **Sagres**, otra localidad surfista. Se recomienda visitar su fortaleza sobre el acantilado y los precipicios del **cabo de San Vicente**. Al este se llega a **Lagos**, una de las ciudades más animadas del Algarve, con una amplia oferta de restaurantes y bares. **Monchique**, en el interior, con sus colinas arboladas, ofrece atractivas excursiones a pie, en bicicleta o en poni; luego se visita el balneario de **Caldas de Monchique**. De regreso a la costa se puede hacer noche en el centro histórico de la animada **Faro** antes de ir al **Parque Natural da Ria Formosa**, un complejo de lagunas, pantanos, arroyos e islas de dunas. Desde allí se pone rumbo a **Tavira**, agraciada con refinados edificios del s. XVIII, a horcajadas del río Gilão.

Arriba: fiesta en Sesimbra (p. 143).
Abajo: Lisboa (p. 61) de noche.

Fuera de ruta





Bacalhau (bacalao) con patatas.

Puesta a punto

Comida y bebida

Sentarse a comer con los amigos es uno de los grandes placeres de la vida para los portugueses, que siempre han sabido apreciar los platos sencillos pero sabrosos. Marisco, carne asada, pan recién horneado y vinos aterciopelados son los esenciales del festín cotidiano que es comer en Portugal.

Productos de temporada

Primavera

A finales de primavera se ven carteles que anuncian *caracois* (caracoles), una pequeña y sabrosa exquisitez cocinada en aceite de oliva, ajo y hierbas aromáticas. Con una cerveza fría, son una delicia.

Verano

Los mercados se llenan de frutas y hortalizas: tomates rollizos, melocotones jugosos, nísperos, fresas y otras delicias. De mayo a octubre es temporada de sardinas, muy apreciadas en la costa (sobre todo en Lisboa), y en julio y agosto suelen ser más grandes y sabrosas.

Otoño

En septiembre empieza la vendimia anual en el valle del Duero; es una época festiva, ideal para visitar la zona, y algunas bodegas aceptan la participación de los visitantes.

Invierno

Los portugueses combaten el frío con platos contundentes como el *cozido à portuguesa*, un cocido con varios tipos de carne, patata, col y zanahoria. Las sopas, como la *canja* (sopa de pollo) y la *sopa de peixe* (de pescado), también son muy populares. En Minho, de enero a marzo es época de anguila a la parrilla.

Experiencias gastronómicas

Sabores inolvidables

- ➔ **Vila Joya** (p. 180) Delicioso restaurante junto al mar con dos estrellas Michelin.
- ➔ **Alma** (p. 97) Platos brillantemente creativos en Lisboa a cargo de la superestrella culinaria Henrique Sá Pessoa.
- ➔ **Botequim da Mouraria** (p. 219) Fantástica cocina tradicional del Alentejo en una diminuta taberna de Évora que solo sirve en la barra.

➔ **Tasca do Celso** (p. 258) Maravillosa cocina y un cautivador ambiente rústico en la costa del Alentejo, en Vila Nova de Milfontes.

➔ **Restaurante O Barradas** (p. 185) A unos 3 km de Silves, esta granja deliciosamente transformada en restaurante ofrece carne, pescado y fruta de temporada, todo ello ecológico.

➔ **DOC** (p. 401) Comida deliciosa y una carta de vinos inigualable en un restaurante con terraza justo al lado del Duero.

➔ **Esplanada Furnas** (p. 265) Festines de mariscos en un acantilado con vistas a las olas, en Ericeira.

➔ **Pedra de Sal** (p. 314) Acogedor comedor y fantásticos platos de cerdo ibérico.

➔ **O Albertino** (p. 349) Su excelente cocina tradicional justifica el trayecto hasta este local escondido en el norte de Portugal.

➔ **Belcanto** (p. 97) Para disfrutar de una comida sorprendente en este aclamado restaurante con una reciente estrella Michelin; en Lisboa.

➔ **Adraga** (p. 131) Excelente pescado fresco servido a cuatro pasos del océano en un famoso y discreto local al oeste de Sintra.

➔ **Restaurante António Padeiro** (p. 279) Evocador local con cocina de leyenda en la localidad histórica de Alcobaça.

➔ **O Paparico** (p. 374) Un toque de misterio rural al norte de Oporto donde se sirve comida portuguesa maravillosamente auténtica.

Delicias a buen precio

➔ **'Pastel de nata'** Tarta de crema; se sirve caliente y espolvoreada con canela.

➔ **'Travesseira'** Un rollito de hojaldre relleno de crema de almendras y yema de huevo. Típico de Sintra.

➔ **'Pescado en lata'** Sardinas, caballa y atún servidos con pan, olivas y otros acompañamientos son el tentempié de moda en Lisboa. Se pueden probar en Sol e Pesca (p. 95).

GUÍA DE PRECIOS

Estas tarifas se refieren a un plato principal.

€ menos de 10 €

€€ 10-20 €

€€€ más de 20 €



MATT MUÑOZ / LONELY PLANET ©



MATT MUÑOZ / LONELY PLANET ©

Arriba: pastelería
de Lisboa.
Abajo: barriles de vino
en Quinta da Pacheca
(p.398).



Mercado da Ribeira (p. 94).

- ➔ **'Francesinha'** El remedio favorito para la resaca en Oporto es un grueso sándwich cubierto de queso fundido.
- ➔ **Mazapán** El dulce de almendra predilecto del Algarve.
- ➔ **Pollo a la parrilla** En Portugal es casi una obra de arte. Se adereza con salsa *piri-piri* (picante).
- ➔ **'Bifana'** Rollo de pan relleno de carne de cerdo frita. El mejor es el del Alentejo.

Para probar

- ➔ **Callos** A los habitantes de Oporto no les llaman *tripeiros* sin razón. Las *tripas à modo do Porto* (callos con judías) sorprenden por su sabor.
- ➔ **Arroz 'de cabidelo'** Es arroz con sangre de pollo y puede que no parezca muy apetecible, pero en realidad es toda una exquisitez. La variante con cerdo es el arroz de *sarrabulho*.
- ➔ **'Morcela'** Morcilla de arroz y, a veces, con carne de cerdo.
- ➔ **'Caracois'** Pequeños y sencillos, con menos *glamour* que los *escargots* franceses.
- ➔ **'Torresmos'** Torreznos de cerdo; un tentempié clásico en los bares.

Festivales gastronómicos

- ➔ **Rota de Sabores Tradicionais** (p. 217)
De enero a mayo, esta feria culinaria de Évora presenta especialidades tradicionales servidas en restaurantes selectos de toda la ciudad.
- ➔ **Essência do Vinho** Festival de vino que se celebra en febrero en Oporto.
- ➔ **Festival Internacional do Chocolate** (p. 270) Los amantes del chocolate acuden a la bonita villa medieval de Óbidos en marzo.
- ➔ **Peixe em Lisboa** (p. 87) Una semana de homenaje al pescado en abril, en los mejores restaurantes de Lisboa.
- ➔ **Festa de Santo António** Animada fiesta en las calles de Lisboa donde se come sardinas a la brasa y cochinillo asado.
- ➔ **Feira do Alvarinho** (p. 450) En julio, Monção, en Minho, rinde homenaje a su producto estrella: el refrescante vino *alvarinho*.
- ➔ **Festival do Marisco** (p. 164) De lo más tentador, se celebra el mes de agosto en el Algarve.
- ➔ **Cozinha dos Ganhões** (p. 228) Animada fiesta culinaria celebrada en Estremoz a finales de noviembre o principios de diciembre.



Carapaus de escabeche (caballa en escabeche).

Especialidades locales

El pan es básico en todas las comidas, e incluso forma parte de algunos platos, como la *açorda* (un guiso que suele servirse con crustáceos), las migas y los *ensopados* (guisos con picatostes tostados o fritos).

Los guisos marineros son soberbios en Portugal, en particular la *caldeirada*, una mezcla de pescado y marisco con un caldo espeso, similar a la bullabesa. El bacalao salado está ligado a la historia, los mitos y la tradición del país, y asado es excelente.

Lisboa

Sencillez, ingredientes clásicos y creatividad marcan la escena lisboeta. Chefs como Henrique Sá Pessoa, del Alma (p. 97), João Rodrigues, del Feitoria (p. 104), José Avillez, del Belcanto (p. 97), y Ljubomir Stanisic, del 100 Maneiras (p. 98), entre otros, han situado a la capital portuguesa en el mapa gastronómico, con menús degustación basados en la materia prima que a menudo reinterpretan platos tradicionales como el cochinillo asado a fuego lento o el *bacalhau*.

Algarve

Es zona de moluscos. Abundan las almejas, las ostras, los mejillones, los berberechos y los caracoles de mar. No hay que perderse la *cataplana* de marisco y el *xerém* (gachas de maíz con berberechos).

Alentejo

Advertencia para vegetarianos: hay platos de cerdo por todas partes. También abunda el pan, muy presente en el gazpacho o la *açorda*. Durante la temporada de caza toman protagonismo la perdiz, la *lebre* (liebre) y el *javalí* (jabali). También hay platos “mar y montaña” como la *carne de porco à alentejana* (guiso de cerdo y almejas).

Estremadura y Ribatejo

El marisco domina el panorama culinario de Estremadura; las *caldeiradas de peixe* (calderetas) presiden todas las cartas, seguidas de cerca por los escabeches y las sopas de marisco. Los carnívoros disfrutarán en Ribatejo, tierra de carne y casquería.

Las Beiras

Abundan el *bacalhau* y los *ovos moles* (yemas de huevo dulces), las tartas de huevo y la *chanfana* (estofado de cordero o de cabra), además del marisco. Son muy populares las salchichas y los quesos, sobre todo el de Rabaçal y el *queijo* de la Serra da Estrela.

Minho

Produce el famoso *vinho verde* (verde porque se elabora con uvas que aún no están maduras, ya sean blancas o moscatel) y es

NADA ES GRATIS

En todos los restaurantes del país los camareros sirven pan, olivas y otros detalles cuando uno se sienta a comer. Este aperitivo no solicitado se llama *couvert* y nunca es gratis (el *couvert* puede costar entre 1,50 € por unas olivas y pan hasta 8 € por persona por queso y guarnición de calidad en los sitios más elegantes). Si no se desean se pueden rechazar o ignorarlos y comprobar que no se añaden por error a la cuenta.



Mercado do Bolhão (p. 361).

famoso por el *caldo verde* (sopa de patata y col), la *broa de milho* (pan de maíz), la económica sopa seca y platos de temporada a base de lamprea, trucha y salmón.

Douro y Trás-os-Montes

El norte es célebre por sus platos de cerdo, por el cabrito asado y la *posta de barrosa* (ternera de una variedad poco común). La *alheira* (un embutido hecho de pan y carne, sin cerdo) la inventaron los judíos en la época de la Inquisición. Abundan los huertos de higueras, cerezos, almendros, castaños y naranjos.

Cuestiones básicas

Cuándo comer

- ➔ **Café da manhã** (desayuno; 8.00-10.00) Suele ser algo sencillo con café y pan o bollería.
- ➔ **Almoço** (almuerzo; 12.00-15.00) Puede ser un menú de dos platos a precio fijo, a la carta o algo más informal, según el local.
- ➔ **Jantar** (cena; 19.00-22.00) Suele incluir platos más elaborados (y caros), aunque

algunos locales están especializados en *petiscos* (raciones).

Dónde comer

- ➔ **Tasca** (taberna) Local de toda la vida, con platos del día, precios correctos y clientela local.
- ➔ **'Churrasqueira'** (asador) Especializado en carnes a la brasa.
- ➔ **'Marisqueira'** (marisquería) Crustáceos y pescados, a menudo con precios al peso.
- ➔ **'Cervejaria'** (cervecería) Perfecto para picar algo y conocer gente.
- ➔ **'Adega'** (taberna) Normalmente decoradas con barriles de vino y con un ambiente rústico y acogedor; la comida suele ser sabrosa y barata.

Decodificador de menús

- ➔ **'Couvert'** El pan, las aceitunas y otros aperitivos servidos en la mesa; nunca son gratuitos.
- ➔ **'Dose'** Ración, suficiente para dos personas.
- ➔ **'Ementa turística'** Menú turístico.
- ➔ **'Meia dose'** Media ración, suficiente para una persona.
- ➔ **'Petiscos'** Tapas/raciones.
- ➔ **'Prato do dia'** Plato del día.
- ➔ **'Serviço'** Cargo por el servicio.
- ➔ **'Sobremesa'** Postre.

LOS MEJORES MERCADOS

Cada localidad de cierto tamaño cuenta con un mercado en el que avituallarse para darse un buen festín (panes, quesos, olivas, fruta, hortalizas, viandas ahumadas y otras delicias) por poco dinero. Los siguientes mercados son algunos de los mejores.

- ➔ **Mercado da Ribeira** (p. 94), Lisboa
- ➔ **Mercado do Livramento** (p. 149), Setúbal
- ➔ **Mercado Municipal** (p. 175), Loulé
- ➔ **Mercado Municipal** (p. 219), Évora
- ➔ **Mercado Municipal Dom Pedro V** (p. 309), Coimbra
- ➔ **Mercado Municipal** (p. 432), Braga
- ➔ **Mercado do Bolhão** (p. 361), Oporto

Puesta a punto

Al aire libre

Los entusiastas de las actividades al aire libre tienen mucho que disfrutar en Portugal. Sus 830 km de costa ofrecen surf de gran calidad y los alcornocales, los picos graníticos y las vertiginosas gargantas fluviales del interior son ideales para pasear, avistar aves, montar a caballo o volar en parapente.

Las mejores actividades

El mejor surf

Peniche (p. 266)

Ribeira d'Ilhas (p. 263)

Carrapateira (p. 201)

Cabedelo, Viana do Castelo (p. 441)

Meia Praia, Lagos (p. 189)

El mejor senderismo

Parque Nacional da Peneda-Gerês (p. 456)

Parque Natural da Serra da Estrela (p. 332)

Via Algarviana (p. 192)

Parque Natural de Montesinho (p. 417)

Rota Vicentina (p. 204)

La mejor observación de la naturaleza

Parque Natural da Ria Formosa (p. 164)

Reserva Natural do Estuário do Sado (p. 146)

Parque Natural do Douro Internacional (p. 423)

Surf

El surf en Portugal es de los mejores de Europa, con entre 30 y 40 importantes arrecifes y playas; además, es muy regular gracias al oleaje que llega de norte, sur y oeste. Es ideal para los surfistas de cualquier nivel por su amplia variedad de olas y tipos de oleaje. En el Algarve y por la costa atlántica oeste abundan las escuelas que ofrecen cursos y paquetes con todo incluido para todos los niveles, de principiantes a expertos.

Cuándo practicarlo

En el sur, las mejores olas llegan en invierno, de noviembre a marzo. Más al norte, la primavera y el otoño suelen ser las mejores épocas. Entonces, las olas oscilan entre los 2 m y los 4,5 m de altura. Además, es temporada baja, por lo que se paga menos por el alojamiento y las playas están mucho más vacías. De todos modos, en verano también hay buenas olas (1-1,5 m de media) y, pese al gentío, resulta fácil moverse y dar con buenos lugares (si se dispone de coche, basta con alejarse un poco para hallar un lugar tranquilo).

Equipo básico

La temperatura del agua es más baja que en la mayoría de los países del sur de Europa, e incluso en verano se necesita un neopreno. Este y la tabla pueden alquilarse en tiendas y campamentos de surf; suelen

OLAS DE CAMPEONATO DEL MUNDO

En el 2009 el panorama de surf portugués recibió un fuerte impulso cuando la playa de Supertubos, cerca de Peniche, fue elegida como una de las 10 escalas del Circuito Mundial ASP, la competición internacional de surf de mayor prestigio. Durante 12 días de octubre, la playa se llenó de surfistas de todo el mundo. Parece que a los organizadores les gustó lo que vieron y desde entonces Supertubos ha acogido la competición internacional (hoy denominada WSL Championship Tour) cada año.

Supertubos no es el único lugar de Portugal con olas legendarias. Unos 60 km al norte de Peniche se encuentran algunas de las olas más altas del mundo gracias a una corriente de aguas profundas conectada a la costa. El surfista profesional hawaiano Garrett McNamara estableció el récord mundial de la mayor ola jamás surfada, con una altura constatada de 30,5 m.

aplicar un descuento si se alquilan por períodos largos, de lo contrario se paga de 20 a 30 € al día por la tabla y traje, entre 15 y 25 € por la tabla.

Los mejores lugares

Una de las mejores rompientes está por la zona de Peniche (p. 266), donde hay buenas olas sin apenas viento. Es una base asequible, con un excelente albergue y varios campamentos. Las playas más populares son las de Supertubos y Baleal.

Otros enclaves de fábula son la Praia da Ribeira d'Ilhas, en Ericeira (p. 263), y la Praia do Guincho, cerca de Cascais, donde a menudo se celebran campeonatos internacionales. En Carrapateira (p. 201), en el Algarve occidental, hay otra rompiente famosa. Algunas escuelas y clubes de Lagos y otras zonas más lejanas acuden hasta aquí. Cerca, los alrededores de la Praia do Penedo ofrecen buenas oportunidades para los principiantes.

Hay muchos lugares buenos por toda la costa, como Viana do Castelo, la Praia da Barra, Costa Nova, Figueira da Foz, Nazaré, Costa da Caparica, Sesimbra, Vila Nova de Milfontes y Zambujeira, de norte a sur.

Escuelas y operadores

Hay decenas de escuelas para mejorar la técnica. Casi todas ofrecen paquetes de una semana con alojamiento (en dormitorio común, bungalow o *camping*), comidas y transporte hasta la playa.

Al norte de Lisboa se recomiendan el Rapture Surf Camp (p. 263), en Ericeira, y los locales de Baleal (p. 267).

En el Algarve hay un sinnúmero de operadores, la mayoría concentrado alrededor de Lagos, Sagres y Carrapateira.

Recursos en línea

Para más información sobre el estado de las olas, campeonatos y otros datos, visítense las siguientes webs.

www.magicseaweed.com Reseñas de surf sobre muchas playas portuguesas.

www.surfingportugal.com Página oficial de la Federación Portuguesa de Surf.

www.surftotal.com Noticias sobre el panorama nacional y cámaras web que muestran las condiciones de 12 playas del país.

Excursionismo

Portugal tiene un maravilloso potencial excursionista poco conocido. Los clubes de senderismo más organizados están en el Algarve, con itinerarios señalizados y encuentros periódicos. Hay un núcleo de organizaciones en torno a la zona de Monchique, pero también Sagres y Vila Real de Santo António son buenas bases. El norte del país cuenta con un terreno más montañoso y varios parques naturales preciosos y poco visitados.

Lecturas para ponerse en marcha

Los siguientes libros son una gran ayuda a la hora de planificar algunas de las mejores excursiones del país.

Al aire libre



EL CAMINO DE SANTIAGO PORTUGUÉS

Cada año, miles de peregrinos de todo el mundo recorren a pie el Camino de Santiago, la ruta clásica que entra por los Pirineos en España hasta Santiago de Compostela. Pero ¿qué pasa cuando se está en Portugal? Los peregrinos portugueses cuentan con su propio camino a Santiago, menos frecuentado pero igual de interesante para los amantes de los grandes recorridos a pie. Al igual que el Camino Francés, el Camino Portugués tiene puntos de partida múltiples, pero el tramo más conocido arranca en Oporto. Más información en la Associação dos Amigos do Caminho Português de Santiago (www.caminhoportugues-desantiago.com).

- ➔ *Litoral portugués, 25 rutas a pie*, de Jorge Nunes (2009). Atención especial a la fauna y la flora característica.
- ➔ *Rutas en coche por Portugal*, de Elena del Amo (2004). Propone 18 rutas cortas en coche para explorar los principales enclaves del país.
- ➔ *Rutas por los parques nacionales de España y Portugal*, de Juanjo Alonso (2009). Guía de senderismo con 30 itinerarios por 15 parques de la península Ibérica.
- ➔ *Caminando por Portugal*, de Ignacio Galaz ballesteros (2005). Descripción literaria de un periplo por el país.
- ➔ *Algarve. Rutas y caminos* (http://www.visitalgarve.pt/pressroom.file.php?fileID=184&file=guiarotasecaminhos_algarve_es_web_nov2015_low.pdf) Guía de Turismo de Portugal, gratuita y descargable, que contiene información sobre decenas de itinerarios en el sur.

Cuándo practicarlo

En verano las temperaturas suelen ser asfixiantes en algunas regiones, en especial en Tras-os-Montes, la Beira Baixa, el Alentejo y el Algarve. Para evitar el calor, es mejor la primavera (abril y mayo) o el otoño (finales de septiembre y octubre).

Qué llevar

Independientemente de la época, hay que llevar un gorro, protección solar alta y

alguna crema para el dolor de pies. Una brújula puede resultar útil, ya que la señalización y el mantenimiento de los senderos es irregular. En los *turismos* (oficinas de turismo) disponen de mapas (o fotocopias). Si se pone rumbo al lluvioso norte, se necesita ropa impermeable.

Los mejores lugares

El sur ofrece maravillosas propuestas de excursionismo. Una de las más recientes rutas, inaugurada en el 2013, es la Ruta Vicentina (p. 204), que consta de dos senderos señalizados de larga distancia en el Alentejo: uno sigue la costa (120 km) y el otro va por el interior (230 km), y ambos ofrecen bellos paisajes y alojamiento en pensiones a lo largo del camino.

Los interesados en recorrer el país a lo ancho pueden seguir la Vía Algarviana (p. 192), una ruta de 300 km por pistas asfaltadas y campo a través entre Alcoutim y Sagres que se cubre en dos o tres semanas. Para los excursionistas de un día, el Algarve es un tesoro, con sitios como Monchique (p. 204) y Rocha da Pena (p. 178).

En las Beiras, el Parque Natural da Serra da Estrela (p. 332) es un hermoso telón de fondo para practicar excursionismo, tanto salidas de un día como de varios. Como en muchos lugares no hay camino, debe abrirlo uno mismo. Destaca por su belleza el Vale do Zêzere (p. 337), un valle glaciar a los pies de Torre, el pico más alto de Portugal. Como base en la región se recomienda la aldea de montaña de Mateigas. Las Beiras ofrecen igualmente el itinerario GR-22, una ruta de 540 km por *aldeias históricas* (aldeas históricas) que pasa por ciudades medievales como Sortelha, Linhares y Monsanto.

Sin embargo, las mejores rutas parecen estar en el norte del país, donde el Parque Nacional da Peneda-Gerês (p. 456) ofrece fantásticas excursiones por terrenos montañosos que tienen bosques, aldeas, yacimientos arqueológicos y antiguos mojones romanos. Campo do Gerês (p. 464) es una tranquila base de aventura, mientras que Vila do Gerês (p. 462) es más turística (y, consecuentemente, goza de muchos servicios). En la vecina Trás-os-Montes, los parques naturales de Montesinho (p. 417), Alvão (p. 407) y Douro Internacional (p. 423) también cuentan con senderos que comunican las pintorescas aldeas de piedra de la región.

Más cerca de la civilización, existen excursiones a pie de un día en importantes zonas turísticas, como la caminata por encima del acueducto (p. 216) del s. xvi de Évora o el ascenso al Castelo dos Mouros del s. ix de Sintra (p. 122).

Circuitos a pie

Si no se desea planificar la ruta, existen opciones de apuntarse a un circuito organizado. Las compañías que aquí se recogen ofrecen tanto circuitos en grupo con guía como otras autónomas en las que se sigue una ruta proporcionada por la agencia, con comidas y alojamiento acordados e incluidos en el precio.

Unos 10 km al norte de Sagres, la autora de guías de senderismo Julie Statham dirige **Portugal Walks** (☎965 753 033; www.portugalwalks.com), que ofrece paquetes de una semana (640-945 €) y rutas sin guía (7 días desde 560 €, 14 días desde 870 €) en el Portugal continental, así como en Madeira y las Azores.

Otra empresa portuguesa fiable que ofrece recorridos guiados por todo el país es **A2Z Adventures** (☎917 946 653; www.a2z-adventures.com).

La firma de ecoturismo Sistemas de Ar Livre (p. 147), en Setúbal, organiza actividades que incluyen paseos guiados de 3 h.

Tres empresas con base en el Reino Unido organizan rutas. **ATG Oxford** (www.atg-oxford.co.uk) ofrece vacaciones de senderismo con guía durante una semana entre Sintra y Cascais; **Headwater** (www.headwater.com) propone viajes a pie de una semana y excursiones en bicicleta; y **Ramblers Holidays** (www.ramblersholidays.co.uk) ofrece vacaciones de senderismo con guía entre siete y 10 días en Minho, Douro y el Algarve.

Recursos

En muchos *turismos* y oficinas de parques naturales ofrecen folletos gratis con rutas, aunque a menudo escasean por falta de financiación. También editan mapas gratuitos de sus propios recorridos **Odiana** (www.odiana.pt) en el Algarve y el Centro de Interpretación de Serra da Estrela (p. 334) en la localidad de Seia en la Serra da Estrela.

Portugal emplea un sistema de marcas de colores para señalar los senderos. Los blancos y rojos suelen ser rutas de varios días, las llamadas Grandes Rotas, mientras

que los rojos y amarillos indican las Pequeñas Rotas, más breves.

Parques y reservas naturales

La gran variedad de parques y reservas naturales del país también merece la pena. El Parque Nacional da Peneda-Gerês es el único parque nacional, pero hay 24 *parques naturais* (parques naturales), *reservas naturais* (reservas naturales) y *paisagens protegidas* (paisajes protegidos). En total, estas zonas suman 6500 km², más del 7% de la superficie total de Portugal.

El Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade (p. 118) es el organismo público responsable de los parques. Dispone de información general, pero es difícil encontrar mapas detallados. El estado de conservación y los servicios varían mucho, pero los caminos y los recursos en los parques están mejorando.

Otras actividades al aire libre

Mientras que el senderismo y el ciclismo pueden practicarse en cualquier momento, muchas otras actividades requieren mayor organización. A continuación se apuntan varias ideas. Si se precisa más información durante el viaje, en los *turismos* pueden aconsejar sobre operadores y centros de aventura locales especializados.

Observación de la naturaleza

Portugal ofrece excelentes oportunidades para la observación de aves, especialmente en los humedales de la costa atlántica y los profundos cañones de los ríos en la frontera con España. En el sur, entre los mejores puntos de observación de aves están la Serra do Caldeirão (p. 177), el Parque Natural da Ria Formosa (p. 164), el Parque Natural do Vale do Guadiana (p. 250) y la Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António (p. 174). En el Alentejo, Castro Verde es también un buen punto, sobre todo la oficina de información de la LPN (p. 253), y la Reserva Natural do Estuário do Sado (p. 146), cerca de Setúbal, es asimismo muy interesante.

La organización medioambiental local **Formosamar** (☎918 720 002; www.formosamar.com) ofrece recorridos desde Olhão,

PARQUE/RESERVA	CARACTERÍSTICAS
Parque Nacional da Peneda-Gerês (p. 456)	montañas con bosques frondosos, mesetas rocosas; ciervos, rapaces, manantiales, lobos, ganado de cuernos largos
Parque Natural da Arrábida (p. 144)	cordillera costera, rapaces, flora diversa, dañado por los incendios
Parque Natural da Ria Formosa (p. 164)	lagunas saladas de litoral, lagos, marismas y dunas; riqueza de aves, playas, camaleones mediterráneos
Parque Natural da Serra da Estrela (p. 332)	montañas vírgenes, la más alta del país; riqueza de aves, flora poco común
Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (p. 287)	montañas de caliza, sistemas de grutas; olivares y aulagas
Parque Natural de Montesinho (p. 417)	oasis lejano de tranquilos bosques y dehesas; último refugio salvaje del lobo ibérico
Parque Natural de Sintra-Cascais	litoral escarpado y montañas; flora variada
Parque Natural do Alvão (p. 407)	cuenca de granito, pinares, cascadas; riqueza de aves, ciervos, jabalíes
Parque Natural do Douro Internacional (p. 423)	desfiladeros con altos precipicios y lagos; hábitat de rapaces en peligro de extinción
Parque Natural do Vale do Guadiana (p. 250)	colinas suaves y llanuras, ríos; rapaces, serpientes, sapos, yacimientos prehistóricos
Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina (p. 200)	acantilados y playas remotas; plantas únicas, nutrias, zorros, 200 tipos de aves
Reserva Natural da Berlenga (p. 269)	islas remotas en aguas transparentes, formaciones rocosas, grutas; aves marinas
Reserva Natural das Dunas de São Jacinto (p. 321)	parques costeros muy arbolados; riqueza de aves
Reserva Natural do Estuário do Sado (estuário del Sado; p. 146)	estuario de lodo, marismas, lagunas y dunas; flamencos; moluscos, delfines mulares
Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António (p. 174)	marismas y salinas; flamencos, espátulas, avocetas, pagazas piquirrojas, cigüeñas blancas

en el Algarve, que incluyen una excursión de 2½ h por 35 € por persona (mínimo 4 personas) al Parque Natural da Ria Formosa, en la que biólogos marinos y especialistas en aves rapaces ejercen de guías.

Al norte de Lisboa, las Ilhas Berlengas son perfectas para observar aves marinas. Otros buenos puntos de observación de aves son la Reserva Natural do Paúl de Arzila, cerca de Coimbra; las Dunas de São Jacinto (p. 321), cerca de Aveiro; y los cañones del Tajo y el Duero, donde buitres y águilas anidan en el Parque Natural do Tejo Internacional y el Parque Natural do Douro Internacional (p. 423).

La principal sociedad ornitológica de Portugal es la **Sociedade Portuguesa para o Estudo de Aves** (plano p. 82; ☎213 220 430; www.spea.pt; João Crisóstomo 18, Lisboa; ☎9.30-13.00 y 14.00-16.00 lu-vi), que

gestiona proyectos públicos para establecer mapas de la distribución de la cría de las aves en Portugal.

Para la observación de aves y otras excursiones orientadas a la naturaleza en el Algarve, Natura Algarve (p. 158) ofrece excursiones en barco por el Parque Natural da Ria Formosa.

Varias empresas del Algarve y el entorno del estuario del Sado ofrecen excursiones para observar a los delfines, como Mar Ilimitado (p. 198), Dolphins Driven (p. 180), Dizzy Dolphins (p. 189) y **Algarve Dolphins** (☎282 788 513; www.algarve-dolphins.com; adulto/níño desde 35/25 €).

Ciclismo

Abundan las oportunidades para practicar el ciclismo de montaña (o BTT, bicicleta todoterreno). Monchique

(p. 204) y Tavira (p. 166) en el Algarve, Sintra (p. 122) y Setúbal (p. 146) en el centro, y el Parque Nacional da Peneda-Gerês (p. 456) en el norte, son populares puntos de partida.

Las rutas ciclistas tienen cada vez más adeptos. Río Lima, al norte, tiene un puñado de vías verdes cortas (entre 8 y 13,3 km), muy populares entre ciclistas, senderistas y corredores. Otra iniciativa que combina el tren y la bicicleta es la **Ecopista do Dão** (www.ecopista-portugal.com), de 49 km, entre Viseu y Santa Comba Dão, en las Beiras, abierta en el 2011; incluso hay sitios para alquilar bicicletas cerca de la salida, en Santa Comba Dão. Más al sur, la ambiciosa Ecovia do Litoral es una vía ciclista de 220 km en el Algarve que conecta el cabo de San Vicente, en el extremo suroccidental de Portugal, con Vila Real de Santo António, en la frontera con España. Para más información sobre esta y otras *ecovias*, en www.ecoviasportugal.wix.com/ecoviasportugal se puede comprar en línea la publicación *Ecovias Portugal Road Book*, con mapas y otra información clave.

Mientras, en los alrededores de Lisboa y en ciudades del norte como Oporto, Coímbra y Guarda los carriles-bici se han convertido en parte del paisaje urbano; también hay populares itinerarios para bici en zonas del litoral como Pinhal de Leiria (p. 284) en Estremadura y entre Cascais y la Praia do Guincho.

Excursiones en bicicleta

Si se busca una buena excursión de un día o unas vacaciones de cicloturismo más largas existen empresas excelentes que ofrecen asesoramiento.

En Lisboa, **Portugal Bike** (☎214 783 153; www.portugalbike.com) dispone de una excelente selección de rutas en bicicleta por el Algarve, Minho o el Alentejo. También hay una ruta que sigue el Camino de Santiago por el norte de Portugal y que entra en España. Los circuitos, guiados o autónomos, duran entre cinco y 10 días.

Pedal Portugal (www.pedalportugal.com) es una empresa consolidada que ofrece rutas en bicicleta con o sin guía por todo Portugal.

PEDALEAR SIN GASTAR

Cada vez es mayor el número de ciudades portuguesas con programas de bicicletas gratuitas. En lugares como Aveiro y Cascais, basta con presentar un documento de identidad con foto, rellenar un breve formulario y salir rodando.

Con sede en EE UU, **Easy Rider Tours** (www.easyridertours.com) propone varios itinerarios guiados en bicicleta en Minho, el Alentejo y el Algarve, así como a lo largo de la costa de Lisboa, cerca de Sintra.

Escalada, parapente y deportes de aventura

En el extremo norte, las montañas de granito del Parque Nacional da Peneda-Gerês (p. 456) son un paraíso para escaladores. Otros lugares populares son: las paredes de esquisto de Nossa Senhora do Salto, al este de Oporto; los abruptos afloramientos graníticos de 500 m de altura de Cântaro Magro, en la Serra da Estrela (p. 332); los peñascos calcáreos de Reguengo do Fetal, cerca de Fátima; las escarpadas paredes de piedra de Penedo da Amizade, bajo el castillo árabe de Sintra; la espectacular cresta de cuarcita de Penha Garcia, cerca de Monsanto, en la Beira Baixa; y la Rocha da Pena (p. 178) en el Algarve.

Entre las referencias útiles para los escaladores están el **Clube Nacional de Montanhismo** (☎917 827 472; www.cnm.org.pt) y el **Grupo de Montanha e Escalada de Sintra** (www.gmesintra.com).

El parapente es también popular en el norte. Dos referencias son Linhares (p. 349), en la Serra da Estrela, y Alvados, en el Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (p. 287).

Vertente Natural (p. 144), empresa ecológica con base en Sesimbra, ofrece actividades de senderismo, barranquismo, piragüismo, buceo y rápel, mientras que Detours (p. 368), con sede en Oporto, propone descensos de rápidos

y barranquismo, así como rutas por el Duero en todoterreno.

A las afueras de Coímbra, **Capitão Dureza** (☎239 476 701; www.capitaodureza.com) vende todo lo necesario para actividades de aventura, como *rafting*, barranquismo, rápel, ciclismo de montaña o senderismo.

Trilhos (☎225 504 604; www.trilhos.pt) ☑, en Oporto, es otra empresa fiable que ofrece escalada, espeleología, barranquismo, senderismo y otros deportes de aventura.

Navegación

En toda la costa, sobre todo en el Algarve, abundan los barcos de recreo con ofertas que van desde cruceros con barbacoa o paseos entre las grutas a excursiones para avistar delfines. En el interior, los ríos, lagunas y embalses portugueses ofrecen múltiples opciones para navegar, hacer kayak, vela, *rafting* o piragüismo. Entre los ríos populares para navegar están el Guadiana, el Mondego, el Zêzere, el Paiva, el Miño y el Tâmega.

Hay empresas que alquilan embarcaciones y ofrecen excursiones en barco en Lagos, Mértola, Barragem do Alque-

va, Tomar, Coímbra, Ponte de Lima, Rio Caldo y Amarante, entre otras.

Submarinismo

Los mejores lugares para practicarlo se concentran en el Algarve. El agua está fresca (entre 14 y 16°C, aunque no cambia mucho de invierno a verano), por eso la mayoría de los submarinistas elige trajes de 5 mm. La visibilidad suele ser de entre 4 y 6 m, y si se tiene un buen día, de 15 a 20 m.

Uno de los mejores sitios para principiantes es la Praia do Carvoeiro, con numerosos operadores que ofrecen cursos acreditados por PADI. También hay cursos PADI en Peniche (p. 267), Lagos (p. 189) y Sagres (p. 198), entre otros lugares del Algarve.

Cerca de Lisboa hay centros de submarinismo en Costa da Caparica (p. 141), Sesimbra (p. 144) y la Reserva Natural da Berlenga (p. 269).

‘Windsurf’ y ‘kitesurf’

Tanto en la Praia do Guincho (p. 134), al oeste de Sintra, como en Portimão (p. 185), en el Algarve, se disputan campeonatos mundiales de *windsurf*. Otras zonas destacadas (de norte a sur) son:

DIVERSIÓN EN FAMILIA AL AIRE LIBRE

- ➡ Montar en bicicleta de montaña por los campos para ver los petroglifos del Paleolítico del Parque Arqueológico do Vale do Côa (p. 402).
- ➡ Descender en kayak el río Mondego (p. 306) de Penacova a Coímbra.
- ➡ Aprender a hacer surf con toda la familia en la Hooked Surf School (p. 134), en Cascais.
- ➡ Aventurarse en la estimulante travesía en barca (p. 269) de Peniche a Berlenga Grande y pasar la noche en un fuerte del s. xviii transformado en albergue (p. 269).
- ➡ Buscar delfines (p. 198) y aprender sobre ellos con un biólogo marino a bordo surcando las aguas atlánticas de la costa del Algarve.
- ➡ Pasear por un impresionante entorno de montañas y refugios de piedra de pastores, mientras se asciende hasta el valle glaciar del Zêzere y luego refrescarse con agua helada de un manantial en el Parque Natural Serra da Estrela.
- ➡ Escrutar el horizonte en busca de piratas desde un fuerte (p. 143) del s. xviii, jugar a caballeros en el *castelo* moro o construir los propios castillos de arena en la playa de Sesimbra.
- ➡ Tomar en el tren de vía estrecha para desplazarse por las encantadoras playas salvajes de Costa da Caparica (p. 141).
- ➡ Ver huellas de dinosaurio en el cabo Espichel (p. 143) o en el Monumento Natural das Pegadas dos Dinossáurios (p. 287).

la Praia do Cabedelo (p. 441), en Viana do Castelo; la Lagoa de Óbidos, una bonita laguna que atrae a marineros y *windsurfistas*; y, cerca de Lisboa, la Fonte da Telha, en Costa da Caparica. En el Algarve, Sagres (p. 198) atrae a profesionales, ya que sus fuertes vientos y las olas bajas son ideales, aunque precisan mucha experiencia, mientras que Lagos (p. 189), Albufeira (p. 179) y la Praia da Rocha (p. 187) son aptas para cualquier nivel.

Entre los sitios populares para aprender *windsurf* y *kitesurf* están las playas en torno a Viana do Castelo (p. 441), Foz do Arelho (p. 272), Peniche (p. 266), la Praia do Guincho (p. 134), Lagos (p. 189) y Tavira (p. 168).

Paseos a caballo

Recorrer el campo portugués a caballo es una idea genial. El caballo puro-sangre lusitano procede de Portugal y los jinetes experimentados pueden recibir clases de doma en la **Escola de Equitação de Alcaínça** (www.eealcaínça.pt), cerca de Mafra, en Estremadura. También hay decenas de centros de equitación, sobre todo en el Alentejo y en el Algarve, en sitios como Silves, Lagos, Portimão y Albufeira. El norte de Portugal también cuenta con bonitos paisajes para montar, como Campo do Gerês (p. 464), en el límite del Parque Nacional da Peneda-Gerês. Las tarifas oscilan entre 20 y 30 € la hora.

Equitour (www.equitour.com), con sede en Suiza, ofrece estancias de ocho días a aficionados a la equitación entre 1045 y 1800 € por persona, con alojamiento y algunas comidas incluidas. Su ruta estrella sigue el Camino Real Ecuestre del Alentejo, pernoctando en grandes casas señoriales. Otros posibles destinos son la costa del Alentejo y el accidentado terreno del norte de Portugal.

La empresa de Wyoming **Equitours** (www.equitours.com), la mayor y más antigua de EE UU, ofrece todo el año un programa de doma clásica con caballos lusitanos en la Escola de Equitação de Alcaínça. El precio, que incluye el alojamiento y hasta 3 h de monta diarias, va de 205 US\$ en temporada baja a 250 US\$ en temporada alta. También propone diversas rutas rurales de varios

¿ESQUÍ EN PORTUGAL?

Esto no es Suiza, ni siquiera España, pero aunque resulte difícil de creer, en Portugal hay una estación de esquí. La cima más alta del país, Torre, de 1993 m de altitud, situada en el Parque Natural da Serra da Estrela (p. 332), cuenta con instalaciones sencillas, incluidos tres arrastres y alquiler de material. En verdad, Torre despierta más interés por su rareza que por la diversión en pistas, y el entorno montañoso es tan frágil que se hace difícil recomendarlo como destino de turismo sostenible. Si escasea el presupuesto y se quiere una alternativa que dañe (un poco) menos el medio ambiente, siempre se puede ir a la pista 'de nieve seca' del SkiParque (p. 337) al este de Manteigas.

días, a partir de 1700 US\$ para una de ocho días por el litoral del Alentejo, con alojamiento y comida.

Golf

Portugal es una de las mecas de este deporte y los campos donde se han disputado campeonatos son famosos por sus *greens* ondeantes y las vistas del océano. Aunque muchos campos están reservados a socios y residentes, cualquiera que tenga un certificado de su hándicap puede jugar. Las tarifas oscilan entre 35 y más de 120 € por recorrido.

Vidago Palace (p. 411), en Trás-os-Montes, se ha convertido en uno de los principales destinos de golf en Portugal. Estoril (p. 137) tiene casi una docena de campos espectaculares. Golf do Estoril, uno de los más famosos de Portugal, ha acogido 20 veces el Abierto de Portugal. Con 5262 m de largo, está emplazado entre eucaliptos, pinos y mimosas. Cerca hay otros dos campos del Abierto: Oitavos Dunes, que se extiende entre dunas formadas por el viento y afloramientos rocosos; y Penha Longa, considerado uno de los mejores de Europa, con fabulosas vistas de la Serra de Sintra. Para más información sobre los campos, véase

www.estorilsintragolf.net o visítense los *turismos* de Estoril y Cascais.

Dos campos con buena fama en el entorno de Lisboa son Troia Golf, cerca de Setúbal, y Praia d'El Rey Golf & Beach Resort, cerca de Óbidos.

El Algarve, según el último recuento, posee 36 campos de golf, incluidos los célebres Vilamoura Oceánico Victoria, San Lorenzo, Monte Rei y Vale do Lobo. Para información general, consúltase la guía completa de los campos en www.algarve-golf.com.

Para reservar paquetes de golf cerca de Lisboa y en el Algarve, una opción es **Your Golf Travel** (www.yourgolftravel.com), con sede en el Reino Unido.

Hay que tener en cuenta que el impuesto medioambiental sobre los campos de golf puede ser significativo, sobre todo en zonas costeras secas y frágiles, como puede ser el Algarve.

El grupo hotelero **Pestana** (www.pestanagolf.com) cuenta con varios de los campos más asequibles de los que se puedan encontrar en el Algarve.

De un vistazo



Lisboa y alrededores

Historia
Comida y vino
Vida nocturna

Fantasmas del pasado

La ciudad rezuma historia en cada esquina, desde los templos en ruinas, testimonio del terremoto más devastador de Europa, hasta el milenar castillo sobre la colina. Hay ruinas romanas, iglesias medievales y conventos del s. xvi.

Referencias culinarias

Los creativos chefs sacan partido del campo y el océano. También hay restaurantes de cocina española, italiana, india y francesa, entre otras. Las buenas vistas y las mesas al aire libre completan la experiencia.

Música para animar la noche

Desde beber en las calles del Bairro Alto hasta escuchar fado en directo en Alfama, bailar en el club Lux o ir a un concierto en Music Box, las opciones son infinitas.

P. 60



El Algarve

Playas
Marisco
Actividades

Costa cautivadora

El litoral soleado cobra formas diversas en el Algarve: espectaculares cuevas, tranquilas bahías familiares, animadas zonas de surf. Las playas de la costa occidental son más salvajes y naturales; las del este rebosan de turistas en verano.

Festines de marisco

El marisco desempeña un papel estelar en el Algarve, con soberbias *cataplanas* (guiso de marisco) y una variedad de pescado a la brasa.

Aventuras al aire libre

Ofrece un amplio abanico de actividades, sobre todo para los niños, con parques acuáticos, paseos a caballo y travesías en barcos piratas. También hay observación de aves, baños termales y surf.

P. 151



El Alentejo

Pueblos medievales
Comida y vino
Paisaje

Reliquias del pasado

Marvão, Monsaraz, Mértola, Estremoz y Elvas tienen impresionantes castillos en los que tuvieron lugar sucesos decisivos en la vida de Portugal.

Cocina tradicional

El Alentejo es famoso por sus productos, sobre todo el *porco preto* (cerdo ibérico) y sus *doces conventuais* (dulces de convento). Los viñedos cubren la región y hay buenas bodegas.

Paisajes hipnotizadores

La región cuenta con grandes rutas de senderismo y espectaculares carreteras. Destacan las montañas, ríos, desfiladeros y colinas pobladas de alcornoques, olivos y flores silvestres. El Parque Natural do Vale do Guadiana es impactante.

P. 208



Estremadura y Ribatejo

Arquitectura
Marisco
Surf

Monasterios

Tomar, Batalha y Alcobaça son monumentos Patrimonio Mundial a los que se llega fácilmente desde Lisboa. Los altísimos arcos, la decoración manue-lina y los bonitos patios de estas obras maestras son el principal motivo para visitar la zona.

Festines costeros

Si se pregunta a un lisboeta dónde comer marisco, responderá que en Ericeira. En esta villa costera se elige la captura del día para que la preparen al momento a la parrilla.

Olas legendarias

Las olas de Baleal y la playa de Supertubos reúnen a multitudes de todo el mundo y suelen acoger los campeonatos nacionales.

P. 261



Las Beiras

Castillos
Paisaje
Cultura

Frontera fortificada

En el interior abundan las fortalezas, que antaño protegían la frontera oriental con España. Desde el pequeño castillo de Folgosinho hasta las murallas de Almeida, todos narran pasajes de la historia lusa.

Grandes vistas

Las cimas rocosas de la Serra da Estrela ofrecen fabulosas vistas y fantásticos paseos. Estas montañas, antaño dominio de pastores, acogen ahora a los amantes de las actividades al aire libre.

Vida universitaria

La ciudad universitaria más antigua del país, Coimbra, conserva con orgullo sus tradiciones tal como se ve en las capas negras de los estudiantes.

P. 298



Oporto, Douro y Trás-os-Montes

Paisaje
Vino y oporto
Vida nocturna

Ríos y rocas

Oporto cautiva por sus bellas plazas y el río. Y la zona cuenta con los atractivos de sus aldeas, sus parques naturales y los grabados en piedra de 30000 años de antigüedad de Vila Nova de Foz Côa.

Catas y viñedos

El mejor oporto se saborea en Vila Nova de Gaia; después se puede ir a catar más vinos por los viñedos de Douro y Trás-os-Montes.

Beber y divertirse

Las Galerías de Oporto, atestadas de bares, son el centro neurálgico de la fiesta, con locales de aire retro y lugares con música en directo. En Ribeira hay bares de vinos más tranquilos y en la costera Foz do Douro se puede beber con vistas al Atlántico.

P. 355



Minho

Historia
Comida y vino
Actividades

Historia

La cuna de Portugal está en la medieval Guimarães, aunque Braga, con su antigua catedral y sus fiestas, es aún más fascinante. Luego están el asentamiento celta de Citânia de Briteiros, la sugerente Viana do Castelo y la escénica ciudadela de Valença do Minho.

Comida y vino

Braga, Viana do Castelo y Guimarães cuentan con excelentes restaurantes. Hogar del *vinho verde* (vino verde), se producen grandes vinos, como el refrescante *alvarinho*.

Actividades

El surf es de primera, sobre todo en la Praia do Cabedelo. El Parque Nacional da Peneda-Gerês ofrece grandes excursiones.

P. 425