



## *Detailprogramm*

### Portugal

Hotel Feel Viana:

Dem Meer ganz nah im grünen Norden Portugals

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	4
Wohnen.....	4
Genießen.....	5
Umgebung.....	5
Enthaltene Leistungen.....	6
Wahlleistungen.....	6
Termine und Preise.....	6
Teilnehmerzahl.....	6
Reisedauer.....	6
Praktische Hinweise.....	7
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	7
Sonstiges.....	7
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	7
Gesundheit und Impfungen.....	7
Mitnahmeempfehlungen.....	8
Währung / Post / Telekommunikation.....	8
Zollbestimmungen.....	8
Versicherung.....	9
Nebenkosten / Trinkgelder.....	9
Umwelt.....	9
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	9
Zeitverschiebung und Klima.....	10
Sprache und Verständigung.....	10
Religion und Kultur.....	10
Essen und Trinken.....	10
Reiseliteratur.....	11

# Reisedetails

## Portugal

### Hotel Feel Viana: Dem Meer ganz nah im grünen Norden Portugals

#### Reiseverlauf

- Mit Yoga sich selbst begegnen
- Aktive Erholung mit großem Sportangebot
- Kilometerlange Strandspaziergänge



#### Allgemeine Beschreibung

Herzlich Willkommen im ersten Sporthotel Portugals. Das Vier-Sterne-Hotel Feel Viana wird Sie mit seinem natürlichen und gemütlichen Charme begeistern! Das Haus wurde erst 2017 eröffnet, liegt an einem duftenden Pinienwald und wurde achtsam in die umliegende Landschaft eingebettet.



Das Hotel besteht aus einem zweigeschossigen Hauptgebäude mit 46 Zimmern, 9 Bungalows und einem an-

geschlossenen Sportzentrum. Hier können Sie zahlreiche Aktivitäten ausüben, wie beispielsweise Kite surfen, Wind surfen, Surfen, Stand-Up-Paddling, Trail Running und Trekking. Sie haben noch keine Surf-Erfahrung möchten es aber gerne mal ausprobieren? Kein Problem, das Sportzentrum bietet Schnupper-Gruppenkurse als auch Einzelstunden an. Das Sporthotel bietet somit die perfekte Kombination aus sportlichen Aktivitäten sowie Entspannung und Erholung.



Über einen kurzen Holzpfad, vorbei an Pinien und Sanddünen, erreichen Sie innerhalb von 5 Gehminuten den Cabeldo Strand. Zur linken Seite ist dieser Strand frei begehbar und Sie können kilometerlange Strandspaziergänge in wundervoller Natur unternehmen. Den nächsten Ort erreichen Sie nach etwa 5 Kilometern. Am eigenen Strandabschnitt können Sie sich im Sommer an der Beach Bar mit kleinen Snacks und kühlen Getränken versorgen. Genießen Sie die Sonne mit Blick direkt aufs Meer oder beobachten die Surfer im Wasser.



**Tipp:** Etwa 150 Meter weiter rechts befindet sich eine zweite Strandbar, die ebenfalls ein schönes und kostengünstiges Angebot hat.

## Kur/Hausprogramm

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere Yogalehrenden in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen, da diese Ebene unserer Meinung nach ebenfalls wichtig für ein gelungenes und wohltuendes Seminar ist. Das Kursprogramm findet an sechs Tagen jeweils 4 Stunden statt. Üblicherweise wird die Übungszeit auf zwei Einheiten aufgeteilt.



Materialien wie Yogamatten, Decken und Meditationskissen werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Der Yoga-Raum liegt im Haupthaus und bietet den perfekten Rahmen für wohltuende Übungseinheiten.



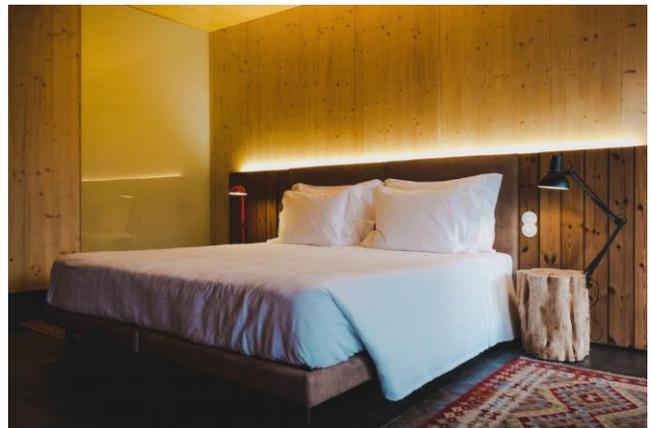
Sollten Sie sich nach etwas mehr Entspannung sehnen, nutzen Sie den großzügigen Wellness-Bereich des Hotels! Es gibt einen beheizten Indoor-Pool sowie eine Sauna, ein Dampfbad, einen großen Fitnessraum und

einen Outdoor-Pool. Zusätzlich ist ein großes Angebot an Beauty-Anwendungen und Massagen buchbar.

Bitte beachte Sie, dass man in Portugal nicht ganz nackt in die Sauna geht, man bedeckt sich immer mit einem Handtuch.

## Wohnen

Die Zimmer im Feel Viana sind in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Alle Zimmertypen sind modern und komfortabel eingerichtet. Bei der Gestaltung der Zimmer wurde viel mit Holz und natürlichen Baumaterialien gearbeitet, um den Charakter der Umgebung aufzugreifen. So entsteht eine warme Atmosphäre, in der Sie sich direkt wohlfühlen können. Ebenfalls dazu trägt das individuell entwickelte Duftkonzept im ganzen Haus Wohlfühlatmosphäre bei.



Durch kleine Teppiche mit traditionellen Mustern wird die Verbindung zur Region verdeutlicht und das herzliche Ambiente unterstrichen.

Alle Zimmer verfügen über eine Dusche oder ein Bad mit WC, Klimaanlage, TV, Minibar, Safe, Telefon, Wasserkocher, Pflegeprodukte, Föhn, Bademantel, WLAN und Balkon oder Terrasse. Die Standardzimmer sind etwa 26 m<sup>2</sup> groß und verfügen über ein Queen-Size Bett oder zwei Einzelbetten. Die Junior Suiten (etwa 35 m<sup>2</sup>) und die Suiten (etwa 53 m<sup>2</sup>) verfügen jeweils über Queen-Size Betten. Die Badezimmer sind durch eine Milchglaswand und eine Milchglastür vom Schlafraum getrennt, sodass es nicht unbedingt empfehlenswert ist, dass sich zwei Personen ein Zimmer teilen, die sich nicht näher kennen. Es gibt Zimmer mit Blickrichtung Garten und Zimmer mit Blickrichtung Meer. Der Meerblick ist durch die umliegenden Pinien und Dünen eingeschränkt, aber das Rauschen der Wellen wirkt sehr beruhigend.

Das Hotel ist auch für Familien gut geeignet, es werden unterschiedliche Sportaktivitäten und eine Betreuung für Kinder angeboten.

Sollten Sie mit dem Auto anreisen, können Sie kostenfrei auf dem Parkplatz des Hauses parken.



### Genießen

Während Ihrer Reise erhalten Sie eine Halbpension. Morgens nach dem Yoga können Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet bedienen. Abends wird Ihnen ein Menü gezaubert aus hauptsächlich regionalen Zutaten. Hier werden traditionelle portugiesische Gerichte mit modernen Elementen kombiniert, um so für einzigartige Geschmackserlebnisse zu sorgen.



Gerne besteht auch die Möglichkeit vegetarisch zu essen. Nach dem Essen können Sie den Abend auf der gemütlichen Lounge-Terrasse mit Blick auf das Meer und den Strand ausklingen lassen.



**Tipp:** Probieren Sie doch einmal ein Glas vom Vinho Verde, dem sogenannten grünen Wein, der aus dem nahe gelegenen Anbaugebiet Douro stammt und eine Spezialität der Region ist.

### Umgebung

Neben dem großen Sportangebot des Hotels gibt es in der Umgebung einiges zu erkunden. Ein Ausflug in das Städtchen Viana do Castelo ist auf jeden Fall lohnenswert! Die Stadt gilt als eine der schönsten Nordportugals und ist von einer langen Tradition des Schiffbaus und Schiffsreparaturen geprägt. Außerdem wird die Stadt fast komplett durch Windenergie versorgt. Die pulsierende Kleinstadt verzaubert mit ihren engen Gassen und charmanten Boutiquen. Vor allem die Kathedrale Santuário de Santa Luzia, die majestätisch über der Stadt thront, ist ein sehenswertes Highlight. Sie können entweder einen kleinen Spaziergang von etwa 30 Minuten nach Viana do Castelo machen, oder Sie nutzen die Fähre, die Sie ab Mai über den Fluss Rio Lima auf die andere Seite bringt.



In der Nähe des Hotels befindet sich das älteste Weinanbaugebiet Europas, der Douro. Um dieses wunderschöne Gebiet zu erkunden, organisiert das Hotel gerne einen Tagesausflug für Sie. Außerdem verfügt das Hotel über eine eigene Segelyacht. Sollten Sie Interesse an einem Ausflug haben, sprechen Sie gerne die Mitarbeiter der Rezeption an.

**Tipp:** Leihen Sie sich ein Mountainbike oder ein E-Bike im Hotel aus und fahren Sie kilometerweit die Küste entlang auf dem neu errichteten Fahrradweg. Oder Sie erkunden das hügelige Hinterland, wo Sie noch echte Wildpferde entdecken können.

Sehr empfehlenswert ist ein Ausflug in die nahe gelegene Stadt Porto, wenn Sie in das pulsierende Leben der Portugiesen eintauchen möchten. Die spanische Grenze ist ebenfalls nur 20 Kilometer entfernt und somit ein schöner Tagesausflug. Sie werden wahrscheinlich einigen Pilgern begegnen, die auf dem Jakobsweg unterwegs nach Spanien sind.



### Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer im PKW oder Kleinbus ab/bis Porto (je 2x täglich am An- und Abreisetag zu festgelegten Zeiten) · 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit Gartenblick mit eigenem Bad oder Dusche/WC, vorbehaltlich Gegenbuchung · Halbpension (F, A, wahlweise vegetarisch) · 6-tägiger Ferienkurs mit 4 Übungsstunden pro Tag · Gruppenleitung durch die NEUE WEGE Kursleitung · Begrüßungstreffen · NEUE WEGE Informationsmaterial

### Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuwege.com/OPH0700](http://www.neuwege.com/OPH0700)

- Flug (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter:

[www.neuwege.com/OPH0700](http://www.neuwege.com/OPH0700)

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 20

### Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges nach Porto wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert. Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenstationen etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.

### Anreise

Das Hotel liegt etwa 45 Minuten vom Flughafen Porto entfernt. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Von dort wird zweimal täglich zu festgelegten Zeiten ein Transfer im PKW oder Kleinbus zum Hotel angeboten. Bitte fragen Sie uns nach den konkreten Zeiten.

**Tipp:** Wir empfehlen die Buchung eines Mietwagens ab / bis Flughafen, um die wunderschönen Ausflugsziele in der Umgebung des Hotels individuell zu erkunden. Gerne erstellen wir Ihnen ein passendes Angebot. Sie können Ihr Auto am Hotel kostenfrei parken.



## Sonstiges

Verlängerungen und individuelle Aufenthalte sind auf Anfrage auch direkt über NEUE WEGE buchbar.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische oder Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Portugal einreisen.

Seit dem 26.06.2012 sind Kindereinträge in dem Reisepass eines Elternteils nicht mehr gültig. Jedes Kind benötigt ein eigenes Ausweisdokument. Hierzu zählt ein eigener (Kinder-) Reisepass, ein Kinderausweis nach altem Muster, Personalausweis oder Europapass.

### Sicherheitshinweise

Portugal ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich, Geld am besten immer am Körper zu tragen. Ihr Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten in Ihrer Unterkunft.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes.

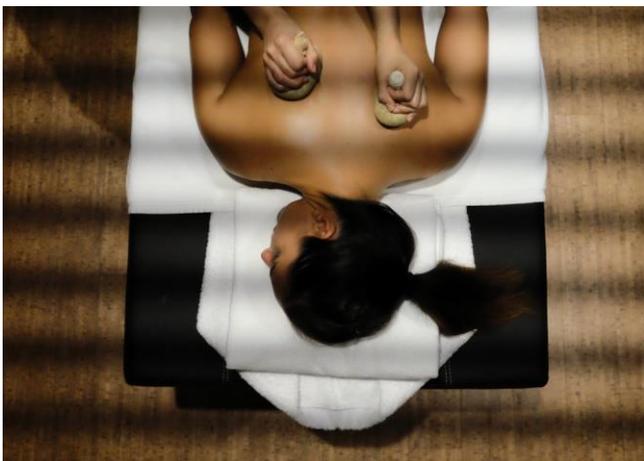
## Gesundheit und Impfungen

Für Portugal benötigen Sie keine besonderen Impfungen. Das Auswärtigen Amt empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite des Auswärtigen Amtes.

Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



### Mitnahmeempfehlungen

Wir empfehlen Ihnen leichte und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten mitzubringen. Bitte denken Sie an einen angemessenen Sonnenschutz, eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille und Schutz gegen Insekten. Außerdem empfiehlt sich wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, für eventuelle Ausflüge. Für die kühlere Jahreszeit empfehlen wir Ihnen eine leichte Jacke mitzunehmen. Für den Pool benötigen Sie eine Badekappe. Diese können Sie im Hotel gegen eine Gebühr von 4 Euro ausleihen. Seife, Duschgel und Shampoo werden Ihnen im Hotel zur Verfügung gestellt.

### Gepäckbestimmungen für Ihren Flug:

Die Gepäckgrenze liegt normalerweise bei 20 kg pro Person. Diese können aber je nach Airline variieren. Bitte beachten Sie die Gepäckbestimmungen der jeweiligen Fluggesellschaft.

### Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Portugal ist der Euro, Sie müssen also kein Geld wechseln. Mit Ihrer EC-Karte können Sie an den meisten Bankautomaten Bargeld abheben. Diese sind mit dem Zeichen MB (Multibanco) gekennzeichnet. Bitte beachten Sie, dass Sie in Restaurants und Geschäften nicht immer mit EC-Karte bezahlen können, auch wenn sie am Geldautomaten funktionieren. Hier können Sie meistens Kreditkarten verwenden. Die Banken sind normalerweise von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 15:00 Uhr geöffnet.

### Post

Sie möchten Ihren Lieben zuhause eine Postkarte schicken? Die Postämter haben in der Regel wochentags von 09:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Briefmarken sind auch in Tabakläden, an Automaten und in Hotels erhältlich.

### Telekommunikation

Die Landesvorwahl nach Portugal ist 00351. Aufgrund der mittlerweile relativ geringen Roaming-Gebühren gibt es nur noch wenige Telefonzellen. Eine portugiesische Prepaid-Karte lohnt sich meistens nur dann, wenn Sie länger vor Ort bleiben und vorhaben, viele Inlandsgespräche zu führen. Wenn Sie von Portugal nach Deutschland telefonieren möchten, müssen Sie die 0049 vorwählen, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

### Internet

Die meisten Unterkünfte und Hotels bieten mittlerweile kostenfreies WLAN an. Außerdem gibt es zahlreiche kostenlose WLAN-Hotspots, insbesondere im Zentrum fast jeder großen Stadt. Viele der Bars und Cafés verfügen über kostenloses WLAN und die Leute sitzen dort manchmal den ganzen Tag, trinken Kaffee und surfen mit ihren Laptops im Internet.

### Zollbestimmungen

Für Portugal liegen keine besonderen Zollvorschriften vor. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Portugals. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



## Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Außerdem empfehlen wir den Abschluss einer Auslandsrankenversicherung, damit Sie in Ihrem Reiseland abgesichert sind. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abzuschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE abschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf Ihren Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.



## Nebenkosten / Trinkgelder

Sie können im Hotel in Bar oder mit Kreditkarte bezahlen.

Es ist schön, wenn das gesamte Team vom Service bis zur Küche, den Reinigungskräften und dem Hausmeister gleichmäßig Anteil am Trinkgeld hat. Daher empfehlen wir das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes an der Rezeption für das gesamte Team abzugeben. Wir

empfehlen, je nach Zufriedenheit 25-35 Euro für die Woche einzuplanen.

## Umwelt

### Nachhaltigkeit im Haus:

Das Hotel Feel Viana wurde sanft zwischen den Pinienwald und die Dünen der Umgebung eingebettet. Beim Bau des Hauses wurden überwiegend regionale Materialien und Hölzer verwendet. Hier sind Sie der Natur ganz nah!

### Nachhaltigkeit auf Reisen:

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein!

Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.

Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)**

### Zeitverschiebung und Klima

In Portugal gilt die „WET“, die sogenannte West European Time. Im Vergleich zu Deutschland liegt Portugal also eine Stunde zurück.

Das Klima in Portugal ist in den einzelnen Regionen sehr unterschiedlich und wird durch das Landschaftsprofil, den Breitengrad und die Nähe zum Meer beeinflusst. Gerade der Norden und der Süden unterscheiden sich stark voneinander. Während das Klima im Süden an der Algarve mediterran ist, hat der Norden des Landes ein eher kontinentales Klima. Das heißt die Sommer sind heiß und die Winter kalt. Von Mai bis Oktober ist die ideale Reisezeit, um den schönen Norden Portugals zu erkunden. Durch die kalten und feuchten Winter ist der Norden die grünste Region des Landes. Tagesaktuelle Wetterinformationen finden Sie im Internet.



### Sprache und Verständigung

Die Landessprache von Portugal ist Portugiesisch. Portugiesisch gehört zu den romanischen Sprachen, die sich aus dem gesprochenen Volkslatein entwickelt haben. Heute sprechen mehr als 200 Millionen Menschen Portugiesisch als Muttersprache und etwa 15 Millionen als Fremdsprache. Damit ist Portugiesisch eine Weltsprache. Grundsätzlich empfehlen wir, sich einen kleinen portugiesischen Basis-Wortschatz vor Ihrer Reise anzueignen. Das wird von den Einheimischen sehr geschätzt und wirkt meist wie ein „Eisbrecher“. Bezüglich Wortschatz und Grammatik ist Portugiesisch dem Spanischen sehr ähnlich, unterscheidet

sich aber wesentlich in der Aussprache. In den meisten großen Städten und touristischen Orten kommen Sie mit Englisch problemlos klar.

### Religion und Kultur

Portugal ist bis heute ein sehr katholisches Land, etwa 95 % der Bevölkerung gehören dem römisch-katholischen Glauben an. Mittlerweile hat sich allerdings ein starkes Nord-Süd Gefälle entwickelt. Trotz rückläufiger Kirchgänger-Quote prägt der Glaube das Weltbild und Leben der Menschen. In jedem noch so kleinen Ort gibt es mindestens eine kleine Kapelle. Eine der wichtigsten Wallfahrtsstätten des Landes und der katholischen Kirche ist Fátima. Besonders Gläubige pilgern mindestens einmal im Leben dorthin. Viele religiöse Feiertage werden in Portugal mit großen Festen gefeiert.

### Essen und Trinken

Die portugiesische Küche ist eher einfach, aber sehr lecker und reichhaltig. Besonders an den Küsten kommen viel frischer Fisch und Meeresfrüchte auf den Tisch. Wenn Sie an einer Gaststätte die Aufschrift "Marisqueira" lesen, handelt es sich um ein auf Muscheln und Meerestiere spezialisiertes Lokal. Natürlich gibt es auch zahlreiche Gerichte mit Fleisch. Hausmannskost ist in Portugal immer noch sehr verbreitet und spiegelt sich besonders in Form von Eintöpfen wider. Als typisches portugiesisches Nationalgericht zählt der "Bacalhau", der sogenannte Stockfisch. Traditionellerweise wird er aus Kabeljau hergestellt und wird gesalzen und getrocknet. Dadurch muss er nicht kühl gelagert werden und ist lange haltbar. Der Stockfisch wird entweder als Beilage für Eintöpfe oder Suppen gereicht oder mit Reis vermischt.

Die Portugiesen essen in der Regel dreimal am Tag und nehmen sich, wie fast alle Südländer viel Zeit fürs Essen. Nach einem kleinen Frühstück wird das Mittagessen (almoço) und das Abendessen (janta) ausgiebig zelebriert. Die portugiesischen Weine gehören mit zu den besten der Welt. Das Weinanbaugebiet „Douro-Tal“ im Norden des Landes wurde nicht umsonst von der UNESO zum Weltkulturerbe ernannt. Bis weit über die Landesgrenzen bekannt ist natürlich auch der süße Portwein. Die Mischung aus Branntwein und teilvergorenem Wein wird vor allem als Aperitif getrunken.

## *Reiseliteratur*

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Portugal beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle mehrere Reiseführer empfehlen und wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden Ihres Urlaubsziels.

### **Lübbers, Bernd:**

Porto: Mit Ausflugstipps.  
Books on Demand (2019).  
ISBN: 3748159625

### **Strohmaier, Jürgen:**

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Portugal.  
DuMont Reiseverlag (2019).  
ISBN: 3770181522

### **Drouve, Andreas:**

MARCO POLO Reiseführer Portugal.  
Mairdumont (2018).  
ISBN: 3829728735



## Ihre persönliche Beratung



**Michaela Heising**  
Europa  
m.heising@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-108



**Anja Frigger**  
Europa  
a.frigger@neuewege.com  
+49 (0)2226 1588-104



**NEUE WEGE GmbH**  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

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

