



ALDEIAS
HISTÓRICAS
DE PORTUGAL

1 destination that is in fact 12



BIOSPHERE
certified destination



FÜHRER DES **RADROUTENNETZES**

DER HISTORISCHEN DÖRFER
IN PORTUGAL (AHP)

HISTORISCHE DORFER. 1 ZIEL, DAS 12 UMFASST.

_ALMEIDA_BELMONTE_CASTELO MENDO_CASTELO NOVO_CASTELO RODRIGO_IDANHA-A-VELHA_
_LINHARES DA BEIRA_MARIALVA_MONSANTO_PIÓDÃO_SORTELHA_TRANCOSO_

INHALTSVERZEICHNIS

- P.02 Die historischen Dörfer in Portugal
- P.04 Anreise
- P.06 Radroutennetz
- P.08 Die große Radroute der AHP

- P.12 Vorstellung der Routen der AHP
 - P.12 ALMEIDA
 - P.16 BELMONTE
 - P.20 CASTELO MENDO
 - P.24 CASTELO NOVO
 - P.28 CASTELO RODRIGO
 - P.32 IDANHA-A-VELHA
 - P.36 LINHARES DA BEIRA
 - P.40 MARIALVA
 - P.44 MONSANTO
 - P.48 PIÓDÃO
 - P.52 SORTELHA
 - P.56 TRANCOSO

- P.60 Tipps für Restaurants/Unterkünfte/
Freizeitgestaltung
- P.62 Nützliche Tipps
- P.64 Nützliche Kontakte

DIE HISTORISCHEN DÖRFER IN PORTUGAL

Das Innere der portugiesischen Zentralregion ist der Hüter eines der größten Schätze unseres Landes: die historischen Dörfer Portugals. Mit einem einzigartigen Angebot an historischem und kulturellem Erbe, Gastronomie, Wein, Freizeit und Kultur, umrahmt von der Ruhe und Beschaulichkeit der natürlichen Umgebung, sind die historischen Dörfer Portugals das perfekte Reiseziel für Familien und Abenteuerlustige.

Almeida, Belmonte, Castelo Mendo, Castelo Novo, Castelo Rodrigo, Idanha-a-Velha, Linhares da Beira, Marialva, Monsanto, Piódão, Sortelha und Trancoso: Nur wenige Kilometer trennen diese Dörfer vom Landesinneren der portugiesischen Zentralregion, wo wir zwischen Legenden und Schlössern, Kunst und Handwerk reisen, die in der Zeit erhalten geblieben sind. Es sind die historischen Dörfer Portugals, ein Reiseziel mit tausend Emotionen und Erlebnissen, die bei Ankunft unsere Lust auf Abenteuer und Entdeckungen entfachen, die wir im Alltag zurückstellen müssen. Durch die historischen Dörfer Portugals zu reisen bedeutet, die Geschichte eines Landes mit wagemutigen Eroberern zu entdecken mittels der Steine der Kopfsteinpflasterwege und der begrünten Mauern und Schlösser, die sich stolz und imposant erheben. Es ist auch die Garantie für unvergessliche Momente der Freude, gewürzt mit den einzigartigen Aromen und Geschmacksrichtungen der Region, die ihre typische Küche ausmachen. Das ideale Ziel für Familien und Abenteuerlustige, wo sie unendlich viele Radrouten mit umfangreichen Kulturerbe und Natur finden.

Ein grünes Ziel

Die historischen Dörfer Portugals, ein Reiseziel bestehend aus 12 wunderschönen Orten inmitten reiner Natur, die zu Abenteuerern ohnegleichen einladen. Eine Reise durch das Land der historischen Dörfer Portugals verspricht Momente unvergleichlicher Vereinigung mit Natur, Freiheit und Frieden. Dank der Verpflichtung, die Natur zu bewahren und die grüne Fortbewegung zwischen den historischen Dörfern Portugals zu sichern, ist das Eintauchen in diese Dörfer ein einzigartiges Erlebnis der Losgelöstheit und absoluten Ruhe. Die vor kurzem mit dem Zertifikat BIOSPHERE DESTINATION ausgezeichneten historischen Dörfer Portugals – das erste vernetzte Reiseziel der Welt, das diese Auszeichnung erhält, und das erste nationale zertifizierte Ziel - sind ein Reiseziel, bei dem Nachhaltigkeit und Natur an erster Stelle stehen.

Tausend und eine atemberaubende Landschaft

Eine Wanderung durch die historischen Dörfer Portugals ist ein einzigartiges Erlebnis, bei dem man immer wieder überrascht wird. Eine Reise durch diese Region ist eine Achterbahn der Gefühle, bei der wir in jedem Moment andere und unerwartete Landschaften entdecken. In der Umgebung dieser Dörfer kommen wir an einigen der schönsten Naturparks und Naturschutzgebiete Portugals vorbei, die zum UNESCO-Welterbe gehören: der Naturpark Douro Internacional und der Archäologische Park Vale do Côa, der Naturpark Tejo Internacional und der Naturpark Serra da Estrela, dessen Antrag als Weltgeopark kürzlich von der UNESCO genehmigt wurde. Neben diesen UNESCO-Welterbestätten führt das Gebiet der historischen Dörfer Portugals Sie auch durch weitere sehenswerte Parks und Naturschutzgebiete, wie den Naturpark Serra da Estrela, das Landschaftsschutzgebiet Serra do Açor, das Naturschutzgebiet Serra da Malcata, das private Schutzgebiet Beechwood und das Landschaftsschutzgebiet Serra da Gardunha. An diesen Orten finden Sie eine einzigartige Fauna und Flora von unglaublicher Schönheit. Nutzen Sie zum Beispiel im privaten Schutzgebiet Beechwood die Gelegenheit, die beeindruckenden Flüge der Raubvögel zu beobachten, die in der Region den Himmel überqueren.

ANREISE



Mit dem Flugzeug

Der Flughafen Francisco Sá Carneiro in Porto ist 202 km vom historischen Dorf Marialva entfernt und der Flughafen Humberto Delgado in Lissabon 247 km vom historischen Dorf Castelo Novo. Der Flughafen Barajas in Madrid ist 359 Kilometer vom historischen Dorf Almeida entfernt. Von den Flughäfen aus gibt es mehrere Verkehrsverbindungen und öffentliche Verkehrsmittel, um die 12 historischen Dörfer Portugals leicht zu erreichen.



Mit dem Auto

- › Von Süden aus sind fünf historische Dörfer Portugals leicht über die A23 zu erreichen: Idanha-a-Velha, Monsanto, Castelo Novo, Belmonte und Sortelha.
- › Von Norden aus erreicht man die historischen Dörfer Linhares da Beira, Castelo Mendo, Almeida (mit Verbindung nach Castelo Rodrigo) leicht über die A25. Über die IP2 erreichen Sie die historischen Dörfer Trancoso und Marialva.
- › Von der Küstenregion aus folgen Sie der IP3 und der IC6 und fahren dann am Knotenpunkt von Côja ab zum historischen Dorf Piódão.
- › Von Spanien aus erfolgt die Anreise zu den historischen Dörfern über die A62 an der Grenze Vilar Formoso und über die EX-A1 an der Grenze Monfortinho.

Es gibt zudem mehrere nationale und kommunale Straßen, die ermöglichen, sich zwischen den historischen Dörfern Portugals zu bewegen.



Mit dem Zug

Die Linie Beira Baixa und die Linie Beira Alta sind die Haupteisenbahnlinien, mit denen man die historischen Dörfer Portugals erreichen kann.



Mit dem Autobus

Das nationale Expressbusnetz ermöglicht eine leichte und einfache Verbindung von den umgebenden Stadtzentren zu den historischen Dörfern Portugals.



Ver- und Entsorgungsstationen an den Autobahnen für Wohnmobile

In allen historischen Dörfern gibt es ausgeschilderte Übernachtungsplätze für Wohnmobile. Und in den historischen Dörfern Portugals in Almeida, Belmonte, Sortelha gibt es Ver- und Entsorgungsstationen.



RADROUTENNETZ

In einem Pionierprojekt in Portugal hat Aldeias Históricas de Portugal - Associação de Desenvolvimento Turístico (AHP-ADT) in Zusammenarbeit mit dem portugiesischen Radsportverband das Radroutennetz der historischen Dörfer Portugals ins Leben gerufen. Dieses Projekt besteht aus der Schaffung von touristischen Infrastrukturen, um das Gebiet der AHP mit dem Fahrrad zu bereisen, unter Berücksichtigung der Prinzipien der sanften Mobilität, eine der Säulen, auf denen die Nachhaltigkeitsstrategie der AHP basiert. Auf eine ökologisch nachhaltige Weise präsentiert die AHP somit eine neue Art, dieses immense Gebiet zu erleben und zu entdecken!

Die Schaffung eines Radroutennetzes in den historischen Dörfern Portugals ergibt sich auch aus der Erkennung des Potenzials dieses Gebiets für das Radfahren. Dazu gehören unzählige Routen mit weitreichenden Landschaften, malerische Straßen mit wenig Verkehr, ein umfangreiches, geomorphologisch sehr vielfältiges Gebiet mit vielen Naturparks, Schutzgebieten und unzähligen klassifizierten Denkmälern. Das Gebiet der Historischen Dörfer Portugals hat ideale und einzigartige Eigenschaften für die sanfte Mobilität mit dem Fahrrad.

Ideal für Familien und Abenteuerlustige, die auf Entdeckungsreise gehen wollen. Das neue AHP-Radroutennetz ist auch dank des vielfältigen und wachsenden Angebots an unterstützenden Dienstleistungen im Gebiet möglich, wie z.B. Hotels, Restaurants, Reisebüros und Unternehmen für Ausflugs- und Freizeitgestaltung.

Im Einklang mit AHP-ADTs Engagement für Nachhaltigkeit wurden wir vom Institut für nachhaltigen Tourismus (ITR) mit dem BIOSPHERE DESTINATION-Zertifikat ausgezeichnet, das weltweit zum ersten Mal an ein vernetztes Ziel vergeben wurde. Mit dieser Anerkennung ist AHP führend in der internationalen Gemeinschaft nachhaltiger Tourismusziele.



Farbidentifikationssystem für Farbenblinde



ColorADD
The Color Alphabet

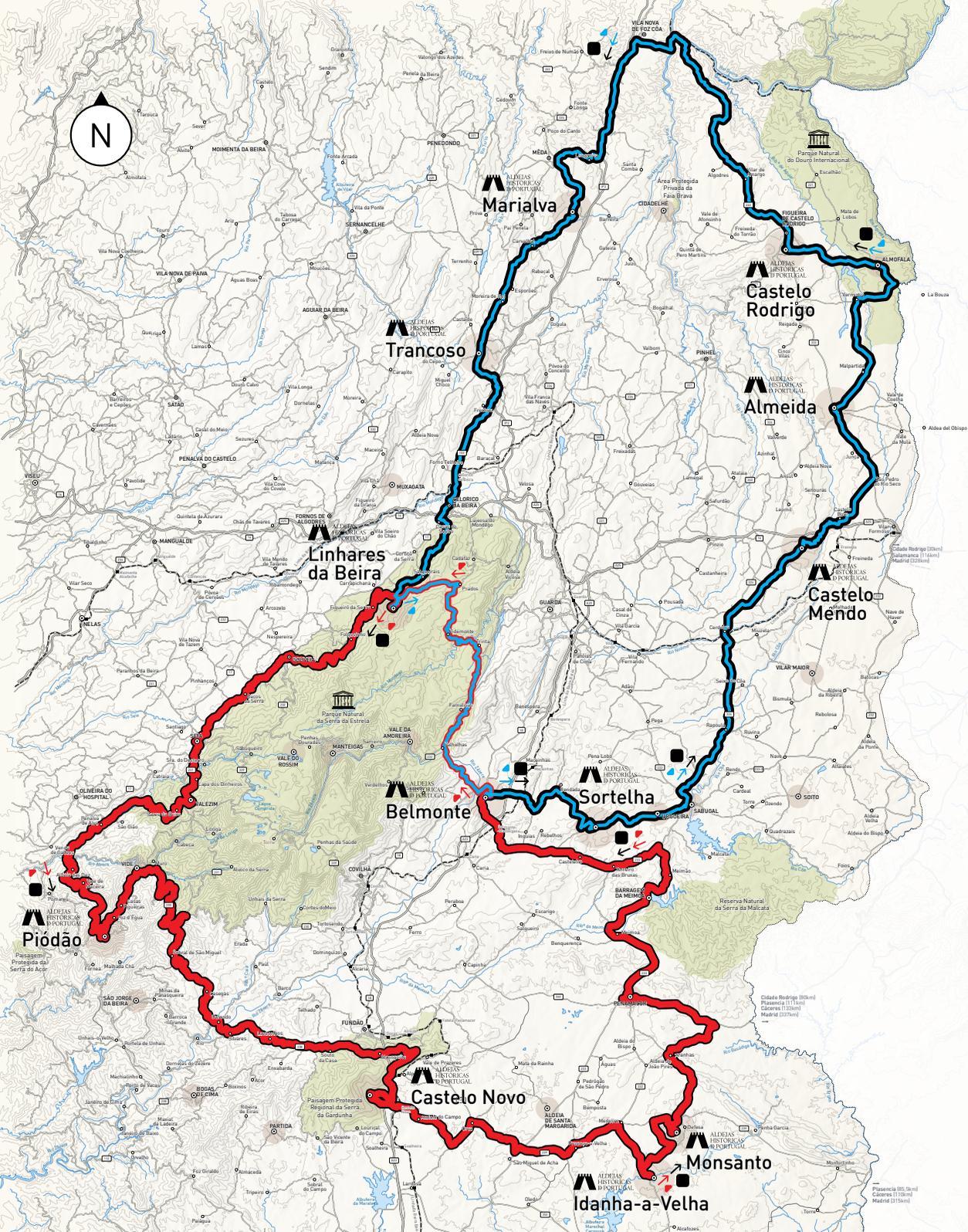
Schwarze Rote Blaue Grüne

GROSSE RADROUTE DER HISTORISCHEN DÖRFER PORTUGALS

Das riesige Gebiet der historischen Dörfer Portugals, mit ausgewogenen Verbindungen zwischen den einzelnen Dörfern, ermöglichte es, eine Makro-Route zu erstellen, die die 12 historischen Dörfer Portugals und ihre natürliche Umgebung einbezieht.

Mit ihren circa 700 km kann sie in eine Nord- und eine Südschleife mit circa 300 bzw. 400 km unterteilt werden. Bestehend aus landschaftlich reizvollen Straßen mit geringem Verkehrsaufkommen, durchquert die Große Radroute der historischen Dörfer Portugals die Gebiete mit der größten Bedeutung für das historische, kulturelle und natürliche Erbe sowie den wichtigsten Versorgungseinrichtungen des Gebiets, wie z. B. Ver- und Entsorgungsstationen für Wohnmobile, Hotels, Restaurants etc., mit besonderem Augenmerk auf die Mitglieder des Netzwerks der historischen Dörfer Portugals. Die Große Route ermöglicht auch die Schaffung von Verbindungen nach Sektoren zwischen den historischen Dörfern Portugals, um sie unter diesem Aspekt regulatorisch in das Radroutennetz und die Zener Cyclin'Portugal des portugiesischen Radsportverbandes einzuordnen.





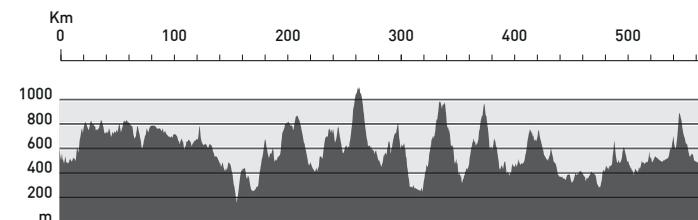
GROSSE RADROUTE DER AHP (GPC-AHP)

ETAPPEN AUS EINER TOURISTISCH-ERKUNDENDEN PERSPEKTIVE

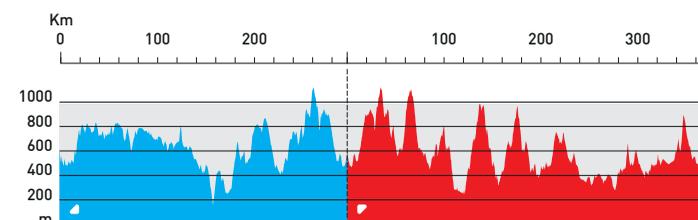
Etappe	Strecke	Km	▲ + m
1	Belmonte > Castelo Mendo	68,70	1309
2	Castelo Mendo > Castelo Rodrigo	55,90	770
3	Castelo Rodrigo > Marialva	65,90	1117
4	Marialva > Linhares da Beira	58,18	1187
5	Linhares da Beira > Seia	41,00	756
6	Seia > Piódão	57,46	1552
7	Piódão > Silvares	53,99	1162
8	Silvares > Castelo Novo	35,15	783
9	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852
10	Monsanto > Belmonte	81,96	1393

ETAPPEN AUS EINER SPORTLICH HERAUSFORDERNDEN PERSPEKTIVE

Etappe	Strecke	Km	▲ + m
1	Belmonte > Castelo Rodrigo	124,60	2079
2	Castelo Rodrigo > Trancoso	87,04	1621
3	Trancoso > Piódão	135,10	2991
4	Piódão > Castelo Novo	89,30	1945
5	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852
6	Monsanto > Belmonte	82,20	1393



GROSSE ROUTE



NORDSCHLEIFE GPC-AHP

SÜDSCHLEIFE GPC-AHP

NORDSCHLEIFE GPC-AHP

ETAPPEN AUS EINER TOURISTISCH-ERKUNDENDEN PERSPEKTIVE

Etappe	Strecke	Km	▲ + m
1	Belmonte > Cró	45,80	938
2	Cró > Almeida	46,25	681
3	Almeida > Castelo Rodrigo	32,54	463
4	Castelo Rodrigo > Marialva	65,90	1117
5	Marialva > Linhares da Beira	58,18	1187
6	Linhares da Beira > Belmonte	47,12	977

ETAPPEN AUS EINER SPORTLICH HERAUSFORDERNDEN PERSPEKTIVE

Etappe	Strecke	Km	▲ + m
1	Belmonte > Almeida	92,05	1618
2	Almeida > Marialva	98,44	1581
3	Marialva > Linhares da Beira	58,18	1187
4	Linhares da Beira > Belmonte	47,12	977

SÜDSCHLEIFE GPC-AHP

ETAPPEN AUS EINER TOURISTISCH-ERKUNDENDEN PERSPEKTIVE

Etappe	Strecke	Km	▲ + m
1	Belmonte > Linhares da Beira	47,69	1176
2	Linhares da Beira > Seia	41,00	756
3	Seia > Piódão	57,46	1552
4	Piódão > Sobral S. Miguel	35,65	853
5	Sobral S. Miguel > Castelo Novo	53,49	1092
6	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852
7	Monsanto > Belmonte	81,96	1393

ETAPPEN AUS EINER SPORTLICH HERAUSFORDERNDEN PERSPEKTIVE

Etappe	Strecke	Km	▲ + m
1	Belmonte > Seia	88,45	1932
2	Seia > Piódão	57,46	1552
3	Piódão > Castelo Novo	89,14	1945
4	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852
5	Monsanto > Belmonte	82,20	1393

SCHWIERIGKEITSGRAD

- Leicht (0-40%)
- Mittel (40-60%)
- Schwierig (60-80%)
- Sehr schwierig (80-100%)

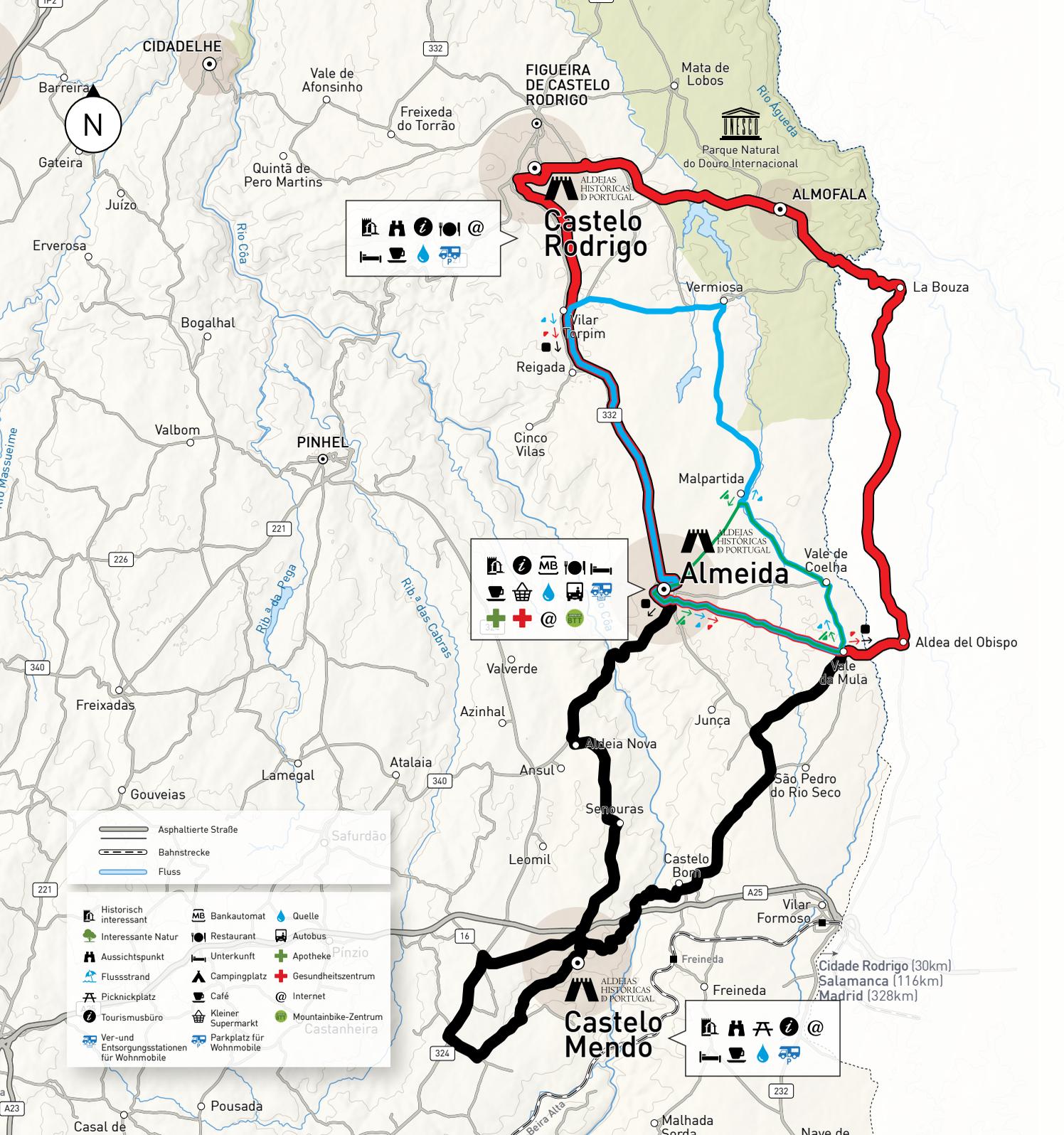
ALMEIDA



Mit einer sechseckigen Festung in Form eines Sterns beeindruckt das historische Dorf Almeida gleich bei Ankunft. Der Naturpark Douro Internacional (UNESCO-Weltkulturerbe) und das Tal des Flusses Côa bilden die natürliche Umgebung.

In Almeida ist die Gastronomie umfangreich und vielfältig. Sie teilt sich auf in anspruchsvollere Gerichte wie *almôndegas* (eine Art Frikadellen) oder *ovos verdes* (frittierte, gefüllte Eier), und in für Beira typische Gerichte, bei denen das Schweinefleisch die Würze und der saftige Bestandteil in Suppen, gebratenen Gerichten, Eintöpfen, *Migas* (mit diversen Zutaten angebratene Brotwürfel) in Form der berühmten „Burzigada“ und Wurstwaren ist, unter denen der *bucho* (Magen) hervorzuheben ist.

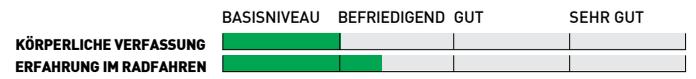




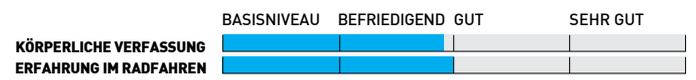
ALMEIDA

SCHWIERIGKEITSGRAD
 Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

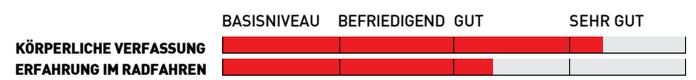
GRÜNE Route 21,71(Km) 185(m) _ Unebenheit + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Schwierigkeit: 30,75%



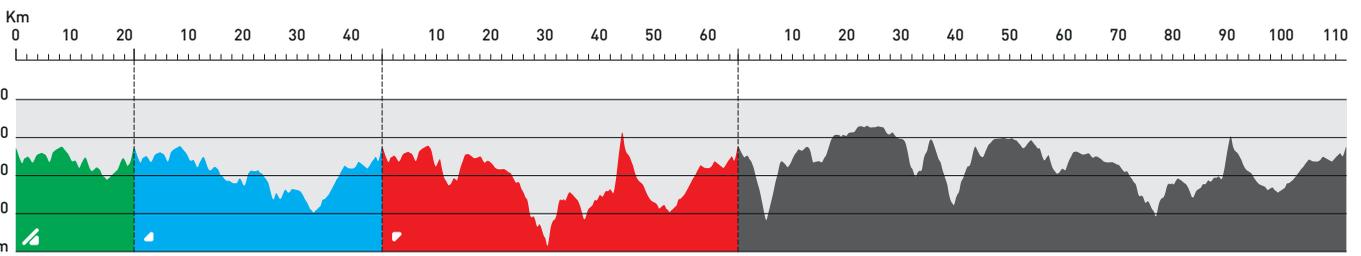
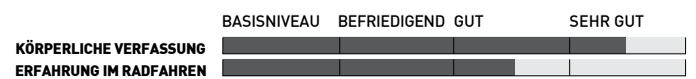
BLAUE Route 45,65(Km) 404(m) _ Unebenheit + ▲
 02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) Schwierigkeit: 53,75%



ROTE Route 65,60(Km) 846(m) _ Unebenheit + ▲
 03:45 (min.) _ 05:45 (máx.) Schwierigkeit: 75,75%



SCHWARZE Route 112,30(Km) 1530(m) _ Unebenheit + ▲
 06:45 (min.) _ 10:15 (máx.) Schwierigkeit: 83,00%



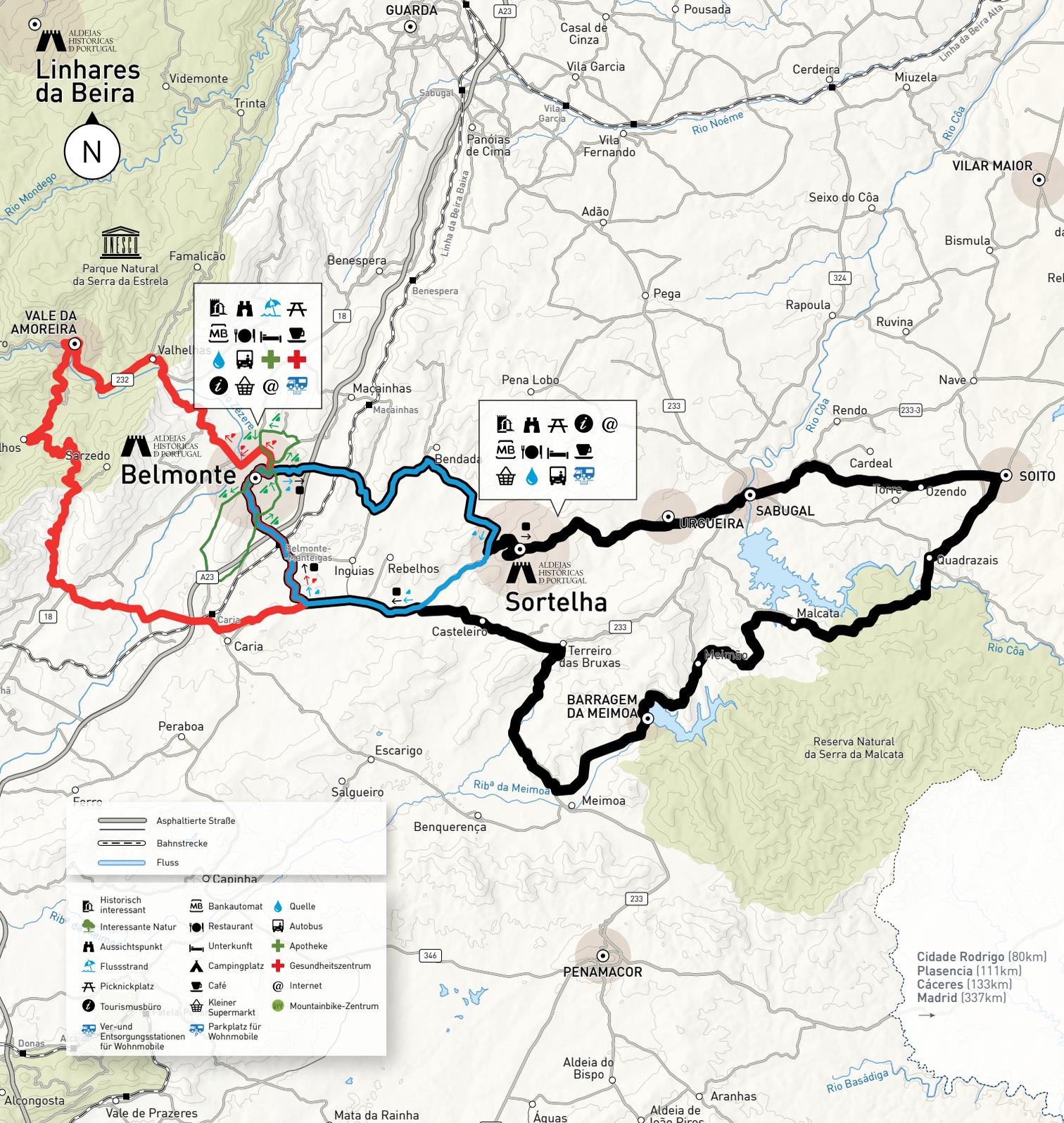
BELMONTE



Belmonte, der Geburtsort von Pedro Álvares Cabral und der Zufluchtsort einer der größten jüdischen Gemeinden in Europa zur Zeit der Inquisition, ist ein Ort voller Mystik und Geschichte. Im Herzen von Cova da Beira gelegen, bietet Belmonte einen weiten Blick über den Osthang der Serra da Estrela. Das Naturschutzgebiet Serra da Malcata ist ebenfalls in der Nähe.

Von den gebratenen Innereien der jüdischen Küche, über die geschmorten Lammfüße der Gemeinde, bis hin zu den typischen Brühen, *Migas* (mit diversen Zutaten angebratene Brotwürfel) und *esparregados* (Gemüsepüree), ist die Gastronomie von Belmonte eine ständige und inspirierende Entdeckung. Die Süßspeisen ähneln denen der Nachbarorte und konzentrieren sich auf Milchreis, *papas de carolo* (dem Milchreis ähnlich, aber aus grobem Maismehl) und *filhós de Natal* (frittiertes Weihnachtsgebäck).

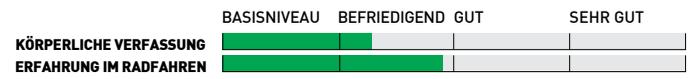




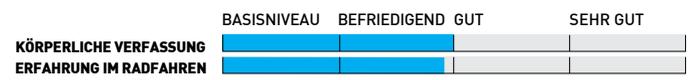
BELMONTE

SCHWIERIGKEITSGRAD
 Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

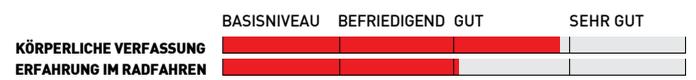
GRÜNE Route 20,06(Km) 301(m) _ Unebenheit + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Schwierigkeit: 39,00%



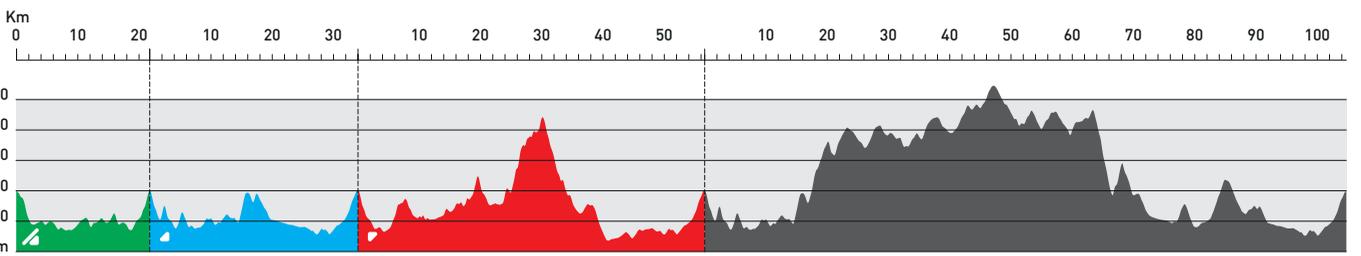
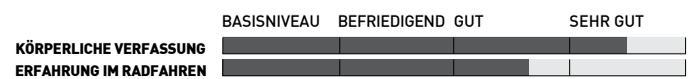
BLAUE Route 33,90(Km) 568(m) _ Unebenheit + ▲
 01:45 (min.) _ 02:30 (máx.) Schwierigkeit: 47,75%



ROTE Route 59,49(Km) 880(m) _ Unebenheit + ▲
 03:15 (min.) _ 04:45 (máx.) Schwierigkeit: 69,75%



SCHWARZE Route 104,00(Km) 2006(m) _ Unebenheit + ▲
 06:15 (min.) _ 09:30 (máx.) Schwierigkeit: 82,00%



CASTELO MENDO

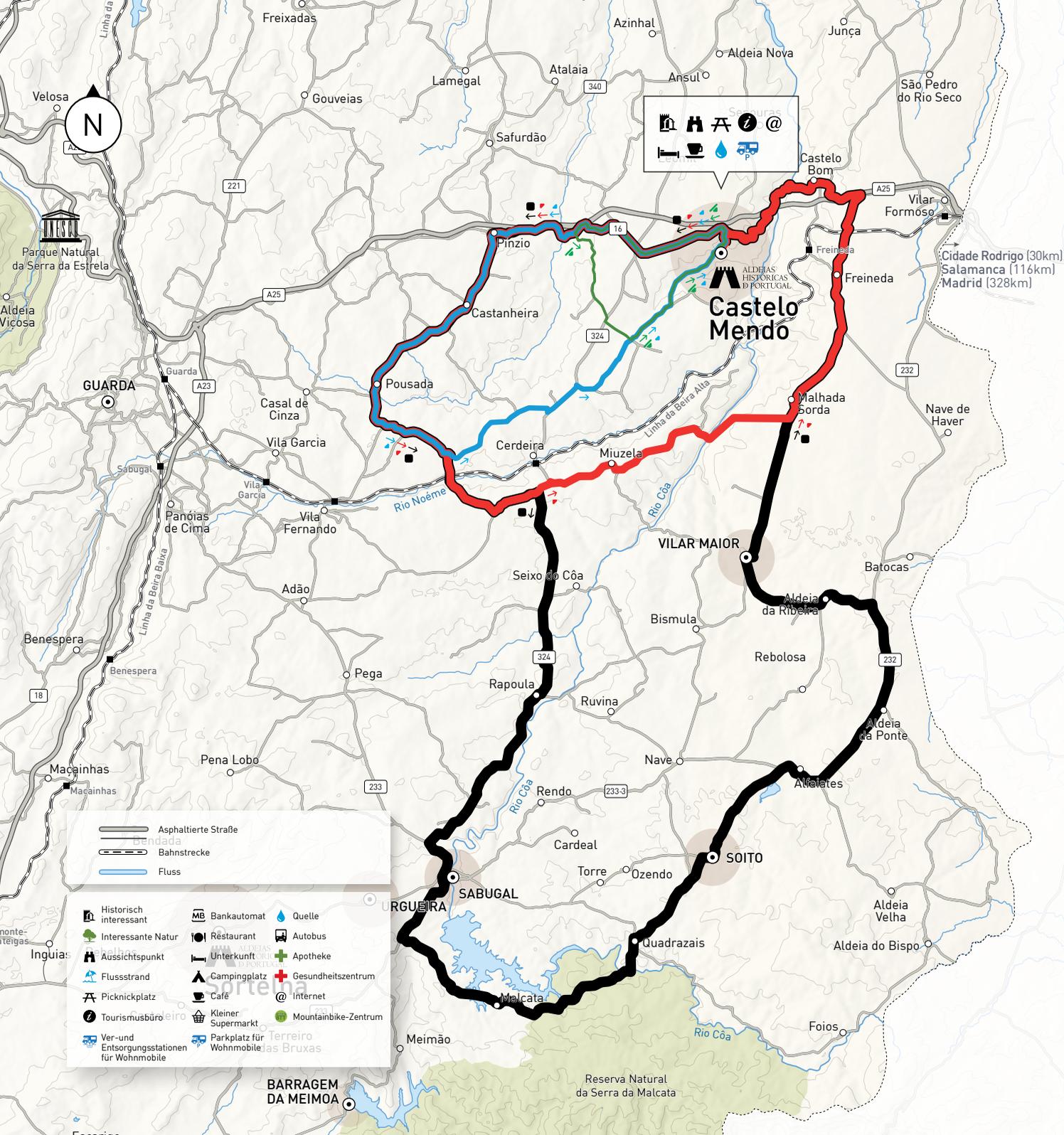


In Castelo Mendo, einem Dorf mit überwiegend mittelalterlichen Zügen, gibt es zwei Figuren, die seit Jahrhunderten Mythen und Legenden nähren: zwei steinerne Wasserspeier, die einer männlichen und einer weiblichen Figur ähneln und sich an zwei Wänden gegenüber stehen.

In der Nähe des historischen Dorfes Castelo Mendo befinden sich das Côa-Tal und das Naturschutzgebiet Serra da Malcata.

In der Gastronomie aromatisiert Quendel, der in diesem bergigen Gebiet vorkommende Thymian, den Reis sowie gebratenes und geschmortes Fleisch. Milchreis, *papas de carolo* (ähnlich dem Milchreis, aber aus grobem Maismehl) oder mit Zuckersirup beträufelter Biskuitkuchen versüßen hier die Feiern und geben den Gemeindefesten etwas Besonderes.

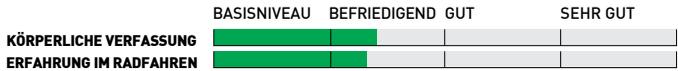




CASTELO MENDO

SCHWIERIGKEITSGRAD
■ Leicht (0-40%) ■ Mittel (40-60%) ■ Schwierig (60-80%) ■ Sehr schwierig (80-100%)

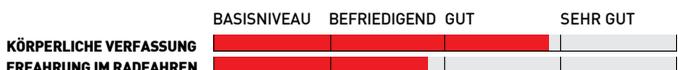
GRÜNE Route 21,37(Km) 246(m) _ Unebenheit + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Schwierigkeit: 35,50% ■



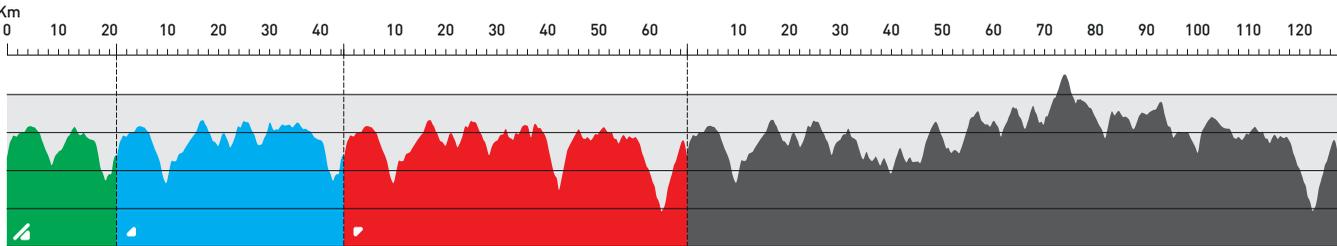
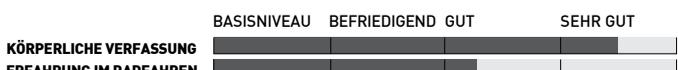
BLAUE Route 44,53(Km) 571(m) _ Unebenheit + ▲
 02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) Schwierigkeit: 54,75% ■



ROTE Route 67,37(Km) 1119(m) _ Unebenheit + ▲
 03:45 (min.) _ 05:45 (máx.) Schwierigkeit: 68,25% ■



SCHWARZE Route 127,36(Km) 1996(m) _ Unebenheit + ▲
 07:45 (min.) _ 11:30 (máx.) Schwierigkeit: 80,75% ■

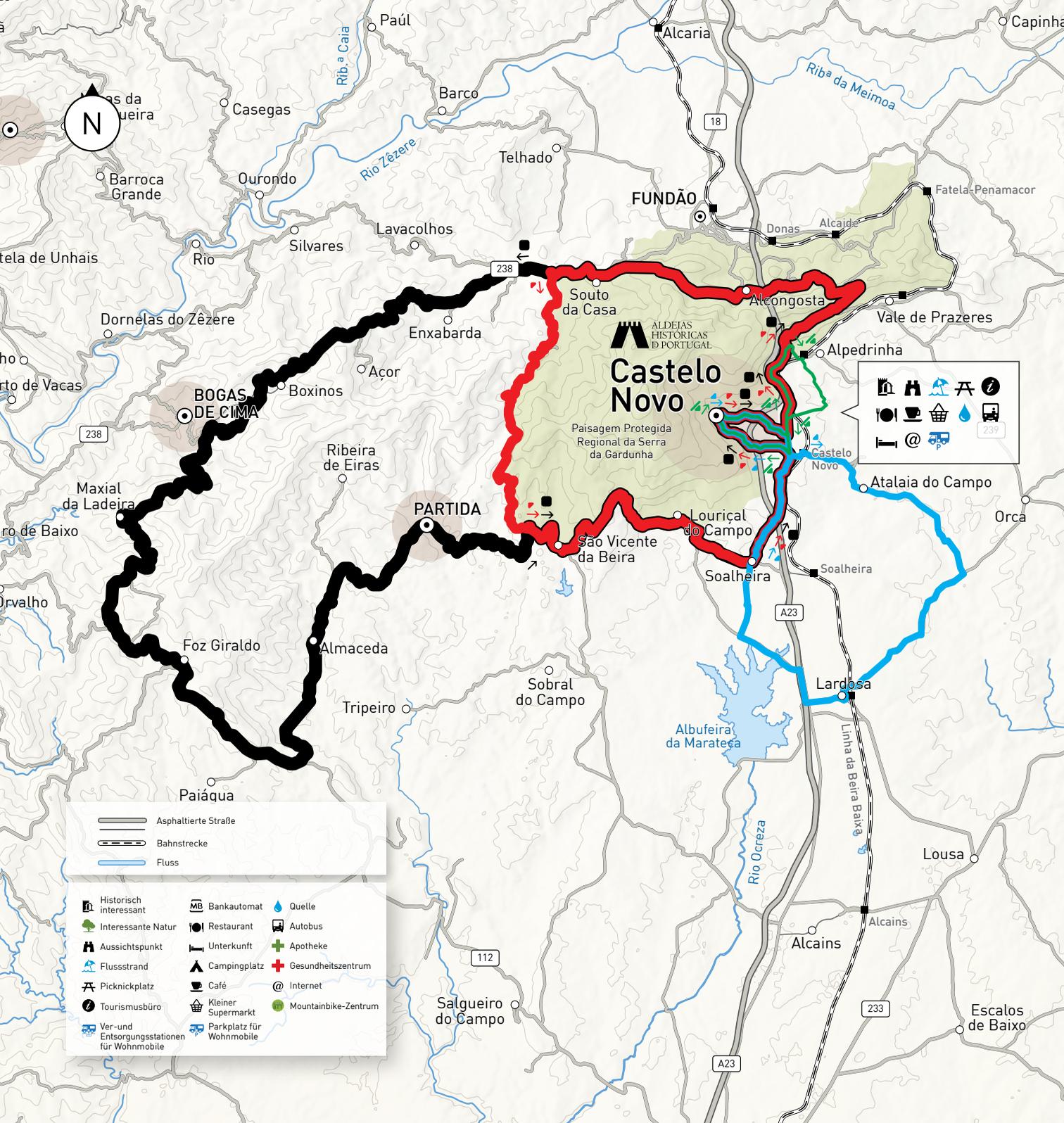


CASTELO NOVO



Inmitten der Serra da Gardunha erhebt sich in Grün- und Grautönen das historische Dorf Castelo Novo. Castelo Novo wurde auf Granit errichtet und bewahrt ein einzigartiges architektonisches Erbe. Im Ofen gebackener Reis ist eine der gastronomischen Spezialitäten von Castelo Novo. Bei den Vorspeisen sind die *ovos verdes* (frittierte, gefüllte Eier), *pastéis de bacalhau* (Stockfischkroketten), *peixinhos da horta* (im Teigmantel frittierte Bohnen), frittiertes Kürbis, Ziegenkäse und Picas de S. Brás (Olivenölbrot) besonders zu erwähnen. Zu den typischen Süßspeisen gehören *pastéis de abóbora chila* (Küchlein aus Feigenblattkürbis), *tigelada* (gebackene Creme aus Eiern und Milch) und *pão-de-ló* (Biskuitkuchen).

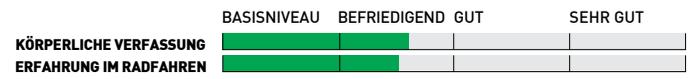




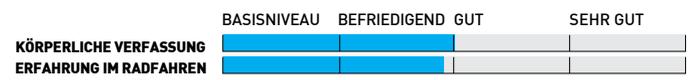
CASTELO NOVO

SCHWIERIGKEITSGRAD
■ Leicht (0-40%) ■ Mittel (40-60%) ■ Schwierig (60-80%) ■ Sehr schwierig (80-100%)

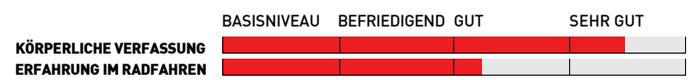
GRÜNE Route 15,87(Km) 323(m) _ Unebenheit + ▲
00:45 (min.) _ 01:00 (máx.) Schwierigkeit: **39,50%** ■



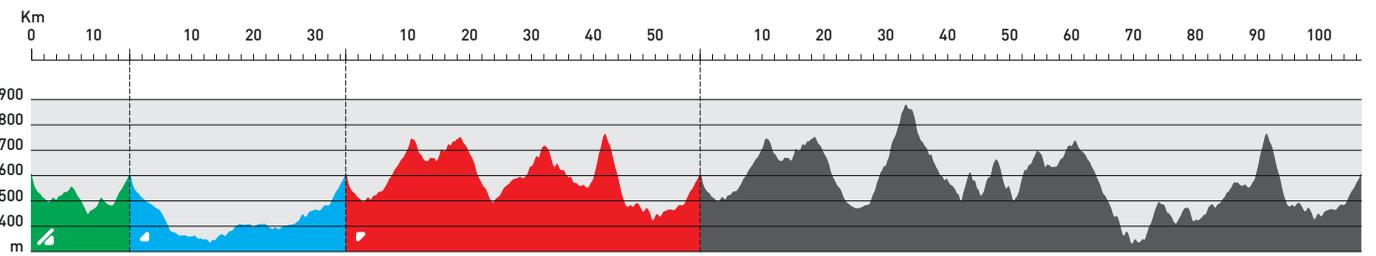
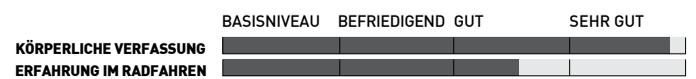
BLAUE Route 34,85(Km) 457(m) _ Unebenheit + ▲
01:45 (min.) _ 02:45 (máx.) Schwierigkeit: **55,00%** ■



ROTE Route 57,27(Km) 1240(m) _ Unebenheit + ▲
03:15 (min.) _ 05:00 (máx.) Schwierigkeit: **76,00%** ■



SCHWARZE Route 106,79(Km) 2600(m) _ Unebenheit + ▲
06:45 (min.) _ 10:00 (máx.) Schwierigkeit: **86,75%** ■

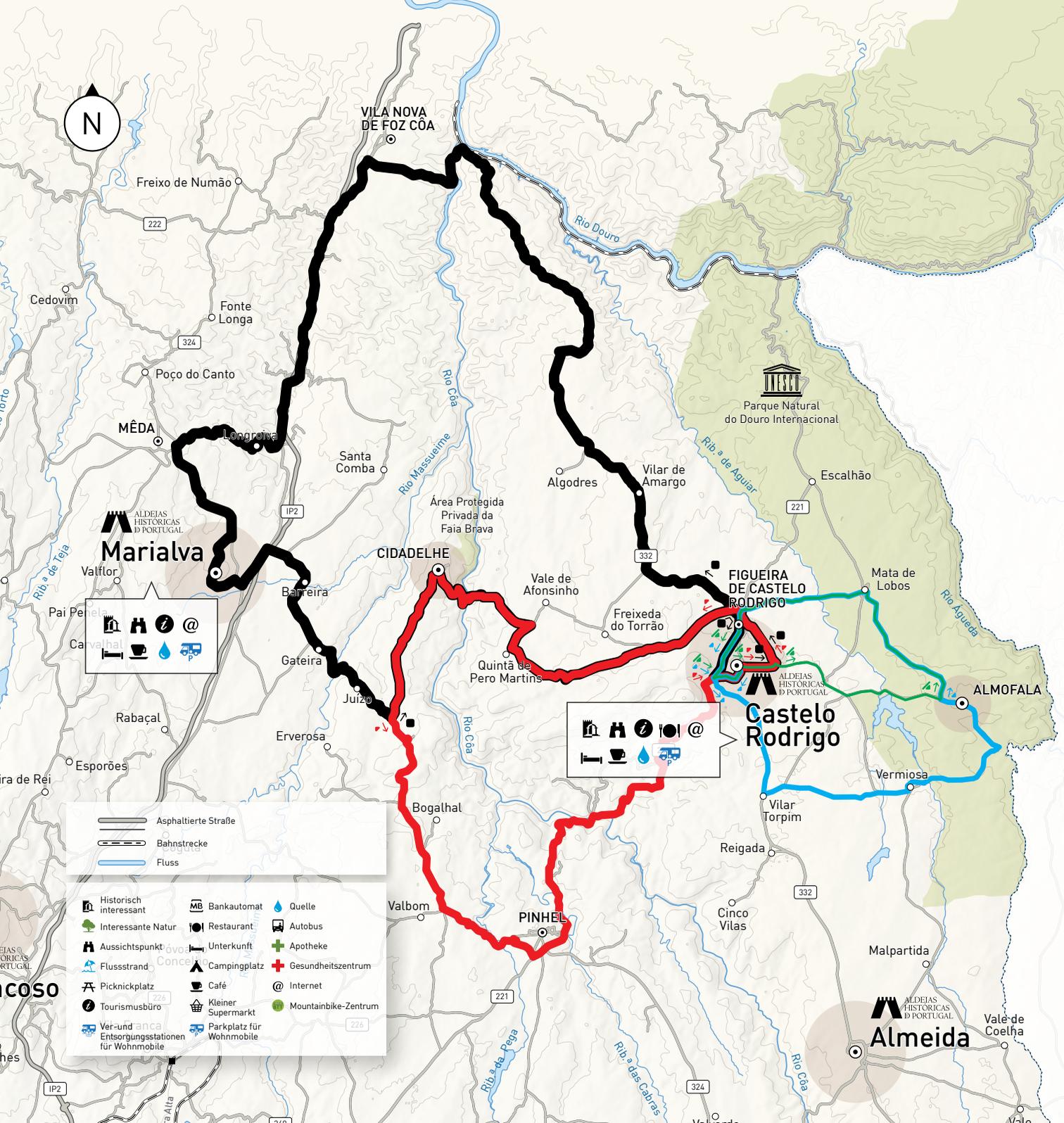


CASTELO RODRIGO



Das historische Dorf Castelo Rodrigo bewahrt bis in unsere Tage einige Zeugnisse, die uns ins Mittelalter führen. Es sind auch noch Spuren zu finden, die die Anwesenheit einer bedeutenden Gemeinschaft von zum Christentum konvertierten Juden bezeugen. Die natürliche Umgebung des historischen Dorfes Castelo Rodrigo umfasst den Naturpark Douro Internacional, das Côa-Tal, die Serra da Marofa und das private Schutzgebiet Faia Brava. Das Lamm aus Marofa, Tintenfisch in diversen Varianten, entweder mit *Migas* (mit diversen Zutaten angebratene Brotwürfel), Reis oder *Albardado* (in einer Eihülle frittiert), sind einige der beliebtesten Gerichte im historischen Dorf Castelo Rodrigo

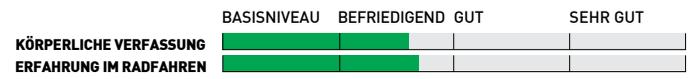




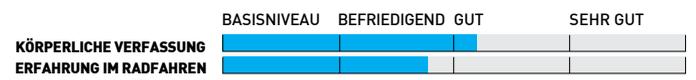
CASTELO RODRIGO

SCHWIERIGKEITSGRAD
 Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

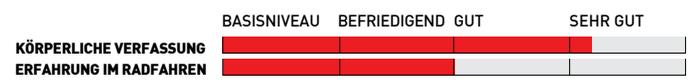
GRÜNE Route 26,85(Km) 370(m) _ Unebenheit + ▲
 01:15 (min.) _ 01:45 (máx.) Schwierigkeit: 39,25%



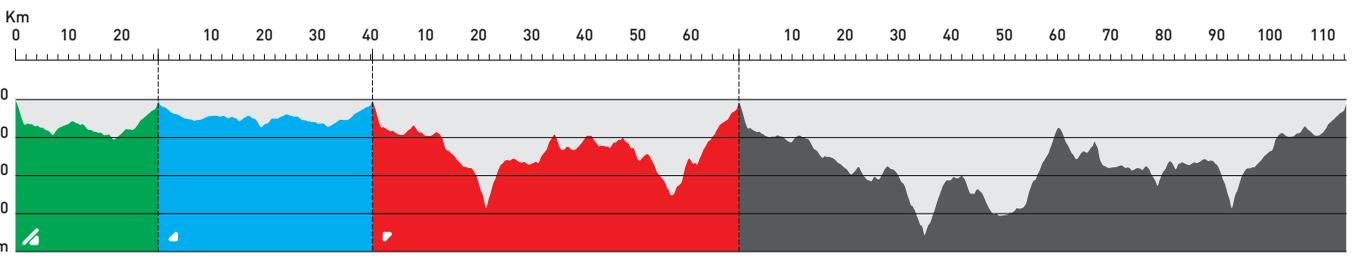
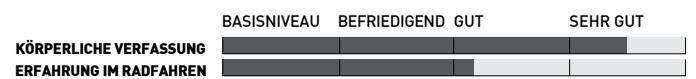
BLAUE Route 40,28(Km) 523(m) _ Unebenheit + ▲
 02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Schwierigkeit: 53,75%



ROTE Route 69,03(Km) 1232(m) _ Unebenheit + ▲
 04:00 (min.) _ 06:00 (máx.) Schwierigkeit: 71,25%



SCHWARZE Route 114,26(Km) 2099(m) _ Unebenheit + ▲
 07:00 (min.) _ 10:15 (máx.) Schwierigkeit: 81,25%



IDANHA-A-VELHA

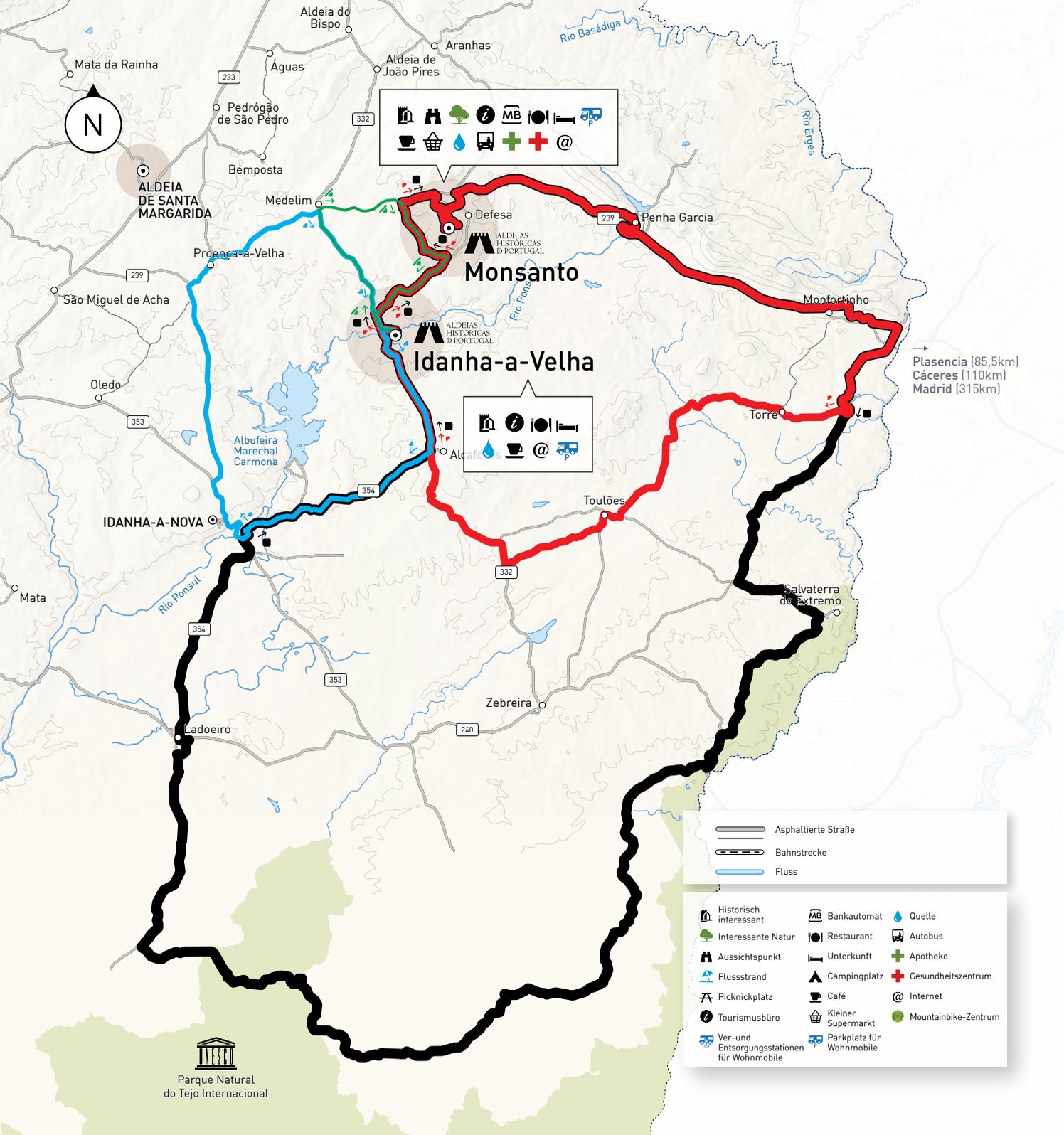


Das historische Dorf Idanha-a-Velha ist eine der wichtigsten archäologischen Stätten des Landes aufgrund der bemerkenswerten Ruinen, die es bewahrt.

Die natürliche Umgebung umfasst den Naturpark Tejo Internacional und den ikonologischen Park Penha Garcia.

Eine der ältesten und unwiderstehlichsten Spezialitäten der Gegend sind die „borrachões“, Kekse, die mit ein wenig Weißwein und Brandy zubereitet werden. In Idanha-a-Velha gibt es auch Weizenbrot, das im Gemeinschaftsofen gebacken wird (das wunderbar mit Ziegenkäse harmoniert, der ebenfalls typisch für das historische Dorf ist), und Gerichte wie Kaninchenreis, Eintopf oder Geschmortes aus Ziegeninnereien.



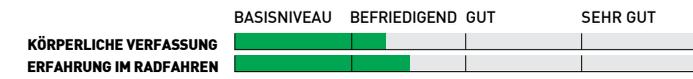


IDANHA-A-VELHA

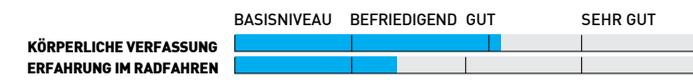
SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

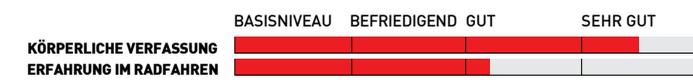
GRÜNE Route 20,70(Km) 310(m) _ Unebenheit + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Schwierigkeit: 36,50%



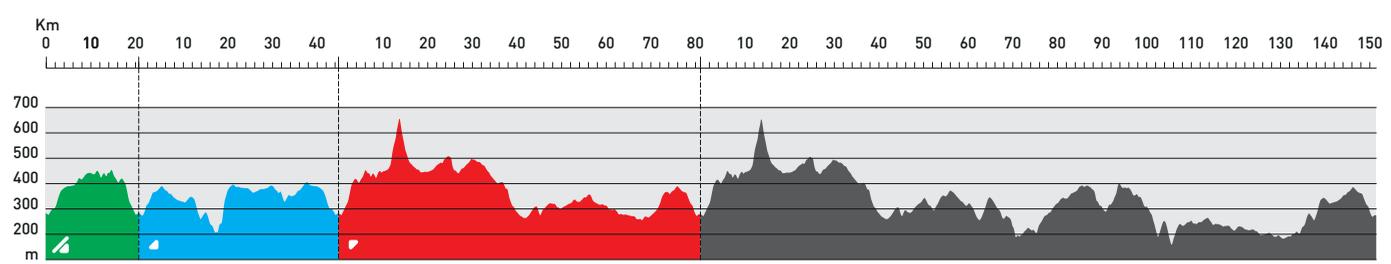
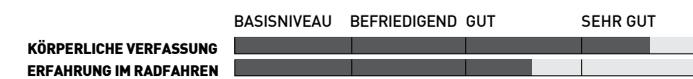
BLAUE Route 44,65(Km) 584(m) _ Unebenheit + ▲
 02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) Schwierigkeit: 52,50%



ROTE Route 81,12(Km) 1083(m) _ Unebenheit + ▲
 04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) Schwierigkeit: 78,75%



SCHWARZE Route 151,58(Km) 2024(m) _ Unebenheit + ▲
 09:15 (min.) _ 14:00 (máx.) Schwierigkeit: 84,25%



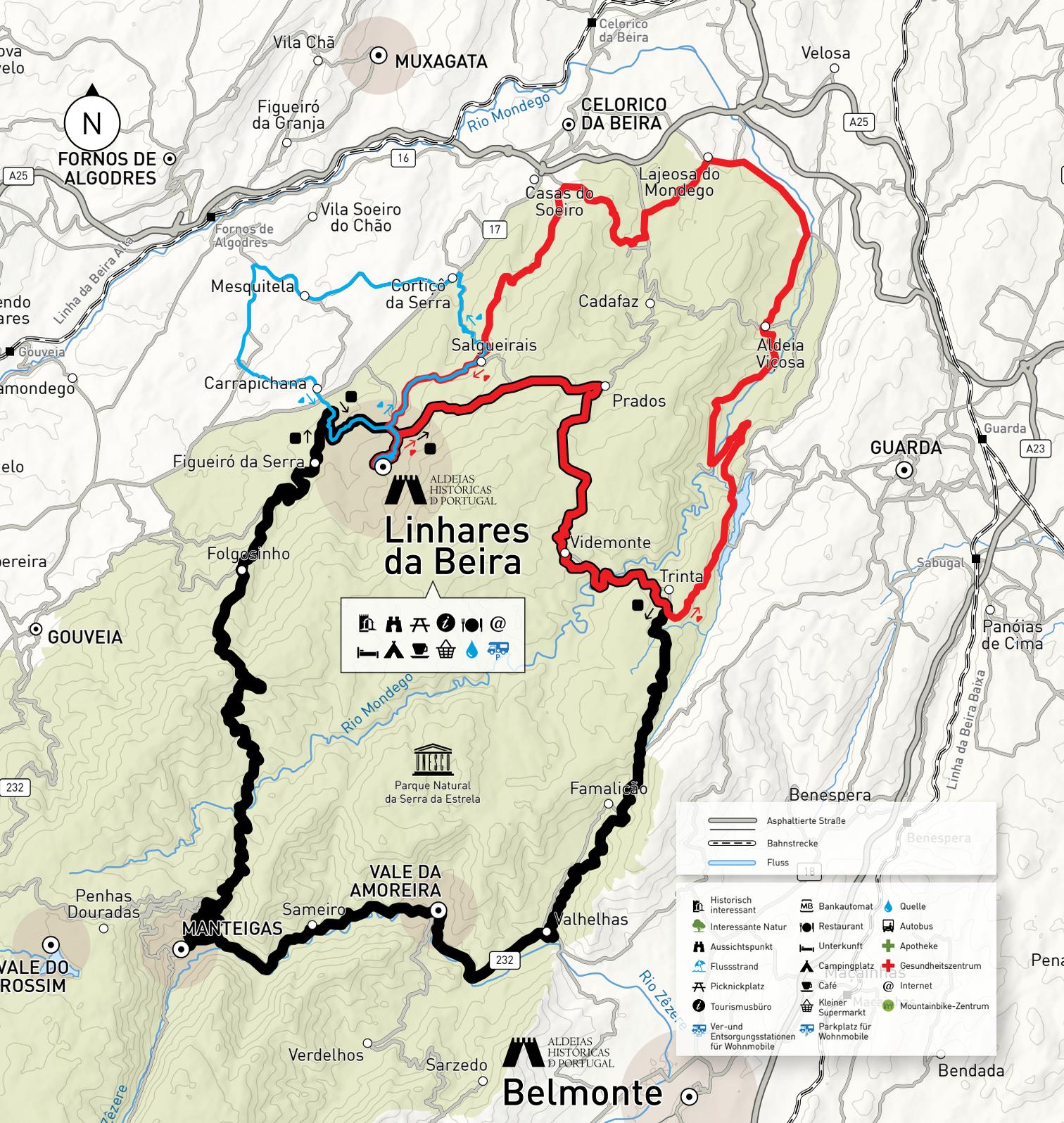
LINHARES DA BEIRA



Linhares da Beira, ein mittelalterliches Dorf aus dem 17. Jahrhundert, weist eine einzigartige architektonische und künstlerische Vielfalt auf, die aus dem Erbe verschiedener Epochen resultiert. Es bietet einen privilegierten Blick über das Tal des Flusses Mondego und in seiner Umgebung liegt auch der Naturpark Serra da Estrela (UNESCO-Welterbe).

Bei einem Besuch dieses historischen Dorfes ist das Erlebnis, den unvergleichlichen Käse aus der Serra da Estrela zu probieren, ein Muss. Nicht zu verpassen sind auch die Wurstwaren und andere typische Gerichte wie *esparregados* (Gemüsepurée) aus Ackerbohnen oder Zuckerschoten, Eintöpfe, *Malandrinho* Reis (sämiger Reis) und Süßspeisen wie *Farófias* (Schnee-Eier mit Vanillecreme), *Canudos* (gefüllter rohrförmiger Blätterteig), Milchreis und *Pão-de-ló* (Biskuit).

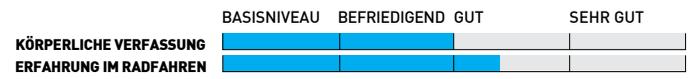




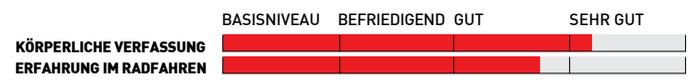
ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL LINHARES DA BEIRA

SCHWIERIGKEITSGRAD
■ Leicht (0-40%) ■ Mittel (40-60%) ■ Schwierig (60-80%) ■ Sehr schwierig (80-100%)

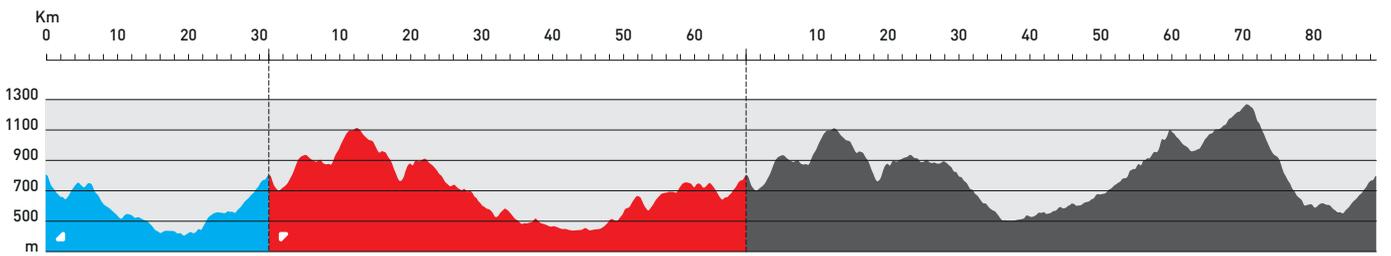
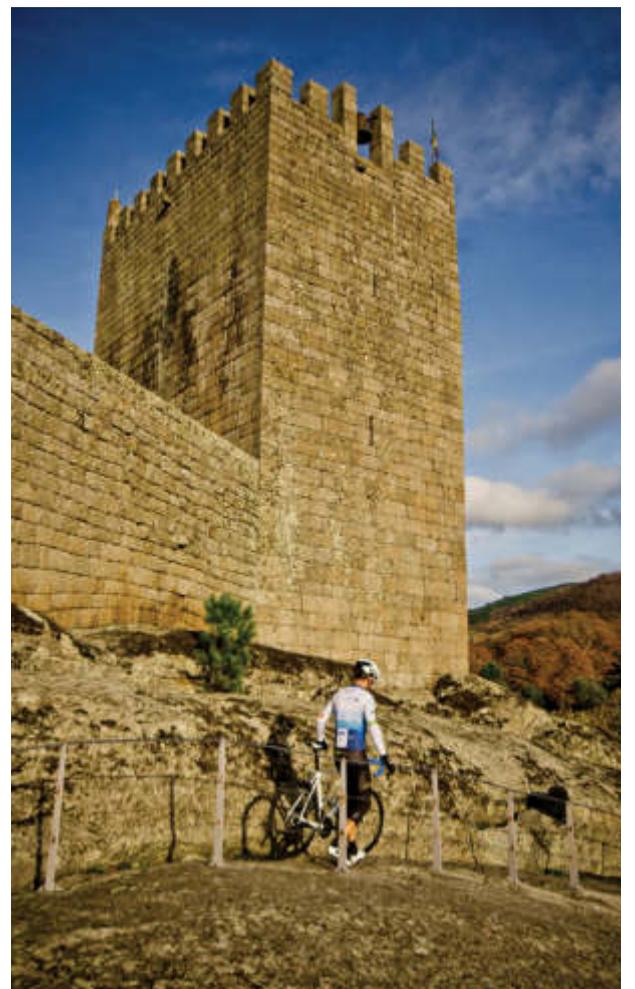
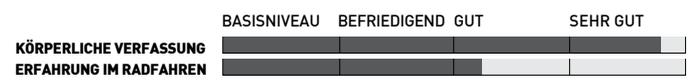
BLAUE Route 31,34(Km) 656(m) _ Unebenheit + ▲
 01:30 (min.) _ 02:30 (máx.) Schwierigkeit: 52,00% ■



ROTE Route 67,14(Km) 1590(m) _ Unebenheit + ▲
 04:00 (min.) _ 06:00 (máx.) Schwierigkeit: 75,50% ■



SCHWARZE Route 89,13(Km) 2150(m) _ Unebenheit + ▲
 05:30 (min.) _ 08:00 (máx.) Schwierigkeit: 82,25% ■

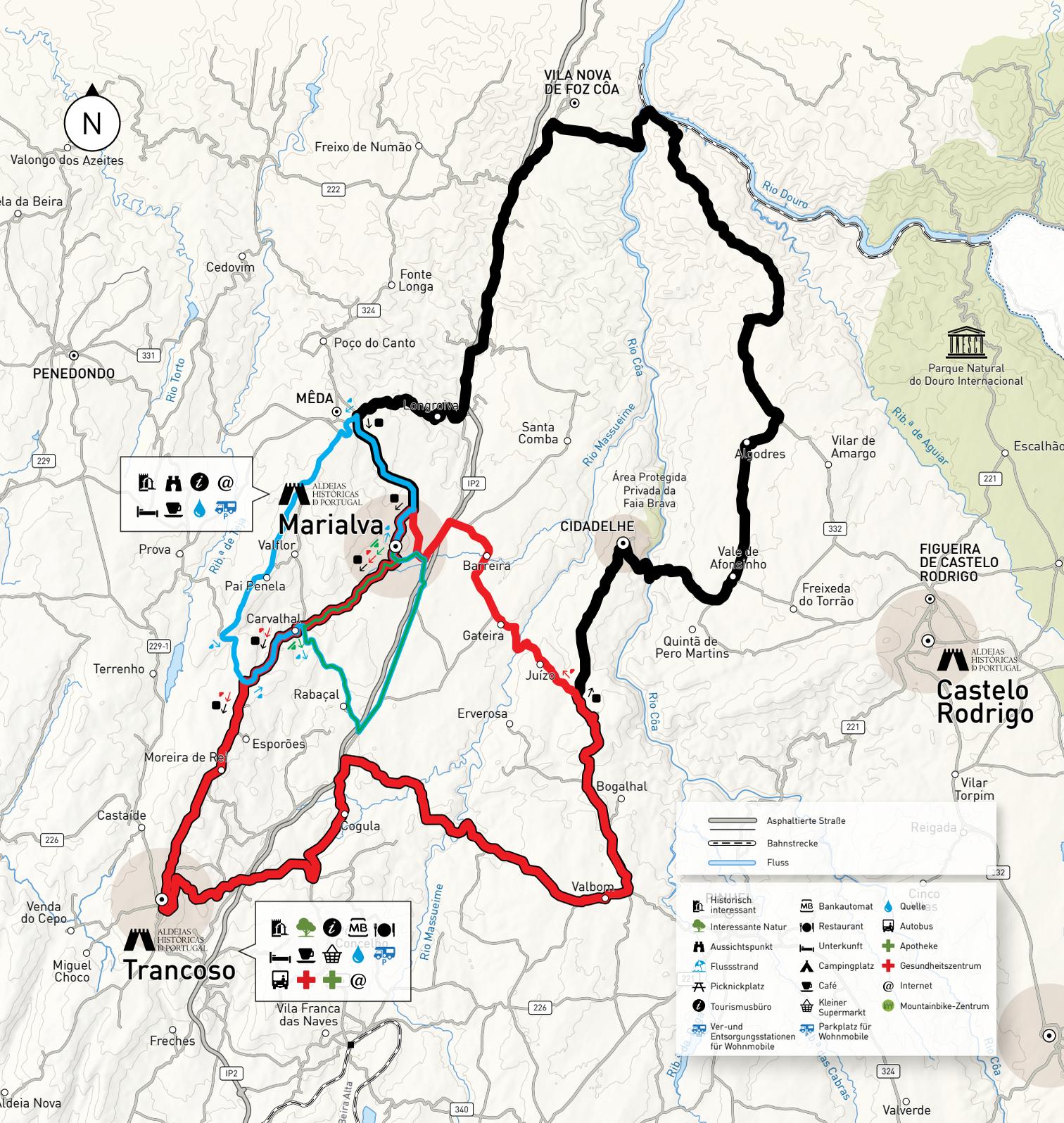


MARIALVA



Das historische Dorf Marialva, das von den Aravos, einem lusitanischen Volk, besiedelt war, bewahrt die ersten Spuren unseres Volkes, die Wurzeln unserer Geschichte. Die natürliche Umgebung des historischen Dorfes Marialva umfasst den Naturpark Douro Internacional, das Tal des Flusses Côa und das private Schutzgebiet Faia Brava. Der Weinanbau ist typisch für die Region, sodass das Landschaftsbild von Marialva auch heute noch von den die Landschaft durchziehenden Weinbergen geprägt ist. Gebratenes Zicklein und geschmortes Kaninchen sind einige der typischen Gerichte des historischen Dorfes Marialva. Kichererbsen, Kugelbohnen, Zuckerschoten und grüne Bohnen sind stets in Suppen oder als Beilagen dabei. Zum Nachtisch werden in Marialva am liebsten Milchreis, Desserts aus süßem Mais, *Pão Leve* (Biskuitkuchen) und Schafskäse mit Keksen und getrockneten Feigen gegessen.

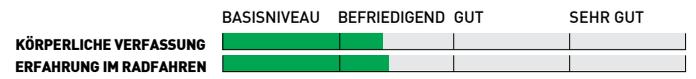




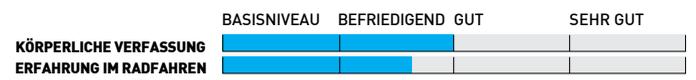
MARIALVA

SCHWIERIGKEITSGRAD
 Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

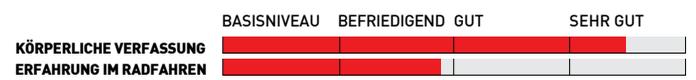
GRÜNE Route 22,28(Km) 366(m) _ Unebenheit + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Schwierigkeit: 38,50%



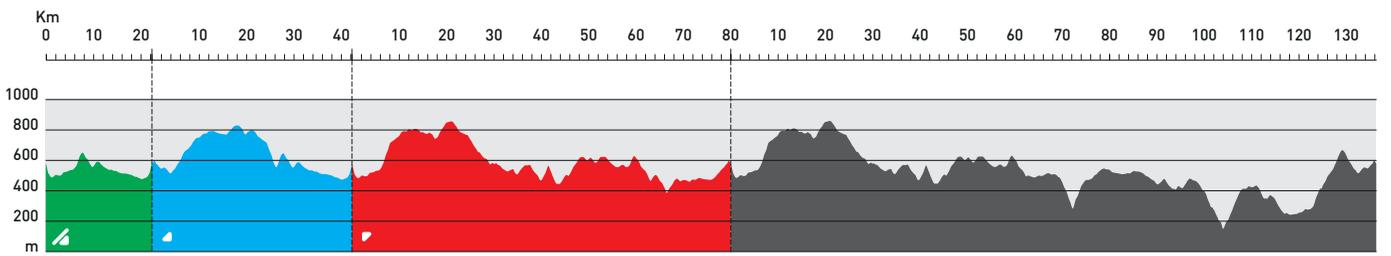
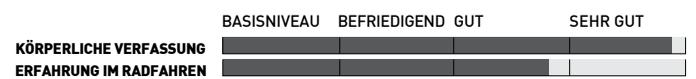
BLAUE Route 42,14(Km) 729(m) _ Unebenheit + ▲
 02:15 (min.) _ 03:15 (máx.) Schwierigkeit: 52,25%



ROTE Route 79,82(Km) 1502(m) _ Unebenheit + ▲
 04:45 (min.) _ 07:00 (máx.) Schwierigkeit: 78,00%



SCHWARZE Route 136,37(Km) 2639(m) _ Unebenheit + ▲
 08:30 (min.) _ 12:45 (máx.) Schwierigkeit: 86,25%

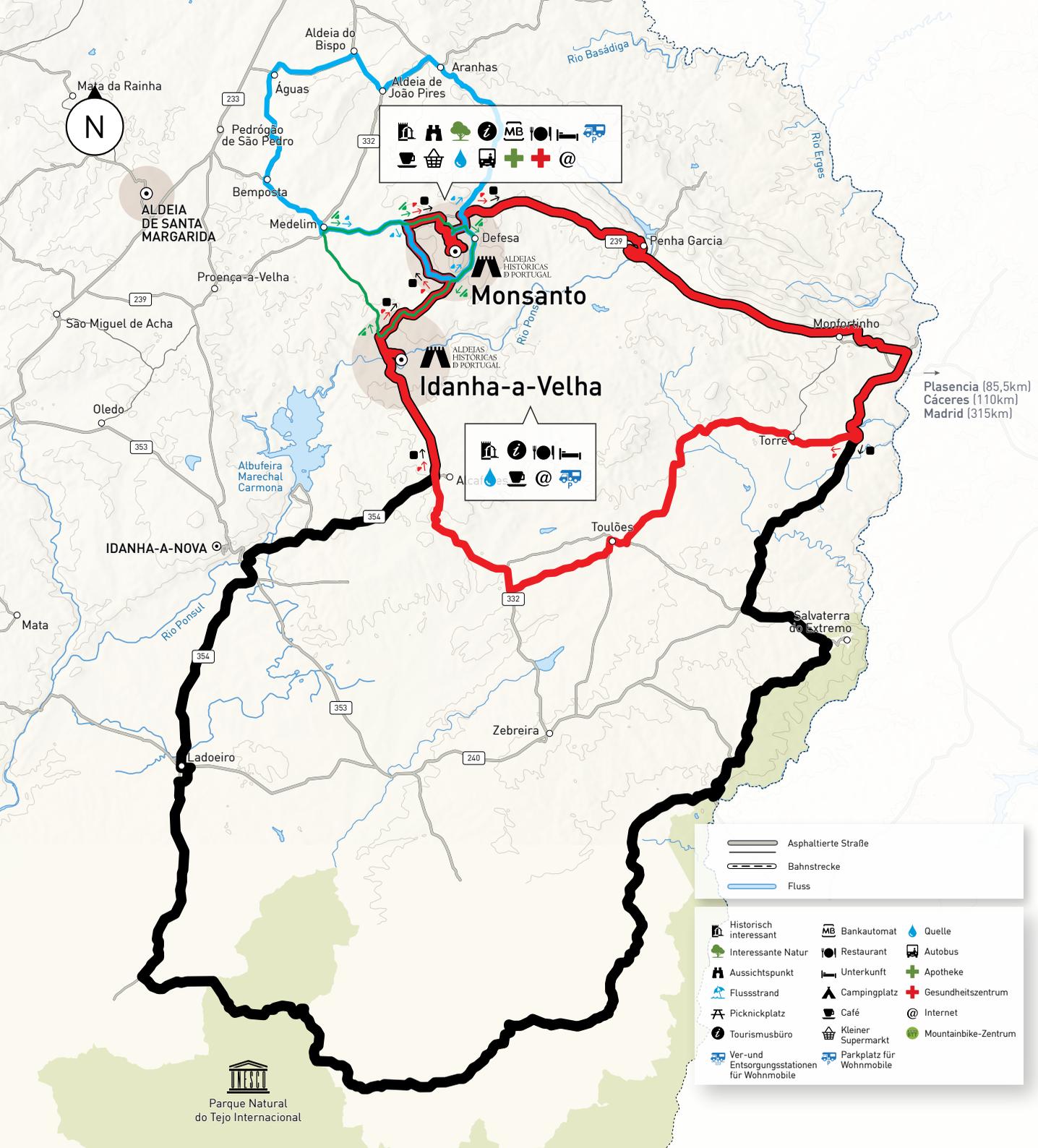


MONSANTO



In diesem historischen Dorf, das am Hang eines steilen Bergs liegt, der als ‚Cabeço de Monsanto‘ bekannt ist, befinden sich die Häuser zwischen den Felsen und bilden eine malerische und herrliche Kulisse. Der Naturpark Tejo Internacional und der ikonologische Park Penha Garcia gehören zu den unterschiedlichen und bezaubernden Landschaften des historischen Dorfes Monsanto. Die typischen Gerichte in Monsanto sind Ziegen- oder Lammeintopf, die stets mit Minze gewürzt werden. Bei den Süßspeisen sind die *papas de carolo* (dem Milchreis ähnlich, aber aus grobem Maismehl) hervorzuheben.



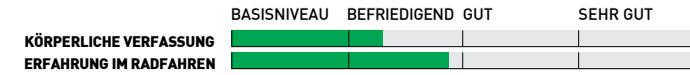


MONSANTO

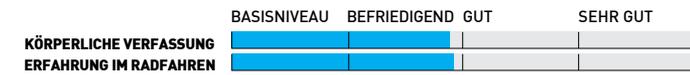
SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

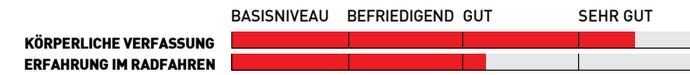
GRÜNE Route **20,72(Km)** **320(m) _ Unebenheit +**
01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Schwierigkeit: **38,00%**



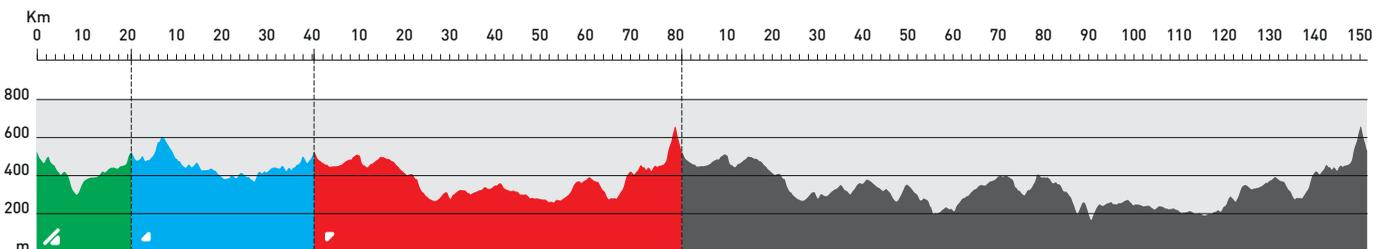
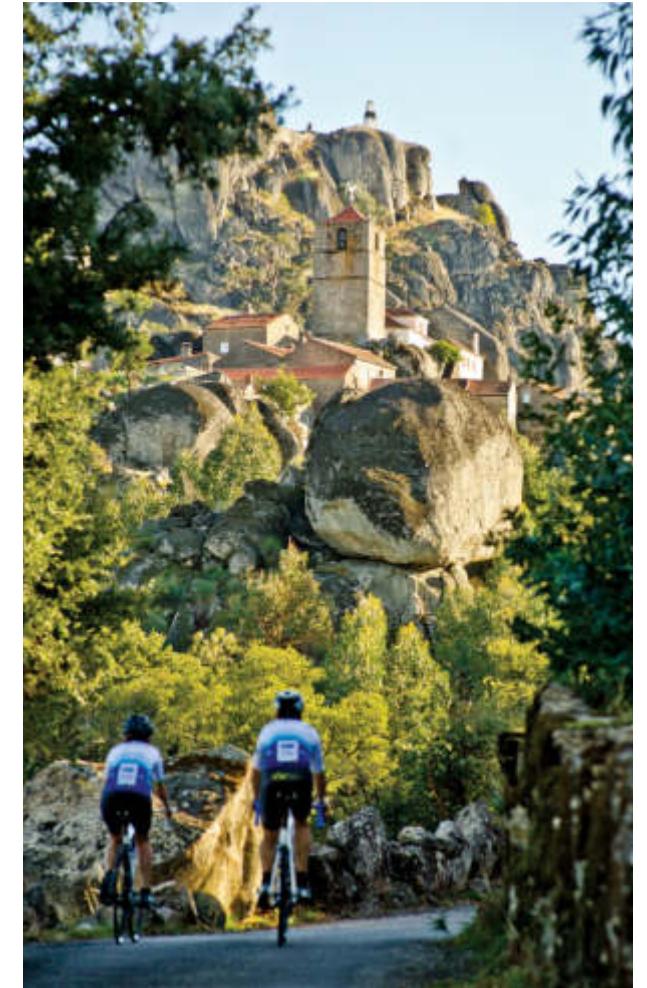
BLAUE Route **40,50(Km)** **613(m) _ Unebenheit +**
02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Schwierigkeit: **51,75%**



ROTE Route **81,21(Km)** **1085(m) _ Unebenheit +**
04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) Schwierigkeit: **78,75%**



SCHWARZE Route **151,73(Km)** **2037(m) _ Unebenheit +**
09:15 (min.) _ 14:00 (máx.) Schwierigkeit: **84,25%**



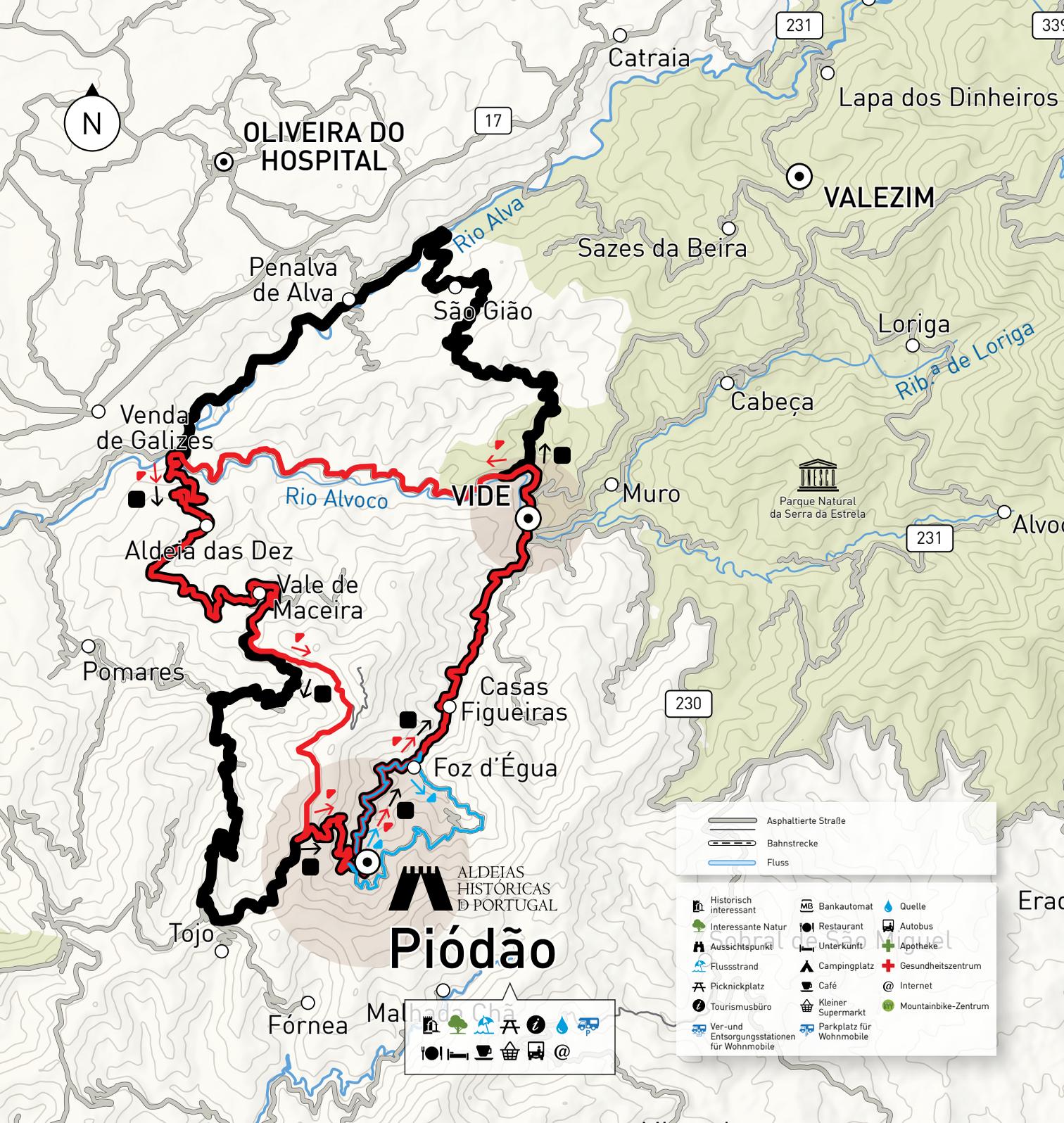
PIÓDÃO



Inmitten der Serra do Açor sticht das historische Dorf Piódão als authentische Weihnachtskrippe hervor. Das auf blau gefleckten Terrassen gelegene historische Dorf Piódão, das durch die blau verzierten Fenster und Türen der Schieferhäuser geprägt ist, bietet ein einzigartiges und wunderschönes Bild.

Das typischste und unwiderstehlichste Gericht des historischen Dorfes Piódão ist die *Chanfana* (geschmorte Ziege). Erwähnenswert sind auch der Kaninchenreis und bei den Süßspeisen der Milchreis und *pão-de-ló* (Biskuitkuchen).

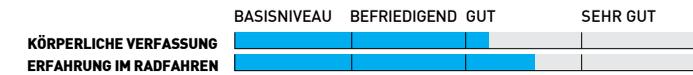




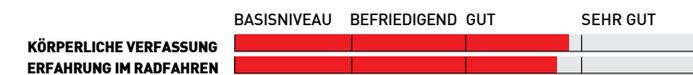
PIÓDÃO

SCHWIERIGKEITSGRAD
 Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

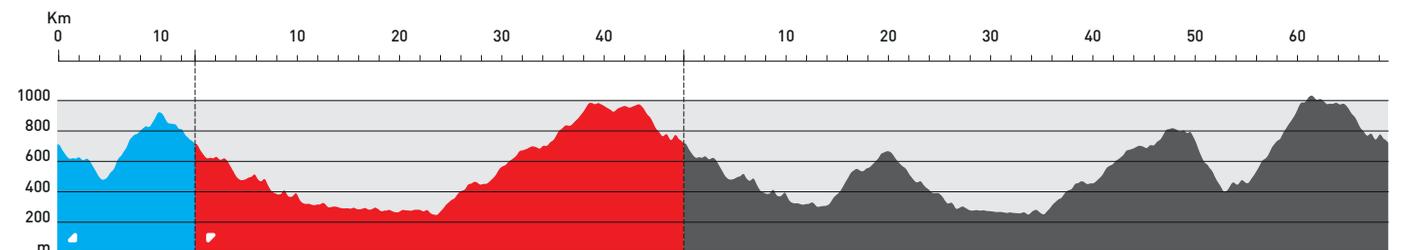
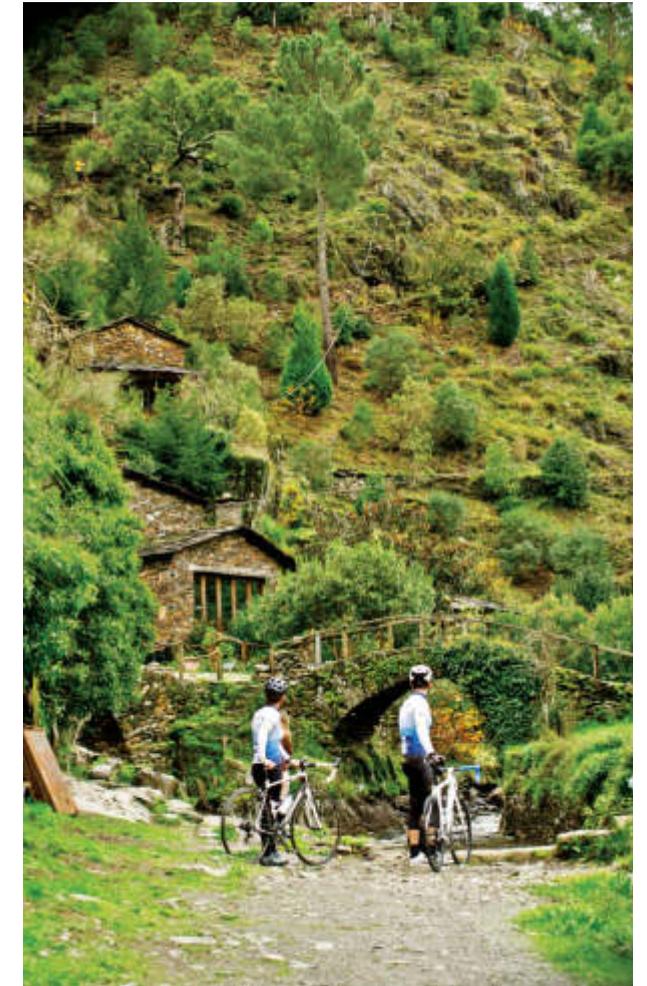
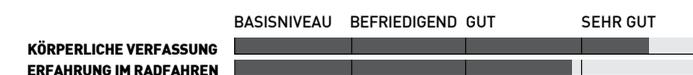
BLAUE Route 13,28(Km) 481(m) _ Unebenheit + ▲
 00:45 (min.) _ 01:00 (máx.) Schwierigkeit: 52,50%



ROTE Route 47,82(Km) 1147(m) _ Unebenheit + ▲
 02:45 (min.) _ 04:00 (máx.) Schwierigkeit: 70,00%



SCHWARZE Route 68,85(Km) 2021(m) _ Unebenheit + ▲
 04:15 (min.) _ 06:15 (máx.) Schwierigkeit: 82,50%



SORTELHA

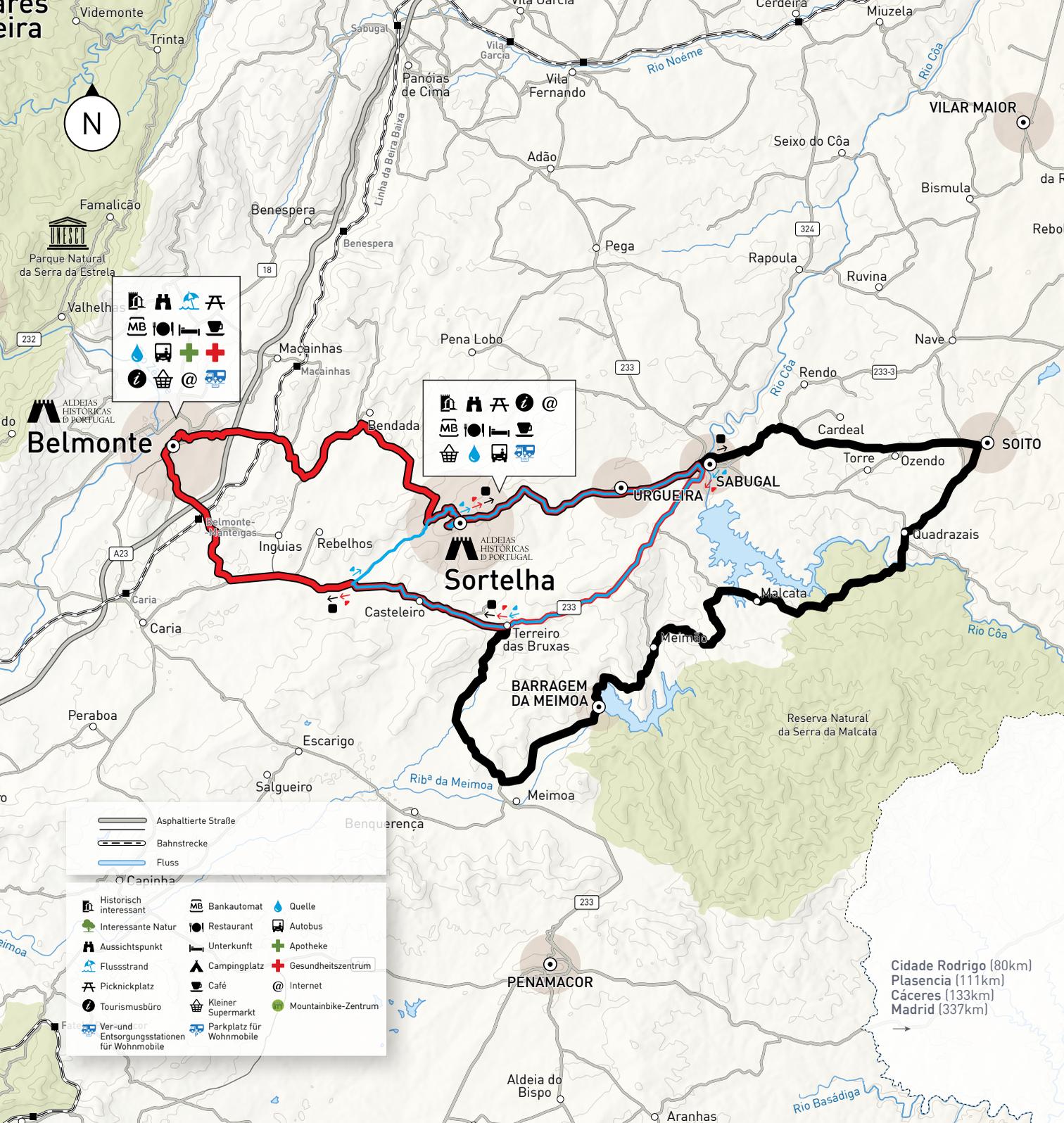


Das historische Dorf Sortelha, das von ringförmigen Mauern umgeben ist und von einer Burg aus dem 13. Jahrhundert bewacht wird, hat seine städtebauliche und architektonische Physiognomie bis heute unverändert bewahrt. Es ist eines der ältesten Dörfer Portugals und Zeuge der Anfänge unseres Landes.

Zum Erlebnis in der Umgebung des historischen Dorfes Sortelha gehören der Naturpark Serra da Estrela (UNESCO-Welterbe) und das Naturschutzgebiet Serra da Malcata.

In gastronomischer Hinsicht sind die *papas de milho doce* (dem Milchreis ähnlich, aber aus Maismehl zubereitet) eine der besten Spezialitäten des historischen Dorfes Sortelha. Nach einem langen Arbeitstag auf dem Feld sind in Sortelha als typische Gerichte ebenfalls die Kichererbsensuppe der Drescher, der Schwammkürbis der Pflüger und die Kastaniensuppe der Schnitter zu erwähnen.

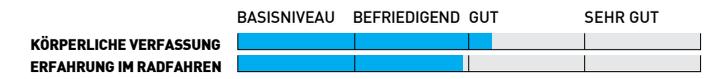




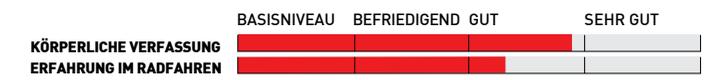
SORTELHA

SCHWIERIGKEITSGRAD
■ Leicht (0-40%) ■ Mittel (40-60%) ■ Schwierig (60-80%) ■ Sehr schwierig (80-100%)

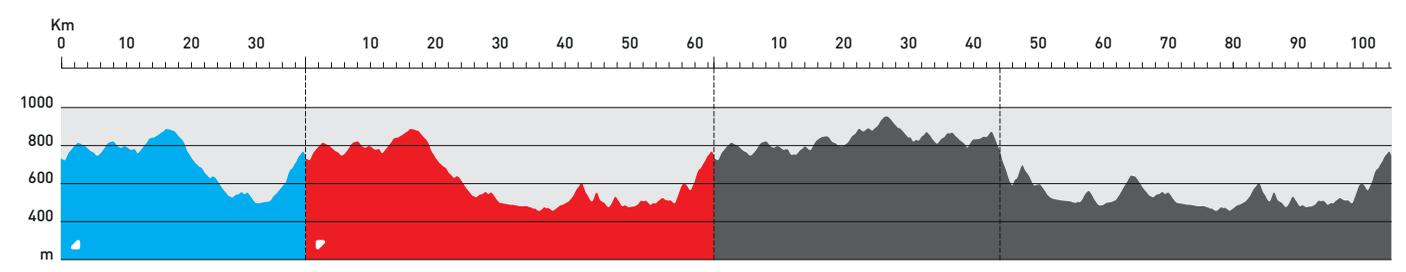
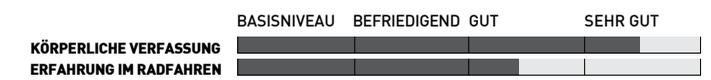
BLAUE Route **37,53(Km)** **680(m) _ Unebenheit + ▲**
02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Schwierigkeit: **55,00%** ■



ROTE Route **62,98(Km)** **1146(m) _ Unebenheit + ▲**
03:45 (min.) _ 05:30 (máx.) Schwierigkeit: **73,00%** ■



SCHWARZE Route **104,37(Km)** **1999(m) _ Unebenheit + ▲**
06:15 (min.) _ 09:30 (máx.) Schwierigkeit: **81,00%** ■



TRANCOSO



Das von einem mittelalterlichen Mauerring umgebene historische Dorf Trancoso mit seinem großen architektonischen Erbe und seiner alten Burg ist ein Ort voller Geschichte und Geschichten.

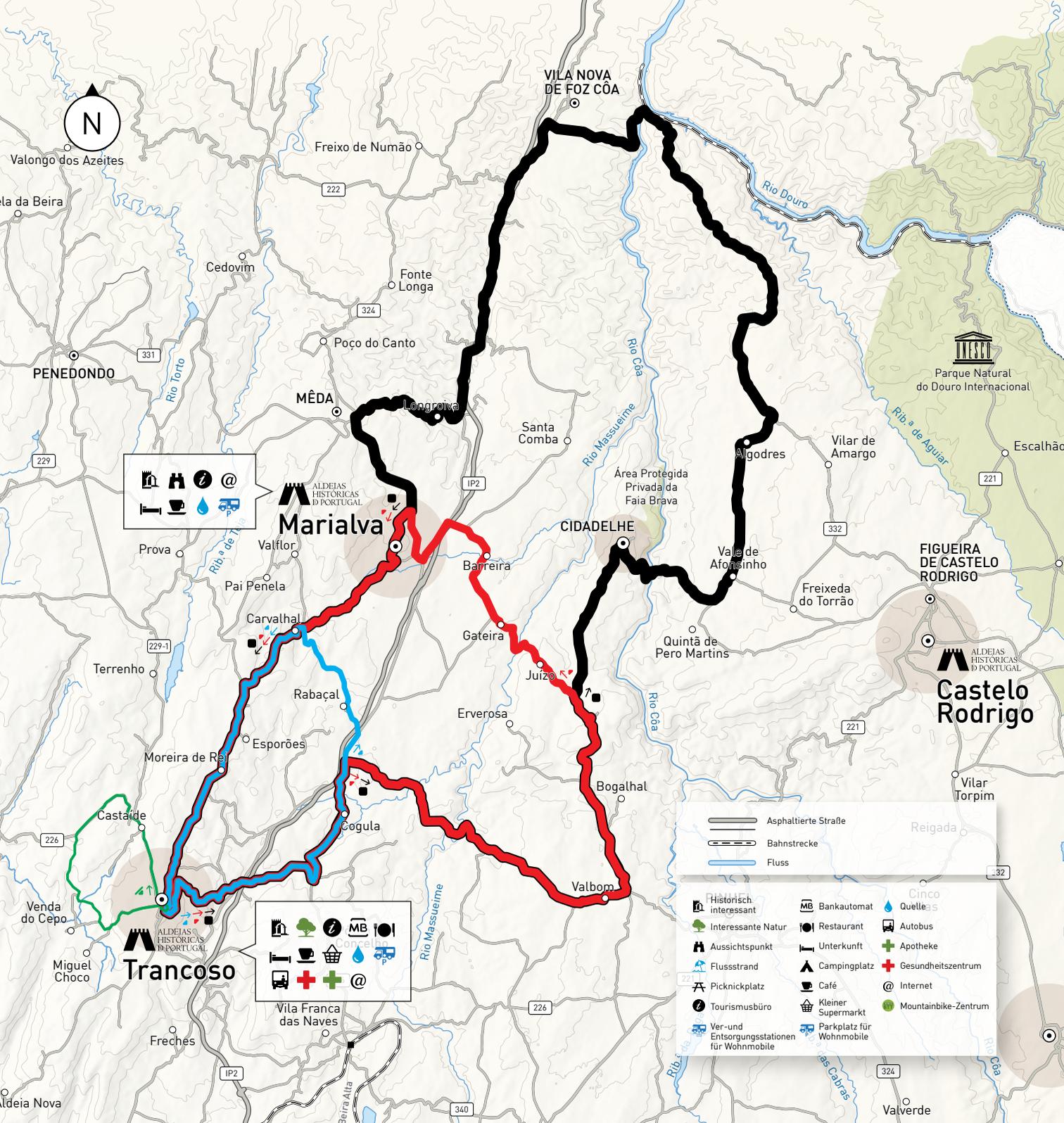
Eine seiner mythischen Figuren ist Gonçalo Anes Bandarra, ein berühmter Dichter, Prophet und Schuhmacher, der im 16. Jahrhundert in Trancoso geboren wurde und lebte.

Der jüdische Arzt und Philosoph Isaac Cardoso, der 1632 zum leitenden Arzt am Hof des portugiesischen Königs ernannt wurde, war eine weitere der großen historischen Persönlichkeiten, die in Trancoso geboren wurden.

Der Naturpark Douro Internacional, das Tal des Flusses Côa und das private Schutzgebiet Faia Brava gehören zur natürlichen Umgebung von Trancoso.

Die süßen Sardinen (frittiertes, gefülltes Gebäck) sind die berühmteste Delikatesse in Trancoso, dessen Gastronomie immer noch aus Spezialitäten wie Sarrabulho (Eintopf mit Innereien) und den gefüllten Migas (mit diversen Zutaten angebratene Brotwürfel) besteht, für die die Zutaten direkt vom Feld kommen.

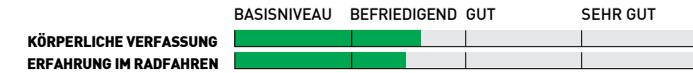




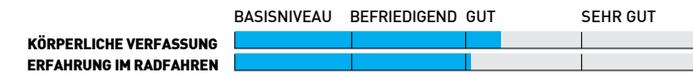
TRANCOSO

SCHWIERIGKEITSGRAD
 Leicht (0-40%) Mittel (40-60%) Schwierig (60-80%) Sehr schwierig (80-100%)

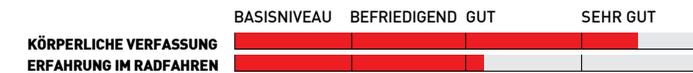
GRÜNE Route 16,84(Km) 282(m) _ Unebenheit +
 00:45 (min.) _ 01:15 (máx.) Schwierigkeit: 38,25%



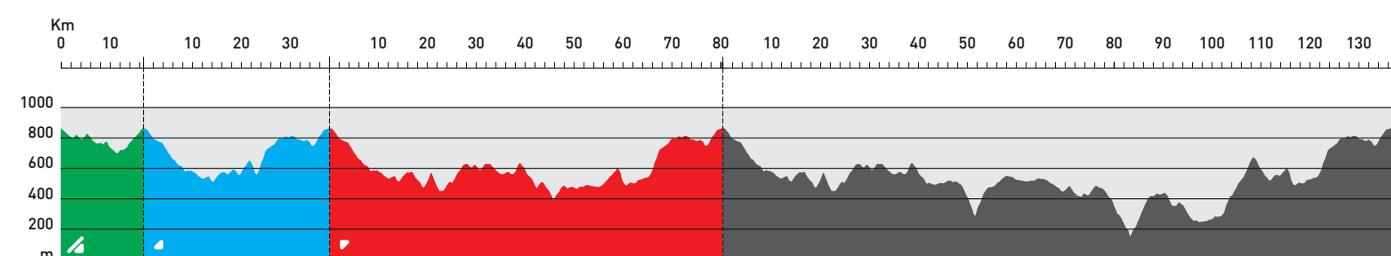
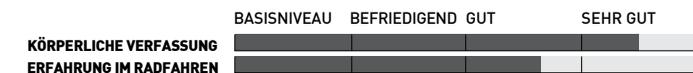
BLAUE Route 37,92(Km) 723(m) _ Unebenheit +
 02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Schwierigkeit: 57,25%



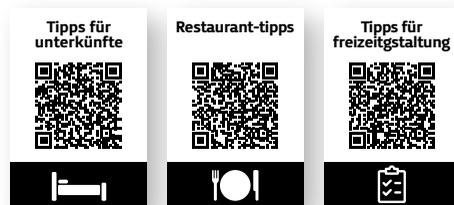
ROTE Route 80,30(Km) 1503(m) _ Unebenheit +
 04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) Schwierigkeit: 77,75%



SCHWARZE Route 136,67(Km) 2639(m) _ Unebenheit +
 08:15 (min.) _ 12:30 (máx.) Schwierigkeit: 82,25%



RESTAURANT-TIPPS TIPPS FÜR UNTERKÜNFTE TIPPS FÜR FREIZEITGESTALTUNG IN DEN HISTORISCHEN DÖRFERN PORTUGALS



Lokale Unterkünfte, Häuser für den ländlichen Tourismus, Luxushotels, SPAs, Restaurants mit typischer Gastronomie, Fine-Dining Restaurants und Snackbars: das Angebot in den Hotels und Gastronomiebetrieben in den historischen Dörfern Portugals ist vielfältig, abwechslungsreich und bietet etwas für jeden Geschmack.

In jedem der 12 historischen Dörfer Portugals oder in den umliegenden Ortschaften gibt es Hotels und Restaurants, die die nötige Unterstützung für diejenigen gewährleisten, die auf diesem Radroutennetz fahren. Sie verbinden das Erlebnis der Routine zu entfliehen, die Verbundenheit mit der Natur und die sportliche Betätigung mit Momenten des reinen gastronomischen Genusses und des Wohlbefindens. In dieser Erlebnisregion des Radroutennetzes der historischen Dörfer Portugals entdecken wir nicht nur unendlich viele Straßen mit unvergesslichen Landschaften, sondern auch tausend und eine Geschmacksrichtungen und Aromen der Gegend. Die Gastronomie und die Weine der historischen Dörfer Portugals sind bei dieser Reise zweifelsohne das Sahnehäubchen auf dem Kuchen. Ebenso fördern die in dieser Gegend vorhandenen Reiseveranstalter und Unternehmen für Freizeitgestaltung diverse Aktivitäten, Ausflüge und Erlebnisse, sodass Sie nicht abreisen, ohne die Geschichte jeder Ecke der historischen Dörfer Portugals kennenzulernen.



AH Marialva



NÜTZLICHE TIPPS

Alle angegebenen Routen verlaufen auf öffentlichen, befestigten Straßen, auf denen größtenteils PKWs und LKWs verkehren, und daher müssen alle nach der Straßenverkehrsordnung geltenden Verkehrsregeln beachtet werden.

Um die Sicherheit der Radfahrer zu gewährleisten, empfehlen wir, sich vorher auf die Routen vorzubereiten. Daher ist es wichtig, die folgenden Punkte zu beachten:

NAVIGATION

Da an den Straßen keine Straßenschilder aufgestellt sind, müssen unbedingt GPS-Geräte genutzt werden. Bevor Sie das Abenteuer beginnen, sollten Sie prüfen, welche Route Sie nehmen möchten und den offiziellen GPS-Track herunterladen, der auf der Webseite der Historischen Dörfer Portugals verfügbar ist.

Nach dem Herunterladen des Tracks sollten Sie die Route überprüfen und wissen, wo sich die Wegpunkte befinden, damit Sie einen Überblick über die Route haben, falls die Batterie des Geräts leer ist.

Aufgrund des kilometermäßigen Umfangs des Projekts und der großen Anzahl an Orten und Dienstleistungen, die dort vorhanden sind, namentlich Cafés, Restaurants, Supermärkte, Museen usw., wird es an diesen Orten nicht immer Personen geben, die sich mit den Routen auskennen, um Fragen zu klären. Daher ist die Verwendung von GPS unerlässlich.

BEVOR SIE IN DIE PEDALE TRETEN

- › Es wird dringend empfohlen, einen für den Radsport zugelassenen Schutzhelm zu verwenden.
- › Sie sollten das Fahrrad warten sowie den Zustand der Bremsen, des Getriebes, der Reifen und anderer Komponenten überprüfen.
- › Sie sollten immer auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und Ernährung (Lebensmittel, Riegel, Trinkgel) achten, um zu vermeiden, dass Sie an einem abgelegenen Ort ohne Zugang zu unterstützenden Einrichtungen Ihre Kraft verlieren.
- › Bei einer mehrtägigen Durchquerung des Gebietes sollten Sie das Gewicht der Last mit geeigneten Satteltaschen und Taschen auf dem Fahrrad verteilen und das Gewicht der Rucksäcke nicht übertreiben, um Ihren Rücken nicht zu sehr zu belasten.
- › Es sollte eine Beleuchtung, eine Schlussleuchte (rote Farbe) und einer Frontleuchte vorhanden sein, besonders in den Herbst- und Wintermonaten, wenn es früh dunkel wird.
- › Es sollte eine für den Radsport geeignete Hose getragen und eine Creme („Chamois-Creme“) verwendet werden, um ein Scheuern zwischen den Polstern der Hose und der Haut des Radfahrers zu vermeiden.
- › Sie sollten Sonnenschutzmittel verwenden, um Hautverbrennungen zu vermeiden (je nach Jahreszeit).
- › Sie sollten mit einem trockenen Unterhemd und einer guten wasserdichten Jacke (je nach Jahreszeit) ausgestattet sein.
- › Sie sollten widerstandsfähige Reifen verwenden und immer mindestens 2 Ersatzschläuche mitführen.
- › Es ist ratsam, ein Ersatzausfallende zu haben, das mit dem von Ihnen verwendeten Fahrrad kompatibel ist. Erkundigen Sie sich in einem Geschäft, wie ein Ausfallende ausgetauscht wird, falls es brechen sollte.
- › Sie sollten ein Stück Kevlar im Rucksack haben, um platte Reifen zu flicken (ein Rechteck aus einem beliebigen dickeren Gummi kann verwendet werden, bis Sie zu einer Werkstatt kommen).
- › Mehrzweckwerkzeug mit Kettennieter;
- › Luftpumpe für Reifen;
- › Flicken;
- › Öl für die Kette;
- › Ersatz-Bremsbeläge zum Auswechseln (abhängig von der Anzahl der zu fahrenden Kilometer).

VERHALTENSREGELN

- › Beachten Sie alle in der Straßenverkehrsordnung festgelegten Regeln für den Straßenverkehr.
- › Fahren Sie immer auf der rechten Seite.
- › Vermeiden Sie es, in Kurvenbereichen nebeneinander zu fahren (um den Verkehr nicht zu behindern).
- › Vermeiden Sie unnötigen Lärm.
- › Beobachten Sie die Fauna und Flora, ohne zu stören.
- › Respektieren Sie Denkmäler und öffentlichen Räume, die Sie besuchen.
- › Folgen Sie immer den Anweisungen der Polizeibehörden.
- › Hinterlassen Sie keinen Müll oder andere Spuren Ihres Aufenthaltes.
- › Zünden Sie kein Feuer an.
- › Seien Sie freundlich zu den Menschen, die Sie in den Ortschaften treffen.



NÜTZLICHE KONTAKTE

Aldeias Históricas de Portugal – Associação de Desenvolvimento Turístico
+351 275 913 395
info@aldeiashistoricasdeportugal.com

Technische Information
armenio.coelho@aldeiashistoricasdeportugal.com

Touristische Information
produto@aldeiashistoricasdeportugal.com

Projekträger



Institutioneller Partner



Anerkennung



Kofinanzierung



Dieser Führer erfüllt die Anforderungen an Barrierefreiheit und integratives Design



_ALMEIDA_BELMONTE_CASTELO MENDO_CASTELO NOVO_CASTELO RODRIGO_IDANHA-A-VELHA_
_LINHARES DA BEIRA_MARIALVA_MONSANTO_PIÓDÃO_SORTELHA_TRANCOSO_

Projekträger



Institutioneller Partner



Anerkennung



Kofinanzierung



ColorADD
The Color Alphabet



Farbidentifikationssystem für
Farbenblinde