

Inhalt

Symbole	10
Über den Autor	10
Einführung	12
Der Jakobsweg Ostportugal (Via Lusitana)	12
Die Route	12
Land und Leute	15
Die Menschen	16
Verwaltung und Topografie	16
Geschichte auf unserem Weg	17
Reise-Infos von A bis Z	32
Abenteurerpfad	33
Allein oder zu zweit?	33
An- und Abreise	34
Ausrüstung	36
Allgemein	37
Wanderausrüstung	38
Kleidung	38
Körperpflege	39
Reiseapotheke	39
Unterlagen	40
Einkaufen	41
Entfernungen	41
Erste Hilfe	42
Essen und Trinken	42
Etappen	44
Feiertage	44
Fußpflege	45
Geld	45
Hunde	46
Internet	47
Kartenmaterial	47
Monte, Quinta, Herdade	48
Notfall und ärztliche Hilfe	48
Öffentliche Verkehrsmittel	49
Pelourinho	49
Pilgerausweis	50
Reisezeit/Klima	51
Saramago, José	52
Straßen	52
Telefon	53
Touristeninformation	53
Trinkwasser	54
Übernachten	54
Updates	56
Verständigung	56
VRSA	57
Zu guter Letzt	57

Routenbeschreibung

58

Übersichtskarte: Etappen von Vila Real de Santo António bis Ourense **58**

1. Etappe: Vila Real de Santo António - Castro Marim	5,0 km	64
2. Etappe: Castro Marim - Foz de Odeleite	22,2/25,3 km	68
3. Etappe: Foz de Odeleite - Alcoutim	18,0 km	76
4. Etappe: Alcoutim - Santa Marta	17,7 km	80
5. Etappe: Santa Marta - Mértola	26,0/32,0 km	86
6. Etappe: Mértola - Amendoeira da Serra	20,0 km	94
7. Etappe: Amendoeira da Serra - Cabeça Gorda	25,2 km	95
8. Etappe: Cabeça Gorda - Beja	16,5/19,0 km	100
9. Etappe: Beja - Cuba	21,0 km	106
10. Etappe: Cuba - Viana do Alentejo	25,5/28,0 km	112
11. Etappe: Viana do Alentejo - Évora	33,0 km	118
12. Etappe: Évora - Evoramonte	29,0/31,5 km	127
13. Etappe: Evoramonte - Estremoz	20,0 km	135
14. Etappe: Estremoz - Fronteira	31,3 km	142
15. Etappe: Fronteira - Cabeço de Vide	12,0 km	147
16. Etappe: Cabeço de Vide - Alter do Chão	14,0 km	152
17. Etappe: Alter do Chão - Crato	13,0 km	156
18. Etappe: Crato - Alpalhão	16,5 km	160
19. Etappe: Alpalhão - Nisa	16,0 km	164
20. Etappe: Nisa - Vila Velha de Ródão	26,0 km	170
21. Etappe: Vila Velha de Ródão - Retaxo	26,0 km	176
22. Etappe: Retaxo - Castelo Branco	11,0 km	181
23. Etappe: Castelo Branco - Alcains	13,0 km	185

Übersichtskarte: Höhenprofil von Lardosa bis Ourense **188**

24. Etappe: Alcains - Castelo Novo	30,0 km	189
25. Etappe: Castelo Novo - Fundão	17,0 km	196
26. Etappe: Fundão - Covilhã	23,0 km	201
27. Etappe: Covilhã - Belmonte	21,0 km	211

28. Etappe: Belmonte - Guarda	29,0 km	218
29. Etappe: Guarda - Celorício da Beira	29,0/33,0 km	229
30. Etappe: Celorício da Beira - Trancoso	21,0 km	237
31. Etappe: Trancoso - Ponte do Abade	24,5 km	241
32. Etappe: Ponte do Abade - Moimenta da Beira	28,0 km	246
33. Etappe: Moimenta da Beira - Figueira	30,0 km	251
34. Etappe: Figueira - Lamego	(Posto de Turismo) 10,5 km	255
	(Casa de S. José) 12,0 km	
35. Etappe: Lamego - Peso da Régua	10,5 km	259
36. Etappe: Peso da Régua - Vila Real	25,5 km	263
37. Etappe: Vila Real - Lamas de Olo	15,0 km	271
38. Etappe: Lamas de Olo - Mondim de Basto	23,5 km	274
39. Etappe: Mondim de Basto - Cabeceiras do Basto	20,5 km	277
40. Etappe: Cabeceiras do Basto - Salto (Venda Nova)	23,0 (28,0) km	283
41. Etappe: Venda Nova - Paradela do Rio	23,0 km	288
42. Etappe: Paradela do Rio - Tourém	23,5 km	291
43. Etappe: Tourém - Bande	23,0 km	294
44. Etappe: Bande - Celanova	21,0 km	296
45. Etappe: Celanova - Ourense	26,0/28,3 km	300
Wie geht's weiter?		305
Dank / Agradecimentos		306
Index		309