

Naturerlebnisse in Portugals Blauer Ecke



SETUBAL
PORTUGAL **BAY**

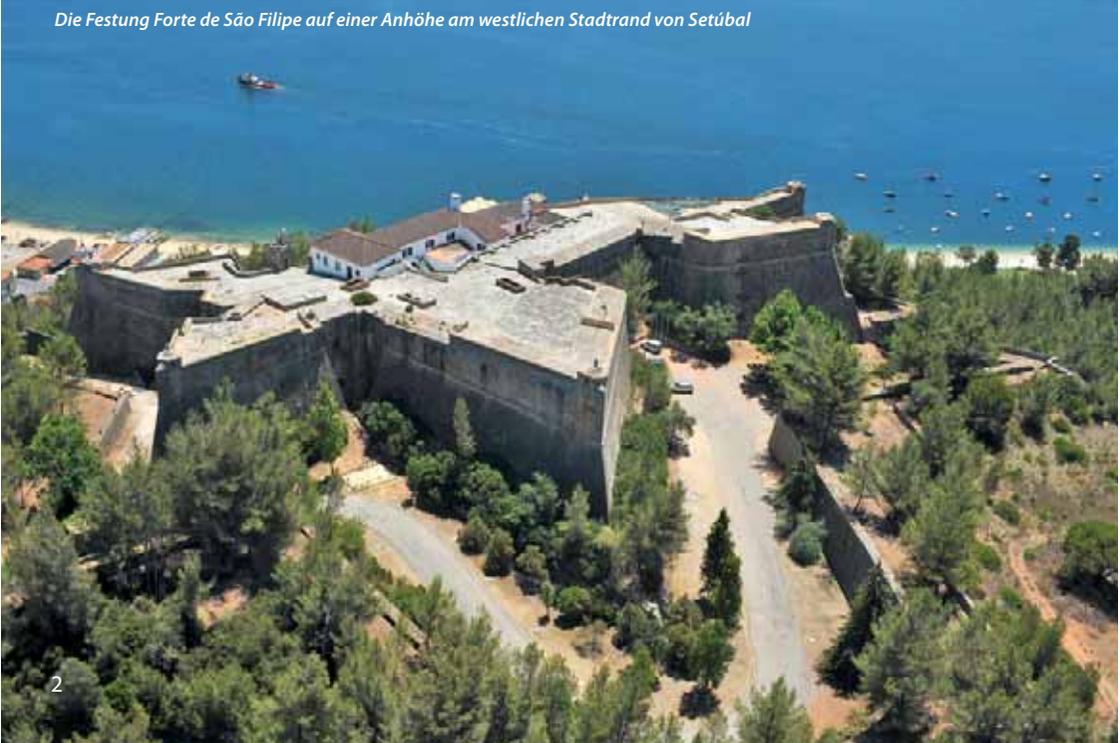
Die Bucht von Setúbal, eine der schönsten Buchten der Welt



Panoramablick über die Hänge der Serra da Arrábida auf die Bucht mit der Halbinsel Tróia

Portugals Blaue Ecke

Die Festung Forte de São Filipe auf einer Anhöhe am westlichen Stadtrand von Setúbal



Das Felseiland Pedra da Anixa vor Portinho da Arrábida



Nicht einmal 40 Autominuten südlich von Lissabon erwartet Sie mit der Bucht von Setúbal eine weniger bekannte, aber umso reizvollere Ferienregion Portugals. Hier lässt sich grandioses (Natur-)Landschaftskino wunderbar mit Bade- und Erholungsurlaub, sportlichen Aktivitäten, kulturellem Sightseeing, pulsierendem Stadtleben, kulinarischen Hochgenüssen und viel gelobter Gastfreundschaft verbinden – und das fast das ganze Jahr über. Ein weiteres Plus: Die täglichen oder fast täglichen Nonstop-Flüge von allen großen deutschen Flughäfen nach Lissabon bieten sich nicht nur für längere Aufenthalte, sondern auch für erlebnisreiche Kurztrips an. Willkommen in „Portugals Blauer Ecke“!

Weinfelder in Azeitão



Vogelskulptur der Mourisca-Mühle



EINE DER SCHÖNSTEN BUCHTEN DER WELT

Die „Baía de Setúbal“ ist neben der von Horta auf der Azoreninsel Faial die einzige Bucht Portugals, die Mitglied im renommierten Club der „Most Beautiful Bays of the World“ ist und sich diesen Status mit nur 41 Buchten weltweit, darunter die von San Francisco in den USA, die des Mont Saint-Michels in Frankreich oder der Ha-Long-Bucht in Vietnam teilt. <https://world-bays.com>

GUT ZU WISSEN

- **Anreise:** Zielflughafen Lissabon (ca. drei Nonstop-Flugstunden von allen großen deutschen Flughäfen sowie ab Wien und Zürich), von hier aus rund 50 km über die Autobahnen A2 oder A12 nach Setúbal.
- **Klima:** ganzjährig mild, mit monatlichen Durchschnittstemperaturen von maximal 29°C (August) und minimal 5°C (Januar).





Paar bei der „Observanatura“



Zu den über 200 Vogelarten des Naturreservats zählen auch Flamingos.

VOGELBEOBACHTUNG

Weißstörche, die ihre Nester hoch oben auf Kirchtürmen und Strommasten bauen, langbeinige Flamingos, Krötenadler und viele weitere Vögel ...

Die Sado-Mündung ist ein Paradies für Liebhaber der Vogelbeobachtung. Der beliebteste Anlauf- und Ausgangspunkt ist die einstige Gezeitenmühle **Moinho de Maré da Mourisca**, wo u. a. der ornithologische Event „Observanatura“ (zumeist Ende September) und die Natur-/ Sportfestivität „FlaminGO Fest“ (Juni) stattfindet. Ein Besuch lohnt sich indes das ganze Jahr über, um die liebevoll restaurierten Interieurs zu bewundern oder um einfach nur auf der bewirteten Terrasse die Seele baumeln zu lassen ...

DELFINBEOBACHTUNG

In der ausgedehnten Mündungsbucht des Rio Sado werden Kanu- und Kajak-, Segel- und Bootstouren angeboten. Das absolute Highlight sind jedoch die Ausfahrten zur Delfinbeobachtung – findet sich doch hier, in einem der letzten drei Habitate Europas für Süßwasserdelfine, eine Kolonie von ca. 30 Großen Tümmlern (*Tursiops Truncatus*). Es gibt mehrere Anbieter in Setúbal, im Yachthafen von Tróia, in Portinho da Arrábida und selbst in der Hauptstadt Lissabon.

Östlich von Setúbal und entlang der gegenüberliegenden Halbinsel Tróia erstreckt sich die „Reserva Natural do Estuário do Sado“, der 1980 unter Naturschutz gestellte Mündungstrichter des Flusses Sado, über eine Gesamtfläche von mehr als 23.000 ha. Das bedeutende Ökosystem ist das zweitgrößte Feuchtbiotop Portugals, die Heimat von Süßwasserdelfinen und zahlreicher weiterer Spezies, allen voran einer reichen Vogelwelt. Zwischen Sumpfgeländen, Sandbänken, Reisfeldern, weitläufiger Busch- und Schilfrohrvegetation kann man über 200 Arten der gefiederten Freunde beobachten. Zudem wartet auch die lokale Flora mit seltenen Pflanzen wie etwa Wildem Thymian, Liebesgrün oder Stranddistel auf.



Spielende Delfine

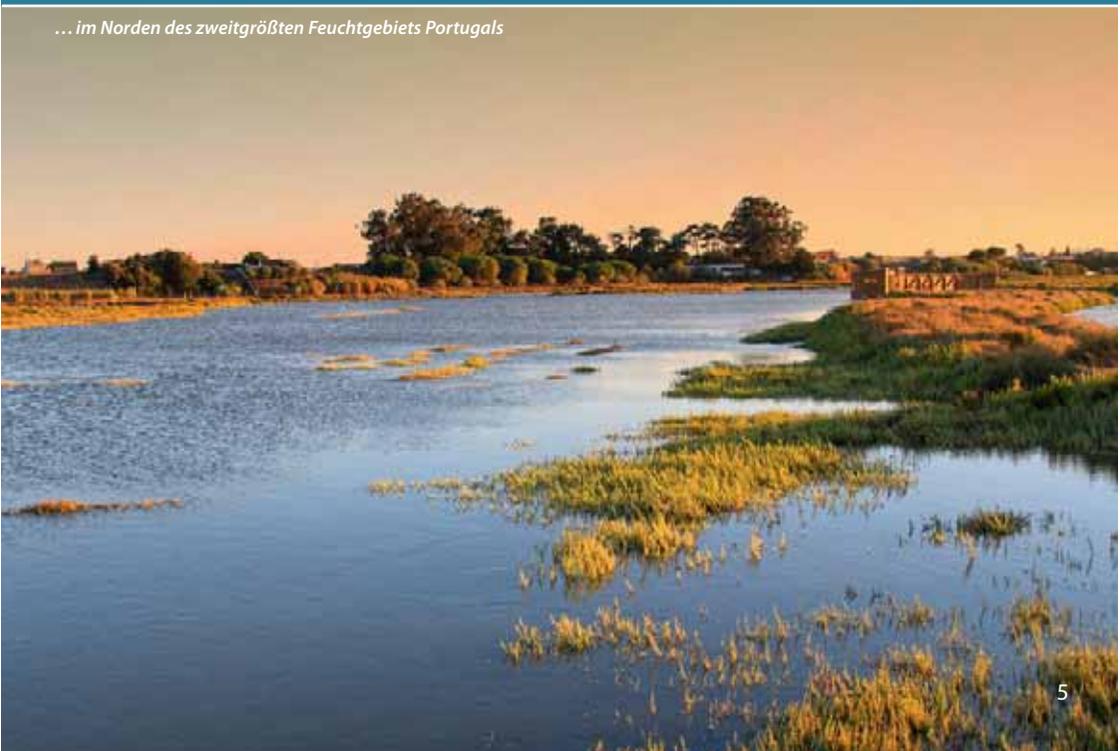


Die Moinho de Maré da Mourisca ...

© Carlos Miguel

Naturschutzgebiet der Sado-Mündung

... im Norden des zweitgrößten Feuchtgebiets Portugals





Blick über das Küstenfort Forte de Santiago do Outão hinweg auf die Halbinsel

Halbinsel Tróia

Das touristische Zentrum von Tróia an der Nordspitze



Atlantikstrand, im Hintergrund die Höhenzüge der Serra da Arrábida



Die „Península de Tróia“, von Setúbal aus in 25 Minuten mit der Autofähre erreichbar, gilt unter Kennern als die vielleicht schönste Halbinsel Portugals. Ihre derzeitigen touristischen Infrastrukturen, u. a. Appartementhäuser, luxuriöse Villen, ein Designhotel mit Spielcasino, ein Yachthafen, ein 18-Loch-Golfplatz und mehrere Restaurants und Geschäfte, konzentrieren sich überwiegend auf die Nordspitze. Der Rest der schmalen, aber 18 km langen Halbinsel ist Natur pur und größtenteils Bestandteil der geschützten Sado-Mündung. Von Pinienwäldern gesäumte Lagunen und Dünen, schier endlose, feinsandige Strände und ein ganzjährig mildes Mikroklima machen Tróia zu einem Bade- und Erholungsparadies par excellence.

Ausritte am Strand



Tróias römische Ruinen



SPORT & FREIZEIT

Wie es sich für ein zeitgemäß-modernes Ferienresort gehört, erwartet Sie in Tróia ein großes Angebot an Sport- und Freizeitaktivitäten, vor allem zu Wasser. Die Palette reicht von Kanu- und Kajaktouren, Segeln und Windsurfen bis zu den fast schon obligatorischen Bootsausfahrten zur Delfinbeobachtung. Golfer finden mit „Tróia Golf“ einen attraktiven Links-Kurs vor, Pferdefreunde genießen in der Nebensaison Ausritte am Strand. Nicht minder reizvoll: Spaziergänge und Radtouren entlang der kilometerlangen Feinsand-Areale.

TRÓIAS RÖMISCHES ERBE

Bei den auf das 1. Jh. n. Chr. datierten **Ruínas Romanas** (römische Ruinen), knapp 4 km südöstlich des Yachthafens an der Lagune der Halbinsel gelegen, handelt es sich um die älteste portugiesische Ausgrabungsstätte und einen der wichtigsten archäologischen Funde des Landes. Besonders auffällig sind die über 50 rechteckigen Salinenbecken, die mehr als drei Jahrhunderte lang den größten Komplex zur Produktion von Fisch- und Fischsoßenkonserven im Westen des Römischen Reiches darstellten.



Luftiges Vergnügen



Der Naturpark von Arrábida ist u. a. ein Dorado für Wanderer.

IN DER NATUR UNTERWEGS

Der Naturreichtum des Küstengebirges erschließt sich vor allem bei **Wanderungen**, wobei einige Teile des geschützten Arealen nur in Begleitung eines Guides zugänglich sind. Nicht minder reizvoll sind **Mountainbike-Touren** – das Auf und Ab der Panorama-Höhenstraßen dient auch Profi-Radsportlern als Trainingsgelände. Alternativ können Sie sich für Bootstouren entlang der Küste oder Ausflüge per Kleinbus oder Jeep entscheiden; zum Teil schließen diese Verkostungen von Wein sowie anderer regionaler Produkte ein. Nicht zuletzt kommen auch **Taucher, Kletterer** und **Gleitschirmflieger** auf ihre Kosten.

„ON THE BEACH“

Am Fuß des Gebirges umspült das glasklare Meer gut **10 feinsandige Strände**, die man in dieser Form eigentlich nur an der Mittelmeerküste vermuten würde. Die bekanntesten und meistbesuchten sind Figueirinha und Portinho da Arrábida; letzterem vorgelagert ist das zum zoologischen Schutzgebiet erklärte Fels-eiland Pedra da Anixa. Und die Praia dos Galapinhos wurde 2017 zum „schönsten Strand Europas in intaktem natürlichem Umfeld“ gewählt ...

In dem rund 10.800 ha umfassenden „Parque Natural da Arrábida“ westlich von Setúbal sorgen das Grün der dichten Vegetation, die dieses steil ins Meer abfallende Küstengebirge überzieht, das Weiß der Kalkfelsen, das Goldgelb der Strände und das Türkisblau des Atlantiks für großes Landschaftskino! Die Serra da Arrábida wurde vor allem wegen der wenigen in Portugal existierenden Macchien als Naturerbe von internationalem Rang eingestuft; einen guten Überblick über Flora und Fauna bietet das Ozeanografische Museum im kleinen Küstenfort von Portinho da Arrábida. Lohnenswert sind auch Abstecher ins nahe Hinterland nach Azeitão, wo schmucke Ortschaften und renommierte Weingüter locken.



Praia dos Galapinhos



Das ehemalige Franziskanerkloster Convento da Arrábida

Naturpark von Arrábida

Im „Parque Natural da Arrábida“ erhebt sich auch die mit 380 m höchste Steilklippe des Festlands.





Der Fischereihafen

Setúbal, das Herz der Region

Der Zentrumsplatz Praça de Bocage





Das Forte de São Filipe stammt aus dem 14. Jh.

Setúbal ist das Zentrum des ca. 125.000 Einwohner zählenden Stadt- und Landkreises der gleichnamigen Bucht und eine typisch südeuropäische, unprätentiöse Hafenstadt. Sie verbindet geschichtliche über 2.000 Jahre alte Geschichte – in der Antike unter der römischen Besetzung der Iberischen Halbinsel als „Cetobriga“ bekannt – mit den obligatorischen Infrastrukturen eines Wirtschafts- und Industriestandorts, einem modernen, urbanen Lifestyle und der direkten Anbindung an die östlich und westlich angrenzenden Naturparadiese. Der historische Kern, der von Sakralbauten, Bürgerhäusern, Stadtpalästen sowie einladenden Plätzen und Grünanlagen geprägt wird, steht in seiner Gesamtheit unter Denkmalschutz.



Städtischer Park von Albarquel an der Bucht



Convento de Jesus

KULTUR-TOUR IN DER STADT

Zu den herausragenden Sehenswürdigkeiten Setúbals zählen die mächtige Festung **Forte de São Filipe** in exponierter Panoramalage auf einer Anhöhe über der Stadt und das Kloster **Convento de Jesus** im Zentrum. Letzteres wurde 1492 fertiggestellt, gilt als erstes Bauwerk im manuelischen Stil und beherbergt heute das Stadtmuseum mit einer stattlichen Sammlung an Gemälden, Möbeln, Goldschmiedearbeiten und sakraler Kunst aus dem 15.–17. Jh. Hinzu kommen etliche historische Bürgerhäuser und Kirchen in der Altstadt. Außerdem sollten Sie dem Park von Albarquel direkt am Wasser und dem Livramento-Markt (s. S. 12) einen Besuch abstatten.

DER BESONDERE TIPP

Werfen Sie unbedingt auch einen Blick in die im westlichen Zentrum gelegene **Casa da Baía** („Haus der Bucht“). Das aufwändig restaurierte Gebäude aus der Mitte des 18. Jh. ist Sitz des hiesigen Tourismusverbandes. Hier können Sie sich u. a. im Rahmen von Multivisionsshows über die Bucht von Setúbal informieren, archäologische Fundstücke bewundern, regionale Qualitätsprodukte wie Weine, Käse und Süßigkeiten in einem Gourmet-Shop erstehen und vieles mehr.



Weingut José Maria da Fonseca



Weinkeller der Quinta da Bacalhoa

DER BESONDERE TIPP

Ein Aufenthalt in der Bucht von Setúbal wäre nicht komplett ohne einen Besuch des **Mercado do Livramento**. Die 1930 an der zentralen Verkehrsader und Flaniermeile Avenida Luisa Todi eröffnete, außen im Art Decó-Stil gehaltene und innen mit opulenten Azulejo-Wandbildern verzierte Markthalle ist ein Fest für alle Sinne! Ob Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch, Gemüse, Obst, Käse: Die Vielfalt und Frische begeistert. Nicht von ungefähr bezeichnete die renommierte Tageszeitung „USA Today“ den Markt als einen der besten der Welt.

PRÄMIERTE TROPFEN

Das Aushängeschild der Weinbauregion von **Azeitão** in den Hängen der Serra da Arrábida ist ohne Zweifel der liebliche Muskateller. Die traditionsreichen Weingüter José Maria de Fonseca und Quinta da Bacalhoa bieten Führungen mit Degustationen an. Die Tatsache, dass die Roséweine „JP Azeitão 2016“, „Serras de Azeitão 2016“ und „Vale de Barris 2016“ im April 2017 beim 14. „Concours International des Rosés du Monde“ in Cannes mit der Goldmedaille ausgezeichnet wurden, unterstreicht aber einmal mehr auch die hohe Qualität der hier produzierten, zumeist Rot- und Weißweine.

Bedingt durch ihre Lage ist die Stadt seit jeher auf das engste mit dem Meer verbunden; Setúbal war zu Beginn des 20. Jh. der wichtigste Fischereihafen ganz Portugals. Schon zwangsläufig liegt deshalb auch heute der Schwerpunkt der Gastronomie auf den kulinarischen Schätzen des Meeres. In kaum einer anderen Stadt des Landes kann man so gut und vergleichsweise preiswert Fisch und Meeresfrüchte genießen – und das sowohl nach traditioneller Art als auch im Rahmen gehobener Autorenküche. Aber auch die landwirtschaftlichen Erzeugnisse spielen in der Region eine bedeutende Rolle. Berühmte nationale Referenzen sind hierbei vor allem der Käse und die Weine aus Azeitão.

Begehrter Dessertwein: der „Moscatel de Setúbal“ aus Azeitão





Immer fangfrisch auf den Tisch: Fisch und Meeresfrüchte

Köstlichkeiten aus Küche und Keller

Setúbal, Mercado do Livramento





Portinho da Arrábida

• Die Bucht von Setúbal •

5. Auflage, 12/2019, Änderungen vorbehalten.

HERAUSGEBER:

Associação Baía de Setúbal

Casa da Baía · Avenida Luísa Todi, 468

2900-456 Setúbal · Portugal

Tel.: +351 265 545 010

E-Mail: info@setubalbay.org

www.setubalbay.org



Die Bucht von Setúbal, eine der schönsten Buchten der Welt