



EUROPA: PORTUGAL

## FRAUENPILGERN AUF DEM CAMINO PORTUGUÉS

- > Unterwegs auf dem zweitbeliebtesten Jakobsweg
- > Pilgern entlang der Atlantikküste
- > Auch für Einsteigerinnen geeignet
- > Wallfahrtstadt Santiago de Compostela
- > UNESCO-Weltkulturerbe Porto
- > Erfahrene Wegbegleiterin

Einzigartige Erlebnisse und traumhafte Bilder erwarten Euch auf dem Camino Portugués, der Euch von der portugiesischen Kulturstadt Porto, auch UNESCO- Weltkulturerbe, bis zum galicischen Wallfahrtsort Santiago de Compostela führt.

Der zweitbeliebteste Jakobsweg ist 246 Kilometer lang, die Hälfte davon verläuft durch Portugal, die andere durch Spanien, so dass Ihr auf der Wanderung gleich zwei Länder und Kulturen kennen lernt. Der Weg führt entlang des Atlantiks, meist mit Blick auf das Meer, über Strände, durch naturbelassene Wälder, durch kleine Dörfer und geschichtsträchtige Städtchen. Unterwegs besichtigt Ihr Klöster und Burgen, schlendert durch die Orte und speist in lokalen Restaurants Eurer Wahl. Der Camino Portugués ist weitestgehend eben, also **auch für ambitionierte Einsteigerinnen geeignet**. Nichtsdestotrotz: Ihr befreit Euch aus der eigenen Komfortzone und am Ende des Weges seid Ihr nicht mehr dieselbe, die Ihr am Anfang wart.

Mehr könnt Ihr hier über den Portugiesischen Weg erfahren [Link](#)

### Wanderniveau

Der Camino Portugués ist in 2 Wochen mit guter Kondition gut zu bewältigen.

Nichtsdestotrotz solltet Ihr Euch vorab mit Rucksack einwandern und etwas trainieren und über eine stabile Gesundheit verfügen. Der Weg soll ja Freude machen!



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: 1. Tag: Individuelle Anreise nach Porto**

Individuelle Anreise nach Porto, der zweitgrößten Stadt Portugals. Nach dem Einchecken trifft Ihr die Wanderleiterin Mona um ca. 18 Uhr. Sie geht mit Euch zum Abendessen und Ihr lernt Euch kennen. Porto ist die zweitwichtigste Stadt Portugals, besitzt eine reizvolle Altstadt und ist seit 1996 UNESCO-Weltkulturerbe. 2001 war Porto auch europäische Kulturhauptstadt und bietet sehr viele Sehenswürdigkeiten, Attraktionen und kulinarische Genüsse.

### **2. Reisetag: 2. Tag: Pilgern von Porto bis Arcos**

Am Morgen holt Ihr Euch bei der Kathedrale Euren ersten Stempel für Euren Pilgerinnen-Pass. Von Porto aus fahrt Ihr mit der Bahn ein kleines Stück nach Vilar de Pinheiro (um ein langes Stück auf dem Asphalt durch die wenig reizvollen Vororte von Porto zu sparen). Von dort pilgert Ihr los auf dem Camino Portugues Central nach Arcos. Ihr lauft durch Dörfer, vorbei an Gärten mit duftenden Orangen- und Zitronenbäumen. Die Mittagspause verbringt Ihr am Kloster Vairao, bevor es dann durch die abwechslungsreiche Landschaft zu Eurem ersten Etappenziel geht.

Strecke: 20 km, ca 300 hm

### **3. Reisetag: 3. Tag: Von Arcos nach Barcelos**

Der Weg verläuft über kleinere Landstraßen, Feldwege und durch ursprüngliche Dörfer. Bei der Variante über Franqueira geht es zwar hoch hinauf, aber oben angekommen werdet Ihr durch ein grandioses Panorama für die Anstrengung belohnt. Am Ende der Etappe erwartet Euch das reizende Städtchen Barcelos, in schöner Lage direkt am Fluss, mit einer historischen Brücke und Blick auf eine alte Burgruine.

Strecke: 21 km, ca 400 hm

#### **4. Reisetag: 4. Tag: Von Barcelos nach Balugaes**

Eure Pilgerroute führt auf wenig befahrenen Straßen und Wegen nach Portela de Tamel und später über eine historische Steinbrücke durch idyllische Landschaften (mit Badegelegenheiten) nach Balugaes.

Wegstrecke: 15 km, 277 hm

#### **5. Reisetag: 5. Tag: Von Balugaes nach Ponte de Lima**

Der Weg führt über verschiedene Dörfer und Siedlungen und kleine Feldwege nach Ponte de Lima. Der Ort, der heute ca. 3.300 Einwohner zählt, gehört zu den ältesten Ansiedlungen Portugals (150 v. Chr.). Über Ponte de Lima führte die Römerstraße XIX, welche die beiden geschichtsträchtigen Orte Braga und Astorga miteinander verband. Die Stadt ist für ihr Flussufer und ihre schöne Brücke bekannt. Ihr könnt den Nachmittag dazu nutzen, durch die Stadt zu spazieren, Wäsche zu waschen oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Wegstrecke: 18,5 km / 287hm

#### **6. Reisetag: 6. Tag: Von Ponte de Lima nach Rubiaes**

Von Ponte de Lima lauft Ihr weiter nach Rubiaes. Diese Etappe gehört mit zu den landschaftlich schönsten Etappen des portugiesischen Caminos. Der Weg führt über malerische Pfade, Feld- und Waldwege. Zudem erreicht Ihr heute noch den höchsten Punkt der gesamten Tour. Vor Rubiaes geht es nochmal steil bergauf. Ihr lasst Euch Zeit und genießt diese wunderschöne Etappe.

Wegstrecke: 18 km, 450hm

#### **7. Reisetag: 7. Tag: Von Rubiaes nach Tui - über die Grenze nach Spanien**

Weiter geht es von Rubiaes nach Tui. Mit der heutigen Etappe beendet Ihr die Wanderung in Portugal und betretet spanischen Boden. Diese Etappe zeigt sich bis auf das letzte Drittel als hervorragende, naturbelassene Wanderstrecke. In Valença (16.000 Einwohner\*innen), der letzten Stadt auf portugiesischen Boden, lohnt sich ein Abstecher in die festungsartige Altstadt. Ihr beendet Euren heutigen Pilgerinnenweg an der Kathedrale in Tui.

Wegstrecke: 21 km, 300 hm

## **8. Reisetag: 8. Tag: Von Tui bis O Porriño**

Von der Grenzstadt Tui führt der Weg nach O Porriño. Ab heute wandert Ihr durch Galizien, eine relativ arme Provinz und unter anderem für seine riesigen Kornfelder bekannt, die Ihr das eine oder andere Mal auch zu Gesicht bekommt. Über gut ausgebaute Wege, kleine Nebenstraßen und bewaldete Abschnitte erreicht Ihr O Porriño, eine noch junge Industriestadt mit 17.000 Einwohner\*innen.

Wegstrecke: 18 km, 220 hm

## **9. Reisetag: 9. Tag: Von O Porriño nach Redondela**

Der heutige Weg führt Euch weitestgehend durch besiedeltes Gebiet. Zunächst entlang der Straße, biegt Ihr nach einer Weile auf ruhigere Pfade Richtung Mos ab. Den höchsten Punkt erreicht Ihr bei Bareiras (200 hm), dann geht es bergab über schöne Abschnitte nach Redondela, direkt an einer Meeresbucht gelegen.

Wegstrecke: 17 km, 280 hm

## **10. Reisetag: 10. Tag: Von Redondela nach Pontevedra**

Der Weg nach Pontevedra führt zweimal auf ca. 150 Höhenmeter über dem Meeresspiegel. Auf der ersten Teilstrecke blickt Ihr immer wieder auf die von Bergen umrahmte Bucht von Vigo, die an einen großen See erinnert. Im zweiten Teil wandert Ihr an vielen Abschnitten auf der alten Römerstraße. Die Stadt Pontevedra (80.000 Einwohner\*innen) wurde 1833 Provinzhauptstadt und hatte schon damals große wirtschaftliche und kulturelle Bedeutung.

Wegstrecke: 20 km, 400 hm

## **11. Reisetag: 11. Tag: Von Pontevedra nach Caldas de Reis**

Die Tour von Pontevedra nach Caldas de Reis ist zuerst gemächlich, dann etwas steiler und Ihr erreicht bei San Amaro den höchsten Punkt der Tagesetappe. Euer Weg führt durch zum Teil bewaldete Abschnitte entlang einer Bahntrasse, bis diese in einem Tunnel verschwindet. Im weiteren Verlauf der Tagesetappe wandert Ihr meistens auf wenig befahrenen Nebenstraßen. Der Ort war aufgrund seiner Thermalbäder schon bei den Kelten und später bei den Römern beliebt. In einem Thermalbecken in der Stadt könnt Ihr Eure Füße entspannen.

Wegstrecke: 23km

## 12. Reisetag: 12. Tag: Von Caldas de Reis nach Padron

Auf der heutigen Etappe nach Padron erwarten Euch einige landschaftlich sehr reizvolle Wegstrecken. Das erste Teilstück ab Caldas de Reis führt auf einem bewaldeten Weg entlang, bevor bei O Cruceiro die Anhöhe, und mit 150 Höhenmetern auch der höchste Punkt des heutigen Tages, erreicht wird. Nach Überschreiten des Flusses Rio Ulla seid Ihr bald an dem Tagesziel.

Wegstrecke: 18,3 km, 320 hm

## 13. Reisetag: 13. Tag: Am Ziel: Santiago de Compostela

Die letzten Kilometer zum Ziel der Pilgerinnenreise nach Santiago de Compostela, führen über Wege und wenig befahrene Straßen. Santiago de Compostela, der bekannteste Wallfahrtsort Europas, hat eine der schönsten Innenstädte Spaniens, überwiegend im barocken und klassizistischen Baustil errichtet. Es ist die Hauptstadt der autonomen Provinz Galizien, eine der beliebtesten Universitätsstädte Spaniens. Im Jahr 2000 wurde Santiago zur europäischen Kulturhauptstadt gewählt.

Ihr habt Euer Ziel erreicht!

Wegstrecke: 25 km, 420 hm

## 14. Reisetag: 14. Tag: Individuelle Erkundung von Santiago de Compostela

Ihr geht zum Pilgerbüro und holt Euch den letzten Stempel und die Compostela ab. Um 12 Uhr könnt Ihr an der berühmten Pilgermesse teilnehmen. Danach individuelle Besichtigung. Ihr könnt durch Santiago schlendern, die Pilgerstimmung aufnehmen, aber auch dem Flair einer großartigen Architektur und einer quirligen StudentInnenstadt folgen.

**Danach:** Individuelle Abreise (auf Wunsch könnt Ihr gerne länger in Santiago bleiben, Verlängerungstage sind auf Anfrage möglich). Es ist möglich, mit dem Bus nach Porto zurückzufahren (3,5 Stunden vom Busbahnhof aus, mehrfach am Tag. Mona unterstützt Euch gerne bei der Buchung).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
12.10.2024	25.10.2024	!	1.490 €
26.04.2025	09.05.2025	✓	1.570 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > 13 x Übernachtungen mit Frühstück in landestypischen Unterkünften in schöner Umgebung, nahe oder direkt am Camino.
- > Meist im Doppel- und Zweibettzimmer mit Gemeinschaftsbad, gelegentlich im Mehrbettzimmer mit Pilgerflair (max. 3 von 13 Übernachtungen).
- > Einzelzimmer auf Anfrage (nicht überall möglich)
- > Pilgerinnen - Pass
- > Reisebegleitung
- > 100% Atmosfair-Flugkompensation

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise nach Porto und ab Santiago zurück (die Reise beginnt in Porto und endet in Santiago de Compostela). Auf Wunsch unterstützen wir gerne bei der Flugbuchung.
- > Verpflegung
- > Eintritte
- > Private Reiseversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 10

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Vorschlag für die Packliste
- > Kleidung: 2 Funktion-Unterhosen, 2 BH, 2 Paar Wandersocken, 2 Unterhemden, 2-Funktion T-Shirts (davon jeweils eine angezogen), Wanderschuhe, 1 Langarmshirt, 1 Fleece, leichte Wechselschuhe (z.B Crocs/Flipflops), Regensachen (Jacke und Hose oder Poncho, Regenschutzhülle für den Rucksack), eine Wanderhose, eine weitere leichte Hose für „abends“, Sonnenbrille, Kopf/Halstuch, Nachthemd, Wanderschuhe, Sitzunterlage.

- > Technik und Unterlagen: Kamera, Powerbank und Ladegerät, Kopfhörer, Handy, Portemonnaie mit Kreditkarte / Girokarte, Ausweis, Krankenkarte.
- > Apotheke: Schmerztabletten, (Druck-)Pflaster, Schmerzsalbe Kosmetika: 1 kleine Flasche abbaubare Seife/ Duschgel, 1 kleine Flasche abbaubares Waschmittel, Gesichts-und Körpercreme, Sonnencreme mit hohem Faktor, Deo, Kamm, 1 Lippenchutz mit hohem Faktor, Ohrstöpsel, Zahnbürste und Zahnpasta, Hygieneartikel.
- > Alles verpackt in einem Trekking-Rucksack 25-30 Liter.
- > Die ultimative Packliste gibt es nicht, dies ist ein Vorschlag zur Orientierung.

## **Reiseleiter/innen**

- > Mona Moldovan  
Mona ist in Rumänien geboren, hat BWL und Sozialmanagement studiert und ist ausgebildete Reiseleiterin. 2018 gründete sie ihr eigenes Reise-Unternehmen Mol-Reisen. Sie reist leidenschaftlich gerne, manchmal alleine, manchmal mit anderen Menschen und schreibt in ihrem Blog darüber. Über sich selbst sagt sie: Ich möchte Menschen dazu bringen, atemberaubende Orte zu entdecken, mit anderen Augen zu sehen, etwas daraus zu lernen und über sich hinaus zu wachsen. Ihnen zeigen wie schön und schützenswert unsere Welt ist. Mona hat außerdem eine Ausbildung zur Yogaleiterin (AYA zertifiziert) und eine Spezialausbildung zur Yin Yogaleiterin absolviert

## **Generelle Hinweise**

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.
- > Änderungshinweise
- > Manche Tagesetappen können abweichen, wenn sich im Reiseverlauf Änderungen als sinnvoll erweisen.
- > Gepäcktransport
- > Gepäcktransport ist nicht inklusive. Ein Pilgerweg sollte uns auch beibringen, mit wenig Gepäck zurecht zu kommen und sich auf Wesentliche fokussieren. Solltest Du gesundheitliche Schwierigkeiten haben, ist es möglich, unterwegs den Gepäcktransport zu organisieren (Kosten 5-20 €/Transport).
- > Transfers
- > Es ist auch möglich, manche Etappen oder Teiletappen mit dem Zug, Bus oder Taxi zurück zu legen, wenn Du mal länger Pause brauchst oder die Füße streiken.
- > Etappenlänge / Wegführung

- > Ihr pilgert auf dem traditionellen Camino Portugues Central und nicht an der Küste. Der Weg ist sehr schön und grün, außerdem gibt es hier eher Schutz vor Sonne oder Regen sowie eine abwechslungsreiche Landschaft.
- > Die Länge und Höhe der Etappen sind nicht im Stein gemeißelt. Für fast alle Etappen gibt es Alternativen, die teilweise länger und/oder reizvoller sind (auch gut markiert). Außerdem macht es manchmal Sinn, Teilabschnitt an der Straße zu umgehen. Mona orientiert sich am Wetter und der allgemeinen Stimmung sowie den Möglichkeiten der TeilnehmerInnen.
- > Verpflegung unterwegs
- > Es gibt unterwegs viele Cafes und Dorfläden. In den Städten gibt es Supermärkte mit einer guten Auswahl an Produkten. In den wenigen Fällen, wo Ihr kein Frühstück in der Unterkunft bekommt, werdet Ihr die Möglichkeit haben, in der Nähe etwas zu frühstücken.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.