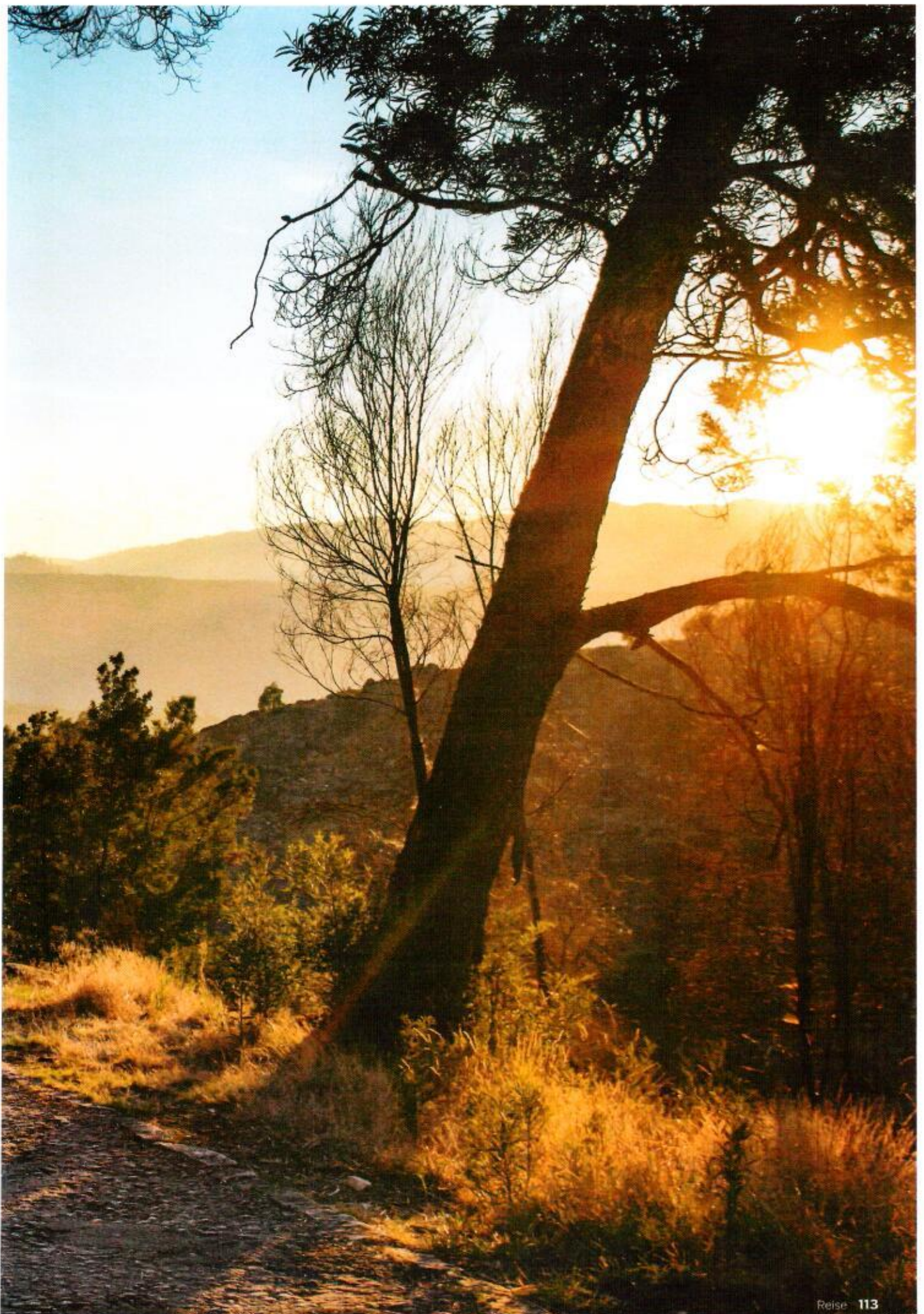


RENNRAD-GEHEIMTIPP NORD-PORTUGAL

Wellenreiter

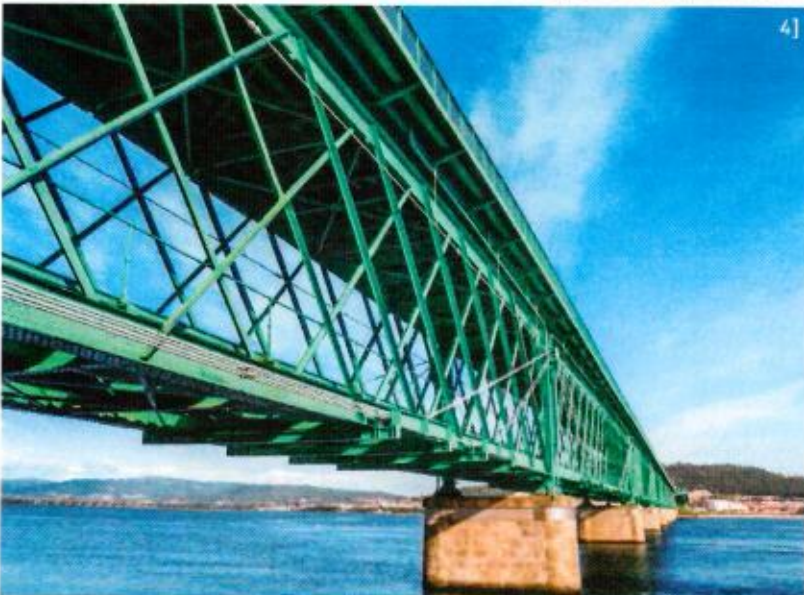
Der nördlichste Zipfel Portugals ist vor allem Surfern ein Begriff. Auf etwas andere Art können auch Rennradfahrer in dem Traumrevier wunderbar über Wellen reiten.





Um himmlischen Bei-stand beten oder ein-fach mal kurz durch-atmen – vor der Kirche in Ponte de Barca.

„PULCHRA“
 NANNTEN
 DIE RÖMER
 DIE STADT:
„DIE SCHÖNE“



1] Einfach schön: der Praça da República in der Altstadt von Viana do Castelo. 2] Wo ist bloß die neue RoadBIKE? Open-Air-Kiosk in Ponte Lima. 3] Typisch: Schmale, verlassene Straßen prägen das Hinterland. 4] 645 Meter lang streckt sich die eindrucksvolle Pont Eiffel über die Mündung des Rio Lima. Erbaut wurde sie zehn Jahre vor dem berühmten Turm in Paris.





TEXT & FOTOS | RALF SCHANZE

Rio Lima statt Ruhrpott: Der Mann aus Essen entdeckte im Norden Portugals eine ganz andere Rennradwelt.

Mit dem Wörtchen „Geheimtipp“ muss man heutzutage ja vorsichtig umgehen. Was ist schließlich in Zeiten von Facebook und Co. noch geheim? Gleichwohl: Das Wörterbuch definiert den Geheimtipp als „etwas noch relativ Unbekanntes, das aber sehr empfehlenswert ist.“ Eine perfekte Umschreibung für den Norden Portugals also! Denn die Region zwischen Porto und der spanischen Grenze ist touristisches Entwicklungsland. Nur wenige Hotels, wilde Strände und verträumte Städtchen garantieren stressfreie Ferien vor herrlicher Kulisse in weitgehend unberührter Natur.

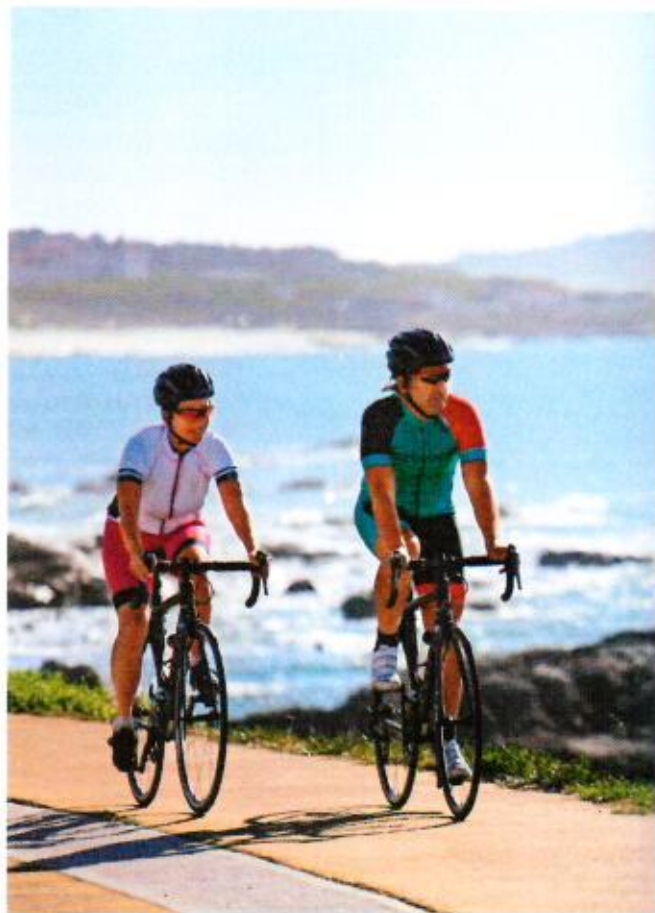
Für die Surfer allerdings ist die Gegend rund um das Örtchen Viana do Castelo längst kein Geheimtipp mehr. Wind und Wellen ziehen die Freunde der bunten Bretter seit Jahren hierher.

So auch José Sampaio. Vor zehn Jahren hatte der Surf-Hüne die Vision, nahe des einsamen Traumstrandes im Süden von Viana do Castelo ein Sporthotel zu bauen. 2017 wurde seine Vision schließlich Wirklichkeit: Heute fügt sich das hübsche 4-Sterne-Haus im modernen Holzstil harmonisch in die Dünenlandschaft hinter dem fast 15 km langen Strand ein.

Aber José will nicht nur Surfer glücklich machen. „Portugals Norden ist auch für Radsportler ein echtes Paradies“, verspricht er. Folgerichtig bietet er in seinem Sportcenter auch Mountainbikes, Fatbikes und natürlich Rennräder an. Wo's langgeht und wo's am schönsten ist, zeigt den Rennradfahrern Ricardo Felgueiras. Der sympathische Endvierziger mit dem leicht grauen Haar ist für diverse portugiesische Profi-Teams gefahren. In den nächsten Tagen fährt er für uns. Oder besser: mit uns. Als unser Guide.

Auf einer alten, grün gestrichenen Eisenbrücke rollen wir vom Hotel aus über die breite Mündung des Rio Lima. Auf der anderen Seite schmiegen sich die Häuschen an den Hang. Leichtes Unbehagen kommt auf, als die 645 Meter lange Brücke unter uns und unseren schlanken Velos knarzt und ächzt. Das historische, mehrgeschossige Bauwerk wurde bereits im Jahr 1878 von einem gewissen Gustave Eiffel errichtet und trägt den stolzen Namen Ponte Eiffel. Unter uns rumpelt noch die Eisenbahn ans andere

DIE STRASSE SCHLÄNGELT SICH DURCH DIE BERGE. WIR FLIEGEN DURCH EUKALYPTUSWÄLDER, ÜBER HOCHHEBENEN UND VERGESSEN ZEIT UND RAUM.



Ufer und bringt das Konstrukt dabei gehörig ins Wanken.

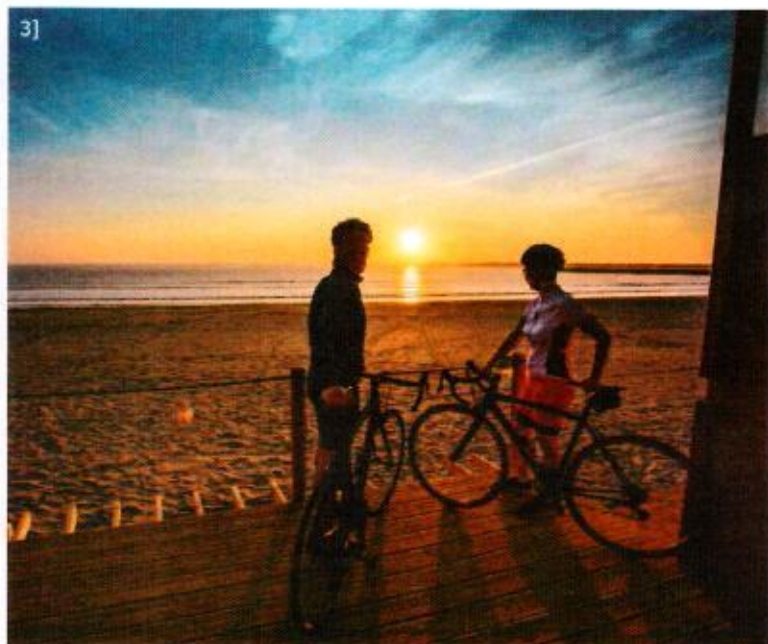
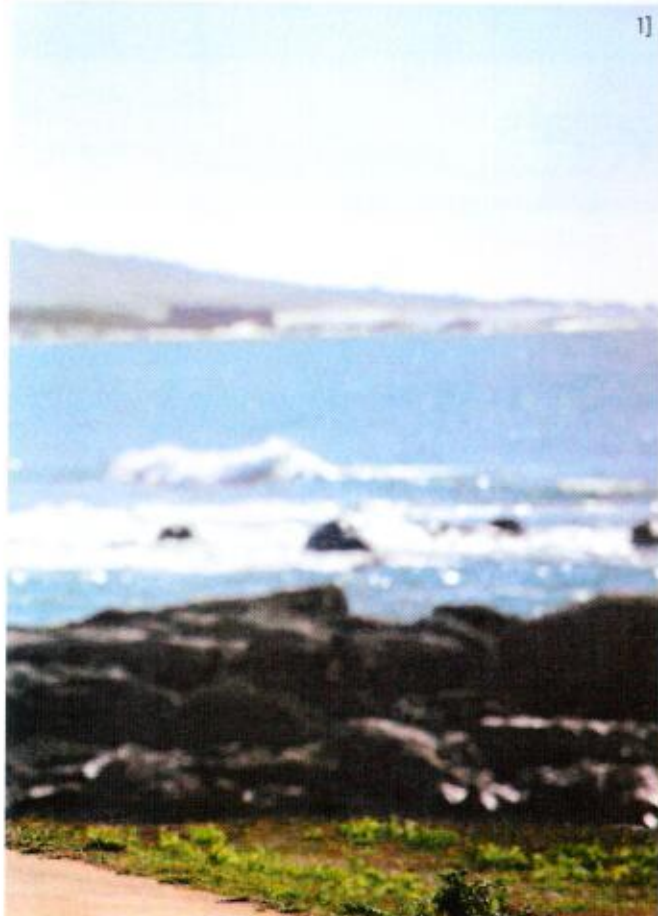
Doch der abenteuerliche Ritt lohnt sich, denn die Altstadt von Viana do Castelo entpuppt sich als echtes Schmuckstück. Einfach bezaubernd, die zahllosen Paläste aus der Renaissance und die pittoresken Plätze, allen voran der Praça da República. Nicht umsonst gilt die 50 000-Einwohner-Stadt als eine der malerischsten Portugals. Schon die alten Römer nannten Viana do Castelo „Pulchra“, die Schöne.

Ricardo führt uns durch mit Kopfsteinpflaster gedeckte Serpentinaen hinauf zur Wallfahrtskirche Santa Luzia. Wir blicken über die Stadt, das

Flussdelta und die sich schier endlos Richtung Horizont erstreckenden Sandstrände. Wir sind noch keine 10 Kilometer gefahren, aber schon mächtig beeindruckt vom Norden Portugals. „Das geht noch besser“, bremst Ricardo unsere Euphorie. „Ein paar Asse hab ich noch im Ärmel.“

Auf einsamen Landstraßen rollen wir ins Landesinnere. Die Fahrt führt durch akkurat gepflegte Dörfer, vorbei an hübschen Häuschen und Gärten mit Wein, Orangenbäumen, Mais und anderem Gemüse. Hier versorgt man sich noch selbst. Uns fällt auf, dass viele Felder nicht abgeerntet sind. „Die alten Leute in den Dörfern schaffen die mühsame Arbeit oft nicht mehr“, erklärt Ricardo. „Und viele junge Menschen sind in die Städte oder ins Ausland abgewandert.“

Das wirft ein Licht auf Portugals nicht immer einfache Vergangenheit. Das einstige Armenhaus Europas hat sich in den letzten Jahren wirtschaftlich gemauert. Mit starker Unterstützung der EU wird in viele Bran-



TO-DO-LISTE

- **Süßes naschen**
Pflichtadresse für Naschkatzen: das Café Confeitaria Natário in der Rua Manuel Espregueira 37 in Viana do Castelo. Die mit süßer Creme gefüllten Teigwaren sind hier der Renner.
- **Portwein probieren**
Kein Porto-Besuch ohne Portwein-Probe. Interessante Führungen inklusive
- **Stehend paddeln**
Einmal über den Dingen stehen – beim Stand Up Paddling zum Beispiel. Auf den Flösschen im Landesinneren warten tolle Entdeckungstouren. Solche bietet etwa das Hotel FeelViana an. hotelfeelviana.com

1] Auf dem See-Weg: Bei der Fahrt an der Bucht von Caminha schiebt der Wind ordentlich an – zumindest, wenn man in die richtige Richtung fährt. 2] Das Meer meist in Sichtweite, lassen sich im Hinterland Nordportugals durchaus Höhenmeter sammeln. 3] Nicht nur bei Sonnenuntergang bieten weißer Sandstrand und Atlantik einen Anblick zum Träumen.

en mächtig investiert. Auch den Tourismus. Mit dem Förderprogramm „Portugal Norte“ ist die Anzahl der Urlauber mittlerweile deutlich ausgeweitet worden.

Wenn sich die Straße weihn so romantisch durch die Gegend schlängelt, werden dazu definitiv viele Rennradfahrer hören, denke ich. Wir fliegen durch schattige Eukalyptusfelder und über karge Hochenerden, vergessen dabei Zeit und Raum. Nur hin und wieder

begegnet uns ein einsamer Rennradler, den Ricardo wild gestikulierend und laut rufend begrüßt. Ganz offensichtlich kennt er jeden einzelnen von ihnen persönlich. „Mit vielen der Jungs habe ich während meiner Karriere quasi täglich auf diesen Straßen trainiert“, erläutert er uns bei einer Kaffeepause.

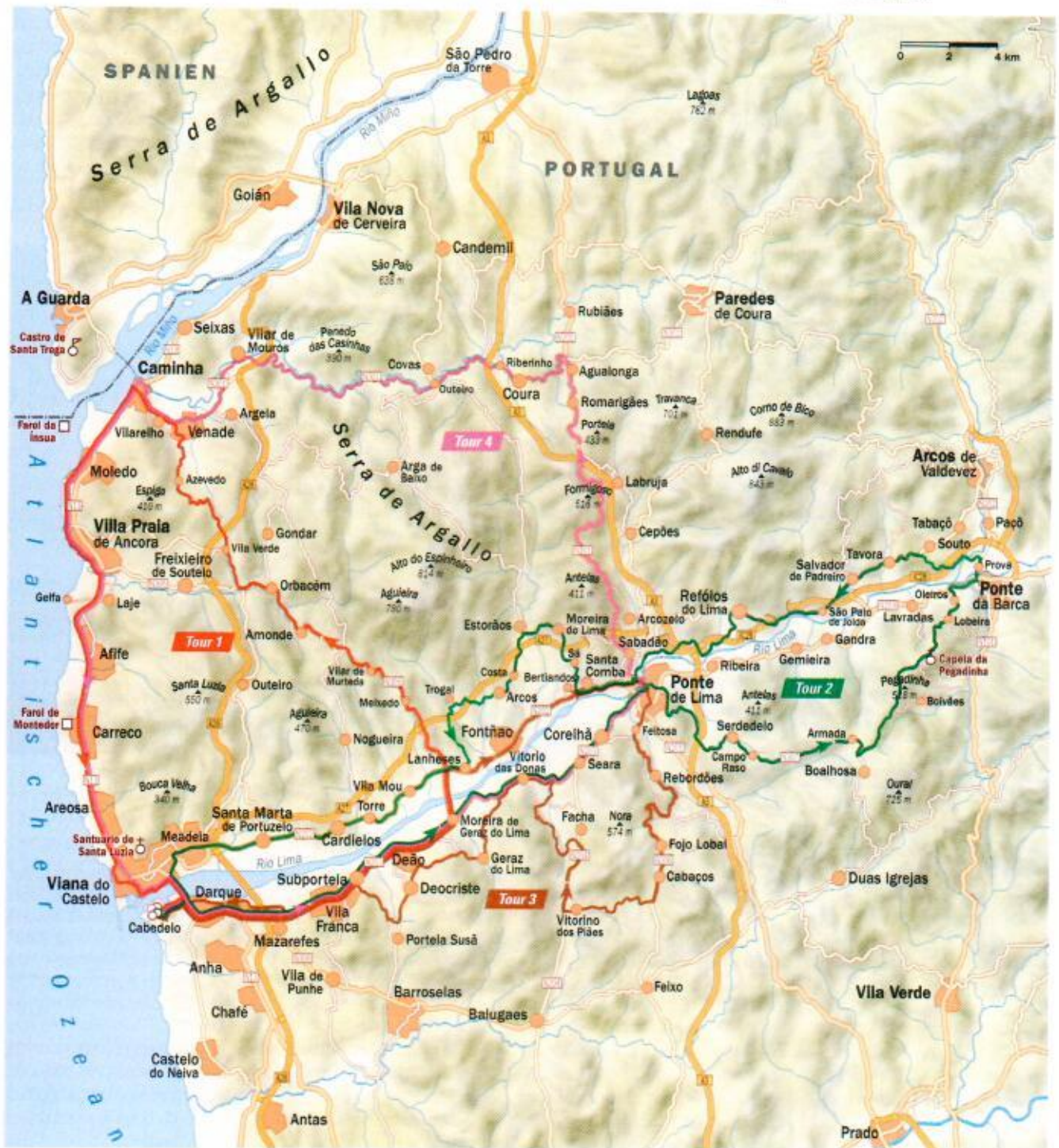
Zu vielen Ex-Kollegen hat er noch Kontakt. Etwa zu Eduardo Soares. Der hat den Rennradler mittlerweile gegen

den Kochlöffel getauscht und betreibt im Hafen von Viana do Castelo ein kleines Fischrestaurant. Eine gute Entscheidung, wie sich herausstellt. Und so genießen wir zum Ausklang des Tages eine köstlich Fischplatte, während sich über der Mündung des Rio Lima langsam die Sonne verabschiedet.

Auch in den folgenden Tagen erweisen sich Ricardos ehemalige Trainingsrunden als sichere Bank für unvergessliche Rennrad-Erlebnisse. Die wunderbare, fast melancholische Landschaft trägt mit dazu bei, dass wir uns in einen echten Rennrad-Flow radeln. Gedankenverloren geht es in dieser Landschaftsachterbahn immer wieder sanft auf und ab. Wir surfen auf unseren schmalen Reifen von einer Kurve in die nächste. Und es keimt die Frage, warum bislang so wenige Rennradler dieses Traumrevier entdeckt haben. Für uns steht jedenfalls fest: Portugals Norden ist ein wirklicher Rennrad-Geheimtipp. Noch! 

Vier Touren im Norden Portugals

Zwischen Porto, Atlantischem Ozean und der Grenze zu Spanien finden Rennradfahrer ein erstaunlicherweise noch weitgehend unbekanntes Revier. Das hat viel zu bieten: ob flach am Meer entlang, wellig durchs Hinterland oder über die Berge des Nationalparks.



Nachfahren jetzt mit GPS-Daten

Der QR-Code oder der Link unten zeigt Ihnen den richtigen Weg.
roadbike.de/reise0418



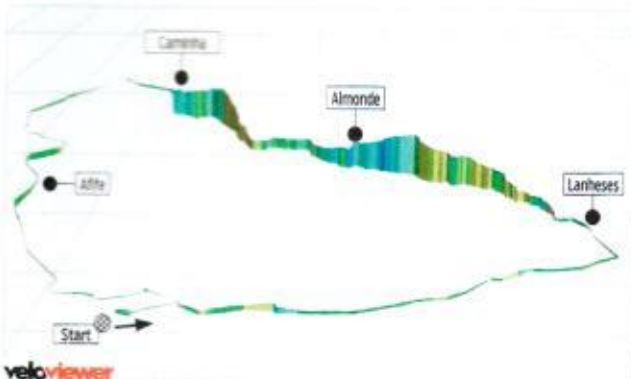
→ 72 km ↗ 700 Hm

Tour 1

Zur spanischen Grenze

Die Tour mit Bergen und Meer führt zunächst Richtung Lanheses. Eine Kletterpartie führt über eine Hochebene in die Bucht von Caminha und zur Grenze zu Spanien. Mit Rückenwind geht es flach am Meer entlang zurück.

Route: Viana do Castelo > Mazarefes > Lanheses > Almonde > Caminha > Vila Praia de Ancora > Afife > Carreço > Viana do Castelo



veloviewer



→ 106 km ↗ 1600 Hm

Tour 2

Klettern nach Ponte da Barca

Stramme Bergunde mit viel Abwechslung. Nach dem Einrollen bis Ponte de Lima geht es auf den Boalhosa und weiter durch die Weinberge nach Ponte da Barca. Zurück rollt es auf der anderen Seite des Rio de Lima.

Route: Viana do Castelo > Mazarefes > Ponte de Lima > Boalhosa > Ponte da Barca > Ponte de Lima > Lanheses > Vila Mou > Meadela > Viana do Castelo



veloviewer



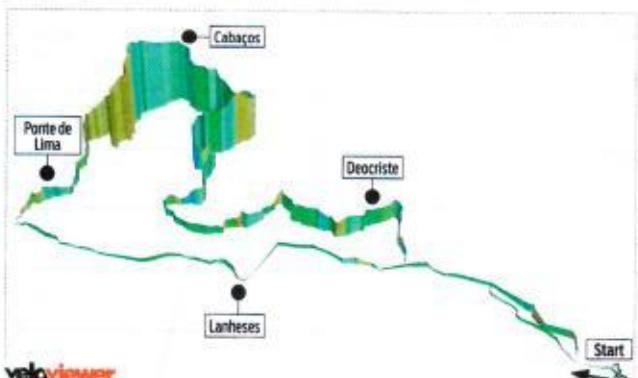
→ 79 km ↗ 800 Hm

Tour 3

Besuch in Ponte Lima

Wunderbare Rollerrunde mit sanfter Steigung von Ponte Lima in die Berge, vorbei an den Granitsteinbrüchen. Dann folgt Genuss pur: Eine langgezogene Abfahrt über kleine Sträßchen prägt den Rückweg nach Viana do Castelo.

Route: Viana do Castelo > Mazarefes > Lanheses > Ponte de Lima > Rebordões > Cabaços > Santa Leocadia > Deocriste > Mazarefes > Viana d. C.



veloviewer



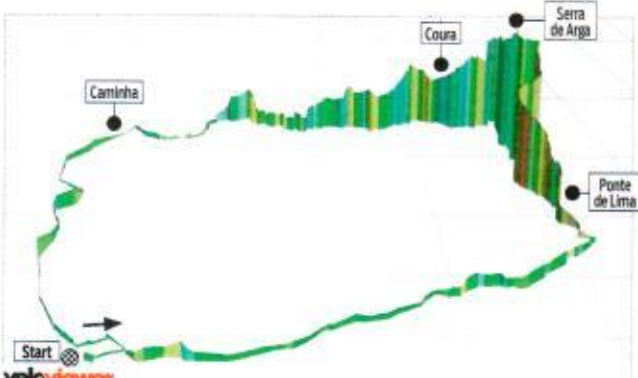
→ 103 km ↗ 900 Hm

Tour 4

Ricardos Flussfahrt

Die Lieblingsrunde von Guide Ricardo bietet von allem etwas: ruhige Landstraßen, einige Kletterkilometer, flüssige Abfahrten und eine ruhige Rückfahrt am Meer. Höhepunkt: die Fahrt entlang des Coura-Flusses.

Route: Viana d. C. > Mazarefes > Ponte de Lima > Serra d'Arga > Coura > Caminha > Vila Praia de Ancora > Afife > Carreço > Viana do Castelo



veloviewer



Leicht Mittel Schwer

mit freundlicher Unterstützung von www.veloviewer.com

Infocenter

Mehr als Rad fahren: Meer und Radfahren. Traditionell zieht Portugals Atlantikküste die Surfer in ihren Bann. Doch auch Rennradfahrer können sich im Norden des Landes nach Herzenslust austoben. Und zu entdecken gibt es eine Menge, nicht nur unter sportlichen Gesichtspunkten.



Hotel Viana do Castelo: viel Komfort und ein tolles Sportangebot.



1 ERLEBEN Für denkwürdige Momente abseits des Sattels.

In die Luft fahren

Wer den Ausflug hoch zur Wallfahrtskirche Santa Luzia in Viana do Castelo nicht mit dem Rad unternehmen möchte, kann wahlweise die 742 Stufen erklimmen oder mit der historischen Standseilbahn bis zum Aussichtspunkt fahren.

In den Wellen fahren

Strand und Meer von Viana do Castelo schreien förmlich danach, auch mal alternative Sportarten auszuprobieren. Allen voran natürlich die Klassiker: Windsurfen, Wellenreiten oder Kite-Surfen. Populär

sind hier aber auch Strandtouren mit dem Fatbike. Leihmaterial gibt es im Hotel FeelViana.

Auf den Markt fahren

In so ziemlich jedem Dörfchen im Norden Portugals gibt es einen Wochenmarkt oder eine Markthalde, in der täglich frische Waren inklusive Fisch angeboten werden. Die Märkte sind ein wahrer Gaumen- und Augenschmaus. Tipp: der Markt am Ufer von Caminha, direkt in der Altstadt.

2 ENTDECKEN Die Basis-Infos für die Reise nach Portugal.

Fakten

Schauplatz dieser Reisereportage ist der nordwestliche Zipfel Portugals mit den Distrikten Viana do Castelo und Braga. Im Volksmund sprechen die Einwohner noch von der Provinz Minho, die aber vor mehr als 40 Jahren aufgelöst wurde. Die Region erstreckt sich von Porto über knapp 100 Kilometer bis zur spanischen Grenze. Das leicht hügelige Hinterland und die flachen Abschnitte entlang der Küste bieten optimale Voraussetzungen für abwechslungsreiche Touren. Höhenmeter-Fans beweisen sich in den Bergen des Nationalparks Peneda Gerês.

Beste Rennradzeit

Ideal sind Frühjahr und Herbst, mit etwas Glück sind auch in den Wintermonaten milde Tage mit Temperaturen um 18 °C drin. Im November regnet es allerdings oft. Voll wird es im August, wenn die Einheimischen zum Sommerurlaub ans Meer fahren.

Anreise

Flugzeug: Eurowings, Lufthansa oder Ryanair bringen Urlauber in etwas mehr als 2 Stunden nach Porto. Der Transfer nach Viana do Castelo dauert noch einmal etwa 40 Minuten.

Auto: Viana do Castelo liegt rund 2000 Auto-Kilometer vom Westen Deutschlands entfernt. Wichtig: die nicht unerheblichen Mautgebühren auf Frankreichs Autobahnen einkalkulieren.

Unterkunft

Hotel FeelViana

Das moderne, frisch eröffnete Sporthotel liegt direkt an einem großen Strand außerhalb von Viana do Castelo. Es lockt ein breites Sportangebot mit Surf-Kursen und Radtouren. Für 146 Euro pro Woche gibt's hier Leihräder von Scott – inklusive Helm. www.hotelfeelviana.com

Camping & Bungalows

Entlang der Küste bei Viana do Castelo finden sich diverse Campingplätze, die einfache Bungalows zur Miete anbieten.

Essen und Trinken

Restaurant Maraberto

Centro De Vela-Zona Portuaria, 4900-363 Viana Do Castelo, Tel. +3 51-2 58 07 06 93

☛ **Ex-Radprofi** Eduardo Soares bietet in seinem kleinen, hübschen Restaurant nicht nur einen schönen Ausblick auf den Hafen und die Flussmündung von Viana do Castelo, sondern dazu auch noch erlesene Fischspezialitäten zu moderaten Preisen.

3 INSIDERTIPP Ein Ausflug in das nahe gelegene Porto ist in jeder Hinsicht lohnenswert. Die bedeutendste Stadt Nordportugals eignet sich zum Shopping ebenso wie zum Sightseeing, die eng verschachtelte Altstadt versprüht einen fröhlich-mediterranen Charme. Fußball-Fans sollten prüfen, ob der berühmte FC Porto rund um den geplanten Aufenthalt ein Heimspiel hat. Die Atmosphäre im Stadion ist legendär, die Fans machen aus jeder Partie ein Riesenspektakel.



Ralf Schanze, picture-alliance / Pressefoto Ulmer