BEST OF Rota Vicentina - Traumwanderungen im wilden Südwesten Portugals





BEST OF Rota Vicentina - Wandern an der Traumküste im äußersten Südwesten Portugals

Nur die schönsten Wanderungen für Sie:
geniessen Sie unsere BEST OF Auswahl auf der Rota Vicentina und dem Fishermen´s Trail.

Weniger attraktive Strecken werden mit privaten Hol- und Bring-Transfers überbrückt. Genießen Sie den traditionell entspannten portugiesischen Lebensstil und all die Genüsse von leckerem Essen und gutem Wein. Sie wandern der Küstenlinie folgend, durch den Naturpark "Sudoeste Alentejano und Costa Vicentina" bis zum Cabo de Sao Vincente, der südwestlichste Punkt des europäischen Kontinents.

750km Wanderwege, 110 km wilde Küste und 75.000 Hektar als Naturpark geschützte Landschaft: diese Küste raubt einem den Atem! Europas südwestlichster Winkel ist windumtost, mythenumwittert, ein episches Ereignis. Der Atlantik brandet an der Küste, Wasser schlägt an Felsen - steter Tropfen höhlt den Stein. Die Natur erschafft bizarre Gebilde: Felstürme, Steinbögen, tiefe Grotten. Zwischen Meer und Land sammeln sich Irrsinnsmengen von Sandkörnern, im Laufe von Jahrmillionen zerriebene Felsen und Muscheln, in Massen angeflutet, in Buchten getrieben, getrocknet und von der Sonne beschienen. An wenigen Stellen haben sich Strände gebildet - Strände die grandioser nicht sein könnten. Ein paar Wanderer auf der Felsküste, sie wandern durch menschenleere Landschaft und genießen sensationelle Blicke in die Freiheit der Weite. Die Natur an der Costa Vicentina ist ursprünglicher als an jedem anderen Küstenfleck Portugals und in den weitesten Teilen unter Naturschutz gestellt. In den Dörfern bewahren gastfreundliche Menschen jahrhundertealte Traditionen, wie z.B. die Kork- und Honiggewinnung, Weinanbau, Olivenölproduktion und natürlich Fischfang in den küstennahen Dörfern. Jeder Wandertag hat hier das Zeug zum schönsten Urlaubstag...

- auf den schönsten Etappen atemberaubende Küstenpfade und traditionelle Dörfer erleben

- einzigarte Küste: Costa Alentejana e Vicentina - goldene Sandstrände und über 100m hohe Steilküsten
- bezaubernde Gästehäuser mit portugiesischem Flair
- fangfrische Fische und hausgemachte Spezialitäten
- Wanderreise individuell verlängerbar
- Tipp: Herbstzeit - einzigartiges Schauspiel von über 300 Zugvogelarten und Seevögeln

Leicht wandern ohne Gepäck - unbeschwert und im eigenen Rhythmus

Direkt an den Wanderwegen befinden sich unsere ausgewählten Unterkünfte, wo Sie komfortabel in Doppelzimmern mit Bad übernachten. Die Restaurants mit ihren köstlich gekochten, traditionellen Gerichten sind allein schon ein Reise wert. Ein Hol- und Bringtransferservice sowie ein zuverlässiger Reisegepäck-Transport von Unterkunft zu Unterkunft steht Ihnen zur Verfügung. So können Sie leicht und im eigenen Rhythmus unbeschwert wandern. Zu Beginn der Reise haben Sie mit unseren Mitarbeitern vor Ort ein Informationsgespräch und erhalten die ausführliche deutschsprachige Wegstrecken-Beschreibung und Kartenmaterial, auf Wunsch GPS-Tracks. Sollten während der Wanderwoche unvorhersehbare Ereignisse die Passage einzelner Etappen verhindern, so werden Ihnen unsere Mitarbeiter vor Ort sinnvolle Alternativen organisieren. Ein 24-Stunden-Notfallservice in der Wanderregion sorgt für Ihre Sicherheit. Unser ABANICO-Reiseinformationspaket erhalten Sie ca. 2 Wochen vor Reisebeginn.

Rota Vicentina - Fishermen's Trail - Via Algarvina

Wandern an der Algarve wird immer beliebter und damit das Wegenetz immer weiter und besser. Das Wegenetz umfasst viele erschlossene Wander-Kilometer in den Bergen, im Küstenhinterland der Algarve und direkt an der Küste. Die Weitwanderwege sind in sehr gutem Zustand und unfehlbar markiert.

Rota Vicentina und Fishermen´s Trail
110 km wilde Küste und 75.000 Hektar als Naturpark geschützte Landschaft bilden das Naturreservat Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina. Das Naturreservat besteht aus einer Vielfalt an Lebensräumen, die zum Teil noch fast unberührt sind und etliche endemische Pflanzenarten sowie eine große Zahl an Tierspezies, hauptsächlich Amphibien, Vögel und Meerestiere aufweisen.

Der Naturpark verbindet zwei besonders reizvolle Regionen Portugals: die romantische und ruhige Alentejo-Küste mit dem in einzigartiger Weise ursprünglichen und wilden Küstenstreifen der Algarve. Wildnis, Landwirtschaft und ein angenehmes Klima, in dem die Sonne an mehr als 300 Tagen im Jahr scheint, machen diese Region zu einem attraktiven Ziel für Wanderer..

Die Rota Vicentina mit dem Weitwanderweg der Fischer – Fishermans Trail - gehört zu den schönsten Küstenwanderungen der Welt.
Das Wegenetzwerk der Rota Vicentina befindet sich an Portugals steiler Südwestküste. Bestehend aus dem Fischerpfad, dem Historischen Weg und diversen Rundwegen umfasst er rund 400 Streckenkilometer. Während der Historische Weg (230 km) durch die kleinen Dörfer im Landesinneren durch den Naturpark Südwest-Alentejo und Costa Vicentina führt, erstreckt sich der Fischerpfad (120 km), der auch unter dem englischen Namen Fishermen´s Trail bekannt ist, direkt entlang der wilden Steilküste des Atlantiks und der Algarve in östlicher Richtung weiter bis nach Lagos. Unverbaut und größtenteils nur zu Fuß zugänglich blieb die raue Atlantikküste mit atemberaubender Schönheit ein lange und gut gehüteter Geheimtipp. Mit der Gründung des Vereins zur Förderung von Naturtourismus in der Gegend im Jahr 2013 wurde das schon immer von den Fischern benutzte Wanderwegenetz mit neuen Wegmarkierungen versehen und ab dann in der Öffentlichkeit beworben.

Man wandert durch fantastische Landschaften und hört unter sich das Meer, es geht durch kleine Wälder, durch grüne Flusstäler und Macchia-Gebiete. Die meist familiengeführten, schönen kleinen Unterkünfte befinden sich an der Wegstrecken inmitten der Landschaft, ländliche Restaurants am Wegesrand laden zum Verweilen und Essen ein.

Via Algarviana
Kaum einem Menschen begegnet man auf dem Weg durch das bergige Küstenhinterland. Keine 1000 m sind die Berge hoch, die Berge um Monchique. Aber sie sind nahe an der Küste und überall hat man spektakuläre Fernsichten auf´s Meer - Wandern ist hier Pflicht!
Der Weitwanderweg Via Algarviana von ca. 300 km Länge wurde auf Initiative von örtlichen Naturschutzvereinen angelegt. Die Via Algarviana verläuft durch das Barrocal und die Serra und führt zum Cabo Sao Vicente im Westen bis zum Guadiana-Fluss - Grenzfluss zu Spanien - im Osten, vorbei an Aussichtspunkten und durch kleine Dörfer und ländliche Siedlungen. Der Weg ist in 14 Abschnitte unterteilt, am Ende jeder Etappe findet man einfache kleine Privatunterkünfte.

Unsere Tipps fürs Wandern auf der Rota Vicentina - Fishermen´s Trail - Via Algarviana

- ausreichend Wasser und etwas Verpflegung mitnehmen (die Abstände zwischen den Dörfern sind nicht zu unterschätzen)
- unbedingt eine Kopfbedeckung zum Schutz vor der Sonne aufsetzen (es gibt kaum bis keine schattigen Plätze) oder zum Schutz bei Wind
- gute, möglichst sandundurchlässige Schuhe tragen
- Blasenpflaster einpacken!
- für alle, die in den Sommermonaten längere Tagesetappen planen: so früh wie möglich losgehen – spätestens um 6 Uhr früh wäre die Empfehlung
- Bitte der Umwelt zuliebe: Müll mitnehmen und kein Feuer machen! Lass nur Fußspurenzurück - sonst nichts!

Wandern an der Algarve

Die Algarve gilt mit ihren wild zerklüfteten, senffarbenen Steilküsten, den bizarren Felsskulpturen und dem tiefblauen, manchmal grünschimmernden Atlantik als Europas schönste Küste.

Der größte Fluss ist der Rio Guadiana, Grenzfluss zu Spanien. Hier finden Sie üppige Vegetation sukkulenter Pflanzen.

Klima
Juni bis September sind die idealen Wandermonate an der Algarve und im Alentejo.
In den Hochsommermonaten muss man mit heißen Temperaturen bis 38 rechnen, die allerdings meist von einer wohltuenden Atlantikbrise begleitet werden. Die Wintermonate können wunderschönen sein und eignen sich von Oktober bis April bestens für Wanderwochen. Richtig kalt - unter 10° - wird es eher selten. Allerdings haben die meisten Unterkünfte keine Heizung. Im Oktober / November kommen die ersten Regenfälle und allerorten fängt es an zu grünen. Nach einem Regen kann es selbst in den Wintermonaten sofort wieder sonnig und warm werden.

Unsere Tipps fürs Wandern auf der Rota Vicentina - Fishermen´s Trail - Via Algarviana

- ausreichend Wasser und etwas Verpflegung mitnehmen (die Abstände zwischen den Dörfern sind nicht zu unterschätzen)
- unbedingt eine Kopfbedeckung zum Schutz vor der Sonne aufsetzen (es gibt kaum bis keine schattigen Plätze) oder zum Schutz bei Wind
- gute, möglichst sandundurchlässige Schuhe tragen
- Blasenpflaster einpacken!
- für alle, die in den Sommermonaten längere Tagesetappen planen: so früh wie möglich losgehen – spätestens um 6 Uhr früh wäre die Empfehlung
- Bitte der Umwelt zuliebe: Müll mitnehmen und kein Feuer machen! Lass nur Fußspurenzurück - sonst nichts!

Faro – Hauptort der Region Algarve Faro ist mit ihren 44.119 Einwohnern die wichtigste Hafenstadt der Algarve, die aus einer phönizischen Siedlung hervorgegangen ist. Der Hafen, durch eine Lagune geschützt und heutiges Naturschutzgebiet, sowie die Nähe zu den reichen Fischgründen ließen auch die Römer hier siedeln und die Stadt wurde zu einem wichtigen Handelsort für Wein, Öl und Produkte der Fischverarbeitung, insbesondere des in der gesamten antiken Welt begehrten Garum, einer gepökelten Fischpaste. Im 5. Jahrhundert zogen die Westgoten in Faro ein und nannten die Stadt Santa Maria. Im 8. Jahrhundert kam Faro unter maurische Herrschaft, von der bis heute noch viele Spuren zeugen. Die Mauren nannten die Stadt Hárune. Die ersten in Portugal gedruckten Bücher wurden von der jüdischen Gemeinde Faros im 15. Jahrhundert gedruckt. 1722 und 1755 wurde Faro von zwei Erdbeben erschüttert. Seit 1979 ist Faro Universitätsstadt. Bummeln Sie entlang der alten Stadtmauer, durch die Altstadt und am Hafen entlang und spüren Sie die Bedeutung des Meeres für diese Stadt nach.

Birdwatching an der Algarve

Die gesamte Südwestküste bei und nördlich von Sagres eignet sich hervorragend zur Vogelbeobachtung. Das seltene **Purpurhuhn** lebt in Europa nur hier - eine echte Rarität! Über **300 Zugvogelarten** und Seevögel in Schwärmen von oft mehr als 5.000 Tieren sammeln sich in Europas äußerstem Südwesten. In **Sagres** findet alljährlich im Oktober das Festival der Vogelbeobachtung statt. Zu beobachten sind Zugvögel wie Braunkehlchen, Steinschmätzer, Weißbart-Grasmücken, Brillengrasmücken, Zwergadler, Schwarzmilane, Wespenbussarde, Schlangenadler, Sperber, Rotmilane, Rötelfalken, Baumfalken, Eleonorenfalken, Kornweihen, Wiesenweihen, Rohrweihen, Schwarzstörche und verschiedene Geierarten. Hin und wieder taucht auch ein Spanischer Kaiseradler oder ein Steinadler auf. Seevögel wie Sepiasturmtaucher, Weißbauchtölpel, Raubmöven, Seeschwalben und Trauerseeschwalben sieht man häufig.

Der größte Teil der Sperlingsvögel geht des Nachts auf die Reise und ruht und ernährt sich während des Tages. Andere Spezies wie die Adler, die Störche, die Flamingos, die Stelzen und die Bienenfresser ziehen tagsüber in Richtung ihrer Winterquartiere.

Unter den heimischen Vögeln sind besonders die Zwergtrappe und die Alpenkrähe zu erwähnen, die in Vila do Bispo ihre einzige Brutstätte im Süden Portugals haben. Den Merlin kann man hier im Winter antreffen.

Zwischen Sagres, Vila do Bispo und Cabo Sao Vicente tummelt sich eine Vogelwelt, die Vogelliebhaber in Entzücken versetzt! An steilen Felsküsten, sandigen Dünenstreifen oder Flussufern, in flachen Lagunen oder in den Bergen, in Dörfern und Städten gestalten die unterschiedlichsten Vogelarten ihr Leben. Störche, insbesondere Schwarzstörche, kreisen über Dörfern und Städten.

Portugal - ein beeindruckendes und vielfältiges Land

Portugal - Land der Gegensätze: modern und traditionell, dynamisch und entschleunigt, reichhaltig und einfach, Atlantik und Berge, feucht und trocken, kühl und heiß...
Portugal, die einstige Seefahrer- und Kolonialmacht, ist heute ein Land zwischen bewegter Geschichte, überwältigender Kulturschätze, großartiger Gastronomie und vielfältiger Natur. Es sind diese traumhaften Strände, die lebensfrohen Metroplolen wie Porto und Lissabon, die kleinere Städte wie Braga, Coimbra, Sintra und Evora, diese umwerfend schönen Naturparadiese auf den Azoren und auf Madeira, das milde Klima und natürlich: die Menschen, diese Portugiesen mit ihrer gewinnenden natürlichen Gastfreundschaft und Liebenswürdigkeit.

Portugal bildet den westlichsten Punkt der Iberischen Halbinsel. Im Norden und Osten wird es von Spanien begrenzt, im Westen und Süden vom Atlantik. Die Azoren und Madeira gehören ebenfalls zu Portugal. Es lohnt sich, Portugal mit seiner geografischen Vielfalt und Naturschönheit, seiner Geschichte, seiner Gastronomie und nicht zuletzt mit seinen Menschen kennenzulernen. 2017 und 2018 wurde Portugal von den World Travel Awards zum besten Reiseziel der Welt gekürt.

Reisen in Portugal

Entdecken Sie Portugal mit seiner geografischen Vielfalt und Naturschönheit, seiner Geschichte, seiner Gastronomie und nicht zuletzt mit seinen liebenswürdigen und gastfreundlichen Menschen.

Das 92.000 km^2 große Portugal bildet den westlichsten Punkt der Iberischen Halbinsel. Im Norden und Osten wird es von Spanien begrenzt, im Westen und Süden vom Atlantik. Die Azoren und Madeira gehören ebenfalls zu Portugal. In Portugal leben heute ca. 10,6 Millionen Menschen.

Erste Besiedlungen Portugals gehen auf die Zeit der Neandertaler zurück, wie archäologische Funde zeigen. Felszeichnungen aus der Altsteinzeit sind ebenfalls belegt, wie auch Handelsbeziehungen zu anderen Teilen Europas in der Jungsteinzeit. Ab dem 8. Jahrhundert v. Chr. gründen Phönizier zunächst Handelsstützpunkte im Süden Portugals, an der heutigen Algarve, die sich dann weiter Richtung Nordosten ausdehnen. Ab dem 6. Jahrhundert v. Chr. kommt es zu Einwanderungen von Kelten, zu denen auch der Stamm der Lusitaner gehört. Die Römer nennen Portugal deshalb später Lusitanien. Im 8. Jahrhundert kommt Portugal unter maurische Herrschaft, die im 13. Jahrhundert von den Christen im Zuge der Reconquista abgelöst wird.

Portugal war Europas längst bestehendes Kolonialreich. Es begann 1415 mit der Eroberung von Ceuta und den Expeditionen entlang der afrikanischen Küste und endete 1999 mit der Rückgabe der letzten portugiesischen Überseeprovinz Macau an China. Nach der Diktadur von Antonio de Oliveira Salazar (1926 – 1974), die mit der Nelkenrevolution am 25. April 1974 endete, trat Portugal in die Demokratie ein. Portugal ist Gründungsmitglied der Nato und seit den 80er Jahren Mitglied der EU. Währung ist der Euro. Es herrscht die westeuropäische Zeitrechnung, d.h. in Portugal werden die Uhren eine Stunde zurück gestellt.

- **Kulinarik**
  Die wohl typischsten Gerichte des Landes sind die „Tripas à Moda do Porto“, ein Eintopf mit Innereien oder Kutteln nach Porto-Art mit weißen Bohnen und die berühmte Caldo Verde, eine Suppe mit in feine Streifen geschnittenen Kohlblättern und Kabeljau „Bacalhau à Gomes de Sá“.
- **Fado – der portugiesische Blues**
  Das Wort Fado stammt vom lateinischen Wort „fatum“ und bedeutet Schicksal. Es wird gesagt, dass er **die vertonte Seele Portugals ist, denn e**r erzählt vom Licht und Schatten des Lebens, von Freude und Nostalgie. Ob es die Mauren oder die brasilianischen Sklaven waren, die den Fado ins Land brachten, ist bis heute umstritten. Fakt ist aber, dass auch die Seefahrer die Texte und Melodien weiterentwickelten und er in den Spelunken des Hafenviertels zu Hause ist.

Der Norden Portugals

Der Norden Portugals ist mit seinem eher kühlen und feuchten Klima das am dichtesten besiedelte Gebiet des Landes und wird aufgrund der üppigen Vegetation der grüne Garten Portugals genannt. Hier wachsen der bekannte Wein Vino Verde sowie viele Gemüsearten. Die bedeutendste Stadt des Nordens ist Oporto.

- **Porto - Oporto**
  Oporto heißt auf Deutsch "der Hafen" und zeigt die Bedeutung des Meeres für die Stadt, die sich an der Flussmündung des Douro und am Atlantik befindet.
  Porto ist eine Handelsstadt und gilt als eine derältesten Städte Europas. Sie gilt als die heimliche Hauptstadt Portugals, der Name Portugal geht auf sie zurück.
  Gegründet wurde die Stadt von den Phönitziern, dann kamen die Römer, die Westgoten und vom 8. bis 11. Jahrhundert war Porto maurisch, danach wurde sie christlich.
  Von Oporto aus wurde - und wird - der berühmte Portwein verschifft, deren Hauptabnehmer und

Händler Engländer waren, die sogar bis Mitte des 18. Jahrhunderts fast 15% der Einwohner stellten. Heute erinnern noch die Boote der Portweinkellereien auf dem Fluss Douro an jene Zeit. Bis heute ist Porto die zweitgrößte Stadt Portugals und der wichtigste Wirtschafts- und Industriestandort des Landes sowie das Zentrum der Portweinproduktion.

Der Besuch von Porto erfolgt am besten zu Fuss. Bummeln Sie durch die engen gewundenen Strassen, die terrassenförmig vom Ufer des Douro ausgehen und die Struktur der Altstadt bilden. Seit 1996 ist Porto Weltkulturerbe der UNESCO.
Das **Ribeira-Viertel** ist die Sehenswürdigkeit Nummer eins in Porto. Am Hafenkai des rechten Douro-Ufers siedelten sich einst Fischer und Seeleute an; es ist der älteste Teil der Stadt und heute das Vergnügungsviertel schlechthin.

- **Die Umgebung von Porto**
  Besuch des seit 1971 existierenden **Nationalparks Peneda-Geres**. Es handelt sich um den einzigen Nationalpark Portugals im Nordwesten des Landes mit einer geschützten Fläche von 5000 ha, der 2009 von der UNESCO auch zum Biosphärenreservat erklärt wurde. Hier gibt es noch alte naturbelassenen Steineichenwälder.

Die Mitte Portugals

In Mittelportugal befindet sich das höchste Gebirge des Landes die **Serra da Estrela**, dessen höchster Berg der 1993m hohe Torre ist. Hier mündet der größte Fluss Portugals, der Tejo, in den Atlantik. Da die Gegend sehr fruchtbar ist, wird hier sehr viel Landwirtschaft betrieben, u.a. werden Getreide, Reis, Gemüse und Sonnenblumen angebaut. Die wichtigsten Städte sind Lissabon, Sintra und Coimbra.

- **Lissabon**
  Lissabon zählt zu den schönsten Metropolen der Welt. Wie eine Diva ruht die legendäre "weiße Stadt" elegant am Tejo-Ufer zwischen den sieben Hügeln, auf denen sie unter den Phöniziern erbaut wurde. Unter Julius Caesar bekam die Stadt römisches Stadtrecht und vom 8. Jahrhundert bis Mitte des 12. Jahrhunderts stand sie unter maurischer Herrschaft. Seit 1256 ist sie Hauptstadt Portugals. Der Burgberg Sao Jorge ist einer der schönsten Aussichtspunkte der Stadt. Von hier aus haben Sie einen faszinierenden Blick auf den Tejo, die rote Stahlbrücke Ponte do 25 de Abril, die Stadthügel und die Baixa. Hier oben hat man übrigens historischen Boden unter den Füßen: Die Burg war einst römisches Forum, westgotisches Kastell, Maurenfestung und Residenz der ersten portugiesischen Könige. Die “Kulturhauptstadt Europas 1994” erkundet man am besten zu Fuss oder mit der legendären Straßenbahnlinie “28”.
- **Sintra**
  Diese malerische Stadt, umgeben von einem subtropischen Wald, ist seit 1996 in ihrer Gesamtheit Weltkulturerbe der UNESCO. Früher war dieser idyllische Ort mit bester Hanglage ein Erholungsziel für den Adel und die Bourgoisie Lissabons, welche eine stattliche Zahl famoser Schlösser, Paläste, Villen und Gärten hinterließen.
- **Coimbra**
  Coimbra ist eine der ältesten Universitätsstädte Europas. Schon aus der Ferne sieht man die majestätische Alma mater, das Wahrzeichen der Stadt. Außer Dozenten und Studenten durfte in den himmlischen Höhen des Olymps, der Cidade Alta, niemand wohnen. Weiter unten, in der Cidade Baixa, stand es Händlern und Handwerkern frei, sich niederzulassen.
- **Der Wallfahrtsort Fatima**
  Der Wallfahrtsort Fatima ist weltbekannt als Ort der Ehrerbietung. Nicht nur Pilger des Jakobsweges schenken der Legende um eine heilige Erscheinung, das Wunder von Fatima im Jahr 1917, glauben. Von Oporto nach Fatima sind es ca. 180 km, von Lissabon nach Fatima ca. 120km.

Der Süden Portugals

Im Süden Portugals befindet sich die **Algarve** und die **Alentejo**, die ehemalige Kornkammer Portugals, wo Olivenhaine, Korkeichenwälder und Getreideanbau die Landschaft bestimmen. Hier wird auch Schafzucht betrieben. Entdecken Sie die **Region Alentejo** und besuchen Sie die Orte **Estremoz** und **Portalegre**, die bekannt sind für den schönen Marmor. Besuchen Sie den **Ort Castelo de Vido**, wo Sie einen Gang durch das ehemalige Judenviertel und die Altstadt machen sollten. Der **Ort Marvao** ist bekannt für die alte Stadtmauer und seine zahlreichen Gebäude im mittelalterlichen Stil.

- **Alentejo – Évora**
  Besuchen Sie Évora, ein Kleinod aus vorrömischer Zeit und Paradies für Feinschmecker, berühmt als Weltkulturerbe der UNESCO unter anderem dank des römischen Diana-Tempels aus den Zeiten Kaisers Augustus, dessen Reste in der Stadt bewundert werden können.

- **Algarve**
  Die Algarve gilt mit ihren wild zerklüfteten, senffarbenen Steilküsten, den bizarren Felsskulpturen und dem tiefblauen, manchmal grünschimmernden Atlantik als Europas schönste Küste. Der größte Fluss ist der Rio Guadiana, Grenzfluss zu Spanien. Hier finden Sie üppige Vegetation sukkulenter Pflanzen.
- **Faro**
  Mit ihren 44.119 Einwohnern ist es die wichtigste Hafenstadt der Algarve, die aus einer phönizischen Siedlung hervorgegangen ist. Der Hafen, durch eine Lagune geschützt und heutiges Naturschutzgebiet, sowie die Nähe zu den reichen Fischgründen ließen auch die Römer hier siedeln und die Stadt wurde zu einem wichtigen Handelsort für Wein, Öl und Produkte der Fischverarbeitung, insbesondere des in der gesamten antiken Welt begehrten Garum, einer gepökelten Fischpaste. Im 5. Jahrhundert zogen die Westgoten in Faro ein und nannten die Stadt Santa Maria. Im 8. Jahrhundert kam Faro unter maurische Herrschaft, von der bis heute noch viele Spuren zeugen. Die Mauren nannten die Stadt Hárune. Die ersten in Portugal gedruckten Bücher wurden von der jüdischen Gemeinde Faros im 15. Jahrhundert gedruckt. 1722 und 1755 wurde Faro von zwei Erdbeben erschüttert. Seit 1979 ist Faro Universitätsstadt.

1. Reisetag | Individuelle Anreise - Ankunft in Zambujeira do Mar

Willkommen an der Costa Vicentina. Sie erreichen das Küstendorf **Zambujeira do Mar**, das hoch über den Klippen des Atlantiks liegt und bis heute vom Rhythmus der Fischerei und vom Sommerleben der Portugiesen geprägt ist. Weiß getünchte Häuser, schmale Gassen und kleine Plätze bestimmen das Bild dieses traditionsreichen Ortes im Alentejo.

Spazieren Sie am Abend zur Steilküste und erleben Sie einen der eindrucksvollsten Sonnenuntergänge der Westküste – wenn das Licht die Felsen in warme Ockertöne taucht und der Atlantik in der Tiefe schimmert. Ein Bummel durch den überschaubaren Ortskern führt Sie vorbei an kleinen Restaurants, Kunstgalerien und Kunsthandwerk und zur schlichten Dorfkirche.

In den lokalen Geschäften können Sie sich mit Proviant für Ihre bevorstehenden Wanderetappen auf der Rota Vicentina versorgen.

Gerne organisieren wir einen Privat-Transfer mit Abholung beispielsweise vom Flughafen Faro oder Lissabon.
Hotelbezug für 2 Nächte in einer ausgewählten Unterkunft. Wo Sie untergebracht werden, hängt von der Verfügbarkeit ab.

2. Reisetag | Almograve - Cape Sardao - Zambujera

Ihre erste Etappe auf dem Fishermen´s Trail verwöhnt Ihre Sinne: traditionelle Fischerhäfen, rotgefärbte Dünen, Kiefernduft und Störche , die auf Klippen nisten... Die hohen, vom salzigen Atlantik-Wind zerfurchten Klippen bieten Nistplatz für über 20 Vogelarten. Sie sehen alte, zu Stein gewordene Dünen, die sich bildeten, als der Meeresspiegel um mehr als 100 Meter unter dem aktuellen Wasserstand lag. Hier finden sich prähistorische Spuren und Hinweise auf Eiszeiten und auch auf tropisches Klima: Sand und Sandstein in tiefen Rottönen als Folge von Eisenoxid-Ablagerungen.

Am Morgen starten Sie mit einem kurzen Taxi-Transfer zum Dorf Almograve, wo Sie Ihre Einstimmungswanderung beginnen. Die ca. 7-stündiger Rundwanderung auf der "Rota Vicentina" führt Sie entlang der Küste über Cavalheiro und den Leuchtturm am Kap Sardao. Wenn Sie einen kürzeren Rundgang bevorzugen, bitten Sie einfach den Taxifahrer, Sie in Cavalheiro abzusetzen (8 km weniger).

Gehzeit: 6 - 7 Stunden, 12 km bzw. 20 km

3. Reisetag | Zambujeira - Azenha - Odeceixe

Weiter auf dem Fishermen´s Trail entlang der Küstenlinie.

Traumhaften Buchten und Stränden begleiten heute den Weg bis zum natürlichen Fischerhafen **Azenha do Mar** - hier empfehlen wir eine genussvolle Imbiss-Pause! Unterwegs führt der Wanderpfad durch Kiefern- und Akazienwald.

Am **Praia dos Machados** könnte das Küstenambiente paradiesischer kaum sein: helle Dünen wechseln mit dunklen, teils schieferartigen Felsformationen, die von Wind und Brandung geformt wurden. Zum Abschluss steigen Sie hinauf zur **Ponta em Branco**, einem eindrucksvollen Aussichtspunkt mit weitem Blick auf den Strand und das weiß getünchte Dorf Odeceixe, das sich zwischen Flussmündung und Atlantik erstreckt.

Hotelbezug für 1 Nacht in Odeceixe

Gehzeit: 7 Stunden, 19 km, 300 hm

4. Reisetag | Odeceixe - Arrifana und die Klippen von Monte Clérigo

Heute wandern Sie durch eine Landschaft, die von Geschichte und Legenden durchzogen ist. Phönizier, Karthager, Römer und später die Araber hinterließen an dieser Küste ihre Spuren. Besonders eindrucksvoll ist der **Ribat de Arrifana**, eine im 12. Jahrhundert errichtete islamische Klosterfestung – einzigartig auf der Iberischen Halbinsel und ein Zeugnis der geistigen und strategischen Bedeutung dieser abgelegenen Atlantikküste.

In Arrifana lohnt sich eine kulinarische Entdeckung: die berühmten Entenmuscheln, in Portugal „Perceves“ genannt. Das Sammeln dieser Meeresdelikatesse an der von mächtigen Atlantikwellen umtosten Felsküste gilt als einer der gefährlichsten Berufe des Landes – nur bei Ebbe und unter großem Risiko können sie geerntet werden.

Ein organisierter Transfer bringt Sie heute nach Monte Clérigo. Von hier folgen Sie dem Küstenpfad entlang der über 100 Meter hohen Steilküste. Sandige und felsige Abschnitte wechseln sich ab, während sich an der Ponta da Atalaia atemberaubende Ausblicke über die Weiten des Atlantiks eröffnen. Die Klippen bei Arrifana erzählen eine faszinierende geologische Geschichte von Jahrmillionen – geformt durch Wind, Wasser und tektonische Bewegungen, und die Traumstrände sind nicht nur bei Surfern beliebt!

Hotelbezug für 1 Nacht

Gehzeit: 3 Stunden, 10 km, 150hm

5. Reisetag | Arrifana - Durch das ländliche Alentejo zur Bordeira-Bucht - Carrapateira

Diese Etappe auf dem historischen Fernwanderweg Rota Vicentina führt durch das stille Hinterland der Costa Vicentina. Auf sandigen Pfaden wandern Sie durch Korkeichenhaine und offene Weideflächen, geprägt von kleinbäuerlicher Landwirtschaft und jahrhundertealter Transhumanz. Die Region mit ihren kleinen Weilern gehörte lange zu den abgelegensten Landstrichen Portugals – erst 1995 wurde sie als Naturpark *Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina* unter Schutz gestellt.

Am Ende gelangen Sie zur Dünen- und Lagunenlandschaft und zum herrlichen Strand von Bordeira und Carrapateira. Geniessen Sie einen Sprung ins Meer!

Hotelbezug für 2 Nächte

Gehzeit: 5 - 6 Stunden, 15 km, 180hm

6. Reisetag | Carrapateira

Ruhetag für die schönsten Strände an der Rota Vicentina.
Carrapateira ist ein Paradies für Naturliebhaber, Surfer und Ruhesuchende. Eingebettet in den Naturpark Costa Vicentina, begeistert die Region mit endlosen Sandstränden wie Praia da Bordeira und Praia do Amado. Die Gegend lädt zu spektakulären Wanderungen und Radtouren ein, während das lokale Museum Einblicke in die traditionelle Fischerei und das Leben der Region gibt. Nach einem Tag in der Natur locken gemütliche Restaurants mit frischem Fisch, regionalen Spezialitäten und einer entspannten Atmosphäre.

ABANICO Tipp: leihen Sie sich heute ein (E-)Bike für einen Fahrrad-Ausflug - es gibt herrliche asphaltierte Wege entlang der endlosen Strände!

Alternativ kann die 5. Wanderetappe als Teilstück gewandert werden - Ihre Unterkunft organisiert Ihre Hol- und Bringtransfers

Zubuchbare Verlängerungen:

Verlängerungstage in Carrapateira

Gönnen Sie sich einen freien Tag an den endlosen, bezaubernd schönen Stränden von Carrapateira! In Ihrer Unterkunft stehen Miet-Fahrräder zur Verfügung.

Oder wandern Sie entlang des GR-11 (Historischer Weg), der durch die Märchentäler der Flüsse Carrapateira und Sincera führt. Nach 9,5 km machen Sie erreichen Sie das versteckte Dorf Pedralva. Pedralva – die Wiedergeburt eines Dorfes, ein Tourismusprojekt. Südöstlich von Carrapateira, zählte das Dorf zu den fast völlig verlassenen Dörfern auf die man im Hinterland der Algarve öfters trifft. Antonio Ferreira hat diesem Dorf neues Leben eingehaucht, er hat die verfallenden Dorfhäuser nach und nach aufgekauft, instandgesetzt und Feriengästen angeboten. Eine Oase für Ruhesuchende. Suchen Sie eines der schönen Dorf-Restaurants auf und erholen sich bei einem Mittagessen (*Ihren Konsum bezahlen Sie vor Ort*). Gönnen Sie sich anschließend Sie ein Taxi zurück zum Hotel. Gehzeit ow: 2 - 3 Stunden, 9,5 km



7. Reisetag | Carrapateira - Vila do Bispo

Von allen Wanderetappen auf dem Fishermen´s Trail bietet diese die atemberaubendsten Szenarien. Außerirdisch anmutende Klippen- und Felsformationen, versteckte Buchten und paradiesische Strände werden unvergesslich bleiben. Das Küstenplateau, auf dem der meist sandige und später felsige Pfad verläuft, ist von tiefen Tälern durchfurcht, die von Flüssen und Bächen ind den Schiefer getrieben wurden. Auf dem Weg gibt es Abschnitte entlang der Küste und andere im Landesinneren, streckenweise ist der Weg abhängig von den Gezeiten. Das Küstenplateau ist von tiefen Tälern durchfurcht, hier werden sie bestimmt Fischer auf den Klippen sehen. Ihre Route endet heute in der historischen Stadt Vila do Bispo.

Vila do Bispo ist ein Ort voller Geschichte, geprägt von den Spuren der Seefahrerzeit und wichtiger Ausgangspunkt für die portugiesischen Entdeckungsreisen im 15. Jahrhundert. Die charmante weiße Dorfkirche, Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição, mit ihren kunstvollen Azulejos und Barockverzierungen, erzählt von der religiösen und kulturellen Bedeutung des Ortes.
Hotelbezug für 1 Nacht in Vila do Bispo

Gehzeit: 6 - 7 Stunden, 16 km

8. Reisetag | Cape Sao Vicente - Sagres

Fast am Ende der Rota Vicentina - des Historischen Weges: Diese Wanderung führt Sie durch Wiesen und Felder bis in den äußersten Südwesten Portugals - Europas. Finisterre: das Cabo Sao Vicente ist ein magischer Ort, das jahrhunderte alte Echo der Pilger- und Seefahrerstimmen dröhnt durch 100 Meter hohe Klippen, Schauplatz der Pilgerwanderungen deren Höhepunkt der Besuch des Klosters des Heiligen Vinzenz war, hier erhebt sich heute der Leutturm Cabo Sao Vicente. Sie gehen auf flachen Wegen und schmalen Fischerwegen über felsigen Ufern. Bei warmem Wetter können Sie am Praia do Ponto Ruiva baden. Diese letzte Wanderung endet am windigen Cape Sao Vicente mit herrlichem Blick auf das Meer. Taxitransfer zurück zu Ihrem Hotel in Sagres. Sollten Sie frühzeitig in Sagres sein so haben Sie die Möglichkeit um 15.30 Uhr die Fischauktion in der Fischhalle zu besuchen.

Hotelbezug in Sagres für 1 Nacht bzw. 2 Nächte bei Verlängerung.
Krönender Abschluss: Hotelbezug in einem sehr guten 4*-Hotel oder Pousada mit Meerblick und Pool-Anlage.

Gehzeit: 5 Stunden, 14 km, 150hm

Zubuchbare Reisebausteine:

Aufpreis für 4*-SPA-Hotel mit Meerblick

Statt einem 3*-Boutique-Hotel reservieren wir Ihnen einen Aufenthalt in einem der beiden eleganten Hotels in Sagres. Wählen Sie zwischen einem eleganen 4*-Spa Hotel mit Blick über den Hafen von Sagres oder der

Pousda de Sagres mit einem fantastischen Ausblick auf die Festung Fortaleza de Sagres und den Leuchtturm des Cabo de São Vicente. Die priviligierte Lage der Pousada de Sagres bietet wundderbare Ausblicke auf die landschaftliche Schönheit der Algrave.



Zubuchbare Verlängerungen:

Verlängerungstage in Sagres

Gönnen Sie sich einen freien Tag in Sagres und erkundigen Sie die vielzahl traumhafter Strände oder schlendern auf dem Klippen und genießen Sie die angenehme Brise des Meeres.



9. Reisetag | Individuelle Abreise oder Verlängerung

Nach dem Frühstück individuelle Abreise oder Verlängerung.
Gerne organisieren wir Ihren Privat-Transfer, beispielsweise zum Flughafen Faro sowie einen Verlängerungsaufenthalt nach Ihren Vorstellungen.

Verlängerungsoption Fishermen´s Trail Etappen Sagres - Lagos
Bevor Sie zum zweiten Teil des Fishermen´s Trail aufbrechen genießen Sie einen Ruhetag in Sagres zum Baden, für eine Bootsausfahrt zu den phantastischen Grotten an der Felsküste und zur Delphin- und Walbeobachtung, zur Vogelbeobachtung, zum Kontakt mit Einheimischen im Hafen Porto da Baleeira, zum Besuch der Fischauktion, zum Genießen des schönsten Sonnenuntergangs am Cabo Sao Vicente...

Zubuchbare Reisebausteine:

Algarve: Delphinbeobachtung im Atlantik

Bootsfahrt an der faszinierenden Küste der Algarve mit Delphinbeobachtungen. Im Anschluss fahrt in eine der vielen Höhlen in der Steilküste und auf Wunsch wird ein Badestopp eingelegt.



Aufpreis für 4*-SPA-Hotel mit Meerblick

Statt einem 3*-Boutique-Hotel reservieren wir Ihnen einen Aufenthalt in einem der beiden eleganten Hotels in Sagres. Wählen Sie zwischen einem eleganen 4*-Spa Hotel mit Blick über den Hafen von Sagres oder der Pousda de Sagres mit einem fantastischen Ausblick auf die Festung Fortaleza de Sagres und den Leuchtturm des Cabo de São Vicente. Die priviligierte Lage der Pousada de Sagres bietet wundderbare Ausblicke auf die landschaftliche Schönheit der Algrave.



Bootsfahrt zu den Grotten der Algarve

Vor Millionen von Jahren war der Zusammen-stoß von Afrika und Iberien für das Entstehen der Algarveküsten verantwortlich. Dann fraß die Erosion die bizarren Grotten, Höhlen und Bögen in die westlichen Steilküste aus Kalk- und Sandsteinschichten. Die Schiffstour entlang den Felsformationen wird zu einem reichlich unvergesslichen Urlaubserlebnis.



Zubuchbare Verlängerungen:

Verlängerungstage in Sagres

Gönnen Sie sich einen freien Tag in Sagres und erkundigen Sie die vielzahl traumhafter Strände oder schlendern auf dem Klippen und genießen Sie die angenehme Brise des Meeres.



Verlängerung an der Algarve – Wandern bei Carvoeiro

Verlängern Sie Ihre Reise an der sonnenverwöhnten Algarve: In Carvoeiro erwartet Sie eine eindrucksvolle Felsküste mit türkisblauem Atlantik, spektakulären Steilklippen und traumhaften Küstenpfaden. Zwischen Carvoeiro und Benagil entdecken Sie gut begehbare Wanderwege mit stillen Aussichtspunkten, kleinen Badebuchten und bizarren Felsformationen – darunter auch die weltberühmte Benagil-Grotte, eine gewaltige Felsenhalle mit natürlichem Lichtdom, die sich am besten vom Wasser aus bestaunen lässt. Die imposante Felslandschaft von Algar Seco liegt nur wenige Gehminuten entfernt.



Verlängerung: Fishermen’s Trail von Sagres nach Lagos – 3 zusätzliche Wandertage

Die Verlängerung führt von Sagres ostwärts entlang der weniger begangenen Küstenabschnitte der westlichen Algarve. Sandige Pfade, niedrige Klippen und stille Strandbuchten prägen diese Etappen. Immer wieder öffnen sich weite Blicke über das Meer, während kleine Fischerdörfer und ursprüngliche Küstenlandschaften den Weg begleiten.

Die Wanderung endet in Lagos, dessen historische Altstadt an die Zeit der portugiesischen Seefahrer des 15. Jahrhunderts erinnert. Eine ruhige, landschaftlich reizvolle Ergänzung für alle, die den Fishermen’s Trail weiterführen möchten.



Portugal: BEST OF Rota Vicentina Wanderreise

Reiseleistungen

- wir wählen für Sie die **jeweils beste verfügbare Unterkunft** aus um Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten:
- 7 Übernachtungen/Frühstück im Doppelzimmer in schönen, liebevoll geführten 2-3*-Hotels und Gästehäusern mit portugiesischem Flair
- 1 Übernachtungen/Frühstück im Doppelzimmer im eleganten 4*-Hotel mit Meerblick oder Pousada / in Sagres
- Verlängerungen zwischendurch sind überall möglich
- Hol- und Bring-Servie: Taxi -Transfers laut Programm
- Reisegepäck-Transport zur jeweils nächsten Unterkunft (1 Gepäckstück pro Person – Sie tragen nur Ihren Tagesrucksack)
- ausführliche deutschsprachige Wegstrecken-Beschreibung und Kartenmaterial

Sonstige Leistungen

- englischsprachige Tourenassistenz mit 24-Stunden Notruf vor Ort
- **ABANICO-Reiseinformationspaket** inkl. vielseitigem Karten- und Informationsmaterial mit wertvollen Insider-Tipps
- **pro Zimmer: hochwertige Reiseliteratur, wasserfestes Kartenmaterial, deutschsprachiger Rota Vicentia-Wanderführer mit Wegstrecken-Beschreibung**
- örtliche Steuern und Gebühren
- **Reise-Sicherungsschein: unbeschwert unterwegs -** Ihre Reise ist bei uns mit einem Reise-Sicherungsschein abgesichert.
- **Service:** unser eigenes Büro in Granada mit 24-Stunden-Notfallservice garantiert Ihnen deutschsprachige Reiseassistenz und unbeschwertes Reisen

Nebenkosten l nicht inkludierte Leistungen

- An-/Abreise
  ? Gerne buchen wir für Sie Flüge zu tagesüblichen Preisen
  ? Gerne buchen wir für Sie einen Mietwagen zu tagesüblichen Preisen
- Reise-Versicherungspakete
- alle nicht erwähnten Speisen und Getränke
- alle nicht erwähnten Führungen und Eintrittsgelder
- persönliche Trinkgelder
- Reisebausteine
- Tischreservierungen auf Anfrage

Portugal: Rota Vicentina Wanderreise

Wissenswertes

Hier finden Sie allgemein gültige und wichtige Detailinformationen für Ihre Wanderreise auf der Rota Vicentina.

An- und Abreise

Zum Ausgangspunkt dieser Wanderroute gelangt man mit einem **Flug zum Flughafen Lissabon** und dann mit dem Bus nach **Porto Covo**.

Vom Busbahnhof **"Sete Rios" oder "Oriente" in Lissabon** können Sie den Bus nehmen und an der Haltestelle **"Porto Covo"** aussteigen.Tagsüber gibt es mehrere Busse, die von Rede Expressos und FlixBus betrieben werden.

Wir empfehlen am Ende der Reise den Bus 47 von Sagres nach Lagos zu nehmen, da alle Busse von Lagos nach Lissabon und Faro zurückfahren.

Voraussetzungen

??? - ??? **Wander-Erfahrung**

Das Programm umfasst lange Wanderwege entlang der spektakulären Felsküste im Süden Portugals mit einem durchschnittlichen Aufstieg / Abstieg von 150 m und Alternativrouten über unbefestigte Straßen und Fußwege im Hinterland. Die meisten Tage umfassen kurze steile Anstiege vom Strand bis zur Klippe. Manchmal beeinflussen die Gezeiten die Route und machen die Auswahl der Abschnitte im Landesinneren erforderlich. Das Gelände ist relativ flach mit etwas grober Vegetation oder leicht überwachsenen Gebieten im Landesinneren. Sie folgen dem Wanderweg "Rota Vicentina", der markiert ist.

Sie sind es gewohnt sich mit Karten bzw. GPS im Gelände zu orientieren.

Sie haben Auslandserfahrung und können sich in Fremdsprachen verständigen.

Anreise

Die Anreise ist bei dieser Reise nicht inkludiert und erfolgt in Eigenregie. Unsere Leistungen beginnen und enden ab dem Ort, der aus dem Leistungsabschnitt unserer Reisebeschreibungen hervorgeht (z.B. Flughafen im Reiseland).

Gerne buchen wir Ihre Flüge mit renommierten Fluggesellschaften zum aktuellen Tagespreis, rail[&]fly Tarife sind auf Anfrage möglich.
Reisen Sie mit dem eigenen Auto an, sprechen Sie uns für weitere Informationen gerne an.

ABANICO - deutscher Spezial-Reiseveranstalter

Bei ABANICO Individuell Reisen treffen Sie auf Spezialisten - wir kennen jede Route, jeden Winkel unserer Reiseangebote. Mit über 30-jähriger Agentur-Erfahrung in Spanien drehen wir aus Begeisterung für das Land noch immer jeden Stein auch in den entlegensten Winkeln um. Unser Experten-Wissen kommt den hohen Erwartungen unserer Gästen zu Gute.

„Entschleunigtes Reisen“ bzw. „slow travel“ ist ein wesentliches Element unserer Reisen. Mit unserem System der individuell auswählbaren Reisebausteine können unsere Gäste ihren eigenen Reise-Rhythmus finden. Unsere Reisen werden nahezu ausschließlich ohne Anreise angeboten.

Auszeichnungen: Spain Tourism Award
Das Spanische Ministerium für Tourismus und das Spanische Fremdenverkehrsamt zeichneten uns aus als den besten Reiseveranstalter für Individualreisen nach Spanien und die damit verbundene Förderung von spanischen Regionen abseits der großen Touristenströme.

Versicherung

In unseren Reisepreisen sind keine Reiseversicherungsangebote enthalten.
Da mehrere Faktoren, die Sie nicht beeinflussen können, dazu führen können, dass Sie die Reise nicht antreten können, empfehlen wir allen Reisenden den Abschluss einer Reiserücktritts-, Reiseunfall- und Reisekrankenversicherung (bei Wanderreisen zusätzlich eine Bergungskostenversicherung). Bei der

Reiserücktrittsversicherung sollte darauf geachtet werden, dass auch nicht-medizinische Schadensfälle für Sie und Ihre Familie abgedeckt sind. Auslandskrankenschein oder Krankenversichertenkarte sollten mit ins Reisegepäck.

Wir empfehlen unseren Reisenden eine Reiseversicherung der Allianz Global Assistance. Tarife, Konditionen und Direktbuchungsmöglichkeit finden Sie **hier** (Hartmann und Seiz oHG)

Informations-Broschüren zum downloaden

Nachstehend stellen wir pdf-Broschüren zum Download zur Verfügung:

Algarve Routen
Algarve Strandführer
Algarve Führer für das Kulturerbe
Algarve Regionale Küche

Termine

Termine frei wählbar

- 01.01.2026 - 31.05.2026
- **Nebensaison**

  01.10.2026 - 31.12.2026
- **Hauptsaison**

  01.06.2026 - 30.09.2026

Beste Jahreszeit
September bis Juni

ganzjährig buchbar

Preise

im Doppelzimmer Nebensaison	ab 920 €

9tägige Wanderreise

im Doppelzimmer Hauptsaison	ab 990 €
Aufpreis Einzelzimmer	ab 230 €
Einzelreisende Nebensaison	ab 1.360 €
Einzelreisende Hauptsaison	ab 1.490 €

Ihr Kontakt zu uns

Monica Baur-Martinez
Reiseberatung & Geschäftsführung

Telefonische Beratung
Tel: +49 711 83 33 40

info@abanico-reisen.de

Montags bis Freitags
10.00 bis 17.00 Uhr