



*Der alte Thermalkomplex von Caldas*

## Caldas de Monchique

In einer Bergfalte einige Kilometer unterhalb des Dorfes Monchique liegen die Thermalquellen Caldas de Monchique. Das Thermalbad, von dem sich bereits 1495 König Dom João Linderung erhoffte, hatte seine Glanzzeit im 19. Jh., als es besonders beim spanischen Adel beliebt war. Aus dieser Epoche stammen auch die meisten, während der letzten Jahre renovierten Gebäude. Die Überreste der römischen Badehäuser wurden damals leider zerstört. Herausragend das ehemalige *Casino* im *neomaurischen Stil*, in dem heute wechselnde Ausstellungen eingerichtet werden. Ein Parkspaziergang bergauf, am plätschernden Bach entlang, ist dank der Höhenlage und der riesigen Eukalyptusbäume auch im Hochsommer eine Erfrischung.

Etwas talabwärts vom Zentrum liegt die *Buvette*, so heißt das kleine Tempelchen an der Thermalquelle, wo das 32 Grad warme Heilwasser wohl dosiert an die Besucher abgegeben wurde. Indikation: Rheuma, Bronchitis und unreine Haut. Am besten dreimal täglich vor den Mahlzeiten je ein Glas. Vor ein paar Jahren wurde die *Buvette* geschlossen, für kleinere Reparaturen, wie es hieß, nun kommt ein Durstiger nur noch im weiter unten im Tal gelegenen Kurhotel an das gesund schmeckende Wasser heran, links von der Rezeption, im Eingangsbereich. Im Zweifelsfall kann man auch das Wasser der etwas oberhalb im Park gelegenen befestigten Quelle genießen, die zudem den Namen *Fonte dos Amores*/Liebesquelle trägt und um einiges besser schmeckt, da es sich um normales Quellwasser handelt – über etwaige Wirkungen müssen Sie sich selbst ein Bild machen!

Die Abfüllanlagen für das ausgezeichnete Mineralwasser befinden sich in einem Fabrikgebäude etwas unterhalb von Caldas. 1994 kaufte der in Portugal hoch angesehene Macau-Chinese Stanly Ho, ein milliardenschwerer Spielcasinobetreiber, mit seiner *Fundação Oriente* das Gelände der Caldas de Monchique inkl. der Mineral-

wasserrechte vom portugiesischen Staat und investierte sogleich 7,5 Millionen Mark in eine neue Abfüllanlage. Auch die gesamte Anlage der Caldas war über viele Jahre eine Großbaustelle. Inzwischen ist alles fertig und in frischer Farbe für die Besucher zugänglich.

• **Übernachten** \*\*\*\* **Albergaria do Lageado**, die beste Unterkunft in Caldas de Monchique, für das Niveau preiswert. Im Garten ein Pool voll mit Mineralwasser, eigenes Restaurant. DZ ca. 55 €. ☎ 282912616.

**Estalagem Dom Lourenço**, es soll die älteste Herberge der ganzen Algarve sein, bereits 1692 wurde sie eröffnet. Die nebenan liegende Pension *Central* und auch das Hotel *D. Carlos* dahinter werden von derselben Holding geführt und können mit

denselben hohen Preisen aufwarten. DZ ca. 130 €. Die Benutzung der Kuranlagen muss dann noch extra bezahlt werden, ca. 15 € pro Tag. Caldas de Monchique, ☎ 2829 10910, [www.monchiquetermas.com](http://www.monchiquetermas.com).

• **Essen** In den Caldas sitzt man schön, aber besser und günstiger lässt es sich in der näheren Umgebung tafeln, z.B. im **Foz do Banho** am südl. Kreisverkehr mit angegliedertem Kunsthandwerksladen und zusätzl. kleiner Terrasse nach hinten raus.

**Parque da Mina:** ca. 3 km unterhalb von Caldas de Monchique. Hier sieht man das ehemalige Haus der reichsten Familie der Gegend, mit alten Möbeln und Gegenständen, Schnapsdestillerie, Park mit Tauben- und Hühnerzucht, Köhlerei, Eingang in eine Erzmine. Führung durch das Haus auf Englisch, etwas teuer, für das, was geboten wird. Es heißt, einer der ehemaligen Besitzer habe seine Frau in dieses Haus gesperrt und sei dann seinen Vergnügungen nachgegangen, von den Ergebnissen dieser Vergnügungen wurde er dann immerhin Taufpate ...

Eintritt 8 €, 3–15 Jahre 5 €, Familienkarte (2 Erwachsene, 2 Kinder) 21 €. Geöffnet von 10–17 Uhr, im Sommer bis 19 Uhr. Von Nov. bis Jan. Mo geschlossen.

## Mit dem Fahrrad ins Monchique

Ideales Revier für Rennrad-Touren zwischen Lagos und Monchique. Auf verkehrsarmen bis fast autofreien Straßen; teilweise sind es ganz neue Nebenstraßen, die noch in keiner Karte eingezeichnet sind. Höhenunterschied: 50–900 m, teilweise Hochgebirgsstraßen-Feeling! Phantastische Fernsichten nach Süden aufs Meer, nach Norden bis in den Alentejo.

**Tour A:** Dauer etwa 3 Std. Bis Cotifo leicht ansteigend, dann bis Marmeleite starke Steigungen von 70 auf 400 m Höhe. Bis Casais eben, bis Montes de Cima stark abfallend, dann flach. Gaststätten in allen Ortschaften.

**Strecke:** Von Lagos (nach 2,5 km von der N 125 abbiegen) über Odiaxere, Cotifo, Marmeleite, Casais, Montes de Cima, Pereira, Arao und zurück nach Odiaxere und weiter nach Lagos.

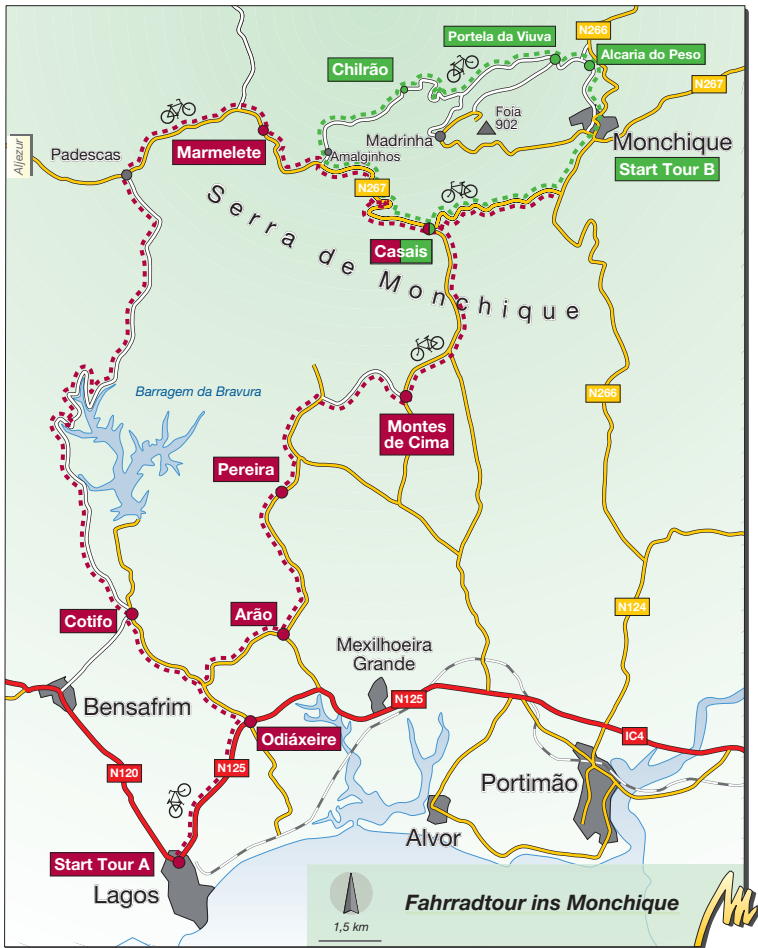
**Tour B:** Dauer etwa 2,5 Std. Nördlich vom Foia mit ständigem Höhenwechsel. Südliche Route eben. Gaststätten nur in Monchique und Casais. Nördlich des Foia keine Rastmöglichkeit. Einsame Strecke.

**Strecke:** Von Monchique über Casais, (Monchique Nordroute) Chilrao, Portela da Viuva, Alcaria do Peso nach Monchique.

## Monchique

(5.400 Einw.)

Das Städtchen Monchique (445 m) liegt auf halbem Weg zum Gipfel, die kleinen, weißen Häuser schmiegen sich malerisch an den Hang. Entlang der Dorfstraße eine Menge kleiner Läden, die ganze Ladenfront voll mit Weidenkörben und anderen Souvenirs, die geduldig auf Käufer warten. Sehenswert ist das aus Stein „geflochtene“ Portal der Matriz-Kirche. Wegen der ansonsten schlichten, weiß gekalk-



ten Kirchenfassade kommt dieses Schmuckstück im manuelinischen Stil besonders zur Geltung.

In einem der Cafés sollten Sie den Medronho-Schnaps probieren; er kommt hauptsächlich hier aus der Gegend, viele Bauern brennen ihn noch selbst.

**Sehenswertes:** 10 Fußminuten oberhalb von Monchique steht die Klosterruine *Nossa Senhora do Dêsterro*. Das 1632 vom späteren indischen Vizekönig Pedro da Silva gegründete Franziskanerkloster wurde durch das Erdbeben von 1755 beschädigt und ist heute eine Ruine. Es soll hier schon seit Jahren eine Luxusherberge eingerichtet werden, bislang wohnt aber immer noch eine arme Bauernfamilie im linken Flügel, mit Hund, Hühnern und Tomaten, und bessert ihr Einkommen teilweise durch den Verkauf von selbstgeernteten Früchten auf.



Handwerk und Kunsthandwerk

- Postleitzahl 8550.
- Information Largo de São Sebastião, die steile Straße vom Hauptplatz Richtung Foia hoch und dort am Kreisverkehr. ☎ 2829 11189. Geöffnet von 9.30–13/14–17.30 Uhr, Sa/So geschlossen.
- Verbindung **Busse** nach Portimão 10-mal täglich.
- Veranstaltungen **Feira de Artesanato**, am ersten Wochenende im September, entlang der Straße zwischen dem Platz der Nora und dem Rathaus: Weidenkörbe, Tonwaren, Patchwork ...
- Kunstgalerie **Galeria de Sto. António** mit thematischen Ausstellungen in neu renoviertem Gebäude, gegenüber der Post, Rua de Sto. António. Di 12–18 Uhr, Mi–Fr und So 12–16 Uhr geöffnet.
- Wandern geführte Wanderungen von Uwe Schemionek auf den Picota Gipfel. Jeden Montag und Donnerstag. Die Teilnehmer sind jedes Mal begeistert. Treffpunkt ist die Galp-Tankstelle am Ortseingang von Monchique. ☎ 966524822, [www.wandernmituwe.de](http://www.wandernmituwe.de).
- Wanderkarte **Trilhos de Bio-Park Network Monchique**. In die sehr detaillierten Karten aus den 60er Jahren im Maßstab 1:22.150 haben die Kartenmacher, farblich abgehoben, die Wanderrouen eingezeich-

net. Preis 4,50 €.

- Mountainbike-Touren mit den **Foia Downhill** oder **Outdoor Tours** immer den Berg runter. Am Morgen geht's von Portimao mit dem Bus zum Gipfel hoch. ☎ 916736226, [www.outdoor-tours.com](http://www.outdoor-tours.com).

**Alternativtour:** Wer sich gerne mal wie James Bond fühlen möchte, kann hier für ca. 50 € vom Gipfel des Foia aus eine Abenteuer-tour beginnen: Mountainbike, Cable Sliding, Kajak. Nichts für Kinder unter 15 Jahren!

Auch Fahrradverleih: ☎ 282913204 oder 96500 4337, [www.alternativtour.com](http://www.alternativtour.com).

- Medronho-Schnapsdestillerie Bei António Maria und seinem Vater Joaquim kann man einen Einblick in eine Erdbeerbaumschnaps-Destillerie erhalten; dazu gib't einen guten Gebirgshonig aus eigener Herstellung. Einfach die Straße zum Fóia hochfahren, rechts beim Jardim da Oliveira einbiegen und auf einer breit ausgebauten Asphaltstraße noch ca. 3,5 km weiter. Abzweigung links zum Fóia ignorieren, nach ca. 150 m stehen sich links ein neues und rechts ein älteres Haus gegenüber (darunter Destillerie). Besser die Zeit zwischen 14–15 Uhr meiden, da dann häufig die Teilnehmer von Jeepsafaris hier auftauchen. ☎ 963048417.

- Metzgerei Wer die im Gebirge hergestell-

ten Wurstsorten vom schwarzen Schwein direkt vom Bauernhof kaufen will, der fährt am Ortseingang von Monchique (nach der Tankstelle) rechts Richtung Alferce, dann nach ca. 100 m rechts den Berg hoch (Linkskurve). Ab hier sind die „Enchidos

Tradicionalis“, so die portugiesische Bezeichnung, ausgeschildert. Mittlerweile gibt es auch vom gleichen Betrieb eine Metzgerei am Ortseingang links, kurz vor dem Hauptplatz mit dem Nora-Brunnen.

### Stühle römischer Bauart?

Hier in Monchique soll das Design eines Stuhles überliefert sein, den vor 1.500 Jahren die römischen Kolonialherren als bevorzugtes Sitzmöbel benutzten. Der Stuhl besteht aus in sich verzinkten Holzleisten und ist deshalb zusammenklappbar. Er besitzt kein Rückenteil und findet gerne in Fluren und kleinen Vorzimmern Verwendung, wobei die Hauswand die Lehne ersetzt. Als Material wird hauptsächlich Erle (*Amieiro*) genommen, ein Holz, das relativ fest ist, sich aber auch noch gut verarbeiten lässt. Die Erle ist zumindest heutzutage im Monchique-Gebirge äußerst selten, da der Baum ganzjährig feuchte Bachläufe in der Nachbarschaft braucht.

*Senhor José Salvador* ist einer der wenigen Stuhlmacher in Monchique, die noch hauptberuflich dieses eigenartige Sitzgestell anfertigen. Sein Laden *Casa dos Arcos*, links der Einbahnstraße, die zurück nach Portimão führt (Rua Calouste Gulbenkian), bietet eine gute Auswahl an Stühlen – und es liegen dicke Mappen aus, in denen er Zeitungsausschnitte über seine Profession gesammelt hat.

## Übernachten/Essen

• **Übernachten** **Residência Minuh**, phantastische Lage, einsam am Berghang inmitten eines alten, urwüchsigen Korkeichenbestandes. Top gepflegt. Von der Terrasse Blick bis zur Küste! Insgesamt nur 8 Zimmer und 1 Apt., Pool vorhanden. Einige Kilometer außerhalb, Richtung Fóia, beim Restaurant *O'Luar* links abbiegen. DZ 75 €, Apartment 97 €. Corta Porcas, ☎ 282911175 und 966379471, [www.residencia-minuh.com](http://www.residencia-minuh.com).  
**Residencial Estrela de Monchique**, gepflegtes Haus, relativ neu. Bestes Zimmer ist die Nr. 204 mit kleinem Balkon und toller Sicht auf den Ort. Am Ortseingang von Portimão aus. Alle Zimmer mit Bad. DZ ca. 40 €. Rua do Porto Fundo 46, ☎ 282913111.  
**Pension Mirante**, ruhige Lage im Ort, z. T. mit Balkon. DZ mit Bad ca. 25–30 €. Beco Miradouro 7, ☎ 282912364.  
**Albergaria Bica-Boa**, gute und ausgefallene Küche. Bei der Auswahl kann man nichts falsch machen, jedes Gericht schmeckt, auch Vegetarisches (Gerichte ab ca. 8 €). Serviert wird bei gutem Wetter im Vorgarten mit spektakulärem Blick ins Tal.

Nach dem lukullischen Genuss bekommt man an einer echt irischen Bar sorgfältig gemixte Drinks. Durch den Ort und dann an der Ausfallstraße nach Lissabon. DZ ca. 70 €. Estrada de Lisboa 266, ☎ 282912271, ☎ 282912360.

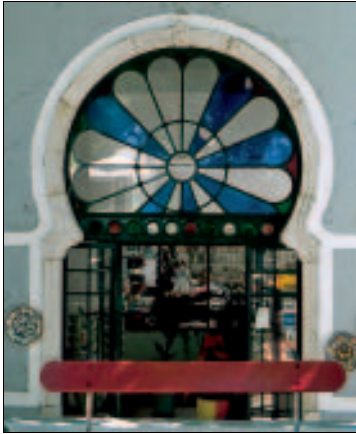
**Quinta no Estaço**, topp ausgestattete Quinta mit geräumigen Apartments, terrasiertem Garten, Pool, Kinderpool, und sagenhaftem Blick. Apt. für 2 Pers. 60–80 €. Vgl. unsere Website [www.casa-feria.de](http://www.casa-feria.de).

**Vila Foia**, elegant und großzügig gebaut unter Verwendung natürlicher Materialien, schöner Blick zur Küste, großer Garten. 7 DZ und 2 Familienzimmer, 2 Apts. in Planung, Pool, WLAN kostenlos, DZ 69–87 € inkl. reichhaltigem Frühstück, ein behindertengerechtes Zimmer. Südhang des Fóia, am Restaurant *O Luar* links abwärts. ☎ 282910110, [www.vilafoia.com](http://www.vilafoia.com).

**Residência Miradouro**, von den insgesamt 16 Zimmern haben 8 einen Balkon sowie Blick aufs Tal. 5 Min. vom Zentrum, bei Kreisverkehr zum Fóia. DZ ca. 35–40 €. Rua dos Combatentes do Ultramar, ☎ 282912163.

• *Essen* **A Charrette**, ganz oben im Dorf kurz vorm Rathaus. Gilt bei den Einheimischen als das beste Restaurant. Tolle Küche, besonders die Ziegenfleischgerichte und die *Feijão com Arroz* (Bohnen mit Reis, Schweinefleisch und Würsteln). Rua Dr. Samora Gil 30–34, ☎ 282912142.

**Jardim das Oliveiras**, besonders an Sonntagen, wenn die portugiesischen Ausflügler das Lokal beherrschen, gibt es viele Spezialitäten, die es sonst nirgendwo in Restaurants gibt. Man kann auch im Freien sitzen. Oberhalb von Monchique, beim Wasserre-



servoir. Sítio do Porto Escuro. ☎ 282912874.

**Palmeirinha dos Chorões**, leckere Tagesgerichte, preiswert und einfach, Speisesaal hinter dem Café, mit Terrasse zum Stadtgarten. Im Ort, kurz vor dem Hauptplatz, Rua Serpa Pinto 23.

• *Richtung Fóia* **Estalagem Abrigo da Montanha**, inmitten eines gepflegten Gartens. Nur 16 Zimmer, alle mit tollem Blick auf die Küste. Relativ kleine, aber gemütliche Räume. DZ ca. 80 €. 1,5 km oberhalb von Monchique. ☎ 282912131.

**Restaurant O Fernando**, gute Auswahl an Fleisch- und Fischgerichten, an Wochenenden auch viele seltene Gerichte und Eintöpfe, erstes Restaurant links an der Straße zum Fóia, ☎ 282913243.

**O Luar da Fóia**, viele leckere Gerichte vom *Porco Preto*, großzügige Portionen, Terrasse mit Aussicht. Für die Einheimischen gilt es als eines der besten Lokale. Straße zum Fóia weiter aufwärts, auf der linken Seite. ☎ 282911149.

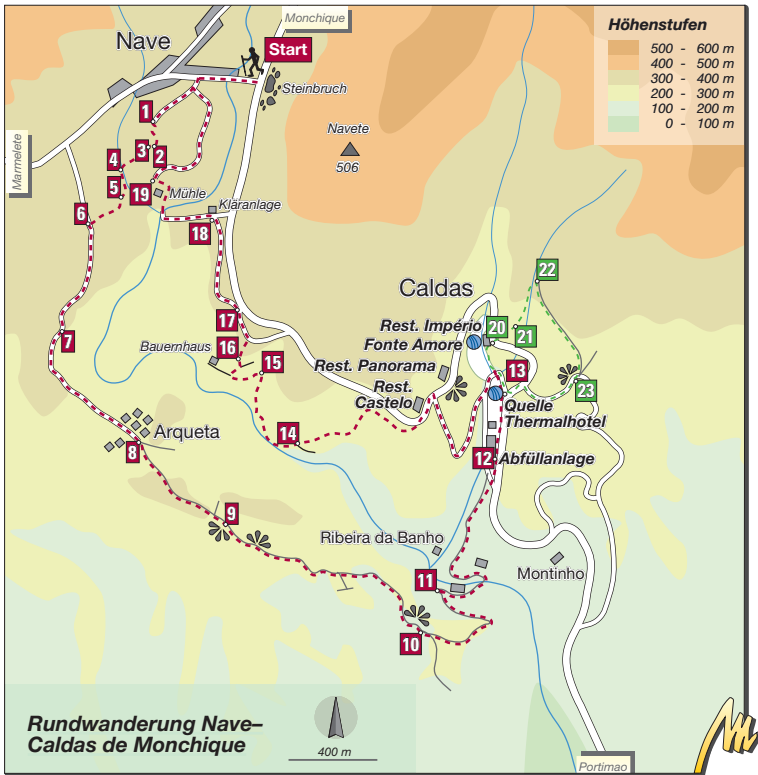
**Restaurant A Rampa**, von der Terrasse hat man eine schöne Aussicht. Sehr zu empfehlen ist das *Frango Piri-Piri*: Das Huhn wird in pikante Piri-Piri-Sauce eingelegt und schmeckt dann fast nussähnlich – die Schärfe macht sich erst später bemerkbar. Als Vorspeise ist geräucherter Schinken (*presunto*) sehr lecker, als Dessert das hausgemachte Marzipan. Ca. 4 km von Monchique, Richtung Foia, vorletztes Restaurant vor Fóia, auf der rechten Seite.

**Fóia**: Der Gipfel des Monchique-Gebirges, 902 m über dem Meeresspiegel – eine schmale Straße (8 km) windet sich vom Dorf aus hoch. Von hier hat man an klaren Tagen das phantastische Panorama der Küste vor sich. Ein Wald von Sendemasten, militärischen Abhör- und Radarantennen stört allerdings die Idylle. Die Baumgrenze liegt heute weit unterhalb des Gipfels. Folge eines Waldfeuers, als 1824 König João IV. den Berg den Bewohnern von Monchique vermachte und diese nichts Besseres im Sinn hatten, als den Wald in Holzkohle zu verwandeln.

### Rundwanderung: Nave–Caldas de Monchique–Nave

Diese Wanderung hat zwei Teile: von Nave nach Caldas dauert es ca. 2 Std., die alternative Strecke zurück ca. 1 Std. Es geht ordentlich auf und ab! Bei Caldas wunderschöne Szenerie. der zweite Teil ab WP 14 ist nur etwas für Abenteuerlustige weil man sich einen Weg durch Dickicht bahnen muß.

GPS kartierte Wanderung – Waypoint-Dateien zum Downloaden unter:  
[www.michael-mueller-verlag.de/gps/homepage.html](http://www.michael-mueller-verlag.de/gps/homepage.html)



**Wegbeschreibung:** Von der Straße Portimão – Monchique zweigt 4 km vor Monchique links eine Verbindung nach Marmeleite ab, genau dort, wo rechts der große **Granit-Steinbruch** liegt. Also links abbiegen und der ersten asphaltierten Straße wieder links bis zum Ende der Asphaltierung folgen, dabei leicht rechts halten, bis man zu großen Gewächshäusern und einer Baumschule kommt (**WP 1**). Entweder etwas oberhalb parken oder im Sandweg, der am Feldrand geradeaus weiterführt, wo links die Einfahrt der Baumschule liegt, da er dann gleich vor einem Korkeichenwald (**WP 2**) endet. Wir folgen dem Feldrand gleich nach rechts und laufen

nach ein paar Schritten auf einem schmalen Pfad parallel zu einem kleinen Aquädukt (**WP 3**) mit einer alten *Nora* (Wasserförderanlage). Nach ca. 100 Metern geht es direkt geradeaus auf Steinen über das Bächlein (Ribeira de Boina), dann links aufwärts, unterhalb der alten Mauer entlang (**WP 4**), dann leicht rechts auf den Resten eines überwucherten, steingepflasterten Weges weiter. Nun kommt man direkt zu einem langgezogenen alten Haus (**WP 5**), in der Mitte gelb gestrichen, danach nicht links hinunter, sondern rechts dem breiten Weg folgen bis zur asphaltierten Straße, in die wir nach links einbiegen (**WP 6**).