



Burg Setúbal: die beste Aussicht auf die Stadt und das Sado-Flussdelta

Setúbal

Die Distrikthauptstadt liegt gut 30 km südlich von Lissabon am Mündungsbecken des Rio Sado, geschützt durch die vorgelagerte Halbinsel Tróia. Das Stadtbild prägen neben der hübschen Altstadt auch moderne Wohnblocks in den äußeren Stadtbezirken, einige Industrieanlagen entlang des Sado und der ausgedehnte Hafen.

Parallelen zur französischen Hafenstadt Marseille drängen sich auf, auch wenn Setúbal deutlich kleiner ist: die ein oder andere finstere Gestalt im Hafenviertel, eine hohe Kriminalitätsrate und große soziale Probleme in den Betonsiedlungen am Rand der Stadt. Aber Setúbal hat auch eine **Altstadt** mit verwinkelten Gassen und sehenswerten Kirchen zu bieten; dazu lockt die herrliche Natur mit Stränden und dem Gebirge in der Umgebung.

Mittelpunkt des Zentrums ist die belebte, gepflasterte Praça de Bocage – benannt nach der hier befindlichen Statue des Dichters und Literaturtheoretikers Bocage. Zum Verweilen in gemütlichen Straßenrestaurants lädt die Palmenallee **Avenida Luísa Todi** ein, die sich entlang des Hafens quer durch das Zentrum zieht. Sie ist nach einer be-

rühmten Opernsängerin benannt, die 1753 in Setúbal geboren wurde.

Setúbal kommt als Fischerei- und Industriezentrum wirtschaftlich große Bedeutung zu. Viele Menschen aus dem trockenen und armen, unmittelbar an Setúbal grenzenden Alentejo ließen sich hier nieder, um Arbeit in den großen Industrieanlagen am Ostrand der Stadt zu finden. Zum Beispiel bei *The Navigator Company*, auch bekannt unter dem alten Namen *Portucel* – in einer der größten Zellulosefabriken des Landes wird Papier aus Eukalyptusbäumen produziert. Im Winter, wenn der Wind aus dem Süden kommt und Nebel den Luftaustausch behindert, kann man in der Region um Setúbal leider hin und wieder die fischig-modrigen Luftverunreinigungen der Fabrik riechen. In den anderen Jahreszeiten

zieht dagegen glücklicherweise höchstens der Geruch von gegrilltem Fisch durch die Stadt, die für ihre schmack-

hafte Küche weithin bekannt und beliebt ist – die Spezialität: Degenfisch vom Holzkohlegrill (*peixe espada grelhado*).

Sehenswertes

Fortaleza de São Filipe

Hoch über der Stadt thront die Burg Setúbals. Hier oben genießt man einen beeindruckenden Panoramablick auf die Sado-Bucht samt der Halbinsel Tróia. Philipp II., in Personalunion König von Spanien und Portugal, ließ die Festung von 1582 bis 1600 auf einem sternförmigen Grundriss erbauen, um den Hafen besser verteidigen zu können. Zwei Mauerlinien sollten den Durchschlag selbst mächtigster Geschosse verhindern. Als Architekt des Bauwerks zeichnete der italienische Militäringenieur Filipe Terzi verantwortlich. Die kleine Burgkapelle hat der Altmeister der portugiesischen Fliesenkunst, Policarpo de Oliveira Bernardes, im Jahr 1734 komplett ausgefließt. Auf den herrlichen Azulejos sind Szenen aus dem Leben Philipps des Heiligen zu sehen. Von der Terrasse des Burgcafés lässt sich die Aussicht in Ruhe genießen.

Estrada do Forte de São Filipe. Vom Westende der Av. Luísa Todi über die Escadinhas do Castelo und die Estrada do Forte de São Filipe in ca. 20 Min. zu Fuß. Keine Busse. Touristeninformation in der **Burg**: Di–So 10–12 und 13–18 Uhr, Mo geschlossen. **Café**: So und Di–Do 10–20 Uhr (Juli/Aug. bis 22 Uhr) sowie Fr/So 10–24 Uhr, Mo geschlossen. Eintritt ins Burggelände frei.

Igreja de Jesus

Die kunstvoll gestaltete gotisch-manuelinische Kirche im Westen der Altstadt wurde von 1490 bis 1500 samt dem dazugehörigen Klostertrakt nach einem Gelübde Justa Rodrigues Pereiras, der Amme von König Dom Manuel I., errichtet. Der Architekt Diogo de Boitaca schuf eines der ersten und bedeutendsten manuelinischen Bauwerke Portugals, das dem ebenfalls von ihm erbauten Hieronymitenkloster in Belém in Lissabon als Vorbild diente. Die Igreja de Jesus schmücken typisch manuelinische Details wie Schiffstau oder

Pionierwerk der Manuelinik: Igreja de Jesus



Tiere. Mehrere Säulen, das Taufbecken sowie das Kreuz auf dem Vorplatz sind aus dem besonders schön gemusterten *Brecha da Arrábida* gefertigt, ein lokales Schichtgestein aus der Serra da Arrábida. Im Inneren sind v. a. die in sich gedrehten Säulen und die Azulejos beachtenswert.

Largo de Jesus. Di–Sa 10–13 und 14–18 Uhr, So/Mo und Fei geschlossen. ☎ 265537890. Eintritt frei.

Museu de Setúbal/Convento de Jesus

Im links neben der Igreja de Jesus gelegenen Kloster lebten von 1496 bis 1888 Clarissinnen. Die Angehörigen dieses Frauenordens, gegründet von der Hl. Clara, lebten nach dem Vorbild des Hl. Franziskus in vollkommener Armut, nahezu ohne Besitz und Einkünfte. Heute ist hier das Stadtmuseum untergebracht, das im Obergeschoss eine wild zusammengestellte Sammlung aus Gemälden mit regionalen Motiven vom Barock bis zum 20. Jh. zeigt. Auch ohne Interesse an der Gemäldesammlung empfiehlt sich der Besuch, da man auch Teile des ehemaligen Klostertraktes wie den Kreuzgang sehen kann. Sehenswert ist auch die 12-teilige Tür aus dem Jahr 1611, die

früher den Zugang zum Chor der Kirche gewährte.

Largo de Jesus. Di–Sa 10–18 Uhr, So 14–18 Uhr (Juni–Sept. 15–19 Uhr), Mo/Fei geschlossen. Einlass bis 30 Min. vor Schließung. Eintritt 2 €, unter 15 J. und ab 65 J. frei. Kostenloser Audio-guide. Beschriftungen auch auf Englisch. ☎ 265 537890.

Galeria Municipal do Banco de Portugal

In dem auffälligen Jugendstil-Gebäude, früher eine Filiale der portugiesischen Zentralbank, sind 14 Gemälde aus dem 16. Jh. ausgestellt, die früher den Hauptaltar der *Igreja de Jesus* schmückten. 1940 hatte man sie für die Ausstellung der portugiesischen Welt in Belém abgenommen, und seitdem hat diese wichtigste kunsthistorische Sehenswürdigkeit Setúbals keine feste Bleibe mehr gefunden. Die beeindruckenden großformatigen Bilder sind in der Malerwerkstatt des Künstlers Jorge Afonso entstanden, der sich bei ihrer Anfertigung teilweise durch Gravuren von Albrecht Dürer inspirieren ließ. Die Gemälde zeigen Kindheit und Leiden Christi sowie die Geschichte des Franziskaner-Ordens. Interessant ist v. a., mit welch brutaler Gewalt er den Märtyrertod von fünf Mönchen in

Zu viel Nacktes für das Stadtmuseum

Eine kuriose Geschichte rankt sich um das im *Museu de Setúbal* ausgestellte Bild *Bocage e as Musas*. Der portugiesische Maler Fernando Santos hatte 1929 im Auftrag der Stadt den berühmten in Setúbal geborenen Dichter und Schriftsteller Manuel Maria Barbosa du Bocage (1765–1805) inmitten splitter nackter Musen porträtiert. Das passte ganz gut zum bewegten Werdegang des neoklassischen Dichters, von dem man bis heute nicht genau weiß, mit welchen Frauen er im Laufe seines Lebens liiert war. In den prüden 50er-Jahren bekam die Stadt dann kalte Füße und forderte den Maler auf, das Werk zu ver-

ändern. Nachträglich übermalte Fernando Santos die Blöße der dargestellten Damen, indem er Stofftücher über ihre Scham „drapierte“. Außerdem entschärfte er eine im Hintergrund des Bildes dargestellte Liebesszene. Ende des 20. Jhs. verschwand das Gemälde dennoch für fast ein Vierteljahrhundert im Depot und wird erst seit der Neueröffnung des Museums im Jahr 2015 wieder öffentlich ausgestellt. Bocages Ruhm tat das übrigens keinen Abbruch: Bis heute begeht Setúbal am 15. September, dem Geburtstag des Dichters, seinen städtischen Feiertag..

Dolphin-Watching vor Setúbal

Jeden einzelnen der knapp 30 im Flussdelta des Sado heimischen Delfine kennen Maria João Fonseca und Pedro Narra, die beiden Inhaber des Ökotourismusunternehmens *Vertigem Azul*, beim Namen. Anhand der Rückenflossen können sie die Tiere identifizieren. Die Sado-Delfine gehören zu den wenigen ortsfesten, in Flussmündungen lebenden Populationen Europas. Seit 1998 bietet Vertigem Azul Ausfahrten zum Dolphin-Watching an. Mit Erfolg: Seitdem haben sich die Meeressäuger zum Wahrzeichen Setúbals entwickelt.

Doch trotz des hohen Bekanntheitsgrads der Großen Tümmler fließt ein Teil der Abwässer aus Industrieanlagen und Landwirtschaft weiter ungeklärt in den Sado. Das verursacht bei den Meeressäugern Hautkrankheiten und schwächt deren Immunsystem. Allerdings hat sich die Lage in den vergangenen Jahren deutlich verbessert, sodass sich die Zahl der Delfine stabilisiert hat und sogar wieder langsam steigt.

Während der 3-stündigen Tour auf dem komfortablen Katamaran *O Esperança* nähern sich die Tiere oft bis auf wenige Meter. Vor allem wenn die Delfine ihre

Lieblingsspeise, Tintenfische, jagen, springen sie aus dem Wasser, um die Beute mit Schlägen auf die Wasseroberfläche zu betäuben.

In Europa gibt es ansonsten nur noch in Schottland und Irland „sesshafte“ Delfine in Flussdeltas. Immer wieder verlassen die Delfine das Sado-Delta und schwimmen in Richtung Portinho da Arrábida und ins Meer hinaus. Dort treffen sie auf wandernde Gruppen Großer Tümmler (lat. *Tursiops truncatus*, port. *Roaz*, engl. *Bottlenose Dolphin*), mit denen sie sich aber nur in Ausnahmefällen vermischen.

Vertigem Azul, Edifício Marina Deck, Rua Praia da Saúde, 11-D (am Hafen nahe dem Largo José Afonso). In der Regel im Sommer tägl. 2 Ausfahrten um 9.30 und 14.30 Uhr (jeweils 30 Min. später ab Tróia), im Winter meist am Wochenende, wenn es das Wetter zulässt. Vorherige Reservierung dringend empfohlen, da oft ausgebucht. Im Sommer besteht während der Fahrten auch Bademöglichkeit am Strand, allerdings nicht mit den Delfinen. 35 €, Kinder bis 12 J. 20 €. Für 65 bzw. 70 € inkl. Transfer zum Hotel in Lissabon oder Estoril/Cascais. ☎ 265238000 und 916982907, www.vertigemazul.com.

Marokko darstellt – so sollte die Moral der Portugiesen im Glaubenskrieg gegen die Moslems hochgehalten werden. Die bärtigen Mauren, die mit ihren Schwertern die Franziskaner enthaupeten, erinnern dabei frappierend an moderne Terroristen des Islamischen Staats. In den anderen Räumen der Galerie kann man außerdem zahlreiche Skulpturen des 1932 geborenen Lissabonner Künstlers Virgílio Domingues sehen sowie naturalistische Gemälde zu Setúbal aus dem 19. und 20. Jh. Im Erdgeschoss sind auch ägyptische, griechische und römische Keramiken ausgestellt, die aus der Sammlung des in Setúbal lebenden deutschen Ehepaars Marion Bühler-Brockhaus und Hans-Peter Bühler stammen.

Av. Luísa Todi, 119. Di–Fr 11–14 und 15–18 Uhr, Sa 11–13 und 14–18 Uhr, So 14–18 Uhr, Mo und Fei geschlossen. Eintritt 1,50 €, unter 16 und ab 65 J. frei. ☎ 913213920, www.mun-setubal.pt.

Igreja de São Julião

Die vermutlich aus dem 13. oder 14. Jh. stammende Kirche an der zentralen Praça de Bocage wurde in den darauffolgenden Jahrhunderten mehrmals umgebaut. Neben zwei bemerkenswerten manuelinischen Portalen hat man sie mit prächtigen Azulejos und barocken Goldschmiedearbeiten ausgeschmückt.

Praça do Bocage. Mo–Sa 8.30–12 und 15.30–17.30 Uhr, So 10–12 und 17.30–19 Uhr. ☎ 265 523723.

Ausflug zur Halbinsel Tróia

Gegenüber von Setúbal liegen entlang der schmalen Halbinsel Tróia weite Sandstrände in einem paradiesischen Umfeld: blaues Wasser, Palmen und das Panorama der Serra da Arrábida. Leider wurde die Halbinsel von hohen, weithin sichtbaren Hotels und Appartementhäusern rund um das Casino von Tróia verschandelt – Tourismus genau so, wie er eigentlich nicht sein sollte. Sieht man aber davon ab, so eröffnet sich ein herrliches Bild aus Sand, Meer und dem Grün der dichten Pinienwälder im Süden der lang gestreckten Halbinsel. Der Sandstrand zieht sich von hier nahezu endlos 70 km Richtung Süden ...

Auf der dem Meer abgewandten Seite der schmalen Halbinsel Tróia erstreckt sich das Sado-Delta. Mit seiner großen, vor Wind und Wellen gut geschützten Fläche ist es wie die Lissabonner Tejo-Bucht als natürlicher Hafen gut geeignet. Während die Industrieanlagen von Setúbal das Nordufer dominieren, blieb der Südteil durch das Naturschutzgebiet der Reserva Natural do Estuário do

Sado aber weitgehend erhalten. Hier leben die Sado-Delfine, außerdem Otter und etwa 100 Vogelarten, die in der weitläufigen, flachen Flussmündung gute Lebensbedingungen finden, darunter Reiher, Strandläufer und Störche. Dieser Teil des Sado-Deltas gehört nicht mehr zum Großraum Lissabon, sondern bereits zur südportugiesischen Region Alentejo.

Ohne Auto nimmt man am besten den Katamaran von Atlantic Ferries ab der Doca do Comércio in Setúbal bis zur Ponta do Adoxe an der Nordspitze von Tróia, da man so im Ortszentrum von Tróia ankommt. Fahrpreis 6,75 €, bis 10 J. 4,60 €, unter 5 J. frei. Die schöne Fahrt über das Sado-Delta muss nur in der Richtung Setúbal – Tróia bezahlt werden, die Rückfahrt von Tróia ist generell frei. Etwa stündl. von 6.20 bis 1 Uhr. Fahrzeit 20 Min.

Die Autofähren der **Atlantic Ferries** (auch ab Doca do Comércio in Setúbal) enden dagegen in Tróia am Cais Sul, der etwa 4 km südlich des Zentrums liegt. Pkw 15,20 €, 3,55 €/Pers., bis 10 J. 2,40 €, unter 5 J. frei, Fahrradtransport kostenlos. Stündlich 7.30–22 Uhr, Fahrzeit 25 Min. WLAN an Bord kostenlos. Infos: ☎ 265 235101, www.atlanticferries.pt.

Der Hafen prägt Setúbal



Museu do Trabalho Michel Giacometti

In der *Fábrica Perienes*, einer 1971 geschlossenen Fischkonservenfabrik über dem Hafen Setúbals, ist das Museum der Arbeit untergebracht. Heute kann man in den ehemaligen Fabrikräumen die interessante Sammlung des 1990 verstorbenen Michel Giacometti be-

sichtigen. Sie zeigt sehr anschaulich die Geschichte der lokalen Fischkonserven-Industrie. Von der Aussichtsplattform neben dem Museum genießt man einen guten Blick auf den Hafen.

Largo Defensores da República. Juni bis Mitte Sept. Di–Fr 9.30–18 Uhr, Sa 15–18 Uhr, So/Mo und Fei geschlossen. Mitte Sept. bis Mai Di–Fr 9.30–18 Uhr, Sa/So 14–18 Uhr, Mo und Fei geschlossen. Eintritt 1,50 €, unter 16 J. und ab 65 J. frei. ☎ 265537880, www.mun-setubal.pt.

Praktische Infos

→ Karte S. 432/433

Einwohner Setúbal: ca. 90.600

Information

Casa da Baía – Centro de Promoção Turística: Infobüro der Stadt Setúbal in der Av. Luisa Todi, 468 (gegenüber dem Largo José Afonso). In dem hübschen Gebäude findet man auch ein Café, zudem kann man regionale Produkte wie Wein kaufen. Tägl. 9–20 Uhr (Juni bis Mitte Sept. So–Do bis 22 Uhr und Fr/Sa bis 24 Uhr). ☎ 265545010, www.visitsetubal.com.pt.

Ask Me Arrábida: Infobüro der Touristenregion Lissabon in der Travessa Frei Gaspar, 10 (nahe der Av. Luísa Todi). Im OG werden auch die Attraktionen der Arrábida-Region gut präsentiert (auch auf Englisch). Außerdem kann man regionale Weine und Azulejos kaufen. Unter dem gläsernen Boden im EG sind übrigens alte römische Tanks zum Einsalzen von Fisch aus dem 1.–5. Jh. zu sehen. Tägl. 10–13 und 14–19 Uhr (Okt.–März nur bis 18 Uhr). ☎ 265009993, www.visitlisboa.com.

Bahn

Die Stadt hat 2 Bahnhöfe: Setúbal (Hauptbahnhof) und den näher an der Altstadt gelegenen Bahnhof Praça do Quebedo. Die Fertagus-Züge halten aber nur am Hauptbahnhof. Von dort fahren die Stadtbusse 605, 609 und 614 ins Zentrum (Mo–Fr etwa alle 20 Min., Sa/So stündl.).

Von Lissabon mit der Privatbahn **Fertagus** ab den Bahnhöfen Lissabon Roma-Areeiro (M Areeiro), Entrecampos (M Entrecampos) und Sete Rios (M Jardim Zoológico) über Pragal (Almada) und Pinhal Novo nach Setúbal Hauptbahnhof. Schöne Aussicht bei der Querung der Brücke des 25. April. Stündl. ein Zug bis Mitternacht (Sa/So bis kurz vor 23 Uhr). Fahrpreis 4,50 €. Fahrzeit 58 Min.

Außerdem gibt es die **Linha do Sado** der Staatsbahn CP (www.cp.pt) von Setúbal (Praça do Quebedo und Hauptbahnhof) über Pinhal Novo nach **Barreiro** (dort Anschluss an die Fähren nach Lissabon/Terreiro do Paço). In Pinhal Novo kann man auch Fernverkehrszüge nach Süd-, Mittel- und Nordportugal erreichen. Mo–Fr alle 30 Min., Sa/So stündl., Fahrzeit bis Barreiro 30 Min., die Fähre nach Lissabon braucht weitere 20 Min. Die Fahrstation befindet sich an der Endstation namens „Barreiro“.

Bus

Der Busbahnhof (Terminal) der Gesellschaft TST liegt in der Av. 5 de Outubro. Die Busse nach Palmela und Alcochete halten auch am Hauptbahnhof Setúbal. Auch Einzelfahrkarten jeweils am besten am Vorverkaufschalter besorgen.

Ab Lissabon: Schnellbusse der Linie 561 über die Autobahn („via rápida“) und die Ponte 25 de Abril ab Praça de Espanha (M Praça de Espanha) via Alcântara-Terra. Mo–Fr alle 30 bis 60 Min., Sa/So etwa stündl. Fahrzeit 55 Min.

Die Schnellbusse der Linien 562 und 563 fahren ab Gare do Oriente (M Oriente) über die Ponte Vasco da Gama Mo–Sa stündl., So alle 1 bis 2 Std. Fahrzeit 40 Min.

Außerdem Busse der Linien 754 und 755 über die Landstraße („normal“) ab Praça de Espanha via Alcântara-Terra, Vila Nogueira de Azeitão und Vila Fresca de Azeitão. Tägl. etwa alle 90 Min., Fahrzeit 75 Min. Landschaftlich besonders im Abschnitt Azeitão – Setúbal die eindeutig schönste Strecke.

Nach Cacilhas: Linie 783 über Azeitão Mo–Fr 12-mal, Sa/So keine Busse. Fahrzeit ca. 75 Min. Zusätzlich einige Schnellbusse der Linie 583 ohne Stopp in Azeitão.

Nach Alcochete (via Montijo): Linie 413 Mo-Fr mindestens stündlich, Sa/So alle 2 Std. Dauer 70 Min.

Nach Azeitão: Linien 230, 754, 755, 767, 768 und 783 tägl. alle 30–60 Min. Fahrzeit 25 Min. (die Linien 767 und 768 brauchen 55 Min., da sie über Palmela fahren).

Nach Palmela: Linien 767 und 768 Mo-Fr alle 30 Min, Sa stündl., So etwa alle 1–2 Std. Fahrzeit 25 Min.

Zur Praia da Figueirinha (via Praia de Albarquel): Ab Busbahnhof Linie 723 tägl. jede Stunde (nur von Mitte Juni bis Mitte Sept.). Ab Hauptbahnhof Linie 230A Mo-Fr stündl. (von Anfang Juli bis Mitte Sept.), Sa/So ebenfalls stündl. (von Mitte Juni bis Mitte Sept.). Das ganze Jahr über fährt die Linie 751 zum ca. 1 km vom Figueirinha-Strand entfernten Betonwerk Outão: Mo-Fr 6-mal, Sa/So 2- bis 3-mal.

Nach Sesimbra (über Azeitão): Linie 230 Mo-Fr 11-mal, Sa/So 4-mal. Fahrzeit 55 Min.

Stadtbusse

In Setúbal existiert ein relativ großes und preiswertes Stadtbusnetz, das von der TST unterhalten wird.

Taxi

Rotas de Setúbal Táxis, ☎ 914112480 und 964954860, www.rotasdesetubaltaxis.pt.

Parken

Entlang der Av. Luísa Todi finden sich zahlreiche kostenpflichtige Parkplätze. Viele kostenlose Plätze am Südtel des Largo José Afonso und um die benachbarten Hafendocks. Auffällig häufig sind in Setúbal selbst ernannte Parkeinweiser, sog. *arrumadores*, aktiv. Sie wincken Fahrzeuge in Parklücken ein und erwarten mit einem kleinen Obolus entlohnt zu werden, mag ihre Dienstleistung auch noch so unnötig und unerwünscht gewesen sein.

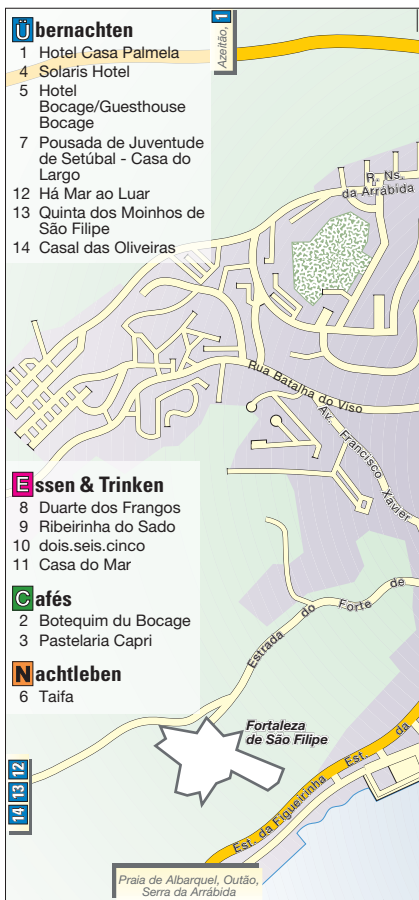
Mietwagen

Avis Budget, Av. Luísa Todi, 96, ☎ 265538710, www.avis.com.pt und www.budget.com.

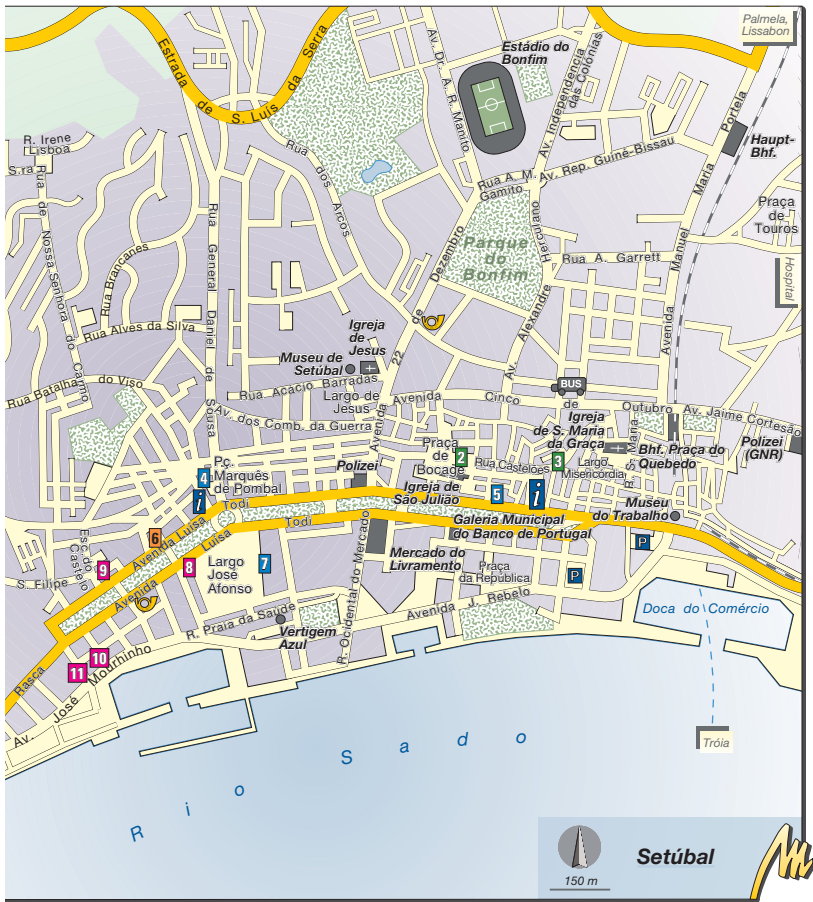
Europcar, Av. Independência das Colónias, 13-lj.D, ☎ 265532288, www.europcar.pt.

Fußballstadion

Der lokale Erstligaclub Vitória Futebol Clube, bekannt als **Vitória de Setúbal**, spielt in einer heruntergekommenen Betonschüssel aus dem Jahr 1962, dem *Estádio do Bonfim*, nur 10 Min. Fußmarsch vom Stadtzentrum entfernt. Dem



Stadion geht sämtlicher Komfort moderner Arenen ab, für Liebhaber des Traditionsfußballs ein Genuss wie das Merck-Stadion am Böllenfalltor in Darmstadt. Nur Vereinsmitglieder haben Zugang zu den wenigen überdachten Plätzen, Gastfans und neutrale Zuschauer müssen in die Kurve und teilweise mit unbestuhnten Betonbänken vorliebnehmen. Insgesamt 18.700 Plätze, die nur selten ausverkauft sind. Trotz des Werbespruches „O Vitória não é grande, é enorme“ („Vitória ist nicht groß, sondern enorm“) ist der Club eher die graue Maus der Liga. Immerhin stehen 4 Siege in Pokalwettbewerben zu Buche, zuletzt holte man 2008 den Ligapokal Portugals. Parque do Bonfim, ☎ 265526959, <https://vfc.pt>.



Markt

Mercado do Livramento, tägl. (außer Mo) 7–14 Uhr. Schöne, zentral gelegene Markthalle. Die Händler verkaufen Obst, Gemüse, Fisch und Schnecken, eine Spezialität der Region. Av. Luísa Todi, 157, www.facebook.com/201964216489781.

Polizei

PSP, Av. Luísa Todi, 350, ☎ 265535231. Für Angelegenheiten außerhalb der Stadtgrenze: GNR, Av. Jaime Cortesão, ☎ 265242500.

Post

Av. Luísa Todi, 311.

Übernachten

Hotels *** Hotel Casa Palmela 1**, ca. 5 km außerhalb der Stadt an der Landstraße Richtung Azeitão. Kurz vor dem Ort Aldeia Grande ist auf der linken Seite das mächtige Tor zu dem 70 ha großen Gelände nicht zu übersehen (hier auch Bushaltestelle der Linien 230, 754, 755 und 783). Idyllische Lage zwischen Olivenhainen und Weinberg. Die 20 Zimmer sind in einem ehemaligen Palast des Herzogs von Palmela eingerichtet. Alle mit eigenen Bädern, Kaffeemaschine, Tresor, TV, Telefon und Klimaanlage. Das Mobiliar wurde teilweise noch von der Adelsfamilie verwendet, der auch heute noch das Hotel gehört. Schöner Hotelgarten

mit kleinem Pool. Fahrradverleih. DZ je nach Saison 113–240 € (inkl. Frühstück). Quinta do Esteval, Estrada N10, Km 33,5, ☎ 265249650, www.ouh.pt.

*** **Solaris Hotel 4**, unweit der Av. Luísa Todi in der Nähe des Altstadtplatzes Praça Machado dos Santos mit seinen Bars. Verkehrsgünstig gelegen mit kostenlosem Privatparkplatz. Das alte mit Azulejos verzierte Haus verfügt über 26 Zimmer mit Telefon, Kabel-TV, Radio, Minibar, Klimaanlage und Fön. WLAN frei. Die Zimmer kommen nicht im modernsten Design daher, sind aber sauber und gut in Schuss. DZ mit Frühstück 65 €. Praça Marquês de Pombal, 12, ☎ 265541770, www.solarishotel.pt.

** **Hotel Bocage und Guesthouse Bocage 5**, ruhige Lage im Zentrum nahe der Praça de Bocage, 2 Häuser mit 14 bzw. 24 Zimmern, sie teilen sich Rezeption und Eigentümer. Die Zimmer im Guesthouse sind dabei etwas preiswerter als die im Hotel. Familiäres Ambiente. Einfache Zimmer mit Telefon, Internetzugang, Radio und Klimaanlage. Teilweise etwas antikierte Einrichtung. Fernsehraum vorhanden. WLAN kostenlos. DZ mit Frühstück je nach Ausstattung und Saison 40–57 €. Rua São Cristóvão, 14, ☎ 265543080, www.hoteisbocage.com.

Hostel Pousada de Juventude de Setúbal – Casa do Largo 7, zwischen Altstadt und Hafens, nur wenige Schritte von der Av. Luísa Todi entfernt. Modernes mit Graffiti-Kunst besprühtes Gebäude, das 2017 komplett renoviert wurde. 9 Schlafsäle mit 4–12 Betten, dazu 10 DZ. Preis im Schiffsaal je nach Saison 11–15 €, DZ ohne eigenes WC 30–34 €, mit eigenem WC 36–40 € (inkl. Frühstück). Offizielle Jugendherberge, daher Mitgliedsausweis nötig: Man kann ihn für 2,50 € direkt vor Ort erwerben (kein Alterslimit). Rezeption 8–24 Uhr geöffnet. Largo José Afonso, 24–25, ☎ 265421080 und 910587087, www.pousadasjuventude.pt.

Turismo Rural Há Mar ao Luar 12, altes, liebevoll dekoriertes Landhaus oberhalb der Burg in sehr ruhiger, abgeschiedener Lage. Vor dem Burgeingang rechts abbiegen und der Straße weitere 700 m folgen. Oben angekommen, rechts abbiegen. Insgesamt sind es zu Fuß ca. 30 Min. ins Zentrum, mit dem Auto 5 Min. Keine öffentlichen Verkehrsmittel. Vermietet werden das Haupthaus, 2 separate Appartements und eine umgebaute Windmühle aus dem Jahr 1862. Alle mit TV, Küchenzeile und eigenen Bädern. WLAN in Gemeinschaftsbereichen frei. Teilweise herrlicher Blick auf Tróia und die Burg. Schöner Garten mit

Oleander, Kiefern und Olivenbäumen sowie einem kleinen Pool. Appartements mit Frühstück je nach Ausstattung und Saison für 2 Pers. 85–130 €. Casa do Mar e Moinho do Luar, Alto de São Filipe, ☎ 265220901 und 917626349, www.hamaraoluar.com.

Alojamento Local Quinta dos Moinhos de São Filipe 13, vor dem Burgeingang rechts abbiegen und der Straße weitere 700 m folgen. Oben angekommen, links abbiegen. Eine halbe Stunde zu Fuß ins Stadtzentrum, mit dem Auto 5 Min. (kein Bus). 2 DZ in einem Neubau, mit Klimaanlage, Heizung, freiem WLAN, Sat-TV und großen Bädern. Panorama-Blick vom Frühstücksraum und der Veranda mit Schwimmbad. Außerdem 2 Windmühlen mit Platz für 2 und 4 Pers. sowie offenem Kamin, Küchenzeile und exzellenter Aussicht. Im Gegensatz zu anderen Unterkünften dieser Art machen Haus und Windmühlen keinen historischen, sondern eher einen modernen Eindruck. Garten mit Spielplatz und Joggingpfad. DZ je Saison 80–100 €, Windmühle 100–150 € (mehrere Nächte Mindestaufenthalt), je inkl. Frühstück. Moinhos de São Filipe, Alto de São Filipe, ☎ 265228278 und 935505401, www.moinhossaofilipe.com.

MeinTipp Casal das Oliveiras 14, normalerweise im Jan. geschlossen. Modernes Landhaus mit Olivenhain inmitten eines Waldgeländes oberhalb der Burg. Vor dem Burgeingang rechts abbiegen und der Straße weitere 700 m folgen. Oben an der Kuppe angekommen endet die Asphaltstraße; der Schotterpiste geradeaus weitere 400 m folgen, bis linker Hand das Tor zum weitläufigen Anwesen erreicht ist. Absolute Ruhe, die nur vom Rauschen der Kiefern im Wind und von entfernten Schulhofergeräuschen aus dem Tal unterbrochen wird. Keine Busverbindung. Große Terrasse mit Schwimmbad und Blick Richtung Palmela. 3 DZ mit eigenen Bädern, Fliesenböden, Sat-TV und Kühlschrank. WLAN frei. Küchenbenutzung gegen Aufpreis möglich. Der Eigentümer Cláudio Jorge wohnt selbst im Obergeschoss des Hauses. DZ je nach Größe und Saison 70–110 €, Frühstück 10 €/Pers. Estrada Castelo de São Filipe, 3121, ☎ 966087656, www.facebook.com/CasalDasOliveiras.

Essen & Trinken/Nachtleben

Restaurants /MeinTipp dois.seis.cinco 10, tägl. (außer Di) 19.30–23 Uhr, Sa/So/Fei auch 12.30–15.30 Uhr. Wer eine Alternative zu den vielen Restaurants in Setúbal sucht, die in erster Linie Fisch vom Holzkohlegrill anbieten,

ist hier am Hafen richtig. Kreative Küche, die portugiesische Gerichte mit Salaten und internationalen Einflüssen aufpeppt. Neben Fisch auch Nudeln, Risotto und zahlreiche Steaks. Speisesäle im 1. und 2. Stock. Am Wochenende und besonders im Sommer reservieren, v. a. wenn man einen Platz am Fenster oder auf der Terrasse mit sehr gutem Blick auf den Fischereihafen und Tróia bekommen möchte. Hauptgerichte ab 9,50 €. Rua da Saúde, 54, ☎ 265553587, www.facebook.com/132102563533526.

Casa do Mar 11, tägl. (außer Mo) 12–15.30 und 19–22.30 Uhr. Frischer Fisch, der in der Auslage appetitlich präsentiert und dann gegrillt, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch begossen serviert wird. Als Beilage gibt's gekochte Kartoffeln. Auch extravagante Kreationen wie zerfaserten Barsch mit Ei-Knoblauch-Brotbrei (*lascas de garoupa com açorda de ovos e coentros*). Blick vom großen Wintergarten auf das Wasser und die Fischerboote am Hafen, trotzdem günstige Preise ab 8 €, Rua da Saúde, 74, ☎ 265409477.

Ribeirinha do Sado 9, 12–15 und 19–22 Uhr, So abends und Mo geschlossen. In der Westhälfte der Av. Luísa Todi, kurz vor der Abzweigung Richtung Burg. Kleiner, eng bestuhelter Speiseraum und Wintergarten. Zur Mittagszeit kann es recht laut werden. Viel lokales Stammpublikum. Spezialität des Hauses sind gegrillte fangfrische Fische und als Beilage *migas*, ein mit Knoblauch gewürzter Brotbrei. Salat wird ebenfalls als Beilage angeboten, muss aber extra bezahlt werden. Hauptgerichte ab 7,50 €. Av. Luísa Todi, 586, ☎ 265238465.

Duarte dos Frangos 8, tägl. (außer Do) 12–15 und 18.30–21.30 Uhr. Am großen Platz südlich der Av. Luísa Todi, nicht weit vom Zentrum entfernt. Freundliche, helle Einrichtung. Die Wände sind mit Azulejos geschmückt – angenehme Atmosphäre. Im Angebot v. a. gegrillte

Hähnchen. Das halbe Hähnchen vom Grill 5 €, Beilagen extra. Av. Luísa Todi, 285, ☎ 265522603.

Cafés Botequim do Bocage 2, tägl. 8–20 Uhr. Auf der Praça do Bocage viele Tische, von denen aus man das rege Treiben auf dem Platz und vor der Igreja de São Julião gut beobachten kann. Das Café ist nach dem Dichter Bocage benannt, dem auch die Statue auf dem Platz gewidmet ist. Selfservice: Man zieht sich eine Marke und wartet, bis man aufgerufen wird. Gute Gebäckauswahl. Praça do Bocage, 126 und 128, ☎ 933962079.

Pastelaria Capri 3, tägl. 8–19.30 Uhr (Sa/So nur bis 19 Uhr). Mitten im Herzen der historischen Altstadt, unweit des Turismo *Ask Me Arrábida*. Große Konditorei mit einem langen Tresen, hinter dem sich leckere Törtchen stapeln. Morgens bleibt oft kein Platz mehr frei. Ohne Bedienung, bestellt wird am Tresen. Man bekommt eine Magnetkarte, mit der man am Ausgang bezahlt. Bei gutem Wetter stehen ein paar Tische auf dem Platz vor der Tür. Largo da Misericórdia, 38, ☎ 265523020.

Nachtleben Insbesondere im Sommer haben Bars rund um den hübschen Altstadtplatz Praça Machado dos Santos geöffnet (nördlich des Turismo in der Casa da Baía).

Taifa 6, tägl. (außer Mo) 11–2 Uhr (Fr/Sa bis 4 Uhr). Alternativ und bunt eingerichtete Bar mit jungem Publikum. Große Terrasse. Musikalisch quergebte: vom DJ-Set bis Live-Weltmusik. Mittags und abends gibt es auch thailändisch beeinflusste Hauptgerichte, darunter viele vegetarische Speisen und leckere Hähnchenspieße (*espetada de frango*). Auch die selbst gemachten Limonaden sind einen Versuch wert. Wer eher Alkoholisches möchte, bekommt auch belgisches Bier oder deutsches Weizen. WLAN frei. Av. Luísa Todi, 558, ☎ 265231642, www.facebook.com/taifa.setubal.

Überall „The Special One“ – besonders in Setúbal

Bekanntester Bürger Setúbals ist sicher José Mourinho, der hier am 26. Januar 1963 geboren wurde. Von Kindesbeinen an war er in ständigem Kontakt mit dem Fußball, da sein Vater Félix Mourinho mehr als zehn Jahre lang für Vitória Setúbal als Torhüter zwischen den Pfosten stand und den Club auch später trainierte. Seinen Sohn nahm er

dabei mit ins Trainerteam auf. Nach einer erfolglosen Zeit als Spieler begann José Mourinho 1990 seine Karriere als Fußballlehrer bei der Jugendmannschaft von Vitória Setúbal. Inzwischen gilt er als einer der erfolgreichsten Trainer aller Zeiten. 2013 nannte die Stadt Setúbal die Hafensperrmauer (früher Rua da Saúde) in Avenida José Mourinho um.