PORTUGALEXPERT

Rota dos Passadiços e Gargantas Naturais

Eine 4-tägige Wander-Rundreise durch Zentralportugal – von den Granitschluchten der Serra da Estrela bis zu den Quarzit-Toren der Ceira

Korridor	Guarda → Oleiros → Vila de Rei → Góis / Coimbra (NO–SW, ca. 295 km Fahrt)
Dauer	4 Etappen / 4 Tage, 2 Übernachtungs-Hubs (kein täglicher Ortswechsel)
Wanderstrecken	4 Passadiços-Routen, zusammen ca. 24 km (12,0 / 9,0 / 1,8 / 1,2 km)
Thema	Granit (Estrela) → Quarzit (Naturtejo) → Zêzere-Becken → Ceira-Schluchten (Lousã)
Stationen	15 Orte, Aussichtspunkte, Flussbäder und Wanderziele auf der Karte

Diese Tour folgt dem Wasser auf seinem Weg durch drei uralte Gebirgszüge Zentralportugals: von den hochalpinen Granitschluchten des oberen Mondego im UNESCO-Geopark Estrela über die 500 Millionen Jahre alten Quarzitkämme des Naturtejo-Geoparks bis in die sonnigen Flussschluchten des Zêzere-Beckens und die Quarzit-Tore der Ceira am Fuß der Serra da Lousã. Jede Etappe verbindet eine Passadiços-Holzstegroute mit einem geografischen Höhepunkt, einer regionalen Spezialität und einem Aussichtspunkt zum Tagesausklang.

Überblick: Rhythmus und Unterkunfts-Hubs

Um täglichen Kofferwechsel zu vermeiden, stützt sich die Tour auf zwei Hub-Standorte mit je zwei Übernachtungen: Guarda/Videmonte für die Etappen 1–2 und Vila de Rei/Ferreira do Zêzere für die Etappen 3–4. Der körperliche Aufwand nimmt dabei bewusst von Tag zu Tag ab – vom anstrengendsten Tag mit frischen Beinen bis zum entspannten Ausklang am Fluss.

Etappe	Charakter	Aufwand	Wanderung	Fahrt
Etappe 1	Hochalpine Etappe (hohe Intensität)	Anstrengend (4/5)	12.0 km	35 km / 45 min
Etappe 2	Panoramafahrt & Quarzitgrat (moderat)	Moderat (3/5)	9.0 km	105 km / 100 min
Etappe 3	Tal-Erholung (niedrige Intensität)	Leicht bis moderat (2.5/5)	1.8 km	45 km / 50 min
Etappe 4	Kurzer Steilanstieg & Abreise (moderat)	Leicht bis moderat (2/5)	1.2 km	65 km / 75 min

Hub 1 – Guarda / Videmonte (2 Nächte): Höchstgelegene Stadt Portugals (1050 m), Basis für die Etappen 1 und 2, mit kurzer Anfahrt zu beiden Trailheads.

Hub 2 – Vila de Rei / Ferreira do Zêzere (2 Nächte): Geografische Mitte Portugals, Basis für die Etappen 3 und 4, mit Seelage am Castelo-de-Bode-Stausee.

Etappe 1

Die Granitschlucht des oberen Mondego

Guarda → Guarda / Videmonte · Fahrt ca. 35 km (45 min) · Wanderung: Passadiços do Mondego (Estrela UNESCO Geopark), 12.0 km, 4h00 - 5h00, Anstrengend (4/5)

Von Guarda führt die kurze Anfahrt über die M537 hinunter zum Bergdorf Videmonte, Ausgangspunkt der Passadiços do Mondego. Auf 12 km Länge folgt der Weg zunächst Holzstegen, dann festen Erdpfaden entlang des oberen Rio Mondego, vorbei an drei Hängebrücken, der Geosite Metassedimentos de Videmonte, alten Wollwebereiruinen (Fábrica de Lanifícios Marrocos) und einem Abschnitt der römisch-mittelalterlichen Straße (Ponte Medieval de Misarela). Zum Mittag gibt es außer dem Wasser der Fässer keine Einkehr im Schluchtabschnitt – mindestens 1,5 Liter pro Person sind Pflicht. Die Route endet an der Barragem do Caldeirão, deren Naturschwimmbecken zur Abkühlung einlädt, bevor eine über 500-stufige Granittreppe zurück nach Guarda führt. Der Abend gehört der Sé Catedral da Guarda und der mittelalterlichen Judiaria.

Gastronomie: Regional: Queijo Serra da Estrela (g.U.), Chouriça und Morcela, Cabrito assado, Weine aus Dão/Beira Interior.

Nr.	Station	Kategorie
1	Guarda – Sé Catedral	kultur
2	Videmonte (Einstieg Passadiços do Mondego) *	wandern
3	Barragem do Caldeirão	aussicht

Etappe 2

Der Quarzit-Grat und die Appalachen-Geomonumente

Guarda / Videmonte → Oleiros · Fahrt ca. 105 km (100 min) · Wanderung: Passadiços do Orvalho / GeoRota do Orvalho (Naturtejo UNESCO Geopark), 9.0 km, 3h30 (kurze Variante: 1h15 / 2 km), Moderat (3/5)

Die längste Fahrstrecke der Tour führt von Guarda über Fundão hinauf auf den Panorama-Grat der Serra do Moradal (N112) zum Miradouro do Cabeço do Mosqueiro, einem 660 m hohen Quarzitkamm mit 360-Grad-Blick über fünf Gebirgszüge. Die Passadiços do Orvalho führen anschließend über Holzstege und -treppen hinab in die moosbewachsene Schlucht der Ribeira de Água d'Alta, wo die Cascata da Fraga de Água d'Alta – mit rund 50 m Fallhöhe der höchste Wasserfall der Beira Baixa – in drei Kaskaden über die Felswand stürzt. Mittags lohnt sich Oleiros für das regionale Cabrito Estonado. Der Nachmittag klingt am gepflegten Flussbad Açude Pinto aus, bevor der Blick vom Cristo Rei de Oleiros über die Pinienwälder des südlichen Naturtejo-Geoparks den Tag beschließt.

Gastronomie: Regional: Cabrito Estonado de Oleiros (ganzes, im Holzofen gegartes Ziegenböckchen), Kastanienspezialitäten, Bergblütenhonig.

Nr.	Station	Kategorie
4	Miradouro do Cabeço do Mosqueiro	aussicht
5	Cascata da Fraga de Água d'Alta	wandern
6	Praia Fluvial do Açude Pinto (Oleiros)	baden
7	Cristo Rei de Oleiros	aussicht

Etappe 3

Die versunkenen Schluchten des Zêzere-Beckens

Oleiros → Vila de Rei · Fahrt ca. 45 km (50 min) · Wanderung: Passadiços do Penedo Furado & Miradouros do Rabadão, 1.8 km, 1h00 (mit Bufareiras-Erweiterung: 3h30 / 10 km), Leicht bis moderat (2.5/5)

Ein kurzer, 50-minütiger Transfer über die N238 bringt den Wechsel vom rauen Norden ins wärmere, pinienduftende Médio Tejo. Von der Praia Fluvial do Penedo Furado führt ein 1,8 km langer Rundweg über Holzstege entlang der kristallklaren Ribeira de Codes: vorbei an der Cascata do Penedo Furado, durch eine schmale Felsschlucht bis zum versteckten oberen Gumpen, und über auskragende Holztreppen hinauf zum Felstunnel Gruta do Penedo Furado mit dem 480 Millionen Jahre alten Fossil "Bicha Pintada". Wer Zeit hat, verlängert über den Trilho das Bufareiras auf bis zu 10 km. Zum Mittag liegt in Vila de Rei das Maranho de Vila de Rei oder eine Sopa de Peixe do Rio auf dem Tisch. Der Nachmittag führt zur steinernen Pyramide des Centro Geodésico de Portugal auf dem Picoto da Melriça und weiter zu den fjordartigen Buchten von Fernandaires am Stausee Castelo de Bode, wo der Sonnenuntergang das Wasser kupferfarben färbt.

Gastronomie: Regional: Maranho de Vila de Rei (gefüllter Schafsmagen), Sopa de Peixe do Rio, regionale Olivenöle.

Nr.	Station	Kategorie
8	Praia Fluvial do Penedo Furado	baden
9	Miradouro das Fragas do Rabadão *	aussicht
10	Centro Geodésico de Portugal (Picoto da Melriça)	kultur
11	Praia Fluvial / Miradouro de Fernandaires	baden

Etappe 4

Die Quarzit-Tore der Ceira

Vila de Rei → Góis / Lousã / Coimbra · Fahrt ca. 65 km (75 min) · Wanderung: Passadiços do Cerro da Candosa & Garganta do Cabril do Ceira, 1.2 km, 45 min - 1h00 (plus Badezeit), Leicht bis moderat (2/5)

Die letzte Etappe windet sich auf der kurvigen Estrada Nacional 2 nordwärts ins Tal der Ceira, zur weiß getünchten Kapelle Nossa Senhora da Candosa auf einem Quarzitkamm bei Vila Nova do Ceira. 450 steile, auskragende Holzstufen führen hinab durch den Cerro da Candosa zur monumentalen Garganta do Cabril do Ceira (Portas do Ceira), wo der Fluss durch senkrechte Steinwände bricht. Am Fuß der Treppe lädt ein natürliches Becken hinter einem alten Steinwehr zum Bad. Über die historische Ponte Real von 1533 erreicht man Góis, wo eine Chanfana de Cabra Velha mit einem Glas Licor Beirão den Wander-Teil der Reise beschließt, bevor es weiter nach Coimbra oder in die Schieferdörfer der Serra da Lousã geht.

Gastronomie: Regional: Chanfana (Ziegenfleisch, in Rotwein im Tontopf geschmort), geröstete Kastanien, Licor Beirão.

Nr.	Station	Kategorie
12	Capela de Nossa Senhora da Candosa	kultur
13	Garganta do Cabril do Ceira *	baden
14	Góis – Ponte Real	ort
15	Coimbra	ort

Praktische Hinweise

Tickets & Reservierung: Für die Passadiços do Mondego gilt eine tägliche Besucherobergrenze; Online-Reservierung über passadicosdomondego.pt ist Pflicht (ca. 2,50 € p.P., Kinder unter 12 Jahren frei). Die übrigen drei Passadiços-Routen sind frei und ohne Reservierung zugänglich.

Shuttle Etappe 1: Die Passadiços do Mondego verlaufen linear (12 km) von Videmonte zur Barragem do Caldeirão. Für die Rückfahrt zum Fahrzeug empfiehlt sich ein vorab organisiertes Taxi oder die Taxi-Kontaktliste der Wegewärter am Eingang Videmonte.

Ausrüstung: Festes Schuhwerk für Holzstege und Felstreppen, mindestens 1,5 l Wasser pro Person und Etappe (an den langen Holzsteg-Abschnitten gibt es keine Einkehr), Badesachen für die Flussbäder.

Sicherheit: Bei Regen oder Sturm sind die Felstreppen und Hängebrücken rutschig – im Zweifel umkehren. Notruf in Portugal: 112.

** Stationen, deren Position nicht aus einer offiziellen Quelle mit exakten Koordinaten stammt, sind mit einem Sternchen markiert und sollten vor Ort bzw. in der Karte gegengeprüft werden.*

Alle Stationen mit Koordinaten

Nr.	Etappe	Station	Kategorie	Koordinaten
1	1	Guarda – Sé Catedral	kultur	40.53830, -7.26930
2	1	Videmonte (Einstieg Passadiços do Mondego)	wandern	40.51400, -7.39210 *
3	1	Barragem do Caldeirão	aussicht	40.51650, -7.33110
4	2	Miradouro do Cabeço do Mosqueiro	aussicht	40.02854, -7.80338
5	2	Cascata da Fraga de Água d'Alta	wandern	40.01107, -7.79511
6	2	Praia Fluvial do Açude Pinto (Oleiros)	baden	39.92130, -7.89200
7	2	Cristo Rei de Oleiros	aussicht	39.93138, -7.90776
8	3	Praia Fluvial do Penedo Furado	baden	39.62575, -8.16209
9	3	Miradouro das Fragas do Rabadão	aussicht	39.62840, -8.16420 *
10	3	Centro Geodésico de Portugal (Picoto da Melriça)	kultur	39.69417, -8.13000
11	3	Praia Fluvial / Miradouro de Fernandaires	baden	39.73530, -8.20980
12	4	Capela de Nossa Senhora da Candosa	kultur	40.17520, -8.17087
13	4	Garganta do Cabril do Ceira	baden	40.17300, -8.17000 *
14	4	Góis – Ponte Real	ort	40.15472, -8.11056
15	4	Coimbra	ort	40.20330, -8.41030

Zusammengestellt auf Basis einer Daten-Inventur zu den Passadiços-Routen von Guarda, Oleiros, Vila de Rei und Góis sowie ergänzender Recherche (u.a. Wikipedia, Naturtejo-Geopark, Aldeias do Xisto, Câmara Municipal de Vila de Rei). Angaben geprüft im November 2026. Koordinaten ohne eigene GPS-Aufzeichnung der Wanderwege – Positionen und Routenverlauf vor Ort bzw. in der Karte gegenprüfen. www.portugalexpert.de