PORTUGALEXPERT

# Rota dos Castelos e Muralhas do Mondego

Eine 3-tägige Burgenreise entlang der mittelalterlichen Reconquista-Grenze am Mondego – von der Flussfestung Montemor-o-Velho bis zur Bergfestung Arouce in der Serra da Lousã

| | |
|---|---|
| **Korridor** | Coimbra → Soure → Pombal → Penela → Lousã (halbkreisförmiger Bogen, ca. 185–220 k |
| **Dauer** | 3 Etappen / 3 Tage, Hub-and-Spoke mit 1–2 Übernachtungsorten |
| **Thema** | Flussebene des Baixo Mondego → Kalksteingrenze von Sicó → Schieferhänge der Serra d |
| **Burgen** | 5 Hauptburgen (Montemor-o-Velho, Soure, Pombal, Penela, Lousã/Arouce) + 2 Nebenstati |
| **Stationen** | 11 Orte: Burgen, Stadttore, ein Aussichtspunkt und ein Flussbad auf der Karte |

Diese Tour folgt der mittelalterlichen Verteidigungslinie, die das Mondego-Becken während der Reconquista sicherte: von der mächtigen Flussfestung Montemor-o-Velho über die ersten Operationsstützpunkte der Tempelritter in Soure und Pombal bis zu den Bergfestungen von Penela und Castelo da Lousã an der Schwelle zur Serra da Lousã. Jede Etappe verbindet ein bis zwei Hauptburgen mit einer historischen Zwischenstation, einer regionalen Spezialität und einem Aussichts- oder Ruhepunkt zum Tagesausklang.

## Überblick: Rhythmus und Unterkunfts-Hubs

Die Geografie des Mondego-Beckens und der Serra da Lousã erlaubt eine Zwei-Hub-Strategie statt täglichem Ortswechsel: Coimbra als Basis für die Etappen 1 und 2 (Ausflüge nach Montemor-o-Velho, Tentúgal, Soure und Pombal ohne Kofferwechsel), und Penela oder Lousã als Basis für Etappe 3. Der körperliche Aufwand steigt dabei von einem entspannten Einstieg in der Flussebene zu aktiveren Burgbesteigungen in den Kalkstein- und Schieferhügeln.

| Etappe | Charakter | Aufwand | Stationen (Anzahl) | Fahrt |
|---|---|---|---|---|
| Etappe 1 | Entspannte Flussebene (niedrige Intensität) | Entspannt (2/5) | 3 Stationen | 55 km / 55 min |
| Etappe 2 | Templer-Grenze & Karst-Burgstiege (aktiv) | Aktiv (2.5/5) | 3 Stationen | 68 km / 75 min |
| Etappe 3 | Bergfinale: Kalkstein zu Schiefer (moderat) | Moderat (3/5) | 5 Stationen | 62 km / 80 min |

**Hub 1 – Coimbra (2 Nächte):** Königliche Flussstadt und historisches Zentrum, Basis für die Etappen 1 und 2, mit 25- bis 30-minütiger Anfahrt zu beiden Trailheads.

**Hub 2 – Penela oder Lousã (1–2 Nächte):** Ländliche Basis in den Kalksteinhügeln bzw. am Fuß der Serra da Lousã, Ausgangspunkt für Etappe 3 und die Schieferdörfer der Umgebung.

Etappe 1

# Die Flussebene der Mondego-Mündung

*Coimbra → Montemor-o-Velho / Coimbra · Fahrt ca. 55 km (55 min) · Stationen: Castelo de Montemor-o-Velho, Tentúgal, Arco e Torre de Almedina (Coimbra) · 6-7 Stunden (inkl. Burgbesuch, Wehrgang, Gebäck-Pause), Entspannt (2/5)*

Von Coimbra führt die 25-minütige Fahrt über die N111 hinunter nach Montemor-o-Velho, der größten Reconquista-Festung der unteren Mondego-Ebene. Kostenloser Zugang besteht ganzjährig (April bis September 08:00–21:00, Oktober bis März 08:00–19:00); ein früher Besuch zwischen 09:00 und 09:30 vermeidet die Mittagshitze auf den unbeschatteten Wehrgängen. Durch die Porta da Peste geht es hinauf zur Torre de Menagem mit römischen Fundamenten im mittelalterlichen Bruchsteinmauerwerk, und die Muralhas da Cerca Urbana bieten weite Blicke über die Reisfelder und das Feuchtgebiet Paul do Taipal. In der Igreja de Santa Maria da Alcáçova verbindet sich der romanische Ursprung mit einem manuelinischen Umbau, und in den Ruinen des Paço das Infantas beriet im Januar 1355 der königliche Rat über die Hinrichtung von Inês de Castro. Mittags lohnt ein Zwischenstopp im 8 km entfernten Tentúgal, wo Karmelitinnen im 19. Jahrhundert den hauchdünnen Pastel de Tentúgal erfanden; dazu passt ein Arroz de Pato oder ein Arroz de Lampreia nach Art des Mondego. Nach der Rückfahrt (rund 25 Minuten) empfängt Coimbra durch das elf Jahrhunderte alte Stadttor Arco e Torre de Almedina, die frühere Hauptzufahrt zur befestigten Altstadt. Die Rua Quebra-Costas führt hinauf zur Sé Velha, und der Abend klingt auf der Terrasse des Pátio das Escolas oder an der Santa-Clara-Fußgängerbrücke mit Blick auf die beleuchteten Dächer der Oberstadt aus.

*Gastronomie: Regional: Arroz de Lampreia / Arroz de Pato do Mondego (Carolino-Reis aus der Flussebene), Pastéis de Tentúgal, Queijadas de Pereira.*

| Nr. | Station | Kategorie |
|---|---|---|
| 1 | Castelo de Montemor-o-Velho | kultur |
| 2 | Tentúgal – Convento de Nossa Senhora do Carmo | kultur |
| 3 | Arco e Torre de Almedina (Coimbra) | kultur |

Etappe 2

# Die Templer-Grenze am Karstrand

*Montemor-o-Velho / Coimbra → Pombal · Fahrt ca. 68 km (75 min) · Stationen: Castelo de Soure, Ponte Romana/Medieval da Redinha, Castelo de Pombal · 7-8 Stunden (zwei vollständige Burgbesichtigungen), Aktiv (2.5/5)*

Von Coimbra bringt eine 30-minütige Fahrt über die IC2/N342 (oder 25 Minuten von Montemor-o-Velho über die N347) zum Castelo de Soure, der ersten operativen Festung, die den Tempelrittern in Portugal übertragen wurde: 1128 von Gräfin D. Teresa gestiftet und 1229/1230 von König D. Afonso Henriques bestätigt. Der Zugang zum Gelände ist ganzjährig frei, die städtischen Ausstellungsräume öffnen Montag bis Freitag 09:00–17:00 und samstags 09:00–15:00; ein Besuch zwischen 09:15 und 09:45 ist ideal. Im Südwestturm hat sich ein seltenes mozarabisches Ajimez-Fenster aus dem 11. Jahrhundert erhalten, und entlang der Ringmauer lässt sich die Front nachvollziehen, an der die Templer die Almoravid-Gegenangriffe von 1116 und 1144 zurückschlugen. Zur Mittagspause bietet sich Soure selbst oder das 15 km entfernte Redinha an, dessen Steinbrücke über den Rio Anços auf römischen Ursprung zurückgeht und sowohl in mittelalterlichen Kämpfen als auch im späteren Halbinselkrieg als Übergang umkämpft war; dazu passt eine Chanfana no Forno de Lenha oder ein Cabrito Assado com Batatas a Murro mit einem Rotwein aus den Terras de Sicó. Am Nachmittag führt die Fahrt weiter zum Castelo de Pombal, das 1156 unter Templer-Großmeister Gualdim Pais zum Schutz des südlichen Zugangs nach Coimbra errichtet wurde. Die Burg ist montags geschlossen; an den übrigen Tagen öffnet sie Dienstag bis Sonntag 10:00–13:00 und 14:00–19:00 im Sommer bzw. 14:00–17:00 im Winter (kleine Eintrittsgebühr von etwa 1,50–2,00 €). Durch das kiefernbestandene Barbakan geht es zum hohen polygonalen Bergfried mit einer Ausstellung zu Templer-Belagerungstechnik, und auf dem restaurierten Wehrgang (caminho de ronda) lässt sich der Sonnenuntergang über dem Arunca-Tal und den Kalksteinrücken der Serra de Sicó genießen. Check-in am Abend ist in Pombal oder einem Agroturismo in den Ausläufern von Sicó, meist zwischen 17:00 und 18:00.

*Gastronomie: Regional: Chanfana no Forno de Lenha, Cabrito Assado com Batatas a Murro, mineralische Rotweine aus den Terras de Sicó.*

| Nr. | Station | Kategorie |
|---|---|---|
| 4 | Castelo de Soure | kultur |
| 5 | Ponte Romana/Medieval da Redinha | kultur |
| 6 | Castelo de Pombal | kultur |

Etappe 3

# Die Bergwächter der Serra da Lousã

*Pombal → Lousã / Castelo de Arouce · Fahrt ca. 62 km (80 min) · Stationen: Santiago da Guarda, Castelo de Penela, Ruínas do Germanelo, Castelo da Lousã, Santuário/Praia Fluvial da Piedade · 7-8 Stunden (zwei Burgen, Aussichtspunkt, Schluchtweg), Moderat (3/5)*

Von Pombal führt die Fahrt über Ansião und das IC3 zum Castelo de Penela, vorbei am 15. Jahrhundert alten Wehrturm und Herrenhaus Complexo Monumental de Santiago da Guarda, das auf römischen und mittelalterlichen Fundamenten errichtet wurde. Die Burg Penela ist ganzjährig frei zugänglich (April bis September 08:00–21:00, Oktober bis März 08:00–19:00); ein Besuch zwischen 09:00 und 09:30 empfiehlt sich. Die unregelmäßige Ummauerung reicht vom 11. bis ins 15. Jahrhundert, und die doppelt abgewinkelte Porta da Traição zeigt maurischen Einfluss in der spätmittelalterlichen Verteidigung. Innerhalb der Mauern steht die Igreja de São Miguel aus dem 12. Jahrhundert, und von der Nordmauer aus ist der kegelförmige Kalksteingipfel des Castelo do Germanelo zu erkennen, den König Afonso Henriques zwischen 1140 und 1142 befestigen ließ, um Penela über das Rabaçal-Tal hinweg direkt im Blick zu behalten. Zur Mittagspause lohnt sich ein Abstecher ins 6 km entfernte Rabaçal, wo ein Erzeuger den traditionellen Queijo Rabaçal aus Schaf- und Ziegenmilch mit wilder Kardendistel herstellt; anschließend ein Cabrito de Penela Estufado in einer rustikalen Taverne vor Ort. Am Nachmittag führt die rund 25 km lange Fahrt über Miranda do Corvo und die N342 zum Castelo da Lousã (Castelo de Arouce), einer abgelegenen Schieferfestung an einem steilen Felssporn, die der Legende nach König Arunce zum Schutz seiner Tochter Peralta während der unruhigen Reconquista-Jahre errichten ließ. Der Zugang zum äußeren Burggelände und zur Flussschlucht ist ganzjährig frei; Check-in in den Schieferdörfern (etwa Cerdeira oder Talasnal) oder in Lousã erfolgt meist zwischen 17:30 und 18:30. Ein Waldpfad führt hinab zu den von einem Bergbach gespeisten Felsbecken und Wasserfällen der Praia Fluvial de Nossa Senhora da Piedade, unterhalb von vier historischen Wallfahrtskapellen. Der Abend schließt mit einer Chanfana de Cabra Velha und Kastanien an der Schlucht, begleitet von einem Glas Licor Beirão.

*Gastronomie: Regional: Queijo Rabaçal (g.U., Schaf-/Ziegenmilch mit wilder Kardendistel), Cabrito de Penela Estufado, Chanfana de Cabra Velha mit Kastanien, Licor Beirão.*

| Nr. | Station | Kategorie |
|---|---|---|
| 7 | Complexo Monumental de Santiago da Guarda | kultur |
| 8 | Castelo de Penela | kultur |
| 9 | Ruínas do Castelo do Germanelo | aussicht |
| 10 | Castelo da Lousã (Castelo de Arouce) | kultur |
| 11 | Santuário e Praia Fluvial de Nossa Senhora da Piedade | baden |

## Praktische Hinweise

**Öffnungszeiten & Eintritt:** Montemor-o-Velho, Soure und Penela sind kostenlos und ganzjährig zugänglich. Das Castelo de Pombal ist montags geschlossen und erhebt eine kleine Eintrittsgebühr (ca. 1,50–2,00 €); an den übrigen Tagen öffnet es 10:00–13:00 und 14:00–19:00 im Sommer bzw. 14:00–17:00 im Winter. Das Castelo da Lousã / Arouce ist ganzjährig frei zugänglich.

**Untergrund:** Jahrhundertelange Begehung hat die Kalksteinstufen und Wehrgänge in Soure und Pombal poliert und glatt gemacht. Bei Morgentau oder leichtem Regen werden sie rutschig – festes Schuhwerk mit griffiger Sohle ist auf allen Burgen sinnvoll.

**Treibstoff & Mobilfunk:** Entlang N111, IC2 und in den Stadtzentren ist die Versorgung durchgehend gut, Mobilfunk ist stabil. In der Serra da Lousã oberhalb von Penela bzw. Lousã gibt es keine Tankstellen mehr – vor der Auffahrt in Penela oder Lousã auftanken. Zwischen Castelo da Lousã und den höher gelegenen Schieferdörfern (z. B. Cerdeira, Talasnal) ist der Mobilfunkempfang streckenweise unterbrochen.

**Sicherheit:** Auf den Wehrgängen gibt es keine durchgehenden modernen Geländer; bei Nässe und in den Bergstraßen der Serra da Lousã (N342, EM236) ist vorsichtiges Fahren angebracht. Notruf in Portugal: 112.

*Die Koordinaten der 11 Stationen stammen aus der vom Auftraggeber bereitgestellten Quelle; es wurde keine zusätzliche GPS-Aufzeichnung vorgenommen. Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Zufahrten sollten vor der Reise auf den offiziellen Seiten der jeweiligen Gemeinden gegengeprüft werden.*

# Alle Stationen mit Koordinaten

| Nr. | Etappe | Station | Kategorie | Koordinaten |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Castelo de Montemor-o-Velho | kultur | 40.17430, -8.68280 |
| 2 | 1 | Tentúgal – Convento de Nossa Senhora do Carmo | kultur | 40.21778, -8.58389 |
| 3 | 1 | Arco e Torre de Almedina (Coimbra) | kultur | 40.20889, -8.42889 |
| 4 | 2 | Castelo de Soure | kultur | 40.05676, -8.62608 |
| 5 | 2 | Ponte Romana/Medieval da Redinha | kultur | 39.99222, -8.58278 |
| 6 | 2 | Castelo de Pombal | kultur | 39.91387, -8.62448 |
| 7 | 3 | Complexo Monumental de Santiago da Guarda | kultur | 39.91278, -8.48056 |
| 8 | 3 | Castelo de Penela | kultur | 40.03369, -8.40414 |
| 9 | 3 | Ruínas do Castelo do Germanelo | aussicht | 40.02750, -8.47278 |
| 10 | 3 | Castelo da Lousã (Castelo de Arouce) | kultur | 40.10097, -8.23562 |
| 11 | 3 | Santuário e Praia Fluvial de Nossa Senhora da Piedade | baden | 40.09972, -8.23667 |

Zusammengestellt auf Basis einer vom Auftraggeber gelieferten Daten-Inventur zur Rota dos Castelos e Muralhas do Mondego (Montemor-o-Velho, Soure, Pombal, Penela, Castelo da Lousã/Arouce). Angaben geprüft im November 2026. Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Zufahrten vor der Reise gegenprüfen. www.portugalexpert.de