

<b>Einleitung</b> .....	8
Informationen und Anregungen des Redaktionsteams.....	8
<b>Die Jakobswege auf der iberischen Halbinsel</b> .....	10
<b>Die Entstehung der Jakobswege</b> .....	11
<b>Das Heilige Jahr</b> .....	12
<b>Die Jakobsmuschel</b> .....	12
<b>O Caminho Português – EL Camino Portugués – Der portugiesische Jakobsweg</b> .....	12
<b>Kontemplation auf dem Jakobsweg</b> .....	14
Wie funktioniert das?.....	14
Was heißt das nun konkret?.....	14
<b>Bin ich der Jakobsweg-Typ?</b> .....	16
Wer eignet sich für den Camino?.....	16
<b>Das Zeitprofil</b> .....	19
Die beste Reisezeit für den Camino.....	19
<b>Reisevorbereitungen</b> .....	20
Was benötige ich für meine Reise?.....	20
<i>Packanleitung Rucksack</i> .....	23
<i>Packliste für Damen</i> .....	24
<i>Packliste für Herren</i> .....	26
<b>Basisinformationen</b> .....	28
Credencial – Der Pilgerausweis.....	28
Sicherheit.....	28
Wegbezeichnungen.....	28
Marschverpflegung.....	28
Öffnungszeiten.....	29
Pilgerherbergen.....	29
Hotels & Pensionen.....	29
<b>Kosten</b> .....	30
Was kostet mich der Jakobsweg?.....	30
<b>Radfahrer</b> .....	30
Mit dem Fahrrad auf dem Camino unterwegs.....	30
<b>Essen &amp; Trinken</b> .....	31
Die Verpflegung auf dem Jakobsweg – Zwischen Meeresfrüchten, Spanferkel und Eintopf.....	31
<b>Verkehrsmittel</b> .....	34

Busse.....	34
Bahn.....	34
Flugzeug.....	34
Wichtige Telefonnummern an den Verkehrsdrehscheiben .....	35
<b>Telefon, Internet .....</b>	<b>36</b>
<b>Medizinische Versorgung.....</b>	<b>37</b>
<b>Handling der Navigationsseiten.....</b>	<b>38</b>
<b>Der Camino-Doktor .....</b>	<b>40</b>
Profitipps von der Autorin .....	40
Checkliste für Medikamente und Vorsorge .....	50
Krankheiten .....	51
Wunden.....	51
Impfvorschriften und Empfehlungen.....	52
<b>Was ist eigentlich ein „Pero Negro“? .....</b>	<b>54</b>
<b>Psychische Gesundheit &amp; Selbstreflektion.....</b>	<b>56</b>
<b>Ein Tag in Lissabon .....</b>	<b>60</b>
<b>Etappe 01: Lissabon – Verdelha de Baixo</b>	
Durch den Park der Nationen.....	74
<b>Etappe 02: Verdelha de Baixo – Azambuja</b>	
Entlang des Tejo.....	80
<b>Etappe 03: Azambuja – Santarém</b>	
Durch das weite fruchtbare Herz des Ribatejo.....	86
<b>Etappe 04: Santarém – Golegã</b>	
Ein Tag durch die Maisfelder.....	92
<b>Etappe 05: Golegã – Tomar</b>	
Auf den Spuren des Templerordens.....	98
<b>Etappe 06: Tomar – Alvaiãzere</b>	
Vom Ribatejo in das Beira Litoral .....	106
<b>Etappe 07: Alvaiãzere – Rabaçal</b>	
Durch die Serra dos Arriques.....	112
<b>Etappe 08: Rabaçal – Coimbra</b>	
Die Ruinen von Conimbriga.....	118
<b>Ein Tag in Coimbra.....</b>	<b>126</b>

<b>Etappe 09: Coimbra – Mealhada</b>	
Auf römischen Straßen in die Stadt der Milchferkel.....	138
<b>Etappe 10: Mealhada – Águeda</b>	
Durch das Weinbaugebiet Bairrada.....	142
<b>Etappe 11: Águeda – Albergaria-A-Velha</b>	
Die mittelalterliche Brücke am Rio Marnel.....	148
Die Geschichte der Azulejos.....	152
<b>Etappe 12: Albergaria-A-Velha – São João da Madeira</b>	
Historische Städte im Beira Litoral.....	156
<b>Etappe 13: São João da Madeira – Porto</b>	
Römische Straßen und ein großes Finale.....	162
<b>Ein Tag in Porto.....</b>	<b>170</b>
<b>Etappe 14: Porto – Vila do Conde</b>	
Ein Tag am Atlantik.....	186
<b>Etappe 15: Vila do Conde – Barcelos</b>	
Die Legende vom Hahn.....	194
Die Geschichte vom Hahn.....	199
<b>Etappe 16: Barcelos – Ponte de Lima</b>	
Über die Hügel des Minho.....	204
<b>Etappe 17: Ponte de Lima – Rubiães</b>	
Alte Kreuze, Brunnen und ein steiler Anstieg.....	212
<b>Etappe 18: Rubiães – Tui</b>	
Spanien ruft!.....	220
<b>Etappe 19: Tui – Redondela</b>	
Das Kreuz San Telmo.....	228
<b>Etappe 20: Redondela – Pontevedra</b>	
Die Hauptstadt des galizischen Camino Português.....	234
<b>Etappe 21: Pontevedra – Caldas de Reis</b>	
Zu den warmen Quellen der Könige.....	242
<b>Etappe 22: Caldas de Reis – Padrón</b>	
Die Ankunft des toten Apostel Jakobus.....	252
<b>Etappe 23: Padrón – Santiago de Compostela</b>	
Ein letzter Aufstieg.....	260

# INHALT

Ein Tag in Santiago de Compostela .....	266
Entfernungstabelle.....	280
Camino-Wörterbuch.....	281
Herbergsverzeichnis Caminho Português.....	292
Wegbeschreibung Pilgerherbergen.....	294
Index .....	299