

© dpa
ecologia & economia • ecology & economics • ökologie & wirtschaft
outono • autumn • herbst • 2017

123

TENTA COLOCAR-TE NA MINHA PELE

TRY WALKING IN MY SHOES | WIEDER ZU FUSS GEHEN



N.º 19 • trimestral • outono 2017 • 5€
ENTREVISTA JOSÉ JÚLIO BRITO
INTERVIEW O Peregrino Algarvio
The Algarve Pilgrim
Der "Algarve-Pilger"

ENTREVISTA ACÍLIO MARIA GALA
INTERVIEW Quebrar tabus e barreiras
Breaking down taboos and barriers
Tabus und Grenzen überschreiten

ENTREVISTA CHRISTINE THÜRMER
INTERVIEW Os caminhantes também são turistas?
Are walkers also tourists?
Sind Wanderer auch Touristen?



*Andar a pé liga o espírito ao corpo e à alma.
Estar em consonância com a Natureza também
leva a que fique em consonância consigo próprio...*

*Walking connects the mind to the body and the soul...
Being in harmony with Nature also helps you to be in harmony with yourself...*

*Zu Fuß gehen verbindet den Geist mit Körper und Seele.
Im Einklang sein mit der Natur führt dazu, im Einklang mit sich selbst zu werden...*

26/12 > 02/01

MONCHIQUE MOUNTAIN MARATHON 2017

13 trilhos temáticos de pura natureza + a aventura de caminhar uma maratona de 50 km

13 trails in unspoilt countryside + Join the adventure of walking a 50km marathon

13 kleine und große Wandertouren in der schönen Natur der Winteralgarve + den 50 km Wandermarathon mit diversen Abenteuern bestehen



+ INFO:

www.monchique-mountain-marathon.org
E-mail: info@eco123.info



www.alternativtour.com
T. (+351) 965 004 337
E. info@alternativtour.com



SAPATARIA MIRA
MONCHIQUE - DESDE 1889
Rua Dr. Samora Gil, 31 | T. (+351) 282 912 278



- 5\6 **Editorial**
Vai uma aposta?
Shall we bet? • Wollen wir wetten?
-
- 8\13 **Comida saudável\Healthy Food\Gesundes Essen**
Yukijung | All you need is veg
Mantimento energético vegan para a "mochila do caminhante"
Energy-packed nourishment for the vegan backpack • Energetische Verpflegung für den veganen Wanderrucksack"
-
- 14\23 **Reportagem\Report\Reportage**
Uwe Heitkamp
Ir a pé
Getting around on foot • Zu Fuß unterwegs
-
- 24\30 **a Entrevista\Interview**
José Júlio Brilo, O Peregrino Algarvio
Cada quilómetro tem uma história
Every kilometre tells a story • Jeder Kilometer hat eine Geschichte
-
- 31\34 **b Entrevista\Interview**
Berlim - Santiago, Jürgen Kahlisch
Oh Europa
Oh Europe • Ach Europa
-
- 35\36 **c Notícias\News\Nachrichten**
The Herbal Path
O Caminho das Ervas Aromáticas – caminhadas e encontros
The Herbal Path – walks and encounters • Der Kräuterpfad – Wege und Begegnungen
-
- 37\44 **Fotorreportagem\Photoreport\Fotoreportage**
Theobald Tiger
A propósito de ecoturismo?
Speaking of nature tourism... • Apropos Naturtourismus?
-
- 45\50 **Entrevista\Interview**
Miguel Fragoso
Vivemos o sonho americano atrasado
We're belatedly living the American Dream • Wir leben verspätet den amerikanischen Traum
-
- 51\52 **Notícias\News\Nachrichten**
Wednesday Walkers
Um passo de cada vez
One foot in front of the other • Ein Fuß vor den anderen
-
- 53\55 **d Entrevista\Interview**
Lisboa-Atenas: Acílio Maria Gala
Quebrar tabus e barreiras
Breaking down taboos and barriers • Tabus und Grenzen überschreiten
-
- 56\58 **Entrevista\Interview**
Alemanha-Portugal-Suecia-Grecia: Henning Vogt
Encontrar-se a si próprio
Finding Oneself • Zu Sich Finden
-
- 61\66 **Entrevista\Interview**
Miguel Freitas
Estamos sobre um barril de pólvora
We're sitting on a powder keg • Wir sitzen auf einem Pulverfass
-
- 67\72 **e Entrevista\Interview**
33.000 km a pé: Christine Thürmer
Os caminhantes também são turistas?
Are walkers also tourists? • Sind Wanderer auch Touristen?
-
- 73\77 **Marcha\Marching\Marschieren**
Theobald Tiger
I have a dream
-
- 78\79 **Última Palavra>Last Word\Das Letzte Wort**
Jane Moore
-
- 80\82 **Páginas Verdes\Green Pages\Grüne Seiten**

EDITORIAL #19

Vai uma aposta?

Shall we bet?

Wollen wir wetten?

PT Todos falam na poupança de energia, mas desta vez não alinho. Quem começar a investir nos seus próprios recursos, irá compreender rapidamente o que entendo por investimento sustentável e rentabilidade (ROI - Return of Investment). Analisemos como exemplo mais detalhadamente o caso da mobilidade, deixando de parte os instrumentos disponíveis nos nossos tempos modernos. Vamos deslocar-nos de A para B sem recurso ao avião, ao carro ou a outra forma de ajuda. Sim, não se trata de um engano: desta vez vamos mesmo sobre os nossos próprios pés.

Quando falamos em concretizar realmente o fim da era dos motores de combustão interna, isso não quer dizer que basta montar um motor elétrico em outro tipo de veículo de chapa ou de plástico e continuar a viver da mesma forma, como se nos últimos 150 anos nada tivesse acontecido. Enquanto que os cientistas para a mobilidade sonham com carros sem condutor nas nossas estradas, e com a partilha em rede da oferta de transportes, eu falo do simples *andar a pé*, do por-se a caminho de A para B aplicando a sua própria energia. Pensar e agir de forma simples, respirar fundo, e arrancar. Por mim podemos incluir a bicicleta. Mas se nos centramos no fundamental desta ideia, ela baseia-se no aproveitamento dos recursos

EN Everyone's talking about saving energy; on this occasion, I won't. Anyone who starts by investing their own resources will know, within a short time, what I mean by sustainable investing and return on investment. Let's look at this somewhat more closely, taking transport as an example, and let's ignore the tools of our modern era. For once, let's not travel from A to B by plane, by car, or any other kind of vehicle; rather, let's use our own energy and set off on our own two feet and under our own steam. Yes, you're reading this correctly: let's travel on our own two feet.

If we talk about the fact (and actually put it into practice) that we must get away from the internal combustion engine, that does not mean at the same time that we should install an electric motor in some other kind of metal or plastic vehicle and carry on as before, as if nothing had happened for 150 years. While transport researchers rave about the idea of putting driverless cars on the roads and networking transportation offerings, I am talking about just *getting around on foot*, moving from A to B using one's own energy. Think simply, act simply, take a deep breath, and set off. As far as I'm concerned, we could also include bicycles. But for once I'm thinking from first principles. This way of thinking starts with

DE Alle reden vom Energie sparen, ich dieses Mal nicht. Wer bei der Investition seiner eigenen Ressourcen beginnt, wird selbst binnen kurzer Zeit wissen, was ich unter nachhaltiger Investition und Rentabilität (ROI Return of Investment) verstehe. Schauen wir uns das am Beispiel der Mobilität einmal näher an und lassen die Werkzeuge unserer modernen Zeit einmal außen vor. Bewegen wir uns mal nicht mit dem Flugzeug, dem Auto oder einem anderen Hilfsmittel von A nach B, sondern nehmen wir unsere eigene Energie und machen uns mit unseren eigenen Füßen und unserer eigenen Kraft auf den Weg. Ja, Sie lesen richtig: gehen wir einmal auf und mit unseren eigenen Füßen.

Wenn wir davon reden und es auch in die Wirklichkeit umsetzen, dass wir uns vom Verbrennungsmotor verabschieden, heißt das ja nicht gleichzeitig, dass wir einem anderen Typen von Blech- oder Plastikesel einen Elektromotor einbauen und so weitermachen wie bisher und so weitermachen, als sei 150 Jahre lang nichts geschehen. Während Mobilitätsforscher davon schwärmen, Autos ohne Fahrer auf den Weg zu schicken und Mobilitätsangebote zu vernetzen, rede ich vom einfachen *zu Fuß gehen*, sich mit eigener Energie auf den Weg von A nach B zu machen. Einfach denken, einfach handeln, tief durchatmen und losgehen. Meinetwegen können wir auch das Fahrrad mit einbeziehen.

PUB

Quinta do Vale da Lama
Uma experiência transformadora
de viver e aprender
mais perto da natureza...
A transformative experience
of living and learning closer to nature.

Casa Vale da Lama
Eco Resort

Grupos e Retiros
Férias na Quinta-B&B
Refeições Vegetarianas
Visitas Guiadas
Groups and Retreats
Holidays on the Farm - B&B
Vegetarian Meals Guided Tours

Sweet Spot CAFÉ
Buffet Vegetariano e Jantares - Concerto por reserva
Vegetarian Buffet & Dinner-Concert by reservation
casavaledalama.com
ecoresort@valedalama.net
282 784 071

Dias na Quinta - Escolas e Grupos
Hortas PND nas Escolas Locais
PDC - Curso de Design de Permacultura
1 a 15 de Outubro
Days at the Farm - Schools & Groups
PND Gardens in Local Schools
PDC - Permaculture Design Course
1st to 15th of October

PROJECTO NOVAS DESCOBERTAS
associação educativa e recreativa sem fins lucrativos
www.novasdescobertas.org
info@projectonovasdescobertas.org 282 697 862

Próxima Celebração Sazonal
Next Seasonal Celebration
Recolher 2 Dez.
Lagos - Odiáxere - EM534
www.valedalama.net

e das ferramentas colocadas à disposição pelo próprio corpo, pernas, pés, músculos, tendões e a sua coordenação pelo cérebro.

Quem no futuro pretende transportar algo, pode alugar ou pedir um meio de transporte emprestado. Mas como planejar o nosso trajeto para o trabalho, a escola, a faculdade, a ida de férias, a um concerto, ao teatro; às compras de bens alimentares, de vestuário e de outros bens de consumo necessários nas nossas vidas?

Não tenho dúvidas que no futuro continuará a haver táxis, comboios e autocarros. O que questiono é se a chamada liberdade individual de cada um deve poder continuar a destruir o meio ambiente de todos. Para mim, o carro e o avião como meios de transporte para viagens de negócios e de férias têm os dias contados. Quem hoje ainda ganha o *pão de cada dia* a trabalhar para a *fraudulenta Volkswagen*, é melhor que comece o quanto antes a procurar um novo trabalho. O maior produtor de carros do mundo tem os dias contados. Aposto que em 2022 já não irá existir no mesmo formato do de hoje. A *Kodak* e a *Olivetti* também não conseguiram persistir para sempre. E a *Ryanair* é o próximo candidato na minha lista. Mais dia menos dia também antevejo o seu encerramento. Quem trata os direitos dos trabalhadores a pontapé, ignora as regras da Segurança Social europeia, quase não paga impostos e só espalha avarice, irá colher o que semeou. *Vai uma aposta?*

Consegue imaginar um mundo sem a *Volkswagen* e sem a *Ryanair*? Que vida teríamos? Seria um mundo mais agradável, calmo. Faltar-nos-ia algo, por exemplo, a quantidade de gases de combustão que de futuro já não teríamos no ar que respiramos. *Ir a pé* é um incentivo à reflexão e à ação.

Desejo muito prazer na leitura.

making use of our own physical resources, and our tools, our legs and feet, muscles and sinews and our steering mechanism, our brains.

People who want to have something transported in the future will be able to hire or borrow a means of transport. But how are we going to plan our journey to work, to school, to university, on holiday, to a concert, to the theatre; how will we go shopping for food, clothes and other essential consumer goods?

There will be taxis in the future, and I am not calling trains and buses into question. What I am calling into question is the so-called freedom of the individual to cause lasting damage to everyone's living space. I see cars dying out as an individual means of transport, along with planes as a way of travelling on business and on holiday. People who are still *earning their living* from the *Volkswagen cheats* would be well advised to start looking for a new job before long. The company that is still the world's biggest car manufacturer at present will disappear in the foreseeable future. I bet they won't survive till 2022 in their current form. *Kodak* and *Olivetti* didn't succeed either. And *Ryanair* is the next candidate on my list. I predict that *Ryanair* will go bust sooner or later. Those who trample on employees' rights to such an extent and ignore the social insurance that exists in Europe, hardly pay any tax, and sow nothing but stinginess, will also reap the same. Shall we bet on it?

Can you imagine a world without *Volkswagen* and *Ryanair*? What would it be like? Would such a world be more pleasant, calmer? Would something be lacking, such as the vast quantities of exhaust fumes in the air we breathe, which would be eliminated in future? I see *Travelling on Foot* as an offer, an offer to think and act.

Happy reading.



Na produção
deste editorial não
houve emissão
de CO₂.

EMISSIONES\EMISSION

There was no
emission of CO₂ in
the production of
this Editorial.
Null CO₂ Emission
während der
Recherche zu
diesem Editorial.

Aber ich denke einmal grundsätzlich. Dieses Denken beginnt bei der Nutzung der eigenen Körperressourcen und unserer Werkzeuge, den Beinen und Füßen, den Muskeln und Sehnen und unserer Steuerung, dem Gehirn.

Wer in Zukunft etwas transportiert haben will, kann sich ja ein Fortbewegungsmittel leihen oder mieten. Wie aber planen wir unseren Weg zur Arbeit, in die Schule, zur Uni, in den Urlaub, zum Konzert, ins Theater; wie das Einkaufen von Lebensmitteln, Kleidung und anderen zum Leben wichtigen Konsumgütern?

Taxis wird es auch in Zukunft geben, Bahnen & Busse stelle ich nicht in Frage. Was ich in Frage stelle, ist die sogenannte Freiheit des Einzelnen, den Lebensraum aller nachhaltig zu beschädigen. Ich sehe das Auto als individuelles Transportmittel und das Flugzeug als Beförderungsmittel zu Geschäftszwecken und in den Urlaub aussterben. Wer immer noch beim *Betrüger Volkswagen seine Brötchen verdient*, sollte sich besser heute als morgen einen neuen Job suchen. Der zurzeit noch größte Automobilhersteller der Welt wird auf absehbare Zeit vom Markt verschwinden. Ich wette darauf, dass er das Jahr 2022 in dieser Form nicht erleben wird. *Kodak* und *Olivetti* haben es auch nicht geschafft. Und *Ryanair* ist nach AirBerlin einer der nächsten Kandidaten auf meiner Liste. Ich prophezei auch *Ryanair* über kurz oder lang den Konkurs. Wer Arbeitnehmerrechte derart mit Füßen tritt und die in Europa existierende Sozialversicherung ignoriert, kaum Steuern zahlt, wer nichts als Geiz sät, wird ebensolchen auch ernten. *Wollen wir wetten?*

Können Sie sich eine Welt ohne *Volkswagen* und ohne *Ryanair* vorstellen? Was wäre das für ein Leben? Wäre diese Welt angenehmer, ruhiger, würde uns etwas fehlen, zum Beispiel die Mengen an Abgasen in unserer Atemluft, die künftig eingespart würden? *Zu Fuß unterwegs*, verstehe ich als Angebot, ein Angebot zum Denken und Handeln.

Viel Freude beim Lesen.





Waldviertler Schuhe & Taschen · www.gea.at

GEA
GehenSitzenLiegen

Mantimento energético vegan para a “mochila do caminhante”

Energy-packed nourishment for the vegan backpack

Energetische Verpflegung für den veganen Wanderrucksack“



A busca pela paz interior é com certeza uma das motivações primordiais para as caminhadas e a peregrinação. Há muitas pessoas a fazer as rotas dos peregrinos para Santiago de Compostela e o Caminho Português. *Andar a pé* está na moda. Por isso criei um mantimento vegan para os tempos de outono e inverno.

Para a sua mochila não ficar grande e pesada demais, o caminhante tem que se sujeitar a um mantimento compacto e de alto valor energético. Sendo eu caminhante, testei todas as receitas. Mesmo depois de uma semana de armazenagem em local seco, as barras energéticas e as bolachas integrais ainda estavam deliciosas. Poderia adicionar-se “superfood” às barras energéticas, porém pretendi usar só ingredientes económicos e locais. Quem quiser poderá experimentar adicionar spirulina, maca, cânhamo, clorela, goji ou açaí.

Nos patés tive cuidado em usar nozes e frutos secos, evitando os ingredientes frescos, já que estes são mais sensíveis quando armazenados sem estarem sempre no frio.

E claro que face ao esforço na nossa alimentação não pode faltar a fruta, que podemos colher no nosso próprio jardim ou encontrar ao longo do nosso percurso de caminhada.

Os especialistas ainda poderão experimentar “o foraging”. Todos nós podemos colher pequenas quantidades de cogumelos, ervas aromáticas, frutos do bosque ou produtos de árvores silvestres para consumo próprio. Nesse sentido, no final do outono, não menospree os deliciosos frutos do medronheiro. Os medronheiros crescem selvagens nos solos pobres das regiões campestres como os do Alentejo ou do interior do Algarve. É que faz parte da experiência de uma caminhada autêntica a exploração da flora local. Há “forager” famosos em todo o mundo, como por exemplo Green Deane. No artigo do meu blogue sobre “foraging” encontrará mais informações e links sobre o assunto. (<http://www.allyouneedisveg.de/into-the-wild>)

Durante a caminhada, com uns binóculos, pode-se observar calmamente a fauna e ao mesmo tempo petiscar as barras energéticas caseiras.

Divirta-se!

The search for inner peace is doubtless the origin of hiking and pilgrimage. Many people hike along different Ways of St. James to Santiago de Compostela and along the Caminho Português. *Getting around on foot* is a matter of topical interest. And so I have put together some basic vegan provisions for autumn and winter days.

Walkers depend on compact foodstuffs that are full of energy because it's good if our backpacks don't get too big and heavy. As a dedicated walker, I have of course tried out all the recipes myself, and the muesli bars and whole-grain crackers still tasted delicious even after being stored in dry conditions for a week. Some superfood could be added to the power bars, but I wanted to limit them to cheap, local ingredients. If you want to, you can experiment with spirulina, maca, hemp, chlorella, goji or acai.

For the spreads, I took care to use lots of nuts and dried fruits rather than fresh ingredients, which are more sensitive to being stored without permanent cooling.

Of course, plenty of fruit is a must for nourishment when your body is working hard, and this can either be found in your own garden or as windfall along the walk.

For specialists, something else to discover is foraging. Because everyone can gather mushrooms, herbs, berries or the produce of wild trees in small quantities for their own consumption. In this case, please don't overlook the delicious fruits of the strawberry tree, the "medronheiro". Medronho trees grow wild on the sometimes bare soil of rural regions such as the Alentejo or the inland Algarve. And, after all, finding out about the local flora is part of a genuine hike. All over the world, there are very famous foragers like Green Deane. I have written an article about foraging on my blog and further information and links can be found there. (<http://www.allyouneedisveg.de/into-the-wild>)

During your walk, you can also observe the local fauna with a small pair of binoculars while munching on a homemade muesli bar.

Enjoy it!

Die Suche nach innerer Ruhe ist sicherlich auch der Ursprung des Wanderns und Pilgerns. Viele wandern auf verschiedenen Jakobswegen nach Santiago de Compostela und auf dem Caminho Português. Das *Zu Fuß Gehen* ist aktuell. Deswegen habe ich für die Herbst- und Wintertage eine vegane Grundverpflegung zusammengestellt.

Da unser Wanderrucksack nicht zu schwer und groß werden soll, ist der Fußgänger auf kompakten und energetischen Proviant angewiesen. Als überzeugte Wanderin habe ich natürlich alle Rezepte selber getestet und die Müsliriegel sowie die Vollkornkräcker haben auch nach einer Woche trockener Lagerung immer noch köstlich geschmeckt. Den Powerriegeln könnte man noch Superfood beifügen, jedoch wollte ich es bei günstigen und lokalen Zutaten belassen. Wer es mag, kann jederzeit mit Spirulina, Maca, Hanf, Chlorella, Goji oder Acai experimentieren.

Bei den Aufstrichen habe ich darauf geachtet, viel Nüsse und Trockenfrüchte und keine frischen Zutaten zu verwenden, da diese dadurch unempfindlicher bei einer Aufbewahrung ohne permanente Kühlung sind.

Fehlen darf natürlich bei unserer Ernährung unter großer Anstrengung kein frisches Obst, das man entweder im eigenen Garten oder als Fallobst entlang seiner Wandertour findet.

Für die Spezialisten gibt es zusätzlich noch das „Foraging“ zu entdecken. Denn Pilze, Kräuter, Beeren oder Produkte wilder Bäume kann jeder in kleinen Mengen für den eigenen Verzehr sammeln. In diesem Falle im Spätherbst bitte nicht die leckeren Früchte des Erdbeerbaums „Medronho“ übersehen. Die Medronho-Bäume wachsen wild auf den teilweise kargen Böden der ländlichen Regionen wie Alentejo oder der inneren Algarve. Und es gehört schließlich zu einer authentischen Wanderung dazu, sich mit der lokalen Flora auseinanderzusetzen. Es gibt weltweit sehr berühmte „Forager“ wie zum Beispiel Green Deane. Auf meinem Blog habe ich einen Artikel über „Foraging“ geschrieben und man findet dort dazu noch weitere Information und Links. (<http://www.allyouneedisveg.de/into-the-wild>)

Auch die Fauna kann man während seiner Wanderung friedlich mit einem kleinen Fernglas beobachten und gleichzeitig an seinem selbstgemachten Müsliriegel knabbern.

Viel Spaß dabei !



BISCOITOS DE AÇAFRÃO E SEMENTES

[sem açúcar, sem lactose, adequado ao regime vegan]

INGREDIENTES

Para um tabuleiro

- 80 g farinha (trigo, espelta ou farinha sem glúten, de milho, de tefé ou de trigo sarraceno)
- 80 g flocos de aveia (disponível sem glúten)
- 40 g sementes de girassol
- 40 g sementes de abóbora
- 25 g sementes de sésamo branco
- 25 g linhaça
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açafraão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 330 ml água
- 2 colheres de sopa de flocos de fermento

PREPARAÇÃO

Torre ligeiramente as sementes e os flocos de aveia com sal e açafraão.

Misture com os restantes ingredientes num tacho e deixe amolecer durante 20 minutos.

Espalhe no tabuleiro com papel vegetal e pré-cozinhe em forno quente a 170° durante cerca de 20 minutos.

Corte em retângulos com um cortador de pizza ou uma faca afiada.

Cozinhe mais 20 minutos no forno até que fiquem crocantes e um pouco dourados.

Deixe arrefecer no forno.

Coloque numa caixinha hermética.

TURMERIC SEED CRACKERS

[sugar-free and milk-free, for vegans]

INGREDIENTS

for one baking tray

- 80 g flour (wheat, wholemeal, or spelt, or gluten-free maize, teff or buckwheat flour)
- 80 g oats (gluten-free also available)
- 40 g sunflower seeds
- 40 g pumpkin seeds
- 25 g white sesame seeds
- 25 g linseeds
- ½ tsp. salt
- 1 tsp. turmeric
- 2 tbsp. olive oil
- 330 ml water
- 2 tbsp. yeast flakes

PREPARATION

Toast seeds and oats with salt and turmeric lightly in a frying pan.

Place in a pot with the remaining ingredients and leave to swell for 20 minutes.

Spread on a baking tray with greaseproof paper and pre-bake in a pre-heated oven at 170° for about 20 minutes.

Cut into rectangles with a pizza cutter or a sharp knife.

Bake for a further 20 minutes until crispy and slightly golden in colour.

Leave to cool in the oven.

Place in an airtight box.

KURKUMA-SEED-KRÄCKERS

[zuckerfrei, ohne Milch, für Veganer]

ZUTATEN

für ein Blech

- 80 g Mehl (Weizen-, Vollkorn-, oder Dinkelmehl oder glutenfreies Mais-, Teff- oder Buchweizenmehl)
- 80 g Haferflocken (gibt es auch glutenfrei)
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Kürbiskerne
- 25 g Weiße Sesamsaat
- 25 g Leinsamen
- ½ TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- 330 ml Wasser
- 2 EL Hefeflocken

ZUBEREITUNG

Samen, Haferflocken mit Salz und Kurkuma leicht in der Pfanne rösten.

In einen Topf mit den restlichen Zutaten geben und 20 Minuten quellen lassen.

Auf ein Backblech mit Backpapier streichen und im vorgeheizten Backofen bei 170° etwa 20 Minuten vorbacken.

Mit einem Pizzaroller oder einem scharfen Messer in Rechtecke schneiden.

Weitere 20 Minuten backen bis knusprig und leicht goldgelb.

Im Ofen auskühlen lassen.

In eine luftdichte Box geben.

PATÉS

[sem glúten, sem açúcar, sem lactose, adequado ao regime vegan]

SPREADS

[gluten-free, sugar-free, milk-free, for vegans]

AUFSTRICHE

[frei von Gluten, zuckerfrei, ohne Milch, für Veganer]



PATÉ DOCE

PATÉ CROCANTE DE CHOCOLATE VUTELLA

INGREDIENTES

- 200 g avelãs
- 70 ml óleo de girassol
- 50 - 70 g agave a gosto
- 60 ml creme de soja
- 3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 pitadas de sal
- ½ - 1 colher de extrato de baunilha
- 1 pitada de cardamomo
- 1 pitada de gengibre em pó

PREPARAÇÃO

Torre ligeiramente as avelãs na frigideira e deixe arrefecer.

Depois passe com o liquidificador até obter uma massa grossa.

Junte os restantes ingredientes e passe muito brevemente para o creme se manter crocante.

Coloque num recipiente pequeno com tampa de rosca.

Barre em biscoitos ou no pão para o pequeno-almoço ou entre as refeições.

Fica bem com banana fresca fatiada e acompanha com um chá de canela.

SWEET SPREAD

CRUNCHY VUTELLA CHOCOLATE SPREAD

INGREDIENTS

- 200 g hazelnuts
- 70 ml sunflower oil
- 50 - 70 g agave syrup, to taste
- 60 ml soya cream
- 3 tbsp. unsweetened cocoa
- 2 pinches salt
- ½ - 1 tsp. vanilla extract
- 1 good pinch cardamom
- 1 good pinch ground ginger

PREPARATION

Lightly toast the hazelnuts in a frying pan and leave to cool.

Then place in a blender and grind till medium coarse.

Add all the other ingredients and stir briefly to make a crunchy cream.

Pour into a small container with a screw top.

Spread on crackers or bread for breakfast or light snacks.

Delicious with slices of fresh banana and a cup of cinnamon tea.

SÜSSER AUFSTRICH

CRUNCHY SCHOKOAUFSTRICH VUTELLA

ZUTATEN

- 200 g Haselnüsse
- 70 ml Sonnenblumenöl
- 50 - 70 g Agave je nach Geschmack
- 60 ml Sojacreme
- 3 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 Prisen Salz
- ½ - 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Msp Kardamom
- 1 Msp Ingwerpulver

ZUBEREITUNG

Haselnüsse in der Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen.

Danach in einen Blender geben und mittelgroß pürieren. Alle anderen Zutaten dazugeben und kurz zu einer crunchy Creme vermengen.

In einen kleinen Behälter mit Schraubverschluss füllen.

Zum Frühstück oder für Zwischendurch auf Kräcker oder Brot schmieren.

Lecker mit frischen Bananenscheiben und einer Tasse Zimttee.

PATÉ SALGADO

CREME DE AMÊNDOA

INGREDIENTES

- 200 g amêndoas escaldadas
- 2 dentes de alho
- 100 ml óleo de girassol
- 40 ml azeite
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de chá de orégão, menta, manjericão e outras ervas secas
- 4 colheres de chá de levedura nutricional
- 4 colheres de água morna
- 1 colher de chá de sal
- 2 pitadas de pimenta moída na altura
- 2 pitadas de açafrão

SAVOURY SPREAD

CHEESY ALMOND CREAM

INGREDIENTS

- 200 g blanched almonds
- 2 cloves garlic
- 100 ml sunflower oil
- 40 ml olive oil
- 2 tbsp. lemon juice
- 2 tsp. oregano, mint, basil or other dried herbs
- 4 tsp. nutritional yeast
- 4 tbsp. lukewarm water
- 1 tsp. salt
- 2 good pinches freshly ground pepper
- 2 good pinches turmeric

SALZIGER AUFSTRICH

CHEESY MANDELCREME

ZUTATEN

- 200 g blanchierte Mandeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 40 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Oregano, Minze, Basilikum oder andere getrocknete Kräuter
- 4 TL Nährbefe
- 4 EL lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Msp frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Msp Kurkuma

PREPARAÇÃO

Amoleça os frutos secos durante 6 horas em 500 ml de água quente e depois escorra.
 Primeiro passe os frutos secos com o liquidificador até obter uma massa grossa.
 De seguida junte os outros ingredientes e passe um pouco até obter um creme crocante e fino.
 Coloque num recipiente pequeno com tampa de rosca.
 Barre em bolachas salgadas ou no pão e guarneça com orégãos ou ervas frescas.

PREPARATION

Pour 500 ml of hot water over the nuts; leave to soak for six hours, and drain.
 First, grind the nuts in a blender until they are medium coarse.
 Then grind them with all the other ingredients to make a crunchy to smooth cream.
 Pour into a small container with a screw top.
 Spread on crackers or bread and sprinkle with oregano or fresh herbs.

ZUBEREITUNG

Mandeln mit 500 ml heißem Wasser übergießen und 6 Stunden einweichen lassen und abgießen.
 Erst die Nüsse in einem Blender mittelgrob pürieren.
 Danach mit allen anderen Zutaten zu einer crunchy bis feinen Creme zerkleinern.
 In einen kleinen Behälter mit Schraubverschluss füllen.
 Auf Kräcker oder Brot schmieren und mit Oregano oder frischen Kräutern bestreuen.

CREME DE TOMATE FUMADO E PICANTE

INGREDIENTES

- 120 g de tomates picados conservados em óleo
- 80 g avelás bem picadas
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1-2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- ½ colher de chá de pimentão doce
- ½ colher de chá de pimentão fumado
- ¼-½ colher de chá de piripiri a gosto
- ½ colher de chá de sal
- 1 pitada de cominhos moídos
- 1 pitada de pimenta moída na altura
- 1 pitada de canela moída
- 1 pitada de açúcar

PREPARAÇÃO

Coloque tudo num triturador até obter um creme fino.
 Se o creme estiver muito grosso, junte 1-2 colheres de sopa de água morna até ficar fácil de barrar.
 Coloque num recipiente pequeno com tampa de rosca.
 Barre em biscoitos ou no pão e guarneça com orégãos ou ervas frescas.

SMOKY HOT TOMATO CREAM

INGREDIENTS

- 120 g tomatoes preserved in oil, chopped finely
- 80 g hazelnuts, chopped finely
- 1 clove garlic
- 4 tbsp. olive oil
- 1-2 tbsp. water
- 1 tbsp. lemon juice
- ½ tsp. sweet paprika
- ½ tsp. smoked paprika
- ¼-½ tsp. chili, to taste
- ½ tsp. salt
- 1 good pinch ground cumin
- 1 good pinch freshly ground pepper
- 1 good pinch ground cinnamon
- 1 good pinch sugar

PREPARATION

Purée everything with a hand mixer into a crunchy-fine cream.
 If the cream is too solid, add 1-2 tbsp. lukewarm water until it can be spread.
 Pour into a small container with a screw top.
 Spread on crackers or bread and sprinkle with oregano or fresh herbs

SMOKY HOT TOMATENCREME

ZUTATEN

- 120 g in Öl eingekochte Tomaten kleingehackt
- 80 g Haselnüsse klein gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Süßer Paprika
- ½ TL geräucherter Paprika
- ¼-½ TL Chili je nach Geschmack
- ½ TL Salt
- 1 Msp gemahlener Kümmel
- 1 Msp frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp gemahlenen Zimt
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Alles im Handmixer zu einer crunchy-feinen Creme pürieren.
 Falls Creme zu fest 1-2 EL lauwarmes Wasser hinzugeben bis streichfähig.
 In einen kleinen Behälter mit Schraubverschluss füllen.
 Auf Kräcker oder Brot schmieren und mit Oregano oder frischen Kräutern bestreuen.

OH MAR TAPENADE DE AZEITONAS

INGREDIENTES

- 200 g azeitonas pretas sem caroço
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de alcápiras
- 3-4 colheres de chá de alga dulce = algas vermelhas esfarelada (ou nori), conforme a sua preferência
- 1 dente de alho pequeno
- 15 ml de sumo de limão acabado de espremer
- 1 pitada de pimenta preta moída na altura

PREPARAÇÃO

Coloque tudo num triturador e triture sem que fique em puré.
 Coloque num recipiente pequeno com tampa de rosca.
 Barre em bolachas salgadas ou no pão e guarneça com orégãos ou ervas frescas.

OH MAR OLIVE TAPENADE

INGREDIENTS

- 200 g stoned black olives
- 5 tbsp. olive oil
- 1 tsp. capers
- 3-4 tsp. crumbled dulse = red seaweed (or nori), to taste
- 1 small clove garlic
- 15 ml freshly squeezed lemon juice
- 1 good pinch freshly ground black pepper

PREPARATION

Purée everything coarsely with a hand mixer.
 Pour into a small container with a screw top.
 Spread on crackers or bread and sprinkle with oregano or fresh herbs.

OH MAR OLIVEN TAPENADE

ZUTATEN

- 200 g schwarze entsteinte Oliven
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Kapern
- 3-4 TL zerbröselte Dulse = Rote Meeresalgen (oder Nori) je nach Geschmack
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 15 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Msp frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alles im Handmixer grob pürieren.
 In einen kleinen Behälter mit Schraubverschluss füllen.
 Auf Kräcker oder Brot schmieren und mit Oregano oder frischen Kräutern bestreuen.

BARRAS ENERGÉTICAS SEM AÇÚCAR

[sem glúten, sem açúcar, sem lactose, adequado ao regime vegan]

SUGAR-FREE MUESLI BARS

[gluten-free, sugar-free, milk-free, for vegans]

ZUCKERFREIE MÜSLIRIEGEL

[frei von Gluten, zuckerfrei, ohne Milch, für Veganer]

PODEROSAS BARRAS ENERGÉTICAS DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

para uma forma retangular de 20 x 30 cm

- 200 g avelãs ou amêndoas um pouco picadas
- 180 g tâmaras bem picadas
- 130 g flocos de aveia (disponíveis no mercado sem glúten)
- 100 g sementes de sésamo branco
- 50 g sementes de chia
- 80 ml xarope de agave
- 50 g óleo de coco
- (10 g maca em pó)
- ½ colher de chá de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

Coloque as sementes de chia durante 20 minutos em 160 ml de água para amolecerem.

Entretanto torre ligeiramente as nozes, os flocos de aveia e as sementes de sésamo com sal até ficarem dourados, depois junte o xarope de agave e o óleo de coco e misture.

Junte a mistura de noz à geleia de sementes de chia e misture com as tâmaras e a baunilha.

Coloque essa massa numa forma de 20 x 30 cm com papel vegetal untado com óleo de coco.

Espalhe bem, alisando e apertando com a ajuda de uma espátula.

Coza a 170 graus na altura média do forno durante 25-30 minutos até ficarem douradas e rijas.

Verifique regularmente para não dourarem demais.

Deixe arrefecer.

Corte no formato de barras energéticas com uma faca afiada.

Topping: Se quiser poderá decorar as barras energéticas com chocolate negro sem açúcar.

NUT POWER BARS

INGREDIENTS

- for a 20 x 30 cm rectangular baking tray
- 200 g coarsely chopped hazelnuts or almonds
 - 180 g finely chopped dried dates
 - 130 g oats (gluten-free also available)
 - 100 g white sesame seeds
 - 50 g chia seeds
 - 80 ml agave syrup
 - 50 g coconut oil
 - (10 g maca powder)
 - ½ tsp. vanilla extract
 - 1 pinch salt

PREPARATION

Soak the chia seeds in 160 ml of water for 20 minutes.

In the meantime, lightly toast the nuts, oats and sesame seeds in a frying pan with salt until golden, then add the agave syrup and coconut oil and mix.

Add the nut mixture to the chia seed jelly and mix with dates and vanilla.

Place the mixture in a 20 x 30 cm baking tray lined with greaseproof paper and greased with coconut oil.

Spread evenly using a spatula, press down and smooth over.

Bake for 25-30 minutes at 170 degrees on the middle shelf until golden and firm.

Check from time to time; it should only be golden in colour.

Leave to cool.

Cut into muesli bar shapes with a sharp knife.

Topping: if you want, the muesli bars can be decorated with dark, sugar-free chocolate.

POWERNUTSRIEGEL

ZUTATEN

für eine rechteckige Form 20 x 30 cm

- 200 g Haselnüsse oder Mandeln grob gehackt
- 180 g getrocknete Datteln fein gehackt
- 130 g Haferflocken (gibt es auch glutenfrei)
- 100 g weiße Sesamsaat
- 50 g Chiasamen
- 80 ml Agavesirup
- 50 g Kokosöl
- (10 g Macapulver)
- ½ TL Vanilleextract
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Chiasamen in 160 ml Wasser 20 Minuten einweichen lassen.

Inzwischen Nüsse, Haferflocken, Sesamsaat in einer Pfanne mit Salz leicht anbraten bis goldgelb, dann Agavensirup und Kokosöl hinzufügen und vermengen.

Nussmenge zum Chiasamen - Gelee hinzufügen und mit Datteln, Vanille vermengen.

Die Masse in eine 20 x 30 cm mit Backpapier ausgelegte und mit Kokosfett eingefüllte Backform geben.

Mit Hilfe eines Spachtels gleichmäßig verteilen, andrücken und glatt streichen.

Bei 170 Grad auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen bis goldgelb und fest.

Zwischendrin kontrollieren, darf nur goldgelb werden. Abkühlen lassen.

Mit einem scharfen Messer in Müsliriegelformat schneiden.

Topping: Wer möchte, kann die Müsliriegel mit schwarzer zuckerfreier Schokolade verzieren.

BARRAS ENERGÉTICAS CROCANTE

INGREDIENTES

para uma forma retangular de 20 x 30 cm

- 120 g flocos de aveia (também disponíveis no mercado sem glúten)
- 90 g sementes de girassol
- 90 g sementes de abóbora
- 100 g sementes de linhaça
- 180 g figos secos
- 80 g passas de uva
- 30 g sementes de chia
- 1 ½ colher de chá de canela moída
- 1 pitada de sal
- ½ colher de chá de extrato de baunilha

CRUNCHY MUESLI BAR

INGREDIENTS

for a 20 x 30 cm rectangular baking tray

- 120 g oats (gluten-free also available)
- 90 g sunflower seeds
- 90 g pumpkin seeds
- 100 g linseeds
- 180 g dried figs
- 80 g raisins
- 30 g chia seeds
- 1 ½ tsp. ground cinnamon
- 1 pinch salt
- ½ tsp. vanilla extract

KNUSPERMÜSLIRIEGEL

ZUTATEN

für eine rechteckige Form 20 x 30 cm

- 120 g Haferflocken (gibt es auch glutenfrei)
- 90 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Kürbiskerne
- 100 g Leinsamen
- 180 g getrocknete Feigen
- 80 g Rosinen
- 30 g Chiasamen
- 1 ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- ½ Vanilleextrakt

PREPARAÇÃO

Coloque as sementes de chia durante 20 minutos em 200 ml de água para amolecerem.

Coza os figos durante 20 minutos em 300 ml de água até obter uma massa lisa.

Entretanto torre os flocos de aveia e as sementes numa frigideira até ficarem ligeiramente dourados.

Passe os figos, a geleia de sementes de chia, 250 ml de água, sal, canela e baunilha com a varinha mágica.

Junte e misture bem a mistura com os figos com a outra das sementes.

Coloque essa massa numa forma de 20 x 30 cm com papel vegetal untado com óleo de coco.

Espalhe bem, alisando e apertando com a ajuda de uma espátula.

Coza a 170 graus na altura média do forno durante 25-30 minutos até ficarem douradas e ríjas.

Verifique regularmente para não dourarem demais.

Deixe arrefecer.

Corte no formato de barras energéticas com uma faca grande e afiada.

PREPARATION

Leave the chia seeds to swell for 20 minutes in 200 ml of water.

Boil the figs for 20 minutes in 300 ml of water to form a soft paste.

Meanwhile, lightly brown the oats and seeds in a frying pan.

Purée the figs with the chia seed jelly and 250 ml of water, salt, cinnamon and vanilla with a hand blender.

Add the fig mixture to the seed mixture and mix everything together well.

Place the mixture in a 20 x 30 cm baking tray lined with greaseproof paper and greased with coconut oil.

Spread evenly using a spatula, press down and smooth over.

Bake for 25-30 minutes at 170 degrees on the middle shelf until golden and firm.

Check from time to time; it should only be golden in colour.

Leave to cool.

Cut into muesli bar shapes with a large sharp knife.

ZUBEREITUNG

Chiasamen in 200 ml Wasser 20 Minuten quellen lassen.

Feigen 20 Minuten in 300 ml Wasser zu einem weichen Brei einkochen.

Inzwischen Haferflocken, Samen in einer Pfanne leicht anbräunen.

Feigen mit Chiasamen-Gelee und 250 ml Wasser, Salz, Zimt, Vanille mit einem Stabmixer pürieren.

Feigenmischung zu der Samenmischung geben und alles gut vermengen.

In eine mit Backpapier ausgelegte und Kokosöl eingefettete 20 x 30 cm Backform füllen.

Mit Hilfe eines Spachtels gleichmäßig verteilen, andrücken und glatt streichen.

Bei 170 Grad auf mittlerer Schiene 25-30 Minuten backen bis goldgelb und fest.

Zwischendrin kontrollieren, darf nur goldgelb werden.

Abkühlen lassen.

Mit einem großen und scharfen Messer in Müsliriegelformat schneiden.

BARRA DE GRANOLA E BANANA

INGREDIENTES

para uma forma retangular de 20 x 30 cm

- 320 g flocos de aveia (disponíveis no mercado sem glúten)
- 5 colheres de sopa de óleo de girassol
- 2 bananas maduras
- 100 g tâmaras, muito bem picadas
- 40 g óleo de coco
- 60 g xarope de agave
- ½ colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de canela moída
- 3 colheres de sopa = 15 g de sementes de linhaça moídas
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

Misture as sementes de linhaça com 9 colheres de sopa de água quente e deixe amolecer durante 20 minutos.

Esmague as bananas para obter uma massa e depois junte as tâmaras, sal, agave, baunilha, canela e óleo de coco.

Misture todos os ingredientes.

Coloque essa massa numa forma de 20 x 30 cm com papel vegetal untado com óleo de coco.

Espalhe bem, alisando e apertando com a ajuda de uma espátula.

Coza a 170 graus a altura média do forno durante 25-30 min até ficarem douradas e ríjas.

Verifique regularmente para não dourarem demais.

Deixe arrefecer.

Corte no formato de barras energéticas com uma faca afiada.

Topping: Se quiser poderá decorar as barras energéticas com chocolate negro sem açúcar.

NUT POWER BARS

INGREDIENTS

for a 20 x 30 cm rectangular baking tray

- 320 g oats (gluten-free also available)
- 5 tbsp. toasted sunflower seeds
- 2 ripe bananas
- 100 g dried dates, very finely chopped
- 40 g coconut oil
- 60 g agave syrup
- ½ tsp. vanilla extract
- ½ tsp. ground cinnamon
- 3 tbsp. = 15 g ground linseeds
- 1 pinch salt

PREPARATION

Mix the linseeds with 9 tbsp. of hot water and leave to swell for 20 minutes.

Mash the bananas into a paste and add the dates, salt, agave, vanilla, cinnamon and coconut oil.

Mix all the ingredients together.

Place the mixture in a 20 x 30 cm baking tray lined with greaseproof paper and greased with coconut oil.

Spread evenly using a spatula, press down and smooth over.

Bake for 25-30 minutes at 170 degrees on the middle shelf until golden and firm.

Check from time to time; it should only be golden in colour.

Leave to cool.

Cut into muesli bar shapes with a sharp knife.

Topping: if you want, the muesli bars can be decorated with dark, sugar-free chocolate.

CLASSIC BANANA-GRANOLABAR

ZUTATEN

für eine rechteckige Form 20 x 30 cm

- 320 g Haferflocken (gibt es auch glutenfrei)
- 5 EL angeröstete Sonnenblumenkerne
- 2 reife Bananen
- 100 g getrocknete Datteln, sehr fein gehackt
- 40 g Kokosöl
- 60 g Agavesirup
- ½ TL Vanilleextrakt
- ½ TL gemahlenen Zimt
- 3 EL = 15 g gemahlenen Leinsamen
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Leinsamen mit 9 EL heißem Wasser vermischen und 20 Minuten quellen lassen.

Bananen zu einem Brei zerdrücken und Datteln, Salz, Agave, Vanille, Zimt, Kokosöl hinzufügen.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte und mit Kokosöl eingefettete 20 x 30 cm Backform geben.

Mit Hilfe eines Spachtels gleichmäßig verteilen, andrücken und glatt streichen.

Bei 170 Grad auf mittlerer Schiene 25-30 min backen bis goldgelb und fest.

Zwischendrin kontrollieren, darf nur goldgelb werden.

Abkühlen lassen.

Mit einem scharfen Messer in Müsliriegelformat schneiden.

Topping: Wer möchte, kann die Müsliriegel mit schwarzer zuckerfreier Schokolade verzieren.

Perguntas e sugestões são bem-vindas:

I am always pleased to receive suggestions and questions:

Über Fragen und Anregungen freue ich mich:

welcome@allyouneedisveg.de



www.allyouneedisveg.de

Bom apetite!

Ir a pé

Getting around on foot

Zu Fuß unterwegs

Nevoeiro sobre o rio. Quando parto de madrugada, junto a Alcoutim, o Guadiana expira vapor. Sigo-o por alguns quilómetros em direção a Norte, subindo a montanha, até que pouco a pouco os nossos caminhos se separam. E assim caminho algumas horas sozinho com a minha mochila e o meu bastão para caminhada na mão, sobre um caminho ladeado por oliveiras e pequenas hortas, um trilho que me irá levar durante as duas semanas seguintes até ao mar junto ao fim do Velho Continente. Estamos no início de abril, é domingo, e o Sol aparece lentamente a Este, sobre a colina e o castelo, ali onde fica Espanha, deste lado estamos em Portugal. O nevoeiro irá ceder aos raios solares. É um prazer poder avançar pelo terreno barrento. A natureza está em plena flor. O ar cheira a rosmarinho e lavanda. A água nasce aqui e ali da terra. As flores vermelhas das romanzeiras encantam o olhar. Depois de uma hora de caminhada um burro anuncia a chegada a Cortes Pereira, a primeira aldeia no percurso da minha caminhada. Pausa; no café servem-me um pão com queijo acompanhado de um galão. Há muito que já não me sentia tão bem. A pé sigo no ritmo para que fui feito, ideal para o meu espírito, corpo e alma.

O que vemos quando olhamos para o espelho? Os carros, que condicionam as nossas vidas? Florestas exploradas pela indústria do papel? Grandes campos agrícolas, tratados com químicos para aniquilar outros seres vivos? Terras mortas por terem ardido? Afirmamos sempre que o ser humano determina a sua condição. Que pode escolher a sua morada, o seu lar, o seu trabalho e tudo mais. Que ele pode tirar a carta de condução, ou não, e decidir, que carro é conveniente comprar, ou renegar ao consumo e alcançar os seus objetivos de

Mist over the river. The river Guadiana near Alcoutim is steaming as I set off in the early morning. I follow it for some kilometres, heading north and uphill, until we slowly take our leave from each other. I walk for an hour, alone and with my rucksack on my back, and my stick in my hand, along a path that is flanked by olive trees and small gardens, a path that will take me as far as the sea at the end of the old world over the next two weeks. It's a Sunday at the start of April and the sun slowly rises from the east over the hills and the castle; behind it was Spain, and this is Portugal. The mist will make way for the sunshine. It's wonderful to be able to stride ahead on the mud path. Nature is in full bloom. The air smells of rosemary and lavender. Here and there, water seeps from the ground. Your eyes are drawn to the red blossom of the pomegranate trees. I've been walking for an hour when a donkey alerts me to the fact that I've arrived in Cortes Pereira, the first village on my bike. A break; they make me a cheese sandwich in the café, washed down with a milky coffee. It's a long time since I've felt so good. Walking is the tempo that I was made for; it's ideal for my mind, body and soul.

What do we see when we look in the mirror? Cars that determine how our lives are led? Forests that are exploited by the paper industry? Large areas of farmland that are sprayed with chemicals to eliminate other creatures? Wasteland that has been burned? It is always claimed that people are beings that are free to determine their own lives. They can select where they live, their home, their work and so much more. They can learn to drive, or not, and also decide which car is the right

Nebel über dem Fluss. Der Guadiana Fluss bei Alcoutim dampft, als ich frühmorgens losgehe. Einige Kilometer folge ich ihm nach Norden und bergauf, bis wir uns langsam voneinander trennen. So gehe ich eine Stunde allein mit meinem Rucksack auf dem Rücken und dem Stock in der Hand auf einem Weg, gesäumt von Olivenbäumen und kleinen Gärten, einem Pfad, der mich die nächsten zwei Wochen bis ans Meer am Ende der alten Welt führen will. Es ist ein Sonntag Anfang April und langsam kriecht die Sonne von Osten her über den Berg und die Burg, da hinten war Spanien und hier ist Portugal. Der Nebel wird der Sonne weichen. Eine Wohltat ist, wer auf dem Lehmboden vorwärts schreiten kann. Die Natur steht in voller Blüte. Die Atmosphäre riecht nach Rosmarin und Lavendel. Wasser tritt hier und da aus dem Boden. Die roten Blüten des Granatapfelbaumes sind ein Blickfang für die Augen. Eine Stunde bin ich unterwegs, bis mich ein Esel in Cortes Pereira, dem ersten Dorf meiner Wanderung, ankündigt. Pause; eine Stulle mit Käse wird mir im Café gemacht und dazu ein Milchkaffee. Lange habe ich mich nicht mehr so gut gefühlt. Gehen ist das Tempo, für das ich gemacht bin, ideal für meinen Geist, Körper und Seele.

Was sehen wir, wenn wir in den Spiegel schauen? Autos, die unser Leben bestimmen? Wald, den die Papierindustrie ausbeutet? Große Flächen Ackerland, die mit Chemikalien besprüht werden, um andere Geschöpfe zu eliminieren? Ödland, weil verbrannt? Es wird immer behauptet, der Mensch sei ein selbstbestimmtes Wesen. Er könne sich seinen Wohnort aussuchen, sein Zuhause, seine Arbeit und so vieles mehr. Er könne den Führerschein

PT Hoje em dia, o espaço público é pensado em função dos automobilistas. No fundo, na maior parte das nossas cidades, já não é possível deslocar-mo-nos a pé. As cidades são construídas para os carros, e não para as pessoas. Em vez de conceptualizarem locais de convivência, os urbanistas constroem artérias de atravessamento, de acesso e periféricas. Na cidade, e até mesmo no campo, já não é dada importância às pessoas e ao espaço para a sua movimentação de forma natural, sacrificando-se também árvores centenárias. São abatidas. O asfalto tem sempre prioridade. A natureza é mero elemento decorativo. E por essa razão, o dia a dia do habitante da cidade tem que ser "adocicado" com *Urban Entertainment* e espaços de ginástica. O que seria se baníssemos todos os carros dos centros das cidades e voltássemos a dar prioridade ao movimento do nosso corpo como solução para a mobilidade?...

autocarro, comboio, táxi ou bicicleta. Quem hoje simplesmente troca de carro, não reinventa a sua mobilidade. Mesmo os carros elétricos não são uma alternativa aos carros com motores de combustão a gasolina ou gasóleo convencionais, simplesmente porque o transporte individual numa era com sete a dez bilhões de habitantes sobre a terra leva ao colapso ecológico. Estradas asfaltadas, áreas impermeabilizadas com betão e aterros sanitários já perfazem oito por cento do nosso planeta. Tendo em conta o ritmo com que o ser humano continua a destruir o seu meio ambiente, qual é a alternativa ao automóvel? E qual é a alternativa para o ginásio, para a escada rolante e para as compras no centro comercial? Como seria a nossa vida sem estradas asfaltadas, sem carros, sem cadeiras de escritório e computadores, sem barulho e emissões de micropartículas? Se todos nós encurtássemos os nossos trajetos, pensássemos, agíssemos e vivêssemos local e regionalmente?

Andar a pé liga o espírito ao corpo e à alma. É isso que diferencia o caminhante do automobilista. Os pensamentos desenvolvem-se enquanto o corpo avança. E é assim que me ponho a caminho de Alcoutim a pé, passando por Balurcos até Furnazinhas. São aldeias que possivelmente no ano de 2050 já não irão existir, e já hoje estão quase desertas. As escolas foram fechadas por já não haver crianças e os minimercados encerrados por já não haver clientes. Numa bomba de gasolina nas proximidades compro uma garrafa de água e passo a água da garrafa de plástico para o meu canteiro para as caminhadas. Só me cruzo com idosos, são os que ficaram. Os seus filhos, já adultos, vivem na cidade. A pé passo por baixo do IC27,

EN Today, public spaces are dictated to by driving. In most of our cities, it is actually no longer possible to cover a distance on foot. Cities are built for cars, not for people. Instead of designing places where people can live together, town planners create through roads, bypasses and arterial roads. Pedestrians in natural spaces are of no importance in the city any more, or in the countryside, for that matter, not even old trees. They are chopped down. Asphalt always has priority. Nature is part of the decor. And because that's the way it is, urban dwellers have to have their lives sweetened with *urban entertainment and fitness offerings*. What would it be like if we ... banned all cars from city centres and once again placed the travel and movement of our own bodies at the heart of transportation?

one to buy, or reject such consumption and reach their destination by bus and train, by taxi and bicycle. People who just want to get a new car are not re-thinking the question of mobility. Even electric cars are no alternative to traditional petrol or diesel-powered engines, simply because individual mobility in an age of seven to ten billion earth dwellers will lead humanity to ecological collapse. Tarred roads, concreted areas and landfill sites already account for eight percent of the earth's surface. Assuming that humans will continue to destroy their living space at the same rate, what would the alternative to the car be? And what would the alternative be to the fitness studio, the escalator, to shopping in a *shopping centre*? How would our lives work without tarred roads, without cars, without office chairs and computers, without noise and particulate emissions? If we were all to shorten the amount we travel, and think, act and live locally and regionally?

Walking connects the mind with body and soul. This distinguishes a walker from a driver. Your thoughts progress as your body progresses. In this way, I make my way on foot from Alcoutim via Balurcos to Furnazinhas. Villages that will possibly have ceased to exist by the year 2050, and they have already almost died out today. The schools have closed because there are no more children here, and the minimercados, because there aren't enough clients. At a nearby petrol station, I buy some water and pour it from the plastic bottle into my hiking flask. I only encounter old people, the ones who've stayed behind. Their grown-up children live in the city. I walk through a drainage pipe under the main

DE Heute ist der öffentliche Raum eine Funktion des Autofahrens. In den meisten unserer Städte ist es eigentlich gar nicht mehr möglich, eine Strecke zu Fuß zurückzulegen. Städte werden für Autos gebaut, nicht für Menschen. Statt Orte des Zusammenlebens zu gestalten, bauen Stadtplaner Durchgangs-, Umgehungs- und Ausfallstraßen. Der Fußgänger in naturbelassenem Raum spielt in der Stadt und sogar auf dem Land keine Rolle mehr, nicht einmal der alte Baum selbst. Er wird gefällt. Der Asphalt hat immer Vorrang. Natur als Deko. Und weil das so ist, muss man dem Stadtmenschen mit *Urban Entertainment* und *Fitnessangeboten* zusätzlich die Welt versüßen. Was wäre, wenn... wir alle Autos aus den Innenstädten verbannen würden und das Gehen und die Bewegung unseres eigenen Körpers wieder in den Mittelpunkt der Mobilität stellten?

machen oder nicht und sich auch entscheiden, welches Auto zu kaufen das Richtige sei, oder sich dem ganzen Konsum verweigern und mit dem Bus und der Bahn, dem Taxi und Fahrrad ans Ziel kommen. Wer heute nur das Auto erneuern will, denkt Mobilität nicht neu. Selbst Elektroautos sind keine Alternative zu herkömmlichen Benzin- oder dieselverbrennenden Automotoren, auch einfach deshalb, weil individuelle Mobilität im Zeitalter von sieben bis zehn Milliarden Erdbewohnern der Menschheit den ökologischen Kollaps bescheren wird. Asphaltierte Straßen, betonierte Flächen und Mülldeponien machen bereits heute acht Prozent unseres Globus aus. Ausgehend vom gleichen Tempo, mit der Mensch seinen Lebensraum weiter zerstört, was wäre die Alternative zum Automobil? Und was wäre die Alternative zum Fitness-Studio, zur Rolltreppe, zum Einkaufen im *Shopping Center*? Wie würde unser Leben ohne Teerstraßen, ohne Autos verlaufen, ohne Bürostühle und Computer, ohne Lärm und Feinstaub-Emissionen? Wenn wir alle unsere Wege verkürzen, lokal und regional denken, handeln, leben würden?

Zu Fuß gehen verbindet Geist mit Körper und Seele. Das unterscheidet den Wanderer vom Autofahrer. Die Gedanken kommen voran, wenn der Körper vorankommt. So mache ich mich zu Fuß auf den Weg von Alcoutim über Balurcos nach Furnazinhas. Dörfer, die es im Jahr 2050 möglicherweise gar nicht mehr geben wird, die bereits heute nahezu ausgestorben sind. Die Schulen geschlossen, weil es hier keine Kinder mehr – die Minimercados, weil es nicht mehr genug Kunden gibt. In einer nahegelegenen Tankstelle kaufe ich



por um túnel inferior, sobre o qual passam alguns carros apressados para ir de Vila Real Santo António a Beja ou na direção oposta. Os campos estão abandonados. A natureza reconquista o que o homem lhe conquistou em trabalho árduo.

Para muitos milhões de pessoas o fitness e o desporto fazem parte do seu estilo de vida. Há um mercado e uma oferta de produtos para essas atividades. Pergunto-me por que razão é que essas maravilhosas pessoas não fazem percursos a pé e ao ar livre com mais frequência, ou por que não optam por um trabalho que permita ficarem com um corpo saudável. Por que não vão para a floresta procurar o contacto com a natureza, ou vivem novamente no campo e cultivam os seus próprios jardins? Porque o fitness já não é só um hobby, está ligado a toda uma indústria que tenta forçar corpos mais ou menos bem moldados a corresponderem a um formato ideal de forma forçada, com recurso a: vitaminas e hormonas, vestuário funcional e eletrónica, que vende pulseiras, relógios e aplicações que controlam as reações do corpo. Há toda uma indústria alimentar que insinua qual a alimentação que nos mantém saudável, e o progresso tecnológico promete-nos um futuro com cada vez mais qualidade de vida. São muitos os contos de fadas do marketing, que nos prometem juventude até a uma idade avançada. No entanto, em todas as fases da vida humana, deparamo-nos com cada vez mais pessoas obesas, com diabetes e com problemas cardíacos. Cadeiras de escritório e automóveis confortáveis fazem do homem do primeiro mundo um preguiçoso escravo da sociedade do bem-estar que aprendeu na perfeição a ignorar todo o seu corpo, esquecendo a sua

IC27 road, on which a few cars are racing from Vila Real de Santo António to Beja and vice versa. With every step away from the road, the noise vanishes from my head. The fields are lying fallow. Nature is reclaiming what humans have laboriously wrested from it.

Millions of people do fitness training and sport as a lifestyle. There is a market and an offering for consumers. I wonder why these good-looking people don't walk in the fresh air more often, look for a job which would keep them physically fit, go out into the forest in search of natural contact with nature, or live in the country again and look after their own garden? This issue is no longer just about having a hobby because the concept of fitness is surrounded by a whole industry that tries to squeeze more or less well-shaped bodies into ideal curves: with vitamins and hormones, with functional clothing and electronics, and this is what sells wristbands, watches and apps to monitor every movement. A food industry suggests which types of foodstuffs keep us healthy, and technological progress promises a future that is increasingly worth living. There are endless marketing fairy tales of people staying young at an advanced age. In the course of the ebb and flow of human existence, we are accompanied by increasing numbers of people who are overweight, who suffer from diabetes and heart disease. Comfortable desk chairs and car seats turn people in our first world into lazy slaves of affluence, who succeed in totally ignoring their own bodies and forgetting their biology. What is the point of doing fitness training

mir Wasser und fülle es von der Plastik- in meine Wanderflasche. Nur noch alte Leute treffe ich, die Zurückgebliebenen. Ihre erwachsenen Kinder leben in der Stadt. Ich unterquere in einer Röhre zu Fuß die Schnellstraße IC27, auf der ein paar Autos von Vila Real Santo António nach Beja und in entgegengesetzte Richtung hetzen. Mit jedem Schritt weg von der Straße verschwindet der Lärm aus meinem Kopf. Die Äcker liegen brach. Die Natur nimmt sich zurück, was ihr der Mensch einst mühevoll abgerungen hatte.

Viele Millionen betreiben Fitness und Sport als Lebensstil. Es gibt einen Markt und ein Konsumangebot dafür. Ich frage mich, warum gehen diese schönen Menschen nicht häufiger Mal zu Fuß an die frische Luft, suchten sich eine Arbeit, mit der sie körperlich fit blieben, gingen in den Wald auf der Suche nach natürlichem Kontakt zur Natur, wohnten wieder auf dem Land und bestellten ihre eigenen Gärten? Es handelt sich bei dem Thema ja nicht mehr nur um ein Hobby, denn um den Begriff Fitness herum gibt es eine Industrie, die den mehr oder weniger halbwegs wohlgeformten Körper in ideale Kurven zu pressen versucht: mit Vitaminen und Hormonen, mit Funktionskleidung und mit der Elektronik, die Armbänder, Uhren und Apps verkauft, die alle Körperregungen kontrollieren. Eine Nahrungsmittelindustrie suggeriert, welches Essen uns gesund hält und der technologische Fortschritt verspricht uns eine immer lebenswertere Zukunft. Die Marketing-Märchen vom jungen Leben im hohen Alter nehmen kein Ende. Dabei begleiten uns beim Werden und Vergehen der menschlichen Existenz immer mehr



condição biológica. Que sentido tem a prática de fitness e desporto quando nada mais se faz para o seu bem-estar?

Voltemos a falar sobre o andar a pé. Em Furnazinhas o caminhante pernoita na Casa do Lavrador de João e Maria José Henriques. Com muito amor e uma boa dose de criatividade e persistência, o lavrador restaurou a casa dos seus pais com bom gosto. Onde era o estábulo hoje podem pernoitar confortavelmente quatro caminhantes: boa comida e alojamento acolhedor. Na casa vizinha estão disponíveis mais três quartos para hóspedes. A grande rota pedestre, hoje chamada Via Algarviana, foi em outros tempos o percurso dos peregrinos até ao Cabo de São Vicente. Tem como símbolo a flor da esteva, está demarcado com as placas de madeira vermelhas e brancas e tem o número GR13. Um ano antes da inauguração deste percurso fiz uma pausa na minha vida de jornalista e troquei a cadeira de escritório pelas botas de caminhada. Pretendia percorrer 300 quilómetros em 14 dias e deixar de usar o avião para ir de férias para onde quer que fosse. Os aprendizes itinerantes europeus da idade Média já conheciam o poder purificador e libertador de caminhar. Quem tivesse aprendido um ofício, e tivesse recebido o seu certificado de oficial carpinteiro, pedreiro, alfaiate ou outra das centenas de profissões, tinha que ganhar experiência e seguia para a "Walz", o que significa ainda hoje ficar pelo menos a 50 km de distância da sua cidade durante mais três anos e um dia. Leia a nossa entrevista com Henning Vogt na página 55.

Muitas pessoas nas cidades queixam-se do stress e da tensão alta. Andar a pé baixa o nível das hormonas responsáveis pelo stress.

and sport if you don't look after yourself in other ways?

Let's return to walking. In Furnazinhas, walkers stay overnight at the Casa do Lavrador run by João and Maria José Henriques. With a lot of love and a healthy dose of creative defiance, the farmer has stylishly restored his parents' house over the years. Where the cowshed once stood, four hikers can now find a pleasant place to spend the night: good food and comfortable lodging. Three more rooms await guests in the neighbouring house. The Via Algarviana, as the long-distance walk is known these days, the former pilgrims' way of St. Vincent, identified with a cistus rose, has been waymarked with red and white wooden signposts of the GR13 since 2008. One year before the long-distance walk was opened, I had treated myself to some down time from the life of a journalist for the first time for a long while and swapped my office chair for my hiking boots. I wanted to walk a good 300 kilometres in two weeks and no longer board a plane to go somewhere on holiday. The travelling journeymen in medieval Europe told exciting stories about the cleansing and liberating effect of walking. Anyone who had learned a craft and was given their apprentice's certificate after three years, be it as a carpenter, a mason, a tailor or any of the hundreds of crafts, set off on their travels. Still today, that means remaining at least 50 km away from your home town for three more years and a day, with no money. Read our interview with Henning Vogt on page 55.

Many city dwellers complain about stress and high blood pressure. Walking lowers the level

Menschen mit Übergewicht, mit Diabetes und Herzleiden. Bequeme Schreibtischstühle und komfortable Automobile machen den Menschen in unserer ersten Welt zu faulen Wohlstands-Sklaven, denen es gut gelingt, ihre Körper gänzlich zu ignorieren und ihre Biologie zu vergessen. Welchen Sinn ergibt es, Fitness und Sport zu treiben, wenn man sich sonst nichts Gutes gönnnt?

Zurück zum Gehen. In Furnazinhas übernachtet der Wanderer im Casa do Lavrador von João und Maria José Henriques. Mit viel Liebe und einer guten Portion kreativem Trotz hat der Bauer das Haus seiner Eltern über die Jahre hinweg stilvoll restauriert. Wo sich früher der Stall befand, finden heute vier Wanderer ein bequemes Nachtquartier: gute Kost und Logis mit Komfort. Im Nachbarhaus warten drei weitere Zimmer auf Gäste. Die Via Algarviana, wie der Weitwanderweg heute genannt wird, der frühere Pilgerweg des Heiligen Vinzenz, gekennzeichnet mit einer Zistrosie, ist seit 2008 mit Holzwegweisern des GR13 rot und weiß ausgeschildert. Ein Jahr vor der Eröffnung des Weitwanderweges hatte ich mir erstmals seit langer Zeit eine Auszeit vom Journalistenleben gegönnt und den Bürostuhl mit den Wanderstiefeln getauscht. Gut 300 Kilometer wollte ich in 14 Tagen gehen und kein Flugzeug mehr besteigen, um irgendwo mal Urlaub zu machen. Von der reinigenden und befreienden Wirkung des Gehens wussten schon die europäischen Wandergesellen des Mittelalters sich spannende Geschichten zu erzählen. Wer ein Handwerk erlernt hatte und nach drei Jahren den Gesellenbrief überreicht bekam, sei es in Berufen des Zimmermanns, Maurers, Schneiders oder einem anderen der hundert Handwerkerberufe, der ging auf die



Não há nada melhor para o espírito do que um passeio por uma floresta, um parque verdejante ou um jardim botânico. Vários estudos a nível mundial demonstram que andar a pé beneficia o sistema cardiovascular e previne a diabetes. Passeios a pé beneficiam as capacidades cerebrais e baixam o risco de depressão. Andar a pé é simples. Não tem custos. Quase todos o podem fazer, em quase todo o lado, e faz bem a quase todas as pessoas, mesmo às que já estão em idade avançada.

Durante muitos anos a Via Algarviana não era levada a sério. Porque haveriam as caminhadas de dar nova vida ao turismo de massas do Algarve, por vezes tão enfraquecido, se até mesmo o golfe não o conseguiu fazer? Os responsáveis da área do turismo tinham razões para duvidar. Quem caminha não é consumidor, mas sim amante da natureza e do desporto. Mesmo a definição "turismo ecológico" ou "turismo rural" não é realmente adequada para classificar as caminhadas. Por-se a caminho do nascer ao pôr do Sol é algo que segue o ritmo da natureza. Ao caminhar estamos a desacelerar, a reequilibrar, a sair do dia a dia e a meditar. O turismo porém é uma comercialização da natureza e opõe-se à ideia primordial do caminhar. Todos podemos caminhar, todos são iguais e não importa se o vestuário é novo ou não ou se o equipamento é de marca. Os caminhantes não alteram o meio natural por onde passam. Caminhar em família possibilita às crianças viver um sentimento de liberdade e conexão com a natureza, sem que haja regulamentação para os seus movimentos. Encontramos a magia e liberdade em consonância com a natureza nas longas rotas, com duração de vários dias. Saí de Furnazinhas em direção a Vaqueiros, só a 22 km

of your stress hormones. There is nothing better for the spirit than a visit to a forest, to a green park, or to a botanical garden. Several studies worldwide have shown that walking also protects the heart and circulation, and prevents diabetes. Walks are good for the memory and reduce the risk of depression. Walking is simple. It costs nothing. Almost everyone can walk, almost everywhere, and it's good for almost everyone, into old age.

To start with, the Via Algarviana was ridiculed for many years. Why should hiking of all things succeed in breathing a new lease of life into the Algarve's sometimes impotent mass tourism where golf tourism had failed? Those with major responsibilities in the tourism sector were quite right to be sceptical. A hiker is not a consumer, but rather a fan of nature and sport. Even the labels of eco-tourism or rural tourism don't really apply to walking. Being out and about between sunrise and sunset matches the rhythm of nature. Walking is about slowing down, about balance, down time and meditation. Tourism, however, is the commercialisation of nature and it contradicts the essential idea of walking. Everyone can go walking, everyone is equal, whether they're wearing their oldest clothes or the latest branded kit. Hikers leave nature as they found it. Walking as a family gives children the possibility of experiencing the feeling of freedom and of belonging to nature in an unregulated space. The magic of freedom in harmony with nature is to be found in a long-distance hike lasting several days. And so I left Furnazinhas and set off for nearby Vaqueiros, just 22 km away, where Dona Rita at the Casa de Pasto welcomed me warmly to dinner. Getting

Walz. Das bedeutet auch heute noch, drei weitere Jahre und einen Tag, ohne Geld, mindestens 50 km dem Heimatort fern zu bleiben. Lesen Sie unser Interview mit Henning Vögt auf Seite 55.

Viele Menschen in den Städten klagen über Stress und Bluthochdruck. Gehen senkt die Stresshormone. Es gibt nichts Besseres für den Geist als einen Besuch im Wald, im grünen Park, im Botanischen Garten. Mehrere Untersuchungen weltweit haben gezeigt, das Gehen auch das Herz-Kreislauf-System schützt und Diabetes vorbeugt. Spaziergänge fördern die Gedächtnisleistung und mindern das Risiko einer Depression. Gehen ist einfach. Es kostet nichts. Fast jeder kann es, fast überall und fast jedem tut es gut, bis ins hohe Alter.

Die Via Algarviana wurde anfangs über viele Jahre belächelt. Warum sollte gerade das Wandern dem impotenten Massentourismus der Algarve ein zweites Leben einhauchen, nachdem es mit dem Golftourismus schon nicht funktioniert hat? Die Verantwortlichen der Tourismusbranche hatten durchaus Recht mit ihrer Skepsis. Ein Wanderer ist kein Konsument, sondern Natur- und Sportsfreund. Selbst die Etikette Ökotourismus oder ländlicher Tourismus treffen das Wandern nicht wirklich. Unterwegs zu sein zwischen Sonnenauf- und Untergang gibt einher mit dem Rhythmus der Natur. Beim Wandern geht es um Entschleunigung, um Ausgleich, um Auszeit und Meditation. Tourismus jedoch ist Kommerzialisierung der Natur und widerspricht dem Ur-Gedanken des Wanderns. Wandern kann jeder, alle sind gleich, ob in alten Klamotten oder mit der neuesten Markenausrüstung. Wanderer hinterlassen die Natur wie sie diese vorgefunden



de distância, onde na Casa de Pasto Dona Rita me recebeu calorosamente para jantar. Conhecer um país e as pessoas também significa conhecer a sua gastronomia.

Estar em consonância com a natureza também leva a que se fique em consonância consigo próprio. Caminho durante horas por um mar de estevas e admiro a vista que tenho sobre o caminho já percorrido. Viro-me, e à minha frente vejo as montanhas de Cachopo, a Serra do Caldeirão. É para ali que quero ir, passar Cachopo e Alcaria Alta, seguindo até Feiteira, onde fica a Escola de Caminhadas, e o local do meu repouso. Ao final do dia tenho 34 km feitos e estou cansado, mas feliz. A representante da aldeia deixou-me um queijo de cabra fresco e mel no frigorífico. Será recompensa? Para conhecer melhor o país, e a sua flora e fauna, apetece um desvio. Deixo o percurso demarcado e procuro o meu próprio caminho, saindo assim da região destruída pelos incêndios florestais. Cruzo-me com um apicultor com as suas abelhas, um vitivinicultor com o seu vinho, um cultivador de medronheiros com o seu medronho. Nos locais onde ainda há atividade agrícola, há muito menos incêndios. E assim chego finalmente a Cortelha e à Casa dos Presuntos, uma pensão maravilhosa.

Cheguei à fronteira entre as bacias hidrográficas desta região. Vejo a Serra de Monchique pela primeira vez ao longe à minha frente. Percorri os primeiros 100 km e tenho mais 100 km pela frente. O clima altera-se: o vento transforma-se em tempestade e durante a noite traz as nuvens. Começa a chover. Visto as minhas calças impermeáveis, ponho as polainas e a

to know a country and its people also involves trying out its cuisine.

Being in harmony with nature leads to being in harmony with oneself. I thus walked for hours on end, alone through a sea of cistus roses, marvelling at the views along the path that I had already covered, and turned back to see ahead of me the hills of Cachopo, the Serra de Caldeirão. That's where I'm heading, through Cachopo and Alcaria Alta to the Hiking School in Feiteira, where I will stay the night. By the end of the day, I have covered 34 km and am happily exhausted. The village mayor had put a fresh goat's cheese and a jar of honey in the fridge for me. As a reward? Getting to know a country and its flora and fauna motivates me to make a detour. I leave the waymarked hiking trail and seek out my own path in order to get away from the region that has been destroyed by forest fires. I come across a beekeeper and his bees, across a wine maker and his wine, a medronho farmer and his brandy. There are fewer fires in places where farmers are still active. And so I finally get to Cortelha and the Casa dos Presuntos, a wonderful guesthouse.

I have arrived in the region's watershed. I can see the hills of Monchique ahead of me for the first time. The first 100 km are behind me, the second two hundred still lie ahead. A change of weather: wind is transformed into a storm, and clouds appear overnight. It starts to rain. I put on my rubber trousers, with gaiters on top, and slip under a rain cape that also covers my rucksack. The walk continues towards Salir and Alte. The rain

haben. Wandern als Familie gibt bereits Kindern die Möglichkeit, das Gefühl von Freiheit und Naturzugehörigkeit in nicht reguliertem Raum erleben zu können. Die Magie der Freiheit im Einklang mit der Natur liegt in der mehrtägigen Weitwanderung. So verließ ich Furnazinhas und machte mich auf den Weg ins 22km nahegelegene Vaqueiros, wo mich Dona Rita im Casa de Pasto herzlich zu einem Abendessen begrüßte. Ein Land und seine Menschen kennenzulernen bedeutet auch, ihre Küche auszuprobieren.

Im Einklang sein mit der Natur führt dazu, im Einklang mit sich selbst zu werden. So wandere ich stundenlang allein durch ein Meer von Zistrosen und bewunderte die Ausblicke auf den Weg, der bereits hinter mir liegt und drehe mich um und sehe vor mir die Berge von Cachopo, die Serra de Caldeirão. Dorthin will ich gehen, über Cachopo und das Alcaria Alta nach Feiteira in die Wanderschule, zu meinem Schlafplatz. Am Ende des Tages habe ich 34 km zurückgelegt und bin glücklich erschöpft. Die Dorfvorsteherin hat mir einen frischen Ziegenkäse und ein Glas Honig in den Kühlschrank gelegt. Zur Belohnung? Ein Land, seine Flora und Fauna kennenzulernen, motiviert mich zu einem Umweg. Ich verlasse die ausgezeichnete Wanderstrecke und suche mir meinen eigenen Weg, um aus der von Waldbränden zerstörten Region herauszukommen. Ich treffe auf einen Imker und seine Bienen, auf einen Winzer und seinen Wein, einen Medronhobauern und seinen Schnaps. Dort, wo aktiv Landwirtschaft betrieben wird, brennt es seltener. So lande ich letztendlich in Cortelha und im Casa dos Presuntos, einem wunderbaren Gasthaus.



capa para a chuva, que também protege a minha mochila. Continuo em direção a Salir e Alte. As nuvens descarregam-se sobre mim, e sinto como é viver na natureza. Quando chove demais, procuro uma árvore centenária para me abrigar. O caminho é ladeado por sobreiros centenários, alfarrobeiras e oliveiras.

Admiro vestígios de técnicas agrícolas ancestrais, tais como os poços para irrigação dos campos do tempos dos mouros e o pastoreio do cabreiro Idálio Martins Ramos. Encho a minha garrafa de água com leite de cabra fresco na sua leitaria. Uma iguaria que ele me oferece para o caminho. E é assim que chego sô e salvo ao Café Aguamel em Alte, onde saboreio os melhores bolos caseiros de massapão e figo desta região. A águia-debonelli e uma garça tímida acompanham-me no caminho. Encontro muitos vestígios de javalis, e nos dias soalheiros, há cobras verdes e lagartixas coloridas que me observam com prudente curiosidade. O caminho pelo centro do Algarve agora torna-se mais movimentado e menos calmo. Tem que se passar por baixo da auto-estrada que liga Lisboa a Faro. Lá estão eles, os carros. Oiço-os já de longe, e depois de passar o túnel continuo a ouvi-los durante muito tempo. Qual é a vantagem que temos na nossa sociedade se continuarem os mesmos, ou até mais, carros a andar pelo mundo, mesmo se forem movidos a eletricidade? Esta pergunta não me sai da cabeça desde que eu próprio conduzo um veículo desse tipo. Uma mera alteração da tecnologia de propulsão não é uma solução sustentável. O gasto em material e recursos é semelhante e alto, o espaço nas regiões e cidades é insuficiente

pours down from the clouds, the true feeling of life in natural surroundings. When the rain becomes too heavy, I look for an old tree to shelter under. Centuries-old cork oaks, and groves of carob and olive trees line my route.

Relics of ancient farming technology such as the Moorish well for irrigating the fields, and the animals and pasture of the goat farmer Idálio Martins Ramos cause me to linger a bit. I fill my water bottle with cool goat's milk in his dairy. What a delicacy to find along the way. In this way I reach the Café Aguamel in Alte safe and sound, where I savour the region's best homemade cakes, made of marzipan and figs. The Bonelli's eagle and the timid grey heron keep me company along the way. Time and again, I come across tracks of wild boar, and on sunny days green snakes and brightly coloured geckos watch me with restrained curiosity. The path through the central part of the Algarve becomes livelier and less quiet. The motorway that links the Algarve to Lisbon has to be crossed. There they are again - cars. You can still hear them from far away and long after I have left the tunnel behind. What do we gain as a society if just as many or even more cars drive around, even if they are electrically powered? This question has been buzzing around in my head ever since I began driving an electric car myself. Just changing the way a car is powered is not a sustainable solution. The use of materials and the consumption of resources is similarly high, there is insufficient space in the regions and cities, and the charging infrastructure can lead to bottlenecks in energy supplies. If you then google words

Ich bin an der Wasserscheide der Region angekommen. Erstmals sehe ich in weiter Ferne das Gebirge von Monchique vor mir. Die ersten 100 km liegen hinter mir, die zweiten einhundert Kilometer vor mir. Wetterwechsel: Wind verwandelt sich in Sturm und bringt über Nacht Wolken. Es beginnt zu regnen. Ich ziehe meine Gummihose an, die Gamaschen darüber und schlüpfen unter ein Regencape, das meinen Rucksack ebenfalls umhüllt. Weiter geht es in Richtung Salir und Alte. Die Wolken ergießen sich über mich, das wahre Gefühl eines Lebens in der Natur. Wenn es zu viel Regen wird, suche ich einen alten Baum zum Unterstellen. Jahrhundertealte Korkeichen, Johannisbrot- und Olivenhaine säumen meinen Weg.

Relikte alter landwirtschaftlicher Techniken wie die maurischen Brunnen zur Bewässerung der Äcker und die Tier- und Weidewirtschaft des Ziegenbauern Idálio Martins Ramos lassen mich verweilen. Ich fülle meine Wasserflasche in seiner Molkerei mit kühler Ziegenmilch. Welch Delikatesse, die mir mit auf den Weg gegeben wird. So gelange ich wohlbehalten ins Café Aguamel nach Alte, wo ich die besten selbstgemachten Kuchen aus Marzipan und Feigen der Region koste. Der Bonelli-Adler und der scheue Fischreiher begleiten mich auf meinem Weg. Immer wieder finde ich Spuren von Wildschweinen und an sonnigen Tagen schauen mich grüne Schlangen und bunte Gekkos verhalten neugierig an. Der Weg durch die Mitte der Algarve wird lebendiger und weniger still. Es gilt die Autobahn, die Lissabon mit Faro verbindet, zu unterqueren. Da ist es wieder, das Auto. Zu hören, von



e a infraestrutura para o carregamento pode originar falhas e estrangulamentos no fornecimento de energia. E quem pesquisar os termos “lítio”, “cobalto” e “níquel” em conjunto com os termos “mão de obra infantil”, “minas” e “direitos do homem”, irá por em causa todos os conceitos do funcionamento da economia. Se quisermos ter mobilidade para todos no futuro, temos de reduzir os trajetos.

Qual o elo de ligação entre o caminhar e a economia? O que faz a ECO123 dedicar uma edição completa ao andar a pé? A resposta está na procura de uma energia amiga do ambiente e do investimento sustentável. Ao andar a pé torna-se mais fácil compreender que tipo de energia é investida de forma mais eficiente, onde e quando, dentro de um quadro de conceitos para a mobilidade. A escalada a pé, com a ajuda das próprias pernas e seus músculos, tendões, a respiração compassada, etc., da base ao topo de uma montanha, comprova de forma impressionante quanta energia do próprio corpo é necessária para vencer um desnível de forma sustentável. Passando por Messines e Silves a proximo-me lentamente da Serra de Monchique. A escalada para subir à Fornalha inicia-se junto à *Fonte Santa*. O desnível até ao topo da Picota é de mais de 700 metros. Vale a pena o investimento num bom par de botas para caminhadas. Um investimento monetário que garante o sucesso absoluto quando há uma boa vista panorâmica. E se o investimento for um sucesso, o resultado é uma capitalização positiva. Se esta se mantiver a zeros, o investimento amortizou-se exatamente durante o espaço de tempo previsto. Mas quem é que está disposto a retirar ao próprio corpo a energia

like lithium, cobalt und nickel, combined with child labour, mines and human rights, you're likely to call the whole idea of how the economy operates into question. If there is to be transportation for all in the future, there has to be less traffic for many.

What do hiking and economics have in common? What makes ECO123 devote an entire edition to walking? It is the search for environmentally friendly energy and investing it sustainably. When you're *getting around on foot*, it is easiest to understand what kind of energy is invested most efficiently in that most sustainable of all mobility concepts, and how and where and when. An ascent from the foot to the peak of a mountain, using your own feet and legs, your muscles and sinews and your rhythmic breathing etc. demonstrates impressively how much of your own physical energy is needed to make an ascent in a sustainable manner. Via Messines and Silves, I slowly get closer to the uplands of Monchique. The climb up to Fornalha starts at *Fonte Santa*. The ascent to the top of Picota is over 700 metres. The investment in a pair of good walking boots and the corresponding capital value ensure total success with a good all-round panorama. If the investment is a success, a positive capital value should be achieved in the results. If the capital value at the end of the walk is zero, the investment has paid for itself exactly within the estimated time frame. But who is prepared to draw the energy that is needed for a long walk from their own body, and to regard it as an investment in health and a good life?

weiter Ferne und lange noch, nachdem ich den Tunnel hinter mir gelassen habe. Was gewinnen wir als Gesellschaft, wenn genau so viele oder noch mehr Autos durch die Gegend fahren, auch wenn sie elektrisch angetrieben werden? Diese Frage geht mir nicht mehr aus dem Kopf, seit ich selbst einen solchen fahre. Ein bloßer Wechsel des Antriebskonzeptes allein ist noch keine nachhaltige Lösung. Materialeinsatz und Ressourcenverbrauch sind ähnlich hoch, der Platz in den Regionen und Städten ist nicht vorhanden und die Ladeinfrastruktur kann zu Engpässen in der Energieversorgung führen. Wer darüber hinaus Begriffe wie Lithium, Kobalt und Nickel in Verbindung mit Kinderarbeit, Minen und Menschenrechten googelt, dürfte das gesamte Konzept, wie Wirtschaft funktioniert, einmal grundsätzlich infrage stellen. Will man in Zukunft Mobilität für alle, muss der Verkehr für viele weniger werden.

Welche Berührungspunkte haben Wandern und Wirtschaft? Was bringt ECO123 dazu, eine gesamte Ausgabe dem Gehen zu widmen? Es ist die Suche nach umweltfreundlicher Energie und ihrer nachhaltigen Investition. Beim *Zu Fuß gehen* kann einem am besten klar werden, wie und welche Energie wo und wann am Effizientesten in das Nachhaltigste aller Mobilitätskonzepte investiert wird. Der Anstieg vom Fuße bis zum Gipfel eines Berges mit den eigenen Füßen und Beinen, den Muskeln, den Sehnen, der rhythmischen Atmung usw. belegt eindrucksvoll, wie viel körpereigene Energie benötigt wird, um einen Höhenunterschied nachhaltig zu überwinden. Über Messines und Silves näherte ich mich langsam dem



necessária a uma grande caminhada para a passar a considerar investimento em saúde e qualidade de vida?

Preciso de aproximadamente uma hora para a descida do cume da Picota até Monchique. Mas para a subida ao cume, ainda mais alto, da Foia (902 m) é necessária uma grande e boa dose de energia, e essa foi-se criando em mim durante os primeiros 200 km. No percurso de Monchique a Marmelete vou a Aljezur e deixo novamente a Via Algarviana para apanhar a Rota Vicentina, o percurso junto ao Atlântico. Até à Arrifana ainda falta mais um dia de caminhada. Uma vez chegando à costa Oeste, sou acompanhado pelo Atlântico, por uma brisa fresca e pela vegetação costeira colorida. Para chegar ao cabo sudoeste passo pela Carrapateira e por Vila do Bispo. São 320 km, uma longa caminhada com muitas impressões que me desafiam todos os anos a voltar a verificar se ainda a consigo fazer. Quando o caminho não constitui o objetivo final, qual é afinal o objetivo? Foi o que perguntou a ECO123 a José Júlio Brito, de Vila Real de Santo António, mais conhecido por *Peregrino do Algarve*. Leia a entrevista nesta edição.

Andar a pé é uma atividade exigente a nível motor. É necessário sentido de coordenação e equilíbrio. Enquanto que quase todos os outros mamíferos gatinham sobre as quatro patas logo à nascente, os bebés humanos precisam de pelo menos um ano para se conseguirem deslocar sobre duas pernas. Abreviando a longa evolução de vários milhões de anos do ser humano, apresento aqui a tese de que este, durante a sua evolução ficou cada vez mais *inteligente* – e isto não foi por acaso. Quem anda, vê mais, tem as mãos livres para atividades complexas, e movimenta-se de forma a ter energias, por exemplo para um cérebro maior. Esse cérebro, que só representa dois por cento do peso total do corpo, necessita de 20% da sua energia. Se não andássemos de forma tão simples pelo mundo, sobre duas pernas, não nos poderíamos dar ao luxo de ter tanta atividade cerebral. Ao caminhar, ou durante outras formas de deslocação, como andar de bicicleta ou nadar, o lado direito do

I need barely an hour to walk from the top of Picota down to Monchique. But for the ascent to the higher peak of Foia (902 m) a large dose of energy is required, which has developed in me through my increasing fitness during the first 200 kilometres. I walk to Aljezur from Monchique and Marmelete, leaving the Via Algarviana again and turning on to the Rota Vicentina, the Atlantic long-distance walk. The hike to Arrifana takes another day. Once I have reached the west coast, I am accompanied by the Atlantic, a fresh breeze and the bright colours of the coastal vegetation. I walk via Carrapateira and Vila do Bispo to the southwest cape. A 320 km long-distance walk with all of its impressions enables me to see every year whether I am still capable of completing the walk. If the journey is not the goal? This was what ECO123 asked José Julio Brito from Vila Real de Santo António, better known under the pseudonym of the *Algarve Pilgrim*. Read our interview with him on the following pages.

Walking is a demanding activity as a motor skill. It requires coordination and a sense of balance. While other mammals crawl around the world on all fours almost from birth, young humans need at least a year until they can move on two legs. To cut the long story of humanity over several million years short, I would like to propose the thesis that humans have become steadily *more intelligent* in the course of their evolutionary history – and not by chance. Those who walk can see more; they have their hands free for complex activities and they move so economically that they still have energy to spare, for example for a big brain. The brain accounts for only two percent of your total weight, but requires 20% of your energy. If we didn't walk around the world on two legs in such a minimalist fashion, we would not be able to afford so much brain work. While we are walking and are involved in other forms of movement, such as cycling and swimming, the right half of the brain has to monitor the left half, and vice versa. Put simply, they are responsible for monitoring movements and processing perception. In

Monchique-Gebirge. Der Aufstieg beginnt an der *Fonte Santa* hinauf nach Fornalha. Der Höhenunterschied zum Gipfel des Picota beträgt mehr als 700 Meter. Die Investition in ein gutes Paar Wanderstiefel und der entsprechende Kapitalwert garantieren den Totalerfolg bei guter Rundum-Gipfelaussicht. Ist die Investition ein Erfolg, so müsste im Ergebnis ein positiver Kapitalwert erreicht werden. Ist der Kapitalwert am Ende der Wanderung Null, so hat sich die Investition exakt innerhalb des veranschlagten Zeitraums amortisiert. Wer jedoch ist bereit, seinem eigenen Körper die Energie, die eine lange Wanderung benötigt, zu entnehmen und als Investition in Gesundheit und gutes Leben zu betrachten?

Vom Gipfel des Picota hinunter nach Monchique benötige ich zu Fuß kaum eine Stunde. Aber für den Aufstieg zum noch höheren Gipfel Foia (902 m) ist eine große Dosis gute Energie erforderlich, die im Laufe der ersten 200 km an Kondition in mir gewachsen ist. Von Monchique und Marmelete gehe ich nach Aljezur und verlasse wieder die Via Algarviana und schwenke in die Rota Vicentina ein, die atlantische Weitwanderroute. Bis Arrifana ist es noch ein weiterer Wandertag. An der Westküste angekommen, begleiten mich fortan der Atlantik, eine frische Brise und eine bunte Küstenvegetation. Bis ans Südwestkap gehe ich über Carrapateira und Vila do Bispo. 320 km Weitwandern mit all seinen Impressionen lassen mich jedes Jahr schauen, ob ich die Wanderung immer noch schaffe. Wenn nicht der Weg das Ziel ist, was ist dann das Ziel, fragt ECO123 José Julio Brito aus Vila Real Santo António, besser bekannt unter dem Pseudonym *Algarve-Pilger*. Lesen Sie das Interview mit ihm auf den folgenden Seiten.

Gehen ist eine motorisch anspruchsvolle Tätigkeit. Sie erfordert Koordination und Gleichgewichtssinn. Während andere Säugetiere fast von Geburt an auf allen Vieren durch die Welt krabbeln, brauchen menschliche Kinder mindestens ein Jahr, um sich auf zwei Beinen fortbewegen zu können. Um die lange Menschheitsgeschichte von mehreren Millionen Jahren kurz zu machen, möchte ich die These in den Raum stellen, dass Mensch in seiner Evolutionsgeschichte beständig *intelligenter* geworden ist – und das ohne Zufall. Wer geht, kann mehr sehen, hat die Hände frei für komplexe Tätigkeiten und er bewegt sich so sparsam fort, dass er noch Energie übrig hat, zum Beispiel für ein großes Gehirn. Es macht nur zwei Prozent des Gesamtgewichts aus, beansprucht aber 20% des Energieumsatzes. Würden wir nicht so minimalistisch auf zwei Beinen durch die Welt wandern, könnten wir uns gar nicht so viel Hirnarbeit leisten. Beim Gehen und bei anderen Bewegungsarten wie Radfahren und Schwimmen muss die rechte Gehirnhälfte die linke Körperhälfte kontrollieren und umgekehrt. Sie übernehmen, vereinfacht gesagt, die Kontrolle über Bewegungen und die Verarbeitung von Wahrnehmungen. Dabei

cérebro tem que controlar o lado esquerdo do corpo, e vice-versa. Assumem, dito de forma simplificada, o controlo sobre os movimentos e o processar dos sentidos. Ao fazê-lo, as ideias e recordações são filtradas, ordenadas e reagrupadas. Portanto, foi o andar a pé que nos tornou mais inteligentes no decorrer destes milhões de anos. Porém, o automobilista ficou esquecido durante a evolução. Este, ao invés, precisa de um *GPS* durante o seu percurso.

Vivemos uma época de imobilidade em aceleração, de mobilidade desenfreada, que se autoconsume, escreveu o filósofo francês Paul Virilio. Em prol do destino da viagem o trajeto é eliminado. Porquê? Não é só a paisagem que se desvanece quando voamos ou andamos de carro. Ao passageiro também são eliminados os sentidos. A paisagem, o repouso na natureza, na floresta, à beira do caminho, nas montanhas, na costa, todos os ambientes perdem a sua identidade, a sua qualidade. Todas as épocas têm um fim e são substituídas por algo diferente, diz-nos o filósofo. Não será tempo de nos preparamos já hoje cuidadosamente para uma longa caminhada? E porque não em Portugal? Temos cá uma boa dúzia de longas e interessantes rotas: Vale do Côa, Terras do Xisto, Aldeias Históricas, Via Algarviana, Rota Vicentina e muitas outras; e para quem vem de fora propomos o lento comboio noturno até Lisboa.

the process, ideas and memories are filtered, sorted and recombined. And so, in the course of millions of years, walking has made us cleverer. Drivers, however, have somehow been forgotten by evolution. Instead, they are equipped with a *GPS*.

We live in an era of the racing standstill, of unleashed mobility that feeds on its own substance, writes the French philosopher Paul Virilio. The journey itself is eliminated for the sake of its goal. Why? It is not only the environment that vanishes when people fly or drive cars, passengers are also robbed of their senses. The environment, spending time in nature, in the forest, at the wayside, in the mountains, by the sea, all living spaces lose their identity, their qualities. At some stage, every era comes to an end and is replaced by another, the philosopher tells us in his writings. Shouldn't we start preparing for a wonderful long-distance walk right away? And why not in Portugal? There are a dozen interesting, exciting long-distance walks: Vale do Côa, Terras do Xisto, Aldeias Históricas, Via Algarviana, Rota Vicentina and many others; including travel to Lisbon on the slow night train.

werden Ideen und Erinnerungen gefiltert, sortiert und neu zusammengefügt. Das zu Fuß gehen hat uns also im Laufe von Millionen Jahren schlauer gemacht. Den Autofahrer jedoch hat die Evolution irgendwie vergessen. Ihm wird stattdessen ein *Navi* mit auf den Weg gegeben.

Wir leben in einer Epoche des rasenden Stillstands, der entfesselten Mobilität, die von ihrer eigenen Substanz zehrt, schreibt der französische Philosoph Paul Virilio. Um des Ziels der Reise willen, wird die Strecke eliminiert. Warum? Nicht nur die Umgebung verflüchtigt sich beim Fliegen und Autofahren, der Passagier wird zudem seiner Sinne beraubt. Die Umgebung, das Verweilen in der Natur, im Wald, am Wegesrand, in den Bergen, am Meer, alle Lebensräume verlieren ihre Identität, ihre Qualitäten. Irgendwann geht jede Epoche zu Ende und wird von einer anderen abgelöst, schreibt uns der Philosoph. Sollten wir uns nicht heute schon mal sorgfältig auf eine schöne Weitwanderung vorbereiten? Und warum nicht in Portugal? Da gibt es ein Dutzend interessante und spannende Weitwanderwege: Vale do Côa, Terras do Xisto, Aldeias Históricas, Via Algarviana, Rota Vicentina und viele andere; Anfahrt mit dem langsamen Nachtzug nach Lissabon inklusive.



Na produção
deste editorial não
houve emissão
de CO₂.

EMISSÕES\EMISSION

There was no
emission of CO₂ in
the production of
this Editorial.

Null CO₂ Emission
während der
Recherche zu
diesem Editorial.

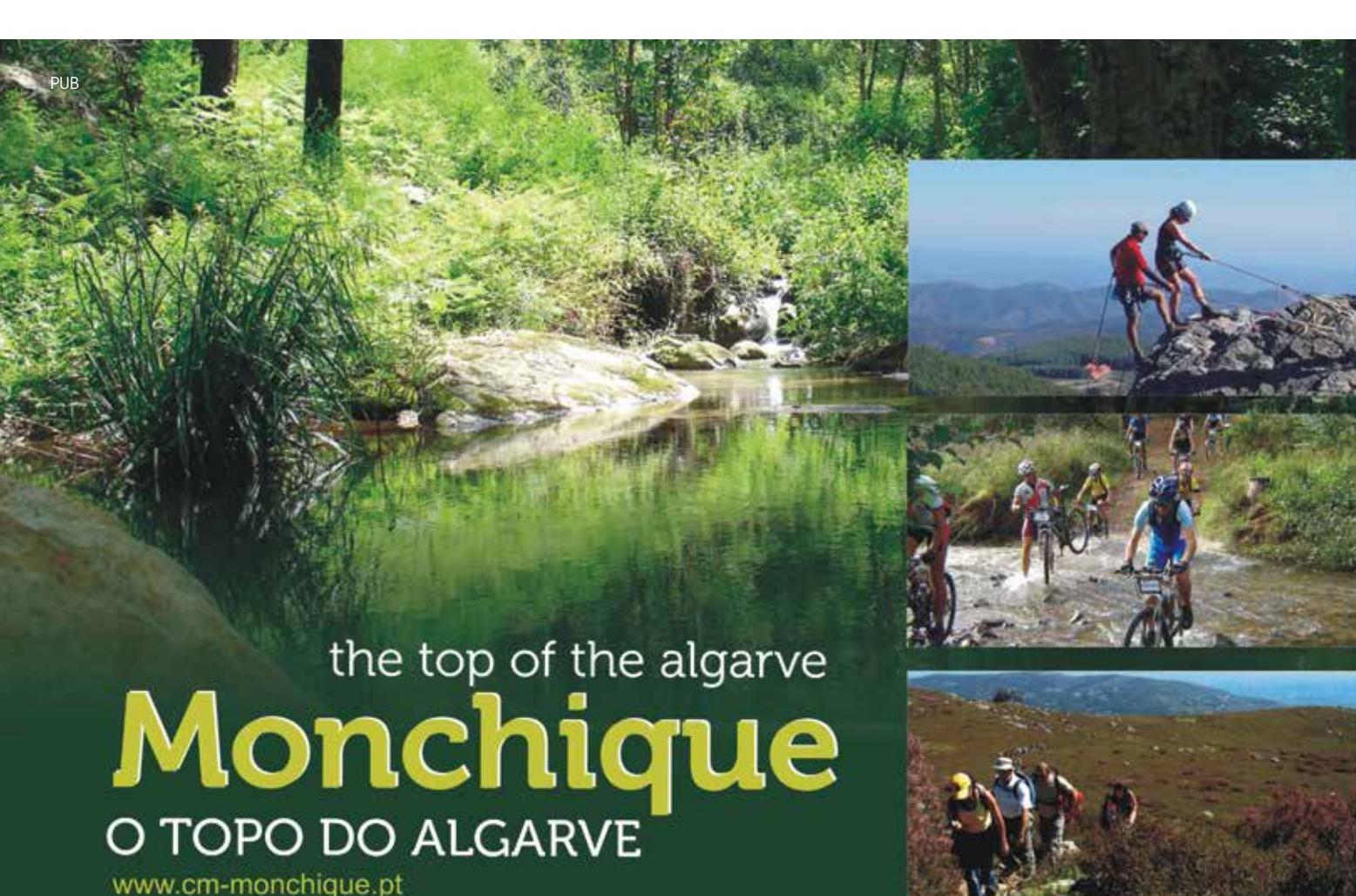
PUB

the top of the algarve

Monchique

O TOPO DO ALGARVE

www.cm-monchique.pt



Cada quilómetro tem uma história

Every kilometre tells a story

Jeder Kilometer hat eine Geschichte

PT A história de José Júlio Brito começou em 2010 no dia em que saiu de sua casa, em Vila Real de Santo António, colocou a mochila às costas e partiu à procura de respostas numa busca interior. A intenção inicial era a de caminhar sem rumo, para enfrentar as autolimitações impostas a si próprio e fugir ao corrupção do dia a dia, mas depois de dez dias a caminhar o seu percurso viria a terminar em Fátima. Pelo caminho apelidaram-no de 'Peregrino Algarvio' e cada quilómetro trouxe uma história para contar. Nos últimos sete anos caminhou no total mais de 13 mil quilómetros, desde os vários caminhos de Santiago ou das travessias a Portugal pelo interior e pelo litoral. Este caminheiro, de 40 anos de idade, tornou-se num exemplo de superação e para muitos uma inspiração. Para José Júlio, o objectivo é apenas tornar-se numa pessoa melhor e confessa que a cada chegada, encontra novas respostas para o seu caminho de vida.

Quando começou a fazer caminhadas?
Tudo começou há sete anos atrás, saí de Vila Real de Santo António (VRSA) e caminhei durante dez dias sem parar até Fátima. Não foi com o propósito de uma promessa, foi mais uma busca pessoal e interior. Parti à procura de mim próprio mas com a relação da fé também.

O que o levou a ter essa iniciativa?
Eu queria ir mais longe e não viver exclusivamente para a minha vida profissional. Vivemos numa velocidade estrondosa e estamos focados apenas num objectivo e apercebi-me que há outras coisas que podemos viver e eu não estava a fazê-lo. Há uma altura em que começamos a pensar naquilo que podíamos ter feito ou ter sido, ou onde poderia ter ido e nunca fui. Antes que isso acontecesse pus um parenteses na minha vida e disse a mim próprio que ia parar. Era o momento para colocar uma mochila às costas e partir sem rumo.

EN José Júlio Brito's story began in 2010, on the day when he left his home, in Vila Real de Santo António, with his rucksack on his back, and set off looking for the answers to his inner search. His original intention was to walk without any particular destination and to face up to the limitations that he had placed upon himself, fleeing from the hustle and bustle of everyday life. However, after ten days' solid walking, he found that his route had taken him to Fátima. Along the way, he earned the nickname of the 'Algarve Pilgrim' and every kilometre he walked brought him a new story to tell. In the last seven years, he has walked over 13 thousand kilometres altogether, ranging from the various roads to Santiago to long hikes across the Portuguese inland regions or up and down the coastline. The 40-year-old 'Algarve Pilgrim' has overcome various adversities and become an inspiration for many, not only those he comes across in his day-to-day life, but also those he meets at the various talks that he gives. For José Júlio, the aim is just to become a better person, and he confesses that, whenever he arrives in a different place, he finds new answers in his quest through life.

When did you begin hiking?

It all began some seven years ago: I set off from Vila Real de Santo António and walked for ten days without stopping, ending up in Fátima. I wasn't fulfilling any vow; it was more a kind of personal and inner search. I set off in search of myself, but it was also linked to my faith.

What led you to take this initiative?

I wanted to go further and not to live exclusively for my professional life. We live our lives at breakneck speed and we're always focused on just one goal, and I realised that there are other things we can experience and I wasn't doing that. There comes a time when we start to think about what we could have done or could have been, or about places where we

DE José Júlio Britos Geschichte begann an jenem Tag im Jahr 2010, als er sein zu Hause in Vila Real de Santo António verließ und sich mit seinem Rucksack auf eine innere Suche nach Antworten begab. Die ursprüngliche Idee war, ohne ein festes Ziel vor Augen loszuwandern, um sich selbst auferlegten Beschränkungen zu stellen und der Alltagsmühle entgehen zu können. Doch nach 10 Tagen endete seine Wanderschaft in Fátima. Aufgrund des zurückgelegten Weges nannte man ihn den 'Algarve-Pilger' und jeder Kilometer brachte eine Geschichte. In den letzten sieben Jahren legte er insgesamt mehr als 13.000 Kilometer auf den verschiedenen Wegen nach Santiago, kreuz und quer durchs Innere Portugals und an der Küste entlang zurück. Der 'Algarve-Pilger' wurde für viele zur inspirierenden Person und ein Beispiel für Überwindung, sowohl in seinem alltäglichen Leben, als auch durch seine zahlreichen Vorträge. Dieser 40jährige Wanderer wurde zu einem Beispiel der Selbstüberwindung und eine Inspiration für viele. José Júlios einziges Ziel ist es, ein besserer Mensch zu werden und er bekennt, bei jeder Ankunft neue Antworten für seinen Lebensweg gefunden zu haben

Wann haben Sie angefangen zu wandern?

Alles hat vor 7 Jahren begonnen. Ich bin aus Vila Real de Santo Antonio weggegangen und zehn Tage ohne Pause bis nach Fatima gelaufen. Das war kein Versprechen, das ich eingelöst habe, es war eher eine persönliche, innere Suche. Ich habe mich auf die Suche nach mir selbst begeben aber auch in Bezug auf den Glauben.

Was hat Sie zu dieser Aktion gebracht?

Ich wollte mehr und nicht nur ausschließlich für meinen Beruf leben. Wir leben in einer wahnsinnigen Geschwindigkeit und konzentrieren uns nur auf ein Ziel und ich habe gemerkt, dass es auch andere Möglichkeiten zu leben gibt, die ich aber nie genutzt habe. An einem gewissen Punkt fangen wir an daran zu denken,

E o que mudou depois dessa primeira caminhada?

Mudei a minha filosofia de vida. Antes trabalhava imenso e fazia um intervalo para viver, agora vivo a vida e faço um intervalo de 8 horas para trabalhar. Anteriormente trabalhava, ia para a universidade, onde estudava engenharia, voltava a casa e trabalhava novamente até às 3h da manhã. Cheguei à conclusão de que era importante dar valor a coisas que muitas vezes nos passam ao lado e não nos apercebemos, como a família, os amigos ou outras coisas simples que nos rodeiam.

Como se preparou para essa primeira caminhada?

Parti sem nenhuma preparação física. Sofri imenso e o mais fácil teria sido desistir logo ao primeiro dia, até porque logo na primeira etapa fiz 47 quilómetros e comecei a ter dores musculares, músculos presos e entorses. Até Beja sofri imenso e quase não conseguia andar, ia muito devagarinho, cheguei a levar 14 ou 15 horas para fazer 30 quilómetros. Contudo, o meu caminho até Fátima durou dez dias e houve um dia que fiz 77 quilómetros a caminhar. Sentia-me forte porque passei tantos dias a superar-me que no último dia já só desejava chegar lá.

Possivelmente não é esse o seu conselho agora.

Na altura o meu propósito era caminhar sem rumo e pensei na teoria que diz que: a caminhar vai-se a todo o lado. Atualmente é óbvio que aconselho uma boa preparação. Aliás, nessa situação corri muitos riscos por ir sozinho, sem apoio de viaturas ou assistência, os riscos são enormes. Continuo a ir sozinho mas agora com outros cuidados e preparação. Durante estes sete anos de peregrinações e caminhadas já me aconteceu um pouco de tudo, tive tentativas de assalto, sofri ataques de cães, principalmente em Portugal.

Caminhar em Portugal é mais difícil que noutras países?

Portugal é o país que oferece menos condições aos caminheiros, devido ao trânsito, à falta de respeito das pessoas ou ao pouco civismo. No nosso país não temos condições para caminhar em zonas verdes, os espaços de terra batida

could have gone and never did. Before that happened, I inserted some brackets into my life for a while and told myself I was going to stop. That was when I put my rucksack on my back and set off without any destination.

And what changed after that first hike?

I changed my philosophy of life. Before this, I'd been working very hard and was just living when I had a break, but now I live my life and take an eight-hour break to work. Previously, I would work, go to the university to study engineering, and then come home and work again until three in the morning. I came to the conclusion that it was important to give greater value to those things that often just pass us by and that we don't even notice, such as our family, friends and other simple things around us.

How did you prepare for that first hike?

I set off without any physical preparation. I suffered a great deal and the easiest thing would have been to give up immediately on the very first day, because, for the first leg of my journey, I walked 47 kilometres and began to have muscular pains, with my muscles becoming taut and with all kinds of sprains. I was in agony until I arrived in Beja, and I could hardly walk towards the end. I was walking very slowly and it took me 14 or 15 hours to walk 30 kilometres. However, my journey to Fátima lasted ten days, and there was one day when I walked 77 kilometres: I felt strong because I'd spent so many days fighting against myself that, by the last day, all I could think about was getting there.

Quite probably, that's not the advice you'd give now.

At the time, my aim was to walk without any particular destination and I thought about the theory that says: you can get everywhere by walking. Nowadays, I'd obviously advise you to prepare everything properly. In fact, in that situation, I took a lot of risks by walking alone. Without any support or back-up vehicles, the risks are enormous. I continue to walk alone, but now I take other precautions and prepare

was wir getan haben könnten, was passiert sein könnte, oder wohin wir gegangen sein könnten, aber doch nie gewesen sind. Bevor das passiert, habe ich mir vorgenommen aufzuhören. Das war der Moment, den Rucksack zu packen und loszuwandern.

Und was hat sich nach dieser ersten Wanderung geändert?

Ich habe meine Lebensphilosophie geändert. Vorher habe ich enorm viel gearbeitet und eine Pause gemacht um zu leben. Jetzt lebe ich mein Leben mit einer Unterbrechung von acht Stunden um zu arbeiten. Früher habe ich gearbeitet, bin auf die Universität gegangen, wo ich Ingenieurwesen studiert habe, bin nach Hause zurück und habe nochmal bis 3 Uhr morgens gearbeitet. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es wichtig ist, die Dinge, die oft an uns vorbeigehen und die wir gar nicht realisieren, mehr Wert zu schätzen, wie Familie, Freunde, oder andere vermeintliche Kleinigkeiten, die uns umgeben.

Wie haben Sie sich auf Ihre erste Wanderung vorbereitet?

Ich bin ohne jede physische Vorbereitung losgegangen. Ich habe enorm gelitten und am einfachsten wäre es gewesen sofort am ersten Tag aufzugeben, an dem ich gleich 47 Kilometer gewandert bin und Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe und Verstauchungen bekommen hatte. Bis nach Beja musste ich wirklich sehr viel ertragen und konnte fast nicht mehr laufen, bin ganz langsam gegangen und habe 14 bis 15 Stunden für 30 Kilometer gebraucht. Insgesamt hat meine Wanderung bis nach Fatima 10 Tage gedauert und es gab auch einen Tag an dem ich 77 Kilometer zurückgelegt habe. Ich fühlte mich stark, da ich so viele Tage damit zugebracht hatte mich zu überwinden, so dass ich am letzten Tag nur noch den Wunsch hatte, endlich anzukommen.

Das würden Sie heute wahrscheinlich nicht weiterempfehlen.

Damals war meine Absicht ohne festes Ziel zu wandern und ich hatte die These im Kopf: wandernd kommst du überall hin. Natürlich empfehle ich heute eine gute Vorbereitung. Davon abgesehen war es auch gefährlich, alleine zu gehen, denn ohne die Unterstützung von Transportmitteln, oder anderen Hilfen sind die Risiken enorm. Ich wandere weiterhin alleine, aber mit anderen Vorsichtsmaßnahmen und der entsprechenden Vorbereitung. Während diesen sieben Jahren der Pilger- und Wanderschaft ist mir schon alles Mögliche passiert, von versuchten Überfällen bis zu Angriffen von Hunden, besonders in Portugal.

Ist das Wandern in Portugal schwieriger als in anderen Ländern?

Portugal ist ein Land, in dem die Voraussetzungen für Wanderer nicht sehr günstig sind, wegen des Verkehrs, Mangel an Respekt und fehlender Rücksichtnahme der Menschen. In unserem Land können wir nicht im Grünen spazieren gehen, die befestigten Wege sind in Privatbesitz und sehr oft müssen wir an der Straße entlanglaufen und sind den Gefahren von Autos, streunenden Jagdhunden, Überfällen und anderen Unfällen ausgesetzt.



são espaços privados e muitas vezes temos que caminhar pela estrada. Há o perigo dos carros, dos cães de caça abandonados, os assaltos ou outros acidentes. Depois não há sítios para dormir, os sítios em que muitas vezes fico a dormir e dos quais estou muito grato, são os quartéis de bombeiros. Os caminhos de Santiago estão organizados, com albergues e sítios para comer. Nos restantes caminhos, para quem parte do Algarve isso não acontece e vou à deriva por aí acima. É curioso que ao longo do país olham para o mochileiro de diferentes formas, no Algarve dizem que deve ser algum louco ou maluco, no Alentejo já olham para o mochileiro como um tipo corajoso e quando se chega ao Norte já nos vêem como um peregrino.

É conhecido como 'Peregrino Algarvio'. Porquê?

O nome nasceu de forma espontânea e por parte das pessoas com quem me ia cruzando. Foi no ano em que o Papa Bento XVI visitou Fátima, no dia 13 maio, e como eu me cruzava com muita gente no caminho entre VRSA e Fátima, quando cheguei ao santuário, no dia 11, reparei que várias pessoas por quem passei me reconheciam como Peregrino Algarvio. Talvez por ter ido sozinho do Algarve, cruzei-me por vários grupos de outras regiões do país e as pessoas diziam que já me conheciam mais a mim do que ao Papa.

Como assim?

A informação já andava à minha frente. Por exemplo quando cheguei a Coruche as senhoras que estavam no café já sabiam que vinha um rapaz do Algarve sozinho de mochila às costas. Talvez porque a maioria dos peregrinos normalmente vão com carros de apoio. E começou assim, com as pessoas a dizer que vinha um peregrino do Algarve, um peregrino algarvio. Em Espanha também, perguntavam-me de onde vinha e diziam que era o peregrino do Algarve. Foram os próprios peregrinos que me atribuíram esse nome, ainda hoje me chamam Peregrino Algarvio e não pelo meu próprio nome.

E é um homem religioso?

Sou, tenho uma caminhada cristã. Sempre estive ligado à religião, fui catequista a partir dos 6 anos, fui animador, fundei um grupo de jovens e trabalhei nas equipas pastorais da Diocese do Algarve até há dois anos mas ainda hoje mantenho o contacto.

Foi a fé que o fez começar a caminhar?

Foi a procura de mim próprio. O desafio com ligação à fé. A minha decisão de começar a caminhar não foi por motivos religiosos ou de promessas mas sim um desafio a mim próprio, de me querer encontrar mas com o intuito da fé, de acreditar sempre que iria conseguir chegar ao meu destino.

E as caminhadas são um bom veículo para essa transformação pessoal?

A questão é que pretendo superar me mais a cada dia e desafiar-me. Nas caminhadas e peregrinações que decido fazer e nos projetos desportivos em que me envolvo procuro sempre a superação. No atletismo, por exemplo, não tenho percurso

diferentemente. During these seven years of pilgrimages and hikes, a little bit of everything has happened to me: there have been attempted robberies and I've been attacked by dogs, mainly in Portugal.

Is hiking in Portugal more difficult than in other countries?

Portugal is the country with the worst conditions for hikers, due to the traffic and people's lack of respect or public spirit. Here, in Portugal, we don't have public footpaths in green areas, it's all private land and we frequently have to walk on the road. There's all kinds of danger from the traffic, abandoned hunting dogs, muggings or other accidents. Then there's nowhere to sleep. Often the places where I end up sleeping (and I'm very grateful for this) are the fire stations. The roads to Santiago are organised, with hostels and places to eat. On the other routes, if you're coming from the Algarve, you don't find this, and I have to make my way northwards aimlessly, without any support. It's strange how people react differently to hikers all around the country: in the Algarve, they say 'there goes some nutcase,' while, in the Alentejo, they see the backpacker as somebody courageous, and when you get to the north, they already regard you as a pilgrim.

You're known as the 'Algarve Pilgrim'. Why?

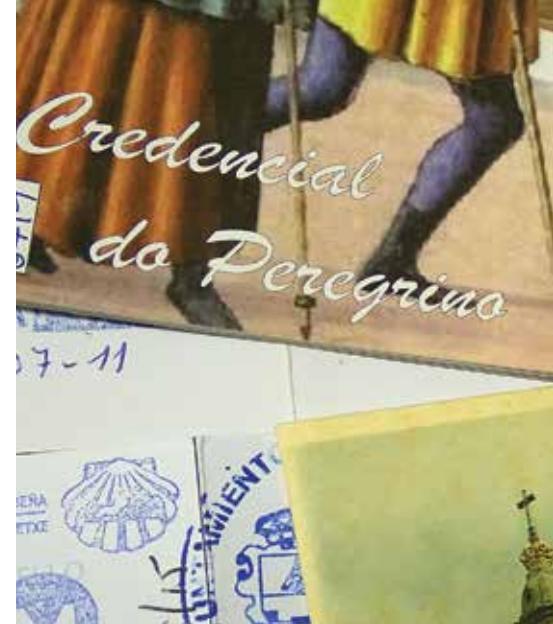
The name came about spontaneously and was given to me by the people I came across along the way. It all happened in the year when Pope Benedict XVI visited Fátima, on 13 May. I came across a lot of people on the road from Vila Real de Santo António to Fátima and when I got to the shrine, on 11 May, I noticed that several of the people I'd met along the way recognised me as the Algarve Pilgrim. Perhaps because I'd come alone from the Algarve, I met various groups of people from other regions in the country and they said they already knew me better than the Pope.

How do you mean?

The information already went ahead of me. For example, when I arrived in Coruche, the ladies who were in the café already knew there was a boy from the Algarve walking alone with a rucksack on his back. Perhaps because most pilgrims normally travel with support vehicles. And this was how it all began, with people saying there was a pilgrim coming from the Algarve, an Algarve Pilgrim. In Spain too, people would ask me where I came from and they would call me the pilgrim from the Algarve. It was the pilgrims themselves who gave me this name, and even today they still call me the Algarve Pilgrim and don't address me by my own name.

And are you a religious man?

Yes, I follow a Christian path. I've always had links with religion: I attended Sunday school from the age of six; I was a leading light, I founded a group of young Christians and was actually a member of pastoral teams in the Algarve Diocese until a couple of years ago, although I still keep in contact.



Dann gibt es keine Plätze zum Schlafen, sehr oft übernachte ich bei der Feuerwehr, wofür ich sehr dankbar bin. Die Jakobswege sind strukturiert, mit Herbergen und Möglichkeiten zum Essen. Wer auf anderen Wegen seine Wanderung in der Algarve startet, wird dies nicht vorfinden. Es ist interessant, dass ein Backpacker auf die unterschiedlichste Art betrachtet wird, je nachdem, wo im Land er sich befindet. In der Algarve hält man ihn für wahnsinnig oder verrückt, im Alentejo sagt man schon, er wäre mutig und im Norden angelangt nennt man ihn dann Pilger.

Sie sind als der Algarve-Pilger bekannt. Warum?

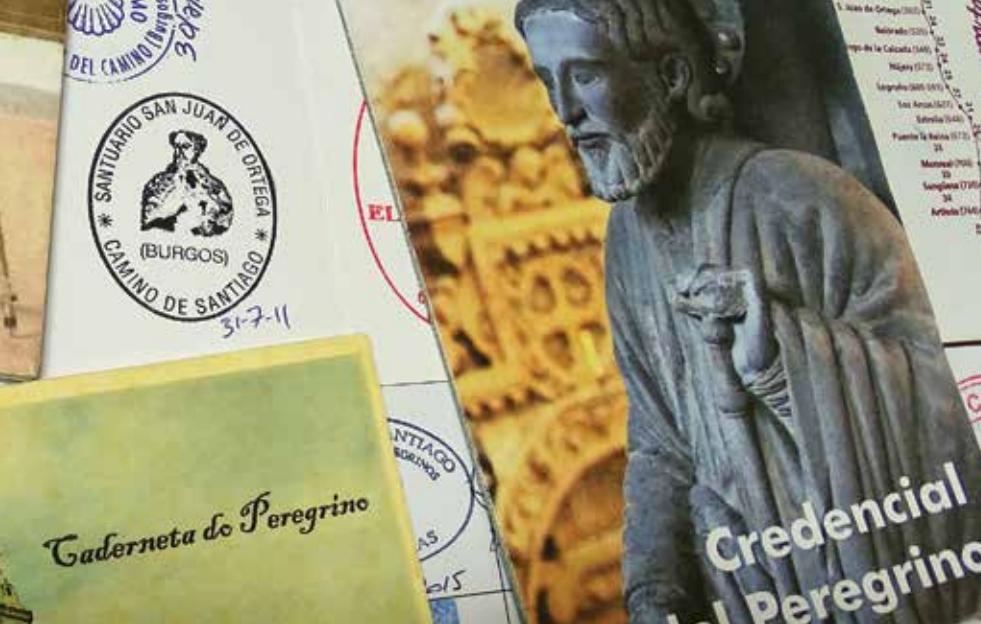
Der Name wurde mir von den Leuten, die ich unterwegs getroffen habe, spontan gegeben. Es war in dem Jahr, als Papst Benedikt XVI Fátima besuchte, am 13. Mai. Da ich auf meinem Weg von Vila Real de Santo António nach Fátima vielen Menschen begegnet war, habe ich am 11. Mai, als ich an der heiligen Stätte angekommen bin bemerkt, dass mich einige Leute als Algarve-Pilger wiedererkannt haben. Vielleicht, weil ich alleine aus der Algarve kam und den unterschiedlichsten Gruppen aus anderen Regionen des Landes begegnet bin und die Leute sagten, dass sie mich schon besser kennen würden als den Papst.

Wieso?

Die Information ging mir schon voraus, als ich beispielsweise in Coruche angekommen bin, wussten die Frauen im Café schon, dass da einer alleine mit Rucksack aus der Algarve kommt. Vielleicht auch, weil die meisten Pilger normalerweise Autos zur Unterstützung dabei haben. Und so hat es angefangen, mit den Leuten die sagten, dass ein Pilger aus der Algarve kommt, ein Algarve-Pilger. Auch in Spanien haben sie mich gefragt, woher ich käme und sagten, ich wäre der Algarve-Pilger. Es waren die Pilger selbst, die mir diesen Namen gegeben haben und auch heute nennt man mich immer noch den Algarve-Pilger und benutzt nicht meinem richtigen Namen.

Sind Sie ein religiöser Mensch?

Ja, ich führe ein christliches Leben. Ich hatte immer eine Verbindung zur Religion, war mit sechs Jahren Katechet, ich war Gruppenleiter, habe eine



Jugendgruppe gegründet und war bis vor zwei Jahren kirchlicher Mitarbeiter der Diözese der Algarve, zu der ich immer noch Kontakt habe.

Hat der Glauben Sie zum Wandern gebracht?

Es war die Suche nach mir selbst. Die Herausforderung in Verbindung mit dem Glauben. Meine Entscheidung mit dem Wandern anzufangen, hatte keine religiösen Gründe und war auch kein Versprechen, aber es war eine Herausforderung an mich, mich selbst zu entdecken, jedoch mit dem steten Glauben, dass ich es schaffen würde, meine Bestimmung zu finden.

Und die Wanderungen sind ein gutes Mittel für diese persönliche Transformation?

Es geht darum, mich jeden Tag mehr zu überwinden und selbst herauszufordern. Sowohl bei meinen Wanderungen und Pilgerschaften, als auch bei den sportlichen Projekten, an denen ich mich beteilige, suche ich immer die Herausforderung. In der Leichtathletik zum Beispiel hatte ich keine Wettkampferfahrung, also habe ich vor ungefähr zwei Jahren angefangen an Leichtathletikmeisterschaften teilzunehmen und in den ersten sieben Monaten des Wettbewerbs habe ich an 34 Veranstaltungen teilgenommen und habe es zehn Mal bis auf das Podest geschafft. Erst kürzlich, im August, bei einer Veranstaltung, an der ehemalige internationale Athleten und Olympioniken teilnahmen, landete ich als bester Portugiese auf dem zwölften Platz.

Ihr erster athletischer Wettbewerb war vor ungefähr zwei Jahren?

Das ist etwas weniger als zwei Jahre her. Als Kind rannte ich nicht gerne und habe nie Leichtathletik gemacht. Mein sportlicher Werdegang hat mit akrobatischer Gymnastik begonnen und danach habe ich, bevor ich auf die Universität gegangen bin, Kampfsport gemacht. Als ich dann 2010 mit den Wanderungen begonnen habe, praktizierte ich keinerlei Sport.

Und warum zu Fuß, warum wandern?

Schon immer habe ich mit dem Gedanken gespielt zu Fuß, mit dem Fahrrad oder irgendwie anders nach Fátima zu gehen. Ich habe mich fürs Wandern entschieden, weil es eine größere Verinnerlichung ermöglicht, das heißt, ich habe in einer hektischen Routine gelebt, zwischen meiner Arbeit für den Unterricht und dem alltäglichen Treiben, ich habe etwas gebraucht, das mich dazu bringen sollte, so langsam wie möglich zu sein und alles möglichst leicht zu nehmen. Das Wandern erlaubt genau dies und auf Kleinigkeiten zu achten, die uns manchmal sogar auf dem Fahrrad entgehen, wie die uns umgebenden Geräusche, die Menschen oder andere Details in Natur und Dörfern.

Wandern oder laufen Sie lieber?

Ich bevorzuge das Wandern, oder besser Pilgern, weil ich die beste Balance finde. Die Leichtathletik gibt mir tägliche Freiheit, die Pilgerschaft gibt mir die Ausgewogenheit auf der Ebene persönlicher Beziehungen mit der

a nível competitivo pois comecei há cerca de dois anos a participar em provas e nos primeiros sete meses de competição fiz 34 provas e consegui terminar 10 vezes no pódio. Ainda recentemente, em agosto, numa prova onde participaram atletas internacionais e olímpicos, agora veteranos, terminei o Campeonato da Europa de Masters no 12º lugar e como melhor português.

A primeira vez que participou numa prova de atletismo foi há cerca de dois anos?

Há pouco menos de dois anos. Em miúdo não gostava de correr e nunca fiz atletismo. O meu percurso no desporto começou na ginástica acrobática, depois fiz artes marciais antes de ir para a universidade e em 2010 quando comecei as caminhadas nem estava a fazer nada.

E porquê a pé, a caminhar?

Desde sempre pensei em ir a Fátima a pé, de bicicleta ou como fosse. Decidi ir a caminhar porque permite uma maior interiorização, ou seja, eu vivia numa rotina alucinante, entre os horários de trabalho para as aulas, a azáfama do dia a dia, e precisava de algo que me fizesse andar o mais devagar possível e absorver as coisas o mais fácil possível. Caminhar permite isso mesmo e reparar nos pormenores que por vezes até de bicicleta nos escapam, os sons que nos rodeiam, as pessoas ou outros detalhes, da natureza ou aldeias.

Prefere caminhar ou correr?

Caminhar ou melhor, peregrinar, porque encontro maior equilíbrio. O atletismo dá-me a liberdade diária, a peregrinação dá-me o equilíbrio ao nível da relação pessoal com a natureza e com os outros. A caminhar tenho um momento só meu que me dá a paz de espírito, enquanto caminho estou desligado do resto do mundo, interiorizando, em busca da paz e da liberdade.

Nestes sete anos fez diferentes percursos?

Primeiro fui de Vila Real Santo António até Fátima, depois o caminho francês de Santiago de Compostela ou o caminho português a Santiago; a travessia de Portugal de VRSA a Chaves, que foram 19 dias mais 7 até Santiago, sempre pelo interior com temperaturas por vezes de 50 graus.

Was it your faith that made you start walking?

I was looking for myself. It was a challenge that was linked to my faith. I didn't decide to start walking for religious reasons or because of any vows I'd made, but instead it was a challenge I made to myself. I wanted to find myself, but what drove me on was my faith, always believing that I would succeed in arriving at my destination.

And is your walking a good vehicle for this personal transformation?

The point is that I try to go further every day and to challenge myself. On the walks and pilgrimages that I decide to do, and in the sports projects I'm involved in, I always try to stretch myself and go further. In athletics, for example, I haven't enjoyed a particularly competitive career, for I only started taking part in athletics events roughly two years ago: in the first seven months of competition, I took part in 34 events and managed to finish in the first three 10 times. Only quite recently, in August, in an event in which there were international and Olympic athletes taking part (although they are now veterans), I ended the European Masters Championship in 12th place and was the best-placed Portuguese athlete.

The first time you took part in an athletics event was roughly two years ago?

Just under two years ago. I never enjoyed running when I was a kid and I never did any athletics. My sporting career began with acrobatic gymnastics, and then I did some martial arts before going to university, and, in 2010, when I started hiking, I wasn't even doing anything at all.

And why did you start walking?

I'd always thought about going to Fátima on foot, by bicycle, or by one means or another. I decided to hike there because it gives you more time for inner reflection, or, in other words, I was living a routine at a really fast pace, going from work to my classes, amid all the hustle and bustle of everyday life, and I needed something to make me walk as slowly as possible and absorb things as easily as I could. Walking allows me to do this and to

Cada quilómetro tem uma história. Fiz também o caminho do Norte, o caminho primitivo, o caminho inglês e o caminho francês, atravessei os Pireneus desde França. A distância mais longa foi a travessia de Portugal pela costa, foram 1220 km em 30 dias, sempre pelo litoral. Foram 20 dias até ao Porto mais 10 até Santiago. Este ano tenciono fazer o caminho primitivo com a minha atual companheira. É um dos caminhos mais puros, com muito bosque, embora seja mais acidentado e mais exigente a nível de dificuldade física, vamos fazê-lo.

Tem projetos ou sonhos?

Tenho um projeto pessoal que pretendo realizá-lo sozinho. Tenciono fazer quatro países e quatro santuários de uma só vez, de VRSA a Fátima, depois até Santiago de Compostela, de seguida até ao Santuário de Lourdes em França e acabar em Roma, na Basílica de São Pedro. Tudo de seguida, o que significa que terá a duração de cerca de 4 meses.

Caminha todos os dias?

Todos os dias tenho treinos de atletismo, por vezes faço 20 quilómetros mas não dispenso a minha caminhada diária todas as noites, normalmente oito ou nove quilómetros. Por vezes organizo também várias caminhadas ao fim de semana.

Quantos quilómetros caminhou nestes últimos sete anos?

Só em travessias e peregrinações foram cerca de 6500 quilómetros, sem contar com treinos, preparações, corridas ou caminhadas mais curtas. No total? Mais do dobro.

Qual a percentagem da importância de caminhar na sua vida?

É muita. O tal sufoco da vida profissional, em que por mais que se goste daquilo que fazemos precisamos de um equilíbrio, para mim é através das caminhadas, ir para um bosque ou para o interior, acaba por ser o meu equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Que caminho mais lhe tocou?

O caminho francês de Santiago de Compostela. Primeiro por que foi a maior distância que fiz até esse momento, foram 900 quilómetros, no sul de França. Não conhecia o local nem o idioma e tive que atravessar os Pireneus, foi um grande desafio. Tem áreas encantadoras, anfitriões fantásticos e o facto de estar sozinho, fez com que no final tivesse um enorme sentimento de dever cumprido e até alguma surpresa por ter concluído.

Porque termina sempre em Santiago de Compostela?

Por ser a Basílica onde está o apóstolo Santiago. Sou devoto e os apóstolos que tenho mais ligação são Santiago e São Pedro. Mas costumo dizer que o caminho começa no final da travessia, depois de se chegar a Santiago. É aí que começa o caminho das nossas vidas, sermos nós próprios, na relação com os outros. A superação ao longo do percurso proporciona uma transformação interior que nos permite tornar pessoas novas, pessoas melhores e é aí que começa o caminho. O caminho de Santiago



notice the details that sometimes escape us even on a bicycle, the sounds around us, the people or other details in nature, or in the villages themselves.

Do you prefer walking or running?

Walking, or rather going on a pilgrimage. Because it gives me a greater sense of equilibrium. Athletics gives me a daily sense of freedom, but making a pilgrimage gives me equilibrium in my personal relationship with nature and with others. When I'm walking, I enjoy a moment that's just mine and which gives me peace of mind. While I walk, I'm shut off from the rest of the world. I'm internalising my thoughts and searching for peace and freedom.

You've walked some different routes over these seven years?

First, I went from Vila Real Santo António (VRSA) to Fátima. Then, I did the French road to Santiago de Compostela and the Portuguese road to Santiago. I crossed Portugal from VRSA to Chaves, which took me 19 days, and then it was another 7 days to Santiago, always walking through inland regions and sometimes in temperatures of 50 degrees. Every kilometre tells a story. I also did the north road, the original road, the English road, the French road, crossing the Pyrenees from France. The longest distance was crossing Portugal via the coastal route. That was 1220 kilometres in 30 days, always by the coast: 20 days to Porto and then another 10 to Santiago. This year, I intend to do the original route to Santiago with my current partner. It's one of the purest roads, with a lot of woods to walk through, but, even though it's hillier and more demanding physically, we're going to do it.

Do you have any projects or dreams?

I have a personal project that I intend to undertake alone. I'm planning to do four countries and four shrines, in just one go: from VRSA to Fátima, then on to Santiago de Compostela, and then from there to Lourdes in France, ending in Rome, at St. Peter's Basilica. One after another, which means that the trip will last four months.

Natur und mit den Anderen. Beim Wandern habe ich einen Moment, der nur mir gehört und mir meinen Seelenfrieden gibt. Ich bin getrennt vom Rest der Welt, in mich gekehrt auf der Suche nach Frieden und Freiheit.

Sind Sie in den sieben Jahren auf unterschiedlichen Routen gewandert?

Meine erste Strecke ging von Vila Real Santo António (VRSA) nach Fátima, danach die französische Route Santiago de Compostela oder der portugiesische Weg nach Santiago. Quer durch Portugal von VRSA nach Chaves, wofür ich 19 Tage brauchte und noch einmal sieben bis nach Santiago, immer durchs Landesinnere bei Temperaturen von teilweise 50 Grad. Jeder Kilometer hat eine Geschichte. Ich bin auch den Camino del Norte, den Camino Primitivo, den Camino Inglés und den Camino Francés gegangen und habe von Frankreich aus die Pyrenäen überquert. Meine längste Strecke war die Durchquerung Portugals an der Küste entlang, das waren 1220 km in 30 Tagen, 20 Tage bis nach Porto und noch einmal zehn bis nach Santiago. Dieses Jahr möchte ich mit meiner derzeitigen Lebensgefährtin gerne auf dem Camino Primitivo wandern. Es ist einer der ursprünglichsten Wege mit viel Wald und obwohl er sehr bergig und physisch äußerst anstrengend ist, werden wir diese Strecke gehen.

Haben Sie Pläne oder Träume?

Ich habe ein persönliches Projekt, das ich alleine machen möchte. Ich habe vor, vier Länder und vier Heiligtümer auf einmal zu besuchen, von VRSA nach Fátima, dann nach Santiago de Compostela, anschließend zur Wallfahrtsstätte nach Lourdes in Frankreich und zum Abschluss zum Petersdom nach Rom. Alles an einem Stück, was bedeutet, dass ich ungefähr vier Monate unterwegs sein werde.

Laufen Sie jeden Tag?

Ich habe jeden Tag Leichtathletiktraining, manchmal laufe ich 20 Kilometer, aber ich verzichte nicht auf meine tägliche Wanderung von normalerweise acht oder neun Kilometern in den Abendstunden. Manchmal organisiere ich auch am Wochenende verschiedene Wanderungen.

é a metáfora da vida. Há a superação que também temos no dia a dia. Existem as pessoas com que nos cruzamos e nos identificamos, mais com umas do que com outras, e temos que fazer as nossas escolhas. As dificuldades físicas, como a chuva ou a lama onde andamos a patinar, são por vezes como nas nossas vidas. Enfim, é uma série de desafios e o objetivo passa por colocar em prática essas transformações no nosso dia a dia.

E depois de tantas caminhadas qual é a conclusão?

Entre tudo o que tive que superar consegui entender que os limites somos nós que os colocamos e que não há nada que não se consiga atingir. Nunca podemos dizer que não vou conseguir fazer ou ir, aliás, estes anos todos tenho sempre trabalhado para me tornar uma pessoa melhor, para mim e para os outros. Durante este percurso de sete anos aprendi muito sobre mim próprio, em relação à minha maneira de ser e à forma como me relaciono com as outras pessoas. Às vezes quando falo com amigos e digo que quero ser melhor pessoa amanhã, eles respondem-me: "mais ainda?", dizendo-me muitas vezes que já dou imenso de mim próprio.

E o que o continua a mover neste momento?

A superação e a fé. A superação porque quero sempre ir mais longe e a fé porque é aquilo em que eu de facto acredito. Tenho capacidade para fazer fisicamente e tenho a minha fé que me faz chegar mais longe. Hoje sou convidado por autarquias, clubes e escolas para seminários, ou para conferências motivacionais para jovens, para a partilha de experiências ou assinalar a importância de caminhar a pé em vez de me deslocar de carro para todo o lado. Outras vezes sou contactado por pessoas que vão caminhar pela primeira vez, que querem saber pormenores sobre os caminhos, que cuidados devem ter ou o que podem levar na mochila. Há peregrinos que me perguntam como consigo ter tudo numa mochila, eles que vêm com carro de apoio e mesmo assim faltam-lhes coisas.

Sabe qual é a sua pegada de CO2?

Não sei ao certo mas tento minimizar em todos os meus atos. A nível de consumos não bebo nem fumo. Para me mover entre cidades no Algarve opto por andar de comboio preferencialmente. Quando me desloco de carro, assim que chego a VRSA estaciono a viatura e não lhe toco mais, desloco-me sempre a pé dentro da cidade. Aliás já fui várias vezes a pé até Tavira ou até Faro. A nível de lixo faço a separação de recicláveis e tento poluir o mínimo possível. Só o avião é que tenho que usar quando não tenho outra forma, não só devido aos poucos dias que tenho disponíveis, como pelas despesas que envolve outro tipo de transporte.

O que é que não dispensa na sua mochila?

Bolsa de primeiros socorros, roupa para frio e calor, dois tipos de calçado: botas e sapatinhas,

Do you walk every day?

I have my athletics training every day: I sometimes do about 20 kilometres. But I never miss out on my daily walk every evening. I normally do about eight or nine kilometres. Sometimes I also organise different hikes at weekends.

How many kilometres have you walked in these last seven years?

Just hiking up and down the country and in my pilgrimages, I've done roughly 6500 kilometres, without counting my training sessions, preparations, races or shorter walks. Altogether? More than twice that figure.

How important is walking in your life – in percentage terms?

It's worth a lot. With all that suffocation in your professional life, no matter how much you enjoy what you're doing, you still need a balance. For me, that balance comes through walking, going to some woods or heading inland. It ends up being my balance between my personal and my professional life.

Which hike affected you most?

The French road to Santiago de Compostela. First of all, because it was the longest distance I've done so far, some 900 kilometres, in the south of France. I didn't know the place or the language, and I had to cross the Pyrenees. It was a great challenge. It has some delightful areas and they were fantastic hosts. And the fact of my being alone meant that, in the end, I felt an enormous sense of mission accomplished, and even some surprise in actually finishing it all.

Why do you always end your journey in Santiago de Compostela?

Because it's the Basilica where St. James the apostle is. I'm a devout Christian and the apostles I feel closest to are St. James and St. Peter. But I always say that the road begins at the end of the walk, after arriving in Santiago. That's where the path of our lives begins, where we become ourselves, in our relationship with others. Overcoming everything along the way leads to an inner transformation that enables us to become new people, better people, and that's where the road begins. The road to Santiago is a metaphor for life itself. There's all the things that we have to overcome in our day-to-day existence. There are people that we come across and we identify more with some than with others and we have to make our own choices. There are physical difficulties, such as rain or wading through mud, which are sometimes like things in our own lives. In short, there are a series of challenges and the aim is to put these transformations into practice in our day-to-day lives.

And, after so much walking, what is your conclusion?

With everything I've had to overcome, I've succeeded in understanding that we're the ones who impose our own limits and that there's nothing we can't achieve. We can never say I'm not going to be able to do it or to go. In fact, all of these

Wie viele Kilometer sind Sie in den letzten sieben Jahren gewandert?

Nur Weitwandern und Pilgerfahrten gerechnet waren es etwa 6.500 Kilometer, Training, Vorbereitung und kürzere Strecken nicht mitgezählt. Insgesamt wohl mehr als das Doppelte.

Welchen Stellenwert nimmt das Wandern in Ihrem Leben ein?

Einen sehr hohen. Wir werden in unserem Berufsleben erdrückt und auch wenn wir gerne arbeiten, brauchen wir einen Ausgleich, den ich in den Wanderungen finde. Wälder, oder das Landesinnere zu durchwandern gibt mir die Balance zwischen meinem Privat- und meinem Berufsleben.

Welche Wanderung hat Sie am stärksten berührt?

Der französische Weg nach Santiago de Compostela. Erstens weil es die größte Entfernung war, die ich bis dahin zurückgelegt hatte, 900 Kilometer, im Süden Frankreichs, wo ich mich weder auskannte, noch die Sprache beherrschte und die Pyrenäen überqueren musste. Das war eine große Herausforderung. Es gab wunderschöne Gegenden, fantastische Gastgeber und die Tatsache alleine zu sein, erzeugte schließlich das enorme Gefühl, eine Aufgabe bewältigt zu haben und auch etwas Überraschung, es wirklich geschafft zu haben.

Warum endet Ihr Weg immer in Santiago de Compostela?

Wegen der Basilika, wo sich der Apostel Jakobus (Santiago) befindet. Ich bin fromm und die Apostel, mit denen mich am meisten verbindet sind Jakobus und Petrus. Aber ich pflege zu sagen, dass der Weg erst am Ende beginnt, das heißt nach der Ankunft in Santiago. Dort beginnt der Weg unseres Lebens, um uns selbst zu sein, in der Beziehung zu anderen. Die Überwindung während der Wanderschaft ermöglicht eine innere Transformation, die uns erlaubt, andere Menschen zu werden, bessere Menschen und hier beginnt der Weg. Der Jakobsweg ist eine Metapher für das Leben. Auch in unserem alltäglichen Leben gibt es die Überwindung. Wir lernen Menschen kennen, mit denen uns mehr oder weniger verbindet und wir müssen unsere Entscheidungen treffen. Die physischen Schwierigkeiten, wie der Regen oder Schlamm in dem wir ausrutschen, erinnern an die Schwierigkeiten in unserem Leben. Letztendlich handelt es sich um eine ganze Reihe von Herausforderungen und das Ziel besteht darin, diese Transformation in unserem täglichen Leben in die Praxis umzusetzen.

Und was ist das Ergebnis nach so vielen Wanderungen?

Bei allem was ich überwinden musste habe, ich festgestellt, dass wir uns die Grenzen selbst setzen und dass es nichts gibt, was man nicht erreichen kann. Wir können nie sagen, dass wir etwas nicht schaffen könnten, ich habe die ganzen Jahre daran gearbeitet, für mich und für die anderen ein besserer Mensch zu werden. Im Verlauf der sieben Jahre habe ich sehr viel über mich selbst gelernt, darüber wie ich bin und wie ich mich gegenüber anderen Personen verhalte. Manchmal, wenn ich mich mit

uma reserva de barras energéticas, telemóvel como meio de contacto, o meu ukulele (pequena guitarra), porque aproveito as paragens para tocar umas músicas. O meu diário de viagem, já tenho sete escritos e espero um dia poder editar um livro caso surja alguma editora interessada. Levo também um lenço vermelho na cabeça porque quando comecei a caminhar usava um chapéu mas não era nada prático e comecei a usar um lenço, por causa do sol e da chuva, ainda hoje as pessoas me identificam por isso.

Obrigado.

10 dicas do Peregrino Algarvio

The Algarve Pilgrim's Top Ten Tips
10 Tipps vom Algarve-Pilger

1.

Fazer uma reflexão preparatória relacionada com o que pretende alcançar
Prepare yourself by thinking carefully about what you hope to achieve
Im Vorfeld reflektieren, was man erreichen möchte

2.

Selecionar apenas o necessário para transportar na mochila
Choose only the bare necessities to carry in your rucksack;
Nur das Nötigste in den Rucksack packen

3.

Preparar-se fisicamente com tempo de antecedência
Prepare yourself physically before you start
Rechtzeitige physische Vorbereitung

4.

Nunca deixar de acreditar na capacidade de superação perante as dificuldades
Never stop believing in your ability to overcome all difficulties
In schwierigen Phasen, nie den Glauben an die Überwindungskraft verlieren

5.

Respeitar o ambiente e tudo que o rodeia;
Respect the environment and everything around you
Die Umwelt und alles was sie umgibt, respektieren

6.

Destacar os valores humanos perante os que cruzam o mesmo Caminho
Always emphasise human values when meeting people along the way
Jenen, die unseren Weg kreuzen mit Menschlichkeit begegnen

7.

Capacidade de Espírito de Sacrifício
Cultivate a spirit of sacrifice
Opferbereitschaft

8.

Ir ao encontro do silêncio interior para sentir paz
Look for inner silence in order to feel peace
Sich auf die Suche nach der inneren Stille begeben um Frieden zu fühlen

9.

Manter-se na Fé através da oração
Keep your Faith through prayer
Durch Gebet den Glauben erhalten

10.

BOM CAMINHO
GOOD WALKING
EINEN GUTEN WEG

years, I've always striven to make myself a better person, both for myself and others. During this seven-year journey, I've learned a lot about myself, about my way of being and the way I relate to other people. Sometimes, when I'm talking to my friends and I tell them I want to be a better person tomorrow, they answer me by saying: "even better?" They frequently tell me that I already give a great deal of myself.

And what continues to drive you at the moment?

Overcoming difficulties and my faith. Overcoming difficulties, because I always want to go further, and my faith, because that is, in fact, what I believe in. I have the capacity to do things physically and I have my faith which makes me go even further. Today, I'm invited by local authorities, clubs and schools to take part in seminars, give motivational talks to young people, share experiences or stress the importance of walking instead of going everywhere by car. At other times, I'm approached by people who are going hiking for the first time and who want to know more details about the routes and paths, what precautions they should take, or what they should pack in their rucksack. There are pilgrims who ask me how I manage to get everything into just one rucksack, when they themselves have a support vehicle and even then they're still short of things.

Do you know what your CO₂ footprint is?

I'm not sure, but I've been trying to minimise it in everything I do. At the level of my personal consumption, I don't drink and I don't smoke. When I travel from one town to another in the Algarve, I preferably take a train. When I travel anywhere by car, as soon as I arrive in VRSA, I park the car and don't touch it again. I always walk everywhere inside the town. In fact, I've already walked to Tavira and Faro several times. As far as rubbish is concerned, I separate all the recyclable waste and I try to pollute as little as possible. There's just the plane that I have to use when I don't have any other way of travelling, not only due to the few days I have available, but also because of the costs involved in other types of transport.

And what do you always carry with you in your rucksack?

A first aid kit, warm clothes for the cold and light clothes for hot weather, two types of shoes: boots and tennis shoes, a reserve of energy bars, a mobile phone as a means of contact, my ukulele, because I like to play some music when I have a break. My travel diary. I've already written seven of these, and I hope one day to be able to publish a book, if I can find a publisher who's interested. I also wear a red headscarf, because when I first started walking I used to wear a hat. But that wasn't practical at all and I started wearing a headscarf because of the sun and rain. And today people still identify me by this headscarf.

Thank you.

meinen Freunden unterhalte und sage, dass ich morgen ein besserer Mensch sein will, antworten sie mir: „noch besser?“ und sagen mir sehr oft, dass ich schon enorm viel von mir selbst gebe.

Und was bringt Sie im Moment dazu weiterzumachen?

Die Überwindung und der Glaube. Die Überwindung, weil ich immer mehr erreichen möchte, und der Glaube, weil es das ist, wofür ich wirklich stehe. Mit Hilfe meiner physischen Kapazitäten und meinem Glauben kann ich immer weiterkommen. Heute werde ich von Gemeinden, Clubs und Schulen eingeladen, um Seminare zu halten, oder zu Konferenzen zur Förderung der Motivation bei Jugendlichen, um meine Erfahrungen und die große Bedeutung der Fortbewegung zu Fuß, anstatt ständig das Auto zu nehmen, weiterzugeben. Oder Menschen, die zum ersten Mal wandern möchten, suchen meinen Kontakt, um sich genauer über bestimmte Wege und spezielle Vorkehrungen zu informieren, oder darüber was sie in ihrem Rucksack mitnehmen sollen. Es gibt Pilger die sich wundern, wie ich es schaffe, alles in einen Rucksack zu packen, weil sie ein Auto zur Unterstützung dabei haben und ihnen trotzdem immer etwas fehlt.

Kennen Sie Ihren CO₂ Fußabdruck?

Nicht genau, aber ich versuche ihn bei allem was ich tue zu minimieren. Was den Konsum angeht, rauche und trinke ich nicht. Um an der Algarve von einer Stadt in die andere zu kommen, nehme ich meistens den Zug und wenn ich mit dem Auto unterwegs war, parke ich es, sobald ich zurück in VRSA bin und röhre es auch nicht mehr an. In der Stadt bin ich immer zu Fuß unterwegs. Übrigens, ich bin schon einige Male zu Fuß nach Tavira oder nach Faro gelaufen. Was den Abfall betrifft, trenne ich den widerverwertbaren Müll und versuche so wenig wie möglich zu verschmützen. Nur manchmal habe ich keine andere Möglichkeit und muss das Flugzeug benutzen, nicht nur wegen der begrenzten Zeit die mir zur Verfügung steht, sondern auch wegen der Kosten, die andere Transportmittel mit sich bringen würden.

Was darf in Ihrem Rucksack nicht fehlen?

Eine Erste-Hilfe-Tasche, Kleidung für kalte und warme Tage, zwei verschiedene Paar Schuhe: Stiefel und Sportschuhe, ein Vorrat an Energieriegeln, ein Mobiltelefon zur Kontaktaufnahme, meine Ukulele (kleine Gitarre), weil ich die Pausen nutze, Musik zu machen. Mein Reisetagebuch, ich habe schon sieben geschrieben und hoffe eines Tages ein Buch veröffentlichen zu können, falls sich ein interessierter Herausgeber finden sollte. Ich trage auch ein rotes Tuch als Schutz vor Sonne und Regen auf dem Kopf, das sich als wesentlich praktischer erwiesen hat, als ein Hut, den ich zu Beginn meiner Wanderschaft getragen hatte. Noch heute ist das mein Kennzeichen.

Danke.

Oh Europa

PT E certa manhã tinha chegado o momento da partida, conta-nos Jürgen Kahlisch. Numa manhã fresca de abril deixa o apartamento dos seus amigos em Berlim fechando a porta atrás de si. O caminhante respira fundo e tenta afastar do corpo a geada que caiu durante a noite. Tem pela frente seis meses e 4000 km para fazer o trajeto de Noroeste a Sudoeste. Percorrer a Europa Ocidental é um sonho antigo de Jürgen Kahlisch, e é esse plano que se concretiza agora, com cada um dos seus passos. Estamos em abril de 2007. Atravessar o Rio Harz, o Rio Rhön, passar o Rio Meno a norte de Frankfurt, entrar na Eifel e seguir até Trier são pouco mais de 700 km e seis semanas de caminhada. Daí segue até França, passando por Luxemburgo. Pouco antes de chegar a Paris vira para sul, evitando Lyon, sobe os Pirenéus, e depois rumá a Pamplona até chegar quase a Santiago de Compostela, em Espanha. Jürgen Kahlisch vive há 30 anos em Monchique. Foi ali que a ECO123 o visitou e reviveu as suas memórias.

EN And then one morning, the time had come, Jürgen Kahlisch recalls. On a cool April morning, he left his friends' flat in Berlin and closed the door behind him. The hiker took a deep breath and shook the night-time frost out of his bones. Now lying ahead of him were six months and 4,000 kilometres from northeast to southwest. Travelling on foot through Western Europe was something he'd wanted to do for a long time, and now, with every step, the plan was increasingly becoming reality. It was April 2007. Through the Harz and the Rhön mountains, past Frankfurt am Main to the north, into the Eifel hills as far as Trier: this amounts to just over 700 kilometres and six weeks of walking. From there, he walked though Luxembourg to France. Just before Paris, he started to head south and past Lyon; he walked up and through the Pyrenees and via Pamplona to just before Santiago de Compostela in Spain. Jürgen Kahlisch has been living in Monchique for 30 years. ECO123 visited him there, along with his recollections.

DE Eines Morgens war es dann soweit, erzählt Jürgen Kahlisch. Er verlässt an einem kühlen Aprilmorgen die Wohnung seiner Freunde in Berlin und zieht die Tür hinter sich zu. Der Wanderer holt tief Luft und schüttelt den Nachtfrost aus seinen Gliedern. Sechs Monate Zeit und 4.000 Kilometer von Nordost nach Südwest liegen jetzt vor ihm. Zu Fuß durch Westeuropa ist ein langersehnter Wunsch und dieser Plan nimmt nun mit jedem Schritt mehr Gestalt an. Es ist April 2007. Durch den Harz und die Rhön, nördlich von Frankfurt am Main vorbei, in die Eifel hinein und bis nach Trier, sind es etwas mehr als 700 km und sechs Wochen Wanderschaft. Von dort geht er über Luxemburg nach Frankreich. Kurz vor Paris dreht er nach Süden ab und an Lyon vorbei, er wandert hinauf und durch die Pyrenäen und über Pamplona bis kurz vor Santiago de Compostela in Spanien. Jürgen Kahlisch lebt seit 30 Jahren in Monchique. ECO123 besuchte ihn dort in seinen Erinnerungen.



Comecemos por aquilo que lhe ficou mais gravado na memória?

A chuva. Retirar a tenda da mochila e montá-la à chuva, nesses dias tinha os sapatos sempre molhados. Descalçar os sapatos molhados e entrar na tenda. De manhã voltar a calçar os mesmos sapatos molhados e continuar a andar. Durante duas semanas, do Luxemburgo até França. Foram tempos duros. Havia alguns sítios pelo caminho onde ficava com os pés 20 centímetros enterrados na lama.

Partiu sozinho. Porquê?

Era essa a minha intenção. No entanto, se conhecesse alguém que fosse simpático e com quem pudesse caminhar bem, teria partido em companhia. Mas antes de mais foi uma experiência importante para mim próprio. E realmente gosto de caminhar sozinho. Na altura já estava à procura da minha identidade. Quando estamos completamente sozinhos temos muito mais abertura para o que nos rodeia. A caminho estava muito concentrado e deserto. Ouvia a previsão meteorológica todos os dias e às duas ou três horas da tarde já começava a procurar um local indicado para passar a noite. A descoberta de mim próprio nem sequer era a minha intenção, mas descobrimo-nos automaticamente quando estamos envolvidos pela natureza. Já caminhava há muitos anos e sempre com muito prazer.

Quando é que notou que levava bagagem a mais?

Não era propriamente a mais, porque eu precisava de tudo o que tinha na mochila. Mas notei imediatamente que era muito peso. Nas primeiras duas semanas carreguei comigo essa mochila pesada. Eram basicamente 20 kg mais os alimentos e dois ou três litros de água. Depois de duas semanas, a mochila tornou-se como que uma parte de mim. Quando as noites ficaram frias, comprei uma camisola grossa, porque o saco-cama não era suficientemente quente, e enviei o camping-gás de volta a casa. Foi um ano com um verão muito chuvoso, coisa inimaginável em Portugal. Quando ficava calor, vinham imediatamente as fortes trovoadas e as tempestades. Se ficarmos na floresta debaixo das árvores, podemos ser atingidos por um raio, ou as árvores podem tombar com a tempestade. Houve uma vez que fiquei mesmo com medo, mas graças a Deus acabei por encontrar uma pensão antes do anoitecer. Na manhã seguinte os campos

Let's start with what you remember most.

The rain. Getting my tent out of my rucksack and putting it up in the rain, my wet shoes during those days. In the evening, off with the wet shoes and into my tent. The next morning, wet shoes on again and back on the road. Two weeks from Luxembourg to France. That was hard. In some places, I sank up to 20 centimetres into the mud on the paths.

You went alone. Why?

That was something I wanted. However, if I'd known a nice person who I could have walked well with, I would have set off in company. But it was also an important experience for me alone. I like walking alone. At that time, I was already searching for myself. You are much more open to the environment when you're completely alone. I was very focused and alert while I was travelling. I listened to the weather forecast every day and as early as two or three in the afternoon I started looking for a suitable place to sleep. It wasn't my goal to experience myself, but you experience yourself automatically when you submit to nature. I'd done a lot of walking over many years and always enjoyed it.

When did you realise that you were carrying too much luggage?

Actually, it wasn't too much because I really needed everything that was in my rucksack. But I noticed straight away that it was very heavy. For the first two weeks, I was just lugging this heavy rucksack around. It was basically 20 kg plus food and two or three litres of water. But after about two weeks, the rucksack almost became part of me. When it started getting cold at night, I bought myself a thick sweatshirt, because my sleeping bag wasn't warm enough, and I sent the camping stove back. It was a very wet summer that year, of the kind it's impossible to imagine in Portugal. When it got hot, the thunderstorms started. And when you're in a wood and stop under the trees, you can be struck by lightning, or trees can also fall over in the storm. On one occasion I was really afraid, but thank God I found a pension before dark. The next morning, you could see the chaos on the fields. There were still hail drifts. The hailstorm was horizontal. And

Beginnen wir damit, was Ihnen in Erinnerung geblieben ist?

Der Regen. Das Zelt aus dem Rucksack holen und im Regen aufstellen, die nassen Schuhe in diesen Tagen. Abends raus aus den nassen Schuhen und rein ins Zelt. Morgens wieder hinein in die nassen Schuhe und weitergehen. Zwei Wochen lang von Luxemburg bis Frankreich. Das war eine harte Zeit. An manchen Stellen sackte ich bis zu 20 Zentimeter tief im Schlamm der Wege ein.

Sie sind allein gegangen. Warum?

Das war durchaus gewollt. Hätte ich allerdings jemanden gekannt, der nett gewesen wäre und mit dem ich gut hätte gehen können, wäre ich in Gesellschaft losgewandert. Aber vor allem war es auch eine wichtige Erfahrung für mich allein. Ich gehe aber auch gern allein. Damals war ich schon auf der Suche nach mir selbst. Man ist viel offener für die Umwelt, wenn man ganz allein ist. Ich war sehr konzentriert und wach unterwegs. Habe jeden Tag den Wetterbericht gehört und schon ab zwei, drei Uhr nachmittags begann die Suche nach einem geeigneten Schlafplatz. Es war gar nicht mein Ziel, mich selbst zu erfahren, aber man erfährt sich selbst automatisch, wenn man sich sehr der Natur auslieferst. Gewandert bin ich schon viele Jahre vorher und das immer sehr gern.

Wann haben Sie gemerkt, dass Sie zu viel Gepäck dabei haben?

Zuviel war es eigentlich nicht, weil ich alles in meinem Rucksack tatsächlich brauchte. Aber dass es sehr viel Gewicht war, habe ich sofort gemerkt. In den ersten zwei Wochen habe ich nur den schweren Rucksack durch die Gegend geschleppt. Das waren basismäßig 20 kg plus Lebensmittel und zwei bis drei Liter Wasser. Nach etwa zwei Wochen wurde der Rucksack dann aber sowas wie ein Bestandteil von mir. Als es nachts kalt wurde, kaufte ich mir ein dickes Sweatshirt, weil der Schlafsack nicht warm genug war und schickte den Gaskocher zurück. Es war ein Jahr mit einem verregnerten Sommer, wie man sich das in Portugal gar nicht vorstellen kann. Wenn es mal heiß wurde, kamen sofort die schweren Gewitter mit den Stürmen. Wenn man sich dann im



Wald und unter Bäumen aufhält, kann man vom Blitz getroffen werden oder auch Bäume können im Sturm umfallen. Einmal hatte ich richtig Angst, da habe ich Gott sei Dank vor der Dunkelheit noch eine Pension gefunden. Am nächsten Morgen sah man das Chaos auf den Feldern. Da lagen dann noch die Hagelverwehungen. Der Hagelsturm kam horizontal. Und am nächsten Tag ging das Unwetter weiter und ich habe keine Pension gefunden und musste also draußen schlafen.

Den Naturgewalten ausgesetzt zu sein, gehört beim Wandern dazu. Man muss nur die richtige Entscheidung treffen. Ist das schwierig?

Man hofft immer, dass der Blitz nicht in den nächsten Baum einschlägt. Das war in der Nähe von Paris so. Ich habe mich dann 50 km östlich von Paris in den Zug gesetzt und eine Freundin besucht.

Wie waren die Begegnungen mit anderen Menschen?

Wenn man als Fremder in die Ortschaften hineinläuft und man der „stranger“ mit dem großen Rucksack ist, erweckt man als Einzelner bei den Menschen mitunter Argwohn. Das war anfangs anstrengend, aber mit der Zeit schlug das auch in Wohlwollen um. Dann gab es auch wieder positive Feedbacks. Besonders bei Frauen habe ich das gemerkt. Wenn ich nach dem Weg gefragt habe, oder nach einer Unterkunft und Essen. Dann verschwanden einige ängstlich in ihren Häusern, andere suchten hingegen interessiert das Gespräch.

In Spanien, in Frankreich?

Eher in Deutschland. Anders als erwartet ist die Wegezeichnung in Deutschland mitunter mangelhaft gewesen. In Frankreich ist die Ausschilderung der Wege hingegen sehr gut. Ab Fulda in Deutschland bin ich dann auf dem Europäischen Fernwanderweg GR 3 unterwegs gewesen. Der geht von Santiago de Compostela bis ans Schwarze Meer, rund 7.000 Kilometer. Der Weitwanderweg führt nicht an großen Städten vorbei. Die letzten 1.500 Kilometer ab Le Puy-en-Velay war ich dann auf dem Pilgerweg. Dort beginnt die Hauptroute des Jakobswegs. Von hier geht man mit anderen und es entstehen zeitlich begrenzte Beziehungen. Weitwanderer verstehen sich deshalb so gut, weil der kleinste gemeinsame Nenner riesengroß ist. Man ist müde, hungrig und durstig. Man ist reduziert auf seine grundsätzlichen Bedürfnisse. Das verbindet, egal ob man Arzt oder Hilfsarbeiter ist. Das spielt beim Weitwandern keine Rolle. Die Schönheit der Landschaft kommt noch hinzu.

Hatten Sie eigentlich Angst vor oder während dieser Wanderung?

Angst vor schlechtem Wetter und schlechten Wegezeichnungen ja, aber auch eine eher irrationale Angst vor unangenehmen, vor aggressiven Jugendlichen. Da habe ich mein Zelt immer sehr abseits des Weges aufgestellt, mich eher versteckt. Das waren meine drei Ängste.

estavam um caos. Havia muitos estragos por causa do granizo. O vento fazia o granizo cair na horizontal. E no dia seguinte a tempestade continuou e eu não encontrei nenhuma pensão, portanto tive que dormir ao relento.

Estar exposto às forças da Natureza faz parte das caminhadas. Há que tomar as decisões certeiras. Isso é difícil?
Esperamos sempre que o raio não entre na árvore mais próxima. Tive essa situação nas proximidades de Paris. 50 km a este de Paris decidi apanhar o comboio e visitar uma amiga.

Como era o contacto com as outras pessoas?

Quando se entra como estrangeiro nas localidades, aparecendo como um estranho e com uma grande mochila, por vezes gera-se alguma desconfiança. De início, isso era cansativo, mas com o tempo por vezes a desconfiança transformava-se em boa vontade. E então também recebia um *feedback* positivo. Notei isso especialmente junto das mulheres. Quando perguntava pelo caminho, ou por um alojamento ou local para comer, havia pessoas que se refugiavam nas suas casas com medo, e outras que iniciavam uma conversa, cheias de interesse.

Em Espanha e em França?

Mais na Alemanha. Ao contrário do que estava à espera, a demarcação dos caminhos na Alemanha por vezes era muito má. Em França, no entanto, a demarcação dos caminhos é muito boa. A partir de Fulda, na Alemanha, segui o percurso longo europeu GR 3. Esse vai de Santiago de Compostela até ao Mar Negro, são aproximadamente 7.000 quilómetros. Esse trilho não passa por cidades grandes. Os últimos 1.500 quilómetros a partir de Le Puy-en-Velay segui pela rota dos peregrinos. É ali que começo o traçado principal do Caminho de Santiago. A partir daí caminhamos em conjunto com outros e criam-se companhias passageiras. Quem faz caminhadas longas tem facilidade em se entender, porque o denominador comum é muito forte. Temos sono, fome e sede. Estamos reduzidos às nossas necessidades mais básicas. Isso cria uma cumplicidade, independentemente de se ser médico ou trabalhador. Quando se faz uma caminhada longa, isso não tem importância. Junta-se a isto a beleza da paisagem.

the next day, the storm moved on and I couldn't find a guesthouse and had to sleep outside.

Being exposed to the elements is part of hiking. You just have to make the right decisions. Is that difficult?

You always hope that the lightning doesn't strike the nearest tree. That nearly happened near Paris. I then got on a train 50 km east of Paris and went to visit a girlfriend.

What were your encounters with other people like?

When you walk into a place as an outsider and you're the stranger with a big rucksack, you sometimes make people suspicious of you as an individual. That was hard work to start with, but, in time, it turned into goodwill. Then there was also positive feedback. I noticed that especially from the women. If I asked for directions or about a place to stay or eat. Some people disappeared anxiously into their houses, while others were interested in talking to me.

In Spain or France?

More in Germany. Contrary to expectations, the waymarking in Germany was sometimes poor. In France, by contrast, the signposting is very good. Starting in Fulda in Germany, I was then walking on the GR 3 European long-distance path. It goes from Santiago de Compostela as far as the Black Sea, some 7,000 kilometres. The long-distance path doesn't go past big cities. For the last 1,500 kilometres from Le Puy-en-Velay, I was on the Pilgrims' Way. That's was the main route of the Way of St. James. From there on, you're walking with other people and relationships start for a limited period. Long-distance walkers get on so well because the smallest common denominator is huge. You're tired, hungry and thirsty. You are reduced to your basic needs. That binds people together, no matter whether you're a doctor or a labourer. That's of no importance during a long-distance walk. The beauty of the scenery is another factor.

Were you afraid at all before or during the walk?

Afraid of bad weather and of bad waymarking, yes, but also a rather irrational fear of



Chegou a ter medo antes ou durante essa caminhada?

Sim, tive medo do mau tempo e da má demarcação do caminho, e também um medo irracional de jovens desagradáveis, jovens agressivos. Por isso é que montava a minha tenda sempre muito afastada do caminho, escondia-me. Eram esses os meus três medos.

Mencionou que esses tempos de caminhada foram dos mais belos na sua vida. O que quer dizer com isso?

Foi um tempo muito intenso, porque quanto mais idade temos, mais curta é a percepção do nosso tempo. Foi um ano muito longo com experiências intensas. Caminhando temos experiências sempre novas e intensas. Enquanto que a rotina faz os anos parecerem cada vez mais curtos, durante as caminhadas cria-se repetidas vezes a sensação que tínhamos em criança, de estar a viver cada dia de forma nova e intensa. Porque a experiência de um dia de caminhada é algo que acontece à parte de toda e qualquer rotina.

Quantos quilómetros é que percorreu?

Andei diariamente entre 20 e 40 quilómetros, e ao todo foram quase 4000 km. Todos os cinco a dez dias fazia um dia de repouso e ficava numa pousada de juventude. O dia de repouso é importante, também por causa da alimentação. Como já não tinha o meu camping-gás, em França muitas vezes gostava de comer no restaurante. A sua gastronomia é fantástica. Em Espanha, no Caminho de Santiago, a comida já não era tão boa. Mas em França, nas aldeias e no campo, come-se bem e em conta. De resto, comprava-me uma baguete, um queijo ou uma lata de sardinha, e saboreava uma garrafa de vinho.

O que faz hoje, passados dez anos?

Vivo em paz e sossego, e trabalho como pedreiro independente. Restauro casas. É o que me dá qualidade de vida. Vivo fora da aldeia e da cidade e passo muito tempo ao ar livre na natureza a trabalhar para mim. Casei com a minha parceira de longa data. Vivemos isolados do ruído da cidade, mas podemos lá ir sempre que queremos, portanto estamos próximos da natureza. Dá trabalho, mas tem qualidades que não se encontram na cidade.

Obrigado.

unpleasant, aggressive youths. I always pitched my tent some distance from the path, hid myself away. Those were my three fears.

You also said that this period of walking was one of the best times of your life. What do you mean?

It was a very intense time, because the older you get, the shorter your own time starts to feel. It was a very long year with intense experiences. When you're walking, you always have new, intense experiences. In the same way that, as children, we used to experience every day anew and intensely, something similar occurs when you're walking, whereas, when you're in a routine, the years appear to be shorter and shorter. Because the experience of a day's hiking is something totally removed from your normal routine.

How many kilometres did you walk?

Between 20 and 40 kilometres every day, a total of close to 4,000 km. I had a rest day every five to ten days and went to a youth hostel. The rest day was also important for nutritional reasons. Because I didn't have my camping stove with me any more, I used to enjoy going out to eat quite a lot in France. The country has wonderful cuisine. In Spain on the Pilgrims' Way, the food wasn't so special. But in villages and in the countryside in France you can eat very well and cheaply. Otherwise, I often used to buy myself a baguette, a cheese and a tin of sardines, and treated myself to a bottle of wine.

What is Jürgen Kahlisch doing now, ten years later?

I live in peace and quiet as a self-employed bricklayer. I restore houses. That gives me quality of life. I live away from the village and the town and spend a lot of time outside in nature and work for myself. My long-standing partner and I got married. We live where we are sheltered from noise, but can go into town at any time, so we're close to nature. Although it's hard work, it has a quality that isn't there in the town.

Thank you.



Na produção
deste editorial não
houve emissão
de CO₂.

EMISSÕES\EMISSIONE
There was no
emission of CO₂ in
the production of
this Editorial.
Null CO₂ Emission
während der
Recherche zu
diesem Editorial.

Sie sprachen davon, dass diese Wanderzeit zu den schönsten Momenten in ihrem Leben gezählt hat. Wie meinen Sie das?

Eine sehr intensive Zeit, denn je älter man wird, desto kürzer empfindet man seine eigene Zeit. Es war ein sehr langes Jahr mit intensivem Erleben. Beim Wandern erlebt man immer wieder neu und intensiv. Wie man früher als Kind jeden Tag neu und intensiv erlebt hat, so etwas entsteht beim Wandern auch immer wieder, während die Jahre mit der Routine einen immer kürzer empfinden lassen. Denn das Erleben eines Wandertages ist eine Sache völlig außerhalb der Routine.

Wie viel Kilometer sind Sie so gelaufen?

Täglich so zwischen 20 und 40 Kilometer und insgesamt knapp 4.000 km. Alle fünf bis zehn Tage habe ich einen Ruhetag eingelegt und bin in eine Jugendherberge gegangen. Der Ruhetag war wichtig auch der Ernährung wegen. Da ich meinen Kocher nicht mehr dabei hatte, bin ich in Frankreich gern und oft essen gegangen. Das Land hat eine tolle Küche. In Spanien auf dem Pilgerweg war das Essen eher nicht so gut. Aber in Frankreich kann man in den Dörfern und über Land gut und preiswert essen. Ansonsten habe ich mir oft ein Baguette gekauft, einen Käse oder eine Dose Sardinen und mir eine Flasche Wein gegönnt.

Was macht Jürgen Kahlisch heute, zehn Jahre später?

Ich lebe in der Ruhe und Stille und arbeite als selbstständiger Maurer. Ich restauriere Häuser. Das gibt mir Lebensqualität. Ich lebe abseits vom Dorf und der Stadt und bin viel draußen in der Natur und arbeite für mich selbst. Meine langjährige Lebenspartnerin und ich haben geheiratet. Wir leben abgeschirmt vom Lärm, können aber jederzeit in die Stadt fahren, sind also nah dran an der Natur. Es ist zwar mühselig, aber es hat seine Qualität, die es in der Stadt nicht gibt.

Danke.

O Caminho das Ervas Aromáticas – caminhadas e encontros

The Herbal Path - walks and encounters

Der Kräuterpfad – Wege und Begegnungen

As caminhadas sensoriais para a descoberta das ervas aromáticas, este outono vão centrar-se nos percursos pelo Algarve. Estão planeados dois passeios pelo campo para melhorar os conhecimentos sobre as flores e ervas, um nos trilhos sobre as falésias, e outro na Serra de Monchique, banhada pelas suas fontes de água fresca.

Maureen Robertson e o seu parceiro José Melo propõem a locais e estrangeiros um abrandar do ritmo de vida englobado no processo de um caminhar consciente, para observar, tocar e respirar o mundo das plantas e ervas aromáticas nativas.

Maureen Robertson pratica medicina natural inspirada em Goethe, e é co-fundadora da "Scottish School of Herbal Medicine" e José Melo é médico xamânico. Os dois em conjunto criaram um curso e uma formação chamada "The Herbal Path"(o Caminho das Ervas Aromáticas) numa plantação abandonada de figueiras e oliveiras próxima de Barão de São Miguel, em Lagos, no Algarve.

Propõem-se três caminhadas, duas delas só de um dia, em que quem quiser pode experienciar um encontro mais profundo com a natureza em conjunto com Maureen e José.

O casal esteve um ano inteiro a preparar o espaço para os workshops, um estúdio de música, alojamentos e jardins. O jardim principal tem 13 canteiros para a produção de ervas aromáticas e para a horta. Uma roda de ervas aromáticas com doze metros de diâmetro, dividida em oito secções e com cerca de quarenta tipos de ervas aromáticas diferentes, permite ao visitante compreender a relação das plantas entre si e com os quatro elementos, quente, frio, seco e

Sensory herb walks add a focus to walking in the Algarve this autumn. Two field trips have been arranged to enhance awareness of flowers and herbs on clifftop paths but also in the cooler springwater-fed Mountains of Monchique.

Maureen Robertson and her partner, José Melo, are offering locals and visitors the opportunity to slow down, look, touch and breathe in native plants and herbs as part of a process of conscious walking.

Maureen Robertson is a Goethe-inspired Medical Herbalist, co-founder of The Scottish School of Herbal Medicine, and José Melo is a Shamanic Practitioner. They have created a course and apprenticeship, called 'The Herbal Path' on what was an abandoned fig and olive grove near Barão de São Miguel, Lagos, Algarve.

Three walks are offered, two of them as stand alone days, where anyone can join Maureen and José to experience a deeper encounter with nature.

The couple have spent a year creating workshop space, a music studio, a herbal dispensary, living accommodation and gardens. The main garden has thirteen beds for herb and vegetable production. A twelve-metre herb wheel divided into eight sections with around forty different types of herbs allows the curious to understand the relationship between the plants and the four elements - hot, cold, dry and moist-within the geographically designated areas of North, South, East and West. Most of the plants are grown from organic or biodynamic seeds.

Sinnliche Kräuterspaziergänge stehen in diesem Herbst im Mittelpunkt der Algarve-Wanderungen. Zwei Exkursionen werden organisiert, um das Bewusstsein für Blumen und Kräuter zu stärken, auf Pfaden über die Klippen, aber auch in den kühleren, von Quellwasser gespeisten Bergen von Monchique.

Maureen Robertson und ihr Partner Jose Melo bieten Ortsansässigen und Besuchern die Möglichkeit herunterzuschalten, und als Teil eines Prozesses des bewussten Wanderns einheimische Pflanzen zu sehen, zu berühren und die Gerüche einzufangen.

Maureen Robertson ist von Goethe inspirierte medizinische Kräuterkundlerin, Mitbegründerin der *Scottish School of Herbal Medicine* und José Melo schamanisch Praktizierender. Sie haben auf einem verlassenen Feigen- und Olivenhain in der Nähe von Barao de Sao Miguel, Lagos, Algarve, einen Lehrweg eingerichtet, 'The Herbal Path' (Kräuterpfad).

Drei Wanderungen werden angeboten, zwei als Tagesausflüge, wo jeder die Möglichkeit hat, Maureen und Jose zu begleiten, um eine tiefere Begegnung mit der Natur zu erfahren.

Das Paar hat ein Jahr damit verbracht, den Platz für Workshops, ein Musikstudio, eine Kräuterapotheke, Wohnraum und Gärten zu gestalten. Der Hauptgarten hat dreizehn Beete zur Anpflanzung von Kräutern und Gemüse. Ein Kräuterrad mit einem Durchmesser von zwölf Metern, das in acht Segmente mit rund vierzig verschiedenen Kräutersorten aufgeteilt ist, erlaubt es Wissbegierigen, die Beziehung zwischen den Pflanzen und den vier Elementen heiß, kalt, trocken, feucht innerhalb der geographisch bestimmten Gebiete Nord, Süd, Ost und West, zu verstehen. Die Mehrzahl der Pflanzen wird aus organischen oder biologisch-dynamischen Samen angebaut.

Maureen sagte: „Wir haben die Kräuter entsprechend ihrer Beschaffenheit gepflanzt. Das NW Segment beispielsweise entspricht kalten, feuchten Kräutern. Das SO Segment ist mit warmen, trockenen Kräutern bepflanzt. Das gibt Ihnen eine Vorstellung des energetischen Konzepts, das ich in meiner Kräuterpraxis anwende. Es ist ein Lehrrad.“



húmido, dentro dos pontos cardeais Norte, Sul, Este e Oeste. A maioria das plantas cresceram a partir de sementes biológicas ou biodinâmicas.

Maureen conta-nos: "Plantámos as ervas aromáticas relacionando-as com as suas qualidades. Por exemplo, a seção noroeste corresponde às ervas aromáticas frias e húmidas. Na seção sudeste estão plantadas as quentes e secas. Isso dá uma ideia da abordagem energética que uso na minha medicina. É uma roda didática."

"É meu objetivo ter uma ligação com certas plantas, e quero partilhar essa capacidade com as pessoas que cá vêm, para que essas possam desenvolver a sua própria relação medicinal com as plantas."

"Também estamos interessados em terapia musical, com música gravada na frequência de cura ressonante de 432Hz, já que o meu parceiro é músico. Muitas cerimónias xamânicas que usam plantas também incluem cantos xamânicos para transmitir às plantas uma vibração mais elevada, para a cura. Há muita ligação entre as plantas e a música."

As caminhadas abertas ao público apresentam as ervas aromáticas em diferentes ambientes. As ervas aromáticas cultivadas no jardim são uma das formas de compreender a Natureza e as propriedades das plantas. No topo das falésias, as pessoas vão poder ver plantas que suportam melhor as condições de salinidade ou solos pantanosos. Em Monchique, o participante irá ver ervas aromáticas que crescem perto das fontes naturais. Pode tratar-se da mesma planta, mas a crescer numa diversidade de ambientes e apresentando-se de forma diferente.

Maureen conta-nos que "Este é um aspecto importante da obra de Goethe sobre os princípios da vida das plantas. Ele acreditava que, por termos todos uma origem cósmica, nós seríamos capazes de nos conectar à essência e às capacidades curadoras das plantas pela observação."

Maureen said: "We have planted herbs in relation to their qualities. For example, the NW section corresponds to cold, moist herbs. The SE section is planted with warm, dry herbs. This gives you an idea of the energetic approach that I use in my herbal practice. It is a teaching wheel."

"My intention is to have a relationship with specific plants and I want to share its information with the people who come here, so that they can develop their own healing relationships with plants."

"We are also interested in medicine music, recorded at a healing resonance of 432Hz, as my partner is a musician. A lot of Shamanic ceremonies using plants involve Shamans singing songs to bring plants into a higher vibration for healing. There is a lot of cross over between plants and music."

The public walks will introduce the herbs in different environments. The cultivated herbs within the garden are one way of understanding the nature and properties of the plants. On the clifftop, people will see maritime plants that are better able to cope with salty or marshy conditions. In Monchique, the walker will see herbs that are growing near natural water springs. They may be the same herbs but growing in a range of conditions and presenting themselves in different ways.

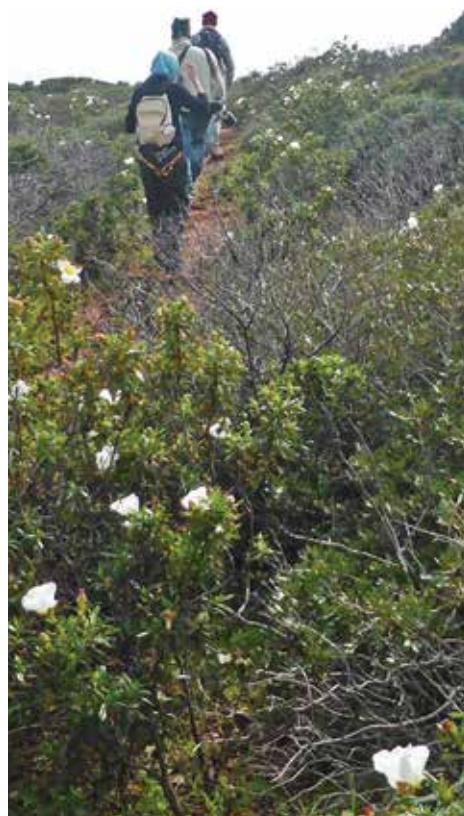
Maureen said, "This is an important aspect of Goethe's work on the living principle of the plant. He believed through observation that we can connect to the essence and healing quality of the plant as we all have a cosmic originality."

„Ich möchte eine Beziehung mit bestimmten Pflanzen haben und die daraus gewonnenen Erkenntnisse mit den Menschen, die hierher kommen teilen, sodass sie in die Lage versetzt werden, ihre eigenen heilenden Beziehungen mit Pflanzen aufzubauen.“

„Wir interessieren uns auch für medizinische Musik, aufgenommen bei einer heilenden Resonanz von 432Hz, da mein Partner Musiker ist. In vielen schamanischen Rituale mit Pflanzen sind Schamanen eingebunden die Lieder singen, um den Pflanzen in höhere Schwingungen zur Heilung zu verhelfen. Es gibt viele Überkreuzungen zwischen Pflanzen und Musik.“

Bei den öffentlichen Wanderungen werden Kräuter in unterschiedlichen Umgebungen vorgestellt. Die im Garten kultivierten Kräuter sind ein möglicher Weg zum Verständnis von Natur und Merkmalen der Pflanzen. Oben auf der Klippe können die Teilnehmer maritime Pflanzen sehen, die besser mit salzigen und feuchten Bedingungen fertig werden. In Monchique wird der Wanderer Kräuter sehen, die dicht an natürlichen Wasserquellen wachsen. Hier kann es sich um die gleichen Kräuter handeln, die aber unter anderen Bedingungen wachsen und sich auf unterschiedliche Weise präsentieren.

Maureen sagte: "Das ist ein wichtiger Aspekt in Goethes Werk zur Metamorphose der Pflanzen. Er glaubte aufgrund von Beobachtungen, dass wir uns mit den heilenden Kräften der Pflanze verbinden können, da wir alle einen kosmischen Ursprung haben."



As Caminhadas de Ervas Aromáticas

The Herb Walks • Die Kräuterwanderungen

- Sexta-feira, 27 de outubro de 2017 - trilho campestre 1 - Sagres
Pelos trilhos sobre as falésias entre a Praia das Furnas e do Barranco
- Friday 27 October 2017 - Field trip 1 - Sagres
Walking the clifftop paths between Furnas and Barranco beaches
- Freitag 27. Oktober 2017 - Exkursion 1 – Sagres
Wanderung über die Klippenwege zwischen den Stränden Furnas und Barranco
- Sábado, 28 de outubro de 2017 - Caminhada de ervas aromáticas
Melilotus Herb Farm, das 15 às 17 horas, preço: 10 Euros
- Saturday 28 October 2017 Herb Walk
Melilotus Herb Farm 3-5 pm Cost 10 Euros
- Samstag 28. Oktober 2017 Kräuterspaziergang
Melilotus Kräuterfarm 15.00 – 17.00 Uhr Preis: 10 Euro
- Domingo, 29 de outubro de 2017 - trilho campestre 2 - Serra de Monchique
Recolha de águas frescas das fontes naturais e visita às piscinas naturais.
- Sunday 29 October - Field trip 2 - Monchique Mountains
Collecting fresh spring water and a visit to the natural swimming pools.
- Sonntag 29. Oktober - Exkursion 2 - Monchique-Gebirge
Frisches Quellwasser holen und Besuch der natürlichen Schwimmbecken
- Trilho campestre - dia à escolha - 35 Euros, inclui almoço vegetariano e transferes.
Alojamento, disponível ao fim de semana, e sujeito a um pagamento adicional.
- Field trips - all day - 35 Euros includes vegetarian lunch and transport.
Accommodation available for the weekend at an added cost.
- Ganztägige Exkursionen – 35 Euro inklusive vegetarisches Mittagessen und Transport.
Übernachtungsmöglichkeit über Wochenende gegen Aufpreis.



+ INFO

Maureen Robertson
theherbalpathinfo@gmail.com • www.theherbalpath.net • Tel: +351 930572989

PT Notoriamente, os sete mais belos percursos pedestres (veja na página seguinte) atravessam regiões onde a Natureza ainda está intacta. Mas que fazer quando as florestas arderam? Será suposto os percursos passarem por terras queimadas? Até porque as altas temperaturas do verão já fizeram com que a época principal para as caminhadas se tenha reduzido aos meses de outubro a maio. Urge uma mudança na proteção ambiental. A aplicação rigorosa das Leis para a proteção da Natureza exige agora, mais do que nunca, o controlo por uma profissão caída no esquecimento, o guarda florestal. É ele que protege e cuida da flora e da fauna. Leia a nossa entrevista com o novo Secretário de Estado da Floresta e do Desenvolvimento Rural, Miguel Freitas, páginas 61 a 66.

EN As is well known, the seven most beautiful walking trails in Portugal (see next page) still lead, to a large extent, through unspoiled nature. But if the forests burn, will the footpaths then lead across scorched earth? It is already the case that the high summer temperatures mean that the hiking season is restricted to the winter months between October and May. It is high time for an about-turn in nature protection. More than ever, the rigorous application of laws to protect nature needs concrete monitoring by a profession that has almost fallen into oblivion in Portugal. The forest warden, *guarda-florestal*, protects and safeguards flora and fauna. Read our interview about this with the new Secretary of State for Forestry and Rural Development, Miguel Freitas, on pages 61 to 66.

DE Bekanntlich führen die sieben schönsten portugiesischen Wanderrouten (siehe nächste Seite) vielfach noch durch unberührte Natur. Wenn jedoch die Wälder brennen, sollen dann die Wanderwege über verbrannte Erde führen? Schon jetzt führen die hohen Temperaturen des Sommers dazu, dass sich die Wanderzeit auf die Wintermonate von Oktober bis Mai beschränkt. Es ist höchste Zeit für eine Kehrtwende im Naturschutz. Die konsequente Anwendung der Gesetze zum Schutz der Natur braucht mehr denn je die konkrete Kontrolle durch einen Berufsstand, der in Portugal in Vergessenheit geraten ist. Der staatliche Förster, *guarda-florestal*, schützt und sichert Flora und Fauna. Lesen Sie dazu unser Interview mit dem neuen Staatssekretär für Wald und Nachhaltigkeit, Miguel Freitas auf den Seiten 61 bis 66.

A propósito de ecoturismo?

Com cada incêndio, o nosso país empobrece mais, muito mais do que nós conseguimos imaginar. Cada incêndio provoca uma avalanche de consequências. Mais CO₂ na atmosfera faz subir as temperaturas. Ondas de calor, chuvas torrenciais, tempestades e erosão são as consequências das alterações climáticas, agravadas ainda mais e mais pelos incêndios. Com cada casa ardida aumenta o risco, e com isso o valor as apólices de seguros.

É reduzida a diversidade da flora e da fauna. Sofre a agricultura e a silvicultura e aniquilam-se populações de abelhas. Com cada incêndio reduz-se o interesse em visitar essa região. Quando é que NÓS iremos reagir ativamente, se não agora? Todos podem participar: plantando somente espécies autóctones e de crescimento lento na reflorestação. Armazenando água da chuva do inverno em cisternas para o verão. Andando mais a pé. Partilhando trajetos de carro. Usando os transportes públicos. Incentivando os pequenos

agricultores. Tornando novamente atrativa a vida no interior. Restaurando ruínas. Fazendo as compras e produzindo localmente. Introduzindo aulas práticas sobre o Ambiente nas escolas; cultivando as terras de forma sustentável, em vez de as abandonar, já que tudo isto também ajuda na prevenção dos incêndios. Os políticos não podem mais fugir às decisões impopulares e difíceis. Nas próximas edições, nesta rubrica, a ECO123 irá informar sobre os projetos de reflorestação que irão decorrer em Pedrogão Grande.

Speaking of nature tourism...

Every forest fire makes our country poorer, much poorer than we can imagine. It sets a whole avalanche of consequences in motion. More CO₂ in the atmosphere causes temperatures to rise. Heat waves, torrential rainfall, storms and soil erosion are the consequences of climate change, which is itself aggravated again and again and more and more by forest fires. With every house that

burns down, the risks increase, and hence the cost of insurance policies. The variety of flora and fauna declines. Agriculture and forestry are destroyed, bee populations die out. With every forest fire, there is less interest in travelling to a region. When are WE going to take active steps, if not now? Everyone can be involved: plant only indigenous, slow-growing species of tree when reforesting. Collect the winter rain in tanks for the hot summer. Walk more. Create car sharing groups. Use public transport.

Support small farmers. Make it attractive again to settle in the hinterland. Restore ruins. Produce and purchase locally. Introduce practical environmental education in schools. Instead of leaving land to lie fallow, cultivate it in a sustainable way, because this also means avoiding forest fires. Politicians must no longer shy away from taking unpopular and awkward decisions. Here, in its forthcoming editions, ECO123 will be providing information about the reforestation projects in Pedrogão Grande.

Apropos Naturtourismus?

Jeder Waldbrand macht unser Land ärmer, viel ärmer als wir es uns vorstellen können. Es setzt eine Lawine an Konsequenzen in Gang. Mehr CO₂ in der Atmosphäre lässt die Temperaturen steigen. Hitzewellen, flutartige Regenfälle, Stürme und Bodenerosion sind die Folgen eines Klimawandels, der auch immer wieder und weiter durch Waldbrände angeheizt wird. Mit jedem abgebrannten Haus, steigen die Risiken und somit die Preise für Versicherungspolicen.

Die Vielfalt von Flora und Fauna nimmt ab. Land- und Forstwirtschaft werden zerstört, Bienenvölker sterben. Mit jedem Waldbrand reduziert sich das Interesse, eine Region zu bereisen. Wenn nicht jetzt, wann sollten WIR denn aktiv werden? Jeder kann mitmachen: bei der Wiederaufforstung nur noch einheimische, langsam wachsende Baumarten pflanzen. Regenwasser der Winter für die heißen Sommer in Zisternen auffangen. Mehr zu Fuß gehen. Fahrgemeinschaften bilden. Öffentliche Verkehrsmittel nutzen.

Kleinbauern fördern. Die Ansiedlung im Hinterland wieder attraktiv machen. Ruinen restaurieren. Lokal produzieren und einkaufen. Praktischen Umweltunterricht in den Schulen einführen. Stattdessen Land brach liegen zu lassen, Land nachhaltig bestellen, denn das bedeutet auch, Waldbrände zu vermeiden. Die Politik darf sich nicht mehr vor unpopulären und unbequemen Entscheidungen drücken. ECO123 wird in den kommenden Ausgaben an dieser Stelle Projekte der Wiederaufforstung in Pedrogão Grande informativ begleiten.

OCEANO ATLÂNTICO

**GR
13**

EN Walking is the most natural way of travelling and the best way to discover the true essence of a region. To find out about Portugal, you need to feel the earth under your feet.

DE Zu Fuß gehen ist die natürlichste Art zu reisen und die beste Möglichkeit das eigentliche Wesen einer Region zu entdecken. Um Portugal kennenzulernen, muss man die Erde unter den Füßen fühlen.



VIA ALGARVIANA, GR13

PT Liga Alcoutim ao Cabo de S. Vicente. O itinerário atravessa onze concelhos do Algarve: Alcoutim, Aljezur, Castro Marim, Tavira, S. Brás de Alportel, Loulé, Silves, Monchique, Lagos, Portimão e Vila do Bispo e 21 freguesias. Em cada freguesia, houve a preocupação de aproximar a via dos locais de maior interesse natural e cultural, bem como de serviços de alojamento e restauração, incluindo empreendimentos de Turismo Rural, e aldeias típicas do interior algarvio. Para além do seu valor intrínseco, a Via Algarviana pode ser considerada a “espinha-dorsal” de uma rede de percursos pedestres no Algarve, que a complementam e lhe criam diversas alternativas, ao sabor dos gostos e das capacidades dos caminhantes.

EN Links Alcoutim to Cape St. Vincent. The route crosses eleven municipalities of the Algarve: Alcoutim, Aljezur, Castro Marim, Tavira, São Brás de Alportel, Loulé, Silves, Monchique, Lagos, Portimão and Vila do Bispo and 21 civil parishes. In each parish, the aim was to keep the path as close as possible to places of greatest natural and cultural interest, as well as to accommodation and restaurant services, including rural tourism businesses and typical villages of the Algarve interior. Apart from its intrinsic value, the Via Algarviana can be regarded as the “backbone” of a network of walks in the Algarve, which complement it and create a range of alternatives depending on the preferences and abilities of the walkers.

DE Verbindet Alcoutim mit dem Cabo de S. Vicente. Die Route führt durch elf Landkreise der Algarve: Alcoutim, Aljezur, Castro Marim, Tavira, S. Brás de Alportel, Loulé, Silves, Monchique, Lagos, Portimão und Vila do Bispo und 21 Gemeinden. In jeder Gemeinde war man bemüht, die Strecke möglichst nahe an den interessantesten Sehenswürdigkeiten der Kultur und Natur, wie auch an Übernachtungsmöglichkeiten und Gastgewerbe, einschließlich Tourismusunternehmen im ländlichen Raum und typischen Dörfern im Inland der Algarve, vorbeizuführen. Abgesehen von ihrem Eigenwert kann die Via Agarviana als das „Rückgrat“ eines Netzwerkes an Fußwegen in der Algarve betrachtet werden, die diese unterstützen und je nach Geschmack und Möglichkeiten der Wanderer, unterschiedliche Alternativen bieten.

+ INFO:

Associação Almargem | www.viaalgarviana.org • www.almargem.org
Tel. +351 289 413 959 • Rua do São Domingos 65, 8100-536 Loulé

ALCOUTIM > BALURCOS > FURNAZINHAS > VAQUEIROS > CACHOPÔ > BARRANCO VELHO > SALIR > ALTE > MESSINES > SILVES > MONCHIQUE > MARMELETE > BENSAFRIM > BARÃO DE S. JOÃO > VILA DO BISPO > CABO DE SÃO VICENTE

Comprimento/Length/Länge: 300 km • Duração/Time/Dauer: 14 dias/Days/Tage

**GR
11**

OCEANO ATLÂNTICO



ROTA VICENTINA, GR11

PT É uma rede de percursos pedestres no SW de Portugal. Formada pelo Caminho Histórico no interior, Trilho dos Pescadores ao longo das falésias, e vários Percursos Circulares, totaliza 450 km para caminhar. Com um total de 15 etapas, que ligam Odeceixe a Santiago do Cacém e Porto Covo ao Cabo S. Vicente, o ponto mais a Sudoeste da Europa, os trilhos são percorribéis apenas a pé.

EN Is a network of walks in SW Portugal. Formed from the Caminho Histórico (Historical Way) in the inland region the Trilho dos Pescadores (Fishermen's Trail) along the cliffs, and a number of Circular Walks, it totals 450 km for walking. With a total of 15 stages, which link Odeceixe to Santiago do Cacém and Porto Covo to Cabo São Vicente, the most southwesterly point in Europe, the trail can only be covered on foot.

DE Ist ein Netzwerk von Fußwegen im SW Portugals. Bestehend aus dem „Caminho Histórico“ im Inland, dem „Trilho dos Pescadores“ entlang der Felsküste und verschiedenen Rundwegen sind das 450 km zum Wandern. Insgesamt sind es 15 Etappen, die Odeceixe mit Santiago do Cacém und Porto Covo mit dem Cabo S. Vicente, dem südwestlichsten Punkt Europas, verbinden. Diese Wege sind nur zu Fuß zu begehen.

+ INFO:

www.pt.rotavicentina.com
Tel.+351 - 969 275 975
Estrada da Circunvalação, 7630-130 Odemira

**ODECEIXE > S. TEOTÓNIO > ODEMIRA
> S. LUÍS > CERCAL > VALE SECO >
SANTIAGO DO CACÉM >
PORTO COVO > MILFONTES >
ALMOGRAVE > ZAMBUJEIRA >
ODECEIXE > ALJEZUR > ARRIFANA >
CARRAPATEIRA > VILA DO BISPO >
CABO DE SÃO VICENTE**

Comprimento/Length/Länge:
450 km

Duração/Time/Dauer:
18 dias/Days/Tage

**GR
45**



Parque Natural
Regional do Vale do Tua

Parque Natural
do Douro
Internacional



VALE DO CÔA, GR 45

PT É um trilho linear que acompanha o percurso do Rio Côa, desde a nascente à foz. Está marcado nos dois sentidos, sendo possível optar pelo sentido Sul-Norte ou Norte-Sul. A entidade organizadora sugere que seja percorrida no sentido nascente-foz. A GR pode ser percorrida a pé, de bicicleta ou a cavalo, existindo desvios exclusivos para ciclistas e cavaleiros. Nas localidades de Almeida e de Algodres (Figueira de Castelo Rodrigo) existem rotas alternativas marcadas, pelo que poderá optar pela rota Este ou rota Oeste. A GR atravessa um vale de patrimónios com muito para descobrir.

EN Is a linear trail that follows the path of the River Côa, from its source to its mouth. It is waymarked in both directions and can be walked either south-north or north-south. The organising body suggests that it should be walked in the direction from the source to the mouth.. The GR can be covered on foot, by bicycle or on horseback, and there are detours exclusively for cyclists and riders. In the villages of Almeida and Algodres (Figueira de Castelo Rodrigo) alternative routes are marked, and it is possible to opt for the East route or the West route. The GR crosses a valley full of heritage sites, with plenty to discover.

DE Das ist ein gerader Weg, von der Quelle bis zur Mündung am Fluss Côa entlang. Er ist in beide Richtungen ausgeschildert, sodass man zwischen der Süd-Nord- oder Nord-Süd-Richtung wählen kann. Die Organisatoren schlagen vor, ihn von der Quelle zur Mündung zu begehen. Die Strecke kann zu Fuß, mit dem Fahrrad oder zu Pferd zurückgelegt werden, da es speziell für Radfahrer und Reiter eingerichtete Wegstrecken gibt. In den Ortschaften Almeida und Algodres (Figueira de Castelo Rodrigo) sind Alternativen ausgeschildert, die uns zwischen der Ost-oder Westroute wählen lassen. Der GR durchquert ein Tal mit Sehenswürdigkeiten und lässt viel entdecken.

+ INFO:

www.granderotadocoa.pt
www.atnatureza.org | www.valedocoa.pt

Tel. +351-271 311 202 • Rua Pedro Jacques de Magalhães, 6440-111 Castelo Rodrigo

FOIOS (FONTE/FOUNTAIN/QUELLE) > QUADRAZEIS > SABUGAL > RAPOULA DO CÔA > VILAR MAIOR > CASTELO MENDO > ALMEIDA > QUINTA NOVA > CIDADELHE > FAIA BRAVA > ALGODRES / ALMENDRA > FOZ CÔA (DOURO)

Comprimento/Length/Länge: 211 km

Duração/Time/Dauer:

12 dias/Days/Tage



GR TRAVESSIA DAS SERRAS DA PENEDA E DO SOAJO

PT Atravessa o complexo montanhoso das Serras da Peneda e do Soajo, ao longo do qual se pode observar o trabalho engenhoso de armar os solos em socalcos agrícolas, bem como todo um conjunto de estruturas de apoio à atividade agropastoril. Também permite passar por diversos habitats que albergam uma vasta riqueza florística e faunística. O lobo-ibérico *Canis lupus signatus* tem neste Parque Nacional um dos seus últimos refúgios. Trata-se de uma espécie com o estatuto de proteção de "em perigo" de extinção.

EN Crosses the mountainous area of Serra da Peneda and Serra do Soajo, where the ingenious work of arranging the land in agricultural terraces can be seen, as well as a whole series of specially built structures for supporting the work of farmers and shepherds. It also takes walkers through a number of different habitats that are home to a huge wealth of flora and fauna. The Iberian wolf *Canis lupus signatus* has one of its last refuges in this National Park. This is a species classified as being "in danger" of extinction.

DE Führt durch die Berge der Serras da Peneda und Soajo und ermöglicht ein ausgedehntes Terrassensystem zu sehen, das zur landwirtschaftlichen Nutzung angelegt wurde, sowie eine ganze Reihe von Strukturen zur Unterstützung nachhaltiger Landwirtschaft. Außerdem geht die Route durch verschiedene Habitate mit einer reichen Fauna und Flora. Der iberische Wolf *Canis lupus signatus* hat in diesem Nationalpark einen seiner letzten Rückzugsplätze. Er steht als eine vom Aussterben bedrohte Art unter besonderem Schutz.

+ INFO:

www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg/gr-pened-soajo
Tel. +351- 258 520 503 4974-003 • Arcos de Valdevez, ARDAL | geral@ardal.pt

PORTE DO PNPG (MEZÍO) > BOSTELINHOS > FOJO DO CABRITA > AVELAR > LORDELO > SISTELO > PADRÃO > PORTA COVA > BRANDA DO FURADO > BRANDA DE REAL > BRANDO DE S^o BENTO DO CANDO > PÂTANO > SANTUÁRIO DA SR^a DA PENEDA > BALEIRAL > TIBO > MISTURA DAS ÁGUAS > VÁRZEA > PARADELA > SOAJO > VILAR DE SUENTE > PORTA DO PNPG (MEZÍO)

Comprimento/Length/Länge: 77 km • Duração/Time/Dauer: 4 dias/Days/Tage



ROTA TERRAS DE XISTO DO ZÊZERE, GR 33

PT Acompanha o Rio Zêzere desde a nascente, na Serra da Estrela, até à foz, em Constância, onde encontra o Rio Tejo. O percurso pode ser feito a pé, de bicicleta ou de canoa, de forma contínua e encadeada, por troços ou mesmo em circuitos multimodais. Para este aspecto contribui o caráter inovador das 13 Estações Intermodais existentes ao longo do percurso. Unem importantes marcos nacionais: Serra da Estrela, Aldeias do Xisto, Castelo de Bode e Rio Tejo.

EN Follows the Rio Zêzere from its source in the Serra da Estrela to its mouth in Constância, where it flows into the Rio Tejo. The route can be covered on foot, by bicycle or by canoe, in a continuous, sequential manner, in stages, or even in multimodal circuits. The innovative character of the 13 Intermodal Stations along the route contribute to this aspect. They link major national landmarks: Serra da Estrela, Aldeias do Xisto, Castelo de Bode and the Rio Tejo.

DE Führt am Zêzere Fluss entlang, von der Quelle in der Serra de Estrela bis zur Mündung in Constância, wo der Fluss sich mit dem Tejo trifft. Die Strecke kann an einem Stück, in Teilabschnitten, oder multimodalen Rundwegen, zu Fuß, mit dem Fahrrad, oder dem Kanu zurückgelegt werden. Dies ist durch die Einrichtung 13 neuartiger intermodaler Stationen entlang der Route möglich, die wichtige nationale Wahrzeichen miteinander verbinden: Serra da Estrela, Aldeias do Xisto, Castelo de Bode und Rio Tejo.

+ INFO:

www.aldeiasdodoxisto.pt | ADXTUR | Tel. +351-275 647 700 / 960 101 873 • Casa Grande, 6230 Barroca – Fundão

COVÃO D'AMETADE > MANTEIGAS > VALE DE AMOREIRA > VALHELHAS > BORRALHEIRA > TORTOSENDO > PESO > BARCO > OURONDO > CABEÇA DO PIÃO > BARROCA > DORNELAS DO ZÊZERE > JANEIRO DE CIMA/BAIXO > ABITUREIRA > ÁLVARO > MADEIRÃA > PEDROGÃO PEQUENO > FOZ DE ALGE/COVA DA EIRA > DORNES > PALHAIS > FERNANDAIRES > ZABOREIRA > TRUTAS > PENEDO FURADO > FONTES > ALDEIA DO MATO > CONSTÂNCIA

Comprimento/Length/Länge: 370 km • Duração/Time/Dauer: 21 dias/Days/Tage

AVISO

Alguns dos incêndios que têm afetado a Região Centro nos últimos meses chegaram a ambas as margens do rio Zêzere. A ADXTUR, juntamente com os municípios parceiros, está a proceder ao levantamento dos danos na Grande Rota do Zêzere. Nesse sentido, e até estarem concluídos esses trabalhos, desaconselhamos a utilização desta Rota. Mantenha-se atento ao nosso site para informações sobre o desenvolvimento desses trabalhos.

WARNING

Some of the fires that have affected the Central Region in recent month reached both banks of the River Zêzere. ADXTUR, together with the partner municipalities, is carrying out a survey of the damage along the Grande Rota do Zêzere. With this in mind, and until the work is complete, we do not recommend that this route be used. Keep an eye on our site for information about the development of this work.

WARNHINWEIS

Einige der Brände, die in den letzten Monaten das Zentrum Portugals in Mitleidenschaft gezogen haben, drangen auch bis zu beiden Flussufern des Zêzere vor. ADXTUR ist in Zusammenarbeit mit den beteiligten Gemeinden dabei, den auf der Route Zêzere entstandenen Schaden aufzunehmen. Deshalb raten wir von der Nutzung dieser Route ab, bis die entstandenen Schäden behoben sind. Informieren Sie sich auf unserer Seite über den Stand der Aufräumarbeiten.



ESPAÑA

ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS, GR 22

PT Percorra o território das Aldeias Históricas a pé ou de bicicleta recorrendo a percursos de travessia, circulares ou urbanos. A Rede das Aldeias Históricas veio dar ao interior da região centro de Portugal uma estratégia de desenvolvimento e valorização centrada nos valores da História, Cultura e Património. As Aldeias Históricas gozam da proximidade da Serra da Marofa, do Parque Nacional da Serra da Estrela, da Gardunha e da Reserva Natural da Malcata.

EN You can cover the area of the Aldeias Históricas (Historical Villages) on foot or by bicycle, using connecting, circular or urban routes. The Network of Historical Villages has given the inland region of central Portugal a strategy of development and improvement based on the values of History, Culture and Heritage. The Historical Villages are close to the Serra da Marofa, the Serra da Estrela National Park, Gardunha and the Malcata Nature Reserve.

DE Legen Sie diese Route durch die historischen Dörfer zu Fuß, mit dem Fahrrad quer durchs Land, oder auf Rund- und städtischen Wegen zurück. Das Netzwerk der historischen Dörfer ist Teil einer Strategie zur Entwicklung und Wertschätzung des inneren Zentralportugals mit seinem historisch-kulturellen Reichtum. Die historischen Dörfer liegen in der Nähe zur Serra da Marofa, dem Nationalpark der Serra da Estrela, der Serra Gardunha und dem Naturschutzgebiet Malcata.

+ INFO:
www.aldeiahistoricasdeportugal.com | Tel. +351-275 913 395 • Rua Pedro Álvares Cabral 52, 6250-086 Belmonte

Loop Norte/North Loop/Rundwanderung Nord:

BELMONTE > SORTELHA > CASTELO MENDO > ALMEIDA > CASTELO RODRIGO > MARIALVA > TRANCOSO > LINHARES DA BEIRA > VALE DO ROSSIM > BELMONTE

Comprimento/Length/Länge: 328 km • Duração/Time/Dauer: 14 dias/Days/Tage

Loop Sul / South Loop /Rundwanderung Süd:

BELMONTE > SORTELHA > MONSANTO > IDANHA-A-VELHA > CASTELO NOVO > PIODÃO > VALE DO ROSSIM > BELMONTE

Comprimento/Length/Länge: 337 km • Duração/Time/Dauer: 14 dias/Days/Tage



O TRILHO INTERPRETATIVO DA SERRA AMARELA

PT Desenvolve-se nas duas vertentes da serra – a Norte, voltada ao Rio Lima, no concelho de Ponte da Barca, e a Sul, voltada ao Rio Homem e à albufeira de Vilarinho das Furnas, no município de Terras de Bouro. É um trilho circular, mas pela sua extensão recomenda-se que seja feito por etapas. A serra Amarela é um dos grandes relevos que fazem parte do Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG), atingindo a sua cota máxima na Louriça, a 1.364 metros de altitude. O clima é fresco no verão e os invernos são rigorosos, com grandes níveis de precipitação, muitas vezes em forma de neve.

+ INFO:
www.adere-pg.pt/serraamarela/serra-amarela • Tel. +351 258 480 180
 Município de Ponte da Barca | Praça Dr. António Lacerda, 4980-620 Ponte da Barca

EN Is located on both sides of the hills of the serra – the northern side, facing the rio Lima, in the municipality of Ponte da Barca, and the southern side, facing the Rio Homem and the Vilarinho das Furnas reservoir in the municipality of Terras de Bouro. It is a circular trail, but it is recommended that it should be walked in separate stages because of its length. The Serra Amarela is one of the main mountain ranges that form part of the Peneda-Gerês National Park (PNPG), reaching a maximum height of 1,364 metres in Louriça. The climate is cool in the summer, and the winters are harsh, with high levels of precipitation, often in the form of snow.

DE Erstreckt sich über beide Seiten des Gebirges – im Norden in Richtung des Flusses Lima, im Landkreis von Ponte da Barca und im Süden in Richtung des Flusses Homem und des Beckens von Vilarinho das Furnas, in der Gemeinde von Terras de Bouro. Es handelt sich um einen Rundweg, es empfiehlt sich jedoch ihn aufgrund seiner Länge in mehrere Etappen aufzuteilen. Die Serra Amarela ist einer der großen, zum Nationalpark Peneda-Gerês (PNPG) gehörenden Gebirgszüge, dessen höchster Punkt bei Louriça mit einer Höhe von 1.364 Metern liegt. Das Klima im Sommer ist kühl und die Winter sind streng, mit großen Niederschlagsmengen, oftmals in Form von Schnee.

ERMIDA > CUTELO > VILARINHO DA FURNA > LOURIÇA > ERMIDA

Comprimento/Length/Länge: 35 km • Duração/Time/Dauer: 24 horas/hours/Stunden

Temática do trilho: natural - histórico - cultural • Início e fim: Aglomerado populacional de Ermida (município de Ponte da Barca)
 Grau de dificuldade: Elevado

Theme of the trail: nature, history and culture • Start and finish: Population centre of Ermida (municipality of Ponte da Barca)
 Degree of difficulty: High

Themen der Route: Natur – Geschichte – Kultur • Start und Ende: Im Dörfchen Ermida (Gemeinde Ponte da Barca)
 Schwierigkeitsgrad: Hoch

Vivemos o sonho americano atrasado

We're belatedly living the American Dream

Wir leben einen rückständigen amerikanischen Traum

PT Miguel Fragoso fala abertamente sobre a empresa que administra, a Eva Transportes SA, e do que mudou desde a última entrevista da ECO 123, em abril de 2015. A Eva luta para a criação de um sistema de transporte público mais fluido dentro da região do Algarve e com uma frota de 600 viaturas.

Numa altura em que as diretivas caminham cada vez mais para as energias amigas do ambiente, de quantas viaturas elétricas dispõe a Eva?

Apenas de uma. Os investimentos na frota não têm sido feitos – ainda – em veículos elétricos ou movidos a gás natural, por duas razões: a possibilidade de investimento em medidas ambientais anunciada pela entidade governamental cingiu-se a empresas públicas ou semipúblicas de transporte: Carris, STCP, Transportes Coletivos do Barreiro... e a Associação Nacional de Transportadores Rodoviários de Pesados de Passageiros (ANTROP), que nos representa, fez chegar uma carta em tempo útil expondo a nossa posição...

E, em termos de autocarros de serviço público de passageiros, a autonomia das viaturas elétricas não melhorou muito. Para o tipo de serviço que prestamos no Algarve – substancialmente diferente do prestado noutras zonas do país – esta questão é crucial. Na minha atuação como operador preciso de um autocarro que trabalhe o maior número de horas possível. Com o para-arranca resultante da malha viária e da sazonalidade, e problemas adicionais como ar condicionado e portas elétricas, necessitariam de viaturas com autonomia de sete horas.

Mas são feitos enormes gastos em gasóleo...

Sem dúvida. São 600 autocarros - turismo, serviços de Expresso, transporte público - a um

EN Miguel Fragoso talks openly about the company he runs, Eva Transportes SA, and about what has changed since his last interview with ECO 123, in April 2015. Eva is striving to create a more fluid public transport system in the Algarve region, with a fleet of 600 vehicles.

At a time when directives are increasingly calling for the use of environmentally-friendly energies, how many electric vehicles does Eva have? Just one. Our investments in the fleet haven't – yet – been made in electric vehicles or ones fuelled by natural gas, for two reasons: the possibility of investing in environmental measures announced by the government was limited to public or semi-public transport companies: Carris, STCP, Transportes Coletivos do Barreiro... and the National Association of Heavy Road Passenger Transport Operators (ANTROP), which represents us, promptly published a letter setting out our position...

And, when it comes to buses used for public transport, the autonomy of electric vehicles hasn't improved much. For the type of service that we provide in the Algarve – which is substantially different from those provided in other areas of the country – this question is crucial. In my capacity as an operator, I need a bus that can be in use the greatest number of hours possible. With the constant stopping and starting resulting from traffic jams and the seasonal nature of the service, coupled with additional problems such as air conditioning and electric doors, we would need vehicles that could operate autonomously for up to seven hours.

But you spend huge amounts on diesel fuel...

You're quite right. We have 600 buses in operation – tourism, express services, public transport – with an average consumption of 26 litres per

DE Miguel Fragoso spricht Klartext über das von ihm geleitete Unternehmen des Öffentlichen Nahverkehrs, EVA Transportes SA, und darüber, was sich seit dem letzten Interview mit ECO 123 im April 2015 verändert hat. EVA setzt sich mit einer Flotte von 600 Fahrzeugen für die Einrichtung eines flüssigeren Systems des öffentlichen Nahverkehrs an der Algarve ein.

Über wie viele Elektrofahrzeuge verfügt EVA, in einer Zeit, in der die Richtlinien immer mehr zur Anwendung umweltfreundlicher Energien tendieren?

Nur über eins. Die Investitionen in unsere Flotte wurden bisher aus zwei Gründen – noch – nicht auf Elektrofahrzeuge, oder mit Naturgas betriebene Fahrzeuge ausgeweitet: die von der Regierung angekündigte Möglichkeit der Investition in Umweltmaßnahmen ist auf öffentliche oder halböffentliche Transportunternehmen beschränkt: Schienenverkehr, STCP (Gesellschaft für öffentliche Verkehrsmittel Porto), Transportes Coletivos de Barreiro... und die Nationale Vereinigung der Straßenverkehrsunternehmen (ANTROP), die uns repräsentiert, schickte rechtzeitig einen Brief, in dem unsere Position dargelegt wurde...

Was die Busse im öffentlichen Personenverkehr anbelangt, hat sich die Autonomie der Elektrofahrzeuge nicht sehr verbessert. Für die Art von Service, den wir in der Algarve anbieten – der sich grundlegend von den anderen Gebieten des Landes unterscheidet – ist dieser Punkt ausschlaggebend. In meiner Rolle als Betreiber brauche ich einen Bus, der so viele Stunden wie möglich im Einsatz ist.

Mit dem Stop and Go, resultierend aus Straßennetz und Saisonabhängigkeit und zusätzlichen Problemen wie Klimaanlage oder elektrische Türen, brauchen wir Fahrzeuge mit einer Autonomie von sieben Stunden.



consumo médio de 26 litros/100Km para fazermos nove milhões de quilómetros/ano.

Registamos, contudo, uma redução do consumo específico (litros/100 Km), graças à tipologia das viaturas, à formação do pessoal. Há alguns anos o consumo rondava os 32, 33/100 e neste momento registámos uma *décalage* de sete, oito litros, o que, em dez anos – e atendendo à redução da frota – é substancial.

Numa empresa integralmente privada os investimentos gerem-se ao céntimo e as questões da eletricidade e do gás – que para mim são importantes – continuam a ser sobretudo financeiras. Mas a melhor forma de energia, a mais limpa, seria mesmo a pilha de hidrogénio.

Porque não começarmos a investir na nossa própria energia – a andar a pé? Existem medidas para fechar núcleos urbanos ao trânsito automóvel no Algarve?

Não que eu conheça. Com base nos estudos que estão a ser feitos pela Associação de Municípios do Algarve (AMAL) – Comunidade Intermunicipal do Algarve e pela Universidade do Algarve, estão a criar-se zonas que privilegiam o andar a pé, como as que existem em Silves, Loulé ou Portimão. Pessoalmente sou de acordo com essa ideia.

100 kilometres, doing nine million kilometres per year.

However, we have succeeded in reducing specific consumption (litres per 100 kilometres), thanks to the type of vehicles we use, and the training we give to our staff. Some years, consumption is around 32, 33/100, and, at this moment, we have recorded a difference of seven, eight litres, which, in ten years (and given the reduction in the fleet) is quite substantial.

In what is a completely private company, investments are managed right down to the last cent and the questions of electricity and gas – which for me are important – continue to be essentially financial ones. But the best, and the cleanest, form of energy would, in fact, be the hydrogen battery.

Why don't we start investing in our own energy – by walking? Are there any measures planned for closing urban centres to motor traffic in the Algarve?

Not that I know of. Based on studies carried out by the Algarve Municipalities Association (AMAL) – the Intermunicipal Community of the Algarve and by the University of the Algarve, zones are being created that give special privilege to pedestrians, such as the ones in Silves, Loulé and Portimão. Personally, I'm in agreement with

Aber die Kosten für Diesel sind exorbitant...

Zweifellos. Das sind 600 Busse – Tourismus, Express-Service, öffentlicher Verkehr – bei einem Verbrauch von durchschnittlich 26 Litern/100 km und neun Millionen Kilometern/Jahr. Wir registrieren jedoch eine Verringerung des spezifischen Verbrauchs (Liter/100km), dank unserer Fahrzeugtypen und der Schulung unseres Personals. Vor einigen Jahren lag der Verbrauch bei 32 bis 33 Litern auf 100 km und heute verzeichnen wir eine Reduktion von sieben bis acht Litern, was in zehn Jahren – und angesichts der Reduzierung der Flotte – erheblich ist. In einem vollständig privaten Unternehmen werden die Investitionen auf den Cent genau berechnet und die Fragen ob Elektro, oder Gas – die mir wichtig sind – werden weiterhin vor allem unter finanziellen Gesichtspunkten betrachtet. Die beste und sauberste Energieform jedoch wäre wirklich die Wasserstoffbatterie.

Warum beginnen Sie nicht in unsere eigene Energie zu investieren und gehen zu Fuß? Gibt es Überlegungen, städtische Zentren der Algarve für den Autoverkehr ganz zu schließen?

Nicht dass ich wüsste. Auf der Grundlage der von den Kommunalverbänden der

Considero muito importante que se sinta uma cidade a pé.

Como se desloca habitualmente?

De carro, mas costumo e gosto de andar a pé.

E de autocarro, não?

Ando por vezes de autocarro, mas não é o meu meio de deslocação diário.

Por que motivo?

Porque a minha vida profissional não me fixa a um só local e não existe um meio de transporte público personalizado.

Na sua opinião, por que motivo se privilegia no país a deslocação de carro?

Este não é um comportamento exclusivo. Sente-se em toda a Europa. Vivemos o chamado *sonho americano* atrasado. Em Portugal temos sensivelmente 1,8 veículos por família. Ter um carro é, para além do estatuto, algo muito mais fácil do que há dez ou doze anos. Esta facilidade, aliada a um demorado planeamento ao nível do transporte público, a um crescimento exponencial em termos de dinâmica das cidades, com realidades de mobilidade diferentes de ano para ano - a verdade de hoje é a mentira de amanhã em termos de necessidades de transporte - leva a que seja fundamental interagir o mais possível com todos os peões do tabuleiro.

Porque não pensar um transporte público que contemple veículos de duas rodas?

Já existem algumas experiências no Algarve: bicicletas partilhadas em Portimão, Vilamoura, Tavira; centrais que funcionam com cartão.

Mas estão coordenadas com os transportes públicos?

Estão situadas em locais próximos dos pontos de recolha de transporte público, sim. A ponte, de forma estruturada, ainda não existe. São coisas relativamente recentes. Embora essa interligação modal seja algo fundamental para o futuro.

Existem ainda algumas disparidades entre o transporte público urbano e o restante...

A resposta aqui poderá estar nas autarquias. No Algarve ainda não existem associações nesta matéria, mas noutras locais do País as autarquias associam-se a empresas de transporte e garantem ao seu público o transporte "on demand", à hora e para os locais pretendidos.

Porque não associar empresas ou até mesmo autarquias na criação de medidas comuns?

Será fundamental que, de futuro, se criem redes. A Eva estará sempre aberta a isso. As câmaras já têm connosco uma participação muito próxima relativamente ao transporte dos seus concidadãos até ao limite do concelho. Não estamos a falar de transporte urbano, cabendo à AMAL a gestão dos transportes interurbanos, fora do limite do concelho e cruzamento entre concelhos.

Nos últimos anos as autarquias têm feito um grande investimento em autocarros – muitas têm mesmo uma frota substancial - mas ainda

this idea. I consider it very important for people to get the feel of a city on foot.

How do you normally travel around?

By car, but I also walk a lot and enjoy it.

And you never take a bus?

Sometimes I take a bus, but it's not my normal way of getting around.

Why is that?

Because my professional life means I never stay in just one place and there's no means of public transport that's adapted to my personal needs.

In your opinion, why do people in Portugal tend to give so much privilege to travelling by car?

Such behaviour is not exclusive to Portugal. You can see it all across Europe. We're belatedly living the so-called *American Dream*. In Portugal, we have roughly 1.8 vehicles per family. Besides the status it confers, having a car is much easier than it was ten or twelve years ago. Coupled with the lengthy planning required at the level of public transport and the exponential growth in terms of the dynamics of cities, where mobility requirements differ from one year to the next (today's truth is tomorrow's lie in terms of transport needs), this greater ease of car ownership means that it is fundamental to interact as closely as possible with all the pawns on the chessboard.

Why don't you think about a public transport system that includes two-wheeled vehicles?

There have already been some experiments in the Algarve: shared bicycles in Portimão, Vilamoura and Tavira; central hubs that you operate with a card.

But are these co-ordinated with the public transport system?

They're located in places close to the public transport stops, yes. The link between the two doesn't yet exist in a structured fashion, however. These are relatively recent things. Although this modal interconnection is fundamental for the future.

There are some disparities between urban public transport and the rest...

The answer here may lie with the local authorities. In the Algarve, there aren't any associations dealing with this matter, but in other areas of the country, the local councils are associated with transport companies and guarantee their customers the transport they need "on demand", at the times and with the destinations they want.

Why not form an association of companies or even local councils to create common measures?

In the future, it will be fundamental to create networks. Eva is always open to this possibility. The councils already work very closely with us on the transport of their citizens up to the boundaries of their borough. We're not just talking about urban transport. AMAL is responsible for the management of interurban transport, beyond the limits of each borough and between boroughs. In recent years, local authorities have made a great investment in buses – many of them now have quite substantial fleets – but I haven't yet seen any councils in the Algarve buying any environmentally-friendly vehicles. The only

Algarve (AMAL) – der Interkommunalen Gemeinschaft der Algarve und der Universität der Algarve durchgeführten Studien, werden Fußgängerzonen geschaffen, wie sie schon in Silves, Loulé und Portimão existieren. Ich persönlich finde diese Idee gut. Ich halte es für sehr wichtig eine Stadt zu Fuß auf sich einwirken zu lassen.

Wie bewegen Sie sich normalerweise fort?

Mit dem Auto, aber ich gehe auch oft und gerne zu Fuß.

Und nicht mit dem eigenen Bus?

Manchmal nehme ich auch den Bus, aber das ist nicht mein tägliches Transportmittel.

Warum nicht?

Weil sich mein Berufsleben nicht nur an einem Ort abspielt und es kein kunden-spezifisches öffentliches Verkehrsmittel gibt.

Was denken Sie, warum wird das Auto in Portugal als Transportmittel bevorzugt?

Das ist nicht nur bei uns so. Das finden Sie in ganz Europa. Wir leben einen zurückgelassenen *amerikanischen Traum*. In Portugal haben wir genau 1,8 Fahrzeuge pro Familie. Ein Auto zu haben ist, abgesehen vom Status, heute wesentlich leichter, als vor zehn oder zwölf Jahren. Diese Tatsache in Verbindung mit den langwierigen Planungen im Bereich der öffentlichen Transportmittel, einem exponentiellen Wachstum der Dynamik in den Städten, mit sich jährlich ändernden Gegebenheiten der Mobilität – die Wahrheit von heute ist die Lüge von morgen in Bezug auf den Bedarf an Transportmitteln – führt zu der Notwendigkeit, so weit wie möglich alle Beteiligten zu berücksichtigen.

Warum denkt man nicht über Fahrräder im öffentlichen Transport nach?

Es gibt schon einige Versuche an der Algarve: Bike-Sharing in Portimão, Vilamoura, Tavira; Zentralen, die mit Karte funktionieren.

Sind die auch auf den öffentlichen Nahverkehr abgestimmt?

Ja, sie befinden sich in der Nähe der Stationen der öffentlichen Transportmittel. Wirklich durchstrukturiert ist das noch nicht, es ist alles noch relativ neu. Wenn auch diese Multimobilität in der Zukunft grundlegend sein wird.

Gibt es noch Unterschiede zwischen dem öffentlichen Nahverkehr in den Städten und außerhalb...

Die Antwort hierauf liegt bei den Gemeinden. An der Algarve gibt es noch keine diesbezüglichen Organisationen, aber anderswo im Land arbeiten die Gemeinden mit den Transportunternehmen zusammen und stellen ihren Kunden Transport "on demand" zur Verfügung, zu nachgefragten Zeiten und an die gewünschten Orte.

Warum werden keine Unternehmen oder sogar Gemeinden zur Schaffung



não vi nenhuma no Algarve a adquirir viaturas amigas do ambiente. O único autocarro elétrico existente na região pertence a uma empresa privada.

O que seria preciso para tornar as energias limpas mais atrativas?

Em primeiro lugar, a existência de uma política muito objetiva, de continuidade, e não feita de medidas desgarradas que hoje são operacionais e amanhã deixam de funcionar. No caso das viaturas elétricas, por exemplo, foram sendo criados postos de carregamento ao longo das autoestradas mas, depois dos cálculos fundamentais para uma circulação viável, as pessoas são surpreendidas com uma série de problemas. Depois, o envolvimento do saber universitário no tocante à questão da autonomia. A autonomia é um *calcanhar de Aquiles* na motricidade elétrica.

Com a redução do peso e dimensão das baterias de lítio potencia-se a sede pelo transporte alternativo mais amigo do ambiente. O futuro passará por energias limpas, por uma política ambiental mais concertada.

Zero emissões de CO₂ não é uma meta para a Eva Transportes nos próximos anos?

Não. Isso seria utópico, apesar de desejável.

As utopias criam novas realidades...

Muitas vezes... A redução das emissões de CO₂ é, contudo, uma prioridade desde há muito: através dos investimentos, da monitorização dos consumos de combustível, de um uso mais concertado do ar condicionado... nós temos feito a nossa parte. Obviamente que teríamos objetivos muito mais latos. Os autocarros que estão afetos a todos os serviços urbanos no Algarve dispõem de viaturas relativamente novas para a idade média do resto da frota. São viaturas que já cumprem – a grande maioria – a normativa Euro 6.

electric bus in the region belongs to a private company.

What would be needed to make clean energies more attractive?

First of all, the existence of a very objective policy, one based on continuity, and not one composed of badly thought out measures that are operational today, but which no longer function tomorrow. In the case of electric vehicles, for example, charging points have been created along the motorways, but, after making the fundamental calculations for a viable circulation of these vehicles, people are surprised by a whole series of problems. Then there's all the university knowledge relating to the question of autonomy. Autonomy is an Achilles heel in the case of electric mobility. With the reduction in the weight and size of lithium batteries, we can give a further impetus to the demand for more environmentally-friendly alternative transport. The future will be based on the use of clean energies, with a more concerted environmental policy.

So, zero emissions of CO₂ aren't a target for Eva Transportes in the next few years?

No. That would be Utopian, despite its being desirable.

Utopias create new realities...

That's often the case... Reducing CO₂ emissions has, however, been a priority for a long time: through investment, monitoring fuel consumption, a more concerted use of air conditioning... we have been doing our bit. Obviously we have much broader objectives.

All the urban transport services in the Algarve use relatively new buses, given the average age of the rest of the fleet. The vast majority of vehicles already comply with the Euro 6 emission standard.

What improvements have been made since 2015?

I would like to have seen many more changes. The constant delays, the road works, the interruptions to traffic and the traffic all forced to

gemeinsamer Maßnahmen mit einbezogen?

In Zukunft wird es von entscheidender Bedeutung sein, Netzwerke zu bilden. EVA wird dafür immer offen sein. Die Rathäuser sind, was den Transport ihrer Mitbürger bis zur Gemeindegrenze anbelangt schon eng miteinbezogen. Wir sprechen über den städtischen Personenverkehr. Für das Management des Überlandverkehrs, außerhalb der Gemeindegrenzen und zwischen den Gemeinden, ist AMAL zuständig. In den letzten Jahren haben die Kommunen sehr stark in Busse investiert – viele haben eine wirklich bemerkenswerte Flotte – an der Algarve habe ich jedoch noch keine gesehen, die umweltfreundliche Fahrzeuge erworben hat. Der einzige Elektrobus, den es in der Region gibt, gehört einem privaten Unternehmen.

Was bräuchte man, um die sauberen Energien attraktiver machen?

Erstens, eine zielgerichtete Politik der Kontinuität und nicht unkoordinierte Maßnahmen, die heute angewendet werden und schon morgen nicht mehr wirken. Bei den Elektrobussen zum Beispiel wurden Aufladestationen entlang der Autobahnen errichtet, aber nach den grundlegenden Berechnungen für einen realisierbaren Einsatz taucht eine ganze Reihe überraschender Probleme auf. Dann die Einbeziehung von Universitätswissen bei der Frage der Autonomie. Die Autonomie ist die *Achillesferse* der Elektromobilität.

Mit der Verringerung von Gewicht und Größe der Lithiumbatterien steigt die Nachfrage nach alternativen umweltfreundlicheren Transportmitteln. In der Zukunft werden wir saubere Energien und eine besser abgestimmte Umweltpolitik haben.

Ist Null CO₂- Ausstoß kein Ziel für Eva Transportes in den nächsten Jahren?

Nein. Das wäre utopisch, wenn auch wünschenswert.

Utopien schaffen neue Realitäten...

Sehr oft... Die Reduzierung der CO₂ Emissionen ist jedoch seit langem ein Schwerpunkt: durch Investitionen, Analyse des Kraftstoffverbrauchs, eine energieeffizientere Nutzung der Klimaanlage... haben wir unseren Teil dazu beigetragen. Natürlich haben wir noch viel umfassendere Ziele. Bei den Bussen, die für den innerstädtischen Betrieb in der Algarve eingesetzt werden, handelt es sich um relativ neue Fahrzeuge, im Vergleich zum Durchschnittsalter der restlichen Flotte. Diese Fahrzeuge erfüllen – zum größten Teil – den Euro-6-Standard.

Was hat sich seit 2015 positiv verändert?

Ich wünschte es wäre viel mehr. Die ständigen Verspätungen, die Bauarbeiten, die Streckensperrungen und der auf eine Richtung beschränkte Verkehr halten von einem Wachstum bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel ab.



O que mudou para melhor desde 2015?

Gostava que tivessem mudado muitas mais coisas. Os atrasos constantes, as obras, as interrupções de tráfego e o tráfego limitado a um sentido numa atividade como a nossa desincentiva a utilização crescente do transporte público.

As obras na EN 125 arrastaram-se com interregnos que complicaram bastante a nossa atividade, uma vez que o Algarve não tem um metro de linha dedicada ao transporte público, pese embora se esteja sistematicamente a implementar um conjunto de medidas para melhorar a utilização do transporte público.

Registaram-se melhorias?

Sim, a circulação faz-se hoje melhor, com a criação de rotundas e a limitação de cruzamentos de via. Ainda é cedo para fazer previsões, mas a velocidade média é melhor.

O ideal seria a contemplação de mais vias...

O ideal seria que se tivessem acautelado as questões da mobilidade. A rede de transportes no Algarve é uma rede muito capilar. As ligações fazem-se entre as cidades com mais peso. Só quem não anda na EN125 é que não sabe o que custa utilizar esta via nos meses de Verão, entre Albufeira e Faro, por exemplo. A Via do Infante não é uma alternativa. Criámos serviços mais diretos, é certo, nomeadamente o transrápido, quando surgiram as portagens, para ir buscar algum público a esses serviços concretos, mas tudo acaba por afunilar na 125.

Sem uma linha dedicada ao transporte ou aos veículos prioritários, com a agravante das muitas paragens que temos de fazer ao longo do percurso, especialmente na época de Verão, é complicadíssimo cumprir horários. É quase humanamente impossível.

travel in one direction in an activity such as ours increasingly discourages people from using public transport.

The road works on the EN 125 have dragged on with occasional breaks now and then and have seriously complicated our activity, since the Algarve doesn't have a single metre reserved just for public transport, although a series of measures are systematically being introduced to improve the use of public transport.

Have there been any improvements at all?

Yes, today the traffic flows better, with the creation of roundabouts and the reduction in the number of crossroads. It's still too early to make any predictions, but the average speed has improved.

The ideal solution would be to build more roads...

The ideal thing would be to have made plans to cater for questions of mobility. The transport network in the Algarve is like a lot of capillaries. The connections are made between the most important cities. Anyone who travels on the EN125 knows how hard it is to use this road in the summer months, between Albufeira and Faro, for example. The Via do Infante isn't an alternative. It's true that we have created more direct services, most notably the "transrápido" when they started charging tolls, for example. Our aim was to encourage some people to use these concrete services, but everything ends up being funnelled into the EN125.

Without a special lane reserved for public transport or priority vehicles, together with the added problem of the many stops that we have to make along the bus routes, especially in the summer season, it's extremely complicated sticking to the timetables. It's almost humanly impossible.

Die Bauarbeiten auf der EN 125 zogen sich durch Unterbrechungen in die Länge und erschwerten unsere Tätigkeit erheblich, da es an der Algarve unter den öffentlichen Transportmitteln auch keinen einzigen Meter Fahrspur für Busse gibt, trotz der systematischen Umsetzung einer Reihe von Maßnahmen zur Verbesserung der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

Gibt es Verbesserungen?

Ja, der Verkehrsfluss ist heute besser, durch die Einrichtung von Kreisverkehren und die Begrenzung von Straßenkreuzungen. Es ist noch zu früh, um Vorhersagen zu machen, aber die durchschnittliche Geschwindigkeit ist höher.

Ideal wäre es über zusätzliche Fahrspuren nachzudenken...

Ideal wäre, wenn man sich um die Mobilitätsprobleme gekümmert hätte. Das Transportnetz in der Algarve ist sehr fein verzweigt. Die Verbindungen werden zwischen den wichtigsten Städten gemacht. Nur wer nicht auf der EN 125 unterwegs ist, hat keine Ahnung wie anstrengend es ist, in den Sommermonaten beispielsweise die Strecke zwischen Faro und Albufeira zu benutzen. Die Autobahn Via do Infante ist keine Alternative. Sicherlich haben wir nach der Einführung der Autobahngebühren für unsere Fahrgäste – zum Beispiel mit dem Transrapid – einen direkteren Service angeboten, um die Kunden für dieses konkrete Angebot abzuholen, endet jedoch wieder alles auf der EN 125.

Ohne eine speziell für den öffentlichen Verkehr und Fahrzeuge mit Sonderrechten eingerichtete Spur, ist es im Sommer, mit der Beeinträchtigung durch die zahlreichen Stopps auf der Strecke, äußerst schwierig einen Zeitplan einzuhalten. Es ist menschlich fast unmöglich.

Temos depois outro problema: a circulação termina muito cedo... não vai além das 20 horas, verdade?

Sim, em torno das 20 horas.

Não há serviços noturnos...

Temos serviços noturnos, no âmbito das autarquias, especialmente no Verão. São feitos com viaturas e pessoal da Eva mas a definição do serviço, tarifário e linhas é decidido pela autarquia.

Quando chega ao Aeroporto que alternativas existem?

Em termos de transporte público temos duas situações desde 2015: criámos uma paragem no Aeroporto que faz a ligação entre Sevilha e Lagos três vezes ao dia. Desde junho permite que os passageiros saiam em Olhão, Tavira, Portimão, Albufeira, na Isla Canela ou na Isla Cristina. O *Próximo* faz a ligação entre o Aeroporto e Faro, fruto de uma parceria entre a Eva e a autarquia, de 15 em 15 minutos, em condições de circulação ideais.

Que mudanças gostava de ver operadas até 2020?

Gostava muito que estivesse terminado o estudo de mobilidade que está a ser feito pela AMAL desde janeiro de 2016, que estivesse em pleno funcionamento e integrado o transporte urbano e interurbano e a funcionar de uma forma fluida, com uma bilhética simplificada, por forma a que se pudesse usar o mesmo cartão em vários tipos de transportes e em vários concelhos.

Potenciar a informação seria outro dos pontos relevantes. A AMAL está a desenvolver uma aplicação para telemóveis que permitirá situar o cliente e oferecer-lhe as opções de transporte completas a partir do local em que se encontre. E já em outubro deste ano daremos início a obras de remodelação do nosso terminal, na zona de atendimento ao público e cobertura de toda a estrutura. Faremos um investimento em painéis solares em todo o terminal.

Como é o seu transporte público ideal, no futuro?

Um transporte urbano mais ecológico, mais preocupado com a imagem e a frequência, que não obrigue o passageiro a olhar para o relógio, com ligação e bilhética comum com o transporte interurbano, e com um preço justo para a oferta.

Obrigado.

And then we have another problem: the buses stop running very early... There aren't any buses after 8 pm, isn't that right?

Yes, we stop at around 8 pm.

There aren't any night services...

There are some night services, at the level of the separate boroughs, especially in the summer. They're operated with vehicles and staff from Eva, but the service, the fares and the routes are all established by the local council.

When you arrive at the airport, what alternatives are there?

In terms of public transport, we have had two situations since 2015: we created a stop at the airport that makes the connection between Seville and Lagos three times a day. Since June, this has enabled passengers to get off at Olhão, Tavira, Portimão, Albufeira, Isla Canela or Isla Cristina. The "Próximo" makes the link between the airport and Faro. This is the result of a partnership between Eva and the local council, and it runs every 15 minutes, under ideal traffic conditions.

What changes would you like to see being brought in before 2020?

I'd really like to see the completion of the mobility study that AMAL's been making since January 2016, and to see the integrated urban and interurban transport system fully implemented and running smoothly with a simplified ticket system, so that you can use the same card on different types of transport and in different boroughs. Another important point is to improve the spread of information. AMAL is developing an app for mobile phones that will make it possible to detect where customers are and to let them know the full range of transport options available from that place.

And in October this year, we'll be starting work on redeveloping our terminal, in the area where we attend to the public, and rebuilding the roof of the whole structure. We'll be investing in solar panels all over the terminal.

What would your ideal public transport system be like in the future?

It would be a more ecological form of transport, one that's more concerned with its image and the frequency of its services, and which wouldn't oblige passengers to be constantly looking at their watches. It would have a common ticket system with interurban transport, and a fair price in relation to the service supplied.

Thank you.

Da ist noch ein weiteres Problem: der Verkehrsbetrieb endet sehr früh... es gibt kein Angebot nach 20 Uhr, richtig?

Ja, wir fahren bis circa 20 Uhr.

Gibt es nachts keine Verbindungen?

Wir haben Nachtdienste auf kommunaler Ebene, vor allem im Sommer. Sie werden zwar mit Fahrzeugen und Personal von EVA ausgeführt, Servicedefinition, Preise und Strecken jedoch von den Gemeinden bestimmt.

Welche Möglichkeiten gibt es nach der Ankunft am Flughafen?

In Bezug auf die öffentlichen Transportmittel haben wir seit 2015 zwei Angebote: wir haben eine Haltestelle am Flughafen eingerichtet, für die Verbindung zwischen Sevilla und Lagos, drei Mal täglich. Seit Juni können die Fahrgäste in Olhão, Tavira, Portimão, Albufeira, Isla Canela und Isla Cristina aussteigen.

Der *Próximo* fährt bei idealen Verkehrsbedingungen alle 15 Minuten vom Flughafen nach Faro und zurück, ein Ergebnis der Zusammenarbeit zwischen Eva und der Stadt.

Welche Änderungen würden Sie sich bis 2020 wünschen?

Ich wünsche mir sehr, dass die von AMAL seit Januar 2016 durchgeführte Mobilitätsstudie beendet sein wird, dass sowohl der städtische, als auch der regionale Personenverkehr gut und flüssig funktionieren, mit einer vereinfachten Fahrausweisregelung, die es erlaubt die selbe Fahrkarte in verschiedenen Transportmitteln und unterschiedlichen Bezirken benutzen zu können.

Eine Optimierung der Information wäre ein weiterer wichtiger Punkt. AMAL ist dabei eine App für Mobiltelefone zu entwickeln, die es ermöglicht, den Standort des Kunden zu erkennen und ihm die jeweils entsprechenden Transportangebote aufzulegen zu können.

Und schon im Oktober dieses Jahres werden wir mit den Arbeiten zum Umbau unseres Terminals beginnen, den Bereich der Kundenbetreuung neugestalten und die Abdeckung der gesamten Struktur erneuern. Wir werden das ganze Terminal mit Sonnenkollektoren ausstatten.

Wie stellen Sie sich den idealen öffentlichen Transport der Zukunft vor?

Dass ein umweltfreundlicher städtischer Transport mehr Wert auf sein Erscheinungsbild und die Frequenz der Verbindungen legt, so dass der Fahrgäst nicht ständig auf die Uhr schauen muss.

Auch dass er mit dem interurbanen Transport vernetzt und dass es gemeinschaftliche Fahrkartenschalter mit Fahrkarten zuangemessenen Preisen geben wird.

Danke.



+ INFO

www.eva-bus.com

Um passo de cada vez

One foot in front of the other

Ein Fuß vor den anderen

Há 17 anos que David Littlewood percorre os caminhos do interior algarvio.

Por vezes a sós, e outras vezes com os "Algarve Wednesday Walkers" (AWW). A ECO123 conversou com ele em São Brás de Alportel, sob um céu cinzento, e perguntou-lhe se a sua motivação para a caminhada reside num processo meditativo. A sua resposta fundamentou-se na constituição do ser humano, "Não, trata-se somente de dar um passo de cada vez, e se estivermos em grupo, há muita conversa".

David explica-nos que quando começou com as caminhadas no Algarve só havia basicamente um livro sobre percursos pedestres, e mesmo esse estava desatualizado. Mais recentemente, algumas câmaras municipais produziram folhetos e implementaram a sinalização internacionalmente reconhecida para ajudar os caminhantes a encontrar o caminho certo. Mas isso por vezes não chega para um caminhante sério e responsável. Portanto, para ajudar as pessoas a se orientarem em alguns dos trilhos do centro e Oeste algarvio, David na página internet chamada 'On foot in the Algarve' criou uma ferramenta para os caminhantes, que inclui mapas do Google, rotas estudadas com indicação de pontos GPS, distâncias e direções: <http://www.onfootinthealgarve.com/>.

Com o trabalho de dois anos no desenvolvimento desta página web, David Littlewood pretende dar o seu tributo aos caminhantes, que durante longos anos lhe deixaram muita documentação sobre as caminhadas. David diz-nos que "os AWW foram responsáveis pela criação da versão original do percurso de longa distância "Via Algarviana"". O grupo persiste, caminhando e aceitando novos membros por convite. Dirigidos por um orientador experiente, encontram-se num local previamente acordado e iniciam as caminhadas pontualmente às 9:30 h, parando 20-25 minutos para almoçar.

David tem 40 caminhadas documentadas, algumas feitas pelo grupo e outras criadas e testadas por ele próprio. As caminhadas não são um passeio, podem ser consideradas de "dificuldade média". As distâncias são entre 13 -24 quilómetros. A maior parte das caminhadas são no centro ou no Oeste

For 17 years, David Littlewood has been walking the back roads of the Algarve. Sometimes alone and other times with the Algarve Wednesday Walkers (AWW). ECO123 met him in São Brás de Alportel under a smoky sky and asked him whether it is a meditative process that motivates him to walk. His reply was grounded in the nature of the man, "No, it is just one foot in front of the other, and if I am with a group, there is a lot of chatter."

He explained, when he started walking in the Algarve, there was only one main guide book, which was out of date. In recent times a few Councils have produced leaflets and put up internationally agreed signs to help walkers stay on track. But often this is not enough for the serious, responsible walker. So to help people navigate their way around some of the walking routes in the central and western Algarve he has created a resource for walkers that includes Google maps, planned routes with GPS points, distances and compass directions on a website called 'On foot in the Algarve.' <http://www.onfootinthealgarve.com>

His intention in spending two years to develop the website is to pay tribute to long-term walkers, who have led many of the documented walks. David said, "the AWW were responsible for the original Algarve Way/ Via Algarviana long-distance footpath." The group continues, to walk and new members join by invitation. Led by an experienced leader, they meet at a pre-arranged point and start walking promptly at 9:30 am, with 20-25 minutes for lunch.

David has documented 40 walks, some traversed by the group others he has identified and tested. The walks are not a stroll, but would fall into the category of 'moderately difficult.' The distances are between 13 - 24 kilometres. Most of the walks are in the Central or Western Algarve. The furthest walk in the East is near São Brás de Alportel.

The starting point for each walk is outlined with small details as are the walks themselves.

Seit 17 Jahren wandert David Littlewood auf den Nebenstraßen der Algarve. Manchmal alleine und andere Male mit den Algarve Wednesday Walkers (AWW). ECO 123 traf ihn in São Brás unter verrauchtem Himmel und fragte ihn, ob es ein meditativer Prozess sei, der ihn zum Wandern motiviere. Seine Antwort lag in der Natur des Mannes, „Nein, ich setze nur einen Fuß vor den anderen, und wenn ich in der Gruppe bin, gibt's einen Haufen Geschnatter.“

Er erklärte, dass es zu Beginn seiner Wanderungen an der Algarve nur ein Handbuch gab, das zudem veraltet war. Heutzutage haben einige Gemeinden Infoblätter erstellt und international anerkannte Schilder aufgestellt, die den Wanderern helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Oftmals jedoch ist das für einen ernsthaften und verantwortungsvollen Wanderer nicht genug. Deshalb hat er zur Orientierungshilfe rund um die Wanderwege der Zentral- und West Algarve eine Informationsquelle für Wanderer geschaffen, die Google Maps, geplante Routen mit GPS-Punkten, Entferungen und Himmelsrichtungen beinhaltet, zu finden auf der Webseite 'On foot in the Algarve' (zu Fuß in der Algarve) <http://www.onfootinthealgarve.com>

Die Webseite, für deren Entwicklung sich David zwei Jahre Zeit nahm, ist Langzeitwanderern gewidmet, die viele der dokumentierten Wanderungen unternommen haben. David sagte: „Die AWW waren verantwortlich für den ursprünglichen Fernwanderweg Via Algarviana.“ Die Gruppe wandert weiterhin, und neue Mitglieder können sich auf Einladung anschließen. Pünktlich um 9.30 Uhr beginnen die Wanderungen an einem vorher vereinbarten Treffpunkt und werden von einem erfahrenen Wanderführer geleitet, mit einer Mittagspause von 20-25 Minuten.

David hat 40 Wanderungen dokumentiert, manche wurden von der Gruppe gelaufen, andere hat er selbst ermittelt und getestet. Die Wanderungen sind kein lockerer Spaziergang, sondern würden in die Kategorie 'mittelschwer' fallen. Die Entferungen liegen zwischen 13 - 24 Kilometern und die Mehrzahl der Wanderwege befindet sich in der Zentral – oder West Algarve. Im Osten liegt die weiteste Wanderung in der Nähe von São Brás de Alportel.

algarvio. A caminhada mais a Este fica perto de São Brás de Alportel.

Todos os pontos de partida, assim como os próprios percursos, são descritos ao pormenor. Veja aqui um exemplo do detalhe das descrições que encontra no site:

Barragem do Arade Circular; 17,2km; Desnível: 604 metros

Chegada ao ponto de partida.

Vindo de Oeste, vá até Silves (pela A22 saída Silves/Lagoa, ou siga a N125 até Lagoa) para apanhar a N124, passando o rio até à cidade. Vire à direita pela estrada principal e volte a sair da cidade. Depois de 4,25 km irá passar um viaduto longo. Depois de mais 1,6 km vire à esquerda, em direção à Barragem do Arade. Siga e não vire na próxima à direita, e após 2 km irá ver o pequeno Café Zé à sua esquerda. Estacione aqui.

David Littlewood conta-nos “que tentou juntar o detalhe necessário para dar uma dose extra de confiança ao caminhante”. E já está a planear uma segunda série de caminhadas para acrescentar ao site.

Neste momento, o site está disponível em Inglês, mas David aceita com agrado toda a ajuda na tradução para o Português e o Alemão.

So, for example, here is the kind of detail you will see when visiting the site:

Barragem do Arade Circular; 17.2K; Ascent: 604 metres

Getting to the start.

From the west, travel to Silves (from the A22 Silves/Lagoa exit, or the N125 at Lagoa) and pick up the N124 by crossing the river into the town. Turn right along the main road and travel out of the town. After 4.25k cross a long viaduct. 1.6k further on turn left, signed to the Barragem do Arade. Ignore one turn to the right, and after 2k see tiny Cafe Zé on the left. Park here.

David Littlewood said, “I have tried to add enough detail to create extra confidence for the walker.” He is already planning a second series of walks to be added to the site.

Currently, the website is in English, but he is open to anyone helping with translation into Portuguese and German.

Der Startpunkt für jede Wanderung ist genau umschrieben, so wie auch die Wanderungen selbst. Hier folgt ein Beispiel für die Details, die Sie beim Besuch der Seite finden.

Barragem do Arade Rundweg; 17,2km; Aufstieg: 604 Meter Zum Startpunkt.

Von Westen fahren Sie nach Silves (von der A22 Ausfahrt Silves/Lagoa, oder von der 125 in Lagoa) und nehmen die N124 indem Sie den Fluss in der Stadt überqueren. Biegen Sie an der Hauptstraße rechts ab und verlassen Sie die Stadt. Nach 4,25 km überqueren Sie ein langes Viadukt. Dann nach 1,6 km links abbiegen in Richtung Barragem do Arade. Fahren Sie an einer Rechtsabzweigung vorbei und nach 2 km sehen Sie auf der rechten Seite das kleine Café Zé. Parken Sie hier.

David Littlewood sagte: „Ich habe versucht genügend Detailbeschreibungen einzufügen, um den Wanderern mehr Sicherheit zu geben.“ Eine zweite Reihe von Wanderungen, die der Seite noch hinzugefügt werden soll, ist schon in Planung.

Momentan ist die Webseite auf Englisch, aber er freut sich über jede Hilfe für portugiesische und deutsche Übersetzungen.

 + INFO
David Littlewood
onfootinthealgarve@mail.com
<http://www.onfootinthealgarve.com/>



PT Acílio Maria Gala tem 22 anos, vive em Lisboa e estuda Gestão do Lazer e Animação Turística, na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Ajudar os outros sempre fez parte da sua natureza. Durante a manhã é empregado de mesa, à noite frequenta as aulas. Este ano pensou, em conjunto com o seu amigo, Andrei Moreira (22), fazer férias a partir de um novo conceito.

EN Acílio Maria Gala is 22 years old. He lives in Lisbon and is studying Leisure Management and Tourism Entertainment at the Estoril Higher Institute for Tourism and Hotel Studies. Helping others has always been in his nature. In the morning, he works as a waiter and, at night, he attends classes at the institute. This year he decided to join his friend André Moreira (22) in taking some holidays based on a new concept.

DE Acílio Maria Gala ist 22 Jahre alt, lebt in Lissabon und studiert Freizeitmanagement und touristische Animation an der Hotelfachschule in Estoril. Anderen zu helfen war schon immer Teil seines Wesens. Tagsüber arbeitet er als Kellner und abends besucht er den Unterricht. Dieses Jahr wollte er die Ferien zusammen mit seinem Freund Andrei Moreira (22) mal ganz anders verbringen.

Quebrar tabus e barreiras

Breaking down taboos and barriers

Tabus und Grenzen übertreten

Percorreram 3.500 km entre Lisboa e Atenas. De que forma?

Saímos da cidade de Lisboa com a mochila às costas. Deslocamo-nos a pé e através de boleias.

Qual foi a rota que traçaram?

Apanhámos um ferry de Lisboa para Almada. A partir daí começámos a caminhar rumo a Évora e também a apanhar boleias. Seguiu-se Madrid e depois alterámos a nossa rota e rumamos a San Sebastian.

Quantos dias precisaram no total para chegar à Grécia?

Partimos no dia 9 de julho e tínhamos como meta estar em Atenas a 15 de agosto, data combinada com o campo de voluntariado para o qual iríamos trabalhar. Por mero acaso, com todas as boleias e todas as pontes que criámos, conseguimos chegar dia 10 e começar o voluntariado mais cedo.

Ou seja, foi necessário um mês, a pé e com boleias. Passaram por San Sebastian, Pirenéus... e depois chegaram à França – Bordéus?

Fizemos o sul de França todo em três dias. Passámos por Toulouse e chegamos a Itália. Depois de Génova fizemos uma paragem de três dias. Por acaso, ofereceram-nos boleia para Turim e decidimos aceitar. De Turim fomos para Milão e depois fizemos toda a costa dos Balcãs. Passámos pela Eslovénia, Croácia, Montenegro, depois Bósnia, Albânia e ... Grécia. Tantos países!

Gostava que nos falassem do vosso projeto de crowdfunding, o PPL Portugal, que já está completo. Conseguiram obter 800 euros em vez de 500, ou seja, mais de 150%...

Sim, gostávamos muito de chegar aos 1000 euros, mas é muito difícil. Temos, contudo, tido um bom apoio. Fazer Lisboa-Atenas

You covered some 3,500 kilometres between Lisbon and Athens. How did you travel?

We left Lisbon with a rucksack on our backs. We walked and hitch-hiked.

What route did you follow?

We caught a ferry from Lisbon to Almada. From there, we started walking in the direction of Évora, and we also hitched lifts. After this came Madrid, and then we changed route and headed for San Sebastian.

How many days did it take you altogether to reach Greece?

We set off on 9th July and our goal was to reach Athens by 15th August. This was the date we'd fixed with the volunteer camp where we were going to work. By pure chance, with all the lifts and all the bridges we built, we managed to get there by the 10th and began our volunteer work earlier.

Or, in other words, it took you a month, walking and hitch-hiking. You passed through San Sebastian, the Pyrenees... and then you arrived in France – Bordeaux?

We did the whole of the south of France in three days. We passed through Toulouse and got to Italy. After Genoa, we stopped for three days. By chance, we were offered a lift to Turin and decided to accept. From Turin, we went to Milan, and then we did the whole of the Balkan coast. We passed through Slovenia, Croatia, Montenegro, then Bosnia, Albania and ... Greece. So many countries!

I'd like you to tell us about your crowdfunding project, PPL Portugal, which is already complete. You managed to obtain 800 euros instead of 500, or, in other words, over 150% of your target...

Yes, we would really have liked to get to the 1000 euros mark, but it's difficult. We have, however,

Sie haben 3.500 km zwischen Lissabon und Athen zurückgelegt. Auf welche Art?
Wir haben Lissabon mit unseren Rücksäcken auf dem Rücken verlassen. Wir sind gelaufen und per Anhalter gefahren.

Welcher Route sind Sie gefolgt?

Wir haben die Fähre von Lissabon nach Almada genommen. Von dort sind wir dann Richtung Évora losgelaufen und auch per Anhalter gefahren. Danach ging es nach Madrid und dann haben wir unsere Route in Richtung San Sebastian geändert.

Wieviele Tage hat es insgesamt gedauert, bis Sie in Griecheland angekommen sind?

Wir sind am 9. Juli aufgebrochen mit dem Ziel, am 15. August in Athen anzukommen, weil wir vereinbart hatten, an diesem Tag mit unserer Arbeit in einem Freiwilligencamp zu beginnen. Mit unseren Verbindungen und Mitfahrglegenheiten kamen wir zufälligerweise schon am 10. an und konnten unser Voluntariat etwas früher antreten.

Also haben Sie einen Monat gebraucht, zu Fuß und per Anhalter. Ihre Reise ging über San Sebastian, durch die Pyrenäen... und dann nach Frankreich – nach Bordeaux?

Den ganzen Süden Frankreichs haben wir in drei Tagen durchquert. Wir sind durch Toulouse gereist und dann in Italien angekommen. Nach Genua haben wir eine dreitägige Pause gemacht. Per Zufall wurde uns eine Mitfahrglegenheit nach Turin angeboten, die wir angenommen haben. Von Turin aus ging es nach Mailand und dann die ganze Balkanküste entlang. Wir kamen durch Slowenien, Kroatien, Montenegro, weiter nach Bosnien, Albanien und ... Griechenland. So viele Länder!

Erzählen Sie uns doch von ihrem Projekt Crowdfunding, dem PPL Portugal, das schon abgeschlossen ist. Sie stehen bei zur Zeit 800 Euro statt der angestrebten 500, also bei 150 Prozent....

Ja, wir hätten auch gerne die 1.000 Euro Marke geknackt, aber das ist sehr schwierig. Wir hatten jedoch viel Unterstützung. Die Reise von Lissabon nach Athen mit dem Rucksack auf dem Rücken war schon eine ziemlich harte Erfahrung, wir sind ja ohne Geld losgegangen.

de mochila às costas foi uma experiência um pouco dura, e saímos de Lisboa sem dinheiro.

Saíram sem dinheiro...?

Sim, sem dinheiro, certamente. Não gastámos nem um centímo nosso durante toda a viagem, porque fomos conhecendo pessoas que nos deram casa, comida, algumas até nos deram dinheiro. E conseguimos racionar toda a comida e dinheiro que nos foi sendo oferecido. Comíamos apenas o suficiente, dormíamos nas ruas... Conseguimos chegar a Atenas num instante.

Por que motivo decidiram ir a pé?

Antes de fazermos esta viagem já estávamos muito familiarizados com o tema dos refugiados, muito atentos a essa problemática. Então arranjámos uma forma de aproveitar o nosso verão e ajudar pessoas ao mesmo tempo. Pensámos viajar. Costumamos fazer viagens género *low-cost* extremo, e pensámos: "porque não fazer Lisboa – Atenas a pé, de mochila às costas e sem dinheiro?"

Tinham uma ideia de fundo...

O intuito desta viagem, para além de ajudar os refugiados e deslocados da guerra síria, foi quebrar tabus e barreiras, apelar às nossas raízes de nómadas e aprender o máximo possível com esta experiência. Um dos objetivos passava por mostrar às pessoas que não é preciso ter dinheiro para viver a vida no seu máximo. E conseguimos prová-lo, sobretudo a nós próprios. O objetivo principal de viajarmos desta forma está muito relacionado com o nosso projeto dos refugiados: metermo-nos ao máximo no seu lugar, a pé e sem dinheiro. Partimos, por isso, de Lisboa com um cestinho. Ficámos cientes de que é isto que eles sentem todos os dias. Porque não podíamos fazer muito mais do que andar, sorrir e pedir boleia. De resto, nada dependia de nós, e sim das pessoas que paravam, que nos ajudavam ou não.

Todas as manhãs acordávamos com aquela incerteza: "será que alguém vai parar por nós ou teremos que caminhar?" Lembro-me de, por exemplo, passarmos dias seguidos "presos" em Génova, na Itália. Três dias seguidos a pedir boleia sem que ninguém parasse. Também não conseguímos sair do mesmo sítio porque a única via existente era a autoestrada, a outra desviava-se muito da nossa rota. E depois de três dias seguidos a pedir boleia, lá conseguimos.

Foi duro?

Foi um bocado duro, porque muitas vezes não tínhamos dinheiro. E mesmo na rua foi um pouco duro; estamos distantes do conforto que temos nos lares. Comer o suficiente era pouco, porque tínhamos de racionar toda a nossa comida. E, depois, toda a incerteza e percepção dos sítios onde andámos também se tornavam um pouco difíceis. Mas penso que o mais difícil foi a parte física. Mesmo nos Balcãs sentimos muito calor, demasiado até, e era muito difícil encontrar uma hora boa para caminhar e em que não estivéssemos cansados.

Como e quando nasceu este plano?

Desde há quase dois anos comecei a explorar, por mim próprio, a querer ver as coisas que

had some good support. Backpacking from Lisbon to Athens was a fairly tough experience, and we left Lisbon with no money.

You left with no money...?

Yes, with no money, sure. We didn't spend a cent of our own money throughout the whole journey, because we kept meeting people who gave us shelter and food. Some even gave us money. And we managed to ration all the food and money that people kept giving us. We ate just enough food to keep going, and slept in the street... We got to Athens in next to no time.

Why did you decide to set off on foot?

Before making this trip, we already knew all about the refugees, and we were really aware of this problem. So, we found a way to take advantage of our summer holiday and help people at the same time. We thought about travelling. We're used to making extremely low-cost trips, and so we thought: "why don't we do Lisbon to Athens on foot, backpacking and without any money?"

You had an idea in the back of your minds, though...

Besides helping the refugees and people displaced by the war in Syria, the aim of this trip was to break down taboos and barriers, appealing to our nomad roots and learning as much as we could from this experience. One of our goals was to show that you don't need money to live life to the full. And we succeeded in proving this, above all to ourselves. Our main aim in travelling this way was closely bound up with our refugee project: we wanted to put ourselves in their place as much as we could, travelling on foot and without any money. So, we set off from Lisbon with just a small bag. We were aware that this is what they feel like every day. Because we couldn't do much more than walk, smile and try to hitch a lift. Anyway, things didn't depend on us, but on the people who stopped and helped us... or not.

Every morning, we'd wake up with that doubt in our mind: "will someone stop and help us or will we have to walk?" For instance, I remember spending several days "stuck" in Genoa, in Italy. Three days of solid hitch-hiking with no one stopping. And we couldn't get away from that place, because the only road out was the motorway – the other one would take us well away from our route. And after three days of hitch-hiking, we finally managed to get a lift.

Was it tough?

It was pretty tough, because we often didn't have any money. And, even in the street, it was fairly tough; we were far removed from the home comforts we're used to. Eating enough meant eating very little, because we had to ration all our food. And then there was all this uncertainty surrounding the places where we walked, which also made it difficult to work them out. But I think the hardest part was the physical side. Even in the Balkans, we experienced a lot of heat. It was really too much, and it was very hard to find the right time for walking, when we weren't too tired.

How and when did this plan of yours come about?

Roughly two years ago, I started exploring by myself, trying to see the things around me with

Sie sind ohne Geld losgegangen...?

Ja genau, ohne Geld. Wir haben während der ganzen Reise keinen Cent ausgegeben, weil wir Leute getroffen haben, die uns zu essen gegeben haben und uns bei ihnen übernachten liessen. Einige haben uns sogar Geld gegeben und wir haben es geschafft, die ganzen Nahrungsmittel und das uns geschenkte Geld zu rationieren. Wir haben nur so viel wie nötig gegessen und auf der Straße geschlafen... So sind wir nach kurzer Zeit in Athen angekommen.

Aus welchem Grund haben Sie beschlossen, zu Fuß zu gehen?

Bevor wir diese Reise unternommen haben, waren wir mit der Flüchtlingsthematik vertraut und haben diese Problematik aufmerksam verfolgt. Also haben wir eine Form gewählt, unseren Sommer zu geniessen und gleichzeitig Menschen zu helfen. Wir wollten reisen. Wir sind extrem low-cost reisen gewohnt und dachten „warum nicht ohne Geld mit dem Rucksack auf dem Rücken von Lissabon nach Athen?“

Sie hatten einen Grundgedanken...

Das Ziel dieser Reise war es, von der Hilfe für Flüchtlinge und Vertriebene des Syrienkriegs einmal abgesehen, Tabus und Barrieren hinter uns zu lassen, uns auf unsere Wurzeln als Nomaden zu besinnen und durch diese Erfahrung möglichst viel zu lernen. Ein weiteres Ziel war es, den Leuten zu zeigen, dass man kein Geld braucht, um das Beste aus seinem Leben zu machen. Das haben wir bewiesen, vor allem uns selbst. Die Grundidee für das Reisen in dieser Form steht in starkem Bezug zu unserem Flüchtlingsprojekt: Wir haben uns so weit wie möglich in ihre Situation versetzt, zu Fuß und ohne Geld. Also sind wir in Lissabon mit einem kleinen Korb aufgebrochen und dem Bewusstsein, dass Flüchtlinge dieses Gefühl jeden Tag erleben. Wir konnten nicht viel mehr tun als zu laufen, zu lächeln und um Mitfahrgelegenheiten zu bitten. Alles andere hing nicht von uns ab, sondern von den Menschen die angehalten haben und uns Hilfe anboten, oder auch nicht.

Jeden Morgen sind wir mit dieser Unsicherheit aufgewacht: „Wird jemand anhalten und uns mitnehmen, oder werden wir zu Fuß gehen müssen?“ Ich erinnere mich zum Beispiel daran, dass wir einige Tage am Stück in Genua, Italien festgesessen sind. Drei Tage hofften wir darauf, mitgenommen zu werden, doch niemand hat angehalten. Wir konnten auch nicht auf einen anderen Platz ausweichen, da die Autobahn die einzige Verkehrsverbindung war – alle anderen Straßen hätten uns zu weit von unserer Route weggebracht. Nach drei Tagen haben wir es dann endlich geschafft, weiterzukommen.

War es sehr schwer?

Es war schon ein bisschen schwer, weil wir oft kein Geld hatten. Auch das Leben auf der Straße war hart, fern vom Komfort unserer Wohnstätten. Wir hatten nur das Nötigste zu Essen, weil wir unsere Nahrungsmittel rationieren mussten. Auch die ganze Unsicherheit und das mögliche Risiko, dem wir teilweise ausgesetzt waren, machten es etwas schwierig. Aber ich denke, dass die physische Herausforderung am schwersten war. Besonders auf dem Balkan herrschte eine

me rodeiam com os meus olhos e não pela tv ou pelo que ouço dizer. Tenho estado cada vez mais atento a todos estes problemas de dimensões impensáveis e tentado ao máximo apoiar as suas vítimas e ajudá-las no que me é possível. Identificamo-nos com as pessoas que estão a sofrer.

Viajamos muitas vezes de transporte público. É a nossa maneira de viajar. No último ano, no verão, fomos de Faro até Marrocos, maioritariamente a pé. Estábamos sensibilizados com o tema dos refugiados e aproveitámos para sair da nossa zona de conforto. Apanhar uma boleia é difícil para dois rapazes. Para duas raparigas ou para uma rapariga e um rapaz é mais fácil. Mas lá a fizemos e cá estamos.

Como corre agora o vosso dia a dia no que respeita aos refugiados?

Trabalhamos para a instituição* no transporte entre o campo de refugiados e as cidades. Tratamos neste momento do apoio a mais de 200 refugiados. Por exemplo, cortar o cabelo, acompanhar ao médico, ao advogado, a fazer compras, entre outros.

O que farão com a verba angariada através do crowdfunding?

Doaremos todo o dinheiro à Associação Refugees Welcome Portugal.

Obrigado.

my own eyes, and not finding out about them through the TV, or through what I heard people saying. I've become increasingly aware of all these unimaginably large problems and have tried my best to support the victims and help them as much as I can. We identify with those who are suffering.

We often travel on public transport. It's our way of getting around. Last summer, we went from Faro to Morocco, walking most of the time. We were moved by the plight of the refugees and did our best to get out of our comfort zone. Hitching a lift is hard for two boys. It's easier for two girls or for a girl and a boy. But we did it, and here we are.

How are things going now in your day-to-day life, as far as refugees are concerned?

We work for the institution* transporting people between the refugee camp and the cities. At the moment, we're supporting more than 200 refugees. For example, getting them haircuts, accompanying them to the doctor, or to the lawyer, helping them to shop, among other things.

What will you do with the money you've raised through crowdfunding?

We'll give it all to the *Refugees Welcome Portugal* association.

Thank you.

starke Hitze und es war so heiß, dass uns das Vorwärtskommen zu jeder Tageszeit sehr schwer fiel, da wir äußerst schnell erschöpft waren.

Wann und wie kam diese Idee zustande?

Seit ca. zwei Jahren geht mir durch den Kopf, die Welt die mich umgibt, mit eigenen Augen sehen zu wollen und nicht durchs Fernsehen oder was ich zu hören bekomme. Ich wurde mehr und mehr auf die unvorstellbare Dimension der Problematik aufmerksam und habe versucht, den Opfern so gut es mir möglich war, zu helfen. Wir identifizieren uns mit den Menschen, die leiden. Wir reisen oft mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das ist unsere Art zu reisen. Im Sommer letzten Jahres waren wir von Faro nach Marokko unterwegs, hauptsächlich zu Fuß. Wir waren für die Flüchtlingsthematik sensibilisiert und haben die Gelegenheit genutzt, unsere Komfortzone zu verlassen. Für zwei Jungs ist es schwer, eine Mitfahrtgelegenheit zu bekommen. Für zwei Mädchen oder ein Mädchen und einen Jungen ist es einfacher. Aber wir haben es geschafft.

Wie sieht ihr Alltagsleben in Bezug auf die Flüchtlinge heute aus?

Wir arbeiten für die Institution* beim Transport zwischen Flüchtlingscamp und den Städten. Im Augenblick unterstützen wir über 200 Flüchtlinge. Das beinhaltet unter anderem Haare zu schneiden, Begleitung zum Arzt, Rechtsanwalt oder beim Einkaufen.

Was werden Sie mit den Mitteln aus dem Crowdfunding tun?

Wir werden alles an den Verein *Refugees Welcome Portugal* spenden.

Danke.



+ INFO

ICOARM = International Collective Operations Aiding Refugees and Migrants
www.gofundme.com/transportationservices
<https://ppl.com.pt/causas/aalifestyle>



PT Há na Europa central e do norte, em França e na Bélgica, nos Países Baixos, na Alemanha e até na Dinamarca, na Grã-Bretanha e na Suécia, a antiquíssima tradição dos aprendizes itinerantes, para quem aprende um ofício. Carpinteiros e marceneiros, canalizadores, sopradores de vidro, alfaiates, funileiros, sapateiros e muitas outras profissões dão aos seus aprendizes a oportunidade de completar os seus conhecimentos pelo mundo fora. Essa tradição remete aos tempos do final da Idade Média, no século XV, e chama-se "Walz". É uma tradição que sobreviveu a todas as revoluções industriais e alterações sociais. A itinerância dos aprendizes dura pelo menos três anos e um dia. Durante esse período o aprendiz itinerante não pode voltar a casa e tem que se manter a uma distância de mais de 50 km da sua cidade natal. O marceneiro alemão Hennig Vogt, hoje com 37 anos de idade, iniciou a sua "Walz" há dez anos, e foi logo no primeiro ano da sua caminhada que passou por Portugal.

EN In Central and Northern Europe, from France and Belgium, through the Netherlands and Germany to Denmark, Britain and Sweden, there's an ancient tradition of the journeyman years in craft professions. After their three years of training, carpenters and joiners, printers and barbers, masons and musical instrument makers, plumbers, glass blowers, tailors, potters, shoemakers and many other professions give their journeymen a further opportunity to deepen their skills as craftspeople through their travels. This tradition, which dates back to the late Middle Ages in the 15th century, and is known as "Walz" in German, has survived all industrial revolutions and social changes. The craftspeople's journeyman years last at least a further three years plus one day. During this period, the journeymen are not allowed to return home and must remain outside a radius of 50 kilometres from their home town. The German joiner Hennig Vogt, who is now 37, set off on his travels ten years ago and during the first year got as far as Portugal.

DE Es gibt in Mittel- und Nordeuropa von Frankreich und Belgien über die Niederlande und Deutschland bis nach Dänemark, Großbritannien und Schweden die uralte Tradition der Wanderjahre im handwerklichen Berufen. Zimmerleute, Schreiner und Tischler, Buchdrucker und Friseure, Maurer und Musikinstrumentenbauer, Klempner, Glasbläser, Schneider, Töpfer, Schuhmacher und viele andere Berufe geben ihren Gesellen nach der dreijährigen Ausbildung eine weitere Möglichkeit, ihr handwerkliches Geschick durch die Wanderschaft zu vervollständigen. Diese Tradition, die bis auf das späte Mittelalter im 15. Jahrhundert zurückgeht und als Walz bezeichnet wird, hat sämtliche industriellen Revolutionen und gesellschaftlichen Veränderungen bis heute überlebt. Diese Wanderschaft der Handwerker dauert mindestens drei weitere Jahre und einen Tag. Der wandernde Geselle darf in dieser Zeit nicht nach Hause und muss außerhalb eines Radius von 50 km seiner Heimatstadt fern bleiben. Der deutsche Tischler Hennig Vogt, heute 37 Jahre alt, begann seine Walz vor zehn Jahren und gelangte so im ersten Jahr seiner Wanderschaft nach Portugal.

Encontrar-se a si próprio *Finding Oneself*

Zu Sich Finden

ECO123: Apresente-se aos nossos leitores em breves palavras.

Henning Vogt: Trabalho como educador na psiquiatria infantojuvenil de Lübeck. Aprendi duas profissões, primeiro marceneiro e depois educador infantil. Enquanto estava a fazer a minha segunda formação, já sabia que teria que começar a caminhar. No dia 2 de janeiro de 2006 iniciei a minha caminhada.

Qual é a sua especialidade?

A construção de móveis de madeira recorrendo a juntas tradicionais.

Onde começou a sua caminhada e como é que esta correu?

Iniciou-se em Bad Oldesloe, no norte da Alemanha. Era esse também o local de que deveria manter-me afastado 50 km. Como sabia que tinha muito tempo, caminhei nove meses pela Alemanha, para depois, no outono,

ECO123: Could you introduce yourself briefly to our readers?

Henning Vogt: I work as an educator in child and youth psychiatry in Lübeck. I learned two professions, firstly as a joiner and then as an educator. While I was doing my second training course, I knew that I would go travelling as a journeyman joiner. I set off on 2nd January, 2006.

What is your speciality?

Building furniture from real wood with classical associations.

When did your time as a journeyman start and how did it go?

In Bad Oldesloe, in Northern Germany. That was also the centre of the area I wasn't allowed to enter. As I knew that I had plenty of time, I spent nine months travelling around Germany and then set off for Switzerland in the autumn,

ECO123: Können Sie sich kurz unseren Lesern vorstellen?

Henning Vogt: Ich arbeite heute als Erzieher in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Lübeck. Ich habe zwei Berufe gelernt, einmal Tischler und anschließend Erzieher. Während ich meine zweite Ausbildung gemacht habe, wusste ich schon, dass ich als Tischler auf Wanderschaft gehen würde. Am 2. Januar 2006 bin ich dann losgegangen.

Was ist Ihre Spezialität?

Echtholzmöbelbau mit klassischen Verbindungen.

Wo begann Ihre Wanderschaft und wie ist sie verlaufen?

In Bad Oldesloe, in Norddeutschland. Das ist auch das Zentrum meiner Bannmeile gewesen. Da ich wusste, dass ich viel Zeit hatte, bin ich neun Monate durch Deutschland gewandert

seguir para a Suíça, atravessar a França e rumar a Espanha. Era o fim do mês de novembro e decidi ficar três meses em Barcelona, para trabalhar numa empresa que estava a fazer o interior de uma agência de viagens. Depois passei pela Andaluzia, Granada e Cádis e acabei por chegar a Portugal. Trabalhei dois meses no Algarve, em Monchique e em Aljezur. Para voltar à Alemanha apanhei um autocarro, porque tinha lá trabalhos agendados.

Fez grande parte do percurso a pé. Onde dormia?

Atravessei todo o Algarve a pé, de Tavira, passando por Faro, até Aljezur. Dormia no meu saco cama em edifícios em obras abandonadas ou no meio da natureza. Tentei sempre ficar abrigado, porque por vezes chovia bastante. Em Monchique e em Aljezur tive um quarto.

Houve situações problemáticas?

Encontrar um bom local para passar a noite é sempre difícil. Foi assim em Faro e nas outras grandes cidades. De noite queremos estar sossegados, e para isso é preciso um local seguro. Há sempre o perigo de ser assaltado. Em Faro não encontrei quem me albergasse.

E como decorreu o resto da viagem?

Voltei para a Alemanha, e, no verão seguinte, em 2007, rumei à Escandinávia. Dirigi-me à Noruega, passando pela Suécia, e depois regressei pela Dinamarca. Encontrei trabalho em Oslo. Tinha um caderno de caminhada com as cartas de recomendação e os comprovativos das estadias. Quando chegamos a uma cidade, apresentamo-nos ao presidente da câmara, e esse confirma que lá estivemos com o seu carimbo. Não perder o caderno de caminhada é uma questão de honra. É coisa que não deve acontecer de forma alguma. Contaram-me o caso de um aprendiz itinerante que caiu dentro de água e teve que secar as folhas uma a uma. No inverno de 2007/2008 estava sozinho, a trabalhar na Suíça, e fiquei com uma depressão. Já não tinha objetivos na minha viagem e ansiava por voltar a casa. Mas não o podia fazer. Ainda tinha um ano pela frente antes do regresso. Apesar de ter trabalho, um bom alojamento, e poder

and from there through France to Spain. That was the end of November, and I spent three months in Barcelona, and worked there, doing the interior construction of a travel agent's. I then came to Portugal via Andalusia, Granada and Cádis. I spent two months working in the Algarve, in Monchique and in Aljezur. I went back to Germany by bus because I had professional commitments there.

You spent a lot of time walking, where did you sleep?

I crossed the whole of the Algarve on foot, from Tavira through Faro as far as Aljezur. I slept in my sleeping bag on abandoned building sites or in the countryside. I always tried to get a roof over my head, also because it sometimes rained quite heavily. I got a room in both Monchique and Aljezur.

Were there situations that gave you problems?

It's always hard to find a good place to sleep. Faro was like that, as well as other big towns. You want to have a bit of peace at night, and this included finding a safe place. There's always a risk of being attacked. I just couldn't find anyone in Faro who said to me, tonight you can sleep at my house.

How did it continue?

I went back to Germany, and the next summer, in 2007, I went to Scandinavia. I went to Norway via Sweden and then returned via Denmark. I found work in Oslo. I kept a journeyman's log about it, with work references and proof of staying overnight. When you arrive in a town, you introduce yourself to the mayor, who confirms that you were there with a stamp. If you lose your logbook, that is associated with a loss of honour. You simply cannot allow that to happen to you. I once heard about someone who fell into some water and then had to dry the pages one by one. Then in the winter from 2007 to 2008 I was on the road on my own in Switzerland, and working, and I became depressed. I didn't have any destinations in mind any more, and felt like going home again. But that wasn't possible. I still had a year left until I was allowed back. Although I had a job, a good place to stay and

und dann im Herbst in die Schweiz und von dort durch Frankreich nach Spanien. Das war Ende November und da habe ich mich für drei Monate in Barcelona aufgehalten und gearbeitet, einen Büroinnenausbau in einem Reisebüro gemacht. Über Andalusien, Granada und Cádis kam ich dann nach Portugal. An der Algarve, in Monchique und in Aljezur habe ich zwei Monate gearbeitet. Zurück nach Deutschland bin ich mit dem Bus gefahren, weil ich dort Arbeitstermine hatte.

Sie sind viel zu Fuß unterwegs gewesen, wo haben Sie da geschlafen?

Die Algarve habe ich ganz zu Fuß durchquert, von Tavira über Faro bis Aljezur. Geschlafen habe ich im meinem Schlafsack auf verlassenen Baustellen und in der Natur. Hatte immer versucht, ein Dach über dem Kopf zu bekommen, auch weil es mitunter ganz schön geregnet hat.

Gab es Situationen, die Ihnen Probleme bereiten haben?

Einen guten Schlafplatz zu finden, ist immer schwer. Faro war so ein Ort und andere größere Städte. Man möchte nachts seine Ruhe finden und dazu gehört ein sicherer Platz. Es besteht auch immer die Gefahr, überfallen zu werden. Ich fand einfach keinen Menschen, der mir in Faro sagte, heute Nacht kannst Du bei mir schlafen.

Wie ging es dann weiter?

Von Deutschland bin ich einen Sommer später, im Jahr 2007 nach Skandinavien. Über Schweden ging ich nach Norwegen und bin dann über Dänemark zurückgekehrt. In Oslo habe ich Arbeit gefunden. Darüber habe ich ein Wanderbuch geführt, mit Arbeitszeugnissen und den Übernachtungsnachweisen. Wenn man in eine Stadt reist, stellt man sich dem Bürgermeister vor und der wiederum bestätigt mit seinem Siegel die Anwesenheit. Wenn man dieses Wanderbuch verlieren sollte, geht das einher mit dem Verlust der Ehre. Das darf einem auf keinen Fall passieren. Ich habe einmal von einem gehört, der ins Wasser fiel und dann hinterher die einzelnen Seiten trocknen musste. Im Winter 2007 auf 2008 war ich dann in der Schweiz allein unterwegs und in Arbeit und bekam Depressionen. Ich hatte keine Reiseziele mehr und mir gewünscht, wieder nach Hause gehen zu können. Das ging aber nicht. Ich hatte noch ein Jahr vor mir, bis ich zurück durfte. Obwohl ich Arbeit hatte, gute Unterkunft und mir mein Essen aussuchen konnte, hatte ich eine schwere Zeit.

Wie sind Sie da wieder rausgekommen?

Der Frühling kam und ich traf jemanden, mit dem ich reisen konnte. Dann bin ich mit ihm über Italien nach Griechenland aufgebrochen. Vorher war ich immer nur allein unterwegs.

Die Kleidung der Wandergesellen nennt sich Kluft. Wie sind Sie damit klar gekommen und was hatten sie sonst noch an Gepäck dabei?

Nach einem Jahr habe ich mir eine neue Kluft schneidern lassen müssen, weil meine Hose durch war und habe während der



escolher a minha comida, estava a passar por um momento difícil.

Como é que consegui sair dessa situação?

Chegou a primavera e acabei por encontrar alguém que me podia acompanhar na viagem. Parti com ele por Itália até à Grécia. Antes disso tinha viajado sempre sozinho.

O fato típico dos aprendizes itinerantes chama-se "Kluft". Como foi para si andar assim vestido e que bagagem levava consigo?

Depois de um ano mandei fazer um fato "Kluft" novo, porque as minhas calças se estragaram. Gastei dois fatos durante as minhas caminhadas. Tinha um saco cama, um tapete de campismo, um saco bivaque, uma calça de trabalho, três cuecas, três t-shirts e três pares de meias. Não se pode levar dinheiro, mas durante a viagem vai-se ganhando algum. Também tinha panos para embrulhar ferramentas.

Quantos quilómetros é que fez nesses três anos, e o que diria, para concluir?

Deve ser um número impressionante, mas eu nunca contabilizei isso. Nestas viagens o objetivo é, antes de mais, a paz e o entendimento entre os povos e possibilitar-nos a aprender algo de novo na nossa profissão. Ajudei a fazer telhados, e foram muitas as experiências que vivi. Posso dizer que nunca mais quero viajar vestindo o fato tradicional. Ele simboliza falta de liberdade. E pesa imenso. O tecido é de um algodão muito grosso, que fica ensopado quando chove. Com o tempo fica a cheirar a cão molhado. Não é simples de lavar, é difícil de secar. Dura muito, mas não é prático.

Também gastei dois pares de sapatos. O mais importante para mim é que todas as pessoas tenham a possibilidade de viajar. Que tenham a coragem de deixar o seu país para conhecer algo de novo. É algo que enriquece muito a vida. O encontrar-se a si próprio acontece automaticamente quando se caminha mais do que dois ou três dias seguidos.

Há algum código de conduta?

Não se deve criar problemas por onde se passa, e deve-se ter um comportamento digno. Em Alemão usamos a palavra "Schlitzohr", orelha rasgada, para o definir. Tal definição vem do facto de, comportamentos impróprios, como furtos e coisas parecidas, terem sido punidos retirando o brinco da orelha do aprendiz, rasgando a sua orelha, para que todos pudessem ver de que tipo de pessoa se tratava. Todos os aprendizes itinerantes tinham que ter um brinco de ouro.

Quando se recorda desses tempos, onde gostou mais de estar?

Isso é uma pergunta difícil. Gostei de estar na Suécia e em Portugal, e nesses países pude satisfazer as minhas expectativas quanto à caminhada.

Quando se caminha tanto pela Europa, fica-se a conhecer bem a gastronomia dos países. Onde apreciou mais a comida?

Em Portugal.

Obrigado.

work, and could choose my food, I had a hard time in Switzerland.

How did you get through that?

Spring arrived and I met someone who I could travel with. Then I set off with him via Italy to Greece. Before that I'd always travelled alone.

A journeyman's clothing is known as "Kluft" (uniform) in German. How did you manage with that, and what else did you have in your luggage?

After a year, I had to have a new uniform made for me because the trousers were worn out. During my journeyman's years, I went through two uniforms. One sleeping bag, one sleeping mat, one bivouac sack, one pair of working trousers, three pairs of pants, three t-shirts and three pairs of socks. You're not allowed to take money with you, but you always earn something during your travels. I also had some cloths with me for wrapping my tools in.

How many kilometres did you cover in the three years and how would you sum it all up?

It's a fantastic total. I've never counted it up. On these journeys, it's more about understanding between peoples and about learning a bit more professionally. I helped to erect roofs and you have a wide range of experiences. The overall impression is that I never want to travel in uniform again. The uniform represents a lack of freedom. It's incredibly heavy. It's made of a cord material which absorbs water when it rains. Over time, it develops a smell like a wet dog. You can't even wash the uniform. Drying it takes a long time. Although it lasts a long time, it's not practical. In terms of footwear, I also went through two pairs of shoes. The most important thing for me is that everyone should have the chance to travel. The courage to leave their home country and to discover something new, to learn something new, that really enriches one's life. On a hike, you find yourself quite naturally when you walk for more than two or three days in a row.

Is there a code of behaviour?

Not leaving any scorched earth behind you, not behaving dishonourably. In German there's the concept of the "Schlitzohr" (literally "slit-ear", meaning a person who's a bit of a rascal or a swindler). That comes from the fact that dishonourable behaviour like theft or similar was punished by tearing a journeyman's earring out of his earlobe so that everyone could see who they were dealing with. Every journeyman was required to wear a gold earring while travelling.

When you look back, where did you like it most?

That's hard to say. I liked it a lot in Sweden and in Portugal, and that's where I was able to fulfil my expectations of my journeyman's years.

When you travel a lot in Europe, you discover the cuisine of the different countries. Where did you enjoy the food most?

In Portugal.

Thank you.

Wanderschaft zwei Klüfte verschlossen. Einen Schlafsack, eine Isomatte, einen Biwaksack, eine Arbeitshose, drei Unterhosen, drei T-Shirts und drei Paar Socken. Geld darf man nicht mitnehmen, aber unterwegs verdient man sich immer was. Ich hatte auch Tücher dabei, in die man Werkzeug einwickeln konnte.

Wie viel Kilometer sind in den drei Jahren zusammen gekommen und wie ist das Resümee?

Da kommt eine fantastische Zahl zusammen. Ich habe das nie gezählt. Es geht bei diesen Reisen eher auch um Völkerverständigung und darum, etwas im Beruf hinzuzulernen. Ich habe Dächer mit aufgebaut und die Erfahrungen, die man macht, sind vielfältig. Das Resümee ist, dass ich nie wieder in Kluft reisen möchte. Die Kluft steht stellvertretend für Unfreiheit. Die Kluft ist wahnsinnig schwer. Das ist ein Stoff aus Cord, der sich bei Regen mit Wasser vollsaugt. Mit der Zeit entwickelt er einen Geruch wie ein nasser Hund. Man kann die Kluft nicht eben mal waschen. Das Trocknen ist aufwändig. Sie ist zwar langlebig, aber unpraktisch. Bei den Schuhen habe ich auch zwei Paar Schuhe verschlossen. Das Wichtigste für mich ist, dass es jedem Menschen gegönnt sei, zu reisen. Den Mut, seine Heimat zu verlassen, und etwas Neues kennenzulernen, etwas Neues zu lernen, das macht das Leben richtig reich. Das Wandern und das Finden zu sich selbst entstehen von selbst, wenn man mehr als zwei oder drei Tage an einem Stück geht.

Gibt es einen Verhaltenskodex?

Keine verbrannte Erde hinterlassen, sich nicht unehrenhaft verhalten. In der deutschen Sprache gibt es den Begriff des Schlitzohres. Das hat damit etwas zu tun, dass man unehrenhaftes Verhalten damit bestraft, dass man dem Wandergesellen den Ohrring aufs dem Ohrläppchen gerissen hat, damit hinterher jeder von außen erkennen konnte, mit wem er es zu tun hatte. Es war Pflicht für jeden Gesellen, auf der Wanderschaft einen Ohrring aus Gold zu tragen.

Wenn Sie Rückschau halten, wo hat es Ihnen am Besten gefallen?

Das ist schwer zu sagen. In Schweden und Portugal hat es mir gut gefallen und dort konnte ich meine Ansprüche an die Wanderschaft erfüllen.

Wenn man so viel durch Europa reist, lernt man die Küchen der Länder kennen. Wo hat es Ihnen am besten geschmeckt?

In Portugal.

Danke.



+ INFO

www.freunderefreiheitsschacht.de
www.en.wikipedia.org/wiki/Journeyman_years



PONTOS DE VENDA POINTS OF SALE VERKAUFSSTELLEN



*Sempre
num quiosque perto de si.
Um projecto nacional.*

*Always at a kiosk near you.
A national project.*

*In ganz Portugal an ihrem
Zeitungskiosk erhältlich.*

NÃO ENCONTRA A ECO123 NA SUA ZONA DE RESIDÊNCIA?

Entre em contacto connosco e teremos todo o gosto em o/a informar sobre o ponto de venda mais próximo. Ou faça uma assinatura e receba tranquilamente a ECO123 onde desejar.

Tel.: +351 918 818 108\+351 967 195 930
E-mail: info@eco123.info

1• VIANA DO CASTELO
P. MANSO
Urb. Cidade Nova, Lt. 4
4935-171 Viana do Castelo

2• BRAGA
K DE REVISTA
Rua Banda de Música, Lj. 9
Caldas das Taipas
4805-091 Guimarães

FNAC BRAGA
Shopping Braga Parque
Quinta dos Congregados
S.Vitor, Lj. 323
4710-427 Braga

3• VILA REAL
ZONA VERDE
Avenida da Igreja, 3
4880-231 Mondim de Basto

4• BRAGANÇA
BRINDES & APLAUSOS
Vale da Cerdeira, Lj. 3
5370-405 Mirandela

5• PORTO
JOCORUM TABACARIA
C.C. Arrábida Shopping
Prct. José Fernandes
Caldas, Lj. 13B
4400-480 Vila Nova de Gaia

Livraria Bertrand
C.C. Dolce Vita Porto
Rua Campeões Europeus
4350- 414 Porto

CASILCÓPIA
Rua da Igreja, 194
4475-641 Maia

6• AVEIRO
LOBO & BRANCO
C.C. Glicínias Plaza, Lj. 1.3
Rua D. Manuel Barbuda
e Vasconcelos
3810-498 Aveiro

7• VISEU
TENTE A SORTE
Rua Luís de Camões, 13
3520-062 Nelas

FNAC VISEU
C.C. Palácio do Gelo
Quinta da Alagoa, Lj. 118
3500-606 Viseu

8• GUARDA
SUPERGUARDA
SUPERMERCADOS
Estrada do Barracão
6300-309 Guarda

9• COIMBRA
Livraria Bertrand
C.C. Dolce Vita Coimbra
Rua General Humberto
Delgado, 207/211
3030-327 COIMBRA

TRIUNFO
Rua do Brasil, 233, RC
3030-175 Coimbra

FNAC COIMBRA
Forum Coimbra, Lj. 1.03
Quinta de S. Gamil
Planalto Sta. Clara
3044-520 Coimbra

10• CASTELO BRANCO
DISTRICOVILHÃ
SUPERMERCADOS
Intermarché, Lj. 7
Av. Infante D. Henrique
6200-506 Covilhã

11• LEIRIA
BOXMIX
Galerias S. José
Av. Marquês de Pombal
Lt. 2, Lj. 16, Piso -1
2410-152 Leiria

BOOKLÂNDIA
Rua Dr. Manuel Simões
Barreiro
3260-424 Figueiró dos Vinhos

12• SANTARÉM
ICE CREAM CAFÉ
Intermarché
Largo Várzea
Cancela Leão, Lt. 1
2350-433 Torres Novas

13• PORTALEGRE
LIVRARIA NUNALVES
Rua 5 Outubro, 59
7300-133 Portalegre

AF & HS GOMES
Intermarché, Lj. 1
Sítio do Morgadinho
7350-207 Elvas

ISABEL BISCAINHO
Rua D. Nuno Álvares
Pereira, 25
7300-200 Portalegre

14• LISBOA
FNAC CHIADO
Armazéns do Chiado
Rua do Carmo, 2, Lj. 407
1200-094 Lisboa

MULTI JOGOS
C.C. Continente Telheiras
Av. Nações Unidas, Lj. 23
1600-528 Lisboa

TABIP
C.C. Dolce Vita Tejo, Lj. 67
Av. José Garcês, 32
2650-435 Amadora

15• SETÚBAL
CRISTINA MARIA
SILVA SOUSA
Estação Ferroviária
Pragal, Lj. 10
2805-333 Almada

PRESSELJ.
E.N. 10, C.C. Barreiro Retail
Park, Lj. 25B
2830-411 Barreiro

16• ÉVORA
SOUSA E MARQUEZ
AVS GALP
Av. Gago Coutinho, 25
7050-097 Montemor-o-Novo

TABACARIA GENESIS
Rua João de Deus, 150
7000-534 Évora

17• BEJA
CONTECNICASUL
Estrada Circunvalação, 12
7630-132 Odemira

ANTÓNIO DIOGO
COLAÇO HERDEIROS
Praça da República, 9
7780-135 Castro Verde

BOMBAS GALP BOTELHOS II
ESTRADA NACIONAL 390
7640 Vila Nova de Milfontes

PAPELARIA MILOESTE R.
Custódia Brás Pacheco, 55
7645 Vila Nova de Milfontes

PAPELARIA JOAO MANUEL
R. Dr. Teófilo Braga 70-72
7555 Cercal do Alentejo

18• FARO
LIVRARIA PAPELARIA R.
Comandante Matoso, 27
8650-413 Vila do Bispo

PAPELARIA SILVA E LOPEZ
Rua Vieiros Sá Costa, 18C
8650 Lagos

FNAC LAGOS
Intermarché Lugar da Pedra
Alçada - Ameijeira Verde
8600-546 Lagos

PAPELARIA M.V.REIS
Rua Vasco da Gama, 1
8400-253 Ferragudo

BAR DA ESTAÇÃO DE COMBOIOS
8365-235 Tunes

MARIA D. S. CAPELO
ENCARNAÇÃO
Ecomarché
Areias de Cima, Budens
8650-070 Vila do Bispo

FILISAGRES
ESTRADA NACIONAL 268
8650-317 Vila do Bispo

HELENA ISABEL
C. S. ROSA
P. D. Af. Henriques
8550-434 Monchique

PARCHEL
C.C. Intermarché
Carvoeiro
8400-560 Lagoa

FNAC ALGARVESHOPPING
Lugar da Tavagueira
Guia, Lj. A 006/105
8200-417 Albufeira

APOLÓNIA
SUPERMERCADOS
Apolónia Galé
Sítio Vale Rabelho
Urb. Setobra, Lt. 53
8200-416 Albufeira

QUIOSQUE VALTER
Avenida da República
8700-177 Olhão

CAN'T FIND ECO123 WHERE YOU LIVE?

Contact us and we will be pleased to tell you where the nearest point of sale is. Or take out a subscription and receive ECO123 wherever you want.

Tel.: +351 918 818 108\+351 967 195 930
E-mail: info@eco123.info

SIE KÖNNEN ECO123 NICHT FINDEN?

Wir nennen Ihnen gerne Verkaufsstellen in Ihrer Nähe; bitte fragen Sie uns direkt. Oder werden Sie Abonnent, und wir schicken Ihnen Ihre Zeitschrift bequem nach Hause - wo immer Sie leben!

Tel.: +351 918 818 108\+351 967 195 930
E-mail: info@eco123.info



4 ANOS • 16 EDIÇÕES
4 YEARS • 16 ISSUES
4 JAHRE • 16 AUSGABEN

CUPÃO DE ASSINATURAS SUBSCRIPTION COUPON ABO-COUPOON

por favor assinale a sua opção | please check your choice | bitte ankreuzen
periodicidade: anual | Frequency: Annual | periodizität: Jährlich



Apartado 177 - 8551-909 Monchique

Edição digital Digital edition Digitale Ausgabe	15€ » Portugal
Edição impressa Printed edition Gedruckte Ausgabe	35€ » Internacional International

Edição impressa Printed edition Gedruckte Ausgabe	20€ » Portugal
Edição impressa e digital Printed and digital edition Gedruckte und digitale Ausgabe	50€ » Internacional International

Edição impressa e digital Printed and digital edition Gedruckte und digitale Ausgabe	30€ » Portugal
Edição impressa e digital + Mediateca Printed and digital edition + Mediateca Gedruckte und digitale Ausgabe + Mediathek	60€ » Internacional International

Nome Name	Data de nascimento Date of Birth Geburtsdatum
Morada Address Adresse	NIF
Código Postal Postal Code PLZ	País Country Land
Telefone Phone Telefon	Email
Pagamento (transferência bancária) Payment (bank transfer) Zahlung (Überweisung)	Data Date Datum
Mais informações More information Weitere Informationen	Assinatura Signature Unterschrift



www.eco123.info

[Ficha Técnica](#) | [Credits](#) | [Impressum](#)

EDITOR & DIRECTOR Uwe Heitkamp (TE-301) [editor@eco123.info] \ **ECO-TV & DIRECTOR ADJUNTO** João Gonçalves [film@eco123.info]
DESIGN & PRODUÇÃO Ricardo Marreiros [producao@eco123.info] \ **WEBDESIGN** Dieter Molter [webmaster@eco123.info]

DISTRIBUIÇÃO & ASSINATURAS [info@eco123.info] (+351) 967 195 930 \ **PUBLICIDADE** [info@eco123.info] (+351) 918 818 108

COLABORADORES\COLLABORATORS\MITARBEITERIN

Fotografias ©dpa, ©Nils Aguiar: www.voicesoftransition.org

Autores Uwe Heitkamp, Alexandre Moura, Theobald Tiger, Pedro Pantera, Dina Adão, Yukijung, Leila Dregger, Sue Hall e Jane Moore

Tradutores Bill Reed, John Elliott, Rudolfo Martins e Kersten Funck-Knupfer \ **Contabilidade** António Veiga

Publicidade [info@eco123.info] (+351) 918 818 108

PROPRIADE, EDITORA E REDAÇÃO Editora ECO123 - Publicações e Produção de Filmes, Lda. \ NIF: 510 520 642

ECO123 LDA. CAPITAL SOCIAL 10.000€

PARTICIPAÇÕES COM 10% OU MAIS Associação dos ECO-Colaboradores \ Castelo da Concha S.A. \ Tempo Passa Lda. \ Kanimambo Holdings S.A.

INSCRIÇÃO DE PUBLICAÇÃO NA ERC a 11-03-2013 com o N.º 126325 \ **DEPÓSITO LEGAL** N.º 356456/13 \ **ISSN** 2182-8849 \ **TIRAGEM\PRINT RUN\AUFLAGE** 3.000 Exemplares
PERIODICIDADE\FREQUENCY\ERSCHEINUNGSWEISE Trimestral (Primavera, Verão, Outono e Inverno)

ASSINATURA\SUBSCRIPTION\ABO Impressa (Portugal): 20€ anual | Impressa (UE): 35€ anual | Digital: 15€ anual | Impressa, Digital e ECO-TV: 60€ anual

PAGAMENTOS\PAYMENTS\ZAHLUNGEN Montepio Geral, Faro | BIC: MPIOPTPL | iBAN: PT50 0036 0032 99100394272 36

IMPRESSÃO\PRINTING\DRUCKEREI Litográfis - Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso - 8200-567 Albufeira \ **DISTRIBUIDORA\ DISTRIBUTION\VERTRIEB** VASP Portugal



Impressão em papel Cyclus Print 250/115 g/m².

100% reciclado, reduz o impacto no meio ambiente: menos lixo e CO₂, menor consumo de energia, água e madeira.

É absolutamente interdita a reprodução, total ou parcial, de textos, fotografias, ilustrações ou qualquer outro conteúdo publicado na ECO123 sobre qualquer meio, e quaisquer fins, inclusive comerciais. © ECO123

CORRESPONDÊNCIA ECO123 Apartado 177 | 8551-909 Monchique, Portugal [info@eco123.info] \ Tel.: (+351) 918 818 108 | (+351) 967 195 930
ESTATUTO EDITORIAL www.eco123.info/estatuto-editorial

PT Miguel Freitas. Um vasto trabalho desenvolvido nas áreas da agricultura e da floresta ao longo da sua carreira política (Diretor Geral do Desenvolvimento Rural, Diretor Regional da Agricultura do Algarve, Presidente do Comité Especial da Agricultura da União Europeia, Coordenador da Agricultura e Pescas da REPER - Representação Permanente de Portugal junto da UE, ex-deputado e presidente do PS Algarve) concedem-lhe muitos votos de confiança junto da classe política. Miguel Freitas é ainda docente universitário e autor do relatório sobre incêndios que o Parlamento aprovou por unanimidade em 2014. Dispõe agora de um conjunto de debilidades e soluções apresentadas para alterar ou inverter o panorama dos incêndios em Portugal. A ECO 123 teve uma breve conversa com o novo Secretário de Estado da Floresta e do Desenvolvimento Rural.

EN Miguel Freitas. Having worked extensively in the areas of agriculture and forestry throughout his political career (Director-General of Rural Development, Regional Director of Agriculture in the Algarve, President of the European Union's Special Committee on Agriculture, Coordinator of Agriculture and Fisheries for REPER – Portuguese Permanent Representation to the European Union, a former member of parliament and president of the Algarve branch of the Socialist Party), Miguel Freitas has received many votes of confidence from the Portuguese political class. He is also a university teacher and the author of a report on forest fires that the Portuguese Parliament unanimously approved in 2014. He is now faced with a series of weaknesses and presents a number of solutions for altering or reversing the panorama of forest fires in Portugal. ECO 123 had a brief conversation with the new Secretary of State for Forestry and Rural Development.

DE Miguel Freitas. Mit umfangreicher Arbeit auf den Gebieten der Land- und Forstwirtschaft im Lauf seiner politischen Karriere (Generaldirektor für ländliche Entwicklung, Regionalleiter der Landwirtschaftsverwaltung der Algarve, Vorsitzender des Sonderausschusses für Landwirtschaft der Europäischen Union, Koordinator für Landwirtschaft und Fischerei bei der REPER – Ständige Vertretung Portugals bei der EU, ehemaliger Abgeordneter und Präsident der PS Algarve) hat er viel Vertrauen in der politischen Führungsschicht gewonnen. Miguel Freitas ist zudem Hochschuldozent und Autor des Sachverständigenberichts zum Thema Waldbrände, den das Parlament 2014 einstimmig annahm. Jetzt hat er eine Reihe an Schwächen und Lösungsvorschlägen aufgezeigt, um die Gesamtsituation der Brände in Portugal zu verbessern oder umzukehren. ECO 123 führte ein Gespräch mit dem neuen Staatssekretär für Forstwirtschaft und Entwicklung des ländlichen Raums.

Estamos sobre um barril de pólvora

We're sitting on a powder keg

Wir sitzen auf einem Pulverfass

Cada vez existem mais movimentos ligados a uma mobilidade sustentável e ao prazer de estar na Natureza. Um político também faz caminhadas na floresta?

Gosto de caminhar, sim, e faço-o sobretudo na Serra do Caldeirão, desde a zona de Alcoutim, passando pela Corte Velha, na Via Algarviana...

Quantos quilómetros diria que anda a pé por ano?

Muitos. Eu sou um caminhante diário. Todos os dias faço 10 quilómetros, a caminhar ou a correr, como parte do meu treino pessoal. Na floresta, especificamente, não faço muitos... Diria 100 quilómetros/ano. Gostava de andar mais, é certo, mas não tenho tempo.

O seu meio de deslocação continua a ser sobretudo o carro?

Sim, infelizmente. Agora, mais do que antes.

There are ever more movements appearing linked to sustainable mobility and the pleasure of being amid Nature. Do politicians also take walks in the forest?

I enjoy walking, yes, and I go hiking, above all, in the Serra do Caldeirão, beginning in the area around Alcoutim and passing through Corte Velha, on the Via Algarviana...

How many kilometres would you say you walk per year?

Lots. I go walking every day. I do about 10 kilometres, either walking or running, as part of my personal training. I don't do many walks in the forest specifically... I'd say about 100 kilometres a year. I'd like to walk more, I admit, but I don't have time.

So, the car is still your main means of getting around?

Yes, unfortunately. Now more than ever.

Es gibt immer mehr Initiativen für nachhaltige Mobilität und Naturverbundenheit. Geht ein Politiker auch mal selbst im Wald spazieren?

Ja, ich wandere gern und das besonders in der Serra do Caldeirão, von der Gegend um Alcoutim über Corte Velha, auf der Via Algarviana...

Wie viele Kilometer laufen Sie pro Jahr zu Fuß?

Viele. Ich bin täglich zu Fuß unterwegs. Jeden Tag gehe oder laufe ich 10 Kilometer, das gehört zu meinem Training. Speziell im Wald laufe ich nicht so viel... ich schätze vielleicht 100 Kilometer pro Jahr. Natürlich würde ich gern mehr laufen, aber ich habe keine Zeit.

Ihr Transportmittel ist weiterhin das Auto?

Leider ja. Heute mehr als zuvor.



Tem uma viatura a gasóleo ou elétrica?

A gasóleo. No Ministério da Agricultura não aderimos ainda à mobilidade elétrica, temos de evoluir também aí. Enquanto 1.º Secretário da AMAL promovemos um programa de mobilidade elétrica para região, e essa é uma questão que deve ser ponderada.

Tem ideia de qual é a sua pegada de CO2?

Muito elevada. É certamente mais elevada do que gostaria.

As medidas saídas do *Next.Mov - Smart Region Summit*, que decorreu em maio no Algarve, e no qual esteve envolvido como 1.º Secretário da Associação de Municípios do Algarve - AMAL - Comunidade Intermunicipal, deram passos para a criação de uma "região carbono zero". O Algarve terá de facto 32 postos de carregamento para veículos elétricos?

Quando saí ficaram decididas as localizações de todos os postos por parte de todos os municípios. Ficou assinado o protocolo entre a Mobi.E, a Associação dos Industriais de Aluguer de Automóveis sem Condutor e os 16 municípios do Algarve. A grande questão na altura era saber quem pediria à EDP a ligação para colocar os postos de mobilidade elétrica.

Aceitou recentemente um novo desafio político, o de Secretário de Estado das Florestas e do Desenvolvimento Rural. Deixou presente num artigo de opinião no diário *Público* que "estamos sobre um barril de pólvora"...

E estamos. Veja o que se passa no país. Temos problemas que há que olhar de frente. O primeiro é a alteração profunda do ponto de vista da demografia do país. A floresta, se não é rentável, está abandonada, e temos em Portugal vastas áreas abandonadas. Há que encontrar novas soluções. A questão do abandono está a ser pensada. O que não significa

Is your car diesel or electric?

Diesel. At the Ministry of Agriculture, we don't yet have electric mobility. We've got to evolve there too. As First Secretary of AMAL, we promote a regional electric mobility programme, and so this is a question we need to think about.

Do you have any idea what your carbon footprint is?

It's very high. It's certainly higher than I'd like.

The measures that came out of the *Next.Mov - Smart Region Summit*, which was held in the Algarve in May, and in which you were involved in your capacity as First Secretary of the Algarve Municipalities Association - AMAL - Intermunicipal Community, took some steps towards creating a "zero carbon region". Will the Algarve in fact have 32 charging points for electric vehicles?

When I left, the locations of all the charging points had already been decided on by all the municipalities. The protocol was signed between Mobi.E, the Association of Car Rental Companies (ARAC) and the 16 municipalities of the Algarve. The main question at the time was deciding who would ask EDP to make the connection so that the electric mobility stations could be installed.

You recently accepted a new political challenge, that of the Secretary of State for Forestry and Rural Development. You wrote an article in the *Público* newspaper, in which you said that "we're sitting on a powder keg"...

And we are. Look at what's happening in the country. We have problems that need to be tackled head on. The first is the profound change taking place in the country from the demographic point of view. If the forest isn't profitable, it's abandoned, and we have vast areas in Portugal that have been abandoned. We have to find new solutions. The question

Haben Sie ein Diesel-oder Elektro-fahrzeug?

Diesel. Im Landwirtschaftsministerium gibt es noch keine Elektromobilität, auch hier müssen wir uns weiterentwickeln. Als erster Sekretär der AMAL (Interkommunale Vereinigung der Algarve) haben wir ein Elektromobilitätsprogramm für die Region gefördert, und über dieses Thema muss nachgedacht werden.

Haben Sie eine Ahnung von der Größe Ihres CO2-Fußabdrucks?

Der ist sehr groß. Sicherlich wesentlich grösser, als ich es mir wünschen würde.

Die auf dem Gipfel *Next.Mov - Smart Region Summit* getroffenen Maßnahmen, der im Mai an der Algarve stattgefunden hat und an dem Sie als 1. Sekretär der interkommunalen Gemeinschaft der Algarve - AMAL - beteiligt waren, beinhalten Schritte zur Schaffung einer „Null-Kohlenstoff-Region“. Wird die Algarve in der Tat über 32 Ladestationen für Elektrofahrzeuge verfügen?

Als ich gegangen bin, waren die Standorte aller Stationen von allen Gemeinden beschlossen. Das Protokoll zwischen der Mobi.E, dem Unternehmerverband der Autovermietungen ohne Fahrer und den 16 Gemeinden der Algarve war unterzeichnet. Die große Frage zu der Zeit war, wer den Stromanschluss für die Aufstellung der Ladestationen bei der EDP beantragen würde.

Sie haben kürzlich eine neue politische Herausforderung angenommen, die des Staatssekretärs für Forstwirtschaft und Entwicklung im ländlichen Raum. In einem Gastkommentar im Diário *Público* haben Sie geschrieben, dass „wir auf einem Pulverfass sitzen“ ...

Und das tun wir. Schauen Sie sich an, was im Land passiert. Wir haben Probleme, die wir angehen müssen. Das erste ist die



que as pessoas regressem, isso é muito difícil, e nós não pensamos num regresso ao passado. É evidente que o material combustível está lá. A grande prioridade é, por isso, trabalhar 250 mil hectares de gestão de combustíveis nos próximos cinco anos, através do Programa Nacional de Fogo Controlado, da pastorícia (avançaremos com projetos piloto a esse nível) e da cinegética.

Vai ser muito duro e muito difícil. Temos uma realidade duríssima, com uma margem de manobra quase nula, portanto todos temos de olhar para o problema de forma responsável. A sociedade portuguesa tem que perceber que só todos podemos fazer o que é preciso para que a floresta arda menos, porque nunca irá deixar de arder. Há que saber gerir os riscos por forma a reduzir a possibilidade de catástrofe, como a que tivemos este ano.

Quando se sabe que deveríamos ter 300 equipas no terreno e temos 200 é fácil atribuir culpas...

Quando ganhámos, ganhamos todos e quando perdemos, perdemos todos. Só juntos podemos evitar a catástrofe.

Não há qualquer desconfiança em relação às equipas que todos os dias combatem incêndios florestais. Cometem-se erros, que são avaliados no quadro dos mecanismos, mas há momentos para tudo, para avaliar, prevenir, combater. Este é o momento para dar uma palavra de confiança aos que estão no combate.

Será apresentado um documento para discutir as questões da prevenção da floresta. Que linhas mestras apresentará para solver os problemas mais urgentes?

Como podemos fazer evoluir o Sistema Nacional de Defesa da Floresta contra Incêndios? Da forma como está construído já não consegue dar resposta. Estamos a revisá-lo para compreender, a partir da base, como construir um tempo de

of this abandonment is being thought about. Which doesn't mean that people should go back to where they were – that's very difficult, and we're not thinking about a return to the past. Obviously, the combustible material is there. The great priority is, therefore, to work on the management of 250 thousand hectares of combustible material over the next five years, through the National Controlled Fire Programme, animal husbandry (we'll be putting some pilot schemes forward at this level) and hunting.

It will be very tough and very difficult. We have an extremely harsh reality, with almost no room for manoeuvre. So, we all have to look at the problem in a responsible way. Portuguese society has to understand that only by all of us pulling together can we do what's needed to ensure that less of our forested area burns, because there's no doubt it will continue to burn. We have to know how to manage the risks in such a way as to reduce the danger of a catastrophe, like the one we've had this year.

When it's known that we should have 300 teams in the field and we've only got 200, it's easy to attribute blame...

When we win, we all win together, and, when we lose, we all lose together. We can only avoid catastrophes by all of us working together. There's absolute trust in the teams that fight forest fires every day. Mistakes are made, which are then assessed under the scope of the existing mechanisms, but there's a right time for everything, for assessing, preventing and fighting fires. This is the moment for stressing our trust in those that are in the forefront fighting the fires.

A discussion document will be presented for debating the issues relating to the prevention of forest fires. What are the main guidelines that are to be presented for solving the most urgent problems?

How can we improve the National System for the Defence of the Forest against Fires? The

grundlegende Veränderung des Blickwinkels auf die Demografie des Landes. Der Wald wird sich selbst überlassen, wenn er nicht rentabel ist und wir haben in Portugal viele verlassene Gebiete. Es gilt, neue Lösungen zu finden. An dem Problem der Landflucht arbeiten wir, was aber nicht bedeutet, dass die Menschen zurückkommen. Das ist sehr schwierig und wir denken nicht an eine Rückkehr in die Vergangenheit.

Es ist offensichtlich, dass sich das brennbare Material in den bewaldeten Gebieten befindet. Die große Priorität in den nächsten fünf Jahren liegt deshalb im Management von brennbaren Stoffen auf einem Gebiet von 250.000 Hektar im Rahmen des Nationalen Programms zur Brandkontrolle von Weideflächen (hier kommen wir mit Pilotprojekten voran) und in Jagdgebieten.

Das wird ein sehr harter und komplizierter Prozess. Wir befinden uns in einer äußerst schwierigen Lage und verfügen über fast keinen Spielraum, weshalb wir alle sehr verantwortungsvoll mit diesem Problem umgehen müssen. Die portugiesische Gesellschaft muss begreifen, dass nur wir alle zusammen für einen Rückgang der Waldbrände Sorge tragen können, denn es wird nie aufhören zu brennen. Wir müssen ein Risikomanagement betreiben, das die Wahrscheinlichkeit einer Katastrophe, wie wir sie in diesem Jahr erlebt haben, verringert.

Mit dem Wissen, dass wir 300 Mannschaften im Einsatz haben sollten, jedoch nur über 200 verfügen, ist es leicht, Schuld zuzuweisen...

Wenn wir gewinnen, gewinnen wir alle und wenn wir verlieren, verlieren wir alle. Nur zusammen können wir die Katastrophe vermeiden.

Es gibt keinerlei Skepsis in Bezug auf die Mannschaften, die jeden Tag gegen die Waldbrände kämpfen. Fehler werden gemäß bestehender Mechanismen untersucht,



transição para o objetivo de médio-longo prazo que queremos atingir.

Esse tempo de transição é composto por dois eixos: o primeiro consiste numa maior coordenação entre os diferentes agentes do combate e da prevenção; o segundo, em aumentar a escala daquilo que é a intervenção no território.

Temos um território hoje muito bem estruturado naquilo que é a chamada infraestrutura pontual: pontos de água, pontos de vigia, como os helipostos... Temos os municípios, as juntas de freguesias e as organizações de produtores a trabalhar aquilo que é a chamada rede secundária de defesa da floresta contra incêndios: os caminhos... Essa é uma matéria bem acompanhada.

Mas a grande infraestrutura ficou para trás e é ela que cria descontinuidades na floresta e precisa de ser feita rapidamente. Calculamos fazer, nos próximos cinco anos, 250 mil hectares de gestão de combustíveis. Para isso vamos conversar sobretudo com os municípios e passar à escala intermunicipal. Com essa pensamos deixar de ter uma lógica de equipa de sapador florestal (essa manter-se-á para as questões da proximidade, para as organizações de produtores, em particular). Teremos agrupamentos de equipas de sapadores florestais – brigadas de sapadores florestais, silvicultura preventiva que resolva o problema da grande infraestrutura.

Já afirmou que pretende reconciliar o país com o eucalipto. Não lhe parece uma medida suscetível de polémica?

Não. O problema de qualquer espécie é quando se encontra em territórios onde não deve. O eucalipto tem uma história em Portugal e as pessoas às vezes equacionam as coisas apenas no curto prazo. É preciso perceber a história para pensar o futuro.

Quando o eucalipto chegou ao país, há cerca de 60 anos, foi colocado particularmente nas zonas marginais, de interior, com baixa produtividade. As pessoas queriam vê-lo longe. Mas, sendo uma espécie extremamente produtiva e de retorno rápido, começou a alastrar de forma desordenada e chegou a um ponto (refere a estratégia nacional da floresta a existência de 850 mil hectares). Tocou no teto!

way it's currently constructed, it's no longer fit for purpose. We're taking a fresh look at it, to understand how to construct, from the bottom up, a transitional period for arriving at the medium to long-term objectives we want to achieve.

This transitional period has two main axes: the first consists of a greater coordination between the different agencies involved in fighting and preventing fires; the second involves increasing the scale of intervention in the territory.

Today, we have a territory that is very well equipped with the immediate support infrastructure: water supply points, lookout points, as well as heliports... We have the municipalities, the local parish councils and the producers' organisations all working on what is known as the secondary line of defence against fires: the access roads... This is an area that's being very well monitored.

But the development of the major infrastructure has lagged behind and this is what creates fire breaks in the forest and needs to be implemented rapidly. In the next five years, we calculate that we can set up a system for the management of 250 thousand hectares of combustible material. To do this, we'll be speaking above all to the municipalities and setting things up at an intermunicipal level. In this way, we're planning to stop following the logic of having a single individual team of forest fire-fighters (this will be maintained, however, for the purposes of proximity, and for producers' organisations in particular). We will have groups of teams of forest fire-fighters – brigades of forest fire-fighters, preventive forestry that solves the problem of the major infrastructure.

You've already said that you wish to reconcile the country with the eucalyptus. Doesn't that seem like a potentially controversial measure?

No. The problem of any species is when it's found in areas where it shouldn't be. The eucalyptus has a history in Portugal and sometimes people only consider things in the short term. You *have to understand history to think about the future*.

When the eucalyptus first arrived in the country, roughly 60 years ago, it was planted above all in marginal zones, inland, where there was low productivity. People wanted it to be kept well away from them. But, as it is an extremely productive species, with a rapid return, it began to spread in a disordered fashion and reached a point (according to the national forest strategy) of 850 thousand hectares. It's hit the ceiling!

We have to reduce the area of eucalyptus, but that doesn't mean reducing the production of raw material. Planted in the right place, in an orderly fashion, with fire breaks, it offers the country great wealth through its industrialised production for export.

The eucalyptus isn't a unique case. Together with the pine-tree, it dominates the Portuguese forest in continuous masses without any breaks,

und zu gegebener Zeit im Hinblick auf Einschätzung, Prävention und Bekämpfung analysiert. Im Moment ist es an der Zeit jenen das Vertrauen auszusprechen, die die Brände bekämpfen.

Ein Papier zur Frage der Vermeidung und Bekämpfung von Waldbränden soll vorgelegt und diskutiert werden. Welche Richtlinien werden Sie präsentieren um die schwerwiegendsten Probleme zu lösen?

Wie können wir das Nationale System zum Schutz des Waldes voranbringen? So wie es aufgebaut ist, sind unsere Probleme nicht mehr zu lösen. Wir sind, dabei es von Grund auf zu überarbeiten, um so eine Übergangszeit zum Erreichen unserer mittelfristigen Ziele gestalten zu können.

Diese Übergangszeit besteht aus zwei Achsen: die erste beinhaltet eine bessere Koordination zwischen den verschiedenen Vertretern der Brandbekämpfung und des Brandschutzes; die zweite eine Ausweitung der Flächeneingriffe.

Wir haben heute ein sehr gut strukturiertes Territorium was die sogenannte Punkt-Infrastruktur betrifft: Wasserstellen, Aussichtspunkte, wie auch Heliokopterlandeplätze...

Wir haben die Kommunen, die Gemeinden und die Erzeugerorganisationen, die an einem Sekundärnetzwerk zum Schutz gegen Waldbrände arbeiten: den Wegen... Das ist ein gut abgestimmter Bereich.

Die große Infrastruktur jedoch hinkt hinterher und verursacht Deskontinuität bei der Waldwirtschaft, was dringend geändert werden muss. Wir gehen davon aus, in den nächsten fünf Jahren 250.000 Hektar brennbare Materialien zu verwalten. Dazu werden wir vor allem mit den Gemeinden sprechen, um dann auf interkommunaler Ebene arbeiten zu können. So möchten wir weniger auf die kleinen, speziell zu Prävention und Schutz vor Waldbränden ausgebildeten Teams setzen (diese sollen nur noch im Nahbereich bei Erzeugerorganisationen oder privat eingesetzt werden).

Wir werden Zusammenschlüsse von Mannschaften der Waldbrandbekämpfungs-einheiten haben – Brigaden der Waldbrandbekämpfungseinheiten – und eine präventive Forstwirtschaft, die das Problem der großen Infrastruktur löst.

Sie haben schon erklärt, dass Sie das Land mit dem Eukalyptus versöhnen möchten. Ist das nicht eine sehr umstrittene Maßnahme?

Nein. Jede Baumart macht Probleme, wenn sie im falschen Gebiet angepflanzt wird. Der Eukalyptus hat eine Geschichte in Portugal und die Menschen betrachten die Dinge manchmal nur kurzfristig. *Wir müssen die Geschichte verstehen um die Zukunft zu planen*. Als der Eukalyptus vor ungefähr 60 Jahren nach Portugal kam, wurde er insbesondere in

É preciso reduzir a área de eucalipto, mas isso não significa reduzir a produção de matéria-prima. No local certo, de forma ordenada, com descontinuidade, oferece riqueza ao país através da sua industrialização para a exportação.

O eucalipto não é caso único. Com o pinheiro, domina a floresta portuguesa em massas contínuas, e que quando ardem são muito suscetíveis ao fogo. Não há, contudo, nenhuma fileira maldita, todas são importantes.

O que queremos hoje para a floresta portuguesa?

Isso é algo que temos que perspetivar sempre a médio-longo prazo, porque a floresta é aquilo que temos e não aquilo que queremos. Para ter a floresta que quero preciso de, pelo menos, 10, 20 anos...

A outra prioridade é, por isso, a segunda geração dos Planos Regionais de Ordenamento Florestal. Quando cheguei reuni com os três consórcios que estão a trabalhar os sete Programas Regionais de Ordenamento Florestal. Muito brevemente iremos entrar em consulta pública. A primeira orientação que dei foi para que estes sete planos (e que eram antes 23) permitam uma leitura global.

A seguir, será necessário transpor os Planos Regionais de Ordenamento Florestal para os Planos Diretores Municipais (PDM). As manchas homogéneas dos Planos Regionais não se circunscrevem aos municípios e isso

and, when they burn, they're very susceptible to creating major fires. There is, however, no one species that's especially bad: they're all important.

What is the best solution today for the Portuguese forest?

That's something we always have to think about over the medium to long term, because the forest, at the moment, is what we have and not what we want. To have the forest I want, I'd need at least 10, maybe 20, years ...

The other priority is, therefore, the second generation of the Regional Plans for Forest Management.

When I arrived, I met with the three consortia that are working on the seven Regional Plans for Forest Management. Very soon, we'll be entering into public consultation. The first guidelines I gave them was that these seven plans (which previously were 23) should allow for a global reading.

Next, the Regional Plans for Forest Management will have to be transposed to the Municipal Master Plans (PDMs). The homogeneous patches of the Regional Plans are not contained within the boundaries of the municipalities, and this also has to be provided for in the PDMs. We'll have to look at the question not from a municipal perspective, but from an intermunicipal perspective.

den wirtschaftlich schwachen Randgebieten, im Landesinneren angepflanzt. Die Leute wollten ihn weit weg wissen. Aber, da es sich um eine sehr produktive Art mit schneller Rendite handelt, begann sie sich ungeordnet auszubreiten bis sie einen Punkt erreichte (laut nationaler Forstwirtschaftsstrategie: 850.000 Hektar) an dem es viel zu viel wurde! Die Eukalyptusflächen müssen reduziert werden, das bedeutet aber nicht die Produktion des Rohstoffs zu reduzieren. Am richtigen Platz, in geordneter Form, mit räumlichen Unterbrechungen, verhilft der industrielle Anbau zum Export dem Land zu mehr Wohlstand.

Der Eukalyptus ist kein Einzelfall. Wie die Pinie ist er sehr leicht entflammbar und beide dominieren den portugiesischen Wald in gleichbleibendem Volumen. Es gibt jedoch keine verdammenswerten Sorten, sie sind alle wichtig.

Was wollen wir heute für den portugiesischen Wald?

Das müssen wir immer mittel- bis langfristig betrachten, da der Wald so ist wie wir ihn haben und nicht wie wir ihn gerne möchten. Um den Wald zu haben, den ich mir wünsche, brauche ich mindestens 10, 20 Jahre ...

Ein anderer Schwerpunkt ist deshalb die zweite Generation der Regionalen Forstwirtschaftspläne. Als ich dieses Amt

PUB

Quinta JOÃO CLARA

Um vinho de essência e paixão...

Reservas | Bookings
Visitas e provas de vinhos | Visits and wine tasting

Essential passion®
Essencial passion Lda.
Vale de Lousas, 8365-306 Alcantarilha
T (+351) 967 012 444 | T (+351) 282 322 046
E essential.passion@hotmail.com
www.joaoclara.com

também tem que estar previsto nos PDM. Será necessário olhar, não numa perspetiva municipal, mas intermunicipal.

Para transformar os planos florestais será necessário prever um reforço de profissionais no terreno, como os guardas florestais...

Neste momento a vigilância florestal está entregue à GNR, através do SEPNA (Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente), e é aqui que se encontram os antigos guardas florestais. Há uma decisão da Assembleia da República para repor estes profissionais no Ministério da Agricultura. É uma matéria que certamente será pensada de forma adequada no momento certo.

Gosta do seu trabalho?

Claro, caso contrário não estaria nele. Fui convidado e aceitei. Sei que é um grande desafio.

O que mudou na sua vida?

A minha relação com o Algarve. Vivia no Algarve e pensava o Algarve, e agora penso o país. Mudou também a minha relação familiar. Passei a estar longe.

Salvaguardando o que são os mínimos, mudaram as horas de sono. Durmo muito menos, apesar de dormir o necessário. Religiosamente às 9 da manhã começo as minhas reuniões no Ministério e gosto de chegar às 08h30. Sou dos primeiros a chegar.

Sonhos?

Cumprir esta missão bem.

A respeito disto, recordo uma história. Na altura em que fui Diretor Regional de Agricultura do Algarve, muito mais jovem, tive uma conversa com um amigo, mais idoso e experiente que eu. Depois de discutirmos uma a uma as 15 metas que eu tinha para o meu cargo, aconselhou-me: "faça três e já fez a sua parte". E é isto que eu quero fazer agora. Só a minha parte!

Obrigado.

To transform the forest management plans, there will have to be an increase in the number of professionals working in the field, such as the forest wardens...

At this moment, the National Republican Guard (GNR) is responsible for forest surveillance, through SEPNA (Service for the Protection of Nature and the Environment), and this is where the old forest wardens are to be found. The Portuguese Parliament decided to relocate these professionals in the Ministry of Agriculture. It's a subject that will certainly be given appropriate consideration at the right moment.

Do you enjoy your work?

Of course I do. Otherwise, I wouldn't be doing it. I was invited to take on this job and I accepted. I know it's a great challenge.

What's changed in your life?

My relationship with the Algarve. I used to live in the Algarve and just think about the Algarve, and now I think about the whole country. My family relationship has also changed. I'm now living at some distance from them.

My sleeping patterns have changed. I sleep a lot less, although I sleep as much as I need to. I begin my meetings at the Ministry every day religiously at 9 am, and I like to be there at 8:30. I'm one of the first to arrive.

And what are your dreams?

To fulfil this mission as best I can.

Actually, I recall a story about this very subject. At the time when I was the Regional Director of Agriculture for the Algarve, and a lot younger, I had a conversation with a friend of mine, who was older and more experienced than me. After we'd discussed the 15 goals that I had for my job, one by one, he gave me this advice: "do three of them, and you'll have done your part of the job". And that's what I want to do now. Just my part of the job!

Thank you.

übernahm, traf ich mich mit den drei Konsortien, die die sieben regionalen Forstwirtschaftspläne erarbeiten. Sehr bald werden wir mit einer öffentlichen Anhörung beginnen. Die erste Richtschnur die ich gegeben habe war, dass diese sieben Pläne (ursprünglich waren es 23) eine umfassende Auslegung erlauben.

Anschließend wird es notwendig sein, die regionalen Forstwirtschaftspläne in die kommunalen Flächennutzungspläne (PDM) zu integrieren. Die in den regionalen Plänen einheitlich gekennzeichneten Gebiete sind nicht auf die Gemeinden beschränkt und das muss auch im PDM berücksichtigt werden. Eine interkommunale Betrachtungsweise, anstelle der kommunalen wird unabdingbar sein.

Zur Umsetzung der forstwirtschaftlichen Pläne wird es nötig sein, Personal vor Ort aufzustocken, wie zum Beispiel Förster...

Im Moment obliegt die Überwachung der Wälder der GNR, im Rahmen von SEPNA (Abteilung für Natur- und Umweltschutz) und hier finden wir die ehemaligen Waldhüter. Es gibt einen Beschluss des portugiesischen Parlaments diese Fachleute wieder dem Landwirtschaftsministerium zu unterstellen. Hier handelt es sich um ein Thema, das sicherlich zum richtigen Zeitpunkt entsprechend durchdacht werden wird.

Lieben Sie Ihre Arbeit?

Natürlich, wenn nicht, würde ich sie nicht tun. Sie wurde mir angeboten und ich habe zugesagt. Ich weiß, dass die Herausforderung groß ist.

Was hat sich in Ihrem Leben verändert?

Meine Beziehung zur Algarve. Ich habe in der Algarve gelebt und alles aus dieser Perspektive gesehen, und jetzt denke ich an das ganze Land. Auch mein Familienleben hat sich verändert. Ich bin jetzt weiter weg. Um so etwas wie ein Minimum einhalten zu können, haben sich meine Schlafzeiten geändert. Ich schlafe viel weniger, aber trotzdem genug. Um 9 Uhr morgens beginnen meine Konferenzen im Ministerium und ich bin gern schon um halb 9 da. Ich gehöre zu den Ersten, die ankommen.

Träume?

Diese Aufgabe gut zu erfüllen.

Dabei fällt mir eine Geschichte ein. Als ich Bezirksleiter für Landwirtschaft an der Algarve war, viel jünger als heute, hatte ich mich mit einem Freund unterhalten, der älter und erfahrener war als ich. Nach dem wir Stück für Stück alle 15 Ziele, die ich auf meiner Liste hatte durchgegangen waren, riet er mir: „kümmere dich um drei und du hast deinen Teil beigetragen.“ Und genau das ist es, was ich machen möchte. Ich möchte nur meinen Teil beitragen!

Vielen Dank.



Os caminhantes também são turistas?

Are walkers also tourists?

Sind Wanderer auch Touristen?

PT Ela é madrugadora e percorre este mundo a pé. Até à data fez aproximadamente 32.000 km. E todos os dias faz mais. Pertence ao círculo restrito dos „thru-hikers“ e já fez os três grandes percursos dos EUA, os Triple-Crown. Conseguimos falar com Christine Thürmer (de 50 anos de idade) numa manhã de domingo do mês de agosto. Está a caminho do Mar Negro. É o seu dia de descanso, o dia em que dorme num hotel e não na tenda. Durante 60 minutos tivemos uma agradável conversa telefónica.

Penso que um caminhante também é um turista. Noto isso especialmente agora que estou a atravessar a Roménia. Desconheço tanto deste país e da sua cultura que conhecê-lo acaba por ser tão importante como o caminhar pela Natureza. E esta forma lenta de deslocação facilita a exploração. No meu próprio país os aspetos turísticos interessam-me menos – esse já o conheço, sublinha Christine Thürmer ao falar com a ECO123. Christine já deixou a Hungria atrás de si e está a caminho da Bulgária.

Ver o mundo com outros olhos. Há dez anos que Christine Thürmer viaja a pé, de bicicleta e de canoa pelo nosso planeta mãe. Explorou sozinha os 4.000 km do Rio Mississippi numa canoa. Atravessou a Austrália e a Nova-Zelândia sozinha de bicicleta. Cruzou três vezes os EUA: pelo Pacific Crest Trail, que liga o México ao Canadá e tem 4.260 km; pelo Appalachian-Trail de Georgia até Maine num percurso de 3.500 km e pelo Continental Devide Trail, nas montanhas, que tem uma extensão de 5.000 km.

Durante a conversa faz notar bem que “a vida é curta”. E foi por essa razão que deixou definitivamente de trabalhar na sua profissão aos 40 anos de idade. Diz-nos que há dez anos que já não exerce a sua atividade e que tem estado quase sempre a caminhar a pé. Isto porque nunca se sabe o tempo que nos resta, ou se ficamos doentes, ou ... Ela nunca viu um ginásio por dentro e era ligeiramente obesa quando, aos 36 anos de idade, começou a explorar o mundo “sobre os próprios pés”.

EN She's an early riser and makes her way around the world on foot. To date, she's covered a total of 32,000 km. And she adds to this every day. She is one of the select group of "thru-hikers", and she has walked the Triple Crown trails in the USA. On a Sunday morning in August, ECO123 gets the long-distance hiker Christine Thürmer (50) on the phone. She is on her way to the Black Sea. It's her rest day, when she sleeps in a hotel rather than in her tent. We talk to her for an hour.

For me, every walker is also a tourist. I notice that especially at this moment as I am walking through Romania. This country and its culture are so unfamiliar to me that discovering them becomes almost as important as walking in nature. And this slow form of transport makes this discovery easy. In my own country, this tourism aspect is of less interest to me – I'm already familiar with it, Christine Thürmer tells ECO123. Hungary is already behind her and she's on her way to Bulgaria.

Seeing the world through new eyes. For ten years, Christine Thürmer has been travelling Mother Earth on foot, by bike and in a canoe. She explored 4,000 km of the Mississippi alone in a canoe. She travelled alone through Australia and New Zealand by bike. She has crossed the USA three times: the Pacific Crest Trail, which runs from Mexico to Canada and is 4,260 km long; the Appalachian Trail from Georgia to Maine covering 3,500 km and the almost 5,000 km of the Continental Divide Trail in the mountains.

“Life is short,” she stresses in the conversation. That's why she finally gave up her job at the age of 40, she says, adding that she hadn't worked in her profession for ten years and was almost always travelling on foot. After all, you never know how much time you have left, or if you might fall ill, or ... She had never seen a fitness studio from the inside and had been slightly overweight

DE Sie ist Frühaufsteherin und geht zu Fuß durch diese Welt. Bisher sind es runde 32.000 km. Sie gehört zu dem erlesenen Kreis der rund 300 „thru-hikers“, und sie ist die Triple-Crown-Wege in den USA gegangen. An einem Sonntagmorgen im August bekommt ECO123 die Weitwanderin Christine Thürmer (50) ans Telefon. Sie befindet sich auf dem Weg zum Schwarzen Meer. Es ist ihr Ruhetag, an dem sie im Hotel schläft und nicht im Zelt. Wir nehmen uns 60 Minuten Zeit für ein gutes Telefon-Gespräch.

Ich denke, jeder Wanderer ist auch Tourist. Das fällt mir im Moment besonders auf, da ich durch Rumänien laufe. Dieses Land und seine Kultur sind mir so unbekannt, dass das Kennenlernen fast genauso wichtig wird wie das Laufen in der Natur. Und diese langsame Fortbewegung macht das Kennenlernen einfach. In meinem eigenen Land interessiert mich der touristische Aspekt weniger – da kenne ich ihn ja schon, meint Christine Thürmer gegenüber ECO123. Da hat sie Ungarn bereits hinter sich und ist auf dem Weg nach Bulgarien.

Die Welt mit anderen Augen sehen. Seit zehn Jahren bereist Christine Thürmer Mutter Erde zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Kanu. Sie hat den Mississippi 4.000 km allein mit einem Paddelboot erkundet. Sie fuhr mit dem Fahrrad allein durch Australien und Neuseeland. Sie durchquerte drei Mal die USA: den Pacific Crest Trail, der von Mexiko nach Kanada führt und 4.260 km lang ist, den Appalachian-Trail von Georgia bis Maine auf einer Länge von 3.500 km und den Continental Devide Trail in den Bergen mit einer Länge von knapp 5.000 km.

„Das Leben ist kurz“, betont sie in diesem Gespräch. Deshalb habe sie ihren Job mit 40 endgültig an den Nagel gehängt. Sie habe jetzt zehn Jahre in ihrem Beruf nicht mehr gearbeitet und sei zu Fuß unterwegs. Man weiß ja nie, wie viel Lebenszeit einem noch bleibt, ob man nicht krank wird oder ... Sie habe noch nie ein Fitness-Studio von innen gesehen und sei leicht übergewichtig gewesen,

Foi depois de ter deixado uma empresa de transportes, que tinha acabado de sanar como administradora-delegada. Responde-nos com muita autoconfiança à pergunta, se por ser mulher não tem medo de caminhar sozinha, afirmando que ser mulher também traz muitas vantagens nas caminhadas. É tratada de forma mais simpática do que um caminhante barbudo, já que no início um homem é confrontado com mais precaução e reservas. Ela nunca teve problemas ao perguntar pelo caminho ou por água. Como mulher há mais boa vontade em ajudar. De uma forma geral teve muitas experiências positivas. Para além disso, com um metro e oitenta e quatro de altura, não transmite propriamente fragilidade.

“Andei por França e por toda a Espanha até à Andaluzia e nunca tive problemas por se meterem comigo.” À pergunta da ECO123, se a intuição ajuda a reagir de forma adequada, responde que sim. Como saber se se pode confiar num urso, numa cobra ou numa pessoa que aparece entre o mato a pedir um cigarro? Diz-nos que não nos devemos deixar governar pelo medo. “*Não convém entrar no carro de uma pessoa qualquer. E se estiverem três tipos dentro do carro, penso três vezes antes de entrar nele.*”

Já que estamos a falar sobre homens e mulheres, parece que independentemente de se tratar de caminhar, andar de bicicleta ou nadar, as mulheres, com o aumentar das distâncias saem-se

when she started to explore the world on foot at the age of 36.

That was after she was dismissed by a logistics company that she had just restructured as a holder of procuration. When asked if she wasn't afraid as a woman walking alone, she answered confidently that she also had many advantages as a woman during her walks. In comparison to the bearded variety of hiker, people were also friendlier towards her because men often aroused feelings of caution and rejection to start with. She said she had never had problems when asking for directions or for water, and as a woman you encountered much more goodwill. She had had more positive experiences. And at a height of one metre eighty-four centimetres, she wasn't exactly petite.

“I walked through France and the whole of Spain as far as Andalusia and I never had problems of people harassing me.” ECO123 asked her whether intuition on a walk helped her to react more appropriately? Yes, she said. We asked how she coped with bears or rattlesnakes and whether she could trust someone who suddenly appeared in front of her out of the bush and wanted a cigarette. You shouldn't let yourself be dictated to by fear was her reply. *“I also wouldn't get into just anyone's car. If there are three guys inside, I would think three times before getting in.”*

als sie im Alter von 36 Jahren begonnen habe, die Welt *per pedes* zu erkunden.

Das war nach der Kündigung in einem Logistikunternehmen, das sie gerade als Prokuristin saniert hatte. Auf die Frage, ob sie als allein wandernde Frau keine Angst habe, antwortet sie selbstbewusst, dass sie als Frau auch viele Vorteile auf den Wanderungen genießen könne. Man würde sie im Vergleich zu bärigen Wanderern freundlicher behandeln, denn oft würden Männer erst einmal Vorsicht und Abwehr auslösen. Sie habe nie Probleme bekommen, wenn sie nach dem Weg oder nach Wasser gefragt habe. Man genieße als Frau viel mehr Wohlwollen im Vergleich zu Männern. Sie habe mehr positive als negative Erlebnisse erfahren. Mit einem Meter vierundachtzig sei sie auch alles andere als schmächtig.

„Ich bin durch Frankreich und durch ganz Spanien gelaufen bis nach Andalusien und ich hatte da nie Probleme mit dem Anmachen.“ Ob Intuition bei einer Wanderung hilft, adäquat zu reagieren, fragen wir? Sie bejaht. Ob bei Bären oder Klapperschlangen oder ob sie einem Menschen vertrauen könne, der plötzlich aus dem Dickicht vor ihr auftauche und eine Zigarette wolle. Man solle sich nicht von der Angst dirigieren lassen. *„Ich würde auch nicht bei jedem ins Auto steigen. Wenn da drei Typen drin sitzen, überlege ich mir schon drei Mal, ob ich da einsteige.“*

Wenn wir schon über Mann und Frau reden und über Amerika und Distanzen von



melhor comparativamente aos homens. Christine Thürmer conta-nos: "Penso que as mulheres, por causa da sua biologia, realmente foram feitas para caminhadas longas. Os homens querem sempre vencer as montanhas e foram feitos para altas prestações pontuais. Eu, como mulher, estou em desvantagem em provas de montanha. Mas nas longas caminhadas não é isso que interessa. Nas longas caminhadas interessa ter resistência. Os homens conseguem aplicar rapidamente todas as forças que têm disponíveis, mas também as gastam rapidamente. Para as mulheres a velocidade não tem tanta importância. Eu sou terrivelmente lenta, mas para compensar ando doze a catorze horas por dia, é esse o meu forte."

Christine conta-nos que os homens querem sempre vencer as montanhas com o poder da mente, mas que ela procura caminhos que as contornem. Quando os homens caminham no deserto, não têm altura a vencer, o que para eles é uma situação mais difícil. As mulheres são melhores quando se trata de caminhar. *Para mim, o caminho é o meu destino.*

E onde é que se sente em casa?

Na minha tenda. Já não tenho apartamento. As minhas coisas estão em armazém. Tenho uma base em Berlim. Mas a minha casa está sempre comigo, na minha mochila. É a minha tenda. Temos que encontrar o repouso dentro de nós. É ali que me sinto em casa.

While on the subject of men and women, no matter whether it's walking, cycling or swimming, the longer the distances became, the better women performed in comparison with men, she said. Christine Thürmer: *"I think that women are actually made for long-distance walking owing to their biology. Men always want to climb mountains and are designed for one-off top performances. As a woman, I am inferior at hill climbing. But that's not what matters at all with long-distance walking. What matters is stamina. Men are able to mobilise their reserves of strength rapidly, but they also use them up quickly. With women, speed is not that important. Although I'm terribly slow, I can walk up to 14 hours a day and define myself in that way".*

While male colleagues always wanted to conquer mountains, she looked for ways that led around the mountains, she said. If men walked through the desert, there would be nothing to conquer. Difficult for men; women were better at long walks, she added, with their greater stamina. *I think the path is my goal.*

drei bis viertausend Kilometern und über Tourenrekorde, diese Rekorde liegen alle bei den Frauen, betont sie. Egal ob Wandern, Radfahren oder Schwimmen. Je länger die Distanzen werden, desto besser schnitten die Frauen im Vergleich zu den Männern ab. Christine Thürmer: „Ich glaube, dass Frauen aufgrund ihrer Biologie tatsächlich für das Langstreckenwandern gemacht sind.“

Natürlich sei sie auch mit männlichen Freunden gewandert. In den Bergen bei den Anstiegen habe sie da oft nur deren Staubwolke gesehen. „Männer wollen Berge immer bezwingen und sind auf punktuelle Spitzenleistungen ausgelegt. Ich als Frau bin beim Bergrennen unterlegen. Doch darauf kommt es beim Langstreckenlaufen überhaupt nicht an. Beim Weitwandern kommt es auf die Ausdauer an. Männer können ihre Kraftreserven schnell mobilisieren, aber auch schnell aufbrauchen. Bei Frauen spielt die Geschwindigkeit keine so große Rolle. Ich bin zwar entsetzlich langsam, laufe dafür aber zwölf bis 14 Stunden am Tag und definiere mich darüber.“

Während männliche Kollegen Berge immer mental bezwingen wollten, suchte sie nach Wegen, die um Berge herumführten. Wenn Männer durch die Wüste gingen, gäbe es nichts zu bezwingen. Schwierig für Männer. Frauen seien da besser zu Fuß unterwegs. *Ich denke, der Weg ist mein Ziel.* Männer wollten immer Rekorde brechen und wollten gewinnen.

And where do you feel at home?

In my tent. I don't have a flat any more. I put my things in store. I have a base in Berlin. But I carry my home around with me, in my rucksack. That's my tent. You have to find peace in yourself. That's where you're at home.



Planeia escrever um novo livro, desta vez sobre a Europa.

Sim. Neste momento tenho dois projetos em andamento. Estou a fazer um percurso de Norte a Sul e outro de Oeste a Este. O de Norte a Sul parte do Cabo Norte em direção a Tarifa e o de Oeste a Este do Mar Negro para Santiago de Compostela. Pretendia ir até Istambul, mas desisti devido à situação atual. Ambos os percursos têm mais ou menos 10.000 quilómetros, ao todo são 20.000 quilómetros. Falta-me ainda fazer a rota de Gotemburgo até ao Cabo Norte. Neste momento também escolho andar aqueles traçados onde os câmbios são mais vantajosos. Os meus meios são limitados.

Quanto dinheiro necessita por mês?

Aproximadamente 1.000 euros. Se não tivesse tido um enorme sucesso profissional não poderia estar agora a fazer estas caminhadas. Era especializada em empresas industriais de média dimensão. Nessas ainda se trabalha a sério. Fiz de tudo, desde porcelanas a peças em alumínio. Gostava imenso do meu trabalho. Não estava frustrada e também não parei porque já não evoluía mais. Foi mais por curiosidade e pensar que aquilo não poderia ser tudo na vida. Estudei Gestão, e por isso, fiz bem as contas: o pequeno armazém para as minhas coisas, os custos para as caminhadas. Tudo isso perfaz cerca de 1.000 euros por mês. E com esse valor também posso ir comer fora e dormir por vezes num hotel. Fico cinco a seis dias na tenda e um ou dois dias fico num hotel. É esse o meu luxo.

You're planning to write a new book, this time about Europe.

Yes. At the moment, I'm walking in two major projects. I'm walking north-south and west-east. North-south is from Nordkapp to Tarifa and west-east is from the Black Sea to Santiago de Compostela. I actually wanted to go to Istanbul, but I decided to skip that because of present circumstances. Both walks are about 10,000 kilometres long, so a total of 20,000 kilometres. What I still need is the route from Göteborg to Nordkapp. At the moment I'm also walking in places where the exchange rate is favourable. I only have limited means.

How much money do you need per month?

About 1,000 euros. I couldn't afford my walking if I hadn't been extremely successful professionally. My special field was medium-sized manufacturing companies. Places where people really do some work still. I have done everything from making porcelain to welded aluminium parts. I really enjoyed my work. I wasn't frustrated and it wasn't that I wanted to get off a treadmill. I was just curious and thought that can't be all there is. I had studied business administration and calculated everything exactly: the small store for my things, the running costs of walking. I need about 1,000 euros a month. And that allows me to stay in a hotel and go out to eat sometimes. I sleep in my tent for five or six nights and then I stay in a hotel for one or two nights. That's my luxury.

Und wo sind Sie zu Hause?

In meinem Zelt. Ich habe keine Wohnung mehr. Meine Sachen habe ich eingelagert. Ich habe einen Stützpunkt, der ist in Berlin. Aber mein Zuhause trage ich mit mir herum, in meinem Rucksack. Es ist mein Zelt. Man muss in sich selbst ruhen. Dort ist man zuhause.

Sie planen ein neues Buch zu schreiben, dieses Mal über Europa.

Ja. Ich laufe gerade in zwei Großprojekten. Ich laufe Nord-Süd und West-Ost. Nord-Süd ist vom Nordkap nach Tarifa und Ost-West ist vom Schwarzen Meer bis Santiago de Compostela. Eigentlich wollte ich nach Istanbul, aber das habe ich aus aktuellem Anlass sausen lassen. Beide Strecken sind in etwa 10.000 Kilometer lang, also insgesamt 20.000 Kilometer. Was mir noch fehlt, ist die Route von Göteborg zum Nordkap. Ich laufe im Moment auch dort, wo der Devisenwechselkurs gerade günstig ist. Ich habe nur beschränkte Mittel zur Verfügung.

Wie viel Geld brauchen Sie im Monat?

1.000 Euro in etwa. Ich könnte mir meine Wanderschaft nicht leisten, wenn ich in meinem Beruf nicht extrem erfolgreich gewesen wäre. Mein Spezialgebiet waren mittelständische Produktionsbetriebe. Da, wo die Leute noch wirklich etwas arbeiten. Von Porzellanmanufaktur bis zu Aluminiumschweißteilen habe ich alles



E também cozinha para si?

Sim, claro. Quando vou caminhar tenho aproximadamente cinco a seis quilos na mochila. Levo quase só refeições instantâneas. Na Natureza muitas vezes não é possível fazer compras. Mas cozinhar também é importante a nível psicológico. Muitos caminhantes cujo objetivo é fazer o percurso depressa só comem refeições frias. Mas eu anseio por uma refeição quente ao final do dia. É o melhor momento do dia, aquele em que encontro um local bonito para a minha tenda, monto-a e depois cozinho. A seguir recolho-me no saco-cama, já com o aconchego da refeição. Quem caminha para além disso tem o prazer de comer incrivelmente muitos frutos durante o dia. A Hungria é o país das ameixeiras e na Andaluzia havia laranjas maravilhosas. E o melhor de tudo é que são tudo árvores junto à estrada. No verão também há muitas amoras e framboesas a ladear o meu caminho.

Mudemos de tema. Christine Thürmer conta-nos que um aspeto muitas vezes esquecido que a Europa tem uma rede de percursos para caminhar muito mais extensa do que os EUA. Isto porque a Lei na Europa garante o acesso público aos caminhos florestais particulares. A floresta é por isso, geralmente, espaço público. Nos EUA isso é completamente diferente. Nos EUA todas as terras são propriedade privada. Os caminhos lá estão mais bem sinalizados e têm mais abrigos, mas muitos dos caminhos têm o acesso vedado. Os caminhos na Europa, porém, são feitos para o turista, que tipicamente

Do you still cook yourself?

Yes, of course. When I'm on a walk, I carry about five to six kilos in my rucksack. I mostly have just packet food with me. You often can't go shopping in the wilds. But cooking is psychologically important. A lot of my fellow hikers who focus on speed just eat cold stuff. But hot food is something I look forward to every evening. The best time is the evening when I've found a nice place for my tent, have put it up and then cook. Afterwards I crawl nice and warm into my sleeping bag. What's more, as hikers, we are able to enjoy eating a huge range of fruit every day. Hungary is the land of plum trees and in Andalusia there were these wonderful oranges. And the best thing of all is that they are all roadside trees. And there are the blackberries and raspberries too that accompany me on my journeys through the summer.

Change of subject. One important aspect that was often forgotten, she said, was that Europe had a much bigger network of footpaths than the whole of the USA. Because what are known as forest rights of way in Europe permit a footpath to be used. In many places, the forest is a public space. In the USA, it was completely different. In the USA, all land was privately owned, she said. Although the few footpaths were better signposted and more shelters were built, many paths were simply not passable. In contrast, the footpaths in Europe were designed more for tourists who

gemacht. Mir hat meine Arbeit sehr viel Spaß gemacht. Ich hatte keinen Frust und wollte aus keinem Hamsterrad aussteigen. Ich war einfach nur neugierig und dachte mir, das kann doch noch nicht alles gewesen sein. Ich habe Betriebswirtschaftslehre studiert und alles genau berechnet: das kleine Lager für meine untergestellten Sachen, die laufenden Kosten beim Wandern. Ich komme auf rund 1.000 Euro im Monat. Und davon kann man manchmal auch ins Hotel und essen gehen. Fünf bis sechs Tage zelte ich und ein bis zwei Tage gehe ich ins Hotel. Das ist mein Luxus.

Kochen Sie noch selber?

Ja klar. Wenn ich wandern gehe, habe ich circa fünf bis sechs Kilo Gewicht im Rucksack. Da habe ich meist nur Tütengerichte dabei. Oft kann man in der Natur nicht einkaufen. Kochen aber ist psychologisch wichtig. Viele Wanderkollegen, die auf Geschwindigkeit aus sind, essen nur kaltes Zeug. Warmes Essen aber ist etwas, worauf ich mich jeden Abend freue. Die schönste Zeit ist der Abend, wenn ich einen schönen Platz für mein Zelt gefunden, es aufgestellt habe und dann koche. Hinterher krieche ich dann gewärmt in den Schlafsack. Als Wanderer kommen wir darüber hinaus tagsüber in den Genuss, unglaublich viele Früchte essen zu können. Ungarn ist das Land der Pflaumenbäume und in Andalusien gab es diese wunderbaren Orangen. Und das Tollste daran ist, es sind



pretende ir de cidade em cidade, e caminha com pouca bagagem, ficando por vezes num hotel e tomando lá as suas refeições.

A ECO123 perguntou a esta caminhante do mundo com vasta experiência o que pode ser melhorado nos caminhos e alojamentos: "Como caminhante de longas distâncias, gostaria de ter mais informações disponíveis sobre onde arranjar água. Também preciso de saber onde posso fazer compras. São estas as minhas questões essenciais. Onde consigo satisfazer as minhas necessidades básicas?"

E será que estamos a viver um renascer das caminhadas na Europa? Diz-nos que sim, especialmente no Sul da Europa, até porque também há financiamento europeu. A Espanha tem muitas novas rotas bem sinalizadas. A Rota Vicentina em Portugal também é um desses maravilhosos projetos.

E chegando à questão sobre que sapatos calça quando caminha, a resposta surpreende-nos: ténis, *plain running shoes*. Diz não conhecer nenhum profissional das caminhadas que ande em botas para caminhadas. Botas molhadas precisam de imenso tempo para secar. São duras e simplesmente muito pesadas. O peso aqui é determinante. Tudo o que tem que ser levantado pelo pé, cansa-o. Outro aspeto determinante é que o pé na bota fica apertado como num espartilho. Ao andar, uma bota para caminhadas obriga o pé sempre ao mesmo movimento. Os músculos, tendões e pés cansam-se mais depressa dentro das botas. Ela própria diz precisar um par de sapatos novo de seis em seis semanas, e que nunca compra sapatos de marca, porque se paga muito pelo nome. Escolhe sapatos e vestuário baratos porque os desgasta rapidamente. Mas usa tudo o máximo tempo possível.

typically walked from town to town, who walked with little luggage, and who stayed in a hotel here and there and ate there too.

Given her experience as a very well-travelled walker, how could the footpaths or accommodation be improved, ECO123 asked Christine Thürmer. *"As a long-distance walker, I would like to be given more information, for example where I can find water. I would also like to know where I can shop. Those are my main points. How to satisfy my basic needs."*

Are we witnessing a renaissance of hiking in Europe? Yes, she said, especially in southern Europe, because there were also EU funds for this. Spain had a lot of new hiking trails and they were well waymarked. The Portuguese Rota Vicentina was also a good project of this kind, she said.

Can we talk about the shoes she wears for walking? The answer is surprising. *Plain running shoes*. She didn't know of any professional walkers who wore walking boots. Wet walking boots took a terribly long time to dry out. They were hard and simply too heavy. The weight was the decisive factor. Everything that had to be lifted on your feet tired them out much more quickly. The key point, however, was that you had to force your feet into walking boots like into a corset. When you walk, hiking boots forced your feet to always make the same movement. Your muscles, tendons and feet became tired more quickly in boots. She wore a pair of shoes out every six weeks and, as a matter of principle, did not purchase them in big brand shops, where you just pay for the name. She bought shoes and clothes cheaply as they were disposed of again after a short time. She used everything until it was completely worn out, she said.

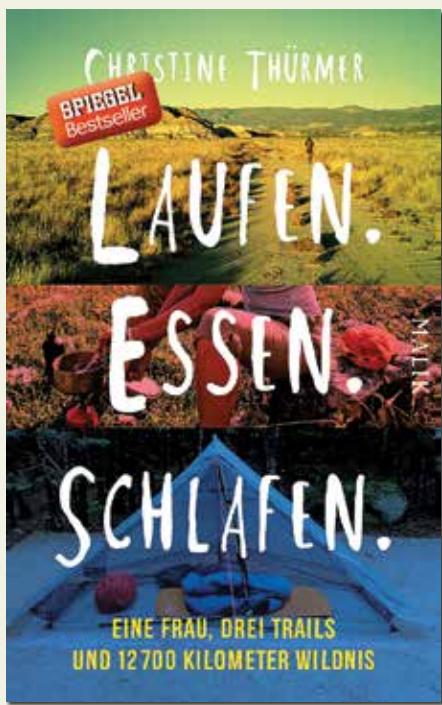
alles Straßenbäume. Auch die Brombeeren und Himbeeren, die mich auf dem Weg durch den Sommer begleiten.

Themenwechsel. Ein wichtiger Aspekt der immer wieder vergessen würde sei, dass zum Beispiel Europa ein viel größeres Wanderwegenetz habe als die gesamten USA. Weil das sogenannte Waldbetretungsrecht in Europa, die Nutzung eines Weges – wenn es ihn denn gibt – gestatte. Der Wald sei vielerortens ein öffentlicher Raum. Das sei in den USA völlig anders. In den USA sei alles Land in Privatbesitz. Dort seien die wenigen Wege zwar besser ausgeschildert und auch mehr Schutzhütten gebaut, aber viele Wege einfach nicht begehbar. Die Wege in Europa hingegen seien eher für den Touristen ausgelegt, der klassisch von Stadt zu Stadt läuft, der mit leichtem Gepäck wandert, der hier und dort ins Hotel geht und auch dort esse.

Mit den Erfahrungen einer weitgereisten Fußgängerin, was könne man an den Wegen oder Unterkünften verbessern, fragt ECO123 Christine Thürmer. „Ich würde mir als Weitwanderer wünschen, mehr Informationen zu erhalten, wo ich zum Beispiel Wasser herbekomme. Ich möchte auch wissen, wo ich einkaufen kann. Das sind eigentlich meine Hauptpunkte. Wie und wo kann ich meine Grundbedürfnisse stillen?“

Erleben wir eine Renaissance des Wanderns in Europa? Ja, sagt sie, besonders in Südeuropa, weil es dafür auch EU-Mittel gäbe. Spanien habe viele neue Wanderwege und diese seien gut ausgeschildert. Auch die portugiesische Rota Vicentina sei ein solch schönes Projekt, sagt sie.

Kommen wir zu den Schuhen in denen sie wandere? Die Antwort verblüfft. Turnschuhe, *plain running shoes*. Sie kennt keinen Profiwanderer, der in Wanderstiefeln unterwegs sei. Nasse Wanderstiefel bräuchten furchtbar lange, bis sie getrocknet seien. Sie seien hart und auch einfach zu schwer. Das Gewicht sei entscheidend. Alles, was am Fuß gehoben werden müsse, ermüde den Fuß viel schneller. Der entscheidende Aspekt sei jedoch, dass man einen Fuß in einen Wanderstiefel hineinzwingt wie in ein Korsett. Wenn einer laufe, zwinge ein Wanderstiefel den Fuß immer, ein und dieselbe Bewegung zu machen. Muskel, Sehnen und Füße ermüdeten schneller in Stiefeln. Sie verbrauche alle sechs Wochen ein Paar Schuhe und kaufe grundsätzlich nicht in Markengeschäften, in denen man nur den Namen bezahlen würde. Schuhe und Kleidung kaufe sie billig ein, da sie nach kurzer Zeit wieder entsorgt würden. Sie brauche alles bis zum absoluten Ende auf.



LIVRO • BOOK • BUCH

LAUFEN, ESSEN, SCHLAFEN
Malik Verlag, München

(ANDAR, COMER, DORMIR)
(WALK, EAT, SLEEP)



+ INFO

Contacto | Contact | Kontakt:
christine.geth@gmail.com

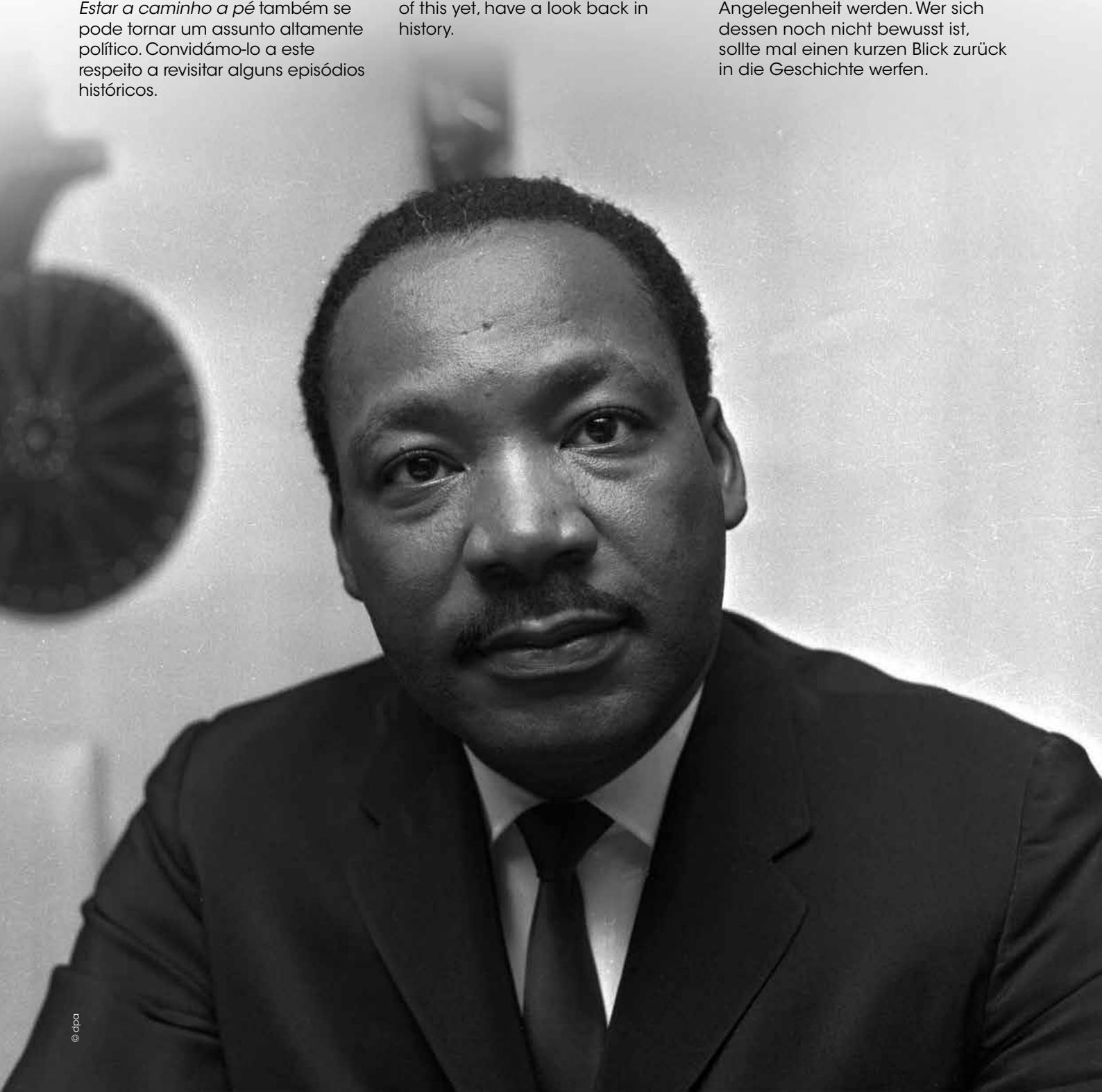
<http://christine-on-big-trip.blogspot.pt/>

I have a dream

PT Caminhar não só é bom para a saúde, como também desperta a nossa consciência sobre a importância da floresta, flora e fauna, da nossa natureza, e liberta os pensamentos, voltando a "colocar a economia de pé". *Estar a caminho a pé* também se pode tornar um assunto altamente político. Convidámo-lo a este respeito a revisitar alguns episódios históricos.

EN Walking is not only healthy, it also sharpens your senses for our forests, for flora and fauna, for nature, and sets the economy straight again - *getting around on foot* can also become a highly political matter. If you're not aware of this yet, have a look back in history.

DE Wandern ist nicht nur gesund, es schärft auch das Bewusstsein für unseren Wald, die Flora und Fauna, unsere Natur und stellt die Wirtschaft vom Kopf auf die Füße - zu Fuß unterwegs zu sein kann auch eine hochpolitische Angelegenheit werden. Wer sich dessen noch nicht bewusst ist, sollte mal einen kurzen Blick zurück in die Geschichte werfen.



A Marcha do Sal de 1930...

foi uma campanha de Mahatma Gandhi para quebrar o monopólio dos britânicos sobre a extração de sal, e viria a conduzir a Índia à independência da Grã-Bretanha. A Marcha do Sal foi a campanha mais espetacular que Gandhi iniciou, durante a sua luta pela independência. Esta ação pretendia incitar à revolta e protestar contra os impostos exagerados dos britânicos.

Gandhi iniciou a sua marcha na sua residência, com 78 amigos, no dia 12 de março de 1930, para fazer 385 quilómetros até Dandi, junto ao Mar da Arábia. À chegada ao destino, após 24 dias, e como gesto simbólico de protesto contra o monopólio britânico, apanhou alguns grãos de sal. A extração do sal sempre foi um setor importante na economia indiana, o sal que é necessário na preparação do arroz, alimento base do povo indiano, e compensa a perda diária de eletrólitos nos climas quentes. Gandhi apelou a todos os seus conterrâneos para agirem como ele, de forma pacífica, o que aconteceu por toda a Índia. Outros indianos o seguiram e começaram a produzir o seu próprio sal colocando uma malga com água salgada ao sol, deixando-a evaporar. Além de usarem o sal extraído para consumo próprio, também o vendiam livre de impostos.

Como todo o tipo de extração de sal, o seu transporte e o comércio só eram permitidos aos britânicos, e, em consequência disso, foram presos mais de 50.000 indianos, entre eles quase todos os líderes do Congresso Nacional Indiano, o que acelerou incrivelmente o sucesso da ação.

Fonte/Source/Quelle: https://en.wikipedia.org/wiki/Salt_March

The Salt March of 1930...

was a campaign by Mahatma Gandhi that was intended to break the British monopoly on salt and, in the end, led to India's independence from Britain. The Salt March was the most spectacular campaign launched by Gandhi during his fight for independence. The campaign aimed to inspire civil disobedience and to stand up against the dependence on too high taxes imposed by Great Britain.

On 12th March 1930, Gandhi set off from his home town with 78 of his supporters, on a march that continued for 385 kilometres to Dandi on the Arabian Sea. He arrived there 24 days later and picked up some grains of salt as a symbolic act to demonstrate against the British salt monopoly. Salt had always been an important economic factor in India and was also needed by the general population firstly to cook the staple of rice, and secondly to compensate for the daily loss of electrolytes in a hot climate. Gandhi asked his fellow citizens to do the same as him, while avoiding violence, which happened all over India: not only did his supporters start producing their own salt by putting salt water in a bowl in the sun and leaving it to evaporate; other Indians took part too. Added to this, they used the salt they produced not only for their own purposes but also sold it on free of tax.

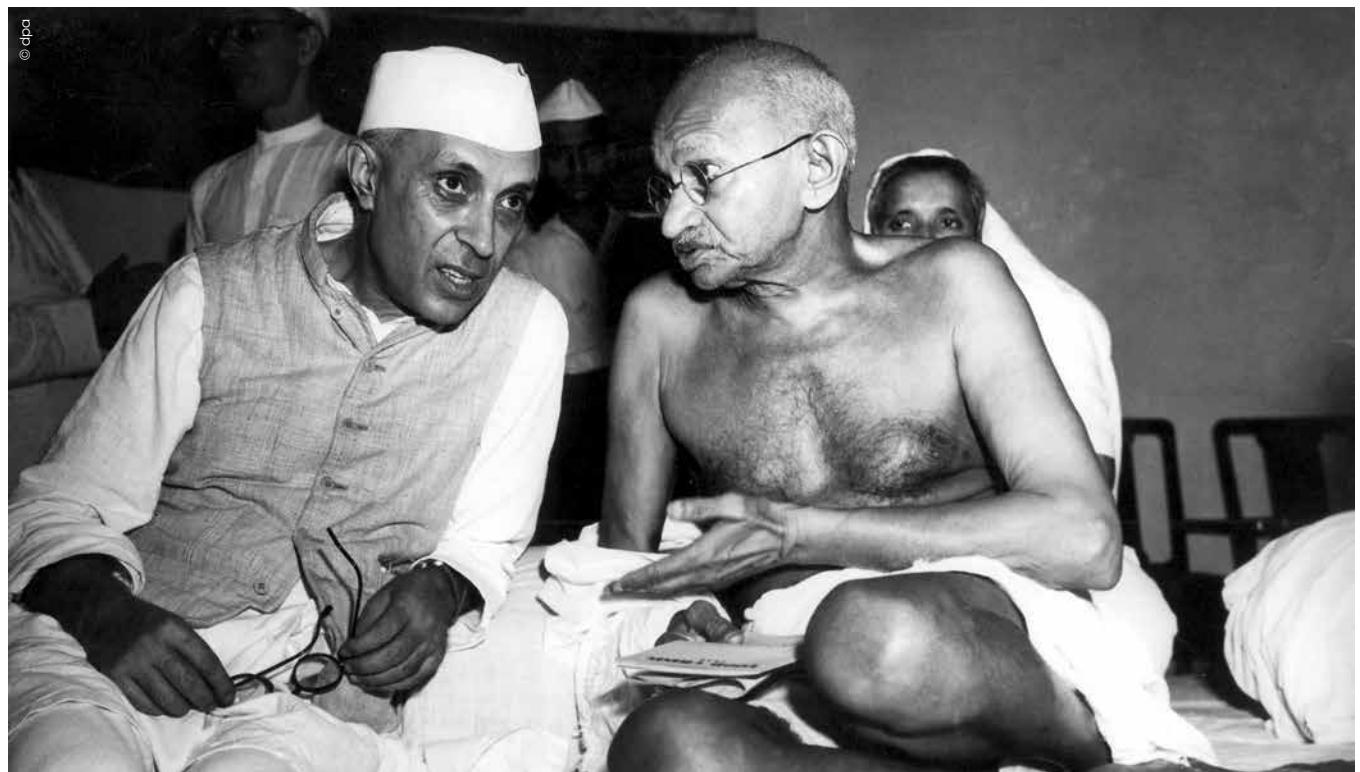
Because every form of production, transportation and trading of salt was reserved for the British, around 50,000 Indians were arrested as a result, including almost all the leaders of the Congress Party, which to a large extent accelerated the campaign's success.

Der Salzmarsch von 1930...

war eine Kampagne Mahatma Gandhis, die das Salzmonopol der Briten brechen sollte und letztlich zur Unabhängigkeit Indiens von Großbritannien führte. Der Salzmarsch war die spektakulärste Kampagne, die Gandhi während seines Kampfes um Unabhängigkeit initiierte. Diese Aktion sollte den zivilen Ungehorsam beflügeln und ein Zeichen gegen die Abhängigkeit von zu hohen Steuern durch Großbritannien sein.

Dabei startete Gandhi mit 78 seiner Anhänger am 12. März 1930 von seinem Wohnort einen Marsch, der über 385 Kilometer bis nach Dandi ans Arabische Meer führte. Dort kam er 24 Tage später an und hob als Symbolhandlung einige Körner Salz auf, um damit gegen das britische Salzmonopol zu demonstrieren. Salz war seit jeher ein bedeutender Wirtschaftsfaktor Indiens und zudem für die Bevölkerung notwendig, um einerseits das Grundnahrungsmittel Reis zuzubereiten, andererseits im heißen Klima den täglichen Elektrolytverlust auszugleichen. Gandhi forderte seine Landsleute auf, es ihm unter Verzicht von Gewalt gleichzutun, was in ganz Indien geschah: Nicht nur seine Anhänger begannen, ihr Salz selbst zu gewinnen, in dem sie Salzwasser in einer Schüssel in die Sonne stellten und verdunsten ließen, sondern auch andere Inder beteiligten sich. Hinzu kam, dass sie das gewonnene Salz nicht nur für private Zwecke benutzten, sondern es auch steuerfrei weiterverkauften.

Weil jede Form der Salzgewinnung, des Salztransports und des Salzhandels den Briten vorbehalten war, wurden an die 50.000 Inder in Folge verhaftet, darunter fast alle Führer der Kongresspartei Indiens, was den Erfolg der Aktion außergewöhnlich beschleunigte.





A Marcha sobre Washington por trabalho e liberdade, de 1963...

Foi há 55 anos que dezenas de milhares de americanos caminharam até Washington para reclamar a promessa feita quando da fundação dos EUA, baseada na ideia de que todos os homens são iguais, criados por Deus, com os mesmos inegáveis direitos: o direito à vida, à liberdade e à possibilidade de lutar pela sua felicidade.

1963, quase 200 anos após ter sido redigida a Declaração de Independência, um século após uma grande guerra civil e depois da abolição da escravatura, essas promessas estavam por cumprir. Por esta causa se juntaram milhares de pessoas, vindas de todos os cantos do país, mulheres e homens, jovens e velhos, negros que ansiavam pela liberdade e brancos que já não queriam aceitar viver em liberdade enquanto outros continuassem a viver em opressão.

Barack Obama sobre Martin Luther King Jr. num dos seus discursos:

“Faríamos bem em relembrar que este dia também pertence às pessoas comuns, cujo nome nunca foi mencionado nos livros de história ou na televisão. Muitas delas tinham frequentado escolas em que era praticada a segregação racial, em que tinham que comer o seu almoço sentados em mesas separadas. Viviam em cidades onde não tinham direito de voto ou os seus votos não eram válidos. São casais apaixonados, que não tinham o direito de casar, soldados, que tinham

The 1963 March for Jobs and Freedom...

Tens of thousands of Americans went to Washington 55 years ago to demand fulfillment of a promise that had been given when the USA was founded, namely that all people are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable rights, and that among these are life, liberty and the pursuit of happiness.

In 1963, almost 200 years after the Declaration of Independence was committed to paper, a whole century after a great civil war was fought and the abolition of slavery was declared, these truths remained unfulfilled. People thus came by the thousand from every corner of the country; women and men, young and old, blacks who longed for freedom and whites who could no longer accept that they were free while others were oppressed.

Barack Obama in a speech about Martin Luther King jr:

“But we would do well to recall that day itself also belonged to those ordinary people whose names never appeared in the history books, never got on TV. Many had gone to segregated schools and sat at segregated lunch counters. They lived in towns where they couldn't vote and cities where their votes didn't matter. They were couples in love who couldn't marry, soldiers who fought for freedom abroad that they found denied to them at home. They had seen loved ones beaten, and children fire-hosed, and they had every reason to lash out in anger, or resign themselves to a bitter fate.

Der Marsch für Freiheit und Arbeit von 1963...

Vor 55 Jahren gingen zehntausende Amerikaner nach Washington, um ein Versprechen einzufordern, das bei der Gründung der USA gegeben wurde, dass alle Menschen gleich geschaffen worden seien, dass sie von ihrem Schöpfer mit bestimmten unveräußerlichen Rechten ausgestattet seien, zu denen Leben, Freiheit und das Streben nach Glück gehören.

1963, beinahe 200 Jahre nachdem die Unabhängigkeitserklärung zu Papier gebracht wurde, ein ganzes Jahrhundert, nachdem ein großer Bürgerkrieg gekämpft und die Abschaffung der Sklaverei erklärt wurden, blieben diese Wahrheiten unerfüllt. So kamen die Menschen zu Tausenden aus jedem Winkel des Landes; Frauen und Männer, jung und alt, Schwarze, die sich nach Freiheit sehnten, und Weiße, die nicht länger hinnehmen konnten, selbst frei zu sein, während andere unterdrückt wurden.

Barack Obama in einer Rede über Martin Luther King jr:

“Wir täten gut daran, uns zu erinnern, dass dieser Tag auch den einfachen Menschen gehörte, deren Namen nie in den Geschichtsbüchern auftauchten oder im Fernsehen genannt wurden. Viele hatten Schulen besucht, in denen Rassentrennung praktiziert wurde, wo sie beim Mittagessen an separaten Tischen sitzen mussten. Sie lebten in Städten, in denen sie nicht wählen konnten oder wo ihre Stimmen nicht zählten. Sie waren verliebte Paare, die nicht heiraten durften, Soldaten, die im

lutado pela liberdade fora do país, mas que em casa não viviam em liberdade. Tinham visto os seus entes amados serem espancados e as suas crianças serem molhadas com mangueiras, e tinham muitas razões para sentirem raiva ou resignar-se, amargurados ...

E mesmo assim optaram por um caminho diferente. Perante o ódio, rezaram pelos seus agressores. Perante a violência, ergueram-se e fizeram greves pacíficas, em que usaram o pacifismo como força de oposição à violência. Aceitavam as ordens de prisão, para protestar contra Leis injustas, e nas suas células cantavam canções pela liberdade. Uma vida cheia de humilhações ensinou-lhes que ninguém consegue retirar-nos a honra e a graça de Deus. Na própria pele viveram o que Frederick Douglass ensinou – ou seja, que a liberdade não é um bem adquirido, que é algo que tem que ser conquistado pela luta, disciplina, persistência e fé...

Foi com esse espírito que naquele dia vieram para cá (para Washington). Foi esse o espírito trazido pelos jovens como John Lewis nesse dia. Foi esse o espírito que levaram de volta para as suas cidades e para os seus bairros, erguendo-o como um arco. Essa chama constante de consciência e coragem serviu para lhes dar força nas campanhas que tinham pela frente – nos boicotes e nas ações para o registo de eleitores, nas manifestações mais pequenas, longe das luzes da ribalta, depois da perda dolorosa de quatro jovens meninas em Birmingham, da carnificina na ponte Edmund-Pettus e da dor causada pelos acontecimentos de Dallas, da Califórnia e de Memphis. Apesar de todos os reveses, de todas as dúvidas e todo o sofrimento, essa chama da justiça continuou acesa, sem nunca se apagar por completo...

E por terem continuado a marchar, modificaram a América. Por terem marchado, foi adotada a Lei dos Direitos Civis. Por terem marchado, foi adotada a Lei Eleitoral. Por terem marchado, abriram-se as portas a novas oportunidades e à educação, para que os seus filhos e filhas finalmente pudessem imaginar uma vida em que fizessem algo diferente de lavar para outras pessoas ou engraxar sapatos. Por terem marchado, mudaram Conselhos Municipais, as Leis dos Estados, mudou o Congresso – e depois, finalmente, chegou o dia em que também houve mudanças na Casa Branca...

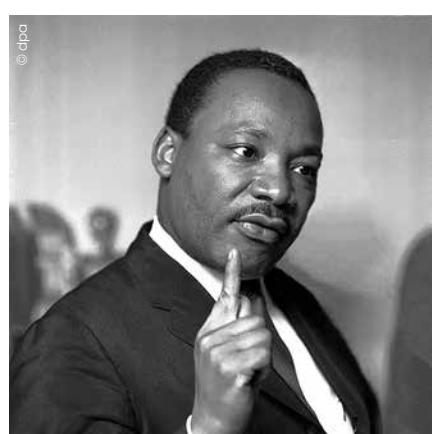
Por terem marchado, a América ficou mais livre e justa – não só para os americanos de origem africana, mas também para as mulheres e as pessoas oriundas da América Latina, Ásia e os povos indígenas, para os católicos, judeus e muçulmanos, para os homossexuais e para os cidadãos americanos portadores de deficiência. A América mudou para si, e para mim. E o mundo todo ganhou força com este exemplo, sejam os jovens atrás da cortina de ferro, que iriam depois fazer cair o muro, ou sejam os jovens na África do Sul, que depois iriam pôr um fim às correntes do apartheid.”

And yet they chose a different path. In the face of hatred, they prayed for their tormentors. In the face of violence, they stood up and sat in, with the moral force of nonviolence. Willingly, they went to jail to protest unjust laws, their cells swelling with the sound of freedom songs. A lifetime of indignities had taught them that no man can take away the dignity and grace that God grants us. They had learned through hard experience what Frederick Douglass once taught -- that freedom is not given, it must be won, through struggle and discipline, persistence and faith.

That was the spirit they brought here (to Washington) that day. That was the spirit young people like John Lewis brought to that day. That was the spirit that they carried with them, like a torch, back to their cities and their neighborhoods. That steady flame of conscience and courage that would sustain them through the campaigns to come -- through boycotts and voter registration drives and smaller marches far from the spotlight; through the loss of four little girls in Birmingham, and the carnage of the Edmund Pettus Bridge, and the agony of Dallas and California and Memphis. Through setbacks and heartbreaks and gnawing doubt, that flame of justice flickered; it never died.

And because they kept marching, America changed. Because they marched, a Civil Rights law was passed. Because they marched, a Voting Rights law was signed. Because they marched, doors of opportunity and education swung open so their daughters and sons could finally imagine a life for themselves beyond washing somebody else's laundry or shining somebody else's shoes. Because they marched, city councils changed and state legislatures changed, and Congress changed, and, yes, eventually, the White House changed.

Because they marched, America became more free and more fair -- not just for African Americans, but for women and Latinos, Asians and Native Americans; for Catholics, Jews, and Muslims; for gays, for Americans with a disability. America changed for you and for me. And the entire world drew strength from that example, whether the young people who watched from the other side of an Iron Curtain and would eventually tear down that wall, or the young people inside South Africa who would eventually end the scourge of apartheid.”



Ausland für die Freiheiten kämpften, die ihnen zu Hause verwehrt blieben. Sie hatten gesehen, wie ihre Liebsten geschlagen und Kinder mit Wasserschläuchen bespritzt wurden, und sie hatten allen Grund, wütend zu sein oder verbittert zu resignieren...

Und doch entschieden sie sich für einen anderen Weg. Im Angesicht des Hasses beteten sie für ihre Peiniger. Im Angesicht der Gewalt erhoben sie sich und veranstalteten Sitzstreiks, bei denen sie die moralische Kraft der Gewaltfreiheit nutzten. Bereitwillig gingen sie ins Gefängnis, um gegen ungerechte Gesetze zu protestieren, und in ihren Zellen ertönte der Gesang von Freiheitsliedern. Ein Leben voller Demütigungen hatte sie gelehrt, dass kein Mensch einem anderen die Würde und Anmut nehmen kann, die uns von Gott gegeben ist. Sie hatten durch ihre schweren Erfahrungen gelernt, was Frederick Douglass einst gelehrt hat – dass Freiheit nicht gegeben ist, sondern errungen werden muss, durch Kampf und Disziplin, Beharrlichkeit und Glauben...

Das war der Geist, den sie an jenem Tag hierher (nach Washington) trugen. Das war der Geist, den junge Menschen wie John Lewis zu diesem Tag betrugen. Das war der Geist, den sie mit sich trugen wie eine Fackel, zurück in ihre Städte und Viertel. Diese stetige Flamme aus Gewissen und Mut sollte ihnen bei den bevorstehenden Kampagnen Kraft geben – bei Boykotten und Aktionen zur Registrierung von Wählern, bei kleineren Demonstrationen, weit entfernt vom Scheinwerferlicht, nach dem schmerzlichen Verlust von vier jungen Mädchen in Birmingham und dem Gemetzel auf der Edmund-Pettus-Brücke und durch den Schmerz, den Dallas, Kalifornien und Memphis verursachten. Trotz aller Rückschläge, aller Zweifel und allen Leids, diese Flamme der Gerechtigkeit flackerte weiter, ohne je vollständig zu erlöschten...

Und weil sie weitermarschierten, veränderte sich Amerika. Weil sie marschierten, wurde das Bürgerrechtsgesetz verabschiedet. Weil sie marschierten, wurde ein Wahlrechtsgesetz verabschiedet. Weil sie marschierten, öffneten sich Türen zu Chancen und Bildung, so dass ihre Töchter und Söhne sich endlich ein Leben für sich vorstellen konnten, in dem sie etwas anderes taten, als für andere zu waschen oder ihnen die Schuhe zu putzen. Weil sie marschierten, veränderten sich Stadträte, die Legislative in den Bundesstaaten, der Kongress – und ja, irgendwann veränderte sich auch das Weiße Haus...

Weil sie marschierten, wurde Amerika freier und gerechter – nicht nur für Afroamerikaner, sondern auch für Frauen und Lateinamerikaner, Asiaten und amerikanische Ureinwohner, für Katholiken, Juden und Muslime, für Homosexuelle und für Amerikaner mit Behinderungen. Amerika veränderte sich, für Sie und für mich. Und die ganze Welt zog Kraft aus diesem Beispiel, seien es die jungen Menschen hinter dem Eisernen Vorhang, die irgendwann die Mauer einreißen sollten, oder die jungen Menschen in Südafrika, die eines Tages der Geißel der Apartheid ein Ende setzen sollten...

Fonte / Source/ Quelle:

<https://obamawhitehouse.archives.gov/the-press-office/2013/08/28/remarks-president-lets-freedom-ring-ceremony-commemorating-50th-anniversa>



A marcha pela justiça em 2017...

O líder da oposição na Turquia, Kemal Kılıçdaroğlu, caminha 400 km de Ancara para Istambul para, com a sua marcha, reclamar mais justiça e direitos fundamentais para os turcos. A cada dia de caminhada que passa, desde que a iniciou praticamente sozinho, a 15 de julho, juntam-se cada vez mais pessoas. No fim, aproximadamente 100 000 pessoas seguem com ele para exigir a libertação de jornalistas, políticos e professores. Exigem do Presidente Recep Tayyip Erdogan o fim do estado de emergência, a reposição da independência dos tribunais na Turquia e o fim da atuação sem critério das forças de segurança...

O que se alcançaria com uma marcha que exigisse o cumprimento rigoroso das metas da Cimeira do Clima de Paris de 2015? Menos carros, menos voos, menos consumo de petróleo, gás e carvão e mais deslocações a pé!

The 2017 March for Justice...

The Turkish opposition leader Kemal Kılıçdaroğlu walked 400 km from Ankara to Istanbul to demand basic rights for Turks on his march for justice in Turkey. His march, which he began almost alone on 15th June, was joined by increasing numbers of people on each day of the walk, and by the end around 100,000 people were following the march to demand the release of arrested journalists, politicians and teachers. The end of the state of emergency, the reinstatement of the independence of Turkish courts and the end of the arbitrariness of the security apparatus were demanded from President Recep Tayyip Erdogan by the marchers ...

What effect would a march have that emphatically demanded the fulfilment of the 2015 Paris climate goals? Less driving, less flying, less burning of oil, gas and coal and more getting around on foot!

Der Marsch für Gerechtigkeit in 2017...

400 km geht der türkische Oppositionsführer Kemal Kılıçdaroğlu von Ankara nach Istanbul, um auf seinem Marsch für „Gerechtigkeit“ in der Türkei die Grundrechte der Türken einzufordern. Seinem Marsch, den er am 15. Juni nahezu allein beginnt, schließen sich an jedem Wandertag immer mehr Menschen an, so dass am Ende rund 100.000 dem Marsch folgen und die Entlassung inhaftierter Journalisten, Politiker und Lehrer fordern. Das Ende des Ausnahmezustands, die Wiederherstellung der Unabhängigkeit der türkischen Gerichte und ein Ende der Willkür des Sicherheitsapparats fordern die Marschierer von Präsident Recep Tayyip Erdogan...

Was würde ein Marsch bewirken, der die Pariser Klimaziele von 2015 konsequent einfordert? Weniger Autofahren, weniger fliegen, weniger Rohöl, Gas und Kohle verbrennen und mehr zu Fuß unterwegs sein!

A última palavra

The Last Word

Ein letztes Wort

PT Caminhar na Natureza é um dos exercícios físicos mais simples que temos ao nosso dispor. Os nossos músculos e o nosso sistema nervoso são incrivelmente aliviados por esse movimento há tanto tempo praticado pela nossa espécie. Andar a pé é um exercício primordial caído no esquecimento.

Quando nos erguemos e tornámos bípedes, tivemos a necessidade de usar mais movimento em espiral para apoiar o andar, a fala, e evitar a queda desta “torre gregária”. Comparativamente a um cão, temos muito mais músculos para rodar o nosso corpo. O grupo muscular do manguito rotador adora o balançar rítmico do caminhar e pode fazer com que todo o nosso sistema de tecidos moles descontraia, libertando os padrões fixos de tensão que todos temos.

Os flexores, músculos da parte dianteira do nosso corpo, estão mais ligados às emoções. Nas reações de lutar, fugir ou congelar, o nosso sistema nervoso pode provocar, e muitas vezes provoca, um curtar crônico desses músculos perante o que parece ser ou é uma ameaça. Com isso perdemos a capacidade de dar uma passada larga com facilidade. Avançamos com os nossos quadríceps – e a pressa e pressão passam a caracterizar a nossa forma de locomoção. A anca e a cabeça passam a liderar. Sentimos cansaço. Não nos sentimos bem.

Caminhar na natureza pode descontrair os nossos flexores: o sistema nervoso sente-se seguro e os nossos corpos podem-se recompor das reações que provocam níveis de adrenalina elevados e de um sistema nervoso simpático “em brasa”, algo tão comum nas nossas vidas e que está por detrás de tantas doenças.

O quotidiano frequentemente pode levar a longos períodos em posição sentada, combinados com uma postura curvada da coluna vertebral – longos períodos inativos e de movimentos repetitivos, que por vezes fazemos durante toda a vida.

Para se caminhar com a pélvis liberta, que roda, sobe e desce, o movimento em oito a três dimensões tem que vir da coluna vertebral e das ancas. Há muitas situações em que o nosso movimento pélvico é afetado de alguma forma pelo medo de conotações sexuais, ou medo de nos exprimirmos ou expormos. Tentamos controlar essa nossa região central restringindo o seu movimento. Por isso, não damos liberdade de movimento às nossas ancas quando estas podem comunicar com alguém. No entanto, na floresta, podemos-nos pavonear novamente; só as árvores é que estão a ver. Podemos confiar novamente nas nossas articulações triaxiais ou uniaxiais, procurando o contacto bom e determinado com

EN Walking in Nature is one of our simplest physical unwinders. Our muscles and nervous systems are soothed immeasurably by something we have done as a species for so long. Walking is a forgotten, primeval unwinder.

When we stood up and became bipeds, we needed to bring in a lot more spirals to help keep a walking, talking, gregarious tower from falling over. Compared to a dog, we have a whole load more muscles that create rotation in our bodies. The rotator group love the rhythmic rocking of walking and can encourage our whole soft tissue system to soften, releasing stored patterns of tension that we all have.

The flexors, our muscles at the front of our body, are our most emotional muscles. The fight, flight and freeze part of our nervous systems can, and often does, create chronic shortening in these muscles in response to anything that appears scary, or is scary. So, we lose the ability to make a long and easy stride. We pull ourselves forward by our quadriceps – rushing and dragging become the locomotive adjectives. Our quads and heads lead. We have fatigue. Far from grace are we.

Walking in Nature can soften our flexors: the nervous system feels safe and our bodies can reset our heightened adrenaline reactions and a “fried” sympathetic nervous system, which is so common in our lives and lies at the bottom of many an illness.

Daily life can often involve periods of prolonged sitting, coupled with a slumped spine – long periods of inactivity and repetitive movements that sometimes we make over a whole lifetime.

Walking with a free pelvis, one that sashays and loops and rises and falls, moving in a three-dimensional figure-of-eight has to come from length in the front of the spine and hips. Our pelvic movement is too often stilted in some way through fear of sexuality and fear of expressing and revealing ourselves. We seek to control this central area by restricting its movement. No longer letting our hips swing in case they communicate with somebody. However, in the woods, we can begin to sashay again; only the trees are watching. We can start to feel trust again in our ball and socket joints, securing good, determined contact with the ground. Down through our femur and spreading our feet.

DE In der Natur zu wandern gehört zu den einfachsten Möglichkeiten der physischen Entspannung. Unsere Muskeln und unser Nervensystem werden unermesslich beruhigt von etwas, das wir als Menschen schon seit langem tun. Wandern ist ein vergessener urzeitlicher Auflockerungsprozess.

Als wir uns aufrichteten und zu Zweibeinern wurden, mussten wir uns einige zusätzliche Windungen zulegen, um den gehenden, sprechenden, geselligen Turm vor dem Umfallen zu schützen. Im Vergleich zu Hunden haben wir wesentlich mehr Muskeln, die in unseren Körpern Rotation erzeugen. Die Drehgruppe liebt die rhythmischen Bewegungen beim Wandern und regt unser gesamtes System der Weichteile zum Relaxen an, indem Verspannungen, die wir alle haben, gelockert werden.

Die Beugemuskeln auf der Vorderseite unseres Körpers sind unsere emotionalsten Muskeln. Die Fight-or-flight-Reaktion und die Freeze-Phase unseres Nervensystems können, und das passiert oft, eine chronische Verkürzung dieser Muskeln verursachen, als Reaktion auf alles was gefährlich erscheint, oder ist. So verlieren wir die Fähigkeit uns mit leichten, lockeren Schritten fortzubewegen. Wir ziehen uns mit unserem Quadrizeps vorwärts – hetzen und ziehen sind die Adjektive, die unsere Bewegung beschreiben. Unsere Quadrizepse und unsere Köpfe leiten uns. Wir sind erschöpft und sind fern jeglicher Anmut..

In der Natur zu wandern kann unsere Beugemuskeln weicher machen: das Nervensystem fühlt sich sicher und unsere Körper können unsere erhöhten Adrenalinpiegel zurücksetzen und das in unserem Leben sehr oft angespannte Nervensystem, welches Ursache vieler Krankheiten ist, kann sich beruhigen.

Unser Alltagsleben erfordert oft längeres Sitzen in Verbindung mit einer gekrümmten Wirbelsäule – ausgedehnte Zeitspannen ohne körperliche Aktivitäten und sich ständig wiederholende Bewegungen, manchmal ein ganzes Leben lang.

Wandern mit einem lockeren Becken, das gleitet, schwingt und auf und ab geht, in seinen Bewegungen einer dreidimensionalen Achse folgt, muss aus der Vorderseite der Wirbelsäule und aus den Hüften kommen. Unsere Beckenbewegung ist zu oft irgendwie gekünstelt, aus Furcht vor Sexualität und der Angst, uns selbst zum Ausdruck zu bringen und zu offenbaren. Wir bemühen uns, diesen zentralen Bereich unter Kontrolle zu halten, indem wir seine Bewegung einschränken. Zur Vermeidung eventueller Kommunikation mit anderen, lassen wir unsere Hüften nicht mehr schwingen. Wie auch immer, in den Wäldern können wir wieder anfangen, sie gleiten zu lassen; nur die Bäume sind unsere Zuschauer. Wir können beginnen, wieder Vertrauen in unsere Kugelgelenke zu haben, die über unsere Oberschenkel hinunter bis in die Füße einen guten und festen Kontakt zum Untergrund sichern. Wir werden mit einem Rebound-Effekt belohnt, da die Erde selbst uns beim Abstoßen unterstützt und das Wandern so relativ mühe los wird. Auf harten extrem flachen Böden kann diese



dpa
©

o solo, pelo nosso fémur até aos pés. Seremos recompensados pelo impulso da própria terra, que nos empurra, retirando esforço ao andar. É muito difícil fazer a experiência desse efeito de impulso gravitacional sobre um chão duro e muito liso. Precisamos das curvaturas e das covinhas do solo descoberto.

Essas superfícies duras em que andamos com sapatos calçados não favorecem os nossos pés, neles torcidos e apertados. Sapatos macios ou andar a pé permite às 22 articulações delicadas do pé cumprirem a sua função de amortecimento, abrindo-se. A elevação inicia-se lá em baixo, onde a importante articulação do dedo grande do pé dá o seu impulso e ativa uma reação em cadeia até aos “poderosos” adutores, esses músculos do interior da perna que tantas vezes ficam passivos. A ativação do poder, frequentemente subestimado, desses músculos pode evitar o desgaste do quadril.

Quando caminhamos e a nossa pélvis se pode movimentar livremente, transmite-se aos músculos inferiores da nossa coluna vertebral aquele balanço e alongamento, e aquela rotação e contração que eles gostam, uma alteração contínua da sua forma. Precisam dela. São os músculos “anti gravitacionais” que trabalham continuamente para nos manter de pé. É um trabalho duro. Não se dão bem com as condições de sobrecarga estática a que são expostos tantas vezes. É esta uma das soluções para as dores nas costas. Caminhar regularmente na natureza pode prevenir e ser uma grande ajuda no alívio das dores na parte inferior das costas.

A oscilação cruzada que o andar a pé transmite quando caminhamos a bom ritmo ajuda a descontrair os músculos do pescoço, fazendo com que a cabeça deixe de querer avançar apressada, voltando a colocar-se no seu lugar, no topo. Os músculos dos ombros conseguem livrar-se da trama de preocupações e problemas, deixando-a para trás. Os músculos da respiração conseguem exalar e libertar um suspiro, sentindo-se novamente em casa na Natureza, seguindo-se a abertura do coração e do tórax com a inalação. E acabamos por descontrair mais profundamente, recordando-nos que também fazemos parte da Natureza.

We will be rewarded by a rebound effect with the earth itself assisting push-off, so that walking becomes relatively effortless. It is very hard to have this gravitational rebound experience on hard, super flat floors. We need the natural curvature and dimples of the uncovered earth.

These hard surfaces we walk on in shoes do no favours for our hunched and bunched feet. Soft shoes or barefoot walking allows the foot's 22 delicate joints to open and do the foot's job of being a spring. Lift begins right at the bottom and the important big toe joint does its push-off and activates a chain up into the all-powerful, often amnesic abductors, the inner thigh muscles. Using the understated power from these muscles can stop us overusing our quads.

If our pelvis can move freely and we go walking, our lower spinal muscles get this rocking and stretching, plus a rotating and a shortening; and they love this continuous change of shape. They need it. They are anti-gravity muscles, working all the time to hold us upright. It's a hard job. They cannot handle the static, overloaded conditions they are so often asked to perform under. This is a very vital part of freedom from back pain. Regular walking in Nature can prevent, and be a big part of alleviating, lower back pain.

The cross lateral sway that walking gives us when we have a nice rhythm helps to relax the neck muscles, encouraging the head to stop hurrying ahead and coming back on top where it belongs. The shoulder muscles can shrug off the yoke of worries and burdens, letting it slide away. The breathing muscles can exhale and release a sigh at being home again in Nature, followed by an expanding of the heart and ribs as an inhalation comes in, and we relax more deeply, remembering we are Nature too.

Rebound-Erfahrung nur schwer gemacht werden. Wir brauchen die natürlichen Krümmungen und Grübchen der unbedeckten Erde.

Die harten Oberflächen auf denen wir in Schuhen laufen, tun unseren gekrümmten und zusammengedrückten Füßen nicht gut. Weiche Schuhe oder Barfußlaufen erlaubt den 22 empfindlichen Gelenken, sich zu öffnen und den Fuß seine Arbeit als Feder machen zu lassen. Das Abheben beginnt direkt am Boden und das wichtige Gelenk des großen Zehs führt den Abstoß durch und aktiviert eine Kettenreaktion bis hinauf zur kraftvollen inneren Oberschenkelmuskulatur. Die unterschätzte Kraft dieser Muskeln zu nutzen, kann uns vor einer Überbeanspruchung unserer Quadrizepsen schützen.

Wenn sich unsere Hüfte frei bewegen kann und wir wandern, führt dies zu einem Schaukeln, Strecken, Rotieren und Zusammenziehen unserer Muskulatur entlang der unteren Wirbelsäule und unsere Muskeln lieben diese ständige Formveränderung. Sie brauchen sie. Es sind Muskeln, die kontinuierlich gegen die Schwerkraft arbeiten, um uns aufrecht halten zu können. Das ist harte Arbeit. Sie können mit den statischen, überladenen Bedingungen unter denen sie oft funktionieren sollen, nicht umgehen. Dies ist ein äußerst wichtiger Aspekt für ein Leben ohne Rückenschmerzen. Regelmäßiges Wandern in der Natur kann vor Rückenschmerzen schützen und zu einem großen Teil zur Befreiung von diesen beitragen.

Wenn wir unseren Rhythmus beim Wandern gefunden haben, helfen die schwingenden Bewegungen die Nackenmuskulatur zu entspannen, halten unseren Kopf davon ab, vorauszuieilen und bringen ihn an seinen richtigen Platz zurück. Die Schultermuskulatur kann Ängste und Sorgen abschütteln und hinweggleiten lassen. Die Atemmuskulatur atmet vor Freude wieder zuhause in der Natur zu sein, mit einem tiefen Seufzer aus, gefolgt von einer Erweiterung des Herzens und der Rippen beim Einatmen und wir entspannen ganz tief, erinnern uns auch, ein Teil der Natur zu sein.

A SUA EMPRESA E O SEU ANÚNCIO SÃO ÚNICOS

Anuncie nas Páginas Verdes pelos preços mais baixos, em Portugal e em todo o mundo online, com a ECO123. Solicite os preços para pacotes e as tabelas de descontos de quantidade. Receba o seu orçamento através do:

+351 918 818 108 | +351 967 195 930

GIVE YOUR ADVERT AN INDIVIDUAL TOUCH

Advertise at a reasonable rate with ECO123 in the Green Pages throughout Portugal and online worldwide. Ask us for special prices and discounts for bulk orders. Call us for a quotation now:

+351 918 818 108 | +351 967 195 930

SETZEN SIE IHRE GANZ EIGENEN AKZENTE.

Annoncieren Sie auf den Grünen Seiten zu günstigen Tarifen in ganz Portugal und weltweit online mit ECO123. Fragen Sie nach Kombi-Preisen und Mengenrabattstaffeln. Jetzt Kostenvoranschlag einholen:

+351 918 818 108 | +351 967 195 930

1**AGRICULTURA LOCAL & BIO**
LOCAL & ORGANIC FARMING
LOKALE & ORGANISCHE LANDWIRTSCHAFT

QUINTAS E LOJAS BIO
ORGANIC FARMS AND SHOPS
HOFLÄDEN UND BIOLÄDEN

**AGROBIO - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE AGRICULTURA BIOLÓGICA**

Al. das Linhas de Torres, n.º 277, 1750-145 Lisboa
T. 213 641 354 • M. 918 545 115
geral@agrobio.pt • www.agrobio.pt

INSTINTO NATURAL LOJA BIO

Rua Coronel Galhardo, N.º 1, 7630 Odemira
T. 289 322 850
9h30 - 13h • 15h - 19h • Sáb. 9h30 - 13h

MERCERIA BIO PORTIMÃO

Rua das Comunicações, Ed. Casa do Rio, Loja C
8500-657 Portimão • T. 282 476 439
www.merceariabio.pt

MERCADO BIOLÓGICO ALFAZEMA

Rua Santana-Lapa 113-A, 1200-797 LISBOA
T. 213 951 522 • Terça a Sáb. 9h - 20h
www.mercadobiologicoalfaafazema.pt

QUINTAL BIOSHOP

Rua do Rosário 177, 4050-524 Porto
T. 222 010 008 • e-mail: mail@quintalbioshop.com
www.quintalbioshop.com

ESPÍRITO DA TERRA

Ponce de Albufera, 8100-088 Boliqueime
M. 912 545 846 • 9h - 18h

QUINTA DAS SEIS MARIAS

Sargaçal, Lagos
T. 916 704 894 • www.quintaseismarias.com

MERCADO AGROBIO TRILHOS VERDES

Campo Pequeno, Lisboa
Sábados de manhã • T. 969 466 473

LOJA DA HERDADE DO FREIXO DO MEIO

Mercado da Ribeira, Lisboa
T. 213 461 343 • 8h-14h / 15h-19h

SARUGA MERCERIA SAUDÁVEL

Pr. Infante D. Henrique, Loja 6A e 6B
8000-123 Faro • M. 914 747 511
www.sarugamerceariasaudavel.com

BETERRABA PRODUTOS BIOLÓGICOS

Mercado Municipal de Tavira, Loja 8, 8800 Tavira
T. 281 328 609 • www.beterraba-tavira.com

MERCERIA BIO(E)LÓGICO

Rua Doutor Frutuoso da Silva, N.º 48, 8100-567 Loulé
T. 289 463 539 • M. 960 030 615
e-mail: bioelogico_mercearia@sapo.pt

**MONTE DA CASTELEJA**

Cx Postal 3002-I, 8600-317 Lagos
T. 282 798 408 • M. 917 829 059
www.montecastelje.com

**CERTIFIED
PERMACULTURE
DESIGN CONSULTANT**
T. +351 912 320 437**MERCERIA MUNDO SAUDÁVEL**

Av. 5 de Outubro, 8135 Vale de Éguas - Almancil
T. 289 398 370 • www.mundosaudavel.pt

LOJA DO MEL E DO MEDRONHO

Largo do Chorões, 8550-429 Monchique
T. 967 735 783 • e-mail: lojammm@sapo.pt

ALCAGOITA MANTEIGA DE AMENDOIM

8670-430 Aljezur / Maria Vinagre
T. 915 750 437 • e-mail: alcagoita.bio@gmail.com

QUINTA DA PEDRA BRANCA

Monte Gordo, 2640-604 Sobral da Abelheira
T. 261 968 012 • M. 967 202 263
www.quintadapedrabraanca.pt

**RESTAURANTE-BAR
RIBEIRA DO POÇO**

www.ribeiradopoco.com

Rua Ribeira do Poço, N.º 11 | 8650 Vila do Bispo



RESERVAS (excepto Agosto): [+351] 282 639 075

ENCERRAMENTO: Segundas-feiras e de 24 Dez. a 31 Jan.

2**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**
HEALTHY EATING
GESUNDE KOST

CAFÉS, RESTAURANTES & ALIMENTOS ECOLÓGICOS
CAFÉS, RESTAURANTS & ECO FOOD PRODUCTS
CAFÉS, RESTAURANTS & ECO NAHRUNGSMITTEL

**BISTRO BAR DROMEDÁRIO**

Av. Comandante Matoso, 8650-357 Sagres
T. 282 624 219 • dromedariosagres@gmail.com
Aberto todos os dias das 10h - 03h

**CAFÉ INGLÊS, CAFÉ CONCERTO
RESTAURANTE PIZZARIA**

Rua do Castelo, 8300 Silves • T. 282 442 585
Todos os dias um prato vegetariano

PASTELARIA AGUAMEL

Largo José Cavaco Vieira, 8100-012 Alte
T. 289 478 338

RESTAURANTE LUAR DA FÓIA

Estrada da Fóia, Ceiceira 8550-245, Monchique
T. 282 911 149 • M. 965 189 375

CASA DE CHÁ ÓCHÁLÁ

Rua Dr. Samora Gil, N.º 12, 8550-461 Monchique
T. 282 912 524

QUINTA DOS AVÓS**DOÇARIA CONVENTUAL/CASA DE CHÁ**

Algouz - Algarve • T. 282 576 459 • M. 967 446 296
4º - Domingo • 14h - 19h

RESTAURANTE A CHOUANA

Praia do Farol, 7645 Vila Nova de Milfontes
T. 283 996 643

IDÁLIA E ANTÓNIO DUARTE • LOJA DO PORCO PRETO

Enchidos e Presuntos Tradicionais de Monchique
R. Serpa Pinto, N.º 18 , Monchique • T. 282 913 461

MENU

- Sopa de Peixe
- Abacate Montecarlo
- Abacate Vinagrete
- Lapas Grelhadas
- Ameijolas
- Percebes
- Camarão Piri-piri
- Sargo Grelhado
- Peixe Espada Grelhado
- Arroz de Tamboril

PÁGINAS VERDES

GREEN PAGES

GRÜNE SEITEN



Carrapateira
Restaurant & Guest House
L-Colesterol

Farm to table
Vegetarian Dishes
Fresh Local Fish
Comfort Food
Home made Desserts

Restaurant Reservations
282 998 147

Room rentals
Sea view Balconies
Breakfast > Wi-Fi
5 min walk to Beach

www.l-colesterol.com
reservas.coles@gmail.com

We sell Bio-vegetables too!

Find us on:
Facebook/Instagram/TripAdvisor/Airbnb/Booking.com

LOJA DA HERDADE DO FREIXO DO MEIO

A loja do Freixo do Meio no Mercado da Ribeira afirma-se como a única loja de Produtor em Lisboa.

Todos os produtos são certificados em modo de produção Biológico, de proximidade (max. 1000km), com opções vegetarianas, vegan, sem glúten e sem lactose.



Morada
Corredor central do Mercado da Ribeira (junto das flores)
Avenida 24 de Julho, 50, 1200-479 Lisboa
Cais do Sodré

Horário (NOVO)
Aberto de 2ª a 6ª entre as 10h00 e as 18h00
Sábado entre as 09h00 e as 17h00
(Horário contínuo sem fecho na hora de almoço)
Encerrada ao Domingo

ONLINE SHOP:
www.herdadedofreixodomeio.pt

RESTAURANTE O OUTRO LADO
Travessa de Madalena, N.º6, 8000-461 Faro
T. 912 980 738

A CHARRETTE
Rua Dr. Samora Gil, N.º30-34, 8550-461 Monchique
T. 282 912 142 • M. 962 044 273
e-mail: restaurantecharrette@hotmail.com



3 MATERIAL & ECO CONSTRUÇÃO ECO CONSTRUCTION & MATERIAL ÖKOLOGISCHES BAUEN

TERRAPALHA | ARQUITECTURA NATURAL
Arq. Catarina Pinto, M. 933 291 112
www.terrpalha.com

CHRISTINA E KARL, LDA.
Qta dos Trevos, Cx. Postal 18, Sítio do Poio
8500-149 Mexilhoeira Grande • T. 282 491 711
acasa@mail.telepac.pt • www.christinekarl.com




JP BERNARDINO

construções ecológicas



Casas em Taipa, Adobe, Pedra, Madeira, Palha
Recuperações de Edifícios, Tadelakt
Revestimentos, Rebocos, e Pavimentos Rústicos
Tlm: 963 365 025 / 913 598 876
962 772 439 / 967 241 830
www.jobernardino.com.pt
job.construcoes.ecologicas@gmail.com
www.facebook.com/construcoes.ecologicas

4 CASA & JARDIM HOMES & GARDENS HAUS & GARTEN



DROGARIA CARLOS MANUEL DUARTE ASSUNÇÃO
Estrada Velha, 8550-428 Monchique,
T. 282 913 641 M. 965 366 665

MONCHIMÓVEIS
MÓVEIS DE MADEIRA NATURAL
NATURAL WOOD FURNITURE
NATURHOLZMOBEL



Carneirinha das Moças
8550-497 Monchique
(+351) 966 296 467
movel.madeira.natural@gmail.com **100% NATURAL**

5 SAÚDE & BEM-ESTAR HEALTH & WELLBEING GESUNDHEIT & SICH WOHLFÜHLEN

VEDANTANANDA SARASWATI - YOGA TEACHER
Rua de S. Sebastião Nº48, 8550-450 Monchique
T. 964 047 369

CONSULTÓRIO DR.º ERIKA DUX
Rua Costa Castelo, N.º 13, 8670-057 Aljezur
T. 282 998 810

VITORAL, CLÍNICA DENTÁRIA, LDA.
E.N.120, Km117, Ap.tado 17 - 7630-908 S.Teotónio
T. 283 959 323 • M. 919 006 007 • info@vitoral.pt

DR. REINHARD KRAUS
Dentista Medicina Integral
Dental Surgeon Holistic Medicine
Homöopathischer Zahnarzt

Largo de São Francisco, 10-1.º D.to | 8100-662 Loulé
(+351) 289 432 244 • (+351) 912 1 00 004



MARINA AUST
(+351) 965 667 392

Homeopatia Clássica & Crinoterapia Holística
Homeopathy & Crinotherapy
Praxis für Klassische Homöopathie – Holistische Kinesiologie
www.homoepathie-miaust.com

CARVOEIRO | SILVES | PORTIMÃO | ALJEZUR

CENTRO VETERINÁRIO DE MONCHIQUE



Rua Serpa Pinto, 97 - 8550-467 Monchique
Tel.: 282 911 008 | Tim.: 964 192 251
Horário: 2ª-6ª: 9:30-12:30 e 15:00-19:00 • Sábado: 10:00-13:00

**ESTE ESPAÇO PODE SER SEU.
ANUNCIE NAS PÁGINAS VERDES!**

PUBLICIDADE \ ECO123
info@eco123.info • Tel.: 918 818 108

6 ECO MODA & ARTESANATO ECO FASHION & CRAFTS NATURMODE & KUNSTHANDWERK

Bons sapatos compram-se na
Good shoes we buy in
Gute Schuhe kaufen wir in

SAPATARIA MIRA
MONCHIQUE • DESDE 1889



Rua Dr. Samora Gil, 31 • (+351) 282 912 278
Calçado Português: Couro e Conforto.

6

ECOTURISMO & VIAGENS
ECO TOURISM & TRAVEL
ÖKOLOGISCHE REISEN

BARTOLOMEU GUESTHOUSE & CAFÉ ACADÉMICO
R. Cândido dos Reis, N.º 38, 8375 S. B. Messines
T. 282 339 253 • bartolomeuguesthouse@gmail.com

HOSTEL AMAZIGH
Rua da Ladeira, 5, 8670-065 Aljezur
T. 282 997 502 • e-mail: booking@amazighhostel.com

AROUND THE EDEN, SALEMA ECO CAMP
8670-230 Carrapateira
T. 282 695 202 • www.salemaecocamp.com



21 QUARTOS

SPA

sauna • turco • vichy • massagens

PISCINA INTERIOR AQUECIDA

SALA REUNIÕES

GINÁSIO

WIRELESS GRATUITO



O Hotel Mira Sagres localiza-se em frente à Igreja de Vila do Bispo integrado no Parque Natural da Costa Vicentina, Algarve.

info@hotelmirasagres.com
www.hotelmirasagres.com

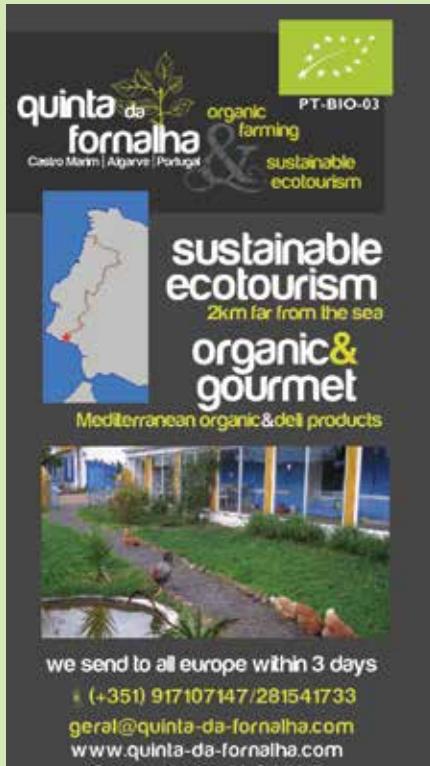
-10% | Durante o ano de 2017,
exceto julho, agosto e setembro.
(apresente a revista)



20 anos
years
Jahre
Reguengo
Do Be-wich-a-Gente
Monchique, Portugal • (+ 351) 282 911 901
reguengo@reguengo.com • www.reguengo.com

MONTE VELHO ECO RETREATS
8650-196 Budens
T. 282 973 207 • www.montervelhoecorevretreats.com

MONTE DO MALHÃO
Cx Postal 272, 8950-191 Castro Marim
T. 964 073 196 • www.monterdomalhao.pt



REFÚGIO NO CAMPO | ALOJAMENTO LOCAL
Q.ta Vale Furtados, 6320-261 Rapoula do Côa
T. 271 607 473 • M. 913 274 242
www.refugionocampo.pt

CASA DAS PALMEIRAS
Avenida da Liberdade N.º 33
GANDUFE, 3530-062 Mangualde • T. 938 460 691
www.casadaspalmeiras.weebly.com

CASA DO LAVRADOR (NA VIA ALGARVIANA)
Agropecuária José Afonso Henriques, Furnazinha,
8950-331 Castro Marim • T. 281 495 748



ENCOSTAS DO CÔA

L. da Igreja, 6400-552 Quinta Nova, Pinhel
T. 271 411 132 • M. 964 787 619
www.encostasdocoaa.pt

HOSTAL CIDADELHE RUPESTRE

Rua Direita, 6400-191 Cidadelhe, Pinhel
M. 961 083 914 • www.cidadelherupestre.com

COLINA FLORA B&B, ECO GUESTHOUSE

Caminho Alegre, N.º 5, Pé da Serra, 2705-255
Colares • T. 219 293 025 • www.colinaflora.com

7

TECNOLOGIA VERDE
GREEN TECHNOLOGY
GRÜNE TECHNIKÖLEN

Coopérnico
Energia verde, sustentabilidade e cidadania

COOPÉRNICO | ENERGIAS RENOVÁVEIS

P. Duque da Terceira, 24, 4º, Porta 24,
1200-161 Lisboa • T. 213 471 376
coopernico@coopernico.org

BIKE IBERIA - BIKE TOURS & RENTALS

Largo Corpo Santo, 5, 1200-129 Lisboa
T. 213 470 347 • M. 969 630 369
info@bikeiberia.com • www.bikeiberia.com

8

EDUCAÇÃO & FORMAÇÃO
EDUCATION AND TRAINING
AUS- UND WEITERBILDUNG

OS APRENDIZES

R. de Sant'Ana, N.º 1696, 2750-833 Cascais
T. 214 835 803 • M. 912 960 688
www.osaprendizes.pt

LIVROS DA RIA FORMOSA

Av. Descobrimentos, N.º 43, 8600 - 645 Lagos
T. 282 788 211

DESCOBRIR SONHOS INTERNATIONAL SCHOOL

8670-999 Aljezur • T. 282 997 407 • M. 914 447 710
www.aljezur-international.org

BUECHERSTUBE

R. Guerra Junqueiro, N.º 456, 4150-387 Porto
T. 22 610 5205 • Fax: 226 169 040
e-mail: mail@buecherstube-porto.com

FORMAÇÃO SAPATEIRO

Oferece-se três anos de formação como sapateiro (m/F) na GEA em Schrems/Austrália. Se já completaste os 18 anos ou tens até 31 anos podes candidatar-te a exercer esta profissão em Monchique.

Mais informação: info@eco123.info

SHOE MAKING COURSE

Offer of three years' training in shoemaking at GEA in Schrems/Austria.

If you are aged between 18 and 31, you can apply to practise this profession in Monchique. More information available at: info@eco123.info

CAMPANHA

ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

CENTRO FERNANDO KA

Caros amigos,

A Associação Guineense de Solidariedade Social está a promover uma campanha de angariação de fundos para transformar um espaço em Chelas (Lisboa) num local para apoio a jovens e crianças do bairro.

Em memória de um grande combatente das causas cívicas e sociais recentemente falecido e nosso antigo presidente este espaço chamar-se-á CENTRO FERNANDO KA

O modo de apoiar é através da nossa conta:

ASSOC. GUINEENSE SOLIDARIEDADE SOCIAL

IBAN PT5000100001678344000502

Apoio Obra



O MELHOR

NOS PRODUTOS
NOS SERVIÇOS
NOS COMPROMISSOS COM O CLIENTE,
OS PRODUTORES E A ECOLOGIA

MAIS BARATO

TODO O ANO
COM PREÇOS BAIXOS
EM CADA SECÇÃO



PROGRAMA **Origens.**

Os sabores da nossa terra
ao preço mais baixo.

Programa de Incentivo à Produção Nacional

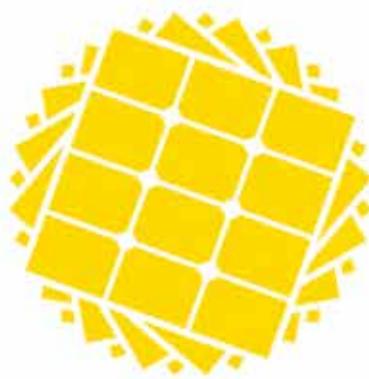
O Intermarché procura responder às necessidades dos clientes através da oferta de produtos de qualidade ao preço mais baixo. E porque consideramos imperativo ter um papel activo nas comunidades locais, desde 1999, que o Intermarché apoia a produção nacional como meio de impulsionar o desenvolvimento das regiões através do Programa de Incentivo à Produção Nacional.

FRUTAS E LEGUMES



PEIXE





FF SOLAR

ENERGIAS RENOVÁVEIS



Autoconsumo • Sistemas Autónomos e Bombagens

Orçamentação — Instalação — Manutenção — Registros

Self Consumption • Autonomous and Pump Systems

Quotation — Installation — Maintenance — Registration



FF SOLAR - Energias Renováveis, Lda • N37°20'52.1" W8°47'46.0"
Parque Industrial da Feiteirinha, Lote nº 1 - 8670-440 Rogil, Aljezur, Portugal
Tel. 282 998745 Fax 282 998746 • mail@ffsolar.com • www.ffsolar.com