



# SURF AND THE CITY

## SONNENTAGE IN LISSABON

Text Christo Förster  
Foto Arne Müller

Ist es möglich, Wellenreiten zu lernen und ganz nebenher eine europäische Hauptstadt zu entdecken? Aber ja: Machen Sie eine Reise nach Lissabon!

Okay, mit der alten Straßenbahn kommt man zwar nicht ganz bis zum Strand, aber immerhin schon mal von der Ober- in die Unterstadt (großes Foto). Und keine Autostunde entfernt beginnt an der Küste in Ericeira das vielfältigste Surfrevier Europas. Auch Einsteiger kommen hier voll auf ihre Kosten (kleine Fotos)



Der oft kräftige Wind an der portugiesischen Atlantikküste schafft nicht nur für Wellenreiter perfekte Bedingungen, auch Kite- und Windsurfer tummeln sich hier (großes Foto). Direkt in Lissabon, das im Schutz der Tejo-Bucht liegt (Foto unten links auf der rechten Seite), ist vom Wind jedoch wenig zu spüren



Oh, Stadt des Lichts! Schon beim Landeanflug in der Morgensonne muss ich an diese Worte des Dichters Alberto de Oliveira denken, der nie müde wurde, Lissabon seine Liebe zu erklären. Und dass dort, wo Licht ist, auch Leben blüht, spüre ich sofort, als ich etwas später durch die Gassen des Bairro Alto schlendere. Das alte Arbeiterviertel oberhalb des Zentrums ist heute gleichzeitig Spielwiese der kreativen Avantgarde und Wohnzimmer einer Generation, die sich entspannt zurücklehnt, weil sie sich längst ausgetobt hat.

In der Rua do Norte verstecken sich hinter unscheinbaren Hauseingängen die verrücktesten Läden: Tattoo-Shops, in denen man Platten kaufen kann, Galerien mit Frisier-ecke, als Schuhgeschäft getarnte Internet-cafés. Eine herrlich bunte Szene. Vor allem, weil sich alles mischt: Gleich nebenan sit-

zen die Alten beim Galão und tauschen Neuigkeiten aus der Nachbarschaft aus. Selbst wenn das Licht abends verschwindet, bleibt dessen Kraft allgegenwärtig – denn die Portugiesen genießen die Tage offenbar so sehr, dass sie sie gar nicht enden lassen wollen.

Kein Zweifel: Lissabon, das etwas mehr als eine halbe Million Einwohner hat, ist eine der faszinierendsten Städte dieses Kontinents. Wer hier nicht war, der hat am Leben gesündigt. Der hat nie das Ächzen der Straßenbahnen gehört, die sich unermüdlich die Hügel hinaufquälen, nie von der Festung São Jorge die Sonne untergehen sehen, und dem ist nie der Wind um die Nase geweht, den Vasco da Gama schon in den Segeln spürte, als er aufbrach, den Seeweg nach Indien zu entdecken.

Vollgepumpt mit Eindrücken folgen auch wir nach zwei Tagen dem Ruf des Meeres, das quasi direkt vor der Haustür liegt. Der

Tejo, auf Höhe Lissabons schon mehr Bucht als Fluss, weist uns den Weg. An seinem Nordufer entlang fahren wir Richtung Atlantik. Halten an einem kleinen Strandcafé in São Pedro, durchqueren Cascais und kommen schließlich in Ericeira an, dem Surfmekka Portugals. Hier, nur fünfzig Kilometer von der Hauptstadt entfernt, brechen einige der feinsten Wellen der Welt.

Immer wieder suchen selbst weit gereiste Surfer nach einer Idee, die es ihnen erlaubt, sich dauerhaft in dieser Region niederzulassen. Der gebürtige Sylter Frithjoff Gauss hat eine gefunden: Vor neun Jahren eröffnete er mit seiner Frau Silke die Surfschule Três Ondas. „Wahnsinn, wie sich das Wellenreiten seitdem entwickelt hat“, sagt Frithjoff. „Damals waren nur Freaks draußen. Heute ist Surfen Breitensport.“

Auch ich will den Ritt auf der Welle lernen und mische mich unter die Kursteil- ▶



„Immer schön locker in den Knien und auf den Style achten!“ – Surflehrer Frithjoff Gauss demonstriert FIT FOR FUN-Redakteur Christo Förster die Körperhaltung auf dem Brett (oben links). Das Board, das Christo sich nach dem Kurs kaufte, durfte zum Einstand direkt mit im Zug fahren (oben rechts). Zurück in Lissabon warteten dann leckere Nata-Törtchen und ein unvergesslicher Fado-Abend (kleine Fotos oben)



nehmer, die in Frithjoffs Garage schon auf die Ausgabe der Neoprenanzüge und Boards warten. Studenten sind dabei, eine Sekretärin, ein Architekt, ein Pärchen mit eigener Spedition. Alle sprechen deutsch, so wie fast immer in Frithjoffs Kursen.

**IM RAUSCH DER WELLEN** Wir laden das Material in den Kleinbus der Surfschule und fahren an den Praia São Julião, einen der vielen Strände in dieser Ecke, an denen es auch Einsteiger schnell auf die Welle schaffen. Und nach einer kurzen theoretischen Strömungs- und Gezeitenkunde liegen wir auch schon auf unseren Brettern und paddeln durch die Brandung.

Frithjoff schiebt uns nach und nach auf die ersten kleinen Wellen, und obwohl ich gar nicht aufstehe, fühlt es sich schon an, als würde ich mit einem fliegenden Teppich Richtung Strand schweben. Ich beginne die Magie

des Surfens zu erahnen – und paddele fleißig weiter. Nach unzähligen weiteren kleinen Glücksmomenten macht sich dann irgendwann aber doch Erschöpfung breit.

Auf zur Casa do Paço d'Ilhas! In der urgemütlichen Surferpension, die mehr einer alten Finca gleicht, wohnen die meisten Kursteilnehmer. Und auf Wunsch tischen die Besitzer Margarida und Miguel Fisch satt für alle auf. Wir stärken uns, lassen bei Rotwein und Sagres-Bier noch ein wenig die Seele baumeln, dann geht's ins Bett.

Die nächsten Tage stehen im Zeichen des „Rock 'n' Roll!“. Genau das ist nämlich der Schlachtruf, mit dem Frithjoff uns wieder und wieder euphorisch in die Wellen schickt. Jetzt klappt es auch besser: Ich brauche keine Anschubhilfe mehr und reite sogar die ersten Wellen im Stehen. Hey Frithjoff, Rock 'n' Roll, ich surfe! Die Zeit am Meer tut gut. Durchatmen, Auspowern, Kraft tanken, Ent-

spannen. Doch so schön es auch ist – ich werde nicht für immer bleiben. Für mich geht es zurück. Allerdings nicht ohne letzten Trumpf im Ärmel: Der Heimweg führt noch einmal über Lissabon.

Wieder die Küstenstraße entlang. In Cascais entdecken wir eher beiläufig einen Surfshop mit gebrauchten Boards, und ich weiß in diesem Moment ganz genau, was ich zu tun habe: eins der schönen Stücke kaufen! Dass das Teil gar nicht in den kleinen Mietwagen passt, fällt uns leider erst auf, als wir weiterfahren wollen. Da gibt es nur eine Lösung: Der Fotograf muss allein weiter – und ich samt Board in die Bahn.

Perfektes Timing, denn an diesem sonigen Spätnachmittag ist der Zug voll von jungen Portugiesen, die vom Strand wieder nach Hause, gen Zentrum aufbrechen. Und so wird selbst dieser ungewollte Abstecher noch zum Erlebnis. In Estoril steigen zwei ►

: BEWEGUNG  
: ERNÄHRUNG  
: ENTSPANNUNG

: LISSABON

FIT FOR FUN

FIT FOR FUN



Von überall reisen Surfer an die Südküste Portugals; die Jungs auf dem Foto unten links etwa aus Brasilien und Dänemark. Und das nicht nur wegen der Wellen, sondern auch, weil Lissabons Altstadt (Foto unten) so nah ist



Australier zu, die genau wie ich ein Board unter dem Arm tragen. Alltag, wenn Stadt und Strand so nah beieinander liegen.

**ZWISCHEN WEHMUT UND GLÜCK** Nach knapp dreißig Minuten komme ich am Lissaboner Bahnhof Cais do Sodré an, gleich gegenüber vom Mercado Ribeira, wo jeden Morgen lautstark um Fische, Obst und Gemüse gefeilscht wird. Von hier aus sind es nur noch ein paar Minuten zu Fuß bis ins Hotel.

Der letzte Abend ist wie gemacht für den Besuch einer Fado-Bar. Man hat uns erzählt, dass der traditionelle portugiesische Gesang im Viertel Alfama noch am authentischsten sei – also hin. In den Gassen hier ist es ruhiger als drüben im Bairro Alto, aber umso deutlicher hören wir den Fado durch die geschlossenen Türen kleiner Lokale dringen.

Dann kommen wir an einer Bar vorbei, deren Tür offen steht. Es ist Pause. Wir nutzen die Gelegenheit, um hineinzuhuschen. Als

weitergesungen wird, verstummen schlagartig alle Nebengeräusche. Ungeschriebenes Gesetz. Und nur so schafft der Fado auch diese einzigartige eindringliche Symbiose der Gefühle: Sehnsucht, Weltschmerz, Liebe. Alles auf einmal. Die Portugiesen haben sogar ein Wort für diese melancholisch-schöne Gemütslage: Saudade.

Als wir am nächsten Morgen in den Flieger nach Deutschland steigen, spüren wir sie auch. Oh, Lissabon!

KARTE: JENS WEHDE/FIT FOR FUN

**i** : INFO

## LISSABON UND UMGEBUNG

**IN DER CITY** können Sie entweder hip und exklusiv wohnen (z. B. im nagelneuen Internacional Design Hotel: DZ ab 125 Euro, Rua Da Betesga 3, [www.idesignhotel.com](http://www.idesignhotel.com)) oder aber günstiger und nicht minder charmant (z. B. Pensão Londres im Viertel Bairro Alto: DZ ab 68 Euro, Rua Dom Pedro V 53, [www.pensaolondres.com.pt](http://www.pensaolondres.com.pt)). Das Bairro Alto ist die Topadresse für Shopping und Nachtleben; vor allem die Straßen Rua do Norte und Rua Rosa. Geheimtipp für guten Fado: das A Bajuca im Viertel Alfama (Rua de São Miguel 20). Und setzen Sie sich mal in eine der alten Straßenbahnen – Linie 28 bietet die beste Stadtrundfahrt!

**WENN ES RAUS ANS MEER GEHEN SOLL**, dann entweder mit dem Mietwagen oder per Zug vom Bahnhof Cais do Sodré Richtung Cascais. Nach Ericeira und weiter in den Norden nach Peniche fahren Busse (Abfahrt am Campo Grande in Lissabon). Surfen lernen können Sie in Ericeira bei Frithjoff Gauss in der Surfschule Três Ondas (ab 250 Euro/Woche, [www.tresondas.de](http://www.tresondas.de)). Três Ondas organisiert auf Wunsch auch die An- und Abreise oder bucht Tagesausflüge. Wenn Sie in Ericeira sind, dürfen Sie sich die idyllische Unterkunft Casa do Paço d'Ilhas nicht entgehen lassen. Günstiger kommen Sie nämlich selten an so viel Lebensqualität (DZ ab 150 Euro/Woche, [www.casadopacodilhas.com](http://www.casadopacodilhas.com)).



## ADAC-Auslands-Krankenschutz



### Der Jahresschutz, der neue Maßstäbe setzt.

- Jetzt mit kostenloser Hotline nach Wert:
- **Neu!** Unbegrenzter Krankenschutz
  - **NEU!** Einmalige Zusatzleistungen für Ihre Reisezeit
  - **NEU!** Premium: Leichter, wertvoller Unfall-Lohn
- Weltweiter Schutz für Reisen bis 45 Tage.

Weitere Informationen: ☎ 0 180 5 10 11 12\*  
[www.adac.de/versicherungen](http://www.adac.de/versicherungen) und überall beim ADAC.

\*14 Cent/Min/Anr. aus dem Festnetz, 0,17 Euro/Min. aus dem Mobilfunknetz. Preise inkl. MwSt. zzgl. gesetzl. Gebühren. © ADAC 2011

**ADAC**

Besser drin. Besser dran.

VERSICHERUNG • TOURISTIK • FINANZDIENSTLEISTUNG • MOBILITÄT