



CENTRALA PORTUGAL FRÅN HAVET TILL BERGEN: NAZARÉS NÄROMRÅDEN OCH LISSABON

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
7	6	20

DAG 1

- Ankomst till Lissabons flygplats. Er svenskspråkiga guide möter er på flygplatsen och hälsar er välkomna;
- Busstransport från Lissabons flygplats till Alcobaça (ca 1h 15min). Vi besöker klostret och klosterkyrkan som byggdes på 1100-talet och som numera hör till UNESCOs världsarv. I kyrkan får vi höra den spännande berättelsen om en portugisisk prins och hans kärlek till en spansk adelsdam. Prinsens far, kungen, lät mörda adelsdamen på grund av orsaker förknippade med tronföljden;
- Inkvartering i ett fyrstjärnigt hotell i Nazaré;
- Lunch i hotellets restaurang;
- Besök i Thalasso Portugal behandlingscenter. I centret finns en dynamisk havsvattenpool med över 30 olika vattenrörelser. Vi kopplar av i det uppvärmda, rena havsvattnet (utan klor eller andra tillsatssämnen) med bland annat jetduschar, små vattenfall, olika bubbelpooler, duschar som masserar fotsulorna, kontrastduschar,

- promenad motströms och turkisk ångbastu;
- Middag i hotellets restaurang;
- Övernattning på hotellet.

Thalasso Portugal

Thalasso Portugal är ett elegant spacenter som utnyttjar de terapeutiska egenskaperna i det mineralrika vattnet utanför Nazaré och erbjuder behandlingar som främjar hälsa, välbefinnande och skönhet. Thalassoterapi kombinerar naturliga råvaror så som havsvatten, sjögräs, lera samt havsluft med modern specialutrustning och innovativa behandlingstekniker. Nazarés "heta bad" var kända i Portugal redan på slutet av 1800-talet för de positiva effekterna baden hade i behandlingen av reumatiska sjukdomar och andningssjukdomar. Grunden i Thalasso Nazaré är havsvattnets aktiva ämnen, utan tillsatta kemikalier eller klor, kombinerat med de senaste terapeutiska teknikerna och utbildade experter på området. Centret arbetar både med förebyggande vård och med behandling av olika symtom. Thalassoterapi är en naturlig metod att förebygga och behandla så kallade moderna livstidssjukdomar som till exempel stress, ångest, kronisk smärta och övervikt. I utbudet finns olika behandlingar för andnings- och cirkulationsbesvär, för reumatism, ben, psoriasis, hudsjukdomar och neurologiska besvär samt även skönhetsbehandlingar och behandlingar för viktminskning.

Klostret i Alcobaça

Nära Nazaré ligger den lilla pittoreska staden Alcobaça som är känd för sitt cisterserkloster, runt

vilket staden började växa från och med 1400-talet. Klostret grundades år 1148 av Portugals första kung Afonso Henriques och blev färdigt 1222. Klostret är byggt i gotisk stil. Klostret i Alcobaça finns även på UNESCOs världsarvslista.

DAG 2

- Bufféfrukost på hotellet i Nazaré;
- Besök på Fátima pilgrimsfärdscenter;
- Besök på Convento de Cristo, det vill säga "Kristi kloster", i Tomar. Klosterborgen byggdes på 1100-talet av tempelriddarna och finns på UNESCOs världsarvslista;
- Lunch i Tomar till självkostnadspris;
- Besök på vingården Casal das Freiras som ligger i närheten av Tomar. Vinprovning;
- Retur till Nazaré;
- Middag i hotellets restaurang och program där en folkdansgrupp uppträder;
- Övernattning på hotellet.

Tomar

I den historiska staden Tomar finns många sevärdheter, till exempel tempelriddarnas borg där "Kristi kloster" (Convento de Cristo) finns. Klosterborgen hör till UNESCOs världsarvslista. Convento de Cristo hörde i tiderna till tempelriddarna och klostret ligger uppe på en höjd ovanför den gamla staden. Klosterborgen omges av ståtliga murar och skogar. Convento de Cristo är nuförtiden en betydelsefull turistattraktion där det ofta arrangeras olika kulturhändelser. I klosterborgens arkitektur kan man bland annat se romanska, gotiska, manuelinska, renässans och barockstilar.

DAG 3

- Bufféfrukost på hotellet i Nazaré;
- Besök på museet som finns i fästningen i fiskebyn Peniche;
- Lunch i Peniche;
- Besök i Óbidos pittoreska medeltida kyrka och provsmakning av den lokala surkörsbärslikören ginja (Prunus Cerasus);
- Retur till Nazaré via Foz do Arelho och São Martinho do Portos strandlandskap;
- Middag till självkostnadspris;
- Övernattning på hotellet.

Peniche

Den lilla staden Peniche, känd för sin fisketradition, ligger på en makalöst naturskön halvö. Peniches sandstränder sköljs av vågor som är världskända av surfare. Fängelset i fästningen i Peniche är nu ett minnesmärke och ett museum för motståndsrörelsen mot det portugisiska Estado Novo -diktatorsystemet på 1900-talet. Ute på halvön, på Cabo Carvoeiro, med sina traditionella fyrrar, öppnas en magnifik utsikt över Berlengas skärgård.

Óbidos

Den välbevarade medeltida fästningen i Óbidos erbjuder besökarna en tidsresa till det förflutna. Att gå på fästningens murar och att promenera i de gamla stengränderna, kantade med gamla byggnader, i kyrkbyn väcker onekligen till liv sagorna om prinsessor och modiga riddare. Vårt besök tar oss via kyrkbyns port, Porta da Vila, till de gamla kyrkorna i Santa Maria och Santiago och därefter beundrar vi den magnifika utsikten från de välbevarade höga murarna.

DAG 4

- Bufféfrukost på hotellet i Nazaré;
- Besök på informationscentret i Aljubarrota. I Aljubarrota vann portugiserna seger över spanjorerna 1385;
- Lunch med vin på restaurangen i informationscentret;
- Besök på Batalha medeltida kloster (finns UNESCOs världsarvslista);
- Besök i Moedas droppstegsgrottor;
- Middag på hotellet;
- Övernattning på hotellet.

Aljubarrotas medeltida slagfält med infocenter

Den egentliga platsen för striden i Aljubarrota 1385 är Campo Militar de São Jorge som ligger nära den lilla staden Batalha. I striden till detta kända "hundraårskrig" lyckades ett mycket färre antal portugisiska trupper krossa de som man trodde överlägsna spanska trupperna och på så sätt räddades Portugals självständighet. Det är också ett av de bäst bevarade medeltida slagfälten i Europa, där man kan få insikt i de olika arméernas exakta positioner i terrängen och där man kan besöka försvarsbyggnader. Det toppmoderna informationscentret i Aljubarrota och dess

imponerande multimedieföreläsning bevarar minnet av den här betydelsefulla militärhistoriska händelsen.

Klostret I Batalha

Santa Maria da Vitória eller Batalha klostret är en av pärlorna i portugisisk och europeisk medeltida arkitektur. Detta byggnadskomplex, som finns på UNESCOs världsarvslista, är ett resultat av dåvarande portugisiska kungen João I:s löfte till sina trupper då de vann över spanjorerna den 14 augusti 1385. På grund av att de vann striden förblev kornan hos João I och Portugals självständighet kunde säkras.

DAG 5

- Bufféfrukost på hotellet i Nazaré;
- Ledig dag i Nazaré;
- Besök i Thalasso Nazaré spa och spaets dynamiska havsvattenbassäng;
- Övernattning på hotellet.

DAG 6

- Bufféfrukost på hotellet i Nazaré;
- Besök på medeltida nunneklostret i Cós (Alcobaça);
- Besök på Raul da Bernarda porslinsfabriks museum;
- Lunch till självkostnadspris i Alcobaça;
- Besök på vinmuséet i Alcobaça;
- Besök på äppelproducenternas kooperativ;
- Gastronomisk buffémiddag med vinprovning och fadomusik;
- Övernattning på hotellet.

Vinmuséet I Alcobaça

Det imponerande vinmuséet i Alcobaça (Museu do Vinho de Alcobaça) berättar om vinproduktionen förr i Alcobaça och Portugal. Det passar utmärkt att detta museum finns i en gammal vinkällare byggd 1874. I slutet av turen erbjuds provsmakning av lokala viner.

DAG 7

- Bufféfrukost på hotellet i Nazaré;
- Check-out från hotellet. Avfärd från Nazaré till Lissabon;
- Sightseeing i Lissabon;

- Kaffe med bakelser i konditori Pastéis de Belém grundat 1837. Dessa traditionella bakelser görs fortfarande för hand enligt det gamla "hemliga receptet" som munkarna i Jeronimos kloster hade. Konditoriet ligger nära klostret;
- Lunch i en traditionell portugisisk restaurang;
- Fritid i stadsdelen Parque das Nações som ligger vid floden Tejo. Området hör till EXPO Världsutställningen från 1998. Möjlighet att på egen bekostnad besöka Oceanárium det vill säga Ocean-akvariet, åka linbana, handla i Vasco da Gama köpcentrum eller promenera i det mysiga flodområdet som har flera kaféer och restauranger;
- På kvällen avfärd till flygplatsen och hemresa.

Lissabon

De som tror att Lissabon är en stad med vita byggnader och belägen på kullar kommer att bli förvånade. I staden har också pastell och ockrafärgade husfasader dykt upp. Moderna byggnader ingår i den gamla stadsbilden. Vi kör via Avenida da Liberdade till stadsdelen Belem där vi bekantar oss med klostret Hieronymus (Mosteiro dos Jerónimos). Vi bekantar oss också med minnesmärket för upptäcktsresor (Padrão dos Descobrimentos) och med Beléms tornet (Torre de Belém).

Parque das Nações - Lissabons moderna ansikte

Parque das Nações omfattar område där världsutställningen i Lissabon hölls 1998. Från det här trivsamma område har man en fantastisk utsikt över floden Tejo och mot Ponte Vasco da Gama som är Europas längsta bro. Flera byggnader från världsutställningen Expo'98 har bevarats och denna moderna stadsdel har blivit ett populärt resmål. Oceanário är ett av världens största akvarier och järnvägsstationen Orient är känd för sin imponerande arkitektur. Både köpcentret Vasco da Gama och restaurangerna längs flodbanken har sina egna lockelser.

Programmet inkluderar:

6 hotellnätter, halvpension (frukost och en måltid per dag), gastronomisk middag inklusive viner, ett uppträdande med fadomusik, uppvisning av en folkdansgrupp, 2 Thalasso spabesök i Nazaré, transporter, besök på alla ovannämnda utflykter och svenskspråkig guide. ■