



VINSKÖRD – EN RESA TILL KUSTEN I CENTRALA PORTUGAL

Dagar	Nätter	Min.antal delt.
7	6	20

DAG 1

- På morgonen direktflyg till Lissabon. 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;
- Gemensam lunch i Alcobaça;
- Efter lunchen fortsätter resan till Nazaré;
- Inkvartering i ett fyrstjärnigt hotell i Nazaré;
- Fritid resten av dagen;
- Middag till självkostnadspris;
- Övernattning på hotellet.

DAG 2

- Mångsidig frukostbuffé i hotellets restaurang;
- Ledig dag och möjlighet att bekanta sig med den fina staden Nazaré;

- Även möjlighet (utan extra kostnad) till guidad promenad i Nazaré;
- Möjlighet att, till extra kostnad, besöka Thalasso spaet i Nazaré och dess enastående uppvärmda dynamiska havsvattenbassäng med över 30 olika vattenrörelser, så som motström gång, jetduschar, undervattensmassage osv;
- Gemensam middag i hotellets restaurang med panoramautsikt. Under middagen njuter vi av områdets viner och mat;
- Övernattning på hotellet.

Thalasso Portugal

Thalasso Portugal är ett sofistikerat spa som utnyttjar de terapeutiska egenskaperna i det mineralrika vattnet utanför Nazaré för att ge behandlingar som främjar hälsa, välbefinnande och skönhet. I thalassoterapi används mineralrikt vatten, sjögräs och lera och den friska havsluften tillsammans med högklassig utrustning och innovativa behandlingstekniker. Redan i slutet av 1800-talet var Nazaré känt för sina varma havsvattenbad och deras läkande förmåga på olika sjukdomar som reumatism och andningsproblem. Havsvattnets terapeutiska egenskaper, utan tillsatt klor eller kemikalier och kombinerat med de nyaste behandlingstekniker utförda av specialister, är grunden i Thalasso Nazarés arbete. Behandlingscentrets tjänster är inriktade på både förebyggande vård och behandling av olika symtom. Thalassoterapi förhindrar och botar så kallade moderna livstidssjukdomar som till exempel stress, ångest, kronisk smärta och övervikt. I utbudet finns bland annat behandlingar relaterade till andning, blodcirkulationen,

reumatism, psoriasis, hudsjukdomar och neurologi samt även skönhetsbehandlingar och behandlingar för att gå ner i vikt.

Santuário de Nossa Senhora da Nazaré

Nazarés Jungfru Marias helgedom är en plats för tillbedjan och pilgrimsfärder, särskilt omtyckt av fiskare i området. Kyrkan och minneskapellet byggdes på det stället man tror att adelsmannen D. Fuas Roupinho och hans häst blev räddade av Jungfru Maria och därav stupade de inte över branten ner i havet.

Spårvagnsliknande backhissen i Nazaré

Nazarés berömda hiss planerades av Raoul Mesnier de Ponsard som var elev till Gustave Eiffel. På grund av det svårt nåbara läget började området i Sítio utvecklas först under 1600-talet. Den mekaniska spårvagnsliknande backhissen byggdes 1889 och förbinder Nazaréstranden med Sítio. Backhissen öppnade nya möjligheter för pilgrimer och botgörare att nå detta redan då populära området.

DAG 3

- Mångsidig frukostbuffé i hotellets restaurang;
- Besök till Aldeia Galega da Merceana. Där besöker vi den berömda vinfirman Casa Santos Limas vingård Quinta da Boavista och dess vinkällare. Vinprovning;
- Gemensam lunch på restaurang i närheten;
- Resan fortsätter till Caldas da Rainha, där vi besöker den kända keramikern Rafael Bordalo Pinheiros museum och Dom Carlos park;
- Middag till självkostnadspris i Nazaré;
- Övernattning på hotellet.

DAG 4

- Mångsidig frukostbuffé i hotellets restaurang;
- Avfärd till Óbidos och Peniche;
- I det sagolikt vackra medeltida Óbidos kyrkby, som ligger innanför murarna till en mäktig gammal borg, provsmakar vi ginja som är den lokala surkörsbärslikören. Fritid i Óbidos och möjlighet till inköp i de talrika souvernirbutikerna, där man bland annat hittar produkter gjorda av kork och andra hantverksprodukter;
- Gemensam lunch i Peniche;
- Peniche är känd för sin gamla knypplingstradion.

- Besök på det lilla knypplingsmuséet;
- Besök på den vackra udden Cabo Carvoeiro;
- Middag i Nazaré till självkostnadspris;
- Övernattning på hotellet.

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 Santa Maria och Santiago och därefter beundrar vi den magnifika utsikten från de välbevarade höga murarna.

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 fyror, öppnas en magnifik utsikt över Berlengas skärgård.

DAG 5

- Mångsidig frukostbuffé i hotellets restaurang;
- Avfärd till Nazarés grannort, Alcobaça, på vinskörd;
- På vingården Quinta dos Capuchos deltar vi i vinskörden. Förutom att klippa vindruvsklasarna har gruppen möjlighet att trampa vindruvor;
- Efter vinskörden avnjuter vi en traditionell vingårds arbetarlunch;
- Middag i Nazaré till självkostnadspris;
- Övernattning på hotellet.

DAG 6

- Mångsidig frukostbuffé i hotellets restaurang;
- Utflykt till Alcobaça och Bombarral;
- Besök på det portugisiska nationella vinmuseet i Alcobaça, beläget i en gammal vinkällare;
- Butiksbesök i Cooperativa Agrícola de Alcobaça, det vill säga jordbrukarnaskooperativ i Alcobaça, där vi får smaka på lokala traditionella

delikatesser;

- Lunch i Alcobaça till självkostnadspris;
- Besök på vingården Quinta do Sanguinhal och vinkällare i Bombarral. Vinprovningar;
- Gemensam gastronomisk buffémiddag i hotellets panoramarestaurang. Uppträdande med fadomusik;
- Övernattning på hotellet.

DAG 7

- Mångsidig frukostbuffé i hotellets restaurang;
- Check-out från hotellet;
- Busstransfer till Lissabon;
- När vi anländer till Lissabon tar vi en fikapaus och smakar på de lovprisade vaniljbakelserna i det berömda konditoriet Pastéis de Belém som grundades 1837;
- I den monumentala stadsdelen Belém gör vi ett besök i hieronymitmunkarnas kloster, det vill säga Jeronimos klosterkyrka som finns på UNESCOs världsarvslista;
- Gemensam lunch i Lissabon;
- Besök i Lissabons portvinsinstitut där vi får smaka på olika portviner;
- Guidad tur i Lissabon och tillslut fritid i stadsdelen Parque das Nações som ligger vid floden Tejo. Området hör till EXPO Världsutställningen från 1998. Där kan man bland annat shoppa i Vasco da Gama köpcentrum eller promenera i det mysiga flodområdet som har flera kaféer och restauranger;
- På kvällen avfärd till Lissabon flygplats. Direktflyg hem.

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. I stadsdelen Belem bekantar vi 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:

totalt 6 hotellnätter inklusive frukost, halvpension, 2 gastronomiska middag inklusive viner, uppträdande med fadomusik, transporter, besök på alla ovannämnda utflykter och svenskspråkig guide. ■

