

## LETTE VANDRINGER I PORTUGAL



Hyggelige landsbyer og vakkert landskap spekket med vingårder og olivenmarker, gjør Portugal til en perle for naturelskere. Vi bor i Estoril, en eksklusiv forstad til Lisboa og kun 15 minutters gangavstand til den kjente fiskelandsbyen Cascais. Denne vennlige feriebyen har flere fine, små strender, gågater og hyggelige omgivelser.

**Bli med på en kombinasjon av lette vandringar og kulturelle gåturer, hvor vi lærer å kjenne dette vakre området og dets vell av historiske kulturskatter.**

Vandreturene er på 3 til 4 timer, noen i flatt og enkelt terreng, mens andre er noe brattere og med steinete underlag. Reiseleder tilpasser tempo til gruppen og det viktigste på denne turen er at vi koser oss ute og nyter dagene.

I tillegg til vandringene besøker vi også Lisboa, den sjarmerende hovedstaden med trikker, smale gater og trivelige kafeer. Vi besøker også vakre Sintra, byen som er på UNESCOs liste over verdens kulturarv, og Cabo da Roca, Europas vestligste punkt, Dette er en vandretur på nivå 2.



**Kari Mette er reiseleder** på denne turen og møter gruppen på flyplassen i Lisboa. Hun har jobbet med skandinaviske turister i 20 år, og det var hennes store lidenskap for kunst og historie som først lokket henne til Portugal, hvor hun har vært fastboende siden 1980.

## PROGRAM

*Vær oppmerksom på at dette programmet er veiledende og endringer kan forekomme. Vær og vind bestemmer ofte hvilke løyper som egner seg å gå, og således vil reiseleder se an hver dag og tilrettelegge vandringer og program deretter.*

### Dag 1 Ankomst (M)

Avreise fra Gardermoen. Vi ankommer Lisboa og møtes av reiseleder, før vi blir fraktet til hotellet i Estoril.

### Dag 2 Vandring: Peninha - Cabo da Roca (F, ML, M)

Vi tar buss i ca 30 min. til vårt utgangspunkt ved Peninha Rock i Sintra-fjellet (486 moh.) og vi avslutter ved kysten. Ruten byr på slående utsikter. Fokus på flora, geologi, arkeologi og historie. Matpakkelunsj (som vi har smurt selv under frokosten).

Lengde/varighet: Ca. 9 km / 3,5 - 4 timer.

Retur til hotellet på ettermiddagen. Resten av dagen fri. Middag på hotellet.

### Dag 3 Byvandring i Lisboa (F, L, M)

Etter frokost tar vi toget langs kysten til Lisboa, og ser denne storslåtte hovedstaden til fots. Vi får med oss sentrum og de største historiske severdigheter. Fra St. Georges Castle får vi en fantastisk utsikt over hele Lisboa, og vi besøker også katedralen, byens eldste monument samt Alfama-kvarteret (gamlebyen). Dette er et pittoresk område med smale gater, smug og vakre bueganger. Vi avslutter nede ved elven, Terreiro do Paco. Lunsj på lokal restaurant. Etter lunsj går vi til Chiado, det tradisjonelle sentrum av Lisboas kulturelle liv – her bodde forfattere, kunstnere og intellektuelle. Her finner vi koselige kafeer, kunstgallerier og bokhandlere. Det blir tid på egen hånd før vi returnerer til Estoril med tog. Middag på hotellet.

### Dag 4 Vandring: Serra de São Luis (Arrabida) og vinsmaking (F, ML, M)

Turen går først med buss langs Costa Azul (den blå kysten) til nasjonalparken Arrabida (ca 1 time). Her har vi flott utsikt over Atlanterhavet. Fokus på landskap, tradisjon og historie. Matpakkelunsj.

Etter vandringen besøker vi en gammel vinkjeller for vinsmaking, i den flotte lille byen Azeitão.

Vinprodusenten er 200 år gammel og vinkjelleren er som et museum. Sammen med vinsmakingen får vi også litt lokal ost og brød.

Lengde/varighet: ca. 7,5 km / 3,5 timer.

Middag på hotellet.

### Dag 5 Fridag (F, M)

Dagen fri til å bare slappe av eller utforske området på egen hånd. Middag på hotellet.

### Dag 6 Vandring: Azòia - Guincho (F, L, M)

Bussen tar oss fra hotellet til vårt startpunkt Azòia, en liten by nærme Cabo da Roca. Vi følger kystlinjen fra Cabo da Roca til Guincho, med vakker utsikt over havet fra klippene. På veien ser vi de vakre og ville Guincho strendene, som er et paradisi for surfere

Lengde/varighet: Ca. 7 km/3 timer. Lunsj på hotellets restaurant.

Fritid på ettermiddagen før middag på hotellet.

### Dag 7 Pena Palace - Sintra (F, L, M)

I dag tar vi bussen sammen med guiden til vakre Pena Palace, et eventyrslott der stilene fra barokken, maurerne, goterne og renessansen forenes. Vi tar også en gåtur i palassets flotte park, med eksotiske trær og lokale arter. Deretter tar vi oss videre nedover til Sintra by. I Sintra har du litt tid på egen hånd til å utforske denne romantiske byen, beundre lokalt håndverk og kanskje shoppe litt. Lunsj på lokal restaurant før vi tar buss til kysten, hvor vi får se de fantastiske sanddynene og landskapet i den

verne Cascais-Sintra naturpark. Vi fortsetter med en gåtur langs strandpromenaden (ca. 7 km), før vi tar bussen tilbake til Estoril.

### Dag 8 Hjemreise (F)

Bussen tar oss til flyplassen i Lisboa for hjemreise til Norge.

**F= Frokost ML= Matpakkelunsj L= Lunsj M= Middag**

## HOTELL

### HOTEL ESTORIL EDEN

Av. de Sabóia, 209 Monte Estoril  
2769 502 Estoril

Et fint leilighetshotell med beliggenhet ved havet, mellom Estoril og Cascais. Hotellet ligger 3 min. gange fra stranden og 10 min. gange fra Cascais sentrum, på en bakketopp i Costa do Estoril. Her tilbys flott utsikt over havet, en restaurant med panoramautsikt og bar, utendørs basseng samt oppvarmet innendørs basseng, jacuzzi og treningsrom. Alle rom er store og har balkong. Videre har alle rom bad/WC, telefon, TV/Radio, gratis Wifi, aircondition og enkel kjøkkenkrok.



## FLYTIDER OG PRISINFORMASJON

### Flytider Med Tap Portugal:

7. mai Oslo Gardermoen – Lisboa kl 12:45 – 15:50

14. mai Lisboa – Oslo Gardermoen kl 07:00 – 12:00

Ønsker du tilslutning fra andre byer i Norge er vi behjelpelig med det. Ta kontakt med oss for pris og muligheter.

Alle tider er lokale tider. Vær oppmerksom på at eventuelle endringer på flytider er utenfor Aller travels kontroll.

**Pris pr person i del av dobbeltrom: fra kr 14.990,-**

**Enkeltromstillegg: kr 3.650,- (begrenset antall)**

### Inkludert:

- ✓ Direktefly Oslo – Lisboa t/r inkl skatter og avgifter
- ✓ Overnatting i dobbeltrom 7 netter
- ✓ 7 frokoster
- ✓ 7 middager på hotellet (inkl drikke)
- ✓ 3 vandringar med vandreguide, energibar og mineralvann
- ✓ 2 gåturer med lokal guide
- ✓ 2 matpakkelunsjer og 3 lunsjer på restaurant
- ✓ Inngang på Pena Palace og St. George Castle
- ✓ Vinsmaking i Serra de São Luis
- ✓ All transport og utflukter som nevnt i programmet
- ✓ Skandinavisktalende reiseleder under oppholdet
- ✓ Engelsktalende vandreguide på vandringene

### Ikke inkludert:

- Reise- og avbestillingsforsikring
- Øvrige måltider
- Tips