

# ESCAPE



PROGRAM: FOTTUR PORTUGAL

## VANDRING I PORTUGAL

☞ 7 frokoster, 3 lunsjer, 2 nistepakker og 5 middager inkludert

Dag 1

### Velkommen til Portugal!

☞ Middag

Direktefly fra Oslo til Lisboa – og etter en liten times kjøring er vi fremme ved hotellet vårt i utkanten av Sintra. Her kan du pakke ut; vi bor her hele uken.

I grønne omgivelser på Casa do Valle bor vi ypperlig til for fotturer og kulturelle opplevelser. Og ikke minst for hvile etter tur, her har de nemlig både basseng, sauna, massasje, noen yogaklasser og en stor hage du kan benytte deg av. Vi rusler ut for å spise middag på en lokal restaurant i kveld, og hilser på reisefølget for uken.

Dag 2

### Portugisiske palasser

☞ Frokost, middag, nistepakke

📍 8-9 km

Programmet sist oppdatert 27. september 2024, 14:54

For priser, avgangsdato, betingelser og rikere presentasjon av turen, se:

<https://escape.no/reiser/fottur-portugal-sintra-cascais/?token=BF4LOV3ACb31v9giT5Wg5O0HIY4ID3iU&x-craft-preview=ba04231d4561a011255e90ee250d8ee06429b4a50c9b7384dce8c6eef571bajhddqynrst>

Dagens utflukt går rett ut døren og til det historiske senteret i Sintra. Det ikoniske og fargerike Pena-Palasset ligger på en bakketopp omkranset av en frodig hage. Vi beundrer slottet fra Pena-Parken, og går videre på fine stier til Castle of the Moors – et imponerende middelalderslott, med mye utsikt.

Det blir litt kupert landskap, og noe opp- og nedover i løpet av turen. Dersom du har lyst til å se innsiden av palasset, er dette en ypperlig aktivitet for fridagen senere i uken. Vi spiser medbragt lunsj langs veien, og returnerer til hotellet. Fritid før vi møtes igjen til middag, en hyggelig restaurant ca. 700 meter vandring fra hotellet.

Dag 3

## Sørlige strender og vinsmaking

 Frokost, nistepakke

 10 km

Langs vakker kyststi skal vi i dag ta oss til det vestligste punktet på kontinentale Europa – nemlig Cabo da Roca. Her stuper klippene ned i Atlanterhavets bølger. Det ikoniske fyrtårnet som har stått her ute siden 1772 er ennå i drift.

Herfra går turen langs kysten ned til stranden Praia Grande, hvor vi spiser medbragt lunsj – og kanskje tester badetemperaturen? Det er ulendt terreng, og litt bratt noen partier ned til stranden.

Etter lunsj går turen videre til den sjarmerende lille byen Almoçageme, med hvite hus og smale gater, og en vinkjeller vi skal besøke. Her smaker vi selvfølgelig på god portugisisk vin.

Etter retur til hotellet er kvelden fri til middag på egen hånd.

Dag 4


## Fridag og egne eventyr

 Frokost

Vi er jo tross alt på ferie – i dag kan du gjøre helt som du vil. Ta bussen ned til stranden? Eller toget inn til Lisboa, og ta pulsen på storbyen. Om du vil kan du også bare nyte dagen i hotellets hage, eller ta en massasje. Mulighetene er mange!

Dag 5

## Fjell- og skogtur til Peninha

 Frokost, lunsj, middag

 8 km

Fjellene og skogen kaller! Vi starter dagen med et besøk på det gamle fransiskanerklosteret Capuchos, som er omgitt av mystisk urskog. Videre går turen til Peninha, høyt oppover fjellet Sintra, med storslått utsikt. Her bygde en ambisiøs adelsmann et lite slott som han beskjedent kalte Peninha («lille Pena») på det som kanskje er det beste utsiktspunktet her oppe. Vi følger smale stier, grusveier og litt asfalt innover i skogen. Herlig pikniklunsj serveres i en lysning i skogen.

I kveld spiser vi middag sammen på en restaurant i byen.

Dag 6

## Palasser, hager og fjellandsbyer

☞ Frokost, lunsj, middag

📍 8 km

Vi setter kurs mot Monserrate-palasset, det såkalte sommerhuset til det portugisiske hoffet. Her finner vi flotte hager og imponerende slott. Videre går vi inn i de skogkledd fjellsidene, på sti og steinlagte veier. Vi stopper for lunsj på en liten restaurant i en landsby underveis. Ettermiddagen kan du nyte i hotellets hage, før vi igjen går til bysenteret for middag.

Dag 7

## Kyststier og landbyer i nord

☞ Frokost, lunsj, middag

Ferden går nordover på dagens tur. Vi skal til Sintras nordlige strender, hvor vi vandrer gjennom tre små landsbyer, over en romersk bro, langs klippene ved havet og avslutter ved den nordligste stranden i Sintra-Cascais nasjonalpark.

Denne dagen er fylt med flotte landskap og sjøbris i håret. Når vi ankommer stranden kan du dyppe tærne – eller hele deg, om du vil. Vi spiser en god lunsj på en tradisjonell portugisisk restaurant på stranden.

Siste kveld skal vi feire uken på ordentlig vis. I kveld får vi servert et herlig måltid av en kokk som kommer til hotellet vårt. Det smaker etter en aktiv ferie i Portugal!

Dag 8

## Hjemreise

☞ Frokost

Vi sjekker ut og reiser grytidlig til flyplassen i Lisboa, flyr direkte til Oslo med ankomst midt på dagen. Takk for turen!