

Ponto Ocidental da Europa + Thalasso

1.-7.3.2015

EUROOPAN MANTEREEN LÄNTISIN REUNA + THALASSO-MERIVESIKYLPYLÄHOIDOT Nazarén matkaohjelma ryhmälle – vähintään 10, enintään 30 osallistujaa

1. päivä (sunnuntai)

- Ryhmän lento saapuu Lissabonin lentoasemalle sunnuntaina n. klo 8.30 (TP798)
- Transfer-kuljetus Lissabonin lentoasemalta Miramar Sul -hotelliin Nazaré'hen, noin 100 km (1,5 tuntia)
- Lounas hotellin ravintolassa
- Hyvän olon ja terveyden iltapäivä thalasso- eli merivesikylpylässä: thalasso-kierros (dynaaminen uima-allas lämmitetyllä merivedellä, vastavirta, jalankulkukäytävä, turkkilainen sauna, kontrastisuihkut, jääallas ja rentoutuminen) + rentouttava tai terapeuttinen hieronta
- Illallinen hotellin ravintolassa
- Yöpyminen hotellissa



Hotelli Miramar Sul



Hotelli Miramar



Merivesiallas Thalasso

Thalasso Portugal on hienostunut kylpyläkeskus, joka hyödyntää Nazarén kivennäisrikkaan meriveden terapeuttisia ominaisuuksia tarjotakseen hoitoja, jotka edistävät terveyttä, hyvinvointia ja kauneutta. Kylpyläkeskus hankkii merivedensä 300 metrin päästä ja siihen vaikuttaa jodirikas meri-ilma, joka tunnetaan Portugalissa reumaattisia sairauksia ja hengitystieongelmia parantavasta vaikutuksestaan.

Merivesi lämmitetään lisäämättä siihen mitään lisäaineita ja se vaihtuu jatkuvasti mahdollistaen ammattilaisten tarjoamat hoidot.

Tarjolla on erilaisia hoitoja liittyen esimerkiksi hengitykseen, verenkiertoon, reumatismiin, luihin, psoriasisikseen, ihotauteihin ja neurologiaan, kuten myös kauneutta, ikääntymisen ja stressin vastustamista, laihtumista ym. edistäviä hoitoja.

2. päivä (maanantai)

- Vierailu **Tomarin** vanhaan kaupunkiin ja temppeliherrojen linnaan (Castelo dos Templários / Convento de Cristo)
- Vapaa lounas Tomarissa
- Vierailu viinitilalle viininmaistajaisten kera: Casal das Freiras (Tomar)
- Illallinen hotellin ravintolassa
- Yöpyminen hotellissa



Tomar

Tomarin historiallisessa kaupungissa on useita nähtävyyksiä, esimerkiksi temppeliherrojen linna, jonka sisällä on « Kristuksen luostari » (Convento de Cristo), yksi UNESCO:n maailmanperintökohteista.

Convento de Cristo kuului aikoinaan temppeliherrojen ritarikunnalle ja se sijaitsee kukkulalla, sen alapuolisella tasangolla olevan vanhan kaupungin yläpuolella. Sitä ympäröivät komeat muurit ja metsä. Nykyisin Convento de Cristo on merkittävä matkailunähtävyys, jossa järjestetään usein kulttuuritapahtumia. Sen arkkitehtuurissa on havaittavissa muun muassa roomanisia, goottilaisia, manueliinisiä, renessanssi- ja barokkityyleihin liittyviä piirteitä.

3. päivä (tiistai)

- Vapaa päivä **Nazaré**'hen tutustumista varten
- Hyvää oloa ja terveyttä edistäviä hoitoja thalasso- eli merivesikylpylässä: thalasso-kierros (dynaaminen uima-allas lämmitetyllä merivedellä, vastavirta, jalankulkukäytävä, turkkilainen sauna, kontrastisuihkut, jääallas ja rentoutuminen) + Vichy-suihku täydellisen hieronnan kera
- Vapaa lounas
- Gastronominen illallinen viininmaistajaisten kera hotellin ravintolassa
- Yöpyminen hotellissa



Santuário de Nossa Senhora da Nazaré

Nazarén Neitsyt Marian pyhäkkö on etenkin kalastajien suosima hartaudentarjoitus- ja pyhiinvaelluspaikka. Kirkko ja muistokappeli rakennettiin paikalle, jossa uskotaan Neitsyt Marian pelastaneen aatelismies D. Fuas Roupinhon ratsuineen putoamasta jyrkänteeltä mereen.

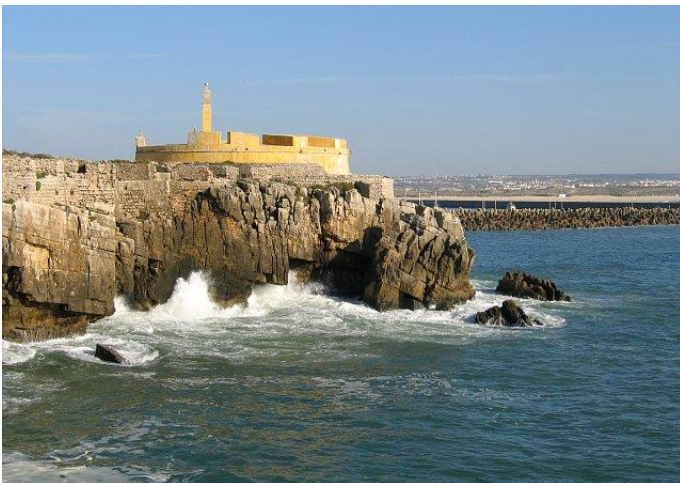
Nazarén raitiovaunumainen mäkihissi

Nazarén kuuluisan hissinn suunnitteli Gustave Eiffelin oppilas Raoul Mesnier de Ponsard. Vaikeapääsyisen sijaintinsa vuoksi Sítion kukkulan alue alkoi kehittyä vasta 1600-luvulla. Vuonna 1889 rakennettu mekaaninen raitiovaunumainen mäkihissi, joka yhdisti Nazarén rannan Sítioon, avasi uusia kehitysmahdollisuuksia pyhiinvaeltajien ja katumusharjoituksia suorittavien jo tuolloin suosimalle vierailukohteelle.



4. päivä (keskiviikko)

- Retki Euroopan mantereiden läntisimmällä reunalla sijaitsevaan **Penicheen**, sen linnoitukseen ja museoon
- Vapaa lounas Penichessä
- Vierailu **Óbidosiin**, paikallisen ginja-kirsikkaliköörin maistajaiset
- Paluu Nazaré'hen **Foz do Arelhon** ja **São Martinho do Porton** kautta
- Illallinen hotellin ravintolassa
- Yöpyminen hotellissa



Peniche

Kalastusperinteistään tunnettu Penichen pikkukaupunki sijaitsee luonnonkauneudeltaan vertaansa vailla olevan niemimaan reunalla. Penichen hiekkarantoja huuhtovat surffaajien kautta maailman tuntemat aallot.

Penichen linnakkeessa sijainnut vankila on nykyisin muistomerkki ja museo vastarinnalle Portugalin 1900-luvun Estado Novo -diktatuurijärjestelmää kohtaan.

Niemimaan reunalla sijaitsevalta Cabo Carvoiron niemeltä perinteisine majakkoineen avautuu upea näkymä ulapalla hämmöttävään Berlengasin saaristoon.

Óbidos

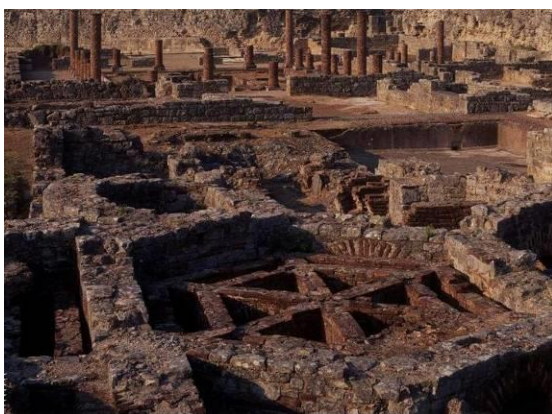
Hyvin säilynyt Óbidosin linnoitettu keskiaikainen kirkonkylä tarjoaa vierailijoille aikamatkan menneisyyteen.

Kävelyretki linnan muureilla ja kirkonkylän vanhoilla kivikujilla vanhoine rakennuksineen herättää henkiin sadut prinsessoista ja urheista ritareista. Vierailumme vie meidät kirkonkylän portin Porta da Vilan kautta Santa Marian ja Santiagon vanhoille kirkkoille sekä ihailemaan hyvin säilyneiltä korkeilta muureilta avautuvaa suurenmoista näköalaa.



5. päivä (torstai)

- Retki **Conímbrigan** roomalaisen kaupungin raunioille ja museoon
- Vapaa lounas **Coimbrassa**
- Vierailu **Bairradan** viinimuseoon
- Illallinen hotellin ravintolassa
- Yöpyminen hotellissa



Conímbriga on yksi Portugalin suurimpia roomalaisajan asutuskeskuksia. Sen rauniot on luokiteltu kansalliseksi muistomerkiksi. Roomalaisten valloitetusta Iberian niemimaasta tästä arkeologisesta kohteesta tuli Conventus Scallabitanuksen roomalaisen maakunnan tärkein kaupunki. Conímbriga on yksi harvoista roomalaisista kaupungeista, joissa ympäröivät muurit ovat säilyneet. Conímbrigan asemakaavaa pidetään merkittävänä ja sen kaduilta löytyy upeita mosaiikkeja. Eteläisen muurin kaivaukset ovat myös paljastaneet suuren julkisen kylpylärakennuksen.

Coimbra

Coimbran historialliseen kaupunkiin liittyy aivan oma mystiikkansa. Kymmenien tuhansien portugalilaisten opintie on kulkenut kaupungin kuuluisan yliopiston kautta.

Coimbra oli Portugalin kuningaskunnan ensimmäinen pääkaupunki melkein kahdensadan vuoden ajan. Kaupungin merkitys kasvoi yliopiston perustamisen myötä ja sen keskustaani nousi useita merkittäviä rakennuksia.

Vuodesta 1537 lähtien Coimbraan alkoi nousta lukuisia yliopistollisia rakennuksia. Opinnoille varattiin kaksi osaa kaupungista: Paço Realin eli kuninkaallisen palatsin alue (Altassa eli yläkaupungissa) ja Rua da Sofia (Baixassa eli alakaupungissa).



Bairradan viinimuseo (Anadia)

Bairradan viinialueen vaikuttava museo Anadiassa, Coimbran pohjoispuolella, sijaitsee varta vasten viinimuseoksi suunnitellussa modernissa rakennuksessa.

Museon pysyvässä näyttelyssä "Viinin tiet" on arkeologisesti, kansatieteellisesti ja teknologisesti arvokkaita esineitä, jotka on kerätty useiden Bairradan alueen viininviljelijöiden sekä paikallisten että muiden portugalilaisten tahojen avulla. Museoon kuuluu muun muassa Enoteca ("viiniteekki"), viinimylmä sekä multimediatekniikalla varustettu auditorio 80

hengelle, kirjasto ja ravintolatila puutarhan kera.

6. päivä (perjantai)

- Vapaa päivä **Nazaréssa**
- Hyvää oloa ja terveyttä edistäviä hoitoja thalasso- eli merivesikylpylässä: thalasso-kierros (dynaaminen uima-allas lämmitetyllä merivedellä, vastavirta, jalankulkukäytävä, turkkilainen sauna, kontrastisuihkut, jääallas ja rentoutuminen) + skotlantilainen suihku + kasvohoito
- Vapaa lounas
- Gastronominen buffet-illallinen hotellin ravintolassa viininmaistajaisten ja fadomusiikkiesityksen kera
- Yöpyminen hotellissa



7. päivä (lauantai)

- Check-out ja lähtö hotellista klo 8 aamulla
- Kiertoajelu **Lissabonissa**
- Vapaa lounas
- Vierailu Parque das Naçõesiin eli vuoden 1998 EXPO-maailmannäyttelyn alueelle, shoppailumahdollisuus Vasco da Gaman kauppakeskuksessa
- Kuljetus Lissabonin lentoasemalle
- Lento Helsinkiin n. klo 22



Ne, jotka kuvittelevat **Lissabonin** olevan kukkuloilla sijaitsevien valkoisten rakennusten kaupunki, tulevat yllättymään. Talojen julkisivuihin on ilmestynyt myös pastellin ja okran värejä. Modernit rakennukset liittyvät vanhaan kaupunkikuvaan.

Ajamme Avenida da Liberdaden kautta vierailulle Belémin kaupunginosaan, jossa tutustumme Hieronymuksen luostariin (Mosteiro dos Jerónimos), Löytöretkien muistomerkkiin (Padrão dos Descobrimentos) ja Belémin torniin (Torre de Belém). Maistamme myös kuuluisia

Belémin kermaleivoksia niitä valmistavassa kuuluisassa konditoriassa.

Parque das Nações käsittää alueen, jossa Lissabonin maailmannäyttely järjestettiin vuonna 1998. Tältä viihtyisältä alueelta avautuu upea näköala Tejo-joen vastarannalle ja kohti Ponte Vasco da Gamaa, Euroopan pisintä siltaa. Useita EXPO'98 -maailmannäyttelyn rakennuksia on säilytetty ja tästä modernista kaupunginosasta on tullut suosittu vierailukohte. Oceanário on yksi maailman suurimpia akvaarioita ja Orienten rautatieasema tunnetaan vaikuttavasta arkkitehtuuristaan. Vasco da Gaman kauppakeskus ja jokirannan ravintolat tarjoavat omia houkutusiaan.



HINTA

Matkan hinta majoituksella 2 hengen huoneessa (sisältäen retket ja ateriat hotellin ravintolassa): 876 €/henkilö. Lisämaksu majoituksesta 1 hengen huoneesta: 120 €. Lennot eivät sisälly hintaan.

Matkaohjelman maksu tapahtuu joko suoraan pankin kautta SEPA-maksuna viimeistään kuukausi ennen matkaa ilmoitettavalle SUBLU Tour Portugal Lda:n tilille TAI Miramar-hotelliin saavuttua. Varauksen yhteydessä on ilmoitettava luottokortin n:o ja kortin takana oleva kolminumeroinen tunnus sen jälkeen, kun ryhmän vähimmäismäärä on täyttynyt ja yhdyshenkilö on ilmoittanut siitä. Ohjeet seuraavat ilmoituksen yhteydessä.

Lentojen tilaukset jokainen hoitaa itse, jolloin kokonaismatkan keston voi määritellä itselle sopivaksi ja liittyä ohjelman ajaksi ryhmään. HUOM! Kun ryhmässä on vähintään 10 osallistujaa, yhteyshenkilö ilmoittaa matkan toteutumisesta ja lentolippujen tilaamisesta.

Suora lento Helsingistä Lissaboniin www.flytap.pt kautta kestää noin 5 tuntia. Ryhmän yhteiskuljetus Lissabonin kentältä Nazaréhen lähtee su-aamuna klo 9.30, joka sopii aamulennolla Helsingistä (klo 5.30 TP798) Lissaboniin n. klo 8.30 saapuneille. Paluukuljetus kentälle on la-iltana klo 19.30, lento Helsinkiin lähtee noin klo 22.00 TP796 (saapuu klo 4.45 Helsinkiin). Ajat ovat paikallisaikoja, Portugalin aika on 2 tuntia Suomen aikaa jäljessä.

MATKAVAKUUTUS

Suosittelaa matkavakuutusta, joka sisältää myös peruutusturvan. Lisäksi maksuton EU-sairaanhoitokortti kannattaa tilata netin kautta Kelalta mukaan; suomalainen Kela-kortti ei kelpaa ulkomailla.

SITOVA ILMOITTAUTUMINEN

alkaa heti yhteyshenkilölle Suomessa, joka vahvistaa viestinne saapumisen: Lähtijän/lähtijöiden nimi, osoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite sekä mahdolliset ruoka-allergiat.

YHTEYSHENKILÖ SUOMESSA

Sisko Vuorenmaa/tiedotus, Suomi-Portugaliyhdistys ry, yhdistys@suomi-portugali.org. Hän ottaa vastaan matkavaraukset ja vastaa mielellään lisäkysymyksiin.

MUUTA

Siirtyminen kohteesta toiseen tapahtuu bussilla. Kävelyä varten kumpuilevassa maastossa on hyvä varautua matalakantaisin jalkinein. Viileyden varalle kevyt kesätakki/villainen vaate ovat järkeviä valintoja. Thalasso-kylpylää varten suositellaan mukaan otettavaksi uimapuku, uimalakki ja kylpytossut.

Vastuullinen matkatoimisto Portugalissa:

SUBLU Tour Portugal, Lda.

Alto do Romão – Pederneira

PT - 2450-060 Nazaré PORTUGAL

- matkapuhelin Portugalissa (+351) 936 616 510

- puh./fax (+351) 249 316 913

- sähköposti: mika.palo@sublutour.com

- www.sublutour.com

YHTEYSHENKILÖ SUOMESSA

Sisko Vuorenmaa/tiedotus

Suomi-Portugaliyhdistys ry

s-posti: yhdistys@suomi-portugali.org.

**Matkan varaukset ja vastaukset
lisäkysymyksiin.**