

# ESCAPE



## PROGRAM: KUSTCYKLING I PORTUGAL

🍴 7 frukostar, 5 luncher och 5 middagar inkluderad

Dag 1

### Santo André

🍴 Middag

Vi landar i Lissabon och åker söderut längs kusten till Vila Nova de Santo André som ligger i ett naturskyddat lagunlandskap. Vi installerar oss på det första hotellet och samlas för välkomstmiddag på kvällen innan vi knyter oss. Kanske serveras det traktens läckra sardiner, eller ett av Portugals 365 recept på *bacalhau* (torsk)?

Dag 2

### Cykling till Vila Nova de Milfontes

🍴 Frukost, lunch, middag

📍 55 km


📍 270 m upp/ner

Vi bekantar oss med cyklarna och trampar sedan söderut genom trakten där Vasco da Gama föddes, innan vi når mysiga Porto Covo. Här möter vi de första kustklipporna som vackert ramar in stränderna, och de typiska vita och blåa husen. Sedan har vi en kort bit kvar till livliga Vila Nova de Milfontes.


Vi är nu på Costa Vicentina, känd för sina lugna och natursköna stränder. Tänk ett svalkande bad efter cykelturen! Efteråt flanerar man gärna i byn med sitt fort (mot piraterna som plågade kusten), kyrkan och fyren.

Dag 3

## Cykling till Odeceixe

 Frukost, lunch, middag

 50 km

 370 m upp/ner


Idag cyklar vi genom Costa Vicentinas naturreservat och in i Algarve. En sevärdhet är Cabo Sardão med sin stupbranta kust, det enda stället i Europa där storkar bygger sina bon på klipporna. På eftermiddagen rullar vi in i ytterligare en av våra favoritorter, vitkalkade Odeceixe. Här väntar ett omtyckt hotell på oss med skön miljö.

Dag 4

## Cykling till Aljezur

 Frukost, lunch, middag


 33 km

 160 m upp/ner


På morgonen cyklar vi till den gamla moriska byn Aljezur, som ligger inbäddad i ett grönskande och kulligt landskap. Området har varit bebott sedan stenåldern, då jägare och samlare fann ett naturens skafferi i hav och på land. På eftermiddagen kan man utforska byn och borgen eller bara slappa på hotellet före middag.

Dag 5

## Cykling till Arrifana Beach

 Frukost, lunch


 25 km

 340 m upp/ner

Så här mitt i veckan tar vi det lite lugnare och stannar två nätter i trevliga Aljezur. Vi cyklar en kortare rundtur ner mot havet och Arrifana som anses vara en av de vackraste stränderna i området. Vi får dock njuta av lite höjdmeter idag också, och spenderar gärna lite extra tid nere vid havet. Frikväll för egna restaurangutflykter.

Dag 6

## Cykling till Sagres

 Frukost, lunch, middag

 60 km

 580 m upp/ner

Den sista cykeldagen går genom Algarves häftigaste natur och slutar i Sagres på Portugals sydvästra spets. På vägen passerar vi bland annat Bordeiras by och surfstrand.

Sagres stammar från antiken och både fenicier, romare, karthager, greker och morer har passerat här genom historien. Staden blev viktig under 1400-talet då Henrik Sjöfararen utgick härifrån för att utforska den afrikanska västkusten. Kvar står en imponerande fästning och en behagligt liten stad känd för sin avspända atmosfär.

Dag 7

## Lissabon

☞ Frukost

Vi tar farväl av våra trogna cyklar och åker privat transfer tillbaka till Lissabon. Resan tar runt fyra timmar och låter oss luta oss tillbaka medan södra Portugal passerar utanför fönstret. Vi checkar in på vårt centralt belägna hotell för sista natten.

Med vilade ben har vi hela eftermiddagen och kvällen på oss att utforska Lissabon – en riktigt sympatisk stad som aldrig känns för stor, mycket tack vare de historiska stadsdelarna som var och en fungerar som en liten stad i staden: Belém, São Jorge-slottet, Baixa...

Dag 8

## Farväl till cykelresan i Portugal

☞ Frukost

Vi säger *obrigado* till soliga Portugal och återvänder hem efter en veckas härlig cykling.