

PT GOLFNYTT

Nyhetsbrev från PT Golf Algarvespecialisten Portugal

December 2015/7

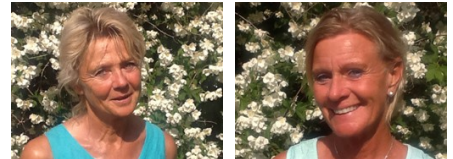
Algarve - drömmålet för Din nästa golfresa

World Golf Awards utsåg 2014 Portugal till världens bästa golfdestination

PT Golf erbjuder golfresor för SHORT & LONGSTAY vistelser till alla populära golfområden i Algarve

PT Lifestyle välkomnar alla PT Golfgäster

PT Lifestyle är ett affärsområde inom PT Golfgruppen som erbjuder resor, boende i och aktiviteter till andra än golfare. Ansvariga för verksamheten inom PT Lifestyle är Ulla-Carin Wiklund och Birgitta Marklund. Tillsammans är de också ansvariga för utflykterna för de PT Golfgäster som bor i östra Algarve. De är nu inne på sitt andra år och känner att de nu har ett mycket attraktivt erbjudande både till de som funderar på att komma ner och bo hos dem och till PT Golfgäster som vill delta i utvalda delar av verksamheten.



Yoga är ett vanligt men inte obligatoriskt inslag i de aktiviteter som PT Lifestyle erbjuder. Det är Birgitta Marklund som leder PT Lifestyles yoga pass. Birgitta är kvinnan som för sexton år sedan hade svår ischias och då kom i kontakt med yoga. Via ICA-förlagets handbok blev hon fri från sina besvär men istället helt fångad av vad yoga har att erbjuda. På vinst och förlust begav hon sig till Indien för att söka kunskap och hittade en av världens förmästa auktoriteter på yoga massage, Kusum Modak, i Puna. Hon rev returflygbiljetten och stannade hos Kusum i sex månader. Det hela ledde till att hon blev certifierad tränare, assistent till Kusum och en av hennes favoritlever. Tillbaka i Sverige har yoga och yoga massage varit Birgittas huvudintresse och levebröd.



Måndagar kl 10 och 11 och torsdagar mellan kl 5 och 6 så är yogan anpassad till alla golfare som håller till i Algarve. Även icke-golfare är givetvis också välkomna och kan ha stort utbyte av programmet. Golfyoga och vanlig yoga är egentligen ingen större skillnad, mer än att golfyogan fokuserar mycket på rotationen i kroppen och försöker väva ihop den med andningen. Måndagar kör Birgitta lite mer dynamiska rörelser för att värma upp inför en eventuell golftrunda den dagen. På torsdagar är det mer stretching och avslappning eftersom det är ett kvällspass. Yogan går igenom hela kroppen och förhoppningsvis även knoppen.

Så här berättar Birgitta: "Vi balanserar, stärker, fokuserar och stretchar kroppen med yogans rörelser och poser. Perfekt kombination anser många. Likaväl som tennisspelare kan få tennisarmbåge får många golfare problem med golfarmbåge. Golfyogan ger med några enkla övningar hjälp att läka och undvika det här problemet. Många golfare vandrar runt med smärta speciellt i korsryggen, här lösgör och mjukar vi upp den samtidigt som vi stärker upp magmusklerna för att skydda ryggen. Rotationen och kraften från höfterna, koordinerar vi med golfyogan. Vi bygger god stabilitet för golfstans. Så vi kan gå ut starka, balanserade och avslappnade på de underbara golfbanorna här i Algarve."

Hästitresset i Sverige är stort. Ulla-Carin har haft en egen hästanläggning och ridit mycket. Hon har därför den här säsongen valt att göra en särskild satsning för de som vill komma ner hit och rida. I Almargem strax norr om Cabanas har finns kontakt med en hästanläggning som erbjuder både dressyr och hoppning och i Loulé ligger Centro Equestre Lusitanos som erbjuder dressyrlektioner för både världselit och amatörer. Hos en hästgård i utkanten av Tavira kan hon ordna lektioner för den som aldrig suttit på en hästrygg och sedan alla möjligheten att i grupp rida ut i naturen runt Tavira.

Den 11-14 november hade PT Lifestyle ett särskilt erbjudande att besöka hästfestivalen i Golega, 10 mil nordost om Lissabon. Under en vecka i november be- lägrar tusentals hästentusiaster Golega vid den årliga Feira Nacional do Cavallo, som lockar Portugals främsta hästar, uppfödare och ryttare.



Sköna dagar med PT Lifestyle i Cabanas

När PT Lifestyles gäster kommer till Cabanas är ofta yogan den sammanhållande röda tråden i vistelsen. Därigenom skapas harmoni och lugn men också kontakt mellan olika individer och grupper. I början av oktober pågår ett särskilt yogaerbjudande under rubriken YOGA OCH MYS med ett yogapass varje morgon.

Vi besöker Pedras da Rainha för att träffa några av deltagarna och ta reda på hur de upplever sin vistelse hos PT Lifestyle.

Algarve erbjuder i början något som i Sverige skulle kallas högsommar. Det är redan klockan åtta 23 grader i luften, himmelen är blå och molnfri och vinden är svag. Då väljer Birgitta att förlägga morgonpasset på takterrassen med utsikt över Cabanas och Atlanten. Den här morgonen är det 11 deltagare som under Birgittas kunniga ledning skapar ordning och harmoni till både kropp och själ. Deltagarnas förmåga att ta efter Birgittas rörelser och anvisningar är högst varierande men alla går in i det hela med lust och glädje.



Efter yogapasset på ungefär en timme skingras deltagarna. Somliga stannar och äter sin frukost på buffén i restauranten, andra går till sina boenden på Pedras da Rainha och åter andra som är här enbart för yogapasset går hem.

I restauranten möter vi fem väninnor som har en syjunta i Piteå sedan 32 år. De erkänner skrattande att i den här juntan blir det inte så mycket nål och tråd men desto mer prat och umgänge. Flera gånger har väninnorna gjort veckolånga resor för att uppleva gemenskap och nya platser. Under året ser man till att spara ihop till en rejäl reskassa som kan ta dem långt ut i Europa. Den här gången fastnade man för Algarve och det erbjudande de fick av PT Lifestyle. Det är något som de inte verkar ångra ett dugg.



Alla väninnorna vittnar om att dagarna i Cabanas har varit fantastiska och att tiden bara rusat iväg. Utöver yogapassen har man hunnit med en massa saker. En dag ägnades åt ridning. De flesta hade inte ridit förut men under säker ledning fick alla lära känna sin häst och öva sig i en hage under säker ledning. Sedan bar det på led iväg på utflykt med en ledarhäst i täten. Man red på grusvägar och genom landskap med olivlundar och vinfält och erbjöds att smaka druvorna från hästryggen. Hästarna var snälla och erfarna att bära på oerfarna ryttare.



Andra dagar har väninnorna deltagit i PT Lifestyles cykeltur längs Algarvekusten, varit med om vinprovning och även följt med på stadsvandringen i Tavira. Vattnet i havet är fortfarande runt 22 grader och riktigt härligt att bada i. De har därför tagit båten ut från Tavira för att sola och bada men också uppsökt den underbara stranden utanför Cabanas där man kan vandra kilometervis på den breda sandstranden.



Sista dagen i Cabanas blir det åter bad i havet, shopping på Grand Plaza och middag inne i Tavira. Imorgon går färden till Lissabon för ännu mer shopping och sedan är det dags att återvända hem till Piteå. Med en mun intygat väninnorna sig mycket nöjda med sin resa som överträffat alla förväntningar.

Beatrice Lindell och Febe Zetterlund är två väninnor som träffades under sin medicinutbildning. Beatrice är gynekolog och Febe barnmorska. Genom vänners vännar fick de höra om PT Lifestyles verksamhet i Cabanas och beslutade sig att boka in sig en vecka på Pedras da Rainha. När Beatrice dotter Frida fick höra talas om det här tog också hon ledigt och hängde med. Frida reste direkt flyg till Faro men de andra flög till Lissabon och tog snabbbussen ner till Algarve. Enkelt och bekvämt tyckte Febe. Frida är mycket duktig golfare men lät klubborna stanna hemma den här gången. Alltså inget golfspel trots att det finns goda möjligheter att hyra utrustning på plats. Även den här trion har fyllt dagarna med yoga varje morgon, ridning, cykling, sol och bad och mycket annat. Beatrice och Febe hade läst att någon beklagat sig över maten i Portugal. Det är något som båda vill bestämt dementera efter flera restaurangbesök i Tavira och Cabanas. Båda vill också framhålla den lugna och vänliga atmosfären man mött i Portugal.

Text: Lennart Lindeberg
Foto: Barbro Lindeberg

Vet Du om

- att Portugal utsågs för andra året i rad till världens bästa golfdestination av World Golf Awards?
- att vid samma ceremoni utsågs Vasatorp till Sveriges bästa golfbana?
- att Krister Ljung gjorde HIO på 15:e hålet på Old Course den 15/11?
- att Ulla Strandberg gjorde HIO på Colina Verde den 29/10?
- att Hans Tapper gjorde HIO på 6:e hålet på Boavista den 10/11? Hålet är väldigt svårt och går över en ravin. 80 procent brukar använda droppruta.
- att det holländska lågprisbolaget Transavia flyger billigt mellan Köpenhamn och Faro via Eindhoven? Transavia är ett dotterbolag till KLM.
- att PT Golf söker flera golfvärdar? Tag gärna kontakt med Göran eller Christian Westerlund på admin@ptgolf.se om Du är intresserad.

PT Golf Club House ligger i Cabans, på strandpromenaden omedelbart till vänster från nedfartsvägen



MENY LAXTALLRIK

KALLRÖKT LAX MED DILLSTUVAD POTATIS
Pris 13 euro

VARMRÖKT LAX MED ROMSÅS OCH DILLSTUVAD POTATIS
Pris 13 euro

GRAVAD LAX MED DILLSTUVAD POTATIS OCH GRAVLAXS SÅS
Pris 13 euro

LAX TOAST - KALLRÖKT - VARMRÖKT ELLER GRAVAD
Pris 6 euro



Översvämning av Amendoeirabanorna

Efter fem månader utan regn kom höstregnen till Algarvekusten i oktober. Hårdast drabbade blev golfbanorna på Amendoeira d.v.s. O'Connor- och Faldobanorna. Den 1 november kom det 160 mm regn. Därtill kom också vattnet som strömmade ner från Monchiquebergen vilket tillsammans gjorde att alla vattendrag och dräneringar flödade över. Tretton av totalt fjorton broar på banan spolades bort och förstördes av vattenmassorna.

Redan dagen efter var personalen i full gång med att skapa möjligheter för golfspel och den 4 november kunde man öppna alla hålen på O'Connorbanan. Tre dagar senare var också 16 hål på Faldobanan öppna för spel. Under stängningen av Amendoeirabanorna kunde PT Golf erbjuda sina gäster att spela på Oceanicos banor i Vila-moura.

Golfbanorna är nu helt otroligt fina igen. Banpersonalen har gjort ett otroligt fint jobb med att få dem spelbara igen. De tillfälligt reparerade broarna kommer efterhand ersättas med nya, mer motståndskraftiga broar. Solen och det underbara Algarvevädret är tillbaka igen.

Margaretha & Gunner Lejman



PT Golfnyttts artikelarkiv

Förhoppningsvis kan det vara intressant för någon att gå tillbaka till artiklar som berättar om platser och utflykter och fortfarande är aktuella. Alla gamla PT Golfnytt finns tillgängliga för nedladdning på <http://ptgolf.se/ptgolfnytt.html>.

Oktober 2013

Restaurante do Xico I Tavira

November 2013

Restaurante Solar do Farelo

December 2013

Stadsvandring i Tavira

Februari 2014

Benamor - PT Golfs hemmabana i öster Korkfabriken i São Brás de Alportel

Mars 2014

ingården Quinta Morgado da Torre

April 2014

Från rosor till oliver- olivodling i Moncarapacho

Dagsutflykt till Algarves Västkust, Costa Vicentina

Oktober 2014

Vinresa till Alentejodistriktet med övernattning i Monsaraz

December 2014

Amendoeira Golf Resort — ett paradys för golfare

Februari 2015

Vilamoura

Mars 2015

En resa till världens ände – Sagres & Sao Vicente

April 2015

I Lissabon där dansa de på kungens röda slott Castro Marim

Maj 2015

Islantilla i västra Spanien

Oktober 2015

Sandskulpturerna i Pêra

Nov 2015

Vandring i bergen ovanför Tavira

Upptäck Algarve på cykel

Redaktören och hans fotograf tackar för sig

Med detta nummer ber vi att få tacka för oss. Det var en stor utmaning som Göran Westerlund gav oss för drygt två år att producera ett nyhetsblad för PT Golf. Vi är mycket glada att vi tog den utmaningen. Vi har sett och lärt oss mycket under de här åren. Vi vill tacka alla läsare för att vi fick fånga Er uppmärksamhet och ett särskilt tack för vänliga kommentarer och konstruktiva synpunkter för att göra PT Golfnytt ännu bättre.

Lennart och Barbro Lindeberg



Månadsprogram december

Reservation för förändringar

Dag	Östra Algarve	Centrala Algarve	Västra Algarve	Västra Spanien
1	Vinprovning+middag			
2	Tävl. Benamor			Middag Isla Cristina
3	Säsongsavslut på Rakan			Tävl. Monacilla
4	Bergsutflykt			
5				Jultävl Nuevo Portil
6	Tävl. Benamor			
7				Tävl. Q do vale
8	Tävl. Benamor			Happy hour i baren
9				Happy hour i baren
10				Tävl. Islantilla+middag
11				
12				
13				
14				
15				Happy hour i baren
16				Happy hour i baren
17	Julmiddag			
18				
19				
20				
21				
22				Happy hour i baren
23				Happy hour i baren
24				
25				
26				
27				
28				
29				Happy hour i baren
30	Nyårsgolf Benamor			Happy hour i baren
31				

Kontakta oss

Kontorstider / Telefontider

Mån - Lör: 09.00 - 13.00
15.00 - 19.00
Svensk tid

Försäljning / Kundtjänst
- Göran Westerlund
- Christian Westerlund
- Erica Hagenfeldt
- Peter Thorstensson

Tel: +46 040 693 76 76
Tel Portugal: +351 281 327 588
Mobil Portugal: +351 915 842 337
Mobil Sverige: +46 725 000 658
Mail: info@ptgolf.se
Skype: goran_golf
Skype: erica_ptgolf
Skype: peter_golf

Utflykter - Birgitta Marklund & Ulla-Carin Wiklund

Tel: +351 910 425 846
Tel: +351 911 529 429

Golf / Tävlingsansvarig - Ingmar Strandberg
Mobil Portugal: +351 973 002
Skype: uki.strandberg
Mail: strandberg@ptgolf.se

PGA Golfpro - Christian Westerlund
Mobil Portugal: +351 937 39 59 69
Tel. Portugal: +351 281 327 588
Skype: westie_golf

PT Golfnytt / Redaktion Lennart Lindeberg
Mail: redaktion@ptgolf.se
Tel: +351 960 025 822
Skype: lennart_lindeberg

Postadress / Eftersändning av post:
PT Golfs service office
Quinta do Morgado
8800-209 Tavira
Portugal

Hemsida
www.ptgolf.se

