

PT Golfnytt

GOLF

DEN PERFEKTA
TRÄNINGSFORMEN

VÄLKOMMEN!

PT GOLF-SÄSONGEN
2019/2020

Coto Sancti Petri

EN NY PÄRLA PÅ 'LJUSETS KUST'

PT Golf
TÄVLINGSHÖSTEN
2019



PT Golf
Algarvespecialisten

Oktober 2019

EN PÄRLA PÅ 'LJUSETS KUST'

Vi knyter nu ihop pärlbandet av handplockade boenden och högklassiga golfpaket med lanseringen av Coto Sancti Petri strax utanför Cádiz. Denna inbjudande och välkomnande PT Golf-destination bjuder på högklassig golf och eviga solnedgångar på Sydspaniens atlantkust!

Sedan starten i Tavira hösten 2009 har PT Golf byggt upp sitt renommé som Algarvespecialisten och växt från basen i Tavira, till att täcka hela den magnifika portugisiska sydkusten från Salema i väster till Castro Marim vid spanska gränsen. I grannlandet Spanien startade vi 2015 på Costa de la Luz, för att 2018 ta steget över till Spaniens golfhjärta, Costa del Sol.

Efter 10 fantastiska år kan vi inte tänka oss ett bättre sätt att fira än att knyta ihop pärlbandet av handplockade gemytliga boenden och varierande golfbanor och öppnar nu upp en ny härlig PT Golf-destination på den sydspanska Atlantkusten: Coto Sancti Petri, strax söder om

den fantastiska staden Cádiz.

Trivsamma Coto Sancti Petri ligger precis intill den 8 km långa kustremsan La Barrosa med sina vackra vita, oändliga sandstränder. Stränder som är något av ett kännetecken för hela denna del av Atlantkusten som sträcker sig från Gibraltar på den iberiska halvöns sydspets till Algarve i Portugal.

Här är tempot lugnt och mer avstressat än i turiststäderna utmed Costa del Sol, och denna sydliga del av Costa de la Luz är fortfarande en rätt okänd plats för oss svenskar, men ett paradiset för livsnjutare, soldyrkare samt surf- och golfentusiaster!

Golfbanorna ligger tätt

och med vårt unika golfpaket 'Cádiz' ingår inte mindre än åtta finfina banor av varierande karaktär, längd och känsla för alla spelnivåer och smakriktningar: Novo Sancti Petri (36 hål), Sancti Petri Hills, Campano, La Estancia, Benalup, Villanueva och Montenmedio.

Golf här innebär kort och gott spel i ett av Spaniens allra vackraste naturområden!

Res hit och njut av de oändliga, vita stränderna, den frodiga och vackra orörda naturen och - inte minst - av **ljuset**. Namnet Costa de la Luz betyder just "ljusets kust" och precis som namnet antyder finns här ett speciellt ljus och skimmer som inte riktigt kan beskrivas. Det måste upplevas.

Varmt välkomna!





Coto Sancti Petri

På vår mysiga resort Coto Sancti Petri bor man ombonat och trevligt i ljusa fina lägenheter. Boendet är byggt i klassiskt andalusisk stil med utsikt över trädgården och poolområdet och lägenheterna är utrustade med alla bekvämligheter för rätt 'som hemma borta-känsla'. Och givetvis har vi Golfvärd på plats.

Läs mer om Coto Sancti Petri här!

det var också här som Columbus kastade loss inför sin Amerikaresa. Från Coto Sancti Petri till Cádiz är det ca 30 min körning.

Nationalparken Doñana:

Naturreservatet är en av Europas största våtmarker och kontinentens viktigaste övervintringsplats för fåglar, bland annat flamingos, vadare och änder. Dessutom återfinns i kustdelen av reservatet Europas största område med

vandrande sanddyner. Observera att parken bara kan besökas via en guidad tur.

Sherryprovning:

Från Coto Sancti Petri till Jerez de la Frontera - känd som sherryens huvudstad - tar det ca 45 min med bil. Här finns mängder av kända sherryproducenter, varav Williams & Humbert är Europas största, med mycket intressanta visningar av den speciella sherrytillverkningen. Besök bör förbokas.

Orörda stränder:

Matalascañas är en av kustens mest spektakulära och jungfruliga stränder. Tongivande här är resterna av ett moriskt torn, Torre Almenara, mitt på stranden. Detta är dessutom den enda vägen att till fots nå nationalparken Doñanas 40 km långa orörda stränder.

Sevilla:

Presentation överflödigt. Man når denna underbara stad på 1½ timme med bil.

Att se & göra i området

Klassiskt hamnstadsbesök:

Cádiz pittoreska kullerstengator, stenbyggnader och historiska arv gör detta till ett självklart utflyktsmål.

Grundad redan omkring 1.100 f.Kr. är detta en av världens äldsta sjöstäder, och



TÄVLINGSHÖSTEN MED PT GOLF

Sedan starten 2009 har vi på PT Golf anordnat mer än 10.000 golf-resor till våra nöjda gäster. En mycket viktig del i dessa golf-upplevelser har naturligtvis varit det oräkneliga antalet tävlingar som spelats i vår regi! Bara förra året tävlade och umgicks över 6.000 deltagare i närmare 200 tävlingar från Santo António i väster, till Alcaldesa i öster och Teneriffa i söder.

Denna säsong är givetvis inget undantag utan en

härlig tävlingssäsong väntar! Och för att fira våra 10 år anordnar vi i november två kanon-jubileumstävlingar för att göra golfhösten med PT Golf till något alldeles extra.

100 spelare, shotgunstart och 2-mannalag bästboll!

Gemensam lunch, prisutdelning och mycket trevligheter väntar efter målgång.

Lördag 2 november
Amendoeira O'Connor Jnr - en mästerskapsbana i ett kuperat,

grönskande landskap med apelsinlundar och palmer. Ofta ansedd som en av Portugal absolut bästa banor ligger den som en oas i en frodig dal med små inslag av vatten. och med en exemplarisk finish. O'Connor Jnr, är utmanande, och kan sätta även den mest erfarna golfaren på prov.

Lördag 9 november
Vår "hemmaklubb" i Tavira, den omåttligt populära **Benamor** som bjuder på en vidsträckt utsikt över det böljande kulliga

landskapet åt ena hållet, och mot den vackra Atlanten åt det andra. En förrädisk kort bana som alltid ställer krav på mycket tanke, spelteknik och kloka klubbval.

Förutom jubileumsgolf anordnar våra fantastiska Golfvärdar som alltid en rad trevliga tävlingar under hösten. Tävlingar som utöver spännande golf och lite nervdaller också alltid bjuder på skratt och nya härliga bekantskaper.

Väl mött!



GOLF - DEN PERFEKTA TRÄNINGSFORMEN

Det är ingen hemlighet att vi alla mår bättre av att röra på oss - ett oändligt antal studier visar hur fysisk träning och motion påverkar våra kroppar positivt. Vi blir piggare och gladare, och det verkar också förebyggande för sjukdomar av olika slag.

Och visst har väl en person på 70/80 år lika stora träningsmöjligheter som en 30-åring?!

Det handlar bara om att anpassa sin träning. En 80-åring har faktiskt möjlighet att öka både muskelstyrka

och kondition med hela 50, ända upp till 100%. Och det behöver, och ska, inte handla om högintensiva och alltför långa pass.

Att ta sig ut på en promenad på 30 minuter ett antal gånger under veckan, eller en kortare tur om dagen, kommer också att leda till resultat.

Eller ännu bättre, varför inte ta ett längre pass på golfbanan där vi ju använder kroppens alla delar under en trevlig samvaro med likasinnade, kryddat med mängder av frisk luft.

Risken för diabetes och olika former av hjärt- och kärlsjukdomar ökar när man blir äldre. Men, genom motion och genomtänkt kosthållning - och viktkontroll - så kan man aktivt minska dessa risker. Och golfen som motionsform är ju oslagbar.

Som ytterligare plus i kanten så minskar även risken för t.ex. benskörhet genom kombinationen av solljus och motion.

Och golfen som motionsform och solens glädjande och helande kraft möts ju

på ett fantastiskt sätt under en longstayvistelse under årets mörka månader.

Välkomna till oss på PT Golf för en härlig blandning av golf, motion, sol, hälsosam mat och livskvalitet.

POSITIVE
VIBES

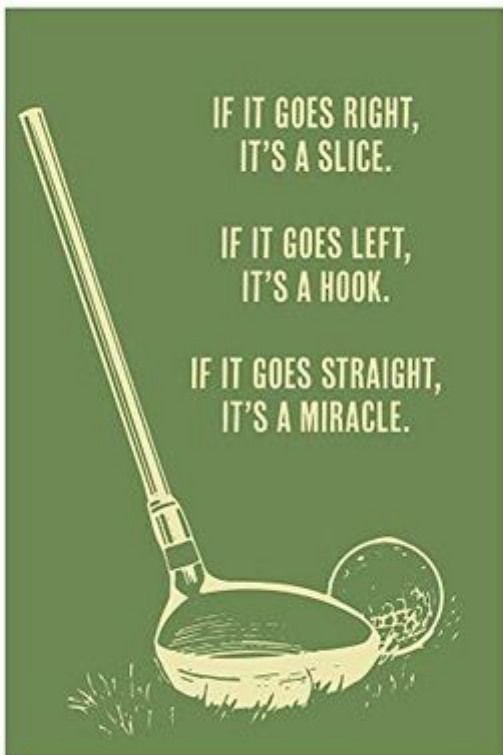


PATATAS CON CHOCOS 'A LA MARINERA'

Det finns lika många varianter av detta recept med potatis och bläckfisk, som det finns husmödrar på den Spanska solkusten. Här har ni grunden, sen är det bara att laborera!

1 kg tvättad bläckfisk (Choco) i skivor	2 gröna paprikor 2 vitlöksklyftor	Salt och peppar En handfull ärtor
4 stora potatis	1 glas vitt vin	Olivolja
1 lök	1 tsk paprikapulver	Hackad persilja
2 tomater	1 lagerblad	

Hacka och lägg lök, vitlök, paprika och skalade tomater i en gryta. Tillsätt lagerblad och bläckfisk och rör om. Häll över vinet och paprikapulver, och låt sedan sjuda tills hälften av vätskan förångats. Tillsätt då lite vatten, salt och peppar. Skala och skär potatisarna i oregelbundna bitar. När bläckfisken är mjuk tillsätts potatis och ärtor till grytan och får koka tills potatisarna är mjuka. Eventuellt kan mer vatten nu tillsättas. Strö på hackad persilja, rör om och låt stå några minuter innan servering. Smaklig måltid!



Våra golfvärdar

Västra Algarve
Margaretha & Gunner
Lejman
Meta & Rolf Skoglund
Anette & Kjell Tornberg
Ulf Westerberg
Lola & Stefan Holm
Birgitta Cavallin & Thomas
Persson

Centrala Algarve
Lena & Bo Ulltin
Christina & Anders
Norlander

Östra Algarve
Anita Ahlström
Britt & Per Landgren
Birgitta & Bo Zakrisson

Västra Spanien
Maja Hedén
Katrín Jordansson & Sören
Andersson

Costa del Sol
Mona & Tomas Erixon

Teneriffa
Anita & Anders
Blomdahl

Grundare
Göran & Christian
Westerlund

PGA Golf Professional
Christian Westerlund

PT Golfnytt/Redaktion
Magnus & Anna Nylander
Mail: anna@ptgolf.se

Aktiviteter/Utflykter/Nöjen
John Sanderson

Ban-/Tävlingsansvarig
Jan-Ove Högberg

Bokning & kundservice
Marianne Högberg
Ann Helander
Peter Torstensson

Service
Chris Towle

Hemsida
www.ptgolf.se

Facebook
www.facebook.com/ptgolf.se/

Telefon

Info & bokning 040 - 693 76 76
Kontor Portugal +351 281 327 588

Postadress

PT Golf Service Office
Quinta do Morgado
8800-209 Tavira, Portugal



PT Golf
Algarvespecialisten