



Valtenis countryclub, hvor tennislektionerne vil foregå, ligger i hjertet af naturskønne Penha Longa. Klubben har 7 tennis-, 3 paddletennis- og 2 squashbaner. Dertil en stor dejlig pool og skøn restaurant. Restauranten tilbyder blandt andet en tre-retters fokostmenu med vin og kaffe for bare 75 kr.

Klubben tilhører det 5 stjernede Ritz Carlton hotel, der også har en 27 hullers golfbane. En fantastisk og ikke mindst udfordrende bane, hvor Portugal Open har været afholdt mange gange og sidst med danskeren Thomas Bjørn som vinder.

Der er flere gå og løbeture rundt på Penha Longa.

Er man til natur, vil en spadsertur rundt på Penha Longa blive en fantastisk naturoplevelse.

Penha Longa ligger rundt om et gammelt munkeløst og natur og kultur spiller fantastisk sammen. Naturen kan også opleves på hesteryg, da countryklubben har en tilhørende meget flot rideklub, hvor man for det meste kan leje heste via private ejere.

Er man til motorsport, kan man være heldig at opleve et motorløb på den tidligere Formel 1 bane, der ligger ved siden af Penha Longa. Her vandt Ayrton Senna sit første Formel 1 løb tilbage i 1985 og sidenhen 3 verdensmesterskaber. En del af racerbanen kan ses fra tennisklubbens pool.

# Hvad kan man OGSÅ lave

Området er et rent paradys for surfing, kitesurfing og boogieboarding. Folk kommer fra hele verden til dette område for at surfe og der er bølger for en hver smag. Prøv at boogieboarde, eller udfordre jer selv med en surflektion. En sjov oplevelse for alle aldre.

Tennisklubben ligger 15 mins kørsel fra mange smukke sandstrande og er et fantastisk alternativ i den varme sol. Atlanterhavets vandtemperatur er kølig og kun dejligt forfriskende når kroppen er varmet godt igennem efter et par timer på tennisbanen.

Langs hele kysten ligger utallige restauranter og snyd ikke jer selv for deres fisk og skaldyr, som smager fantastisk og fåes billigt.



Portugal har nogle utrolig velsmagende råvarer, som med fordel kan købes på de lokale markeder. Prisniveauet i Portugal er generelt ca. 60 procent lavere end i Danmark. I området kan fåes alt fra gourmetmad til skønne portugisisk retter på små hyggelige lokale restauranter. Man kan også nyde de dejlige aftener og solnedgangen med en medbragt flaske vin og et par sandwich for 20 kr. Man vil med garanti få en oplevelse uanset hvilket prisniveau man er til.



Den maleriske bjergby Sintra ligger 5 min. væk fra tennisklubben. Pena Palads, (billedet ovenover), er kun nr. 2 på tripadvisers liste over ting at se i Sintra. Ikke underligt, at byen er på Unescos liste over verdensarv.

Ca 10 km. i modsat retning af Sintra ligger den charmerende gamle fiskerby, Cascais. Her finder man alt hvad man skal bruge, fra byliv til nattelev. Byen har også to små hyggelige lokale sandstrande. Lidt længere oppe ad kysten, og i gåafstand fra Cascais, ligger storslåede og mindre turistede by, Estoril, hvor der hvert år i april mdr. bliver afholdt ATP tennisturnering Estoril Open. Europas største casino ligger også i Estoril.

Fortsætter man op ad kysten når man til Lissabon. En fantastisk by med en vidunderlig atmosfære. Portugiserne elsker livet, og det kan man mærke i Lissabon, der oser af hygge og udendørs liv.

Lissabon, der er ældre end Rom, er bygget på eller omkring 7 høje. Sao Jorge med det imponerende slot Castello de Sao Jorge på toppen er den mest kendte.

## “20 mins. reglen”

- Sintra 5 min.
- Cascais 15 min.
- Estoril 15 min.
- Cabo da Roca 15 min.
- Fantastiske strande 15 min
- Lissabon 20 min.
- Benfica eller Sporting Lissabon stadion 20 min
- Lufthavnen 25 min

## Andre aktiviteter i området:

- Imponerende golfbaner
- Mountainbiking
- Løbe og vandreture
- Surf, kite & boogieboarding
- Bowling
- Fiskning
- Sejllads
- Casino
- Segway og cykelture
- Ridning
- “Hop af og på” turistbusser



Europas vestligste punkt er lige rundt om hjørnet i form af Cabo da Roca og er kun 15 minutters kørsel væk fra tennisklubben. Med 100 meter høje klipper og Atlanterhavets bølger bragende mod klipperne, er det et fantastisk dramatisk syn der venter jer. Mange vælger at nyde solnedgangen på toppen af klipperne med en medbragt flaske god portugisisk vin.

Er man til en længere køretur så er der selvfølgelig Algarvekysten sydpå (billedet ovenover) eller Porto nordpå. Er man til storslået natur, vin, og ikke mindst portvin, så kan en tur nordpå varmt anbefales. Porto og hele Dourodalen er absolut et besøg værd.

Begge køreture er ca. 3 timer.

