

SPF Seniorerna Medelpad i samarbete med



Komfort Resor

Att resa är att leva



Följ med på "Må Bra-resa" till Almuñécar på spanska solkusten Costa Tropical - Andalusien

Med Frigiliana, Nerja, Lecrindalen, Alpujarra, Sierra Nevada, vingårdsbesök och mycket mera

8-dagars flygresa från Stockholm-Arlanda

Avresa tisdag 4 november 2025

Nu kan SPF Medelpad åter erbjuda en MåBra-resa till södra Spanien, inbjudan går till alla våra 7 SPF-föreningar i Medelpad. En resa med sol, värme, avkoppling, god mat och dryck, intressanta utflykter och umgänge med likasinnade. Vi väljer att satsa på ett säkert kort: Costa Tropical på den Andalusiska kusten. I samarbete med Komfort Resor och Carmen Spain Experience välkomnar vi alla på en härlig 8 dagars "Må-Bra-resa" till Almuñécar på den spanska solkusten tio mil öster om Málaga. Vi bor på förstklassiga Ibersol Almuñécar Beach & SPA hotell med nära till centrum, havet och strandpromenaden med butiker och kaféer. Hotellet bjuder på underhållning och dans ett flertal kvällar i veckan. Under vår vistelse ingår tre utflykter i Andalusien, alla med vår svensktalande lokalguide Carmen Ríos Sanchez.



Vårt hotell Ibersol Almuñécar Beach & SPA i Almuñécar, Hotelllets hemsida:
www.ibersol.es/es/destino-hoteles-en-almunecar/

Tisdag 4 november: Resdag Sundsvall - Malaga

De som valt att åka med vår transferbuss åker 0900 från Navet för färd till Arlanda Flygplats. Vårt flyg med Norwegian går kl.16.05 direkt till Málaga vilket ger oss en bra starttid från Sundsvall på morgonen (OBS: Ingen mat ingår på planet men man kan köpa enklare mat och dryck ombord). Vid ankomst till Málagas flygplats kl. 20.25 hämtar vi upp vårt bagage och samlas utanför tullområdet där vi möts av vår lokalguide Carmen Rios Sanchez. Carmen är uppvuxen i Göteborg och pratar flytande svenska. Efter en dryg timmes färd från Malaga checkar vi in på det fina Ibersol Almuñécar Beach & SPA i turistorten Almuñécar vid 22-tiden. Omedelbart efter ankomst väntar ett lättare nattmåltid på oss i hotellets restaurang, där även vin och vatten ingår till maten varje dag! Efter en lång dag längtar nog många till en god natts sömn. Under vistelsen ingår frukost och middag (med vin och vatten) på hotellet varje dag från frukost 5/11 till frukost 11/11

Onsdag 5 november – måndag 10 november: Vi njuter av tillvaron i Almuñécar varvat med spännande utflykter som ingår i resans pris. Information om vilka dagar vi har utflykter kommer senare.

Utflykter:

1. Frigiliana, Nerja och besök på romfabriken Ron Montero

Vi åker till byn som korats till Spaniens vackraste by – Frigiliana – endast en halvtimmes färd från Almuñécar. Byn tronar på en bergssluttning norr om staden Nerja. Vi åker med ett litet "tåg" som tar oss med genom alla små kullerstensgränder där vi ser många av de vita husen som genomsyrar det historiska centrumet i Frigiliana. Här serveras även dagens lunch innan vi kör ner till Nerja och tar en promenad till Europabalkongen, där vi vid klart väder kan se ända över till Afrika! Vi åker därefter vidare till romfabriken Ron Montero utanför Motril för provsmakning av olika sorters rom samt lite inköp. Vid kl. 18.00-tiden är vi tillbaka på hotellet i Almuñécar och så småningom middag.



Frigiliana

2. Lecrindalen med Almazara & Hacienda Señorío de Nevada med andalusisk lunch

I dag beger vi oss norrut till den vackra och frodiga Lecrín-dalen, även kallad "El Valle de la Alegría" som betyder "Lyckliga dalen". Här är det ständigt vår i luften med ett mikroklimat som bidrar till ett landskap av gröna skogar med apelsin-, citron- och mandelträd. Olivlundar frodas och nyodlingar av avokado samt mispel har introducerats. Här är det definitivt vattnet som är den ovärderliga skatten när det transporteras via den kilometerlånga bevattnings-kanalerna. Vi börjar med att besöka en av Sydeuropas bäst bevarade olivkvarn – Almazara – i byn Niguelas vars byggnation påbörjades under 1200-talet. Oljefabrikens struktur, maskiner samt verktyg har varit i drift och fullt fungerande fram till år 1942 när byggnaden restaurerades till ett museum. Vi fascineras av konsten att producera olivolja och vi får även smaka på det rinnande guld. Efter detta beger vi oss till vingården Señorío de Nevada där vi får ta del av dess historia och avslutar med en intressant vinprovning. Vi hinner även med en trivsamt lunch innan vi mätta och belåtna vänder tillbaka till hotellet fyllda av intryck efter dagens utflykt.



Lecrin-dalen

3. Soportújar och Pampaneira – magi, tradition och hisnande vyer

Idag bär det i väg till ett fantastiskt bergslandskap i Sierra Nevadas sydsluttning, Alpujarra. Första stoppet blir den lilla charmiga byn Soportújar som är känd för sin säregna koppling till häxkonst och mystik. "Häxornas by" bjuder på trånga gränder, hemlighetsfulla hörn som *Häxans öga* och *Baba Yagas hus*, samt utsiktsplatser med storslagna vyer och sagolik stämning över Sierra Nevada landskap. Bara några minuter bort väntar därefter den vita bergsbyn Pampaneira, en av Alpujarras mest pittoreska byar. Den är klassad som historiskt kulturarv med sina vitkalkade hus, karaktäristiska *tinaos* (valvliknande gångar) och vackra kullerstensgator som slingrar sig nedför bergssluttningen. Här får vi botanisera bland lokala hantverk, njuta av det rogivande ljudet från de moriska bevattningskanalerna samt provsmaka lokal tillverkad choklad och avnjuta den enkla med ack så smakrika och traditionella Alpujarra rätten. Efter en helt underbar dag av förtrollande mix av mystik, kulturarv, vackra landskap och ett minne för livet, vänder vi således tillbaka till hotellet.



Soportújar



Pampaneira

Tisdag 11 november: Hemresa

Tidig frukost. Redan kl. 07.30 kommer vår buss för att transportera oss tillbaka till Malagas flygplats. På Malagas flygplats får vi tid till lite shopping och en fika innan vi flyger tillbaka till Stockholm/Arlanda kl. 11.00. (OBS: Ingen mat ingår på planet men man kan köpa enklare mat och dryck ombord). Kl. 15.20 landar vi på Arlanda och efter att ha fått vårt bagage säger vi farväl till dom som lämnar oss här. För er som har valt att åka med vår transferbuss fortsätter resan till Sundsvall. Beräknad ankomst till Sundsvall runt kl. 21.00.

Researrangör:

Komfort Resor i Göteborg, Anders Lien AB, som har ställt lagstadgad resegaranti till Kammarkollegiet. Varje resenär bör ha ordnat försäkringsskydd, till exempel gällande hemförsäkring eller via kontokort där det ingår reseförsäkring.

Betalningsvillkor:

En anmälningsavgift på 3 000 kr betalas till Komfort Resor senast 10 dagar efter bekräftad resa. Bekräftelse med faktura kommer att skickas ut av Komfort Resor per E-post. Detta belopp avräknas från slutfakturan (slutfaktura skickat på E-post i mitten av september) Slutbetalning 35 dagar före avresa, d v s senast måndag 29 september 2025.

PRIS: 14900 kr (Enkelrumstillägg: 2500 kr)

I priset ingår:

- Direktflyg med Norwegian från Stockholm-Arlanda till Málaga t/r, **23 kg incheckat bagage, 10 kg handbagage.**
- Busstransfer från Málagas flygplats till hotellet t/r
- 7 övernattningar i del i dubbelrum på Ibersol Beach & SPA Hotel i Almuñecar med halvpension (7 middagar och 7 frukostar ingår)
- Tre bussutflykter enligt resebeskrivningen inklusive entréer, luncher och arrangemang
- Svensktalande lokalguide Carmen Rios Sanchez är med under alla utflykter
- Turistskatt inkl. samt EU-moms

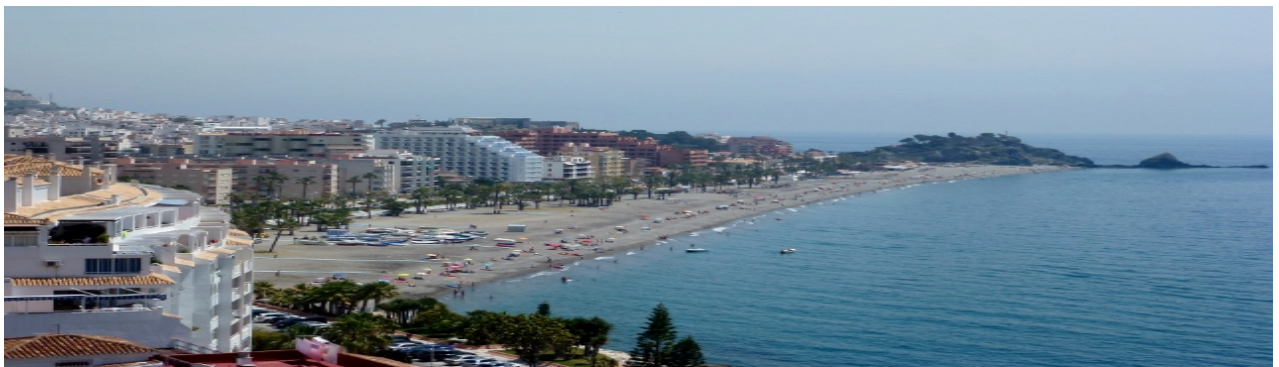
Vid middag ingår en flaska vin per 4 personer samt vatten.

Ingår ej:

- kaffe ingår ej efter middagar
- drycker utöver särskilt angivet, privata utgifter utöver det beskrivna ovan
- om deltagarna så önskar, ordnas transferbuss Sundsvall-Arlanda t/r till självkostnadspris, vid 40 deltagare kostar bussen 825:-/person.

Avbeställningsskydd:

Komfort Resor erbjuder inget avbeställningsskydd. Detta har de allra flesta ändå via sin hemförsäkring eller via sitt bankkort (Visa eller Master Card). Använd ett konto som är knutet till ditt betalkort, så finns ett avbeställningsskydd inkluderat hos de flesta banker.



Stranden i Almuñecar



Vår härliga lokalguide Carmen Rios Sanchez



Vacker natur vid Almuñécar

Totalt har vi 40 platser på denna resa. Först till kvarn gäller...
Sista anmälningsdag: 31 juli 2025. Därefter i mån av plats

Reseledare: Eric Luthman SPF Freja, som också svarar på alla frågor kring resan.

E-mail: luthmaneric@gmail.com tfn: 072-2040529

Mer information om resmålet, utflykter, aktiviteter mm kommer att skickas ut under tiden fram till avresan.

(Medlemskap i SPF Seniorerna fordras).

Information om SPF Seniorerna av dina personuppgifter, [Klicka här](#)

OBS! Vill du anmäla två personer till exempel dig själv och din vän, väninna etc. och ni vill ha separata fakturor så kom ihåg att meddela reseledaren detta efter att du fått din bokning bekräftad. (Detta är viktigt då fakturering alltid sker till angiven e-postadress).

Glöm ej giltigt pass!

Allmän information:

Vårt hotell:

Hotel Ibersol Beach & SPA ****

Paeso San Christóbal s/n
E-186 90 Almuñécar (Granada)
+34 958 639 450

www.ibersol.es/es/destino-hoteles-en-almunecar/



Vårt fina hotell



För mera information om olika sevärdheter på resan, kan du via Internet surfa in på följande sajter:
www.norwegian.se (Flygbolaget vi åker med)
www.ibersol.es/es/destino-hoteles-en-almunecar/ (vårt hotell)
www.almunecar.se/costa-tropical (turistinformation/tips på svenska om Costa Tropical)
www.almunecar.se (turistinformation om Almuñecar på svenska)
www.costadelsol.se/frigiliana (information på svenska om den vackra byn Frigiliana)
www.hitta.almunecar.se (värdefulla tips inför och under vistelsen i Almuñecar)
www.carmenspainsperience.com (Information om och från vår lokalguide Carmen Ríos Sanchez)



Hacienda Señorío de Nevada



Vacker natur i Sierra Nevada



Soportújar



El Valle de la Alegría (Lyckliga dalen)

Varmt välkomna med er anmälan till en härlig resa när hösten och mörkret närmar sig här hemma.

SPF Seniorerna Medelpad

gm

Björn Mårtensson

reseansvarig