

Cinque Terre

5/9–13/9 2010

9 dagar/8 nätter

Flyg 11 250 SEK.

Startavgift loppet 600 SEK.

Totalt 11850 SEK

Detta ingår

Flyg tur och retur inklusive transfer till hotellen. 8 nätter på 3-stjärnigt hotell. Frukost (italiensk frukostbuffé), 3–4 rätters lunch eller lunchpaket och 4 rätters middag.

Utbildning och föredrag om cykling. Ledarledda dagliga cykelrundor i grupper av varierande "svårhetsgrad". Tre olika banor av olika längd. Mer eller mindre backiga att välja på varje dag.

Viss personlig rådgivning och hjälp med träning, teknik, cykelns inställning m.m.

Prel. gör vi två olika utflykter, till en närliggande vingård och till Pisa. Pris meddelas på plats.



Toscana och Ligurien

Resan är uppdelad i två delar. Första delen bor vi i Lido di Camaiore som ligger c:a 3 mil norr om Pisa. En fantastisk plats i norra Toscana som vi valt som uppladdning inför loppet på söndagen. Där kan man välja mellan slåtåkning i de långa vackra dal-gångarna ner mot Lucca och Pisa eller välja mer berg med varierande längd och lutning. Vissa av topparna når höjder på uppemot 2000 meter så det finns utmaningar för alla. Vi brukar någon gång under veckan cykla ner till Pisa där vi tar en Capucino under det lutande tornet.

Efter fyra dagar så lämnar vi på torsdagsmorgonen Lido di Camaiore och tar oss norrut in i Ligurien för att slutligen hamna i den lilla byn Moneglia. Där bor vi resterande del av tiden. Moneglia är nästan som en lite sagoby. Vackert omgärdad av berg och med en härlig sandstrand bara 50 meter från hotellet.

På vägen dit cyklar vi längs kusten och

passerar staden La Spezia samt de fem byarna som kallas "Cinque Terre". Det som är speciellt med den här karga, bergiga delen av Italien, och det som har gjort trakten känd, är att det tidigare har varit svårt att komma till byarna landvägen. Bergen har gjort det svårt att dra fram vägar till dem. Mellan den första byn Monterosso i nordväst och den sista Romaggiore i sydost är det bara en dryg mil fågelvägen.

Numera finns det slingriga, backiga vägar som letar sig fram utefter bergskanterna och ner till alla byarna men den sträckan är betydligt längre. Det som tidigare har förenat de avskilda, pittoreska små byarna är havet, järnvägen och vandringslederna.

Det har gjort landsdelen till ett eldorado för vandrare och turister från hela världen.

Tävlingen Cinque Terre gran fondo

Tävlingen har start och mål i Deiva Marina som ligger vid en liten havsvik omringat av samma berg som omger Cinque Terre en bit bort. Den lokala cykelklubben Cilistica Deivese arrangerar tävlingen som startade 1995 med 300 deltagare. Idag har arrangemanget blivit så populärt att man har fått sätta stopp vid 2000 deltagare. Det beror på att man inte får plats med flera bilar i byn och att hotellen inte kan svälja flera besökare. 2000 cyklister som startar samtidigt låter väldigt mycket men det upplevs inte så. Det beror på att tävlingen börjar med en lång backe där det inte finns någon anledning att rusa iväg. Var och en hittar sitt tempo och det är lätt att köra om eftersom alla håller avstånd och dessutom är vana och säkra på cykeln.

Man kan välja två distanser – 167 km alt 90 km. Banan slingrar sig först söderut längs kusten och där man passerar alla 5 Cinque terrebyarna för att sedan vända upp lite mer inåt landet. En krävande men fantastisk vacker bansträckning. Troligtvis den vackraste av alla gran fondo.



Vilka kan vara med

Vilka kan vara med då, vad ställs det för "krav" på mig som deltagare kanske du undrar? De som reser med oss är som ett genomsnitt av deltagarna i Vätternrundan och Tjejvättern. Du skall helst tycka om att cykla, sedan räcker det med att du är frisk och har en cykel med lite smalare däck och många växlar (tredelat fram, kompaktvevparti eller 39–28 beroende av hur tung du är).

I en grupp på 40–50 resenärer så brukar vi köra med fyra–fem olika grupper (med en ledare per grupp) och erbjuda tre olika banor. Vi har som regel tre olika nivåer på grupperna – "small, medium eller large".

Vanligtvis kör vi ut 8.30 och blir borta till framåt eftermiddagen. Vi brukar köra som minst 5–7 mil och upp till som mest 13–14 mil. Det låter mycket men eftersom vi som är ledare ser till att gruppen kör lugnt och i en viss ordning så blir det inte jobbigt. Tempot, när det inte är backar, är inte högre än att alla i gruppen hela tiden skall kunna prata någorlunda obehindrat.

Det blir också många stopp och små pauser under en sådan här tur. När det är någon backe så brukar vi stanna innan backen för att sedan i egen, lagom fart ta oss uppför till toppen där det blir ett stopp för att samla ihop gänget igen. Sedan har vi våra "fikastopp" som är en av höjdpunkterna på våra rundor – att stanna vid en liten bybar och ta en cappuccino och bara njuta är livskvalitet.

Vara ute "hela dan" och cykla i lagom tempo utan att behöva ta i för att skynda dig hem, kan du säkert inte unna dig varje dag annars. När du kommer hem fram på eftermiddagen så tar du din lunch/lunchpaket och njuter.

Middagen som vi brukar inta kl. 19.30 är ytterligare en höjdpunkt på dagen. Över den goda maten och kanske lite vin går vi tillsammans med bordgrannarna genom dagens tur. Aptiten brukar det inte vara något fel på efter en dag på cykeln.



CykelTours

Västerlånggatan 1, 542 39 Mariestad

Tel 076-115 6742

Cinque Terre FAQ

| | |
|--|--|
| Vilken flygplats gäller? | Arlanda ock Köpenhamn |
| Vart går flyget | Milano |
| Är det direktflyg? | Vid flyg från Arlanda: Mellanlandning i Köpenhamn. |
| Vilket flygbolag? | Troligtvis SAS. |
| Är det några problem att ta med egen cykel? | Nej |
| Kostar det att ta med cykeln. | Avgift tillkommer |
| Avser priset del i dubbelrum | Korrekt, (dubbelrum). 1500:- tillägg singel, ta kontakt i god tid i om enkelrum önskas |
| Jag funderar också på att ta med min tjej som inte är cyklist. Är det ok? | Ja ,självkärlart. I denna del av Italien finns fina möjligheter till bad, kultur och shopping |
| Är det tänkt att man kan ta med sig sin egen cykel på flyget? | Ja |
| Vilka bagagebegränsningar gäller, behöver man "boka" bagageplats för cyklarna i förväg? | Cykeltours boka cyklar på flyget. För övrigt vanliga bagagebestämmelser (Som sagt troligtvis SAS). |
| Kan man hyra cykel på plats? | Det går, men det är lite omständlig eftersom vi byter resmål under veckan. Ta kontakt med fall du vill hyra cykel. |
| Har ni i så fall någon uthyrare ni samarbetar med, hos vilken man kan förhandsbeställa sina önskemål om storlek, drev och kassett? | Ja, det finns bra uthyrare! |