

# ***Dolomiterna med Giro Delle Dolomites***

**29/7–8/8 2010**

11 dagar/8 nätter, halvpension på hotellet (lunch ingår i loppet).

Buss.

Inkl startavgift 11.250:- SEK

---

## **Detta ingår**

Bussresa med en mycket bekväm buss och en specialbygd cykelfraktkärra. 8 nätter på 3-stjärnigt hotell. Frukost (italiensk frukostbuffé), 4 rätters middag.

Anmälan till 6-dagarsgirot (daglig lunch ingår).

***OBS! Svensk cykellicens krävs och det får man enklast genom sin hemklubb.***

Preliminärt gör vi en utflykt. Till vad och vilket pris meddelas senare.

---

## **Bussresan**

Bussen startar från Klarabergsviadukten i Stockholm kl. 05.00 på torsdagsmorgonen. Det går bra att stiga på längs E4:n på vägen genom Sverige vid några platser vi väljer. Vid niotiden går den från Jönköping och kör sedan till Danmark via bron. (Ev via Helsingborg)

Vi kör sedan över Gedser till Rostock (2 tim.) och passar då på att äta middag på båten innan vi kör in i Tyskland vi 21-tiden.

Vi sitter inte längre än 3 timmar på bussen utan att stanna och sträcka på benen, eller för att äta, utom på natten då vi efter "nattstoppet" vid 23-tiden kör nonstop tills vi stannar för frukost i trakterna runt München vid 7-tiden på fredagsmorgonen. Några timmar senare har vi passerat Brennerpasset, kört ner i Trentodalen och kommit fram till Bolzano där vi bor.

På bussen finns det möjlighet att köpa kaffe, kaka, läsk eller öl under resan. Bussresan kan verka långsam men så behöver det inte vara. Många upplever den som en naturlig del av semestern. Det är inte så att du bara "dimper ner" i Italien utan färden är ett sätt att komma ner i varv på. Du slår dig ner och gör dig hemmastadd

i den bekväma bussen som körs säkert av rutinerade chaufförer. Läs en bok, se en film eller sitt bara sitta och titta ut genom fönstret, det är faktiskt skönt att bara kunna koppla av. Du slipper in och utcheckningar, släpa på cyklar och väskor och trava runt på flygplatser.

På fredag, innan lunch, kliver du bara av bussen framför hotellet och sedan är det bara att ta nyckeln och checka in på rummet. Efter lunchen, när alla kommit i ordning med cyklarna, så ger vi oss ut på en träningsrunda.

## **Bolzano**

Bolzano ligger djupt inne i en dalgång i Dolomiterna som är en del av alpmassivet. Den sydtirolska staden ligger vid en förgrening av dalgången vilket gör att det finns goda möjligheter till slätåkning medan utbudet av backar både räcker och blir över. Eftersom området tillhörde Österrike före första världskriget så talar man både italienska och tyska och det känns som man är både i Italien och Österrike samtidigt.

I dalgången ser man många frukt- och vinodlingar där vi cyklar fram omgärdade av höga berg.

## **Giro delle Dolomites**

Giro delle Dolomites är en rundtur i Dolomiterna utan tidtagning förutom ett dagligt "backtempo".

Dagsetapperna är mellan 80–140 km långt och backtempot mellan 3–25 km och läggs in någonstans under etappen.

Turen startar och går i mål i Bolzano förutom en eller två dagsturer som startar några mil utanför. Arrangören ser då till att vi via buss transporteras ut till startplatsen.

Etapperna går i ett behagligt tempo utan stress efter en ledarbil. Efter ett tag blir fältet rejält utdragit men samlas ihop igen vid vätskedepåerna. Där kan man lugnt ta för sig vad som bjuds och det är inte lite: sportdryck, vatten, the, coca-cola, banan, kakor, tårter m.m. När alla försett sig rullar fältet igång igen.

Visserligen är tempot relativt lugnt och passar alla, men det är rejäla klättringar som man skall uppför och därför rekommenderas att man ser över utväxlingen på sin cykel. Är man vältränad behövs som lägst 39–27, men att ha tre-delat fram eller kompakt vevparti är att rekommendera.

"Giro" som startar på söndagen är uppdelad i två delar med en vilodag på onsdagen och med sista etappen på lördagen. Starten går kl 08.00 på morgonen och man är tillbaka någon gång under eftermiddagen. Alla cyklister bär nummerlapp och ett microchip som registrerar tiden vid backtempot, men även att man startat och fullföljt dagens etapp. Microchip hyr man på plats till en kostnad av 10 euro. Av dessa får man tillbaka 7 vid återlämnandet sista dagen.

Om vätskedepåerna är bra är lunchen som ingår dagligen fantastisk. Italiensk lunch med tvårätters mat. En pastarätt (naturligtvis) samt även en liten kötträtt serveras. Lunchen serveras oftast efter målgången i Bolzano men vid längre etapper serveras maten ute på en hög topp där det finns stolar och bord utsatta med en vidunderlig utsikt.

Loppet/rundturen avslutas på lördagen med en lätt och i princip helt "slät" etapp.

## **Hemfärd**

Efter dusch och lunch sätter vi oss åter i bussen och börjar vår hemfärd och är sedan hemma i Sverige igen någon gång under söndagen.

