

## **Misano/Riccione/Cattolica 2010**

### **26/3–5/4 2010 BUSSRESAN FULLBOKAD**

11 dagar/8 nätter, helpension Buss 8.300:- SEK.

27/3 - 10/4 2010 (flyself)

### **FLYSELF 15 dgr/14n**

Kort fakta

14 nätter vid Adriatiskahavet

Helpension

13 dagars cykel

Flyself©

Flyself pris: 10 900:-

### **Detta ingår:**

Resa med en mycket bekväm buss och ett släp för cyklarna.

Vi bor 8 nätter på 3+S - stjärnigt hotell.

Frukost (italiensk frukostbuffé), 3-4 rätters lunch eller lunchpaket och 4 rätters middag.

Utbildning i och föredrag om cykling.

Ledarledda grupper på dagliga cykelrundor av varierande svårighetsgrad. Tre ”banor” att välja på varje dag, av olika längd och mer eller mindre backiga.

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

Preliminärt gör vi två olika utflykter, till Rimini och till någon närliggande vingård.

Pris meddelas på plats.

---

### **Bussresan**

Bussen avgår från Klarabergsviadukten i Stockholm kl. 05.00 på fredagsmorgonen. Inlastning från kl. 04.30. Vår andra buss går från Västerås 04.00. Vi kör sedan ner till Danmark via bron

Vi tar sedan färjan från Gedser till Rostock (2 tim.), och passar då på att äta middag på båten, innan vi kör vidare i Tyskland vid 20-tiden.

Vi åker inte längre än 3 timmar i taget, utan att stanna för att sträcka på benen, eller äta. Efter ”nattstoppet” vid 23-tiden, kör bussen nonstop till i närheten av München. Vi stannar då för frukost vid 7-tiden på lördagsmorgonen.

Efter Brennerpasset, far vi ner genom den 20 mil långa Trentodalen, innan vi kommer ut på Poslätten. Färden går vidare till Cattolica och fram till den lilla italienska byn Misano Adriatico dit vi anländer omkring klockan 17.

På bussen kan man köpa kaffe, kakor, läsk eller öl. Bussresan kan verka lång, men så behöver den inte kännas. Många upplever resan som en naturlig del av semestern. Det är inte så, att du bara ”dimper ner” i Italien.

Nerfärden är ett bra sätt att koppla av. Du slår dig ner och gör dig hemmastadd i den bekväma bussen, som körs av rutinerade chaufförer. Läs en bok, se en film eller sitt bara och titta ut genom fönstret. Du behöver inte checka in- och ut, du slipper släpa på cyklar och väskor och långa väntetider på flygplatser. I stället kliver du av bussen framför hotellet och sedan är det bara att hämta nyckeln till hotellrummet.

## **Riccione/Misano Adriatico**

Misano Adriatico ligger vid kusten mellan Cattolica och Riccione. Under de senaste åren har staden genomgått stora förändringar för att förskönas och idag finns här en inbjudande strandpromenad och härliga parker. Atmosfären är avkopplande och ordet "lagom" känns väldigt rätt. Inte långt från Misano Adriatico möts bergen och havet på ett fantastiskt sätt. Möjligheten till att variera cyklingen från slätåkning till backar och större berg finns i massor. Man har även möjlighet till att cykla uppför berget till San Marino som ligger c:a två mil från Misano Adriatico.

## **Vilka kan vara med och vad krävs av mig som deltagare?**

De som reser med oss, är som typiska deltagare i Vätternrundan eller Tjejvättern. Du skall givetvis tycka om att cykla, sedan räcker det med att du är frisk, och har en cykel med lite smalare däck och många växlar (tredelet i fram eller 39 -23 till 28 beroende på din vikt).

I en grupp på 40–50 resenärer brukar vi köra med fyra, fem olika grupper. Varje grupp har en ledare och kan välja mellan tre olika banor. Vi har som regel tre olika nivåer på grupperna – en lugn, en mellan och en snabb grupp. Vanligtvis kör vi ut 8.30, tar med ett par smörgåsar och blir borta till framåt eftermiddagen. Vi brukar köra minst 5–7 mil och upp till som mest 13–14 mil. Det låter kanske 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 ej är backar, är inte högre än att alla i gruppen hela tiden skall kunna prata med varandra.

## **Stopp och pauser**

Det blir också tid för små pauser under våra turer. När det är någon större backe, brukar vi stanna före den och sedan kan var och en i egen takt ta sig upp till toppen, där det blir ett stopp för att samla ihop gänget igen. Vi har våra "fikastopp", som är det bästa med rundorna – att stanna vid en liten bybar, ta en capucino och bara njuta är livet. Vara ute "hela dan", cykla i lagom tempo utan att behöva ta i för att du måste skynda dig. Det kan du kanske inte unna dig varje dag, eller?

När du kommer hem, fram på eftermiddagen, tar du resten av ditt lunchpaket för att kunna klara dig fram till middagen, som vi brukar inta kl. 19.30. Det är ännu en höjdpunkt på dagen, när vi över den goda maten och kanske lite vin, går igenom dagens "strapatser" tillsammans med våra bordsgrannar.

## **Hemresan**

Efter frukost på söndagsmorgonen sätter vi oss till rätta i bussen och börjar hemfärden. Vi kör på samma vägar som på nedresan och framåt kvällen på måndagen är bussen tillbaka i Stockholm.

