

# **Riolo med Nove Colli 2010**

## **15/5–25/5 2010**

11 dagar/8 nätter, helpension

Buss 10.400 SEK

Tillägg för loppet: 700 SEK

---

### **Detta ingår**

Bussresa med en mkt. bekväm buss och en specialbygd cykelfraktkärra. 8 nätter på 3-stjärniga 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". C:a tre olika banor, av olika längd mera eller mindre backiga, att välja på varje dag.

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

Prel. gör vi tre olika utflykter, till Somec cykelfabrik, till en närliggande vingård och till Bologna eller San Marino. Pris meddelas på plats.

---

### **Bussresan**

Bussen startar från Klarabergs-  
viadukten i Stockholm kl. 05.00  
på lördagsmorgonen. 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 se-  
dan ner över bron till Danmark.  
Vi kör sedan över Gedser till Ro-  
stock (2 tim) och passar då på  
att äta middag på båten innan  
vi kör in i Tyskland vid 20-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 fru-  
kost i trakterna runt München  
vid 7-tiden på söndagsmorgo-  
nen.

Efter Brennerpasset kör vi ner  
i den 20 mil långa Trentodalen  
innan vi kommer ut på Poslätten  
för vidare färd ner över Bologna  
till den lilla, genuint italienska

byn Riolo Terme där vi landar  
vid 16-tiden.

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 se-  
mestern. 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 be-  
kväma bussen som körs säkert  
av rutinerade chaufförer. Läs  
en bok, se en film eller sitt bara  
sitta och titta ut genom fönst-  
ret, det är faktiskt skönt att bara  
kunna koppla av. Du slipper in  
och utcheckningar, släpa på  
cyklar och väskor och trava runt  
på flygplatser. I stället så kliver  
så småningom bara av bus-  
sen framför hotellet och sedan  
är det bara att ta nyckeln och  
checka in på rummet.

### **Riolo Terme**

Riolo ligger inne i en dalgång  
som löper mellan Po-slätten  
och bergskedjan Apenninerna.  
Det gör att den har ett för cy-  
klister perfekt läge eftersom  
det finns möjlighet cykling på  
slätten, i backarna eller i rik-  
tiga berg. Just möjligheten att  
variera gör trakten till en av de  
bästa i Italien, för cykling med  
inriktning på landsväg.

Området präglas väldigt mycket  
av jordbruk i olika former, både  
nere på slätten och i dalgången  
runt Riolo Terme. Det är fram-  
för allt fruktodlingar av olika  
slag men man ser också en del  
vingårdar lite varstans vilket gör  
att landskapet ser prydligt och  
välskött ut.

Det är inte för inte att Emilia -  
Romagna kallas för Italiens kök,  
det lär du märka redan på första  
middagen...

## Prattempo

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 i fram eller 39 -23 till 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 – lugn, mellan och snabb grupp.

Vanligtvis kör vi ut 9.00 och tar med ett par smörgåsar i fickorna och blir borta till framåt eftermiddagen. Vi brukar köra mellan 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.

## Många stopp och pauser

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 det bästa med rundorna

– att stanna vid en liten bybar och ta en cappucino 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 resten av ditt lunchpaket för att kunna klara dig fram till middagen som vi brukar inta kl. 19.30. Det är ytterligare en höjdpunkt på dagen när vi över den goda maten och kanske lite vin går igenom dagens "strapatser" tillsammans med våra bordgrannar. Aptiten brukar det inte vara något fel på efter en dag på cykeln.

## Cervia

Efter frukosten på fredagen packar vi våra väskor och lastar in dem i bussen och vi trampar därefter iväg ner till kusten. Det är en tur på cirka 10 mil helt slät väg ner till badorten Cervia som ligger vid havet 7 km från Cecenatico där starten till Nove Colli går 06.10 på söndagsmorgonen. När vi kommer fram så går det bra att ta ett dopp antingen i poolen eller också i havet som är 300 meter bort. Lördagen kollar vi in startområdet med alla cykelmontrar i mässan som hör till tävlingen. Resten av dagen handlar om att "ladda".

## Tävlingen

Det är c:a 12000 startande men det känns ändå inte så trångt. De första 2,5 milen går på en stor avstängd väg där det både är lätt att köra om eller i värsta

fall bli omkörd. När du sedan har kommit in på mindre vägar så drar klungan ut sig i backarna och ganska snart så har du fått sällskap av andra cyklister som är ungefär lika starka.

Italienarna är säkra och duktiga cyklister vilket gör att det är en ren fröjd att hänga med i klungorna.

Cirka 3500 höjdmeter skall forceras om du kör det 205 km långa 9 Colli. Om du är trött och sliten redan efter fyra backar så kan du välja att åka rakt fram där den långa rundan viker av. Distansen blir då 130 km. Alla åker med ett datachip som håller ordning på mellantider och vilken tävling du åkt, vilket gör att du inte behöver bestämma distansen innan. Just på den fruktade stigningen Barbotto, som kommer som nummer fyra, så har man tidtagning både i botten och på backkrönet. Tiden finns sedan med på diplommet tillsammans med total- och åldersklass-placering och genomsnittsfart.

Nove Colli är en tuff tävling med både branta och långa backar men är en härlig utmaning att ta sig an i cykellandet Italien. Det är det närmaste ett Giro eller en Tour man kan komma som motionär – det är bara Eurosport som fattas...

## Hemresa

Efter frukost på måndagsmorgonen sätter vi oss till rätta i bussen och börjar hemfärden. Vi kör samma väg som nerresan och framåt kvällen på tisdagen är bussen tillbaka i Stockholm.

