

# ESCAPE

## PROGRAM: SYKLING OG LANDSBYSJARM I COSTA BRAVA

🍴 6 frokoster, 2 lunsjer og 4 middager inkludert

Dag 1

### Velkommen til Girona!

🍴 Frokost, lunsj

Tidlig morgen flyr Norwegian oss inn til Barcelona. Der blir vi plukket opp og kjørt i minibuss den korte turen opp til Girona. Dette er Barcelonas lillesøster, med mer enn 2000 års historie, hvor både kristendom, jødedom og islam har spilt viktige roller. Sjarmerende smågater, Michelin-restauranter, arabiske bad og en elv som renner gjennom gjennom sentrum, med pastellfargede bygninger som lener seg over vannet.

Ved ankomst legger vi fra oss bagasjen på hotellet, og spiser en deilig lunsj på en av Gironas restauranter. Mette og fornøyde blir vi tatt med på en omvisning i Girona, ledet av en av deres offisielle byguider. Slik får du sjansen til å oppdage noen av byens hemmeligheter. Om ettermiddagen og kvelden blir det tid til å utforske Girona på egen hånd. Byen er omringet av en mur som opprinnelig ble bygget av romerne i dag gir det gode muligheter for en spasertur over hustakene. Kanskje frister det med en sen matbit og noe godt i glasset i en av byens trivelige fortauscafeer eller -barer?

Dag 2

### Fra Girona til Preatallada

🍴 Frokost, middag

Etter frokost møter vi våre sykkelguider for første gang, for å gjøre oss klare for ukens rundtur! Guidene tar en gjennomgang av hva vi kan vente oss denne uka, hva gjelder landskap, kultur, byer og selve sykkelruta. Du får tilpasset sykkelen slik at den passer deg godt, og guidene sørger for at du er trygg på utstyret. Deretter ruller vi av gårde!

Dagens etappe er den mest fjellrike på turen. Vi skal krysse fjellmassivet Les Gavarres, klatre til det høyeste punktet på ruten (400 moh) og deretter passere gjennom sjarmerende landsbyer, slik som den lille middelalderbyen Monells. På veien stopper vi en koselig cafe for å spise lunsj. Sykkelturen avslutter i Peratallada, hvor vi ruller rett inn dit vi skal overnatte. Hotellene er små og sjarmerende, så her må vi dele opp gruppa. Vi spiser felles middag på det ene hotellet. Men før middag frister det kanskje å tusle rundt i denne vel bevarte landsbyen, og ta en titt i de små butikkene.

Dag 3

## Peratallada – Tamariu: Ut mot havet!


 Frokost, middag

Før vi starter dagens etappe møtes vi til en kort gjennomgang av hva som møter oss. Dette gjør vi hver dag før vi setter oss på sykkelen. Dagens etappe er mye flatere enn dagen før – fra Peratallada trækker vi oss gjennom Baix Empordà-sletten, og sykler gjennom middelalderlandsbyer. Vi skal blant annet rulle innom den lille landsbyen Pals, som er en av de mest sjarmerende små byene i området. Vi ruller nedover mot havet og selve Costa Brava. Langs denne kyststripen, som trekker seg helt opp til den franske grensen, kan du finne massevis av små, koselige bukter og vikar med krystallklart vann.

Dagens etappe er kort, og fremme i den lille landsbyen Tamariu inntar vi dagens lunsj. Fram til middag har du god tid til disposisjon – da kan du benytte anledningen til å hoppe i havet, og svømme rundt i det klare vannet i Tamariu-bukten. Kanskje vil du heller ta en tur langs vandrestiene nede ved sjøen? Et sett med tilrettelagte vandrestier går langs kysten fra Blanes i sør til Portbou i nord, fører deg tett på den vakre kystlinjen og havet.

Dag 4

## Langs kysten fra Tamariu til Palamos

 Frokost, lunsj, middag

I dag skal du få smake både sjø, fjell og vin! Vi skal innom noen av de vakreste stedene på Costa Brava, og nyte sjarmerende landsbyer og strender som Llafranc og Calella de Palafrugell. Utsikten over klippene og utover kysten setter en fin ramme for dagens tur! Mot slutten av dagen ruller vi innom en av områdets mange vingårder – der skal du få hilse på produsentene og smake deres lokalproduserte vin. På vingården får vi også servert en lett lunsj, og du kan kjenne på at livet er godt.

Vi kommer frem til byen Palamos, en av de best bevarte fiskelandsbyene på Costa Brava. Her er det meste av aktivitet, mat og kultur konsentrert rundt havet. Hver ettermiddag, når fiskebåtene kommer hjem med dagens fangst, åpner fiskemarkedet hvor de lokale sikrer seg de beste råvarene. Det lille markedet ligger like ved hotellet, og er vel verdt et besøk. Ettermiddagen kan tilbringes både ved og i havet – rett utenfor hotell døra ligger byens

lange strand. Kanskje får vi smake Gamba de Palamos – de knallrøde rekene som er byens fremste spesialitet?

Dag 5

## Palamos til varme kilder

🍴 Frokost, middag

Er du morgenfugl, kan du stå opp og få med deg alle fiskebåtene som drar ut på havet. Etter frokost og dagens briefing, legger vi ut på ukens lengste sykkeltur. Fra Palamós går turen mot Platja d'Aro, innover i landet og tilbake mot Girona. Første delen av etappen innebærer noe stigning, før vi kommer inn på en såkalt «via verde», eller «greenway». Disse er en del av et nett med enkle sykkel- og gangveier på kryss og tvers av Pyreneene og Costa Brava.

Vi skal tilbringe natten i Caldes de Malavella, en by som er kjent for sine naturlige varme kilder – som visstnok skal ha en helsebringende effekt. Byen ligger ved foten av Montseny-fjellkjeden, og er et yndet reisemål for spanjoler som vil ha en behagelig og avslappende helg vekk fra byens kjas og mas. Vi sjekker inn på staselige Hotell Balnari Vichy Catalan, hvor vi skal overnatte. Her får vi en interessant omvisning, hvor vi lærer om historien til hotellet og det berømte vannet Vichy Catalan, lærer om den geologiske opprinnelsen av disse kildene, og får se hvordan flaskene tappes. Vi avslutter med en smak av husets vin eller mineralvann. Hvis du ønsker kan du unne deg litt tid i velværeavdelingen på hotellet, eller til og med en spabehandling. Hva med en gjørmebehandling eller en sjokolademassasje? (ikke inkludert i prisen).

Dag 6

## Sjarmøretappen – tilbake til Gironas vakre gater

🍴 Frokost

En kort og lett etappe tar oss uten store vanskeligheter tilbake til Girona, også her delvis langs «vies verdes». Det er noe tilfredsstillende ved å komme tilbake dit du startet etter en rundtur over fjell, åser, landsbyer og strender! Kanskje frister det med en kald øl på afterbike for å feire at vi har gjennomført ruta med glans? Vi ankommer Girona tidlig, noe som gir god tid i byen også i dag. Ta deg en spasertur gjennom gatene, besøk butikkene for å gjøre noen souvenirinnkjøp eller sett deg på en cafe med en is.

Visste du at tidligere var Girona den byen i verden med flest Michelin-stjerner per capita? Men du trenger ikke stjerner for å spise et godt måltid – byen har mange spennende spisesteder i ulike prisklasser, og du velger selv hvor du vil spise middag.