

ESCAPE



PROGRAM: STISYKLING FRA ALPENE TIL MIDDELHAVET

🍴 4 frokoster, 3 lunsjer og 3 middager inkludert

Dag 1

Vi ankommer Limone

Oslo - Nice - Limone

🍴 Middag

Fly med Norwegian fra Oslo, som lander i Nice om formiddagen. Der møter du reiseleder og guide for denne uka. Det tar 2-3 timer å kjøre opp til Limone, og turen går gjennom flotte Val Roya. Limone ligger 1000 meter over havet, og er en sjarmerende og livlig liten alpeby med et mangfoldig og godt utvalg av restauranter. Her skal vi bo de første to nettene, på det komfortable firestjerners hotellet Grand Hotel Principe. Hotellet har utsikt til fjellene, og svømmebasseng og badstu disponibelt for gjestene. Vi skal nyte Piemontes gode kjøkken på en av Limones restauranter i kveld. Dette er en god anledning til å bli bedre kjent med det som skal være dine turvenner de neste dagene! Noen av landets beste viner lages i nærheten. Hva med å prøve en Barolo til maten?

Programmet sist oppdatert 14. januar 2022, 12:33


For priser, avgangsdato, betingelser og rikere presentasjon av turen, se:

<https://escape.no/reiser/stisykling-alpene-middelhavet/>


Dag 2

Stisykling til Limonetto

Limone

 Frokost, lunsj

 20 km

 +/- 650 m


I dag starter vårt eventyr på hjul for fullt! Limone er perfekt for lettere stisykling, med et mylder av naturstier med godt jordsmonn, uten for mye stein eller røtter. Med start ved hotellet sykler vi til den lille alpebyen Limonetto i et sakralt og lavalpint landskap. Området byr både på enkle grusveier og single trails (stier). Ferden går over enger og gjennom skog, forbi flere små "tetti" – små bosetninger for sommerbeite. Lunsj spiser vi på veien.

Vi ruller inn til Limone om ettermiddagen. Om kvelden kan du gå på oppdagelsesferd i Limones rike restauranttilbud, bykjernen ligger en ti minutters spasertur ned bakken.

Dag 3

Via del Sale – Saltveien – del 1

Limone - Monesi

 Frokost, lunsj, middag

 40 km

 + 800m /-1000m


Godt oppvarmet starter vi vår reise fra alper til hav. Starten går ved grensen til Frankrike, ved Colle di Tenda, og det som følger er mildt sagt spektakulært. Veien går langs fjelltoppene med flott utsikt i alle retninger. Underlaget er først og fremst på grus, men vi får også en flott strekning på single trail (sti). Etter et par timer kommer vi til månelandskapet Carsene og til slutt til lunsjhytta, Refugio Don Barbera. Denne sjarmerende fjellhytta ligger midt i villmarken!

Vi har nå gjort unna det meste av stigningen, og etter lunsj går det nedover. Vi ruller inn i den vakre lerkskogen Bosco delle Navette, og nå kan vi skimte havet bak de grønnskledde åsene. Nedenfor Ligurias høyeste fjell, Monte Tanarello, ruller vi inn til vårt hotell i Monesi. Der venter middag, sang og god drikke!


Dag 4

Via del Sale – Saltveien – del 2

Monesi - Sanremo

 Frokost, lunsj, middag

 42 km

 +650m / -2100m

Vi sykler videre på grus opp mot passet Colle del Garezzo, og ruller inn til Triora hvor vi spiser lunsj. Byen er kjent som heksebyen siden inkvisisjonen på 1500-tallet, da man forfulgte kvinner man mistenkte hadde en sammensvergelse med djevelen. Triora har blitt et sentrum for stisykling, og her finnes det mange muligheter for å komme seg ned til havet. Vi tar buss opp gjennom dalen og velger deretter den ruta som passer nivået og formen på gruppa best. Nå befinner vi oss blant de vakre, gamle landsbyene fra middelalderen – høyt over rivieraen. De siste kilometerne på sykkelen nytes ekstra godt, og vi avslutter ved å rulle ned til Sanremo. Her kan vi ta en velfortjent dukkert før middag! I kveld skal vi bo på det hjemmekoselige Hotell Belsoggiorno.

Dag 5

Farvel til Liguria

Sanremo - Nice - Oslo

 Frokost

Vi reiser tidlig til Nice for å fly tilbake til Norge. Vi er nok litt møre etter noen dagen på sykkelen – men snart klare for nye sykkeleventyr!

PRAKTISK INFORMASJON OG REISEVILKÅR

Dette er inkludert

- Flyreise t/r Oslo-Nice med Norwegian
- 4 overnattinger med frokost, i dobbeltrom
- 3 middager og 3 lunsjer
- Tre guidede sykkeldager
- Leie av fulldempede sykler. Fulldempet el-sykkel kan leies mot tillegg.
- All intern transport ihht program
- Bagasjetransport mellom Limone og Sanremo

- Lokalkjent, svensk guide, som møter gruppa i Nice

Dette er ikke inkludert

- Reise- og avbestillingsforsikring
- Drikkevarer

Vanskelighetsgrad. Du trenger ikke å ha mye stisykkelerfaring for å være med på denne turen, men du bør ha prøvd det tidligere, og ha et ønske om å lære mer. Du må være komfortabel på en sykkel og ha god balanse, siden man ofte står oppreist og styrer med kroppen. Syklingen går ca. 20% på stier og resten på grusveier. Grusveiene er for det meste i veldig god stand og kun tidvis steinete. Stiene vi kjører på er ofte flate med godt jordsmonn – men det er også noen mer teknisk krevende partier. Det er ingen skam å gå av sykkelen dersom det blir vanskelig! Merk at etappene er mer anstrengende enn tilsvarende distanser på asfalt. Du må være i god form for å delta, ettersom ruta innebærer en del høydemeter stigning (se dagsprogrammet).

Overnatting. Vi bor i enkelt- og dobbeltrom på hoteller underveis, med unntak av hotellet i Monesi hvor vi bor i tre- eller firesengsrom.

Hotell i Limone: [Grand Hotel Principe](#)

Hotell i Monesi: La Vecchia Partenza

Hotell i SanRemo: [Hotell Belsoggiorno](#)

Guide/gruppe. Lokal, svensktalende guide følger med på turene. Han/hun vil sykle med dere alle dagene, gi tips til god sykkelteknikk og vil kunne fortelle om områdets kultur og geografi. Deltaker plikter å følge de instruksjoner, anvisninger og pålegg som guiden gir på reisen.

Utstyr. Stisyklene er fulldempet og av god kvalitet. Du kan også bestille el-stisykkel mot et tillegg i prisen. Guidene har nødvendige verktøy for å fikse punkteringer, men dersom du har eget verktøy som dekkjern, momentnøkkel og pumpe, kan du gjerne ta med deg dette. Leie av sykler er inkludert, men alle deltakere må ha med egen hjelm. Det kan også være lurt å ta med sykkelhansker, sykkelbukse med polstring, eventuelt sykkelsko, beskyttende briller og knebeskyttere. Som regel holder det med t-skjorte og shorts på turene, men i høyden kan det være kaldere, så det lønner seg å ha med noen ekstra lag. Forslag til pakkliste vil bli sendt ut nærmere avreise.

Service/bagasje. Bagasjen transporteres mellom Limone og Sanremo. Du må derfor ha med deg nødvendig skift og annet til overnattingen i Monesi.