



PROGRAM: SYKKELTUR VED LAGO DI BOLSENA 8 OKTOBER 2024

SYKKELTUR VED LAGO DI BOLSENA, ITALIA

🍴 7 frokoster, 5 lunsjer og 5 middager inkludert

Dag 1

Norge - Roma - Bolsena

🍴 Middag

Flyreise til Roma. Herfra blir det buss til **Lago di Bolsena**, noe som tar omtrent to timer.

Vi sjekker inn ved vårt perfekt beliggende hotell, finner oss til rette og så er det tid for å tilpasse syklene. Vi møter guidene som skal ta oss med rundt og får testet at syklene passer.

Så møtes vi til middag på hotellet.

Dannelse og mirakel: Vi befinner oss på historisk grunn. Det er hundretusener av år siden siden vulkanen Vulsini hadde utbrudd og formet kalderaen som år etter år ble fylt med regnvann og som nå er Lago di Bolsena. Innsjøen er 13,5 kilometer lang og 12 kilometer bred i diameter. Perfekt plassert i den finnes også to øyer: Bisentina og Martana. Disse har kommet til overflaten etter utbrudd under vannet.

Det var etruskerne som holdt til her også, slik de gjorde i andre sentrale deler av Italia fra omkring 650 f.Kr. Spor finnes langt tilbake i tid og man behøver ikke være historiker for å





tenke seg til at spor etter disse finnes den dag i dag - som overalt i Italia. Noe som trekker sammenligning til religion, mirakler og helgener. Klart det finnes en slik historie fra Bolsena også som kirken viser.

Det var det Herrens år 1263 da den böhmiske presten Peter of Prague falt i tvil om sin egen tro og satte i vei til Roma på pilgrimsferd. På veien tilbake stoppet han i Bolsena, ved basilica Santa Cristina. Ved nattverden skjedde det plutselig at blod begynte å sive fra oblatet og til hendene hans, til marmoralteret og alterduken. Presten ilte så til Orvieto der pave Urban IV holdt til. Oblatet og duken ble deretter undersøkt og relikviene plassert i katedralen i Orvieto. En såkalt pavelig bulle, sørget for at året etter ble dette innlemmet i det hellige Corpus Christi.

I Santa Cristina finner man marmoren dekket av blodet, mens alterduken ligger i et gyllent skrin i Orvietos katedral.

Dag 2

Vi sykler rundt Lago di Bolsena

-  Frokost, lunsj, middag
-  Etappe: 50 kilometer
-  Høydemeter: 250 meter
-  Varighet: ca 5-6 timer

Vi begynner dagen med frokost, så skal vi ut på tur. Vi skal se at området ikke bare byr på religiøse mirakler, men i høyeste grad også på de av det naturlige slaget. Innsjøen, som er Italias 5. største, har et unikt utseende. Med sin svarte, vulkanske sand og strendene som strekker seg kilometervis, er det et yndet sted for samlinger, pikniker, vannsport og fiske. I tillegg til vandring og sykling. Det er et rikt fugleliv her. I tillegg er den er viktig stopp på **pilgrimsruten Via Francigena** til Frankrike og England samt **Sentiero dei Briganti**. På denne ruten kan man gå i sporene til de lovløse og går fra Vulci til Acquapendente.

Våre sykkelguider er godt kjent og skal følge oss på alle sykkelturene. Vi har med både tekniker og følgebil på alle sykkelturene. Guidene har en unik pasjon for både området de er fra, syklingen selv og naturen vi sykler i.





Beskrivelse av ruten: første by vi kommer til er **Capodimonte** som er en lite eventyrlandsby som ligger på en liten odde ved sjøen. Så fortsetter vi til **Marta** hvor vi spiser lunsj og fortsetter mot **Montefiascone** hvor vi kan nyte utsikten over innsjøen, Viterbo-sletten og en stor del av de Sentrale Appenninene. Vi er nå i området hvor den berømte EST-EST-EST vinen kommer fra! Om man ønsker vil det være mulig for en dukkert i sjøen underveis på dagens etappe. Underlaget er variert og vi sykler på stier, grusveier, gjennom vinmarker og på landeveien langs sjøen. Området er naturskjønt og vi stopper underveis for å ta bilder mens guidene forteller om området.

Vi spiser lunsj underveis og når vi er vel tilbake blir det litt tid for avslapning før det er duket for et lite italiensk kurs som reiseleder organiserer.

Felles middag i Bolsena.

Dag 3

Tour a Civita di Bagnoregio

-  Frokost, lunsj
-  Etappe: 30 kilometer
-  Høydemeter: 500 meter
-  Varighet: ca 6-7 timer

Frokost først, så går vi sammen for å hente sykler og møte guidene våre. Vi trækker av sted og skal oppleve litt andre områder enn i går.

I dag skal vi sykle til byen som ligger på toppen av alt på disse kanter - og det er **Civita di Bagnoregio**. Det var etruskerne som grunnla denne også, den gang da lå den mellom to elver på en slette med masse fruktbar land mellom. Det er et unikt syn og ganske så imponerende. Det er et nettverk av stier som fører frem hit, men over selve bybroen må vi gå... Vel inne i byen er det utrolig koselig og massevis av sjarm på et hvert hjørne.

Byen har kallenavnet "den døende byen" gitt sin bratte posisjon på en tuffbakke, som dessverre er bestemt til å kollapse på grunn av erosjonen den stadig gjennomgår fra vind og regn. Av denne grunn er byen nesten ubebodd, og teller faktisk ikke mer enn et dusin innbyggere. Vi spiser lunsj i Bagnoregio.

Beskrivelse av ruten: på denne turen sykler man stort sett på asfalterte veier og på sykkelveier. En del oppoverbakke, men med el-sykkel er ikke dette noe problem. Syklene "parkeres" og vi går over gangbroen til Civita di Bagnoregio. Vi sykler i vakkert landskap, med skog men også åpent terreng og fantastisk utsikt.

Om ettermiddagen kan de som vil lære litt mer italiensk sammen med reiseleder.

Om kvelden organiserer reiseleder middag i Bolsena for deg som vil være med.

Dag 4

Terme dei Papi - velværedag

 Frokost, middag

Frokost først før vi reiser med buss cirka 45 minutter. Nå venter **spa og velvære i Terme dei Papi** eller "Pavebadene" som de ofte kalles. Badene fikk sitt navn fordi de ble brukt av pavene og har historie helt tilbake til renessansen. Det sies at Pave Hadrian IV var den første paven som benyttet seg av akkurat disse badene.


Termalbadene og de varme kildene er mulig å besøke for alle og vi er der cirka to timer. Vannet i badet er rikt på vitaminer, salter og mineraler som er bra for oss, og vannet sies å ha helbredende egenskaper. I selve spaet kan du forhåndsbestille behandlinger om ønskelig. Med forbehold om ledig kapasitet.


Det er mulig å kjøpe lunsj her og reiseleder organiserer for de som vil.

Vel tilbake på hotellet spiser vi felles middag.


Dag 5

Tour a Pitigliano

 Frokost, lunsj, middag

 Etappe: 55 kilometer

 Høydemeter: 700 meter

 Varighet: ca 6-7 timer

Etter frokost skal vi ut på sykkelturn igjen.

Vi skal til **Pitigliano**, en sjelden skatt av en koselig by. Den er nærmest skåret ut i den noe porøse, vulkanske steinen som kalles "tufo" og oversettes med tuff. Den gjør seg godt, både fra avstand og på nært hold. Men det ser ut som den har blitt stablet oppå hverandre opp fra det loddrette fjellet under. Bymur, akvadukter og små smug og kafeer. Stemning som bare det og et skikkelig fascinerende sted. Lunsj spiser vi underveis og sykkelguidene organiserer dette. De vet hvor det serveres god mat og god drikke på disse trakter.

Beskrivelse av ruten: vi sykler til **Vitozza** først. Byen har rundt 200 grotter der tegn på menneskelige bosetninger fortsatt er synlige, alt fra forhistorisk tid, som går gjennom etruskisk middelalder tid til det nittende århundre. I noen huler er tegnene på eldgamle kanaliseringer og sisterner for oppsamling av vann fortsatt synlige, huler med flere rom eller på to nivåer med trapper gravd innvendig, nisjer og senger, ovner og lampeholdere. Så går turen videre til **Sorano**, en by som ligger på en tuffklippe, også kjent som Matera i Toscana, en typisk og sjarmerende landsby med hus samlet i trange, pittoreske smug. Byen har tihørt kjente familier som Aldobrandeschi-familien i middelalderen og Orsini-familien i renessansen. Så kommer vi til **Pitigliano** som er kjent som "det lille Jerusalem" fordi det bodde et blomstrende jødisk samfunn her, Vicolo del Ghetto, som etterlot seg en arv uten sidestykke med det jødiske museet, en synagoge, oven der det usyrede brødet ble laget, kjeller hvor koshervinen ble lagret, slakterens butikk og rensebadet for kvinner.

Om kvelden spiser vi middag i Bolsena.

Dag 6

Il Borgo di Fantasma di Celleno

🍴 Frokost, lunsj

📍 Etappe: 50 kilometer

📈 Stigning fra 600 - 700

🕒 Varighet: ca 7 timer

Etter frokost skal vi ut på ny tur på sykkelsetet.

Il Borgo di Fantasma di Celleno er en av mange landsbyer i Italia som er forlatt - en slags spøkelsesby å regne. Som mange landsbyer på disse kanter, ligger den høyt opp. Vel oppe er det mye å se bak bymurene. Det har bodd folk her siden etruskerne og borgen ble bygget i 1026 da familien Conti di Bagnoregio overtok stedet. Etter hvert ble byen mer og mer bygget inn for å kunne forsvare seg. Restene av de gamle husene i byen er også som et delvis utendørs museum. Klosteret San Giovanni Battista er bygget som en romansk kirke, opprinnelig bygget på en eldre kirke. Orsini Castle er det best bevarte bygget og nås fra Via del Ponte. Det er i det hele tatt mye atmosfære og oser av historie i byen.

Vi spiser lunsj underveis og sykkelguidene organiserer på et egnet sted.

Beskrivelse av ruten: på denne turen sykler man på stier gjennom Turona parken og deretter en strekning på via Francigena del nord, som er den gamle pilgrimsruten fra Canterbury i England gjennom Frankrike, Sveits og Italia til Roma. Vi sykler på grusstier, i litt ulendt terreng, gjennom dyrket mark og i et flott kulturlandskap.

De som vil kan være med på enda en liten innføring i italiensk om ettermiddagen.

Reiseleder organiserer middag for den som vil.

Dag 7

Utflukt til Orvieto

🍴 Frokost, lunsj, middag

Etter frokost går turen til **Orvieto i Umbria** med buss. Vi husker historien om katedralen og denne er selvfølgelig en skinnende stjerne å se - både utenfra og innenfra. Mosaikk, stukkatur, skulpturer og søyler i skjønn forening. Det skal ha tatt nesten 800 år å få den ferdig.... Orvieto er forresten også en av de eldste byene i landet og er strategisk plassert mellom Firenze og Roma. Når vi ser hvordan den ser ut fra avstand, er det ikke bare å innta den. Stupbratte klipper ble en sterk beskytter.

Torre del Moro gir fin utsikt over byen og opp kommer man via en heis og 236 trappetrinn. Vel oppe er det en utrolig levende og sjarmerende by med små kafeer og

piazzaer kantet med nisjebutikker. Vi tar heisen opp og rusler rundt i gatene. I de små butikkene er fristelsene mange. Og vinen fra Orivieto er viden kjent..

Vi kan også gå under jorden i dag: det finnes 440 grotter å oppdage! Ikke alle er åpne for besøk, men noen er. En gang var det vannreservoar her og grottene ble også benyttet som skjulested under den andre verdenskrig. Etruskerne bodde her og det er spennende å utforske dette nettverket av ganger som alle er gravd for hånd. Reiseleder organiserer tur ned i grottene for deg som vil.

Siste hele kvelden ved Bolsenasjøen og vi skal kose oss med felles avskjedsmiddag ute på restaurant. Har du vært med på italienskundervisningen klarer du kanskje å bestille helt på egen hånd? Hvis ikke hjelper reiseleder Lise gjerne til.

Dag 8

Hjemreise

 Frokost

Det er fortsatt mye av dagen igjen før vi skal sette kursen tilbake mot flyplassen utenfor hovedstaden. Ta en siste tur i Bolsena, en dukkert i sjøen eller bare nyt dagen med en god bok.

Reiseleder Lise gir forslag samt organiserer lunsj om du vil med.

Om ettermiddagen busser vi av gårde og flyr mot Norge.