

Rejsebeskrivelse:

Italien: Gravelbike i Toscana: Lazio, Umbria og Toscana

Området nord for Rom hvor regionerne Toscana, Umbrien og Lazio mødes, er kendt som Tuscia. Navnet stammer fra Etruskerne, det fascinerende folkefærd som beboede disse egne inden Romerne overtog dem. Det latinske "Tuscius" står faktisk for "Etruscus", og heraf oprinder navnet på Regionen Toscana.

Gjøa Travel har valgt at tegne smukke cykelruter igennem Tuscia af to vigtige og relevante grunde: Dels er højderne spændende nok til at udfordre enhver cykelmotionist og cykelentusiast uden at det bliver for meget. Og dels er området spækket med interessante spor fra Romer- og Etruskertiden, middelalder osv. Vi cykler forbi mange hyggelige små borg- og landsbyer, og den gastronomiske tradition er lige så interessant og rig, som i de omkringliggende regioner.

Vil du gerne cykle mellemsvære ruter (60-80 km/dag og 800/1000 m+/dag), og opleve italienske kulturskatte beliggende væk fra alfarvejen, så er turen lige dig! En udsøgt blanding af motion, natur og kultur, hvor vi primært cykler på mindre landeveje og lette grusveje. Den bedste cykel til turen er en Gravelbike for den er god og bekvem til både de mindre asfalt veje og til de lette grusveje vi oplever. Men også MTB og E-MTB er egnet til opgaven.

Vi bor på 2 forskellige steder på rejsen og bagagen bliver kørt fra det første opholdssted til det andet. En vogn vil følge med og dukke op enkelte steder undervejs som er relevante for dagens forløb. En lille cykelrygsæk (12/15 lt) med en camelbag på et par liter er en god løsning til denne tur, hvor flere strækninger er ude i naturen væk fra trafikvejene.

Dag 1. Transfer fra Romas lufthavn til byen Vetralla

Indlogering på hotellet i Vetralla og klargøring af cykler

Der er knap 100 km kørsel fra Roms lufthavn til hotellet i Vetralla, hvor vi skal bo de første 3 nætter på rejsen. Det er et lille enkelt 3-stjernet hotel kun 15 min fra Vetrallas historiske centrum, og hvor værelserne er nyrestaurerede og af god kvalitet. Hotellet har en dejlig have, hvor vi kan hygge os udendørs efter cykelturene. Hotellet ligger helt optimalt placeret i forhold til de 2 første cykelruter, samt transferdagen.

Efter vi har indlogeret os, modtager vi cyklerne så vi kan indstille dem til de forestående cykeldage. Om aftenen går vi sammen ud og kigger lidt på byen og nyder stemningen i Vetrallas gamle centrum inden aftenmaden. Der er kun 10 minutter til byens bedste restaurant, som også drives af vores værtsfamilie. -/-/-

Dag 2. På cykel igennem etruskernes nekropolis til landsbyerne Sutri og Blera

Cykling ad de romerske veje "Via Clodia" og "Via Francigena" - Pilgrimsruten til Rom

Vi cykler forbi Vetralla og det gamle centrum til en fredelig landevej, der fører os igennem øde landbrugs områder. Vores første cykeldag i Tuscia starter med nogle flade kilometer for at varme benene op.

Vi ser mange stednavne og veje som hedder "Dogane", "Doganelle" etc. Navnene refererer til de gamle toldafgifter hyrderne betalte til Paven for at kunne passere med deres fåreflokke. Hele området har været underlagt kirkens magt i århundreder.

Dagens første mål er den etruskiske nekropolis udenfor landsbyen Blera. En lille grusvej fører os igennem naturområder, og det er tydeligt at det er en etrustik rute, idet vi nu cykler mellem klipper som mennesket har udgravet for at åbne vejen. Det er en såkaldt "Via Cava" - en vej åbnet igennem tufsten flere hundrede år før Kristus! Og lige pludseligt åbner sig foran os det arkæologiske kompleks med mange gravsteder hugget ind i klipperne, trappetrin osv. Vi stopper naturligvis og besøger det monumentale gravsted. Her krydser vi den romerske vej "Via Clodia", som igennem en fascinerende "via cava" leder os til landsbyen Blera, hvor vi skal spise frokost.

Hos den lokale købmands butik har vi i forvejen bestilt sandwiches. Vi spiser madpakken ved den lokale bar på torvet, som gladelig serverer drikkevarer (ikke inkluderet).

Efter frokost fortsætter vores tur mod byen Sutri langs den nedlagte togbane, som tilknyttede Civitavecchia (ved kysten nord for Rom) til Orte. Vi cykler i naturen ad en lidt smal men nem rute hvor gyvelbuske bidrager med festlige farver og dejlig duft. Lige udenfor det gamle centrum passerer vi det smukke amfiteater udhugget i tufsten klipperne. Vi tanker vand og kigger på de romerske rester inden vi cykler op til det lille torv med den smukke fontæne i centrum af Sutri, for at holde en god pause og måske nyde en italiensk is.

Fra Sutri vender vi tilbage til Vetralla ad "Via Francigena" - pilgrimsruten til Rom. På vejen gennem hasselnøddeskove cykler vi forbi 2 høje tårne, som var toldstation/vagtpost i middelalderen - "Le torri di Orlando".

Dagens rute: Cirka 80 km og 900 højdemeter. Højdemeterne samler man undervejs undervejs på hele ruten. Der er aldrig lange stigninger. Den længste stigning er 100/200 meter lang og så flader ruten ud igen.

M/F/-

Dag 3. Fra Vetralla til den smukke by Tuscania og igennem det etruskiske nekropolis Castel d'Asso

Cykling igennem Etruskernes land til Tuscia og San Pietro Kirken

Fra Vetralla cykler vi cirka 4 kilometer på asfalt og derefter en mindre grusvej, som fører os ud på landet. Efter et par kilometer rammer vi hovedvejen mod Tuscania som vi følger i 5 kilometer, og derefter drejer fra og nyder stilheden igen blandt marker og olivenlunde. Vi passerer tårnet fra middelalderborgen "Castel d'Asso", og krydser floden Freddano. På den anden side af dalen finder vi resterne af en af de smukkeste nekropolis fra etruskerne - fascinerende gravsteder udhugget i tufstenklipperne.

Castel d'Asso ligger cirka 25 km fra Vetralla. Ruten fører os igennem smukke dyrkede arealer og vi krydser 3 vandløb undervejs. Vi dækker næsten hele turen til Tuscania på grusveje, med minimal trafik. Undervejs kan man stoppe under store egetræer og få lidt skygge og spise lidt snacks.

De sidste kilometer går igennem en flot korkegeskov til hovedvejen, som fører os til Tuscania. Her er følgevognen så vi kan skifte tøj m.m. Efter en forfriskning går vi på opdagelse i den smukke historiske by, hvor San Pietro kirken ligger højt placeret. Tuscania befinder sig på den vigtigste rute, som førte fra kysten til Bolsena Søen langs floden Marta. Derfor den vigtige strategiske rolle, som den også har spillet senere for romerne og i middelalderen da Tuscania var et af de vigtigste biskopsæder.

Vi kører i bussen tilbage til Vetralla og derfor er der god tid til at nyde byen inden afgang. Vælger man at cykle tilbage til hotellet, er der ca 20 km ad asfaltvejen.

Dagens rute: Cykelturen fra Vetralla til Tuscania er cirka 60 km og 500 +

M/-/-

Dag 4. Transferetape fra Vetralla (300 moh) til Viterbo (326 moh) og Montefiascone (590 moh)

Cykling igennem Viterbo - Pavernes by og Pavernes borg - Rocca dei Papi

Vi forlader Vetralla i dag og vores bagage bliver fragtet til vores næste opholdssted i nærheden af landsbyen Bagnoregio. Det meste af transferruten følger pilgrimsruten til Rom - "Via Francigena", som igen følger mange strækninger af den romerske "Via Cassia".

Vi cykler på en blanding vekslende mellem grusveje og asfalt imens vi nærmer os den smukke by Viterbo, kendt for sit charmerende og velbevarede middelalderlige centrum. På vej dertil cykler vi på en velbevaret strækning af den romerske "Via Cassia", hvor stenene stadigvæk ligger flotte og intakte.

Tæt på Viterbo fører ruten igennem nogle af de smukkeste etruskiske "Vie Cave" – passager udhugget i tufsten af etruskerne. I Viterbo cykler vi ind i den gamle middelalderby og oplever på cykel de mange charmerende hjørner, gader og gyder som byen gemmer. Vi har valgt et hyggeligt historisk Trattoria, hvor vi skal spise frokost. Under en gammel hvælving sidder vi i skyggen under et maleri, som forestiller San Cristoforo ("Den som bærer Kristus") - skytshelgen for alle rejsende. Stedet og det gamle maleri minder os om Viterbos store rolle langs pilgrimsruten til Rom, og man mærker den stærke stemning alle steder.

Efter frokost cykler vi videre igennem det historiske centrum. Viterbo er kendt som Pavernes by, da paven flyttede hertil i den anden halvdel af det XIII årh. En gammel historie omkring valget af Paven Gregorio X i Viterbos palads, fortæller at da kardinalerne ikke kunne blive enige, besluttede man at låse dem inde indtil de havde truffet et valg – "Clausi cum Clave", låst inde. Det blev til historiens første Conclave (sådan kaldes kardinalernes forsamling i dag), og denne proces til valg af ny pave har været anvendt lige siden. Vi cykler forbi Palazzo dei Papi inden vi forlader Viterbo, og følger "Via Francigena" ud på landet igen.

Vores næste mål er Montefiascone, hvis borg rejser sig majestætisk over Bolsena søen, den største europæiske sø af vulkansk oprindelse. Ruten dertil er nem og vi møder sikkert nogle pilgrimme som nærmer sig Viterbo ud på eftermiddagen. Tættere på Montefiascone bliver ruten dog lidt stejlere. Vi befinder os på en af de bedst bevarede historiske romerske veje - "Via Cassia", som blev udført i det III og i de II årh før Kristus og tilknyttede Rom til Etruskernes områder nordpå.

Igennem olivenlundende ved Montefiascone cykler vi ad Via Cassia og vi optjener højde på vejen mod Montefiascone. Har vi mod på det (og gode ben) kan vi nå helt op til Pavernes borg "Rocca dei Papi", hvorfra man har den smukkeste udsigt over Bolsena søen og dens "kraterformede" udtryk.

Fra Montefiascone har vi kun 10 lette kilometer på asfalt til vores Agriturismo. Dette charmerende sted, ligger flot placeret blandt oliven træer og grønne marker, og poolen lokker med en velfortjent dukkert inden aftensmaden.

Dagens rute: cirka 60 km og 1000 +

M/-/-

Dag 5. Landsbyerne i Teverina Dalen

Cykling til landsbyerne Celleno, Roccalvecce, Sant' Angelo og Castelcellesi

Vores cykelture vil føre os igennem flere spændende små borg- og landsbyer langs Tiberflodens dal "Teverina". Området byder på nogle af de mest autentiske oplevelser i Italien, som først nu er ved at blive opdaget.

Efter morgenmaden cykler vi fra vores Agriturismo ud mellem marker og landbrugsarealer generelt. Målet er landsbyen Celleno, kendt for sin kirsebær produktion. På vej dertil passerer vi et gammelt kloster fra 1600 hundrede tallet. Et kooperativ bestående af flere familier har overtaget stedet, som nu virker både som kulturcenter og overnatningssted.

Celleno er også kendt som "Il borgo fantasma" fordi den gamle landsby ligger øde og forfalden. Celleno blev ødelagt af et jordskælv i 1931 og først i 1951 blev det besluttet, at flytte indbyggerne til et mere sikkert sted, hvor man byggede nye huse. Vi cykler op til den pittoreske borg og holder en pause på torvet. Ved foden af tufstenknolden, hvor den gamle Celleno stod findes en lille café, hvor vi nyder en pause inden vi cykler videre mod den næste landsby.

En lille grusvej fører os ned i dalen og undervejs stopper vi op og ser tilbage mod Celleno, for at opleve synet af de gamle ruiner på toppen af knolden. Lidt længere fremme tager vi asfaltvejen, og cykler til Roccalvecce. Det imponerende fæstningsværk "Castello Costaguti" er meget sandsynligt bygget præcis der, hvor romerne og endnu tidligere etruskerne også har haft deres befæstede borge. Talrige gravsteder fra VIII og VII årh før Kristus ligger i hele området.

Fra Roccalvecce fortsætter vores cykeltur mod Sant' Angelo. Den sidste kilometer opad mod Sant' Angelo er en af dagens små udfordringer (8-9 %), men vi cykler på asfalt og det hjælper. Landsbyen er kendt som "Il Paese delle Fiabe" - "Eventyrenes landsby". Med kun 100 indbyggere var landsbyen dømt til at blive til en spøgelsesby. Kun ældre folk boede her og de unge emigrerede for at finde jobs andre steder. Men en lille aktiv kunstnergruppe fik ideen til, at bemale husene med vægmalerier, hvor motiverne er eventyr fra hele verden. Alle indbyggere blev enige om at det var værd at prøve og man indviede det første vægmaleri "Alice in Wonderland" i 2017.

I Sant'Angelo har vi bestilt sandwiches og focaccia hos den lokale bager, som vi spiser på torvet.

Herefter begynder hjemturen. Det bakkede landskab udfordrer os lidt med nogle stigninger, så vi holder en pause i den lille landsby Castelcellesi. Fra Castelcellesi cykler vi på asfalt hele vejen tilbage til Agriturismo Buonasera, hvor der vil være mulighed for at slappe af, og nyde den dejlige pool i de fredelige omgivelser. **Dagens rute:** Ca. 40 km og + 600 M/-/-

Dag 6. Cykeltur til Umbriens perle Orvieto og forbi borgbyen Civita di Bagnoregio

Katedralen i Orvieto og Michelangelo`s inspiration

På dagens cykeltur kommer vi ind i Umbrien, og vores mål er en af Italiens smukkeste historiske byer - Orvieto. Dagens første etape er til landsbyen Lubriano (441 moh), ca. 5 kilometer fra vores Agriturismo. Lubriano ligger på kanten af en tufsten sokkel med fantastisk udsigt over Civita di Bagnoregio og "Calanchi" området. På italiensk betegner ordet "Calanchi" et geologisk fænomen. Her dækker det over et landskab, hvor lerbakker eroderes af vand, og fremstår vegetationsfrie, og udgør et specielt og spændende landskab. Fra Lubriano kigger vi udover "Calanchi" dalen, og Civita di Bagnoregio inden vi cykler videre mod landsbyen Ponsano.

Cykelruten går igennem varierede landbrugsområder. Små egetræsskove, kornmarker osv tegner flotte mønstre over de blide højder. Fremme i Ponsano holder vi en pause og får en forfriskning. Vi er nu i Umbrien, og det kan tydeligt høres på dialekten. Vi cykler de sidste kilometer på asfalt mod Orvieto (cirka 10 km fra Ponsano). Orvieto dukker pludseligt op foran os, med sine huse og paladser som ligger højt oppe på tufstens klippekanten. Vi cykler først ned ad bakken til bunden af dalen, hvorefter vi tager de sidste par kilometer op ad, og ind igennem porten til det gamle historiske centrum. Det er selvfølgelig Katedralen vi sigter efter.

Man påbegyndte byggeriet af Domkirken i 1290, og den er betragtet som en af de smukkeste gotiske arkitektoniske værker i Italien. Signorellis værker inspirerede Michelangelo til "Capella Sistina" i Rom. Det er i Orvietos katedral man opbevarer et af de vigtigste relikvier fra området. Relikvien fortæller os om et mirakel, der skete i Bolsende tilbage i 1263. En præst var ved at velsigne oblaten, da den begyndte at bløde. Miraklet i Bolsena blev udgangspunkt for en af de vigtigste helligdage i den Katolske kirke - "Corpus Domini" (i Italien) og "Corpus Christi" (i Spanien og i de engelsktalende lande).

Gaderne i Orvieto indbyder til en dejlig spadseretur, hvor vi kan besøge brønden "Pozzo di San Patrizio", tegnet og udført af arkitekten Antonio da San Gallo den Unge. En af de vigtigste og mest imponerende konstruktioner fra det XVI årh. Orvietos historiske centrum er meget hyggelig og velbevaret, og fjerner man sig lidt fra Katedralen og gaderne deromkring, er det en oplevelse af besøge den indre by. Vi holder en god pause i Orvieto, så vi kan spise frokost og nyde stemningen.

Vi returnerer af kendt vej til at starte med, og efter ca. 4 lidt stejle kilometer (8/9 %), drejer vi fra og fanger en mindre landevej. Det går op og ned ad korte stigninger med enkelte flade strækninger, i et smukt landskab med små gårde og dyrkede marker. Den sidste udsigt vi får til Orvieto er meget flot, idet husene har samme farve som klipperne de står på, og tegner en flot skyline i horisonten. Ca. 12 kilometer fra Orvieto drejer vi ind på en lille grusvej, som fører os tilbage til Lubriano. Her kan vi

stoppe og tanke vand, tage en eftermiddages kaffe osv, inden vi tager den sidste strækning tilbage til vores Agriturismo.

Dagens rute: Ca. 55 km og 1050 +

M/-/-

Dag 7. Cykeltur til Bolsena søen: Italiens bedste is og de romerske udgravninger for Volsinii Novi

Besøg i Bolsena og cykling på Via Francigena ved Bolsenasøen

Det er vores sidste dag i Tuscia og dagens rute byder på flere spændende indslag. Fra morgenstunden cykler vi de første kilometer på asfalt, men inden længe trækker vi ud på de fredelige grusveje, som er ideelle til at udforske området. Her langt ude på landet nyder vi stilheden og mærker naturen omkring os, imens vi bevæger os igennem landskabet. Undervejs krydser vi pilgrimsruten til Roma, Via Francigena og nede ved søen følger vi hovedvejen de sidste kilometer til byen Bolsena. Byen er verdenskendt i den katolske verden for det mirakel der forgik tilbage i år 1263 (som er beskrevet på dag 6). Paven Urbano IX indviede den hellig dag, som stadigvæk er en af de vigtigste i den katolske kirke.

Efter en formiddags pause i Bolsena, cykler vi videre langs Bolsena søen og dens grønne bredder. Vi forlader hovedvejen efter få kilometer, og fortsætter ad en mindre landevej, som er en del af Pilgrimsruten. Vi passerer ruinerne af en smuk ottekantet kirke, hvor Johannes Døberen ifølge legenden dukkede op for en hyrde på dette sted i år 1563, og samme år begyndte man at rejse en ny kirke. Efter et kort besøg til kirkens fascinerende ruiner langs pilgrimsruten, cykler vi videre og langs søbredden, hvor den grønne vegetation skaber en flot kontrast til det sorte sand og de sorte sten af vulkansk oprindelse. Vi gør holdt ved en af områdets bedste restauranter, som bla. har specialiseret sig i forskellige retter med ferskvandsfisk fra søen. Her spiser vi en veltilberedt frokost serveret i smukke omgivelser.

Efter frokost vender vi tilbage til Bolsena, som næsten sover på dette tidspunkt først på eftermiddagen. Det perfekte tidspunkt til, at smage en af Italiens bedste is, omtalt og anbefalet af Slow Food og Gambero Rosso. Normalt er der kø udenfor den lille isbar i Bolsena, hvor Lorenza tilbereder sin is med de bedste lokale råvarer (hasselnødder, citron, hyldeblomster, jordbær osv), men tidligt på eftermiddagen er der altid ro i butikken og "det er her vi slår til"!

Ud af Bolsena cykler vi opad. De første få hundrede meter er lidt stejle men ruten bliver hurtigt lettere. Vi cykler forbi nogle interessante romerske udgravninger for Volsinii Novi (det nye "Volsini"), som blev

grundlagt efter romerne ødelagde den stærke etruskiske by Volsini. Da Via Cassia blev etableret, fik Volsinii Novi en vigtig rolle langs ruten som førte til Rom. Har man lyst til at besøge udgravningerne kan man gøre et stop her, ellers fortsætter man bare hjemad, hvor vi alle sammen mødes ud på eftermiddagen på vores Agriturismo, hvor vi skal have en hyggelig afslutningsmiddag på sidste aften af cykelrejsen til Tuscia.

Dagens rute: Ca. 72 km + 770 m

M/-/-

Dag 8. Afrejse

Vi rejser og tager afsked med Tuscia

Efter en aktiv cykel uge har vi nu set og oplevet det fascinerende område Tuscia. Efter morgenmaden kører vi mod syd til lufthavnen i Rom, hvorfra vi flyver hjem til Danmark.

M/-/-

Rejsens varighed:

8 dage - 7 nætter

Rejsens sværhedsgrad:

3

Inkluderet i rejsens pris:

- Aktiv grupperejse med dansktalende Gjøa turleder, samt lokal mekaniker
- Flyrejse København - Rom t/r
- Bustransfer fra og til lufthavn
- Alle overnatninger i delt dobbeltværelse på de 2 overnatningssteder
- Inkluderede måltider som anført i rejseprogrammet.
- Bidrag til Rejsegarantifonden
- Leje af Gravel Bike

IKKE inkluderet i rejsens pris:

- Evt. afbestillingsforsikring og/eller rejseforsikring
- Ikke inkluderede måltider måltider, som anført i rejseprogrammet
- Evt. tillæg for enkeltværelse på DKK 1750,-
- Drikkevarer
- Tillæg for leje EL-MTB DKK 600,-

Overnatninger på rejsen:

Vi bor på 2 forskellige Agriturismo på denne rejse, hhv. 3 og 4 nætter. De er begge placeret strategisk geografisk i forhold til cykelturene og deres varierede og spændende indhold. Det sidste agriturismo har en dejlig pool, vi kan nyde efter dagens cykeltur.

Flyrejsen og lokal transport på destinationen:

Vi flyver fra København til Rom t/r. Du er velkommen til, at kontakte os for at få oplyst flytiderne. På destinationen har vi hyret et lokalt transportfirma til at forestå bus transfers.

Måltider på rejsen:

Inkluderede måltider i rejsens pris er noteret på hver enkelt dag i rejseprogrammet med M (morgenmad), F (frokost) og A (aftensmad). Hvis et måltid ikke er inkluderet markeres det med –

Område og klima

Tuscia området har utroligt meget at byde på. Beliggende i "grænseområdet" mellem regionerne Lazio, Umbria og Toscana, findes her en overflod af kulturelle og gastronomiske indslag. Historiens vingesus er hele tiden til stede i form af monumenter og arkæologiske sites fra Etrusker- og Romer tiden. Ikke mindst når vi cykler på de oprindelige romerske veje som "Via Cassia" og "Via Francigena" - Pilgrimsruten til Rom.

De klimatiske forhold er generelt meget behagelige i Tuscia i juni. Det er overvejende tørvejr og solskin, oftest med dagstemperaturer omkring 24-25 grader, altså som en dejlig dansk sommerdag. Der kan dog opstå dårligt vejr, som i resten af verden, og det er derfor vigtigt at medbringe det rigtige udstyr - se pakkelliste for turen.

Gennemsnits temperatur i Tuscia i juni:

Min: 14-16 grader

Max: 24-27 grader

Lokal valuta & kreditkort:

Du kan bruge gængse kreditkort langt de fleste steder, men det er altid en god idé at medbringe lidt Euro i kontanter.

Wifi og mobildækning på overnatningsstederne:

Der er adgang til wi-fi og mobildækning på hotellet.

Cykelruterne

Vi prioriterer de flotteste og mest spændende ruter og ikke nødvendigvis de letteste. Vi fokuserer på oplevelsen og landskabet, og prioriterer altid veje som fører ud i naturen og fredelige områder.

Derfor udgør cykelrejsen en god blanding af asfalt- og grusveje i varierende forhold. Flere gange på turen er der mulighed for, at vælge mellem strækninger med hhv. grus og asfalt, hvor de 2 grupper så mødes igen lidt senere. Turlederen vil informere undervejs om mulighederne fra dag til dag.

Cykelvalg

På denne cykelrejse kan man cykle på enten gravel bike, almindelig MTB eller en El-mountain bike. En gravel bike giver mulighed for, at cykle på både grus- og asfaltveje, og få det bedste ud af cykelturene. En perfekt cykel til afvekslende terræn og underlag.

En El-Mountain bike tillader dig til at deltage på denne smukke cykelferie, uden at være bekymret for om din form eller trænings-niveau er helt tilstrækkelig uden elkraft på cyklen. En El-mountain bike er god og stabil på grusvejene, og er tilpas hurtig på asfalt grundet batteriet.

Sværhedsgraden på turen er ikke længere helt så relevant.

Cykelmekaniker

En cykelmekaniker sikrer, at vi kan få support hvis det skulle blive nødvendigt.

