

# ESCAPE



## PROGRAM: CYKLA FRÅN BAROLO TILL SANREMO

🍴 7 frukostar, 5 luncher och 5 middagar inkluderad

Dag 1

### Vinbyn Barolo

🍴 Middag

Vi checkar in för de första nätterna på vårt trevliga hotell i lilla vinbyn Barolo, med härlig utsikt över byns slott och de omkringliggande cru-områdena.

Dag 2

### Cykling till tryffelstaden Alba

🍴 Frukost, lunch

📍 42 km


📍 450 m upp/ner

Efter frukost bekantar vi oss med cyklarna och sätter av på vår första tur. Vi cyklar med skönt medlut ner mot Alba, en vacker småstad känd för sin tryffel och sin Slow Food-kultur. Vi följer sedan en fin cykelled längs floden Tanaro innan vi når Roddi, där det finns ett universitet för tryffelhundar (!). Vi klättrar sedan uppåt på små vägar mitt bland vinrankorna och får härliga utsikter från vinbyarna Verduno och La Morra. Sista biten ner till Barolo går på rull och är enastående vacker.


På eftermiddagen kan det passa att besöka Barolos fina vinmuseum, eller bara slappna av vid poolen. På kvällen middag på egen hand på någon av Barolos välrenommerade restauranger.

Dag 3

## Cykling längs Strada Romantica

 Frukost, lunch, middag

 45 km


 550 m upp/ner

Dagen börjar med en stigning mot Monforte och vidare upp tills vi når Strada Romantica. Det är en fantastiskt vacker väg som följer en kam söderut, med utsikt åt båda hållen. Vi cyklar nu i riktning mot Alta Langa, de höga kullarna, och vinodlingarna blandas upp med ångar och skogsdungar och påminner inte så lite om Toscanas Chianti-område. Skönheten inramas av Alpernas silhuett i väst. Vi rullar sedan ner i vinstaden Dogliani innan vi cyklar hem till Barolo igen.

På kvällen får vi en tur och några goda glas gott vin i hotellets cantina innan vi sätter oss till bords.

Dag 4

## Cykling genom Appenninerna

 Frukost, lunch, middag


 42 km

 530 m upp, 30 m ner

Vi vinkar farväl till Barolo och ger oss in i Appenninernas smaragdgröna berg, som skiljer Piemonte från Ligurien. Vi trampar uppför Valle Tanaro till passet Colle di Nava. Det är inget alpint monsterpass utan skön cykling med mestadels konstant motlut genom ett av Italiens sköna bakvatten. Hälften av sträckan går på trevlig cykelväg genom skog och över ångar, hela tiden med Tanaros klara vatten vid vår sida. Det blir även vissa sträckor grus. Bergen blir allt klippigare innan vi når dagens mål Colle di Nava, där vi bor en natt på ett trevligt hotell i passet.

Dag 5

## Cykling i Ligurien

 Frukost, lunch, middag

 69 km

 450 m upp, 1400 m ner

Vi vaknar med frisk luft som under dagen kommer att bytas mot ljumma havsvindar. När vi rullat över passet går det snabbt utför innan vi viker av på en sparsamt trafikerad väg som slingrar sig mellan olivlundar och typiskt liguriska byar med sina färgstarka fasader. Bok och ek övergår snart i oliv, pinje och mimosa och långt där nere skymtar vi Medelhavet. Från Imperia cyklar vi nu de sista 25 kilometrarna till Sanremo alldeles vid vattenbrynet på den fina cykelleden. Vägen kantas av blommor och fikonkaktus och går rakt igenom alla små kustbyar på väg mot Italiens mesta Rivieraort Sanremo. Vi firar med ett dopp och varför inte en "sundowner" på någon trevlig bar.

Dag 6

## Cykling till Bussana Vecchia

☞ Frukost, lunch

Den sista cykeldagen håller vi oss nära kusten och börjar dagen med att trampa den sista biten cykelväg till Ospedaletti - staden som sägs ha Italiens bästa klimat. Leden går delvis genom en lång före detta järnvägstunnel som nu blivit ett rullande museum över Giro d'Italia, med höjdpunkter från cykelloppet som går att läsa utan att stiga av.

Efter en fika i Ospedaletti cyklar vi österut igen och upp i kullarna till Bussana Vecchia. Byn förstördes av en jordbävning 1887 och övergavs. Idag befolkas den av konstnärer och bohemer och det är fascinerande att leta sig runt i gränderna och kika in i de små butikerna och serveringarna. Lunch och sedan cykling tillbaka till hotellet.

Ikväll middag på egen hand i stan. Blir det något elegantare eller en enkel *farinata* (kikärtspannkaka) på stående fot?

Dag 7

## Vilodag i Sanremo

☞ Frukost, middag

Sanremo är en livlig småstad med mycket italiensk karaktär. Den medeltida stadskärnan är väl värd att strosa runt i, och både Nobels villa, casinot och ryska kyrkan förtjänar att besökas. Det finns flera små stränder och man kan givetvis promenera längs havet mellan vattenhålen. På kvällen avskedsmiddag.

Dag 8

## Farväl till cykelresan i Piemonte och Ligurien

☞ Frukost

Efter frukost åker vi hem efter en riktig cykelresa.