



FOTO MARIT NYSTED

Avgang hver dag  
10.4. - 15.10.

#### PRISER

##### Alternativ A:

**7 dager/ 6 netter** (hjemreise dag 7 etter frokost)  
3 netter på 3-stjerners hotell/ 2 netter i "chambres d'hôtes"/1 natt på "auberge" (tilsv. 3 stj.)  
Kr 7.750,- pr person i dobbeltrom  
Kr 1.900,- i enkeltroms-tilllegg

##### Alternativ B:

**8 dager/ 7 netter** (hjemreise dag 8 etter frokost)  
4 netter på 3-stjerners hotell/ 2 netter i "chambres d'hôtes"/1 natt på "auberge" (tilsv. 3 stj.)  
kr 8.300,- pr person i dobbeltrom  
Kr 2.150 i enkeltroms-tilllegg

##### For ekstra natt i Bordeaux

(med frokost)  
kr 570,- pr person i dobbeltrom  
kr 1.000,- for enkeltrom

**Kokkekurs** i Le Barp (ca 1 ½ time) – max 4 pers:  
kr 430,- pr. pers (Vinsmaking på forespørsel).

##### MÅLTIDER:

Frokost f.o.m. dag 2  
t.o.m. dag 7 (A) - 8 (B)  
Middag f.o.m. dag 1  
t.o.m. dag 5 (A og B)

##### NIVÅ:

Lettskyklet

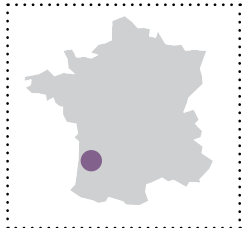


FOTO ANNE MARTHE HESJADALEN

# BORDEAUX

## VIDE VINMARKER - STILLE SKOG - ÅPENT HAV

På denne sykkelturen i fylket Gironde like sørøst for Bordeaux overrises du av stadig nye inntrykk, etter hvert som pedaltråkkene fører deg over de verdenskjente vinmarkene i Entre-Deux-Mers-området, via naturparken Landes de Gascognes med skog, lyng, bekker og sjøer og helt ut til Arcachon-bukten ved Atlanterhavet med østersoppdrett og lange strender. Og gled deg til all den gode maten! Her gasser man seg med and og gås, gåselever og posteier, og ved kysten nytes østers og alt av snadder fra havet – selvfølgelig med godt følge av lokalt hvitt, rødt eller rosé i glasset. Vekslede terreng og variasjon i opplevelsene er stikkord for turen.

**DAG 1** Etter transfer fra Bordeaux ønskes gjestene velkommen av vertskapet på det hyggelige "chambres d'hôte de charme"-stedet (privat pensjon) med omkringliggende vinmarker nær landsbyen Capian (eller Rions). Dere får utlevert sykler og materiell. Middag med lokale ingredienser og egnens viner. Overnatting.

**DAG 2** I åpent, bølgende landskap med vinmarker på alle kanter legger man ut på dagens etappe i Entre-Deux-Mers-området, og får stifte det første bekjentskap med vinmarkene hvor de gode Premières Côtes de Bordeaux-vinene kommer fra. Legg gjerne lunsjen til restaurant i Cadillac, og la maten synke mens dere tar en titt på byens slott. Nyt utsikten over Garonne-elven og stopp for vinsmaking på en vingård eller to. Dere ankommer midlaldersbyen Saint-Macaire, tidligere et viktig handelssentrum, installerer dere på det hyggelige hotellet og tar en titt i byen, på restene av den romerske muren og smågatene bak kirken. Middag og overnatting. 35 KM.

**DAG 3** Etter å ha syklet over elven Garonne kommer man snart til vinmarkene hvor de søte Sauternes-vinene med verdensry produseres. Her må det smakes! Turen går via landsbyer som Budos og Villandraut, hvor det kan passe med lunsj, før man kommer inn i naturparken Landes de Gascogne om ettermiddagen. Varm velkomst venter hos vertskapet på "chambres d'hôtes" i Origne. Lekre rom tildeles, og god middag serveres ved langbord i hovedhuset sammen med vertskapet - svært hyggelig! 53 KM.

**DAG 4** Start dagen med lunsjmat og badetøy i sykkelvesken. Denne korte etappen er i sin helhet viet naturparken Landes de Gascogne med luftig barskog og tepper av lysende røsslyng. I flatt og lettskyklet terreng legger man de rette strekningene raskt bak seg og kommer fram til innsjøen Hostens, hvor det kanskje passer med picnic og et bad? I Le Barp, dagens endelig mål, venter høydepunktet: et lite kokkekurs eller innføring i vinsmaking, for dem som ønsker det (tilllegg). Restauranten på det lille "auberge" (med svømmebasseng) er kjent for sitt utmerkede kjøkken. 32 KM.

**DAG 5** Etter noen kilometer tynnes skogen ut, dere forlater naturparken, og landskapet åpner seg etter hvert mot havet. Kanskje passer det med lunsj på den koselige restauranten ved elven i Mois, eller picnic på elvebredden? Dere møtes av lyset i den dype Arcachon-bukten og sykler inn i det ornitologiske reservatet helt ute ved Bassin d'Arcachon og fram mot denne velstelte og pene byen, hvor ingenting haster. Hotellet ligger bare et steinkast fra havet. Middag på utmerket restaurant like rundt hjørnet. 45 km (eller 54 km om man velger den sørlige varianten for å se Europas største sanddyne, Dune du Pyla).

**DAG 6** Ta båten (billetten er inkludert) over Arcachon-bukten til Cap Ferret, og sykle på den andre siden av bukten. Nyt utsikten fra fyrtårnet og besøk den lille østerslandsbyen Herbe. Overnatting på samme hotell. Middag for egen regning. Antall km på sykkel etter eget ønske – eller bruk dagen på stranden.

**DAG 7** Dersom du valgte den sydlige strekningen ut til Atlanterhavet for å se Dune du Pyla dag 5, kan du benytte denne dagen til en tur på sykkel østover langs Arcachon-bukten og besøke de 7 østershavnene i Gujan Mestras og videre til fuglereservatet. Retur til Arcachon og overnatting på det samme hotellet. Middag for egen regning. Antall km etter eget ønske.

**DAG 8** Frokost og hjemreise. Eller vil du forlenge oppholdet med et par dager i Bordeaux?