

I ETRUSKERNAS RIKE

ETT UNDANGÖMT LANDSKAP MELLAN ROM OCH ORVIETO

7 dagars cykeltur på egen hand

Det är många som är fascinerade av etruskerna och den aura av mystik som omger detta gåtfulla folk. Denna cykeltur går genom etruskernas landskap, ett landskap som har behållit sin skönhet och trots sitt centrala läge ännu inte har översköljts av de stora turistströmmarna. Här har många byar bevarat sin mer än tusenåriga historia och området är rikt på arkeologiska fynd och platser.

Romarnas historieskrivare trodde att etruskerna kom från Lidia i dagens Turkiet. Idag är man dock relativt övertygade om att etruskerna var ett i Italien lokalt boende folk, långt innan romarna erövrade halvön. Etruskerna dominerade området mellan dagens Rom och Florens, från floderna Arno och Tibern till toscanska kusten. Tack vare deras förtrogenhet med havet kom de i kontakt med både greker och fenicier, två folkslag som etruskerna lärde mycket av, både inom matvanor, filosofi och religion.

Etruskernas land var indelat i 12 stadsstater och av försvarsskäl byggdes de sina städer på höjder. Nedanför städerna låg deras gravplatser vilka var byggda som städer för ett liv efter detta. Idag har flera av dessa sk nekropoler grävts ut för att vi ska förstå mer av etruskernas komplexa kultur.

Varje nekropol innehåller tusentals gravar av olika storlek och under denna cykeltur kommer du att få möjlighet till att besöka dem.

PROGRAMMET DAG FÖR DAG

Dag 1 Ankomst till Orvieto Övernattning i Orvieto

Under dagen anländer du till Orvieto på egen hand om inte transfer har beställts. Om du har hyrt cykel väntar den på dig vid din första övernattning.

Dag 2 Cykeltur från Orvieto till Bolsena 29, 6 km Övernattning i Bolsena

Under dagens tur kommer du att träffa på två tuffare uppförsbackar. Från hotellet åker vi ner från Orvieto och genom ett naturskönt landskap och längs lugna vägar når vi den idag närapå övergivna staden Civita di Bagnoreggio. Sista biten fram till staden går längs en hög betongbro. Civita di Bagnoreggio kallas ofta "den döende staden" pga att erosion urholkar stadens grund. Här kan det passa bra för ett lunchstopp. Den andra delen av dagen går längs mindre vägar som tar dig till Bolsenasjön, Italiens största vulkaniska sjö.

Dag 3 Cykeltur från Bolsena till Tuscania 44,9 km Övernattning i Tuscania

Dagens tur är lite längre men mindre ansträngande. Från Bolsena tar du en flack grusväg som går längs sjön. Bolsenasjön har rent och klart vatten som fylls på från underjordiska källor så se till att du har baddräkt och handduk redo för ett dopp. Sista biten mot Tuscania är mestadels nedför. Tuscania var under etruskernas tid en viktig stad, byggd på Colle san Pietro med milsvid utsikt. Idag har staden en medeltida karaktär med många vackra kyrkor och byggnader som ligger i små gränder och vid små torg.

Dag 4 Cykeltur från Tuscania till Tarquinia 30,2 km Övernattning i närheten av Tarquinia
Dagens tur är relativt kort och ger dig gott om tid att besöka både Tuscania och Tarquinia, en av de mest kända nekropolerna. Mesta delen av turen går längs mindre vägar genom ett naturskönt landskap och här och där en glimt av havet. I Tarquinia finns de mest omtalade etruskergravarna med freskdekorade väggar. Själva staden har idag en mer medeltida karaktär, omgiven av välbevarade stadsmurar. Gravfältet ligger en bit utanför själva stadskärnan och vi rekommenderar ett besök här liksom arkeologiska museet med många fynd från området. I natt sover du på en renoverad lantgård, vackert belägen på en höjd med milsvid utsikt.

Dag 5 Cykeltur från Tarquinia till Blera 36,9 km Övernattning i Blera Tarquinia
Dagens tur går längs mindre asfalterade vägar där viss trafik förekommer. För dig som önskar förlänga cykelturen finns möjligheten att inkludera Civitella Cesi och gravfältet San Giovenale, 15 km ytterligare. Dagens slutmål är Blera, en liten stad där turister är något relative sällsynt.

Dag 6 Cykeltur från Blera till Monteverginio 26,5 km Övernattning i Monteverginio Blera
Från Blera tar du en mindre väg till Marturanum, nära Barbarano Romano, två stora gravfält. Numera finns här en arkeologisk park och gravarna ligger undangömda och nästan täckta av den rika vegetationen. Härifrån fortsätter du till Orioli, en liten by som domineras av ett stort palats, öppet för besök. Turen fortsätter längs mindre vägar och flera små byar passeras innan du kommer till den lantgård där du ska övernatta.

Dag 7 Cykeltur från Monteverginio till Cerveteri 43,2 km Övernattning i Cerveteri
Från Monteverginio tar du vägen mot Bracciano som med sitt magnifika slott från 1300-talet är väl värt ett besök. Vägen går längs mindre asfalterade vägar och är en aning kuperad. Bracciano är byggd vid strandkanten av sjön med samma namn. Det är en vulkanisk sjö och Italiens andra i storleksordning. Även här passar det utmärkt med ett dopp innan du fortsätter mot Ceri, en medeltida stad som ligger omgiven av skog. I Ceri finns många mindre trattorior som serverar lokala rätter. Du fortsätter mot Cerveteri där ytterligare ett etruskiskt gravfält finns att besöka.

Day 8 Avresa Cerveteri

Efter frukost lämnar du Cerveteri på egen hand om inte transfer har beställts.

Paketet inkluderar:

- ❖ 7 övernattningar med frukost i dubbelrum med eget badrum. 3 nätter på 3-stjärnigt hotel, 1 natt på 3-stjärnigt Bed&Breakfast, 3 nätter på lantgård med 3-stjärnig standard.
- ❖ Bagagetransport från Orvieto till Cerveteri
- ❖ Detaljerad beskrivning med kartor över turen
- ❖ Assistans 24 timmar om dygnet

I paketet inkluderas ej:

- ❖ Flyg- och övriga transporter
- ❖ Cykelhyra
- ❖ Reseförsäkring
- ❖ Inträdesavgifter
- ❖ Dricks
- ❖ Utgifter av personligt bruk som måltider, telefonkostnader mm
- ❖ Allt utöver prorammetts beskrivning

Vid bokningen finns möjlighet att mot extra kostnad hyra:

- ❖ Cykel (mountain bike med 21 växlar) som väntar vid första övernattningen
- ❖ Transfer från Roms flygplats till Orvieto
- ❖ Transfer från Cerveteri till Rom flygplats
- ❖ Rum för enkelt bruk

PRAKTISK INFORMATION

Hur många kan resa?	Resan kan genomföras på egen hand eller i grupp
Minimum av deltagare:	1
Svårighetsgrad:	lätt till medel; cykelturern är inte långa och vägarna är inte branta
Resans längd:	8 dagar / 7 nätter
Närmaste flygplats:	Rome Fiumicino eller Rom Ciampino
Resan kan utföras:	närsomhelst mellan 16/03/07 och 04/11/07 Juli och augusti rekommenderas ej pga värmen.
Övernattning:	3-stjärniga hotel och Bed&Breakfast, lantgårdar med 3-stjärnig standard. Alla rum har eget badrum.
Assistans:	telefonassistans 24 timmar om dygnet
Bagagetransport:	Ja, från dag 2 till dag 7.

Svårighetsgrad

Turen varierar mellan lätt till medel. Dagsturerna är relativt korta för att ge dig tid till sightseeing och upptäckter på egen hand. De sista dagarna innehåller några uppførsbackar som är korta men intensiva. Du ska helst ha cyklat några mil hemma innan du ger dig iväg och ha god kondition. Vägarna är mestadels asfalterade landsvägar eller mindre grusvägar med mindre trafik. I närheten av städerna tilltar trafiken i intensitet, som tex Tuscania.

Övernattning

Samtliga övernattningar sker på hotel, Bed&Breakfast och lantgårdar som alla håller god standard. Om ni reser i en större grupp kan det vara svårt för hela gruppen att få plats på samma ställe. Isåfall delas gruppen upp och på ställen som ligger i närheten av varandra.

Måltider

Frukost är inkluderad varje dag i programmet. Frukost serveras från 7.30 men kan variera från ställe till ställe. Många av övernattningsställena har en egen restaurang eller närliggande restaurang för middag. Det finns också möjlighet att äta middag på någon lokal restaurang i de städer där du övernattar. Middag serveras vanligen från 19.30.

Lunch kan antingen köpas och intas under vägen alt ätas i på någon restaurang i de städer och byar som passeras under dagsturerna.

Bästa tid för att genomföra resan:

Bästa tiden på året för denna resa är vår eller höst. Både vädret och naturen visar sina bästa sidor under senna period. April och november kan ibland vara något kyligare, speciellt morgon och kväll.

Ta sig dit och hem igen:

Rom har 2 flygplatser, Fiumicino och Ciampino. Till Fiumicino flyger de flesta reguljära bolag. Till Ciampino flyger de flesta lågprisbolagen. Mellan Rom och Orvieto samt mellan Cerveteri och Rom går bussar och tåg.

Utrustning:

En liten ryggsäck för vattenflaska och personlig utrustning. Cykelbyxor och cykelhandskar kan vara bra att ha men krävs inte. Har du egen cykelhjälm kan den medtagas då den kan kännas bekvämare. Badkläder för bad under turerna. Ömma kläder. Solglasögon och solkräm. Vid ostadigt väder kan regn- eller vindjacka behövas.

