

boenda
FERÐIR

HJÓLAÐ UM SVEITIR TOSKANA & UMBRIA



19. – 26. september 2025
Fararstjórn: Íris Marelsdóttir

Hjólaferð
Ítalía

Ferðalýsing

Í þessari áhugaverðu rafhjólaferð verður farið um **Toskana- og Umbria** héruðin á Ítalíu. Við gistum í heilsuþænum **Chianciano Terme** en hann er staðsettur milli dalanna **Val d'Orcia** og **Val di Chiana** í Toskanahéraði. Hér er yndislegt landslag, grónar hæðir, vínekrur og ólífulundir og við njótum þess að hjóla fallegar leiðir í nágrenninu. Við förum um **Hið græna hjarta Ítalíu** í Umbria, umhverfis vatnið **Trasimeno**, sem er eitt það stærsta á Ítalíu, og stöldum einnig við í þorpinu **Passignano**. Leið okkar liggur í Val d'Orcia dalinn sem er á heimsminjaskrá UNESCO. Þar fylgjum við **Poggiardelli** veginum og á leið okkar verður miðaldarþorpið **Monticchiello** sem hefur varðveist einstaklega vel. Við förum um hina þekktu hvítu malarvegi **Strade Bianche** og komum í bæinn **Pienza** en fallett umhverfi hans hefur verið mörgum listamönnum innblástur. Í endurreisnarperlunni **Montepulciano** eru fallegar litlar götur sem liðast upp eftir hæðinni sem bærinn stendur í. Hið þekktu rauðvín bæjarins er látið eldast og ná sínu dásamlega bragði í kjöllurum sem sumir eiga uppruna sinn allt aftur til tíma Etrúríumanna. Við sjáum sérkennilegt landslag **Crete Senesi** svæðisins en þar er kalkborinn, leirkenndur jarðvegur sem sumum finnst minna á tunglið. Í rólega miðaldarþorpinu **Montefollonico** sjáum við fallega virkisveggi úr rauðu keramikki, Terracotta, og fallett útsýni til nærliggjandi dala. Við njótum þess að hjóla í og við bæina **Sarteano** og **Radicofani** en þar eru tilkomumikil virki og kastalar. Við komum til bæjarins **Acquapendente** en hann er þekktur áfangastaður ferðalanga sem ferðuðust að norðan um **Via Francigena** pílagrímaleiðina til Róm. Við endum ferð okkar í bænum **Montalcino** en þar er lagað hið frábæra vín Brunello di Montalcino sem við gæðum okkur á. Frábær ferð um þessi tvö dásamlegu héruð Ítalíu þar sem fara saman skemmtileg hreyfing, fallett landslag, dásamlegir bær og þorp og ríkuleg menning í mat og drykk.

8 dagar | 7 nætur í Chianciano Terme



Undirbúningur

Dagleiðirnar í þessari hjólaferð spanna um 40-50 km og hækkun er frá 270 m upp í 950 m. Ferðahraðinn er ekki meiri en svo að auðvelt er að upplifa umhverfið og njóta þess sem fyrir augu ber. Við ráðleggjum fólki að æfa sig vel fyrir ferðina, fara í nokkra lengri dagstúra og festa kaup á gelhnakki eða hjólabuxum. Því fylgir mikil ánægja að æfa fyrir hjólaferð af þessu tagi og fólk nýtur sjálfrar ferðarinnar betur ef það æfir og undirbýr sig vel fyrir ferðina.

Vinsamlegast athugið að ef þátttakendur hafa ekki þá getu sem nauðsynleg er fyrir hjóladaga ferðarinnar getur fararstjórinn farið fram á að viðkomandi sleppi einhverjum degi/dögum. Í staðinn er hægt að nýta sér aðstöðu hótelsins eða fara í hjólaferðir á eigin vegum.



Tillaga að dagleiðum

Íris fararstjóri er reynd hjólamanneskja og mun hún skipuleggja hjólaferðirnar eftir aðstæðum hverju sinni í samráði við innlendan leiðsögumann sem mun fylgja hópnum alla hjóladagana. Eftirfarandi eru leiðarlýsingar til viðmiðunar fyrir fimm hjóladaga sem fararstjóri getur skipulagt ásamt því að breyta eða bæta við stöðum. Gert er ráð fyrir einum frídegi.

19. september | Flug til Rómar & Chianciano Terme

Brottför frá Keflavík kl. 07:50 og mæting í Leifsstöð u.þ.b. 2,5 klst. fyrir brottför. Lending í Róm kl. 14:25 að staðartíma. Þaðan liggur leið okkar syðst í Toskanahérað, nánar tiltekið til heilsubæjarins Chianciano Terme þar sem gist verður í sjö nætur.



20. september | Umbria & Trasimeno vatn

Á þessum fyrsta hjóladegi leggjum við upp frá Chianciano og hjólum í gegnum gróðursælt friðlandið við Montepulciano vatn. Hér er flatlent, fallett útsýni og góðir hjólastígar. Umhverfis vatnið eru ýmsar tegundir af reyr og öðrum gróðri sem dafnar vel í votlendi. Hér er vinsælt athvarf dýra og sérstaklega fugla og þar má meðal annars sjá hegra, goða og ýmsar tegundir farfugla. Leið okkar liggur í dalinn Val di Chiana þar sem eru grónir akkrar, vínvíðarrækt, ólífulundir, fallegir smábæir og sveitavegir, en við þá standa há og sígræn sýprustré. Næst taka við hæðirnar í Umbria en héraðið er gjarnan kallað Hið græna hjarta Ítalíu. Skóglendið þéttist og hæðirnar bylgjast eftir sjóndeildarhringnum þar sem við



sjáum bregða fyrir miðaldarþorpum og köstulum. Við hjólum á stígum sem liggja umhverfis Trasimeno, en það er fjórða stærsta vatn Ítalíu. Við norðurenda þess verður staldrað við í fallega miðaldarþorpinu Passignano. Þaðan er mikilfenglegt útsýni yfir vatnið sjálft og eyjar þess. Hér er lítil bátahöfn og í gamla bænum eru miðaldabyggingar, steinilagðar götur og skemmtilegt virki, Rocca di Passignano. Héðan fáum við far með rútu aftur til Chianciano.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 50 km
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 270 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungserfið

21. september | Hjarta Val d'Orcia & ostar frá Toskana

Í dag liggur leið okkar í Val d'Orcia dalinn sem er á heimsminjaskrá UNESCO. Við ferðumst eftir hinum skemmtilega malarvegi Poggiardelli. Hér sjáum við landslagið sem er svo einkennandi fyrir Toskana hérað: endalausar aflíðandi hæðir, græn sýprustré meðfram vegum, gylltir kornakkrar og blómlegar vínekrur. Hér ríkir friðsæld, tímaleysi og samhljómur við náttúruna. Við stoppum í



litla miðaldarþorpinu Monticchiello sem hefur varðveist einkar vel. Eitt sinn var það umkringgt voldugum virkisveggjum og hluti þeirra stendur enn, einnig voldugur turn og aðalhliðið inn í þorpið. Hér eru fallegar, litlar steinlagðar götur og við þær standa stæðileg steinhús frá miðöldum. Við fylgjum hinum frægu hvítu malarvegum Toskanahérðaðs, Strade Bianche, en þeir eru gerðir úr hvítum kalksteini og liggja þvers og kruss um sveitirnar. Við komum í fallega bæinn Pienza sem stendur í Val d'Orcia. Hann er þekktur fyrir fallegan endurreisnarstíl en páfinn Pius II lét breyta ásýnd fæðingarbæjars í þessa mynd á 15. öld. Bærinn er einna þekktastur fyrir hágæða ost úr geitamjólk, Pecorino di Pienza. Eftir að hafa skoðað okkur hér um höldum við áfram upp í móti á frábæran útsýnisstað þar sem er eitt fallegasta útsýni sem völ er á í Toskana. Hér hafa margir listamenn fengið innblástur og þess má geta að umhverfi Pienza var í bakgrunni kvikmyndanna The English Patient og Gladiator. Við komum við í mjólkurbúi þar sem við fáum að smakka hina frægu osta sem framleiddir eru í héraðinu áður en við hjólum aftur til Chianciano.



- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 44 km
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 880 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungserfitt- erfitt

22. september | Montepulciano & Crete Senesi

Okkar fyrsti viðkomustaður í dag er þínulitla þorpið Poliziano þar sem hægt er að sjá hversdaginn í sveitum Toskana. Við höldum áfram ferð okkar til endurreisnarperlunnar Montepulciano. Þar eru litlar hallir og kirkjur í endurreisnarstíl og litlar fallegar götur sem liðast upp eftir hæðinni sem bærinn stendur í. Víða í þessum götum eru góðir staðir til að staldra við og dást að útsýninu. Í hjarta bæjarins er aðaltorgið, Piazza Grande, ásamt markverðustu byggingum bæjarins. Þar eru einnig litlar sérverslanir og víða má finna vinkjallara þar sem hið þekhta rauðvín bæjarins, Vino Nobile di



Montepulciano, er látið eldast og ná sínu dásamlega bragði. Næst verður á vegi okkar einn áhugaverðasti hluti leiðarinnar í gegnum Crete Senesi en þar einkennist landslagið af hæðum sem eru lagðar kalkbornum, leirkenndum jarðvegi. Sumstaðar eru gil og hryggir og við þetta myndast skemmtilegir skuggar í mismunandi birtu dagsins. Sumum finnst



landslagið minna á tunglið en þetta svæði er gamall sjávarbotn. Hér hafa sumir hlutar þessa jarðvegs verið nýttir til ræktunar, til dæmis á hveiti, ólífum og vínvið. Gróður er mun dreifðaðari á óræktuðu landi, þar má sjá þétt eikaré, runna, gras og þistla. Síðasti áfangastaðurinn okkar í dag er fallega miðaldarþorpið Montefollonico, en það er finna á milli dalanna Val d'Orcia og Val di Chiana. Mest áberandi eru virkisveggir úr

rauðu keramikki, Terracotta, en einnig er hægt að sjá Cassero hliðið, eina af upprunalegu inngönguleiðunum inn í þorpið eftir að veggirnir voru reistir. Héðan hjólum við aftur til baka til Chianciano.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 41 km
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 950 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungserfitt- erfitt

23. september | Frjáls dagur í Chianciano Terme

Þennan dag er tilvalið að láta hugsanlegar harðsperrur líða úr sér og njóta þess sem hótelið hefur upp á að bjóða, slappa af eða kynna sér nágrennið á eigin vegum. Hjólin eru til staðar ef einhver vilja nýta þau. Í bænum er mikil saga frá tímum Etrúríumanna og hægt er að fræðast betur á söfnum bæjarins. Gamli bærinn Chianciano Vecchia er með sinn miðaldasjarma, þröngar götur og skemmtileg torg og frábært útsýni yfir sveitirnar um kring. Hér er einnig tilvalið að gæða sér á dýrindis réttum úr héraði eins og trufflum, pici pasta eða Chianina nautakjöti af einu elsta kyni heims frá dalnum Val di Chiana. Þar sem við erum stödd í einu mesta vínræktarhéraði heims er einnig frábært úrval vína sem gaman er að smakka. Vatnið á svæðinu er ríkt af steinefnum og það var snemma sem menn áttuðu sig á heilandi áhrifum þess og hófu að nýta sér til heilsubótar. Það er mikið úrval af góðum heilsulindum í nágrenni hótelsins þar sem hægt að er að kaupa ýmisskonar meðferðir. Fyrir áhugasama er hægt að komast í heit böð úti í náttúrunni í um 20 km fjarlægð frá Chianciano, eins og Terme di San Filippo og Terme di Bagno Vignoni.

24. september | Sarteano, Radicofani & Acquapendente



Fyrsta stoppið okkar í dag er í þorpinu Sarteano en þar sjáum við stæðilegan kastala frá 15. öld sem stendur á klettabjargi og gnæfir yfir byggðina. Umhverfis er þjóðgarður með aldagömlum eikartrjám sem skýla fyrir sólinni. Við höldum áfram yfir hæðirnar þar til við sjáum móta fyrir einu merkilegasta virki Toskana héraðs, í Radicofani. Það stendur hátt uppi á grænni hæð og sést úr margra kílómetra

fjarlægð. Við stöldum einnig við í bænum Acquapendente sem er staðsettur í norðurhluta Lazio héraðs sem er sunnan við Toskana. Umhverfi bæjarins er fallega gróíð og hann hefur öldum saman verið vinsæll áfangastaður pílgríma sem ferðuðust um eina mikilvægastu leið á miðöldum og fyrr, Via Francigena, en hún teygði sig frá Kantarborg í Englandi suður til Rómar. Eftir stöpp í Acquapendente fáum við far aftur til Chianciano með rútu.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 48 km
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 800 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungserfitt- erfitt

25. september | Montalcino & vínsmökkun

Við hefjum ferð dagins í Abbadia San Salvatore klaustrinu en uppruna þess má rekja allt aftur til 8. aldar. Klaustrið stendur við hlíðar eldfjallsins Monte Amiata og við fylgjum þessum hlíðum áfram. Í dag eru þær skógi vaxnar og inni á milli þeirra má finna gömul sveitaborp. Við förum um dalinn Val d'Orcia og



komum á friðsælan stað þar sem Sant'Antimo klaustrið stendur, eitt merkilegasta miðaldaklaustur Toskana. Við endum ferð okkar á einu frægasta vínræktarsvæði heims, Montalcino. Miðaldabærinn Montalcino er einmitt þekktur fyrir sitt frábæra vín, Brunello di Montalcino, sem við komum til með að smakka. Við njótum þess að slaka á í þessum litla fallega bæ, hér eru virki frá 14. öld og margar litlar skemmtilegar verslanir sem selja vörur úr héraði og handverk.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 44 km
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 930 m
- ✓ Erfiðleikastig: miðlungserfitt- erfitt

26. september | Heimferð frá Róm

Nú kveðjum við Toskanahérað eftir yndislega daga. Við leggjum snemma af stað og nú verður stefnan tekin á flugvöllinn í Róm. Brottför heim til Íslands kl. 15:55, áætluð landing í Keflavík er áætluð kl. 18:45 að staðartíma.



Grand Hotel Admiral Palace

Gist verður í sjö nætur á 4* hóteli í Chianciano Terme, Grand Hotel Admiral Palace. Á hótelinu eru inni- og útisundlaugar, heitur pottur, heilsulind með gufubaði, ilmsturtum, tyrknesku baði og líkamsræktaraðstöðu.

Verð

349.900 kr. á mann í tvíbýli | 36.200 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Innifalið

- ✓ Flug með Icelandair og flugvallarskattar.
- ✓ Ferðir til og frá flugvelli.
- ✓ Gisting í tveggja manna herbergi með baði.
- ✓ Morgunverðarhlaðborð alla daga á hóteli.
- ✓ Þriggja rétta kvöldverður alla daga á hóteli.
- ✓ Leiga á rafhjóli í 6 daga.
- ✓ Hjóladagskrá.
- ✓ Rútuferðir til baka frá stöðum samkvæmt prógrammi.
- ✓ Vínsmökkun með léttu snarli.
- ✓ Innlend staðarleiðsögn í hjólaferðum.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



Ekki innifalið

- ✓ Leiga á hjólatösku 4.800 kr.
- ✓ Leiga á hjálmi 2.900 kr.
- ✓ Aðgangseyrir inn á söfn, í hallir og kirkjur.
- ✓ Hádegisverðir.
- ✓ Þjóf fé.
- ✓ Ferða- og forfallatryggingar.

