

bænda
FERÐIR

HJÓLAÐ UM SUÐUR-TÍRÓL



27. ágúst – 3. september 2026
Fararstjóri: Hjalti Kristjánsson

Hjólaferð
Ítalía | Austurríki

Ferðalýsing

Þessi skemmtilega hjólaferð leiðir okkur í gegnum eitt fegursta og fjölbreyttasta svæði Norður-Ítalíu, **Suður-Tíról** og **Trentino**. Við gistum í **Cortina**, litlu vínþorpi á hinni frægu vínleið **Strada del Vino**, þar sem þýsk og ítölsk menning fléttast saman í mat, menningu, listum og hefðum. Það sama á við í heild um þetta skemmtilega svæði sem við ferðumst um. Alls staðar vefast þessir menningarheimar saman í skemmtilega blöndu Alpanna og Miðjarðarhafsins. Á hjóli fylgjum við **Via Claudia Augusta**, fornum vegi Rómverja, um dal **Adige árinna** þar sem vínekrur, eplalundir og kastalar prýða landslagið. Við upplifum fjölbreytta náttúruvegur frá grænum dölum með stórar sléttur og beljandi ár, til þéttra skóga, hrjóstrugs bergs Alpanna og glitrandi stöðuvatna eins og Caldaro, Lago di Monticolo og Termeno. Við hjólum í gegnum lítil þorp eins og **Laghetto**, Salorno, San Michele og **Mezzocorona**. Við hjólum einnig til fallegu menningarborgarinnar **Trento**, suðupotts ítalskra, þýskra og austurrískra áhrifa. Í heilsulindarbænum **Merano** hefur löngum verið sótt í gott loftslag og jarðhitaböð og þar hefur verslunargatan í Portici a Merano staðið í yfir 800 ár. Að endingu hjólum við skemmtilega leið frá bænum **Roveto** upp í hlíðarnar og gegnum þorpin **San Giovanni** og Nago á leið okkar að hinu víðáttumikla **Gardavatni**. Þar komum við í bæina **Torbole** og **Acro**. Við sjáum skemmtilegar myndanir í **Marocche di Dro** og njótum veiga og veitinga úr héraði við vatnið **Cavedine**. Í þessari frábæru ferð á mörkum hinna töfrandi Alpa og rólyndis Miðjarðarhafsins fer saman útivist og hreyfing í heillandi umhverfi.

8 dagar | 7 nætur í Cortina sulla Strada del Vino



Undirbúningur

Þetta er miðlungserfið hjólaferð sem ætti að henta flestu hjólafólki. Dagleiðirnar spanna um 50-70 km. Ferðahraðinn er ekki meiri en svo að auðvelt er að upplifa umhverfið og njóta þess sem fyrir augu ber. Við ráðleggjum gestum okkar að fara í nokkra lengri dagstúra og festa kaup á gelhnakki eða hjólabuxum. Því fylgir mikil ánægja að æfa fyrir hjólaferð af þessu tagi og farþegar njóta sjálfrar ferðarinnar betur ef þeir æfa og undirbúa 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

Hjalti Kristjánsson fararstjóri er reyndur hjólamaður og mun hann skipuleggja hjólaferðirnar eftir aðstæðum hverju sinni. 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.

27. ágúst | Flug til Mílanó & ekið til Cortina sulla Strada del Vino

Flugið frá Keflavík með Icelandair kl. 09:00. Mæting um 2,5 klst. fyrir brottför. Lending í Mílanó kl. 15:10 að staðartíma. Farið verður með rútu frá flugvelli á hótél í Cortina sulla Strada del



Vino, sem er lítið þorp syðst í Suður-Tíról við mörk Bolzano og Trentino svæðisins. Talið er þar hafi verið búið allt frá stein- og bronsöld. Miðja þorpsins byggðist upp neðst í dalnum og átti gjarnan til að fara á flot þegar Adige áin flæddi yfir bakka sína. Af þessum sökum var þorpið stundum kallað litlu Feneyjar. Árið 1893 varð mikil bylting þegar hafist var handa við að byggja varnargarða og koma í veg fyrir þessi tíðu flóð. Adige áin er sú næst lengsta á Ítalíu og þetta er eitt fallegasta svæði hennar, grænt og gróðurmikið, fyllt af ávaxta- og vínekrum og innrammað í sjálfa Alpna. Þorpið hefur löngum þrífist á vín- og ávaxtarækt en þar kemur til hið milda miðjarðarhafsloftslag sem þar ríkir. Flestir íbúar tala þýsku en minnihlutinn ítölsku. Við komum okkur vel fyrir á hótelinu og snæðum þar kvöldverð.

28. ágúst | Bolzano eftir Via Claudia Augusta



Í dag byrjum við á því að ferðast á hjólunum í norðurátt, eftir nærri 2000 ára gömlu vegakerfi Rómverja, Via Claudia Augusta. Vegurinn er einn sá elsti og sögulegasti í Evrópu en hann tengir Pó dalinn við svæðið í kring um Dóná. Nú til dags er hann friðsæll hjólavegur sem fylgir Adige ánni í gegnum vínekrur, eplagarða og yndisleg

víngerðarþorp eins og Margreid, Termano (Tramin) og Caldaro (Kalter). Í fjarska sjáum við hin tignarlegu Dólómítafjöll. Hér erum við stödd á vínleiðinni í Suður Tíról, þekktustu afurðirnar héðan eru frá þrúgum Pinot Grigio, Gewürztraminer og Lagrein. Við fylgjum ánni og brátt verður víðsýnna þegar Adige dalurinn opnast fyrir okkur, þar sem brött fjöll og kastalar á klettahryggjum taka á móti okkur. Höfuðstaður héraðsins, Bolzano, er þar sem Ítalía og Austurríki mætast, ekki síst í menningu og tungu. Þar blandast Alparnir saman við töfra Miðjarðarhafsins. Við fáum frjálsan tíma til að skoða okkur um. Hér er falleg kirkja frá 14. öld, Duomo di Bolzano. Í gamla bænum Laubengasse (Bozen Arcades) eru líflegar götur með fallegum verslunum, kaffihúsum og mörkuðum. Hér er einnig skemmtilegt safn um snjómanninn fræga, Ötzi, sem uppi var fyrir 5300 árum. Múmía hans fannst 1991 og er sú elsta sem fundist hefur í Evrópu. Ekki er úr vegi að setjast niður á kaffihúsi við Piazza Walther í þessum skemmtilega bæ, skoða mannlífið og gæða sér á réttum úr héraði eins og apfelstrudel, spekki eða Knödel.

- ✓ *Vegalengd: u.þ.b. 65 km*
- ✓ *Hækkun: 100 m*
- ✓ *Erfiðleikastig: Létt*

29. ágúst | Þriggja vatna leiðin - Caldaro - Lago di Monticolo - Termeno

Í dag hjólum við leið sem er mikil upplifun fyrir öll skynfæri. Hér sjáum við kjarna Suður-Tíról, sólríkt landslag, glitrandi stöðuvötn, vínekrur, ávaxtalundi og hugguleg þorp. Við leggjum upp frá hótelinu og fylgjum hjólaleið sem í dag er kennd er við Mariu Theresia, austurríska prinsessu sem lét þurka upp Adige mýrarnar til



þess að fá næringarríkt land til ræktunar. Hér eru víðáttumiklar sléttur, aflíðandi hæðir og hólar og bóndabæir inn á milli. Fyrst komum við að Caldaro vatni. Það er stærsta vatnið af þeim sem við sjáum í dag. Caldaro er hlýjasta vatnið til baðferða í Ölpunum. Við bakkana eru vínekrur og breiður af reyr en vatnið sjálft er fallega sægrænt. Þar er hægt að baða sig, sigla eða njóta þess að fá sér hressingu á einu af kaffihúsunum sem standa við vatnið. Þorpið Caldaro er skammt frá en það er frægt fyrir Schiava (Vernatsch) vínið og sinn heillandi miðjarðarhafsblæ. Næst liggur leið okkar upp á við í gegnum þéttvaxna furu- og kastaníuskóga að Lago di Monticolo vötnunum tveimur. Þau eru einna best geymdu perlurnar á þessum slóðum enda eru þau og svæðið í kring um þau mikið náttúruverndarsvæði. Næst leggjum við leið okkar aftur til baka í gegnum yndislega þorpið Termeno en þar er heimasvæði Gewürztraminer þrúgunnar. Í þessu gamla þorpi eru huggulegar götur, litrík hús og hæsti kirkjuturn Tíról, en kirkjan sjálf er frá 9. öld.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 60 km
- ✓ Hækkun: 520 m
- ✓ Erfiðleikastig: Miðlungs

30. ágúst | Afslöppun í Cortina sulla Strada del Vino



Slökun og rólegheit í dag. Upplagt að nota aðstöðuna á hótelinu, fara í sund, gufu eða nuddpott. Hjólin eru til staðar og það eru margar stuttar og fallegar hjólaleiðir frá hótelinu. Það er dásamlegt að hjóla eftir dalnum og í gegnum þorpin meðfram ánni. Gaman er að rölta um Cortina sulla Strada del Vino og njóta nálægðar við náttúruna. Hér er sú hefð að gróðursetja vínvið við húsið þegar barn fæðist eða þegar kynslóðaskipti verða á bæjum. Hægt er

að fara í útsýnisgöngu upp í hæðirnar fyrir ofan þorpið og horfa yfir fallett landslagið. Vegna loftlagsins má gjarna sjá miðjarðarhafsgróður eins og ólífurunna, neríur og síprusa. Tilvalið er að fá sér hádegismat á veitingahúsi og njóta matarmenningar héraðsins. Hér eru í aðalhlutverki reykt flesk, ostar, gómsætt pasta eða fylltar brauðbollur (Knödel) með ýmsu góðgæti.

31. ágúst | Menningarborgin Trento - þar sem þrjú lönd mætast

Eftir góðan hvíldardag erum við tilbúin til að hjóla nýja og spennandi hjólaleið meðfram ánni Adige til suðurs. Í umhverfinu eru vínekrur með Teroldego þrúgunni sérstaklega áberandi en hér er



hennar kjörlendi. Á leið okkar verða þorp eins og Laghetti sem er lítið og fallegt og svipar til þorpanna í Toskana héraði. Salorno stendur á landamærum þýskumælandi Bolanzo og ítölskumælandi Trento. San Michele og Mezzocorona eru huggulegir viðkomustaðir með sínum litlu torgum og vínekrum í kring. Syðst á leið okkar stendur menningarborgin Trento, suðupottur ítalskra, þýskra og austurrískra áhrifa. Byggingarlistin er undir áhrifum frá tímum endurreisnar og barokks. Við sjáum snotrar hallir, kirkjur og borgaralegar byggingar með framhliðum skreyttum skemmtilegum smáatriðum. Einna merkilegust er dómkirkjan Cathedral of San Vigilio og torgið Piazza Duomo, þar sem við sjáum fallegan gosbrunn frá barokktímanum með sjávarguðinum Neptúnusi. Á hæð stutt frá torginu stendur kastalinn Castello del Buonconsiglio sem er upprunalega byggður á miðöldum og ber þess ytri merki, en hann fékk yfirhalningu innandyrá í endurreisninni. Á litlum steinlögðum götum finnum við kaffihús, ísbúðir og litlar sérsverslanir.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 70 km
- ✓ Hækkun: 100 m
- ✓ Erfiðleikastig: Létt



1. september | Merano



Á hjólaleið dagsins, sem er nokkuð flöt, njótum við frábærs útsýnis yfir fjallstoppana í kring og róandi niðsins frá ánni. Frá stígnum sjáum við tilkomumikinn kastala sem stendur á klettótri hæð, Castel Firmiano.

Heilsulindarbærinn Merano er þekktur fyrir glæsilega aðstöðu til heilsuræktar. Hér eru jarðhitaböð og fallegir göngustígar meðfram Passer ánni, skreyttir fjölbreyttum trjátegundum og pálmum. Á hæð fyrir utan bæinn stendur kastali, Castel Trauttmansdorff, sem umkringdur er fallegum grasagarði. Einn frægasti gestur kastalans, keisaraynjan Elísabet af Austurríki (Sissi), dvaldi hér seint á 19. öld. Dvöl hennar hér vakti mikla athygli og eftir það tók evrópski aðallinn að sækja til Merano. Aðalverslunargatan, I Portici a Merano (Meraner Laubengasse), hefur staðið í um 800 ár. Í dag má finna sérsverslanir, handverksbúðir, gallerí og alþjóðlegar tískukeðjur innan um hugguleg kaffi- og veitingahús. Við hjólum síðan til baka til Cortina sulla Strada del Vino.

- ✓ Vegalengd: u.þ.b. 56 km
- ✓ Hækkun: u.þ.b. 140 m
- ✓ Erfiðleikastig: Létt

2. september | Að Gardavatni

Í dag ferðumst við fyrst með rútu til bæjarins Rovereto en þaðan hjólum við skemmtilega leið til Gardavatns. Við förum í gegnum lífheim þar sem áður stóð vatnið Loppio. Hér er mýrlendi og mikið dýralíf, sérstaklega fuglar. Aðeins ofar í hlíðunum er San Giovanni, lítið þorp í Trentino sem er rétt norður af Gardavatni. Hér er gjarnan





upphafsstaður fyrir þá sem vilja ganga eða hjóla að vatninu, en við San Giovanni er lítið skarð sem við förum yfir. Þorpið Nago liggur neðar en þar er gott útsýni yfir Gardavatn og fjöllin sem við það standa. Áfram heldur leiðin niður í móti þar til við komum í Torbole sem er lítil bær við norðurenda Gardavatns. Hann er þekktur fyrir góðar aðstæður til siglinga og seglbrettaiðkunar. Við fylgjum

skemmtilegum hjólastíg meðfram ánni Sarca til bæjarins Arco. Hér stendur merkilegur kastali sem eitt sinn var bústaður Habsborgara. Ekki er síður merkilegt að listamaðurinn Albrecht Dürer sem uppi var á 16. öld málaði þennan kastala, en hann er þekktur fyrir listilegar teikningar sínar og prentmyndasmíð í þýsku endurreisninni. Áfram heldur leið okkar í gegnum hrjóstrugar myndanir í Marocche di Dro sem hafa orðið til vegna aurskriða úr fjöllumunum. Þetta svæði er skemmtileg andstæða við friðsæld vatnsins og vínekrurnar í kring. Við endum við vatnið Cavedine þar sem við smökkum vín úr héraði ásamt smáréttum. Farið verður til baka á hótelið með rútu.

- ✓ *Vegalengd: u.þ.b. 50 km*
- ✓ *Hækkun: u.þ.b. 200 m*
- ✓ *Erfiðleikastig: Létt*

3. september | Heimferð

Nú verður haldið heim á leið eftir dásamlega daga í náttúrufegurð Suður-Tíról. Við keyrum aftur til Milánó, brottför frá flugvellinum í þar kl. 16:20 og landing í Keflavík kl. 18:35 að staðartíma.

Hótel

Gist verður í 7 nætur á Hotel Deutschhaus í Cortina Sulla Strada Del Vino. Herbergin eru með baði/sturtu, hárfurrku, sjónvarpi, Wi-Fi og öryggishólfi. Aðgangur er að heilsulind með finnsku og tyrknesku gufubaði og svæði til slökunar. Utandyr eru sundlaug, nuddpottur og sólverönd. Einnig er boðið upp á ýmsar nuddmeðferðir gegn gjaldi.



Verð

429.900 kr. á mann í tvíbýli | 35.400 kr. aukagjald fyrir einbýli.

Innifalið

Flug með Icelandair til Mílanó.

- ✓ Flugvallarskattar og gjöld.
- ✓ Ferðir á milli flugvallarins í Mílanó og hótelsins í Cortina Sulla Strada Del Vino.
- ✓ Gisting í tveggja manna herbergi í 7 nætur á 3*superior hóteli í Cortina Sulla Strada Del Vino.
- ✓ Morgun- og kvöldverður allan tímann á hótelinu.
- ✓ Aðgangur að heilsulind hótelsins sem býður m.a. upp á mismunandi gufuböð.
- ✓ Leiga á rafhjóli.
- ✓ Akstur og hjólaflutningur þar sem við á.
- ✓ Vínsmökkun ásamt léttu snarli við vatnið Cavedine.
- ✓ Innlend leiðsögn í hjólaferðum.
- ✓ Íslensk fararstjórn.



Ekki innifalið

- ✓ Leiga á hjálmi 2.200 kr.
- ✓ Leiga á hjólatösku 3.700 kr.
- ✓ Aðgangseyrir inn á söfn, í hallir og kirkjur.
- ✓ Kláfar eða stólalyftur upp á fjöll.
- ✓ Leigubílaakstur, strætó eða lestarferðir.
- ✓ Hádegisverðir.
- ✓ Þjóf fé.
- ✓ Ferða- og forfallatryggingar.

