



PROGRAM: AKTIV SYKKEL OG VANDRING HELGELANDSKYSTEN 30 JULI 2023

## AKTIV FERIE PÅ HELGELANDSKYSTEN

☞ 5 frokoster, 2 lunsjer og 5 middager inkludert

Dag 1

### Oslo - Sandnessjøen, Dønnes Gård

☞ Middag

📍 Cirka 30 kilometer

📈 Noen stigninger men i hovedsak flatt terreng

Avreise fra Oslo Lufthavn med Widerøe via Værnes. Etter mellomlanding og flybytte tar samme selskap oss videre til Sandnessjøen. Her begynner vi rett på, får utlevert sykler. Det er 10 kilometer til byen og videre ca 20 kilometer fra Bjørn til Dønnes Gård. Bagasjen vår blir tatt hånd om og kjørt dit vi skal. En generell opplysning som gjelder alle dagene på sykkel: Alle må ha med seg det de trenger i løpet av dagen av klær, enten i egen dagsryggsekk eller i sykkelveskene.

Vi overnatter på den historiske Dønnes Gård hvor vi også spiser middag. Her bor vi i to netter og merk at vi her må alle dele rom, to og to.

**Se nettsiden til Dønnes Gård her**

Dag 2

## Dønna med topptur til Dønnamannen (Dønnmannen)

 Frokost, lunsj, middag

Etter frokost skal vi ha fokus på noe søtt og på godt håndverk. Vi skal til Sjokoladebrygga! Det er en liten sjokoladefabrikk i et trivelig bryggemiljø. Her blir det muligheter for å smake på sjokoladen som er produsert i selveste Dønnamannens rike. Blir det deilig sjokolade når godsakene er fylt med naturens råe kraft og historie? Å ja, her er reklamen helt sann! Heidis lidenskap for naturens gleder ble til sjokoladedrøm etter utallige turer opp på Dønnamannen (kilde: [visithelgeland.com](https://visithelgeland.com)). Den inneholder de beste råvarene, er håndlaget og er selvsagt et fair trade-produkt. Med sjokoladesmaking friskt i minne, skal vi i dag opp til topps der inspirasjonen til sjokoladedrømmen ble til. Men vi tilbyr et alternativ for deg som ikke har lyst, eller ikke er i god nok form til toppturen. Du kan også bare ta livet med ro på Dønnes Gård.

For deg som er fjellvant, arrangerer vi en guidet topptur til Dønnamannen. Dønnamannen er 858 moh. og turen opp krever at man er i god form. En dyktig guide vil ta dere trygt opp, men det understrekes at dette er en utfordrende løype og at underlaget kan være glatt ved regn. Du må heller ikke ha høydeskrekk da det både er luftige og bratte partier. Dønnamannen er også kjent fra sagn, må vite. Han skulle våke over De syv søstre, men sovnet på vakt. Han ligger fortsatt på ryggen og tar seg en lur, i hvert fall ser det slik ut:) Belønningen for den som tar turen er en uforglemmelig utsikt. Vi er mange som vil til topps og får et kick av det!

Vi spiser medbragt matpakke underveis.

For de som ikke vil på toppturen legger vi opp til en sykkel og vandretur på Dønna hvor vi besøker bla. et fruktbarhetssenter. Fallosen kom tilbake fra Historisk Museum i Bergen i 1993 og har tiltrukket seg mange unge kvinner...Man tror marmorfallosen er over 1600 år gammel og har rot i gamle fruktbarhetsritualer som hadde både med folk og avlinger å gjøre. Et interessant bekjentskap.

Vi spiser også her medbragt matpakke underveis.

Alle møtes før middag, nå skal vi på omvisning i Dønnes Kirke som ligger like ved gården der vi bor. Middelalderkirken fra 1200-tallet har en nært knyttet historie til gården og har Norges mest tallrike mausoleum.

Dag 3

## Dønna - Herøy

 Frokost, lunsj, middag

 60 kilometer

 Noen stigninger i hovedsak flatt terreng

Sykkelturen fra Dønna til Herøy er kanskje en av de aller flotteste sykkeletappene langs Helgelandskysten. Det venter flere stopp:

Vi skal innom blomsterbutikken Etcetera som drives av en flere ganger norgesmester i blomsterdekorasjon. En helt unik butikk som også har interiør og diverse godsaker i tillegg til blomster. dette er virkelig en botanisk utskielse og virkelig noe utenom det vanlige. Lunsjen i dag blir nydelig pizza på Skolo (tidligere Seløy skole som har fått nytt liv).

Så går turen videre fra øy til øy og utsikten er storslagen med De syv søstre i øst og Dønnamannen i nord. Søstrene har selvsagt en spennende forhistorie forankret i sagn og eventyr. Vakre er de i hvert fall der de står side om side og vi ser dem på avstand. I ettermiddag er det flere muligheter for opplegg som reiseleder kan organisere: Hva med en rib-tur? Vi kan også ta en tur over til søndre del av Dønna for å gå opp Åkvikfjellet. Dette er en enkel fjelltur, men utsikten er storslagen. Denne turen passer fint for de som ikke ble med opp til Dønnamannen.

Overnatte gjør vi på Elfis Sjøstuer, et hyggelig overnattingssted med sjøhus, hytter og

rom. Et riktig trivelig sted hvor vi spiser middag i båthuset som de kaller «skråplanet». På Elfis Sjøstuer gjør vi oppmerksom på at du deler både rom og bad.

[Se nettsiden til Elfis Sjøstuer her](#)

Dag 4

## Herøy - Vega på sykkel og til fots - Brønnøysund

 Frokost, middag

 63 kilometer

 Vi sykler i flatt terreng

Vi spiser frokost og fortsetter på vår ferd. Nå venter hurtigbåt fra Herøy til Vega der vi også skal sykle. Vega er definitivt et øyrike med sine rundt 6500 øyer, holmer og skjær. På veien passerer vi Ylvingen som sikkert klinger gjenkjennende? Mange grunner til å dra hit! Vi er ikke på to hjul for å komme fortest mulig frem, men for å få med oss mest mulig av den vakre naturen.

Vega er de siste årene blitt kjent for sin Unesco-verdensarvstatus og første stopp blir det nye Verdensarvsenteret. Her skal vi få vite mer om hvordan generasjoner av fiskere og bønder har opprettholdt en bærekraftig levemåte i et værhardt område nær Polarsirkelen, basert på unike tradisjoner med ærfugldrift. De lokale holder sin beskyttende hånd over ærfuglene, lager reir, sanker dun og passer på under hekkingen. Fuglene kommer tilbake til samme tid, år etter år og legger igjen sin dyrebare dun. Det er forresten over 200 ulike fuglearter her ute i "værran" i tillegg til «kongen sjøl». Vi får omvisning og du kan spise lunsj her om du vil.

Så litt trim i Vegatrappene som ligger på sørsiden av øya. Vi prøver oss på de 2000 trinnene: først 400 meter sti, så er trappa cirka 350 meter opp. Så er vi til topps på Ravnfloget. Utsikten er fantastisk og i godt selskap går det lettere oppover.

Så sykler vi tilbake til fergeleiet på Igerøya hvor vi tar ferje til Horn og sykler siste etappe til Brønnøysund.

Dag 5

## Brønnøysund - Torghatten - Brønnøysund

 Frokost, middag

?

?

Vi her i Norge har utvilsomt mye natur det er verdt å skrive om. I dag skal vi sykle og oppleve mer. Denne Torghatten, det karakteristiske fjellet med et stort hull tvers gjennom, er både pussig og fascinerende på samme tid. Det er mange sagn om hvordan hullet oppstod, men det er nok naturen og havet som har stått for denne usedvanlige jobben. Hullet er 160 meter langt, 35 meter høyt og mellom 15-20 meter bredt. Vi skal gå opp, gjennom hullet og ned på andre siden. Dette er en forholdsvis lett vandring og hele fotturen tar cirka en og en halv time. Lunsj (ikke inkl.) organiseres av reiseleder enten her eller ved neste stopp.

På veien tilbake sykler vi innom Norsk Havbrukssenter. Er det noe de kan på disse kanter, er det moderne havbruk og fiskeoppdrett. Norge er jo i en klasse for seg selv når det kommer til eksport av fisk og sjømat.

Siste dagen på tur blir det god mat, nå venter en meget velsmakende femretters middag på Hildurs Urterarium. Dette er Nord-Norges eneste mat, vin- og urtegård og akkurat her har mennesker samlet seg helt siden vikingtiden. Vi nyter kortreist mat tilberedt på lokalt vis og du kommer garantert til å huske dette måltidet og historien om Hildur.

Dag 6

## Brønnøysund, hjemreise

🍴 Frokost

Etter tidlig frokost er tiden inne for å fly sørover igjen.

Fra Brønnøysund skal vi fly med Widerøe. Det blir mellomlanding og flybytte i Bodø, før turen går videre med SAS. Ankomst Oslo Lufthavn midt på dagen. Takk for turen!