



PROGRAM: AKTIV SYKKEL OG ØYHOPPING HELGELANDSKYSTEN 6 AUGUST 2024

## SYKKELFERIE PÅ HELGELANDSKYSTEN

🍴 6 frokoster, 2 lunsjer, 3 nistepakker og 6 middager inkludert

Dag 1

### Oslo - Brønnøysund, Torghatten

🍴 Middag

📏 Cirka 30 kilometer

📍 I hovedsak flatt terreng

Avreise fra Oslo Lufthavn til Brønnøysund.

Her begynner vi rett på, får **utlevert sykler som tilpasses på plass**. Bagasjen vår blir tatt hånd om og kjørt til hotellet i Brønnøysund. En generell opplysning som gjelder alle dagene på sykkel: du må ha med deg det du trenger i løpet av dagen av klær, mat og drikke enten i egen dagsryggsekk eller i sykkelveskene.

Vi her i Norge har utvilsomt mye natur det er verdt å skrive om. 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 sykler fra flyplassen og når vi kommer til Torghatten, går vi opp og gjennom hullet. så forsetter vi ned på andre siden og rundt selve fjellet. Dette er en forholdsvis lett vandring og hele turen tar cirka to timer.

Så sykler vi til Brønnøysund og sjekker inn på hotellet. Litt tid på egen hånd, før vi feirer at vi er her med 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 2

## Brønnøysund - Vega

🍴 Frokost, middag, nistepakke

📏 Cirka 55 kilometer

📍 I hovedsak flatt terreng

Frokost på hotellet i Brønnøysund, som kanskje de fleste forbinder mest med de kjente registrene... Fint å få et annet perspektiv på denne sørligste byen på Helgelandskysten. Hurtigruten anløper her, så det er stor aktivitet rundt havneområdet.

Etter frokost sykler vi til **Horn** (cirka 15 kilometer, 1 time).

Vi reiser så med hurtigbåt fra Horn til **Vega** hvor vi skal tilbringe dagen på sykkelsetet. 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 inkludert et åpent kulturlandskap.

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. Mennene fisket mens konene tok seg av unike tradisjoner med ærfugldrifft. De lokale holder sin beskyttende hånd over ærfuglene, lager reir og passer på under hekkingen. Fuglene kommer tilbake år etter år og legger igjen sin dyrebare edderdun. Det finnes over 200 ulike fuglearter her ute, i tillegg til «kongen sjøl». Vi får omvisning og spiser medbragt matpakke til lunsj.

Så sykler vi videre til **Vegatrappene** som ligger på sørsiden av øya. Vi skal trimme litt og prøver oss på de 2000 trinnene: først 400 meter sti, så er trappa cirka 350 meter opp. På toppen er det fantastisk utsikt mot værran fra **Ravnfloget**.

Vi sykler et kort stykke til Base Camp Vega hvor vi skal overnatte. Det blir enkelt, men bærekraftig i E-hus, som rett og slett er noe så eksotisk og jordnært som ærfuglhus for mennesker (se mer på nettsiden deres **her**). Merk at bad og dusjfasiliteter er i en separat bygning og ligger i underetasjen på låven på gården.

Vi spiser kveldens middag i flotte omgivelser i fjøsen.

Dag 3

## Vega - Herøy

🍴 Frokost, lunsj, middag

📏 Cirka 30 kilometer

📍 Stort sett flatt men noen mindre stigninger og broer.

Etter frokost sykler vi til fergeleiet og tar hurtigbåt fra **Vega til Herøy**.

Vi ankommer **Flostad** midt på dagen. Herfra sykler vi til vakre **Seløy** og stopper for **pizzalunsj på Skolo** som er tidligere Seløy Skole.

På returen tilbake til Flostad tar vi et spesielt stopp: vi må innom **blomsterbutikken Etcetera** som drives av en flere ganger norgesmester i blomsterdekor. En helt unik butikk som kan by på alt fra botaniske utskjeielser til interiør og diverse godsaker.

Utsikten på ruta i dag 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.

Etterpå blir det ferje over til **Brasøy** og herfra sykler vi siste etappe til dagens overnatting, Havkanten. Med litt tid til overs, kan vi for eksempel stoppe litt i **Silvallen eller besøke Herøy Museum/kirke**. Vi tar det litt som det kommer...

På **Havkanten** er det fri tilgang til badestamp, badstue - det kan være deilig etter noen mil på sykkelsetet:) Middag på brygga.


Les mer om Havkanten Gjestehus på deres egen nettside [her](#)

## Dag 4

### Herøy - Dønna

 Frokost, middag, nistepakke

 Cirka 63 kilometer

 Stort sett flatt men noen mindre stigninger og broer.

Vi begynner dagen med frokost og kanskje et forfriskende morgenbad før vi setter oss på sykkelen.

Sykkelturen fra **Herøy over til Dønna** er kanskje en av de aller flotteste sykkeletappene langs Helgelandskysten. I øst ser du De syv søstre og i vest ligger Lovund og Træna. Vi tar ferje først fra Brasøy til Dønna, så sykler vi til **Åkvikfjellet** som er dagens først stopp. Dette fjellet er "lillebrøren" til Dønnamannen og vi skal like godt ta en fjelltur (ca 2 timer) - den er ikke krevende, men utsikten er verdt turen!

Før vi når målet som er Dønnes Gård helt nord på Dønna, besøker vi **Sjokoladebrygga** - 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! Gründer Heidis lidenskap for naturens gleder ble til sjokoladedrøm etter utallige turer opp på Dønnamannen (kilde: [visithelgeland.com](http://visithelgeland.com)). Sjokololanden inneholder de beste råvarene, er håndlaget og er selvsagt et fair trade-produkt.


Litt ekstra info om "mannen" må til på disse kanter: Dønnamannen er 858 moh er godt 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:) Vi kan se panna, nesen, haka og den berømte leppa.

Vi overnatter på **historiske Dønnes Gård** hvor vi også spiser middag. Her bor vi i en natt og merk at vi her må dele rom, to og to. Man deler også på bad, alle rom har ikke eget.


Les mer om Dønnes Gård på deres egen nettside [her](#)

## Dag 5

### Dønna - Træna

 Frokost, lunsj, middag

 Cirka 20 kilometer

 Stort sett flatt men noen mindre stigninger.

Vi spiser frokost og deretter får vi en omvisning i **Dønnes kirke**. Den ligger like ved gården der vi bor. Middelalderkirken fra 1200-tallet har en nært knyttet historie til gården og har **Norges mest tallrike mausoleum**. Vi skal også ut på en drøy times gåtur i Dønnesfjellet som ligger rett bak gården. Ikke så utfordrende men du verden for en utsikt.



Underveis stopper vi og spiser **lunsj på 3 Kalver**. Her serveres smakfull mat som er laget etter lokale tradisjoner. Men, det er aldri kalv på menyen - det er en annen historie:)

Vi sykler til **Bjørn** og tar **ferje til Sandnessjøen** der vi leverer syklene våre. Så blir det båt videre til **Træna** der vi spiser middag på **øyas eneste restaurant, Havfolket**. Merk at på dette overnattingsstedet er det små forhold, så her deler alle rom de to nettene vi er her.

**Litt informasjon om Træna:** øya ligger ganske så langt til havs. Det er ei øygruppe som består av hundrevis av store og små øyer, holmer og skjær. Fastboende holder til på Husøy, Selvær, Sanna og Sandøy. Husøy er hovedøya. Træna beskrives som et åpent samfunn med mye kultur - sommer som vinter.

Les mer om overnattingen på Træna på nettsiden deres her. Merk at her er det små forhold og vi deler rom to og to. Noen rom deler også bad da ikke alle har eget.

Dag 6

## Træna - Sanna - Træna

☞ Frokost, middag, nistepakke  
Vi vandrer cirka kilometer

Vi spiser frokost og det er også mulighet for et forfriskende bad.

Norge har utvilsomt mye natur det er verdt å skrive om. Nå skal vi lære mer om historie når vi besøker **Træna museum**. Her vises både steinalderkultur og arkeologiske funn fra øyene frem. Funn som kan dateres hele 9000 år tilbake i tid. Træna kalles derfor, med rette, for "**Norges eldste fiskevær**". Hovedbygningen er et gammelt hus fra 1910 og dette har vært bolig, legekontor og garnbøtingssted. Det er mye annen historie her - spennende og skikkelig lokalt!

Vi tar en **fottur til Petter Dass-kapellet**. Dette er et helt nydelig og stemningsfullt kapell med en fantastisk utsikt mot øya Sanna og havet rundt. Arkitekturen er inspirert av en **storbåt** og er tegnet av **økoofilosof og arkitekt Vidar-Rune Synnevåg**. Innvendig er det **kunstner Karl Erik Harr** som har dekorert - inspirert av Petter Dass' "Nordlands Trompet". Akustikken inne er perfekt for kor og mindre konserter.

Så skal vi med båt over til **naboøya Sanna** der vi tilbringer resten av dagen. Øya er sannelig flott i seg selv, men det er kun tre fastboende her. Høye fjell, fine turstier, hvite strender og mørke grotter som kontrast. **Kirkehelleren** er en stor hule og et naturens underverk. **Kjærlighetsstien** må vi jo rusle langs, den går hele veien rundt fjellene og på turen er det flott utsikt.

Vi reiser tilbake om ettermiddagen med båt og spiser middag om kvelden. Dette er siste hele kvelden, så den må markeres og vi oppsummerer en flott tur med bilder og historier!

Kilde og inspirasjon til tekst har vi hentet fra nettsiden om Træna: [Tenk Træna](#)

Dag 7

## Træna - Bodø, hjemreise

☞ Frokost

Vi spiser frokost og må snart begynne å tenke på returen til fastlandet. Det blir hurtigbåt som følger ytterste led med båtbytte på Myken. Selve båtturen er en opplevelse i seg selv for her stopper vi mange steder langs Helgelandskystens "metrolinje". Her finnes ramsalte kysttradisjoner, vakre fiskevær, hvite sandstrender og til tider mye vær!

Vi ankommer Bodø om ettermiddagen og rekker et lite måltid og kanskje en Nordlandspils før vi tar buss til flyplassen.

Flyreise direkte til Oslo Lufthavn om kvelden.