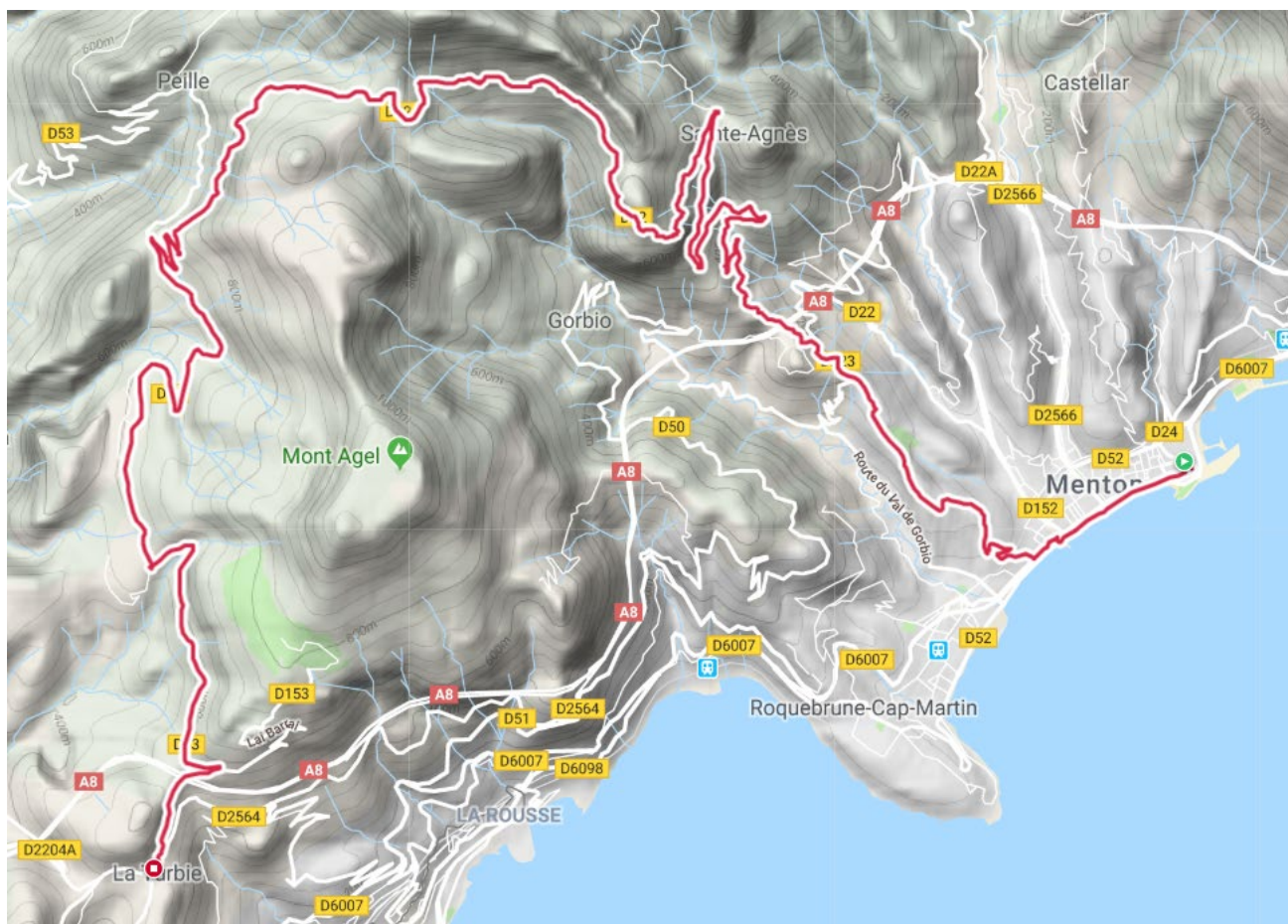




Våra favoritrutter på cykel (eller bil)

Samtliga sträckor går igenom mycket vacker natur och bjuder på fina upplevelser. Var observant på att ett par av rutterna går på hög höjd. Vädret kan därför växla lika snabbt som i fjällvärlden.

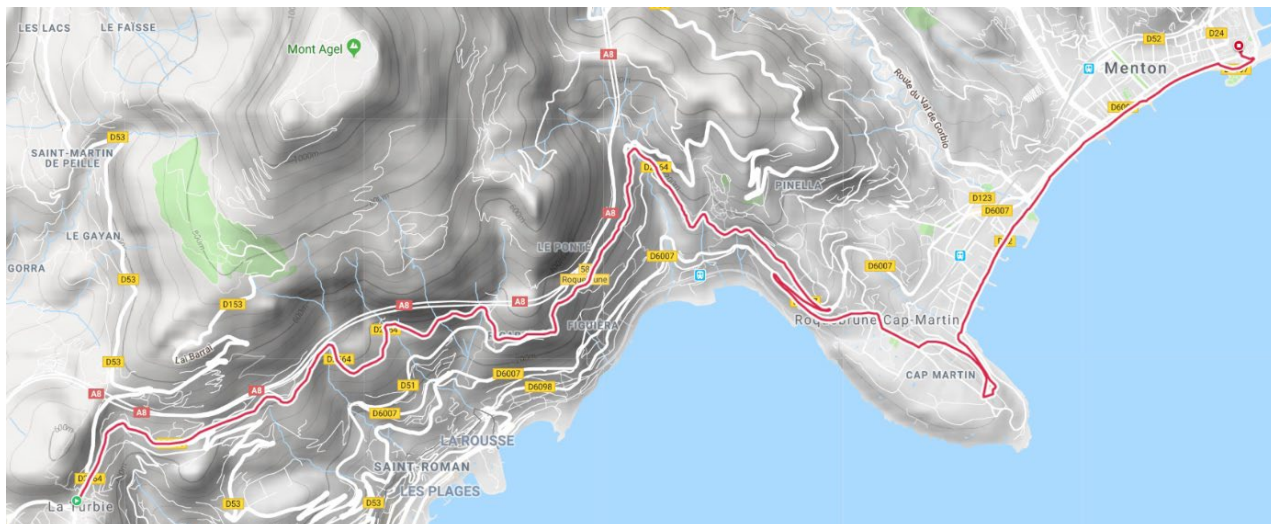
Alla våra rutter går att köra med bil. En del vägar kan bli riktigt smala men alla fungerar som bilvägar. Är du sugen på äventyr, men inte cyklar, kan du ändå gärna prova gärna någon av turerna. Du kommer till underbara orter och kommer att få se jättefin natur. Vissa sträckor kan du behöva köra mycket försiktigt.



1. Menton – St Agnes – Col de Madone - La Turbie

27 km, 925 m i en stigning

OBS! Tänk på temperaturskillnaden mellan hav och berg. Café i La Turbie. Om du har tid och ork, cykla upp till St Agnes; en mycket vacker by med utsikt över havet.



2. La Turbie – Menton:

15 km, 440 fallmeter

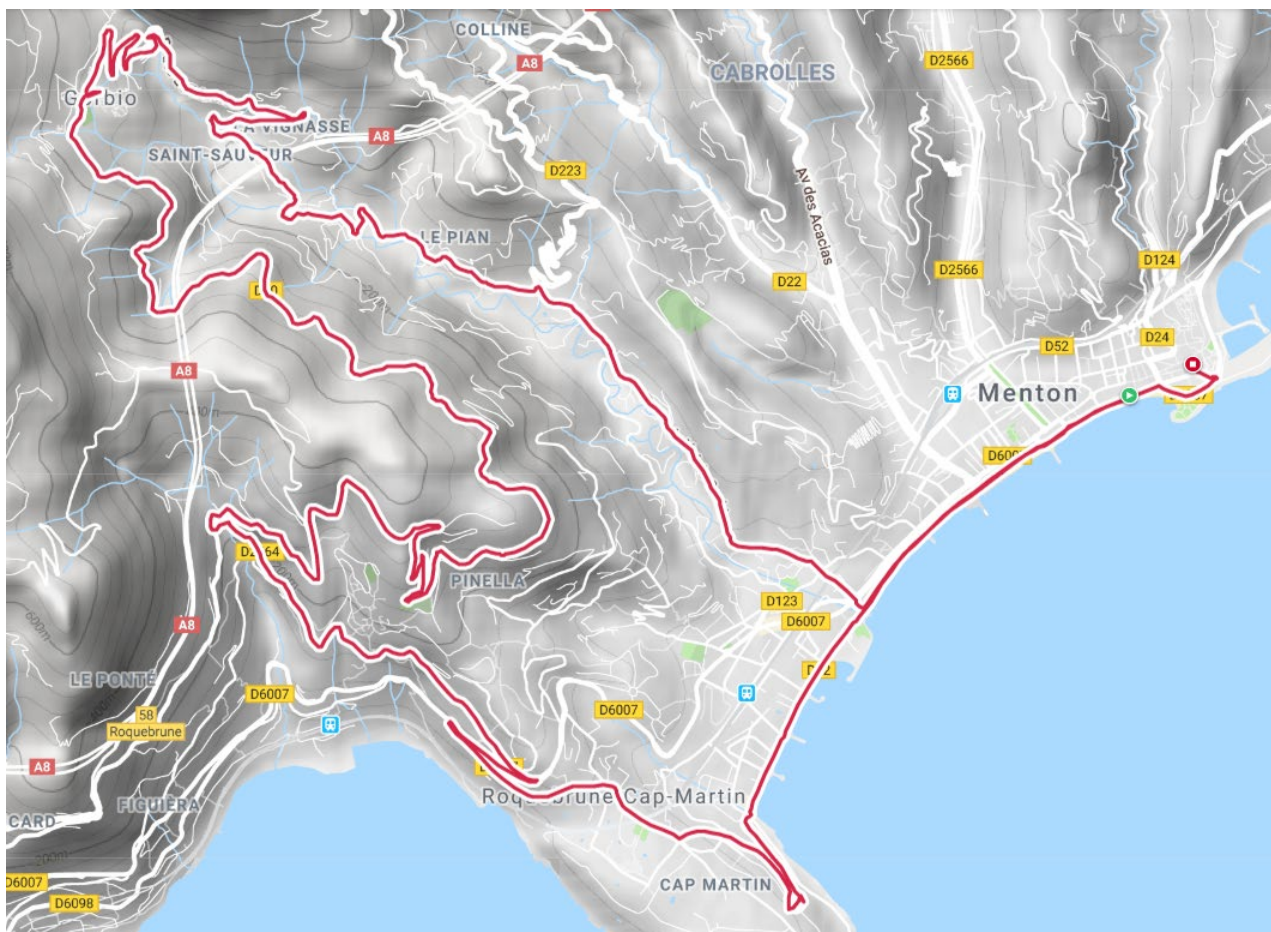
OBS! Beroende på årstid kan det bli mycket kallt när du rullar nedför. Skippa Col de Madone och cykla till La Turbie via Cap Martin. Det blir en trivsamt sträcka upp till La Turbie. Inte allt för brant, lagom med trafik och ett härligt torg med flera ställen att fika eller äta på i La Turbie.



3. Menton – Ventimiglia (nedre vägen)

11 km, platt för att vara här

Du cyklar igenom några tunnlar, så ta gärna med åtminstone belysning bak. Mycket bra café vid mataffären i Latte, italienskt på alla sätt. Många ställen att välja på i Ventimiglia. Ta dig ner till vattnet så hittar du. Stanna gärna till vid glassbaren längs med strandvägen.



4. Menton – Gorbio - Cap Martin - Menton:

25 km, 415 höjdmeter

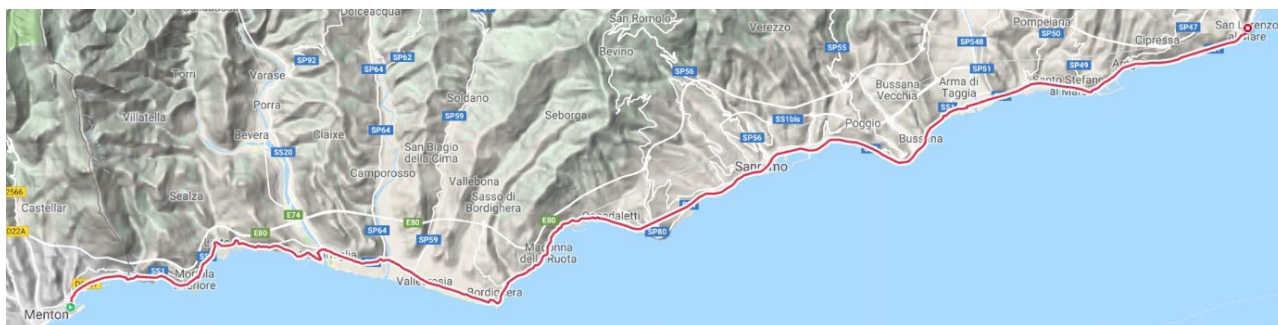
Café vid torget i Gorbio och i Cap Martin, före rondellen. Du kan med fördel cykla ut på udden.



5. Menton – Castellar - Menton

18 km, 360 höjdmeter

Kan varieras med olika vägar ut från Menton till Castellar. Vi föredrar att först cykla till Castellar för att sedan fortsätta norrut och efter någon km rulla ner till Menton igen.



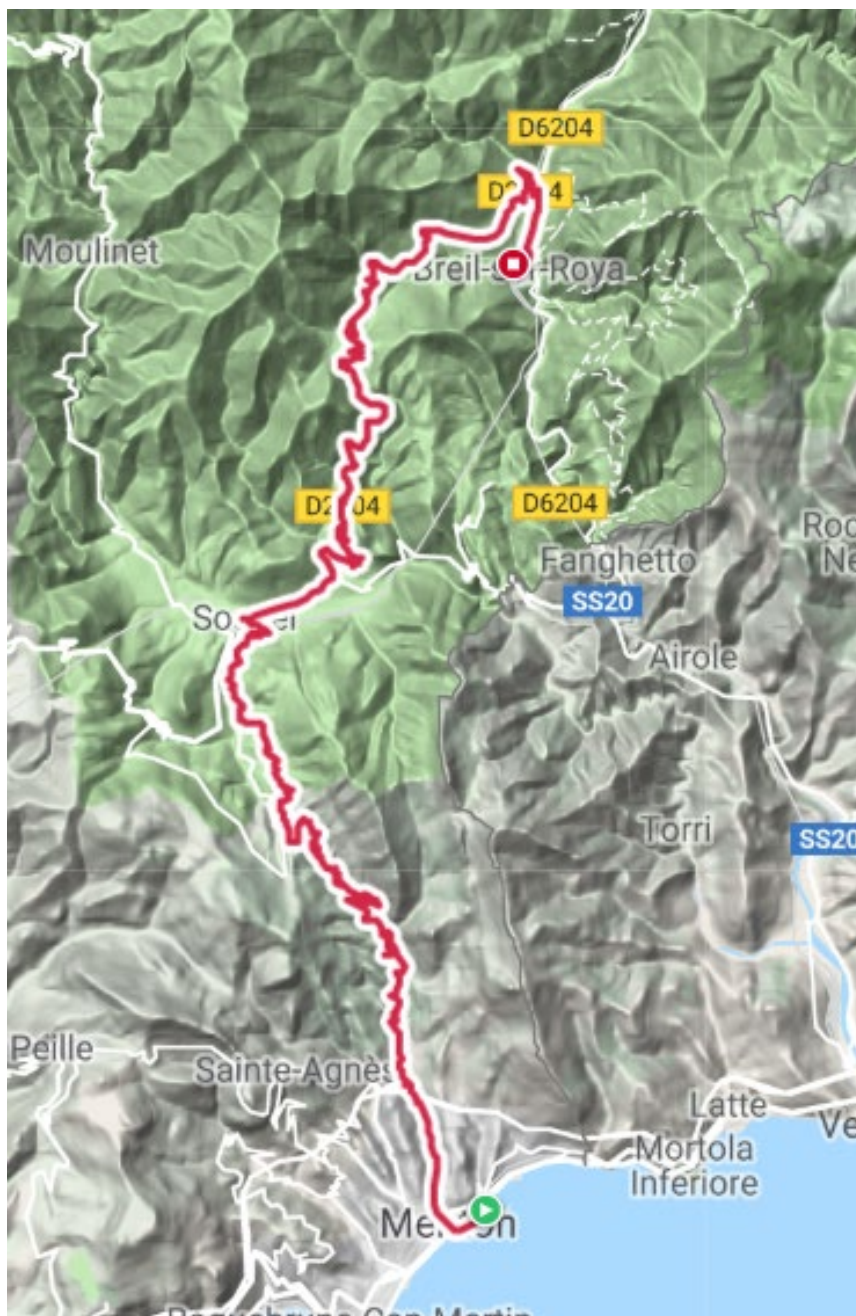
6. Menton – San Lorenzo: (och vidare till Imperia)

42 km, 140 höjdmeter

Välj denna sträcka när du vill cykla "platt". Vi föredrar att cykla i körbanan genom Ventimiglia till Bordighera. Man kan också ta sig ner till havet i Ventimiglia, där det finns en cykelbana. Från Ospedaletti till San Lorenzo är det cykelbana på nedlagt järnvägsspår. OBS! En del tunnlar, så ta gärna med belysning till cykeln. På denna sträcka rör det sig många flanerare, både gående och på cykel. Ju tidigare på dagen man kommer dit desto bättre - om du vill träningscykla.

OBS! I Ospedaletti kan du svänga ner till vattnet (höger direkt när du kommer in i orten).

Bra mat och fikaställen i Italien, vi stannar gärna till vid Skippy Bar, trädgårdscaféet längs med cykelvägen vid San Stefano.



7. Menton – Sospel - Breil sur Roya:

44 km, 1 170 höjdmeter

Café och mat i Sospel och Breil. Mycket vacker sträcka. Observera att vi inte cyklat här sedan 2019. 2020 drabbades Roya-dalen av en naturkatastrof. Väg, hus och broar med mera spolades bort hela vägen mellan Tende och Ventimiglia. Fortfarande oklart om du kan cykla den vägen ner. Det kan bli samma väg tillbaka... och i så fall kan du räkna med många höjdmeter.

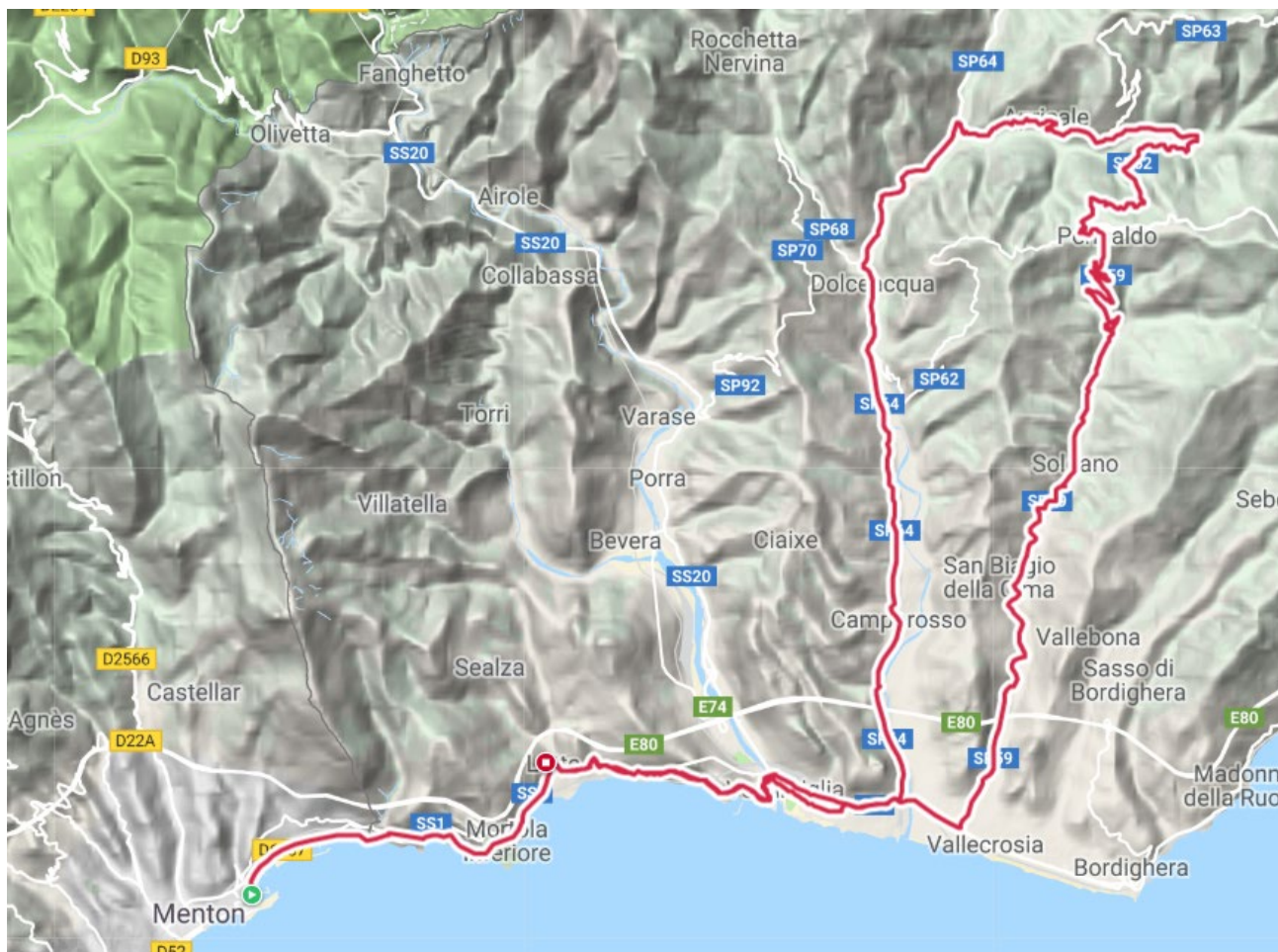


8. Menton – Nice

31 km, 360 höjdmeter

Även detta är en mycket vacker sträcka där du passerar många städer och kan göra många stopp. Väl framme kommer du först in till hamnen i Nice, där det finns gott om serveringar.

OBS! Var noga vid vägval runt Monaco. Ska du inte till Monaco rekommenderar vi starkt att du kör runt Monte Carlo, dvs genom den norra delen av det lilla furstendömet. Monaco är inte anpassat för cyklar. Vill du kan du även välja att ta den övre vägen till Nice. Då cyklar du först till La Turbie, sedan "rakt fram" för att sedan komma fram till Nice lite från ovan. 😊 Oavsett vilken väg du väljer är det ett mycket vackert landskap som du passerar och med en underbar utsikt över Medelhavet.

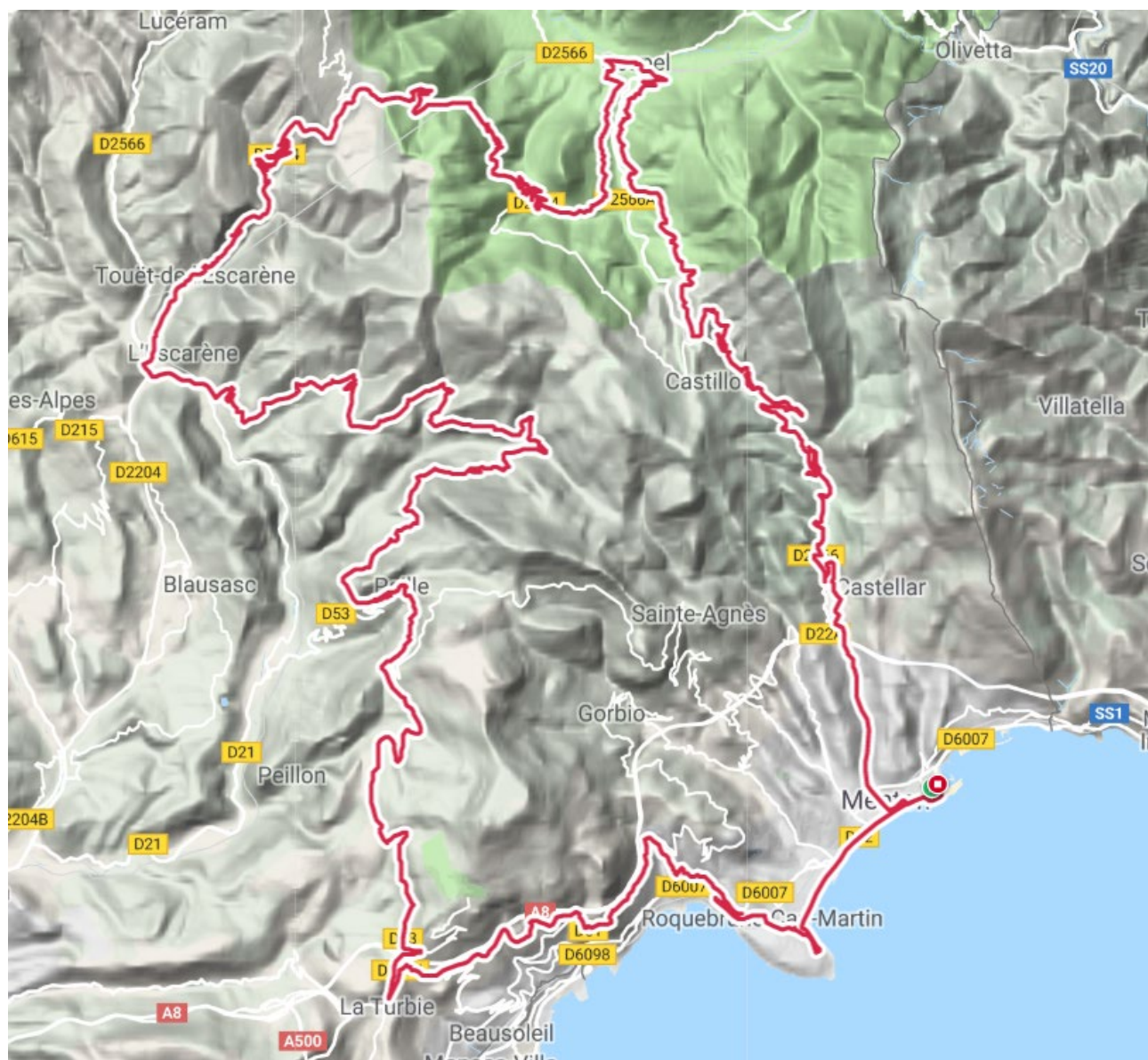


9. Menton – Apricale - Perinaldo – Menton

53 km, 690 höjdmeter

Låt gärna den här turen ta tid! Den tar dig till Dolceacqua, Isolabona, Apricale och Perinaldo – vackra, äldre och mycket sevärda samhällen i Italien (flera av dem är medeltidsbyar).

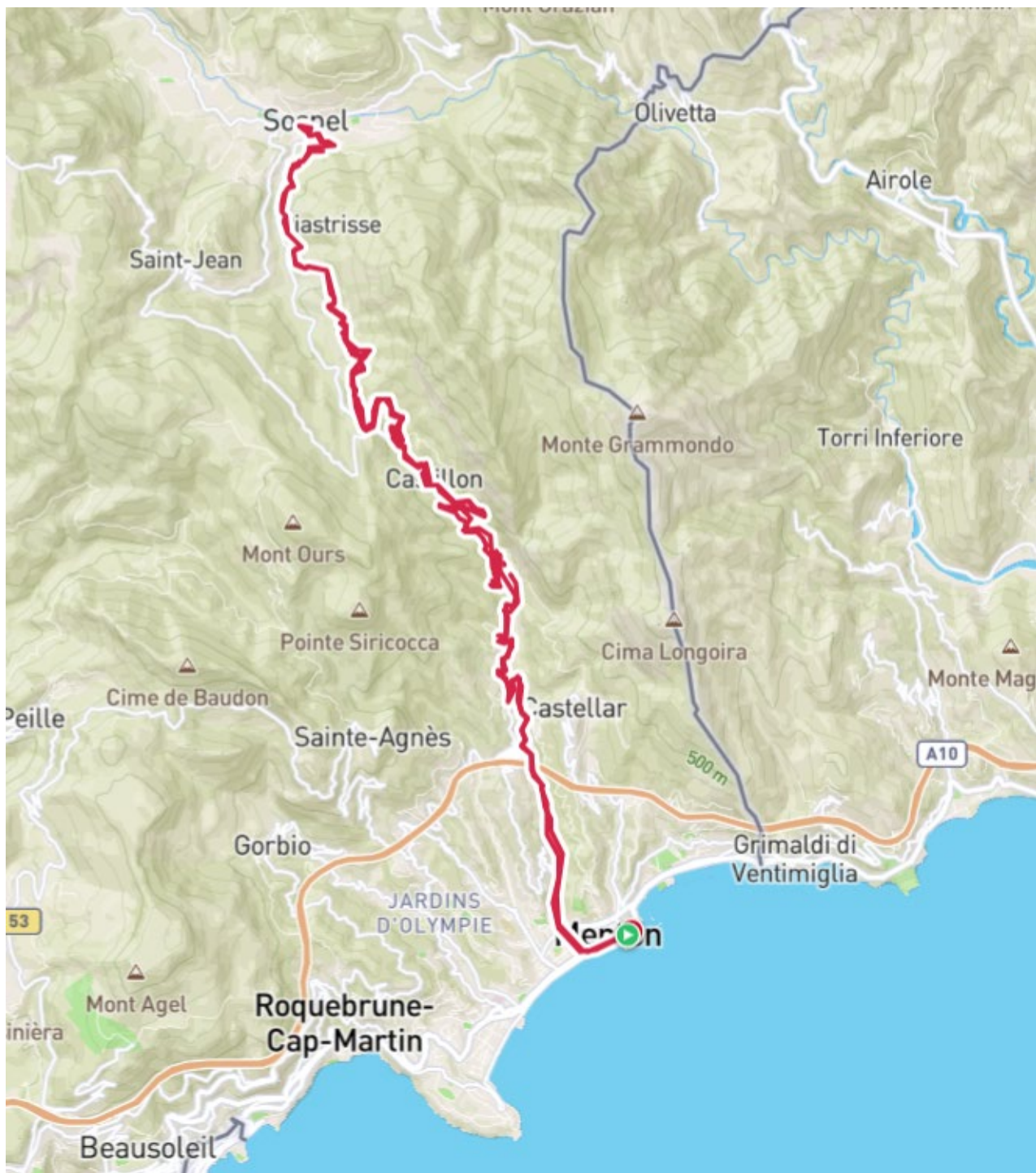
En mycket vacker tur. Vill du slippa den branta stigningen mellan Apricale och Perinaldo kan du vända på rutten. Cykla i så fall först till Perinaldo och ta dig sedan ner i de branta backarna till Apricale. Tänk på att hur liten vägen än upplevs så är det ändå en bilväg. Du måste kunna hantera plötsliga möten. OBS, väljer du "nedre" vägen till och från Ventimiglia cyklar du i tunnlar. Överväg belysning.



10. Menton – La Turbie – Peille – l'Escarène – Col de Braus – Sospel – Menton

88 km, 1789 höjdmeter

Fika och mat hittar du i orterna du passerar. Observera att restaurangen vid Col de Braus ibland är öppen och ibland stängd. Fyll på vatten och energi så du klarar dig till Sospel. Bitvis dålig asfalt mellan Peille och l'Escarène, så tänk på att anpassa farten. En rutt med mycket vacker natur och fina samhällen.



11. Menton – Sospel - Menton

56 km, 1245 höjdmeter

Fika eller mat i Sospel. En rutt med många höjdmeter men med stigningar som inte är så branta. Härlig natur och bra skugga när du cyklar upp på morgonen.



12. Menton – Ventimiglia – Camporosso – Dolceacqua – Isolabona – Pigna t/r 75 km, 740 höjdmeter

Fika och mat i orterna du passerar. Detta är en rutt när du föredrar en plattare rutt men ändå vill se lite mer än bara havet. Mycket bra vägar för cykling och härliga ställen för fika. Tänk på lampa om du väljer nedre vägen till och från Ventimiglia. När du cyklar vintertid, var observant på temperaturskillnaden vid havet och några kilometer in i landet. Tio grader vid havet blir snabbt noll grader in i landet.



13. Menton – Ventimiglia – Pigna – Molini – Taggia – San Remo – Menton

110 km, 1410 höjdmeter

Ren cykelpropaganda. Lätt stigning upp till Pigna. Sen över passet och ner till Molini. Var uppmärksam på att du inte hittar något ställe att handla på mellan Pigna och Molini. Ta med det du behöver av vätska och näring. Det är många höjdmeter och sommartid en varm sträcka. I Molini kan du fylla på energi igen och sen är det bara att njuta hela vägen hem till Menton.