

TRYLLEBINDENDE TUR PÅ TO HJUL

Fortryllende fjorde, stolte fjelde og fænomenale udsigter venter. **Norges fjordlandskaber er bjergtagende men også fysisk udfordrende**, selv for rutinerede mountainbikere. Kom med på tur gennem Norges fantastiske natur.



Billedtekst ox
owieoei owi owel
owie owie owiewow
owieo wieowie
oowi owieo

Hold til venstre her!". Instruktørens stemme runger gennem den stille skov. Den smalle natursti slynger sig gennem landskabet med krogede træerødder og sten som naturlige forhindringer. Det gælder om at beherske og balancere cyklen, mens vi skyder i gennem terrænet i høj fart. Blodet pumper i årene og hjertet banker hidsigt i brystet. Opad går det mod bjergtoppen, jeg træder i pedalerne af alle kræfter, smagen af jern breder sig i munden og benene brænder. "Hæng i!" lyder det opmuntrende længere fremme. "Bare vent, om lidt vil alle jeres anstrengelser være det hele værd!". Jeg følger instruktørens anvisninger efter bedste beskab, og fornemmer at det faktisk bliver lettere.

Slaraffenland for outdoor og adventure sport

Vi befinder os ved Sognefjorden i det vestlige Norge i et lille, idyllisk lokalsamfund. De næste fem dage skal jeg og en flok venner køre mountainbike

i Norges dramatiske fjordlandskaber. Vores instruktør Sander Buene lever og ånder for outdoor og adventure sport, og han kender området som sin egen bukselomme. Sammen med kæresten og resten af hans team, har Sander derfor gjort det til en livsstil at formidle stedets fantastiske naturoplevelser til besøgende. Og Sogndal har bestemt meget at byde på til en aktiv ferie. Ud over mountainbikeruter tilbydes alt, hvad hjertet kan begære af outdoor aktiviteter som fjeldvandring, kajak, trailløb, board paddling og klippeklatring. Også jagt, fiskeri og sejlsad er oplagt, mulighederne her er mangfoldige.

Endelig kommer belønningen. Vi når op til udsigtspunktet, og et storslået syn åbenbarer sig mellem trætoppene. Blågrønne fjelde knejser majestætisk i horisonten, og den gnistrende blå himmel spejler sig i det krystallklare vand i fjorden 1700 meter under os. Ekstatiske smil breder sig. Denne udsigt var virkelig alle strabadserne værd. Det er storladent, åndeløst smukt.

Instruktørerne har delt os i to hold, et for de let øvede, som jeg selv hører til, og et for de mere rutinerede ryttere. På den måde får vi alle udfordringer tilpasset vores niveau. Derhjemme kører jeg mest hyggerture i moderat tempo i de danske skove, i weekenderne med kæresten. Eventyrlystne som vi er, drager vi afsted straks efter morgenmaden, som indtages forholdsvis tidligt, for at få mest ud af dagen. Vi kører afsted i instruktørernes biler, med en anhænger med alle cyklerne bagpå. Vi har valgt at leje cykler på stedet, men det er også muligt at medbringe egne cykler på rejsen.

Spænd hjelmen

Vi vil gerne udforske området, og afprøver nye ruter hver dag. Vi går mest efter de storslåede udsigter på de vindomsuste fjeldtoppe og de smalle veje der slynger sig langs kystlinjen. På nogle af ruterne kører vi egentlig delvis det der kaldes "Cross Country", da vi nogle steder også kører på de asfalterede veje, ikke alle steder er det decideret mountainbike kørsel, som normalt forbindes med kupe-ret terræn og smalle naturstier. Ruterne er opdelt lidt på samme måde

GODT AT VIDE, FØR DU TAGER AF STED

En mountainbikeferie i Fjord Norge er velegnet som både parferie eller til veninde- og gruppeture. Det er også en oplagt ferieform for familier med større børn eller teenagere. Der er store forskelle

i sværhedsgrad på mountainbikeruterne. Nogle steder er terrænet krævende og mest egnet for de teknisk rutinerede ryttere. Afstem niveau og forventninger med guiderne før afgang.

TRANSPORT:

Med fly: Fra København til Oslo eller Bergen, priser varierer, regn med ca. 1000-1500 DKK for en returbillet. Det norske indenrigs-flyselskab Widerøe har daglige afgang fra Oslo (45 minutter) og Bergen (30 minutter) til Sogndal Lufthavn Haukåsen.

Med bil: Man skal beregne ca. 10 timers køretur fra København til Sogndal, Kaupanger.

Med hurtigbåd: Sejler dagligt fra Bergen gennem fjordene til Sogndal. Billetpris ca. 700 DKK.

Med tog/bus: Flere daglige forbindelser fra Bergen og Oslo via den berømte Flåmsbane, som drives af de Norske Statsbaner, samt afgang med ekspresbusser.



Billedtekst ox
owieoi owi owei
owie owie owieow
owieo wieowie
oowi owieo



► som skiløjper i farver, og mit hold kører mest på det der svarer til grøn og blå, hvor de øvede kører på ruter der er nærmere rød og sort, og selv de mest rutinerede må ind imellem af og trække. Indimellem følges vi også alle sammen.

"Så kører vi i samlet trop ud til enden af ruten, hvor der venter jer en forfriskning" råber Sander. Og så er det i bogstaveligste forstand om at spænde hjelmen, nu går det i rasen-

de fart over stok og sten, op og ned ad stejle skrænter og med skarpe sving. Jeg kæmper for ikke at komme bagud, de andre skulle jo nødtigt stå og vente på mig. Jeg skubber tanken om konsekvensen af at falde fra mig, og mister kun herredømmet et par gange, et sted hvor jeg vistnok rutscher mere end cykler ned af en skrænt, og et andet sted hvor jeg mister balancen og tilder sidelæns ind i en busk. Som dagene går, fremkom-

mer flere og flere rifter og blå mærker på lår og arme, men heldigvis kommer ingen alvorligt til skade. Alle må ned og bide i støvet et par gange, selv de virkelig hardcore mountainbikere, hvilket giver anledning til kærlige drillerier og kække bemærkninger, der får latteren til at runge gennem skoven. Sander gør holdt for at samle flokken et par steder, hvor de seje venter tålmodigt med opmuntrende tilråb og high fives, og synes vist det er lidt skægt når vi, knap så seje, kæmper bravt for at følge med dem. "Sådan ja, det går jo som smurt!" råber instruktørerne rosende, og jeg må trække lidt på smilebåndet. Et øjeblik efter sidder vi i en grøftkant, og nyder lidt frisk frugt og køligt vand, så vi lige kan genvinde kræfterne, og lungerne kan fråse i den friske luft.

I pagt med naturen

Vi bor i rustikke bjælkehytter, med en hyggelig duft af træ og græs på tagene. Her er åbne vidder, højt til himlen, og en formidabel udsigt til fjeldene, hvor man kan skimte klynger af andre hytteområder på kilometers afstand. Om morgenen følger jeg solopgangen gennem de småsprogede vinduer i mit værelse. Jeg strækker min ømme krop, som værker efter gårsdagens udfordringer, jeg kan tydeligt mærke at denne tur virkelig udfordrer min fysik og kondition. Jeg går ud i den skarpe, kølige morgenluft og nyder stilheden, kun brudt af kvidrende fuglesang. Jeg bemærker en lyd fra taget. Jeg løfter blikket og overraskes af en ged, der nysgerrigt betragter mig fra græstaget. At bo så

tæt på naturen giver en særlig glæde og ro, det føles som balsam for sjælen.

Landskabet er markant anderledes end hjemme, særlig i form af de ret bratte stigninger, lige ved flere af ruterne start. Flere gange ankommer vi med bilen om morgenen direkte fra hytterne, og efter at være steget på cyklerne i vejkanten, går det bare direkte opad fjeldet i stejle hårnålesving. Det kan være ret hårdt, når man er vant til flade strækninger, med enkelte bakketoppe i de danske bøgeskove derhjemme. Men her er man vant til at det er stejlt på mountainbikeruterne, og instruktørerne virker nærmest forundrede, da jeg spørger om vi kan starte med lidt opvarmning, for det virker uoverskueligt at presse kroppen så hårdt når man lige er stået op, stadig lidt kold og stiv i led og muskler. Flere af os må da også af og trække cyklen flere gange. Grunden til denne udformning af ruterne er at det de fleste steder er originale naturstier, oprindeligt trådt af de vildtlevende dyr i landskabet, og altså ikke designet og tilpasset til menneskelige behov. Til gengæld får man her den ægte vare, mere autentisk bliver det vist ikke. Andre steder byder landskabet heldigvis på mere variation og overkommelige rundstrækninger.

"Nu følger i bare vejen ned ad bjerget nogle kilometer, så mødes vi nede ved fjorden". Jeg når lige at plukke en håndfuld af de syrligsøde blåbær, som vokser vildt, inden jeg sætter cyklen i omdrejninger igen. Denne gang skal der ikke trædes så hårdt, cyklen finder selv farten, egerne snurren stiger i takt med tempoet. Vinden river i håret, jeg har et fast greb i styret og en hånd på bremsen, da vi suser i hæsblesende fart ned af bjerget. Hårnålesvingene bugter sig gennem landskabet, indtil vejen strækker sig ud og vi når fjorden. Vi stopper op, sætter cyklerne fra os, og indtager nærmest euforisk det bjergtagende syn af den skinnende smaragdgrønne fjord mellem fjeldenes hvælvinger. Vi klatrer op i et udsigtstårn og sidder med dinglende fødder og nyder den imponerende udsigt. Vandet under os glitrer som tusindvis af diamanter i overfladen, og jeg misser mod det flimrende lys som danser



Billedtekst ox
owieoi owi owei
owie owie owieow
owieo wieowie
oowi owieo

MUMLE RUBRIK OM OXOXOX

Vesterland Feriepark: 6854 Kaupanger, Norge.
Hytter, hotelværelser og lejligheder 7 km fra Sogndal Centrum og tæt på naturen. Restaurant, indendørs pool, legeplads mm.
Priser fra 795 DKK til 1155 DKK pr. nat, varierende efter boligtype og sæson.
www.vesterland.no

Quality Hotel Sogndal: Gravensteinsgata 56856 Sogndal
Moderne hotel centralt i Sogndal, med 115 værelser
Pris: ca. 1250 DKK for et dobbeltværelse
www.nordicchoicehotels.com/quality/quality-hotel-sogndal

Quality Hotel Sogndal: Gravensteinsgata 56856 Sogndal
Moderne hotel centralt i Sogndal, med 115 værelser
Pris: ca. 1250 DKK for et dobbeltværelse
www.nordicchoicehotels.com/quality/quality-hotel-sogndal

Guidede ture:

Sogndal Lodge & Guiding tilbyder mange former for outdoor aktiviteter såsom mountainbike, kajak, fjeldvandring og klatring
www.sogndallodge.no

Rejser:

MTB-Tours arrangerer mountainbikerejser med minibus til Fjord Norge.
www.mtb-tours.dk

Vi rejste med fly København-Bergen og bus til Sogndal på udrejsen og hurtigbåden gennem fjordene tilbage til Bergen og fly retur. Vi boede i hytte i Vesterland Feriepark.