

LANDEVEI & TERRENG

# GRUPPETTO

September/oktober 2015 - KR 99,-

**Sykkelsport**  
Entusiasme - lidenskap - råskap

## Viking Tour

- Etapperittet for alle

**Terrenglegenden**  
**Hans Rey**

**Fulldemper**  
**eller hardtail?**

- Vi har sammenlignet

**Stalheimskleivene**

- Kort og brutal

**Cappadocia**

- Spennende terreng-  
sykling i Tyrkia

INTERPRESS NORGE



9 771894 772014  
RETURUKE 43

RACERTEST

**Ridley**  
**Fenix**

TURRITT

**På første klasse i**  
**Dolomittene**

KAGGESTAD

**Om årets**  
**Tour de France**

EROS POLI

**"Monsieur**  
**Ventoux"**

09

Sept./okt. 2015



## PÅ FØRSTE KLASSE TIL DOLOMITTENE MED INGAMBA

Når inGamba inviterer til sykling i Dolomittene, lar vi oss ikke be to ganger. Bli med på en fantastisk reise til det mektige fjellområdet i Nord-Italia!

TEKST OG FOTO: **Kåre Dehlie Thorstad**



InGamba er i all enkelhet hjertebarnt til João Miguel Da Silva Correia. Hvis du virkelig har fulgt med i timen, vil du kanskje dra kjensel på navnet. João var nemlig lagkamerat med vår egen Thor Hushovd i Cervélo Test Team, og hadde rollen som hjelperytter sammen med Gabriel Rasch sesongen 2010! João ble født i Portugal, men flyttet til USA i en alder av elleve år sammen med sin familie. Han ble fort hekta på landeveis sykling, og fikk sin første kontrakt med det portugisiske laget Kissena i 1995. Samme året begynte

Corporation og reiste verden rundt for Esquire Magazine. Mye stillesittende arbeid førte til at vekta raste oppover, faretruende nær de hundrede. Ny jobb som assisterende redaktør i Bicycling Magazine vekket den ideoende lidenskapen for sykling, og João fant raskt igjen konkurranseformen. I 2007 var den såpass god at han sto på startstreken i det portugisiske landeveis mesterskapet, og han trakk inn til en respektabel 12. plass. Forvandlingen fra en tilværelse som falmet og overvektig eks-proff til skarpskåren atlet gikk ikke

**Giorgio Valvassori, inGamba's trofaste guide og altnuligmann klar for nye eventyr!**

han på Fordham University i New York, men kombinasjonen ble rett og slett for vanskelig og tvang João til å legge opp som profesjonell syklist allerede etter én sesong. Ferdig uteksaminert fra universitetet, ble han rekruttert av mediekonsernet Hearst



upåaktet hen, og The New York Times omtalte det hele som en bemerkelsesverdig prestasjon. Oppmerksomheten førte til at João fikk en ny vår som syklist, og det amerikanske kontinentallaget Bissell var ikke sene om å tilby vår venn ny kontrakt foran sesongen 2008.

### Tilbake i profflivet

Upåklagelig arbeidsmoral som hjelperytter, og et godt vennskap med Gerard Vroomen - grunnleggeren av Cervélo Cycles - åpnet døren til Cervélo Test Team, med

nevnte Hushovd og Carlos Sastre som de største profilene på laget. Til tross for to gode sesonger, med etappeseire i alle tre Grand Tours, valgte Cervélo å legge ned laget etter sesongen 2010. De fleste rytterne fant seg ny arbeidsgiver, men João valgte å legge opp for annen gang. João rasket sammen sakene sine, og sendte flyttelasset til Chianti i hjertet av Toscana for å leve ut sine to store lidenskaper i livet: Sykling og god mat. Han brukte dagene godt, fant de vakreste veiene og de beste spise-

**Nærmere 19.000 deltakere koste seg på bilfrie veier under den 10. utgaven av Sellaronda Bike Day.**

stedene, og inviterte med seg venner og kjente til uforglemmelige turer gjennom det bølgende landskapet i vindistriktet. Tidligere kollegaer i Bicycling Magazine omtalte én av disse som «The Greatest Ride on Earth» - verdens vakreste sykkelstur, intet mindre! Myten var skapt, loddet var kastet. João trommet så sammen et knippe gode folk med fingerspitzgefühl, og lanserte konseptet inGamba i september 2011. Filosofien til den glade gjengen er

såre enkel: En ferietur med inGamba skal ikke bare være den beste sykkelferien du har vært på, men den skal være den beste ferien du har hatt noensinne. Basta! I João's hode handler det bare om gjøre alt perfekt - enkelt og greit.

Mottoet er: «Eat up the miles, drink in the culture!». Store ord og luftige tanker, men vi var allerede heftig begeistret lenge før avreisen til Dolomittene! En drøy måned i forkant fikk vi nemlig tilsendt et målskjema fra



## DOLOMITTENE

inGamba's mekaniker, Helder. Mannen har lært å skru av sjefs-mekanikeren hos Garmin-Cannondale, og nå skulle han sette opp to fabrikknye Pinarello Dogma F8 til oss! Dette er flaggskipet til Pinarello, og ble lansert med brask og bram like oppunder Tour de France i 2014.

Dogma F8 skulle være Chris Froome's våpen i forsvaret av sammenlagtseiren fra 2013, men skjebnen ville ha det annerledes den gangen, og Froome måtte vende slukøret tilbake til det britiske øyriket etter å ha stått av på den 5. etappen over brosteinen i Nord-Frankrike.

Noe forsinket sendte vi noen medfølede tanker til briten, før vi ga oss i kast med å måle rørlengder ned til den minste lille millimeter. Helder bedriver nemlig skreddersøm, og alt skulle

være på stell i god tid før ankomst Italia! Mange ønsker å ha med seg egen sykkel på tur, men når du kan unngå å håndtere en blytung sykkelkoffert på flyplassen og du vet at én av verdens beste serieproduserte sykler satt opp etter dine egne spesifikasjoner venter i den andre enden, er det bare å glede seg til avreise!

### Spennende fjellområde

For deg som er interessert i geografi, regnes Dolomittene som en del av Alpene, og består av nærmere 30 fjellmassiver i det nordlige Italia, helt opp til grensa mot Østerrike. Fjellene består for det meste av kalkstein, og tidens tann har skapt bratte og under-

**Innovativ værhanne på toppen av Passo di Giau, 2.236 meter over havet.**



**Julestemning over Passo di Giau i midten av juni måned.**

lige formasjoner - sannsynligvis opphavet til mang et skummelt sagn. Området Dolomitti di Brenta har for øvrig stått på UNESCO's verdensarvliste siden 2009. For deg som liker tøffe motbakker, er Dolomittene et eventyrlig skattekammer! Her finner du nemlig Italias høyeste fjellpass, bratte som få, og bakkene ligger tett som hagl. Passo dello Stelvio rager høyest med sine 2.767 meter over havet, etterfulgt av Passo di Gavia med sine 2.621 meter. Av andre kjente fjellpass, kan vi

nevne Passo di San Pellegrino, Passo di Fedaia, Passo di Erbe og Passo Pordoi.

Vi må innrømme at Dolomittene ikke er like lett tilgjengelig som for eksempel Alpene eller Pyrénéene. Du kan fly direkte til Lyon eller Nice i Frankrike, kjøre bil et par timers tid, og rekke en sykkelturn i fjellene før du setter deg ved middagsbordet på en hyggelig restaurant klokken syv om kvelden. Du kan også fly ned til Toulouse eller Barcelona, fyke

**Storslåtte panoramaer åpenbarer seg på veien ned fra Passo Campolongo.**

avgårde på god motorvei, og rekke en god økt i Pyrénéene før kvelden er omme. Men for å komme deg til hjertet av Dolomittene, må du enten fly til Verona, Venezia, Milano eller München og ta både flybytte og en langtekkelig kjøretur før du er framme etter 10 timer på reise fot - minst! Vi valgte det siste alternativet om Franz-Josef Strauss Flughafen i München med mellomlanding i København, og ble møtt på flyplassen av inGamba's utsendte sjåfør, Stefan. Stefan tok

oss trygt gjennom både Tyskland og Østerrike før vi endelig krysset grensen til Italia et godt stykke utpå kvelden. Fra München tok det oss drøye fem timer å komme fram til vårt hjem de neste dagene: Hotel La Perla i Corvara. Og hvilken perle! João og inGamba har så absolutt gjort sine lekser grundig og godt, og funnet et hotell med både stil, sjel og kvalitet i alle ledd. En vennlig atmosfære møtte oss umiddelbart ved ankomst. De ansatte viser et ektefølt engasjement overfor sine





gjester, og gjør alt for at oppholdet skal bli behagelig og minneverdig. Og det lykkes de godt med, for her er det mange stamgjester på fornavn med betjeningen! Vi ble ført opp til ett av hotellets 52 rom, alle med individuell dekor, men i samme smakfulle stil, inspirert av lokale tradisjoner og byggeskikk. Rommet var gedigent, dobbelt å stort enn strengt tatt nødvendig, med lekkert bad og eget omkleddingsrom.

Morgenlyset den påfølgende dagen skulle avsløre en intim balkong med fantastisk utsikt mot de storslåtte fjellene som omgir Val Badia, dalføret i Badia. Spektakulært, rett og slett, og nåde den som måtte føle behov for å skru på fjernsynet. Bedre utsikt skal man nemlig lete lenge etter!

Etter en god natts søvn, ventet en overveldende frokost. La Perla byr på alt tenkelig bakverk fra grovt rugbrød til de fineste smørkaker, frukt i alle former og fasonger, lokale oster og speket kjøtt fra fjellgården oppi lia. Og ønsker du økologisk urtete eller sprudlende Prosecco til morgenmaten, er ikke det noe problem! Husk: *La colazione è il pasto più importante della giornata!* Selv i Italia er det allment kjent at frokosten er dagens viktigste måltid, og vi forsynte oss derfor grovt av fatet for å fylle opp energilagrene. Ingen av oss ville gå sukkertom på tur med inGamba!

Klokka 09.00 presis møtte vi vår sportsdirektør for dagen, Nate fra California. Nate er inGamba's altmuligmann, den store tilretteleggeren og koordinatoren, sjåføren i følgebilen, og han er mannen som har svaret på alle spørsmålene dine. Nate har også en egen evne til å vite eksakt hva du trenger på turen før du selv føler behovet! Våre sykler sto på geledd utenfor Pinarello-loungen, med navnelapp og høyre krankarm stilt inn på klokken tre - helt i tråd med profesjonell

**Utsikten fra balkongen på Hotel La Perla i Corvara. Bedre enn dette blir det ikke!**

**Hendig lite kort til å stikke i baklomma med profil og kart over ruten vi syklet over Passo di Giau.**

**Det går en taubane opp til hver en topp i Dolomittene, og hvis du ikke sliter med høydeskrekk, anbefaler vi en tur!**

kutyme. Mekanikeren Helder hadde fulgt målskjemaet til punkt og prikke, og sittestillingen på våre Dogma F8 var upåklagelig. Syklene er for øvrig satt opp med full Di2-gruppe og ZIPP-komponenter - en nytelse for både kropp og sjel! inGamba sørger også for en Garmin 800, ferdig lastet med dagens rute, i tilfelle du går i brudd og har bein gode nok til å sykle fra guidene!

Dagens etappe skulle ta oss over Passo di Giau på en 83 kilometer lang sløyfe rundt Cinque Torri, med drøye 2.500 høydemeter presset inn i menyen. Passo di

**”Espressoen på tavernaen er minst like viktig som snittfart og teknikk!”**

Giau rager 2.236 meter over havet, og går for å være en av de hardeste stigningene i Dolomittene sammen med litt mindre kjente Passo Fedai. Fra Selva di Cadore på sørsiden, den klassiske ruten, er Giau 9,9 kilometer lang med 9,3% gjennomsnittlig stigning! Med jevne mellomrom oppover de 29 hårnålssvingene møter du partier på solide 15%, og hvis du svir av kruttet for tidlig oppover denne klatringen, vil du garantert gå på en kjempesnell!



Passo di Giau har forresten vært åstedet for mange harde kamper i Giro d'Italias historie. Her har legendene Coppi og Bartoli kranglet seg oppover side om side på sitt sedvanlige vis, og franskmannen Fignon tapte 30 minutter til sine argeste konkurrenter på etappen over Giau i 1992! På den 17. etappen av Giro d'Italia i 2012 var det igjen duket for dramatik: Joaquim Rodriguez kjempet med nebb og klør for å vinne sin første Grand Tour, og ble satt under press av både Liquigas-Cannondale og Team Garmin-Barracuda med Ryder Hesjedal i spissen. På den 187 kilometer lange etappen mellom Falzes og Cortina d'Ampezzo, klarte den lille spanjolen å stå mot alle angrep på den siste kategoriserte stigningen over Passo di Giau, og forsvarte sammenlagtledelsen for tredje dag på rad. Før den avsluttende tempoetappen gjennom gatene i Milano, ledet Rodriguez med 31 sekunder over den norsk-ættede kanadieren, men Katusharytteren kom til kort i kampen mot klokka, og måtte gi fra seg la maglia rosa, som han hadde båret på sine spede skuldre ti hele dager i løpet av giroen.

Differansen mellom Rodriguez og Hesjedal ble til slutt fattige 16 sekunder i kanadierens favor! Etter Fausto Coppi's bortgang i 1965, innførte arrangøren av Giro d'Italia en pris til ære for hans minne, Cima Coppi, og den tildeles rytteren som først sykler over det høyeste fjellpasset i rittet. Passo di Giau har to ganger i historien vært Cima Coppi, i 1973 og 2011 - henholdsvis vunnet av spanjolen José Manuel Fuente og italieneren Stefano Garzelli.

Vi hadde så absolutt ingen ambisjoner om å hverken knuse rekorder eller konkurrenter på vår ferd over Passo

di Giau, for vi hadde mer enn nok med å kjempe mot oss selv og værgudene. Himmelen over de majestetiske fjellene var stålgrå på vei ut fra hotellet i Corvara, men asfalten var fortsatt tørr og fin. Halvveis opp stigningen åpnet himmelen seg, men heldigvis, eller rettere sagt, naturligvis, var vår venn Nate like i nærheten med følgebilen, og vi fikk raskt på oss medbrakt regntøy. Én snau kilometer før toppen gikk regnet over til sludd, og på selveste Passo di Giau lavet snøfillene ned - midt i juni måned! Det er altså ikke bare her i Nord vi må tåle en og annen snøbyge sommerstid, så pakk derfor med deg varmt tøy hvis du legger ut på eventyr i Dolomittene!

Har man først kommet seg opp et fjellpass i mellom-Europa, finner man ofte en liten kafé eller en restaurant, og det var mildt sagt kjærkomment å søke tilflukt ved bardisken inne på herberget plantet på toppen av Passo di Giau. Over både én og tre espressoer og en solid panini med prosciutto crudo di Parma, lot vi snøværet rase fra seg utenfor vinduene. Etter en liten halvtimes sprakk himmelen opp og åpenbarte en storslagen utsikt ned mot Cortina langt nede i dalen på den andre siden av fjellpasset. Allestedsnærværende Nate gikk over sykkelparken, tørket fukten av setene, og vekket alle sykkelcomputerne fra dvalemodus med den største selvfølge.

Utforkjøringen i solskinet ned mot Pocol var en sann fryd, og ga oss virkelig muligheten til å sette våre Pinarello Dogma F8 på prøve. Sykkelen imponerte oss med overlegen retningsstabilitet inn i serpentinsvingene, og oppleves ikke så nervøs som mange av sine konkurrenter. Kombinasjonen Dura-Ace og ZIPP 404-hjulsett er heller ikke å forakte, men på klatretur i Italia hadde vi nesten forventet Campagnolo's elektroniske Super Record-gruppe kombinert med Bora Ultra 35 hjulsettet, som veier inn på beskjedne 1160 gram!

Vel framme i Pocol, noen intervalldrag fra OL-byen Cortina, svingte vi inn på SR48 og tok fatt på stigningen opp Passo di Falzarego. Drøye 1.700 meter over havet, kunne vår syklende guide, Giorgio, fortelle oss at «Falza Rego» betyr falsk konge på ladinsk - denne underlige dialekten som er særlig utbredt i Dolomittene og anerkjent som nasjonalt minoritetspråk i Italia. Nær toppen, og med skyhøye laktatverdier i kroppen, kunne vi nyte synet av det majestetiske Marmoladamassivet, med Punta Penia høyst av alle - 3.343 meter over havet.

**Etappen over Passo di Giau, en 83 kilometer lang sløyfe rundt Cinque Torri.**



**Topp behandling**  
Tilbake på Hotel La Perla ventet en kraftig lunsj, etterfulgt av en halvtime på massasjebenken. Som gjest hos inGamba er bare det beste godt nok, og du skal virkelig føle på kroppen hvordan det er å leve livet som profesjonell syklist! Om kvelden samles troppene til felles middag og utveksling av gode historier, både av og på sykkelen. Vi var så heldige at vi fikk Eros Poli til bords, selveste «Monsieur Ventoux», giganten som gjorde det umulige mulig på den 15. etappen i Tour de France anno 1994. Poli's utrolige bragd over Mont Ventoux kan du lese mer om et annet sted i bladet!

**Sellaronda Bike Day**  
En ny dag åpenbarte seg i Corvara, og ute på gårdsplassen sto våre sykler nyvaskede og plettfriske. Mekanikeren Helder hadde jobbet langt ut i de sene nattetimer for å gi oss den gode følelsen allerede før vi klikket sykkelstokkene i pedale! I dag gikk nemlig Sellaronda Bike Day av stabelen, den 10. utgaven i historien, med nærmere 22.000 syklister ute på veien. Sellaronda Bike Day er, kort fortalt, en sløyfe på 58 kilometer over alle fjellpassene rundt Sella-massivet. Rittet er åpent for alle, og går på totalt bilfrie veier! Her er

det ingen registrering og ingen tidtaking, deltakerne kan starte der det måtte passe og når det måtte passe, og sykkelgleden står i det absolutte sentrum.

Under Sellaronda Bike Day er det tohjulingene som får være hovedaktor på fjellveiene, og i fravær av eksos, tuting og hasardiøse forbikjøringer skjerpes sansene og naturopplevelsen. Rittet preges av en rolig atmosfære, og det er nærmest en selvfølge at deltagerne tar seg tid til en ufornell selfie på toppen av fjellpassene før de tar fatt på veien ned til neste dalføre. Hvis du ikke fikk startnummer til den hårete storebroren Maratona des Dolomites, kan vi trygt anbefale Sellaronda Bike Day!

Neste utgave går av stabelen 13. september, men husk for all del å sette av noen ekstra dager for å kunne ta inn over deg alle godene i området. Dolomittene er kanskje en lang reise unna, men du vil aldri glemme det fantastiske landskapet og den utrolige gjestfriheten du møter på din vei. ●

**Sjekk disse linkene for mer info:**  
[www.ingamba.pro](http://www.ingamba.pro)  
[www.hotel-laperla.it](http://www.hotel-laperla.it)  
[www.altabadia.org](http://www.altabadia.org)  
[www.suedtirolo.info](http://www.suedtirolo.info)