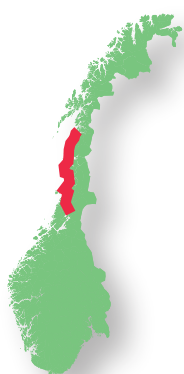




Med sykkel langs Kystriksveien

13 - dagers turforslag med sykkel mellom Namsos - Bodø. Kystriksveien byr på noen av Norges beste sykkelopplevelser. Øyhopping med sykkel på Helgelandskysten og Namdalskysten er to av de mest populære.



Online booking

Via vår online booking kan dere booke sykkelutleie langs hele Kystriksveien - sammen med overnatting.

Se: www.kystriksveien.no/booking

Turplanlegging

Kystriksveien Reiseliv hjelper til med å planlegge turen og skreddersy rutene.

Tel: +47 74 40 17 17

post@kystriksveien.no

Fly & Bike

Fra flyplassene i Namsos, Rørvik, Sandnessjøen, Brønnøysund, og Bodø er det mulig å hente og levere sykler.

Se: wideroe.no/Flybilletter/FlyandBike

Transport - reisen til

Det går daglige flyvninger til Namsos, Bodø, Sandnessjøen og Brønnøysund fra Oslo og Trondheim. For rutetider se wideroe.no. Daglig bussforbindelse mellom Trondheim og Namsos, og til Brønnøysund via Grong. Tog til Mosjøen nord/sørfra, og buss videre til Sandnessjøen.

Mer informasjon og ruteinformasjon finner dere på backpacker17.com

Dette er et rutforslag der du kan sykle hele strekningen inkl. øyene på 13 dager. Da får du med deg de fleste høydepunktene. Det er flere kombinasjonsmuligheter med fly, hurtigrute eller at du tar med deg bilen med sykkelen bakpå. Planleggingen kan skje ut fra den tid du har til rådighet.

Dag for dag

Turen kan også starte i Steinkjer ved å sykle langs FV 17 (80 km), eller langs "Villmarksruta":

Dag 1: Namsos - Jøa (30 km)

Dag 2: Jøa - Abelvær - Rørvik (38 km)

Dag 3: Rundturer Rørvik - Leka.

Dag 4: Leka rundt (30 km)

Dag 5: Leka - Bogen - Vennesund (41 km)

Dag 6: Vennesund - Brønnøysund (58 km)

Dag 7: Brønnøysund - Vega (31 km)

Dag 8: Vega - Herøy (20 km)

Dag 9: Herøy - Dønna (50 km)

Dag 10: Dønna - Sandnessjøen - Nesna (Kilboghavn)

Dag 11: Nesna (Kilboghavn) - Forøy - Vassdalsvik - Ørnes

Dag 12: Ørnes - Sandhornøy - Kjøpstad/Kjellingstraumen (77 km)

Dag 13: Kjøpstad - Saltstraumen - Bodø (66 km).

Planlegge på egenhånd

Gå inn på kystriksveien.no/sykkel. Her finner dere brosjyremateriell og kart, og turbeskrivelser.

La oss planlegge turen - fullstendig turbeskrivelse

Bruk oss - vi kjenner Kystriksveien og kan tilpasse rutene etter tid og behov. Ta kontakt, så lager vi ferdig turbeskrivelse og booker overnatting, sykler, beskriver transportmuligheter - enklere blir det ikke! Tel: +47 74 40 17 17 / post@kystriksveien.no

Mer informasjon

www.kystriksveien.no/sykkel



Gratis sykkelkart

Til denne turen trenger dere guiden "Sykling - fra Steinkjer til Leka". Den inneholder detaljkart og kan bestilles på travel-shop.no



Transport

Det er daglig bussforbindelse mellom Trondheim og Namsos, og en av avgangene korresponderer med hurtigbåten fra Namsos om ettermiddagen.

Widerøe flyr daglig Trondheim - Namsos og Trondheim - Rørvik.

Hurtigruta møtes i Rørvik kl. 2100 hver kveld. Det er derfor mulig å ta hurtigruta til Brønnøysund om kvelden.

Del 1: Øyhopping på Namdalskysten

Opplev de spennende øyene Jøa og Leka, vakre Abelvær og det fredede fiskeværret Sør - Gjæslingan.

Dag 1: Namsos - Jøa (30 km)

Ta hurtigbåten fra Namsos til Jøa midt på dagen eller på ettermiddagen. Ettermiddagsbuss fra Trondheim korresponderer med hurtigbåten (se transport). Du kan også velge å sykle Namsos - Ølhammeren (fergeleiet) - det er en fin tur på ca 30 km.

Bruk gjerne litt tid i Namsos om du har muligheten. Utsiktspunktet Klompen er en fin gåtur i gangsavstand fra sentrum, og det er flere interessante museum i Namsos.

Har du glemt å proviantere, gjør du de viktigste innkjøpene på Seierstad dagligvare på kaia på Jøa. Denne dagen sykler du til overnattingsstedet. Overnatting enten på Jøa Hytter, Dun Feriehus, eller på Brakstad Hamn.

Dag 2: Jøa - Abelvær - Rørvik (38 km)

Sykelstiene på Jøa er godt merket - ta utgangspunkt i sykkelruta "Jøa rundt". For de som ønsker andre typer aktiviteter kan kajakk eller motorbåt leies fra Brakstad Hamn, og det er en mengde merkede fine turløyper opp til fjelltoppene på øya. To utgangspunkt er merket i kartet i sykkelguiden.

Etter å ha brukt dagen på Jøa går turen videre nordover med hurtigbåten til Abelvær på ettermiddagen.

Abelvær er et idyllisk lite sted, og mange syklistar velger å overnatte på ærverdige Abelvær gård. Abelvær gård er et gammelt handelssted der familien Brandtzæg drev handel, fisketilvirkning, notbruk og gårdsdrift fra 1802. I dag kan gjester bo på Abelvær gård i leiligheter og rom i historisk stil.

Overnatting kan skje enten på Abelvær eller i Rørvik .

Rutetider:

Rutetidene finner du på backpacker17.com/ruter . Du kan enkelt scanne inn rutenummer på mobilen, eller nå de på følgende måte backpacker17.com/ruter/kystriksveien/17-423 (rutenummer)

Hurtigbåtruta
Namsos - Leka
og Rørvik
Rute: 17-501



Ølhammeren
- Seierstad (Jøa)
Rute: 17-423



Hofles - Geisnes -
Lund
Rute: 17-506



Gutvik - Skei
(Leka)
Rute: 17-552

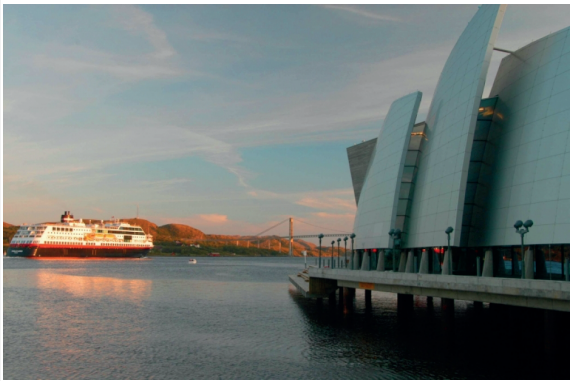


Overnatting:

Online booking på kystriksveien.no/booking (søk på stedsnavnene i turforslaget). Ikke alle bedrifter er online, så ta kontakt på 74 40 17 17 om dere ønsker hjelp til å booke overnatting.



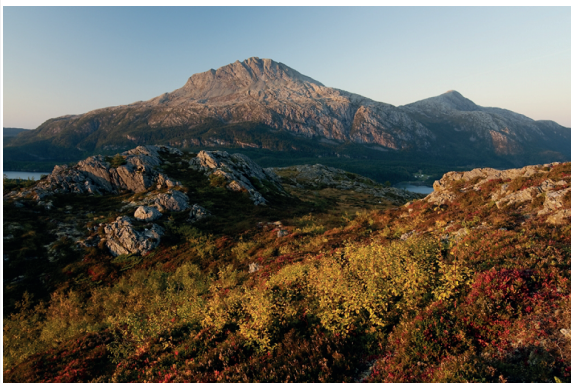
Dag1: Turen går fra Namsos til Jøa



Dag2/3: Besøk kystkulturmuseet Norge i Rørvik



Dag 4: Leka rundt på sykkel er en spesiell opplevelse.



*Dag 5: Du passerer rett ved utgangspunktet for vandretur til Heilhornet.
Foto: Orsolya Haarberg*

Del 1: Øyhopping på Namdalskysten

Dag 3: Rundturer Rørvik - Leka

I dette forslaget tar du båt fra Rørvik til Leka, men velger du sykling så er det ca 75 km til fergeteiet på Gutvik. Båtalternativet gir deg imidlertid mulighet til å oppleve Rørvik.

Båten til Leka går ikke før om ettermiddagen/kvelden, så bruk dagen i koselige Rørvik. Den største attraksjonen i Rørvik er kystmuseet Norge, og det bør besøkes i løpet av dagen. Om sommeren anbefaler vi vandreteateret som tar deg på en historisk reise rundt i byen. På søndagene på sommeren er det dagsturer ut til fiskeværret Sør-Gjæslingan.

Flere sykkelturner med utgangspunkt i Rørvik sentrum er beskrevet i sykkelguiden, men her er det også mulig å leie kajakk på Hansvik sport i sentrum.

Dag 4: Leka rundt (30 km)

Turen står beskrevet i sykkelguiden og er 28 km, med de ulike punktene merket på kart. Vi anbefaler en tur innom Leka steinsenter (på Leka Motell og camping), her kan dere lære mer om Lekas spennende geologi (NB: Begrensede åpningstider). Å sykle på vestsiden av Leka er som å komme til en annen planet - dette er det eneste stedet i landet hvor vi kan foreta en geologisk reise til jordas indre !

Det er flere merkede turstier på Leka - blant annet til Lekas høyeste punkt. Om sommeren, og på forespørsel er det guiding i den berømte Solsemhula på Leka - ta kontakt for mer informasjon.

Dag 5: Leka - Bogen - Vennesund (41 km)

Ta Lekaferja over til Gutvik søndag morgen. Etter 14 km kommer du til Bogen. Mulighet for proviantering. Her kan du fortsette til FV 17 og fortsette nordover. Du passerer Heilhornet (1058 m.o.h), et populært turmål. Merket sti til toppen. 6 km. Fjellstøvler påkrevet. Overnatting på Vennesund, eller på Vik ca 10 km lenger nord på Sømna.

Dag 6: Vennesund - Brønnøysund (50 km) - Torghatten (65 km)

Dagens etappe går langs det flate jordbrukslandskapet på Sømna før dere når den koselige kystbyen Brønnøysund. Sett gjerne av litt tid her - vi anbefaler et besøk i Lokalmatbutikken i sentrum for de som er glad i mat.

Overnatting enten rundt Brønnøysund, eller sykle 15 km ut til Torghatten camping. Avslutt gjerne dagen med en tur i Torghatten - hullet og en bedre middag på Torghatten Strandrestaurant (bordbestilling).



Dag 7: Torghatten!

backpacker17.com/ruter/kystriksveien/

Vega (Kirkøy) -
Herøy -
Sandnessjøen.
Rute: 18-151



Brønnøysund -
Vega (Rørøy)
Rute: 18-151



Vega (Igerøy) -
Tjøtta
Rute: 18-158



Horn - Vega
(Igerøy)
Rute: 18-152



Herøy - Austbø -
Søvik
Rute: 18-171



Sandnessjøen -
Dønna - Løkta
Rute: 18-181



Del 2: Øyhopping på Helgelandskysten

Dag 7: Torghatten - Brønnøysund - Vega (30-40km)

På veien tilbake til Brønnøysund anbefaler vi et stopp på Norsk Havbrukssenter. De har daglige guidinger på sitt visningsanlegg for fiskeoppdrett. Rett nord for Brønnøysund ligger mat, vin og urtegården Hildurs Urterarium - noen kilometer før dere kommer til Horn ferjeleie der ferga går over til Vega. (NB: Alternativt går det hurtigbåt direkte Brønnøysund - Vega).

Ta turen innom turistkontoret på Gladstad for gode tips til aktiviteter og attraksjoner. I verdensarvutstillingen i den gamle fiskerihavna på Nes får dere lære mer om den enestående ærfugltradisjonen som er grunnlaget for Vegaøyans verdensarvstatus. Avslutt gjerne dagen med en 5-retter på Vega havhotell - en av Kystriksveiens beste restauranter.

Dag 8: Vega - Herøy (ca 20 km)

Det er to måter å reise videre til Herøy på fra Vega, enten med hurtigbåten fra Kirkøy (ved Nes på nordspissen) direkte til Herøy - eller med ferge fra Igerøy til Tjøtta, og så sykle ca 15 km opp til ferjeleiet Søvik og ta over til Herøy. Hva som velges avhenger av ukedag og tid på året.

Bruk litt tid denne dagen og utforsk øya, for Herøy er en virkelig perle langs Kystriksveien. Mot innlandet har dere utsikt mot De Syv Søstre. Det er fullt mulig å slå sammen dag 8 og dag 9.

Dag 9: Herøy - Dønna (ca 50 km)

Ruta mellom Herøy og Dønna er kanskje regnet som en av de fineste langs Kystriksveien, med panoramautsikt mot De Syv Søstre der dere hopper fra øy til øy forbundet av bruer. Flere gode fiskeplasser på veien. På veien passerer dere Dønnmannen - en av de mest karakteristiske fjelltoppene på Helgelandskysten. Turen opp er godt merket og anbefales for de spreke. Se kystriksveien.no/vandring

Dere ender opp på nordenden av Dønna, med utsikt ut mot storhavet og Lovund. Flere spennende overnattingssteder og spisesteder.

Dag 10: Dønna - Sandnessjøen - Nesna (Kilboghavn)

Det er ca 20 km fra Nord - Dønna og ned til Sandnessjøen. Etter å ha tatt båten over til Sandnessjøen er det ca. 35 km opp til Levang ferjeleie der det går ferge over til Nesna. To flotte overnattingssteder på begge sider av ferjeleiet om dere avslutter dagen her, men dere kan også hoppe på Trænaruta kl. 1700 fra Nesna over til Stokkvågen (evt. Lovund/Træna). Denne går 1630 fra Sandnessjøen.

Grunnet mange tunneller mellom Nesna og Stokkvågen anbefaler vi å ta hurtigbåt på denne strekningen. Velges sykling over Sjonfjellet, kan det være en fin men krevende opplevelse. Fantastisk utsikt.

Du kan også velge å stoppe buss utpå ettermiddagen fra Mo i Rana ved Utskarpen. Da slipper du å sykle tunnelene.

Om dere tar båten til Stokkvågen, så er det ca 12 km opp til første overnattingssted på Aldersund, 25 km opp til Kilboghavn (Polarcamp) eller 34 km opp til Tonnes (Oscarbrygga). Overnatter dere på Tonnes kan dere komme dere til Vågaholmen neste morgen (se neste dag).



Gjør gjerne en avstikker til Svartisen, men beregn en ekstra dag.

backpacker17.com/ruter/kystriksveien/

Nordlandsekspresen
Rute: 23-731

Trænaruta
Rute: 18-191

Kilboghavn - Jektvik
Rute: 18-414



Ørnes-
Vassdalsvik--
Meløysund--
Bolga-Støtt
Rute: 18-435

Sund-Horsdal -
Sørarnøy
Rute: 18-444



Del 3: Helgelandskysten nord

Dag 11: Nesna (Kilboghavn) - Forøy - Vassdalsvik - Ørnes/Reipå/Støtt

Ved overnatting på Nesna tar dere morgenbåten (Nordlandsekspresen) neste dag kl. 0730 opp til Onøy, og så ferge/hurtigbåt til Stokkvågen (korresponderer de fleste dagene).

Strekningen Stokkvågen - Kilboghavn er en av de fineste langs Kystriksveien. Fergestrekningen Kilboghavn - Jektvik er en attraksjon i seg selv. Det er den lengste fergestrekningen langs Kystriksveien og varer i 1 time. Underveis passerer du Polarsirkelen og en fantastisk og dramatisk natur. Nå blir terrenget litt mer kupert.

NB: Det er en 3232 m. lang tunnell mellom Jektvik - Ågskardet, den unngår dere ved å ta Nordlandsekspresen til Vågaholmen og starte der.

Fra Forøy sykler dere ca 20 km til Vassdalsvik (en kan ikke sykle gjennom Svartistunnellen langs hovedveien) og tar ferga over til Ørnes. Nå har dere mulighet til å overnatte i Ørnes, eller sykle 8 km nordover til Reipå camping. Ønsker du en helt spesiell opplevelse, ta hurtigbåten fra Ørnes og ut på øya Støtt (30 min.) og bo på Støtt Brygge - et gammelt handelssted med en meget god restaurant.

Opplev Svartisen: Ønsker du å oppleve en av høydepunktene langs Kystriksveien anbefaler vi en tur til Svartisen, men da bør dere sette av en ekstra dag til dette. Dag 11 stopper dere og overnatter på Furøy camping på Forøy, og sykler neste dag til Holand og tar båt over til Svartisen. Daglig brevandring i sommersesongen (Anbefales!) . Dere kan etterpå sykle tilbake til Forøy og videre som beskrevet ovenfor, eller avtale skys med Glomfjord overnatting gjennom Svartistunnellen og overnatte der.

Dag 12: Ørnes/Reipå/Støtt - Sandhornøy - Kjøpstad/Kjellingstraumen (77km)

Følg rv 17 via Storvika til Skaugvoll. Handlemuligheter og sandstrand i Storvik. Du sykler gjennom Storvikskar tunnelen (3118 m). Ta av til venstre og følg rv 838 mot Sund. Ferge Sund- Horsdal. Nå er du på Sandhornøy, en frodig øy der du sykler med sjøen på venstre hånd. Fjelltoppen Sandhornet (994 m.o.h.) ligger på høyre side helt frem til Kjøpstad. Strekingen: Horsdal - Kjøpstad: 31 km. Overnatting og matserving på Kjøpstad, eller camping på Kjellingstraumen. Alternativ: ta hurtigbåt fra Våg - Bodø (Bodø - Ytre Gildeskål)

Dag 13: Kjøpstad/Kjellingstraumen - Saltstraumen - Bodø (66 km).

Følg FV 17 nordover. Etter ca. 30 km møter du Saltstraumen, verdens sterkeste tidevannsstrøm. Få tak i tidevanntabellen (www.visitbodo.com) og opplev fenomenet når det er på sitt sterkeste. Straumen er spesielt fiskerik på havfisk. Prøv gjerne fiskelykken selv.

Følg FV 17 ca 5 km nordover, og ta av til venstre og følg gamleveien til Tverrlandet / Løding. Ta av til venstre på Fv 80 på Løding. De første 9 km er noe trafikkert. Gang og sykkelveger siste del inn mot Bodø sentrum.