

# PÅ SYKKEL LANGS Kystriksveien



## Namsos – Bodø (12 dagers varighet)

Kystriksveien er godt egnet for sykkelture. Her får du oppleve spennende kystnatur helt inn på livet. Sykkelvennlige øyer er godt egnet for "øy-hopping" med ferge og hurtigbåt. Mange sjønære strekninger og utsiktspunkt.

Dette er et ruteforslag der du kan sykle hele strekningen inkl. øyene på 12 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. Da hjelper Kystriksveien Infocenter ([www.rv17.no](http://www.rv17.no)) deg gjerne med å beskrive kortere turer ut fra den plassen du velger selv.

I tillegg til foreslåtte øybesøk, finnes det flere rutealternativer på fastlandet og langs rv 17. Det finnes eget sykkelmaterieell for Namdalskysten og Helgelandskysten, muligheter for booking på Internett, et bra utvalg kartprodukter som vil hjelpe deg i planleggingen, oppdaterte ferge og hurtigbåtruter ([www.rv17.no](http://www.rv17.no)). Vær oppmerksom på at enkelte båtavganger kan variere fra dag til dag! Rutebeskrivelsen er lagt opp til spesielle avganger på spesielle dager. Ved endring av dette, dobbeltsjekk rutetidene og tilpass turen til rette avganger.

God sykkelturn!



## ØYHOPPING PÅ NAMDALSKYSTEN

Turen kan også starte i Steinkjer ved å sykle langs rv 17 til Namsos (80 km) eller "Villmarksruta" (120 km) via Vellamelen og Homstad (se brosjyre/pdf [www.rv17.no](http://www.rv17.no) "På sykkel fra Steinkjer til Leka"). Strekningen dekkes også opp av Nor-way Bussekspres: Trondheim – Namsos og Trønderbilene: Levanger – Namsos

Hurtigbåt "MS Namdalingen" trafikkerer strekningen Namsos – Leka. Sykkelen går gratis!

### DAG 1 - Onsdag: Namsos – Jøa (30 km)



Ankom gjerne dagen før. Ta en spasertur på byfjellet Klumpen og nyt utsikten over Namsenfjorden og byen. Spaser eller sykle den sjønære runden "To bruer" (4,6 km)

Ta "Namdalingen" fra Namsos onsdag formiddag. Dagligvareforretninger på kaia og på Dun. Sykle øya rundt. Det finnes en egen sykkelguide for Jøa. Nedlastbar på [www.rv17.no](http://www.rv17.no). Kaffe på "svartkjel", jernalderlunsj og guiding på Jernaldergården ved forhåndsbestilling. Flere tilrettelagte forninner. Noe kaldt å drikke og spekemat av utgangarsau på Pøbben i et gammelt sjøhus om kvelden. Mulighet for gratis segling med åfjordsfembøringen "Siglurd" kl. 20.00. NB! Kan være på tokt. Undersøk på forhånd [www.fosnesinfo.no](http://www.fosnesinfo.no).

### DAG 2 - Torsdag: Jøa – Abelvær – Rørvik (38 km)



Båtagang ved lunsjtid. På starten av Landnåmsveien ligger Abelvær gård med kafe og butikk. Her har du et av Norges mest værharde havstykker rett ut. Hjemmebakeri med mange Namdalske spesialiteter like rundt hjørnet. Sykle til Rørvik. Ta deg tid til en avstikker underveis til vindmøllene på toppen av Hundhammerfjellet. Fantastisk utsikt. Etter god mat og drikke, rusle rundt og prøv kulturstien i Rørvik. Hurtigrutene møtes her ved 21-tiden. Ta deg en tur på kaia og føl på stemningen.

### DAG 3 - Fredag: Rundtur Rørvik – Leka



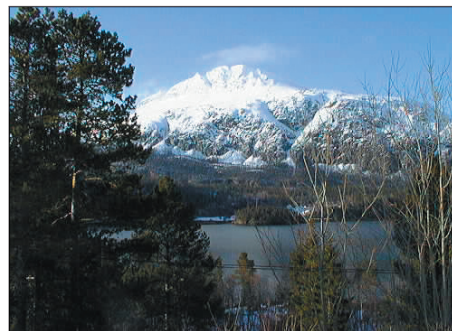
Båtagang til Leka fredag ettermiddag. Benytt formiddagen til å sykle lang (30 km) eller kort (10 km) rundtur på Vikna. Besøk kystkultursenteret NORVEG og det gamle handelsstedet Berggården. Delta på historisk vandring i Rørvik sentrum (sommer). Ankomst Leka fredag kveld. Innstaller deg på overnattingsstedet og nyt den lyse sommerkvelden.

### DAG 4 - Lørdag: Leka rundt (28 km)



Lørdager er en god dag for besøkende på Leka. Da er flere attraksjoner tilgjengelig. Besøk bygdemuseet, vær med på en guidet tur til Solsemhula kl. 14.00 eller beundre lokale og andre spennende steinarter i Steinsenteret. Leka rundt er en lett dagstur. Er det en fin dag, spaser opp på det røde serpentinfjellet langs merkede løyper. Utsikten fra Lekamøya er fantastisk. Ta middagen på Vertshuset Herlaug om ettermiddagen/kvelden. Dagligvareforretningen på Husby er også Lekas turistinformasjon.

### DAG 5 - Søndag: Leka – Bogen – Holm (41 km)



Ta Lekaferja over til Gutvik søndag morgen. Etter 14 km kommer du til Bogen. Mulighet for proviantering. Her kan du fortsette til rv17 og fortsette nordover opp Helgelandskysten. Du passerer Heilhornet (1058 m.o.h), et populært turmål. Merket sti til toppen. 6 km. Fjellstøvler påkrevet. Overnatting på Holm eller Vennesund.

## HELGELANDSKYSTEN - BODØ

Strekningen betjenes av flere fergeselskap. Oversikten finner du på [www.rv17.no](http://www.rv17.no)

### DAG 6 - Mandag: Holm/Vennesund – Brønnøysund (58 km)

Fortsett med øyhopping på Helgelandskysten med utgangspunkt fra Brønnøysund. Ta avstikkeren til Torghatten (258 m.o.h), et kjent landemerke for sjøfarende i hundrevis av år. Torghatten ligger ca. 15 km sør for Brønnøysund sentrum. Sykle gjennom sentrum, til Torget og følg skiltingen. 200 m før Torghatten Camping er start på stien opp til fjellet. Flott vandretur langs merket sti helt frem til hullet. Overnatting ved Torghatten eller i byen.

### DAG 7 - Tirsdag: Brønnøysund – Vega (Igerøy) (31 km)



Sykle de 15 km fra Brønnøysund til Horn fergeleie. Beregn tid slik at du kan stikke innom Hildurs Urte-rarium, en unik mat, vin og urtegård med en historie fra vikingtiden – ca.5 km fra Brønnøysund sentrum. La deg inspirere av gårdsbutikken og urtehagen. Ta ferge over til Vega (Igerøy). Bruk ettermiddag til å sykle rundt på øya i Verdenssarovmrådet i flatt terreng på fine veier med lite trafikk. Besøk det fantastiske E-huset på Nes som presenterer bruken av ærfuglen som husdyr og øyas historie. Overnatting Kirkøy/Nes. Sykkelavstand fra Igerøy til Kirkøy: 16 km

### DAG 8 - Onsdag: Vega – Herøy/Dønna (Dønnes) (56 km)



Ta hurtigbåten fra Kirkøy til Herøy. På Herøy opplever du virkelig hvordan det er å sykle langs havet. Det høyeste punktet på veien er alle broene du passerer over med sjøen tett på begge sider av veien.. "De syv søstre" ser du på den andre siden av fjorden. Flatt og lett tilgjengelig terreng. Det er bro over til Dønna hvor utsikten fra Dønnesfjellet (128 m.o.h) på en klar dag viser deg alle de kjente landmerkene langs denne vakre kysten. Sti helt opp. Overnatting på Dønnes.

Dagligvareforretning i Silvalen og i Solfjellsjøen.

### DAG 9 - Torsdag: Dønna (Bjørn) – Sandnessjøen – Stokkvågen – Kilboghavn/Jektvik (49 km)

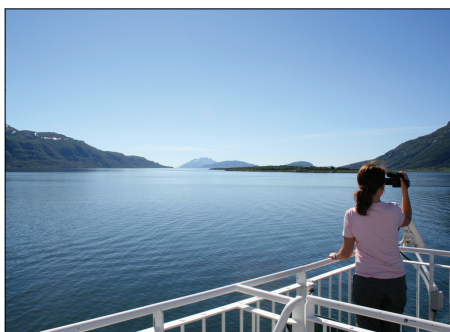


Bruk formiddagen på Dønna – "fruktbarhetsøya". Besøk Nord Europas størst marmorfallos på Glein. Matservering på det sjarmerende Bøteriet. Sykkelavstand Dønnes – Bjørn over Solfjellsjøen: 27 km, evt. grusvei via Våg: 18 km. Ta fergen til Sandnessjøen etter lunsj. Her får du et par timer til disposisjon for å utforske byen. Ta hurtigbåten videre til Stokkvågen så slipper du de bratte stigningene over Sjonfjellet. Du sykler sjønært langs Aldersundet frem til fergeleiet Kilboghavn. På turen passerer du Grønsvik Kystfort fra 2. verdenskrig.

Vi anbefaler at du tar deg tid til å besøke Tonnes. Da tar du til venstre ca. 5 km før Kilboghavn. Følg veien i ca. 15 km til sjarmerende Tonnes. Her passerer du badestrender og får fantastisk utsikt til øyriket med Hestmannen og Lovund. Kafe, restaurant og overnattingsmuligheter.

Fra Stokkvågen har du mulighet til å ta hurtigbåten ut til den vesle fugleøya Lovund, mest kjent for den skjeldne Lundefuglen - eller til øysamfunnet Træna.

### DAG 10 - Fredag: Kilboghavn/Jektvik – Ørnes eller Reipå (54 km)



Om du har valgt å overnatte på Tonnes, blir sykkelturen 20 km lengre denne dagen. 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. Ved passering tunnel (3232m), husk lys og refleksvest. Følg rv17 og ta ferge fra Ågskaret til Forøy. For å unngå Svartistunnellen som er farlig og derfor også forbudt for syklist, følg alternativ rute: 3 km fra Forøy - ta av rv 17 og følg skilting mot Vassdalsvik og deretter ferge til Ørnes. For å gjøre neste dags etappe litt kortere, sykle til Reipå for overnatting. Det er 8 km lengre nord.

### DAG 11 - Lørdag: Ørnes – Sandhornøy – Kjøpstad (77 km)



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. Etter Skaugvoll passerer du Polarsirkelen - 67° Nord på Dal. 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: Horsda – Kjøpstad: 31 km. Overnatting og matservering på Kjøpstad.

Alternativ: ta hurtigbåt fra Våg – Bodø (Bodø – Ytre Gildeskål)

### DAG 12 - Søndag: Kjøpstad - Saltstraumen – Bodø (66 km)



Følg rv 17 nordover. Etter ca. 30 km møter du Saltstraumen, verdens sterkeste tidevannsstrøm. Få tak i tidevannstabellen ([www.visitbodo.com](http://www.visitbodo.com)) og opplev fenomenet når det er på sitt sterkeste. Straumen er spesielt fiskerik på havfisk. Prøv gjerne fiskelykken selv. Leie av fiskeutstyr på Kafe Kjelen. Ta en matbit og nyt utsikten til strømmen. Ta av til venstre på rv 80 på Løding. De første 9 km er noe trafikkert. Gang og sykkelveger siste del inn mot Bodø sentrum. I Bodø kan kanskje et besøk på Norsk Luftfartsmuseum friste? Båtforbindelse videre til Lofoten. Fly- og togavganger sørover igjen. Vi anbefaler å reservere plasser for passasjer og sykkel i god tid på forhånd.

For mer info:  
Kystriksveien Reiseliv AS  
Steinkjer 74 40 17 17  
Namsos 74 22 66 04  
[www.rv17.no](http://www.rv17.no)

