

# CP bladet

Nr. 2 2009 – 55. årgang. Tidsskrift for Cerebral Parese-foreningen

## Far i farta

Se side 6



**TEMA: ARBEID** Se side 18-45

# Flatt og morsomt

## – en sykkeltur gjennom Moseldalen



Mange har beskrevet Moseldalen som Tysklands vakreste naturperle. For syklister er det i alle fall fire ting som er viktige: Topografi, god mat, drikke og vann. Moseldalen har alt dette!

### Flatt landskap

Moselelva og -dalen er kjent for sin vinproduksjon og strekker seg ca. 530 km gjennom Frankrike og Tyskland. I Koblenz lengst øst



Artikkelforfatteren på egen doning nettopp ankommet Pösch.



Viktige ingredienser for en vellykket sykkelstur: Godt øl, god mat og plenty med vann.



Her deler biler og sykler veien, men det går veldig bra. Det er så flatt at du nesten ikke vil tro det. I Moseldalen slipper du også å krysse veien fordi sykkelfeltet opphører, slik en ofte opplever i Norge.

**Deler av Moselelva. Jeg syklet opp i dalsiden for å teste noen asfalterte jernbanetraseer og tok dette bildet. Noe får man igjen for slitet.**

møter den Rhinen. Det spiller ingen rolle hvilken vei du sykler, for i dalbunnen er det god sykkelvei og ingen merkbare høydeforskjeller langs strekningen på 150 km som jeg syklet. GPS'en jeg brukte viste avvik på +/- 30 m hele veien.

Du behøver altså ikke bli svett av å sykle denne ruta, den krever ikke spesielt mye av musklene dine hvis du velger å ta det rolig – og det bør du. Det er mye å se og oppleve underveis.

### **God mat og drikke**

Moseldalen har landsbyer og større byer med få kilometers mellomrom. Du er aldri langt fra nærmeste vannhull. Vingårdene har ofte egne utsalg og lar deg gjerne prøvesmake hvis du tar deg tid til å stoppe. Maten er også god, spisestedene ligger selvfølgelig langs veien, men et godt råd er å



Ta en avstikker fra sykkelveien inn i sentrum av landsbyene du sykler forbi. Da finner du idyller som denne.

ta seg tid til å sykle inn til sentrum av landsbyene, hvor du alltid treffer folk og hvor utvalget er enda bedre. Når du kommer til byen Cochem, bør du absolutt legge turen innom Rathaus Platz (Rådhuset) og nyte middelalderatmosfæren der i kombinasjon med – nettopp i alle fall god drikke.

### **Kombiner det nyttige med det behagelige**

Det er alltid et godt prinsipp! Hvorfor ikke kombinere syklingen med et lite elvecruise fra for eksempel Cochem eller en annen by og et stykke nedover Mosel? Om du vil, kan du spise lunsj ombord og gå av for å sykle videre når lunsjen er over. Det gjør ikke noe om du blir litt døsig etter måltidet, det går jo fremover.

Det fine med å sykle, er at du kan stoppe hvor som helst for å ta bilder. Det er ikke mye trafikk langs sykkelveiene, slik at en sykkeltur alltid betyr mange bilder i kameraet når du kommer hjem og tilsvarende gode minner.

### **Ting å tenke på**

Ferisesongen i Tyskland er særlig hektisk i juli og august. Moseldalen har mange turister. Derfor kan det være lurt å sjekke overnattingssteder på forhånd i populære byer som Cochem og Trarbach, men du finner alltid et rom om du sykler litt utenfor sentrum eller i de mindre landsbyene. Mange steder finner du

små grønne skilt som viser retningen til ulike overnattingssteder. Det finnes som regel også muligheter til å få reparert sykkel i nærmeste landsby, dersom du skulle være skikkelig uheldig på turen. Et par punkteringsfrie dekk, slik mange har på rullestolene sine, kan spare deg for punkteringer underveis. Mange tyskere er heller ikke glade for å snakke engelsk (alle filmer er for eksempel dubbet på tv) så hent fram det du har av rustne tysk kunnskaper. Da kan du oppleve at folk gjerne hjelper til med grammatikken og ordforrådet. Står du der med sigaretten og ber om 'früstück' får du en fyrstikk og ikke frokost selv om det er det du har bedt om.

### **Alternative sykkelveier**

Et par kilometer fra Brodenbach ble jeg tipset om at nedlagte jernbanespor noen steder er blitt asfaltert og er blitt flotte sykkelstier oppe i fjellsiden. Jeg prøvde en av disse fra Münstermaifeld til Pölnch – en strekning på cirka 11 km og flatt og fint hele veien. I Pölnch er den nedlagte jernbanestasjonen ombygd til spisested, og det passer helt utmerket for en lunsj. Det anbefales ikke å forsøke å sykle oppover fjellsidene, veiene er bratte og uoversiktlige. Ta heller bil eller buss denne strekningen, men si ifra på forhånd at du skal ha med deg sykkel, slik at bussjåføren er forberedt når du kommer. Dette får du hjelp med på nærmeste hotell, pub eller bensinstasjon for å nevne noe. God sykkelferie! ■