



La Grande Traversata - dall'Atlantico al Mediterraneo

14 giorni / 13 notti

Ecco a voi un itinerario unico che vi permetterà di pedalare attraverso la Francia partendo da Lacanau nella zona di Bordeaux, sulla costa atlantica, fino a raggiungere Narbonne sul Mediterraneo. Due settimane in bicicletta con pernottamenti in strutture selezionate e trasporto dei vostri bagagli organizzato da una tappa all'altra. Un'esclusiva Europe Active!

IL TUO PROGRAMMA

Giorno 1 - - Lacanau

Arrivo a Lacanau. Sistemazione presso l'hotel a pochi metri dal mare e dalla stupenda spiaggia di sabbia che si estende a perdita d'occhio.

Notte in hotel.

Giorno 2 - - dal Médoc alla zona di Bordeaux

Finalmente in sella si lascia Lacanau, villaggio costiero cullato da onde che attirano numerosi surfisti, per raggiungere Bordeaux. Lungo il tragitto si attraversano molti siti di eccezionale interesse: la foresta protetta che circonda Lacanau, le aree acquatiche naturali dalle acque blu e profonde ideali per immersioni rinfrescanti, il lago di Bordeaux e, a fine tappa, la famosa Piazza della Bourse. La pista ciclabile è ben attrezzata per il vostro confort e vi permette di lasciare la costa atlantica fino a raggiungere il cuore di una delle più belle città della Francia in tutta sicurezza.

Notte in hotel 3***.

Giorno 3 - - Sauveterre-de-Guyenne

La pista ciclabile riparte da Bordeaux e permette con facilità di uscire dalla città. Lungo la riva del fiume le capanne dei pescatori e le vecchie case di Bordeaux lasciano rapidamente spazio a paesaggi boscosi e vigneti a perdita d'occhio. Si succedono antiche stazioni ferroviarie riabilite a bar e ristoranti e piccole ed affascinanti stradine che permettono di raggiungere il cuore della regione del vino di Bordeaux.

Circa 41 km.

Cena, pernottamento e colazione in Bed & Breakfast con piscina vicino alla pista ciclabile.





Giorno 4 - - Castelli e mulini fino alla Garonna

Anche oggi si riparte lungo la pista ciclabile e se ne raggiunge la fine sempre immersi tra vigneti e piccoli borghi. A Sauveterre-de-Guyenne non è da perdere un giro nella bella piazza del centro. Dopo la breve sosta si riparte su tranquille stradine di campagna; fanno da sfondo vecchie chiesette e magnifici castelli, di cui uno estremamente ben conservato e risalente al 13esimo secolo. Questa parte della tappa si presenta un po' più sportiva con rilievi collinari che richiamano paesaggi toscani. Attraversato un piccolo ponte costruito da Gustave Eiffel si giunge all'alloggio per la notte, dove Karine sarà lieta di introdurvi al vino che lei stessa produce: potrete apprezzarlo a bordo piscina in questo magnifico Bed & Breakfast. Circa 40 km.

Cena, pernottamento e colazione in Bed & Breakfast con piscina situato nel cuore di un vigneto.



Giorno 5 - - Il Canale della Garonna

Primo giorno sul Canale della Garonna, contornato da file di alberi dall'effetto pittoresco che forniscono una gradevole ombra. Con brevi deviazioni si possono raggiungere molti piccoli paesini in cui fare tappa per rinfrescarsi o fare provviste. Per i migliori osservatori sarà facile scorgere aironi, anatre, tartarughe, procioni... Passerete inoltre per Le Mas D'Agenais e Damazan, due paesini tipici e carichi di fascino.

Circa 59 km.

Cena, pernottamento e colazione in Bed & Breakfast tipico.



Giorno 6 - - Nella terra della prugne

Dopo colazione si ritorna lungo il canale, quest'oggi costeggiando numerosi frutteti dai quali provengono, tra gli altri prodotti, le famose prugne d'Agen. Scoprirete per l'appunto anche la piccola città di Agen, attraversata dal canale e molto accogliente: ottima sosta per un pranzo su una terrazza soleggiata! Tenete d'occhio il canale dove è possibile intravedere alcune tartarughe, si tratta di tartarughe tipiche della Florida probabilmente rilasciate da qualche acquario sovraffollato... La tappa giornaliera si conclude presso un affascinante paesino che dà sulla Garonna. Circa 48 km.

Cena, pernottamento e colazione in Bed & Breakfast.





Giorno 7 - - Chiesette e mercatini

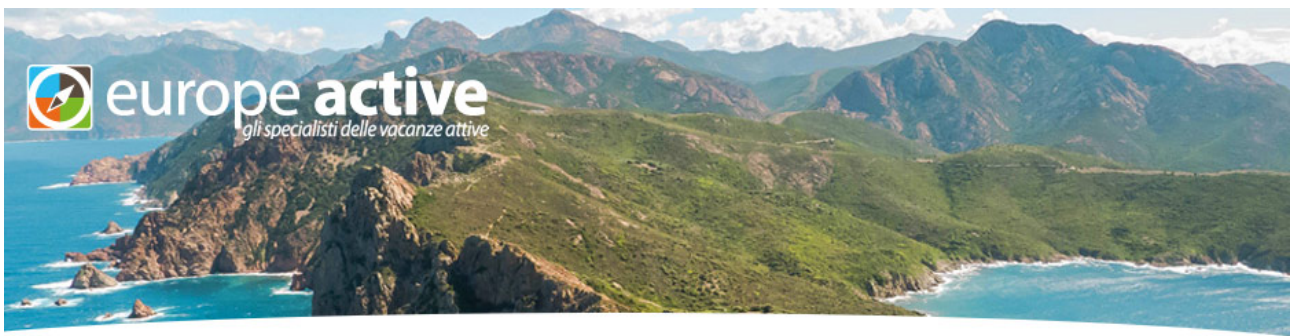
Questa regione della Francia è famosa per i suoi mercatini: non esitate quindi a chiedere informazioni in loco riguardo a quelli in programma al momento del vostro passaggio. Alcuni dei paesini si trovano sulla riva del canale ed è quindi molto facile raggiungerli; si prende una pista ciclabile piuttosto "selvaggia" dove incontrerete numerosi uccelli ed altri animali. Da non perdere la deviazione verso Moissac, vale la pena dare un'occhiata anche solo per la sua splendida abbazia. Circa 35 o 47 km a seconda dell'alloggio.

Cena, pernottamento e colazione in Bed & Breakfast.



Giorno 8 - - Fino a Toulouse

Quest'ultima tappa lungo il Canale della Garonna vi sorprenderà per il numero di animali visibili sulle rive. Il numero di buche scavate dalle nutrie è impressionante, è invece meno immediato scorgere le tartarughe della Florida crogiolarsi immobili al sole. L'itinerario si apre ben presto alla zona industriale e commerciale della periferia di Tolosa e la pista ciclabile diventa quella del Canal du Midi che vi conduce nel cuore della città rosa. Vi consigliamo di fare un giro più largo lungo la riva della Garonna, i paesaggi sono magnifici.



Circa 36 o 48 km.

Notte in hotel 3*** perfettamente posizionato vicino alla stazione ed al centro storico.



Giorno 9 - - da Toulouse a Castelnaudary

Dopo una ricca prima colazione si ritorna sulla pista ciclabile partendo dal cuore della città. Lungo questa tappa si susseguono numerose chiuse come anche piccoli porti che vanno oltre l'incantevole. L'itinerario nel suo complesso affascina, la maggior parte del tempo all'ombra di alberi secolari. Raggiungete infine Castelnaudary dove troverete la scritta "Cassoulet" sulla vetrina di ogni ristorante: non potete sbagliarvi, siete proprio nella Linguadoca! Questo piatto a base di carne e fagioli è forse il più rappresentativo della regione.

Circa 60 km.

Notte in hotel 2**.



Giorno 10 - - da Castelnaudary a Carcassonne

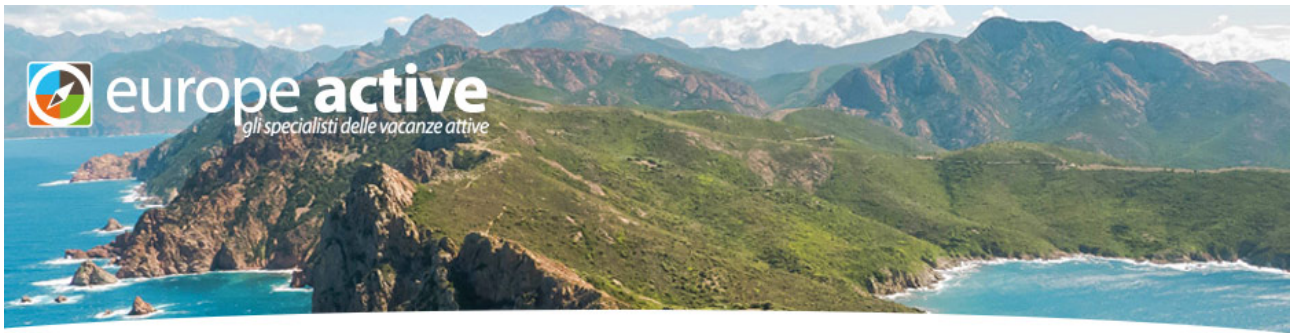
La tappa odierna vi farà attraversare numerosi vigneti e scoprire meravigliose dimore lungo una parte del canale più selvaggia rispetto alla precedente; il tracciato si fa alle volte piuttosto stretto. Si giunge finalmente a Carcassonne, superba città fortificata: un gioiello medievale molto animato lungo tutta la stagione.

Circa 41 km.

Notte in hotel 3***.

Giorno 11 - - Vigneti e i Castelli Catari

In questa giornata potrete approfittarne per godervi un po' di relax e scoprire le bellezze del centro storico medievale di



Carcassonne. Per coloro che fossero interessati abbiamo studiato anche un bell'itinerario verso la Montagna Nera, attraverso il quale esplorerete l'entroterra vinicolo (con possibili degustazioni) come anche i Castelli di Lastours e, per i più coraggiosi, la Grotta di Limousis.

Ritorno a Carcassonne.

Dislivello:

+600m circa per l'opzione inclusiva di visita alla grotta.

+300m circa per l'opzione ristretta ai Castelli di Lastours.

Circa 47Kms.

Giorno 12 - - da Carcassonne a Narbonne

Ecco una vera giornata all'insegna della sfida! La distanza da coprire é abbastanza lunga, consigliamo quindi di partire presto col fresco per poter affrontare la tappa seguendo il proprio ritmo. Si succedono chiuse e piccoli borghi, i vigneti si fanno via via più numerosi e lungo il canale sono proposte molte opportunità di degustazioni. Pedalerete fino a raggiungere il Canale della Robine, inserito nella lista del Patrimonio dell'Umanità, che vi condurrà fin nel centro della bella città di Narbonne.

Tra i 75 ed i 79 km circa a seconda dell'opzione scelta.

Notte a Narbonne in hotel 3***.

Giorno 13 - - da Narbonne al Mar Mediterraneo

Si riparte da Narbonne seguendo il Canale della Robine. Il percorso è immerso tra vigneti e porta alla Riserva Naturale di Santa Lucia dove potrete effettuare una visita a piedi. Si passa poi in mezzo a due larghi stagni fino a raggiungere Port-la-Nouvelle dove non si può perdere l'occasione di un tuffo in mare e di un momento di relax sulla spiaggia di sabbia bianca. Il ritorno verso Narbonne può essere fatto in bici o in treno.

Circa 24 km con ritorno in treno o 48 km con ritorno in bici.

Notte a Narbonne in hotel 3***.

Giorno 14 - - Conclusione dell'itinerario

Dopo colazione si può rientrare in treno verso Tolosa, Bordeaux o altra destinazione desiderata. E' possibile trasportare le bici su diversi tipi di treno senza supplementi aggiuntivi. Possibilità di ulteriore notte a Narbonne.

Vi ricordiamo che le tappe del vostro soggiorno potrebbero essere in ogni momento modificate per cause di forza maggiore indipendenti dalla nostra volontà, quali ad esempio condizioni climatiche e/o naturali avverse.

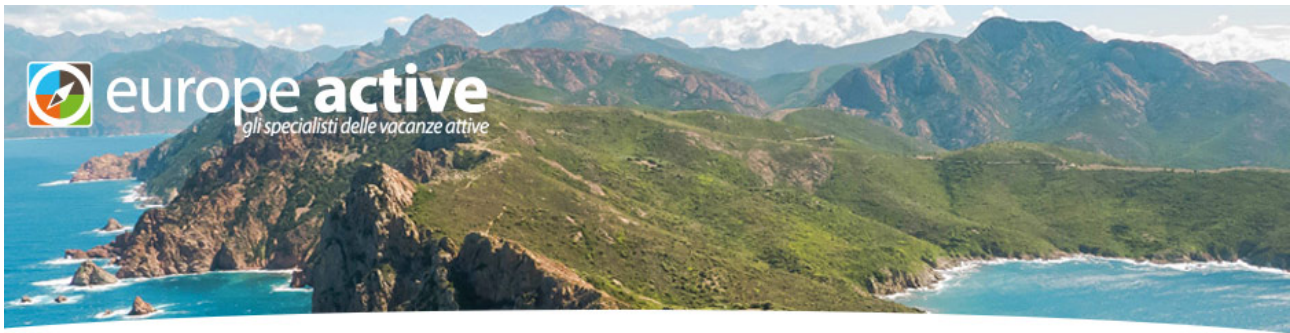
Ulteriori informazioni

TARIFFE

Prezzo da 1555 Euro per persona.

OPZIONI

Supplemento luglio e agosto : 70 Euro per persona.



Noleggio bici ibrida con consegna finale inclusa : 215 Euro per persona.

Supplemento camera singola : 540 Euro per persona.

Chaivete USB con USB tracks : 25 Euro per persona.

INCLUSO NEL PREZZO

Pernottamenti in hotel, bed&breakfast e agriturismi, prima colazione, trasferimento dei bagagli, 5 cene, dossier di viaggio completo di guida e mappe tracciate.

NON INCLUSO NEL PREZZO

Trasporto al punto di partenza e dal punto d'arrivo, assicurazione personale, pranzi, cene non incluse nel programma dettagliato, trasporto in treno, noleggio e riconsegna delle bici (tranne se prenotato come supplemento).

LIVELLO DI DIFFICOLTÀ

Fondo asfaltato, itinerario facile e generalmente piatto sulla prima parte del percorso. A partire da Toulouse il percorso diventa invece un sentiero (sconsigliato per le bici da corsa). Tra 40 e 50 kms al giorno con 2 tappe di circa 70 kms.

TRASPORTO BAGAGLI AUTONOMO

Il bagaglio principale (1 per persona) è trasportato tramite veicolo all'arrivo della tappa giornaliera, ovvero all'alloggio serale.

SISTEMAZIONE

Hotels e bed&breakfast. Almeno 3 alloggi con piscina.

DIMENSIONE DEL GRUPPO

minimo 2

PARTENZE

Ogni giorno, da inizio aprile a novembre.

PARTENZA

Hotel a Lacanau.

DISPERSIONE

Narbonne.

INFORMAZIONE IMPORTANTE

Poiché alcuni alloggi dispongono di un numero limitato di camere e quindi di una ristretta disponibilità soprattutto in alta stagione, le tappe possono variare leggermente e non corrispondere nel dettaglio a quelle indicate sulla scheda tecnica.