

VINO , NATURA , CITTà

stile :	**Itinerari ciclabili lineari Famiglie Ciclismo facile Itinerari ciclistici classici di Francia Bicicletta elettrica opzionale Voyage individuelle**
ibrido :	●●○○○
bicicletta elettrica :	●◐○○○
durata :	**12 giorni**
comodità :	●●◐○○
periodo:	**Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott**
codice:	**FRSB670**

Canale dei Due Mari - da Bordeaux a Sète

12 giorni, ***€ 1500***

Introduzione



- Viaggia attraverso la tranquilla campagna e scopri la regione agricola del Lauragais
- Visita Bordeaux, la capitale del vino, e Tolosa, la "città rosa"
- Esplora la città fortificata più grande d'Europa: Carcassonne
- Ammira il mare azzurro nell'affascinante cittadina di Sète
- Assaggia una specialità regionale: il cassoulet

Il Canal de Garonne e il Canal du Midi costituivano un tempo il collegamento navigabile tra l'Oceano Atlantico e il Mar Mediterraneo. Dall'elegante e storica città del vino di Bordeaux si segue il canale fino alla città "rosa" di Tolosa. Si pedala in tutta tranquillità lungo percorsi quasi privi di traffico automobilistico, attraversando la magnifica campagna tipica del sud della Francia.

Da Tolosa si seguono le orme del famoso "architetto dei canali" francese Paul Riquet. Un percorso rilassante e ben segnalato vi condurrà attraverso la zona agricola del Lauragais e i vigneti del Minervois. Il tortuoso "Canal du Midi", costruito con ingegnosità e inserito nel patrimonio dell'Unesco, è la vostra guida ombreggiata. A Tolosa o a Castelnaudary, gustate una specialità regionale occitana a base di fagioli secchi, solitamente bianchi, e carne: il cassoulet.

C'è molto da godersi lungo il percorso di questa imponente "opera idraulica": barche d'epoca, decine di chiuse ovali di varie dimensioni, villaggi antichi, sorprese gastronomiche e splendide città come Carcassonne.

Il percorso vi porterà a Sète, dove potrete ammirare il magnifico mare azzurro, passeggiare lungo la Plage de la Corniche e gironzolare per il centro città.
Più del 75% di tutte le tappe lungo i canali si snodano su belle piste ciclabili. Tuttavia, da diversi anni, la qualità di alcuni dei percorsi nella zona più a sud non è ottimale. Alcuni dei sentieri di alaggio utilizzati lungo il canale sono sterrati e non sempre molto regolari, a volte scivolosi dopo o durante la pioggia.

Itinerario

Giorno 1 **Arrivo a Bordeaux**
Oggi raggiungerete Bordeaux in treno, in aereo o in auto e vi sistemerete nel vostro confortevole hotel in posizione centrale. Sono disponibili comodi collegamenti con i mezzi pubblici (tram o navetta). Assicuratevi di arrivare in anticipo per avere il tempo di esplorare Bordeaux, una città molto piacevole sulle rive della Garonna.

Giorno 2 **Bordeaux - Cadillac/Podensac**
Dopo colazione, la tua avventura in bicicletta ha inizio! Il primo percorso ti porta rapidamente fuori città, lungo una pista ciclabile sulla riva destra della Garonna. A Latresne svolti verso nord per seguire una vecchia linea ferroviaria riadattata. All'abbazia romanica di La Sauve svolti verso sud su tranquille stradine asfaltate per raggiungere la città di Cadillac.

Dificultà: 47,9 km, 216 m di salita, 208 m di discesa

Giorno 3 **Cadillac - Meilhan-sur-Garonne**
Si riparte lungo tortuose stradine dell'entroterra, per evitare la trafficata strada tra Cadillac e Saint-Macair. Ci saranno alcune salite da affrontare, ma vi attende un paesaggio che ripagherà ogni fatica: imponenti tenute, vigneti e minuscoli villaggi tipicamente francesi. Dopo una visita alla Bastide de St Macair, attraverserete la Garonna per raggiungere l'inizio della "véloroute des Deux Mers", il vostro percorso ciclabile "tra due mari". Pernottamento in un'affascinante chambre d'hôtes a Meilhan-sur-Garonne.

Difficoltà: 44,8 km, 291 m di salita, 245 m di discesa

Giorno 4 **Meilhan-sur-Garonne - Agen**
Oggi si costeggia il Canal de la Garonne, pedalando in pianura da Meilhan-sur-Garonne fino ad Agen. Godetevi l'ombra dei platani secolari e prendetevi il tempo per fare qualche piccola deviazione lungo il percorso. Assaporate una tazza di caffè nella splendida piazza del paese di Damazan, con la sua fortezza e i portici storici. Un'altra tappa potrebbe essere Tonneins, che merita una deviazione di 10 km per la sua incantevole piazza sulle rive della Garonna e l'ampia scelta di ristoranti, caffè e negozi.

Distanza: 69,8 km, 154 m di salita, 156 m di discesa

Giorno 5 **Agen - Moissac**
Lasciata la città di Agen, proseguirete lungo il canale fino a Valence d'Agen, un'altra splendida cittadina caratterizzata da curiosi lavatoi circolari. L'ultimo tratto è nuovamente tranquillo e vi consentirà di godervi appieno il paesaggio lungo il percorso verso la storica città di Mossaic, patrimonio mondiale dell'UNESCO e importante tappa del "Cammino di Santiago" proveniente da Ginevra, con l'Abbazia di Saint-Pierre dell'XI secolo e il suo splendido chiostro.

Difficoltà: 47,1 km, 73 m di salita, 55 m di discesa

Giorno 6 **Moissac - Toulouse**
Attraverso il bellissimo Pont-Canal du Cacor si attraversa il fiume Tarn e si raggiunge Castelsarrasin con il suo piccolo porto e l'Abbazia di Belleperche del XIII secolo. All'ombra di antichi platani si segue ora un sentiero tranquillo e senza interruzioni fino al centro di Tolosa. Gli ultimi chilometri prima di questa città "rosa" sono un po' più rumorosi. C'è molto da vedere lungo il percorso: la rampa d'acqua a Montech, gli speciali Ponts-Jumeaux e l'incrocio di 3 canali. Dopo Grisoles con le sue case in mattoni si raggiunge la storica Castelnau-d'Estrétefonds. Da qui è possibile, se lo si desidera, percorrere gli ultimi 25 km di questo itinerario del "Canal de la Garonne" in treno.

Difficoltà: 69,7 km, 109 m di salita, 25 m di discesa

Giorno 7 **Toulouse - Castelnaudary**

Lasciate la città attraversando il ponte Paul Riquet e pedalate lungo il Canal du Midi, con le sue tipiche chiatte fluviali. Vi addentrerete nella campagna dai colori pastello del Lauragais. Fate una sosta ad Avignonet, teatro delle battaglie durante le crociate albigesi, con i suoi numerosi resti medievali, le statue dei crociati e le imponenti chiese. Ai piedi della Montagne Noire si trova il punto più alto del canale (190 m). Si tratta dello spartiacque di Narouze tra l'Oceano Atlantico e il Mar Mediterraneo. Si scende verso Castelnaudary, magari per gustare più tardi un autentico "cassoulet".

Sfida: 64,4 km, 114 m di salita, 95 m di discesa

Giorno 8 **Castelnaudary - Carcassonne**

Circondati dalla Montagne Noire a est e dai Pirenei a sud-ovest, pedalerete lungo un originale sentiero millenario che costeggia il canale, fino al porto fluviale di Bram. I mattoni lasciano il posto alle pietre e i campi di grano ai vigneti. Attraverserete antichi villaggi e opere idrauliche che testimoniano l'ingegnosità di Paul Riquet, come le chiuse di Bétel e Lalande. Fai una sosta anche al mulino di Cugarel, alla diga di Villepinte e all'acquedotto di Rebente. Infine raggiungi Carcassonne, composta dalla città alta medievale (patrimonio dell'Unesco) e dalla Bastide Saint-Jean situata un po' più in basso.

Difficoltà: 43 km, 49 m di salita, 85 m di discesa

Giorno 9 **Carcassonne - Homps / Olonzac**

Dopo la favolosa Carcassonne, si ritorna alla pace e alla tranquillità del «Canale», circondato da imponenti sicomori e platani. Ammirate il ponte di Orbiel, lo sfioratore per l'acqua in eccesso del canale ad Argendouble e la chiesa del XII secolo nel porto fluviale di Trèbes. Vale la pena visitare anche solo le porte di questa chiesa, sostenute da 320 mensole in quercia. Se possibile, fermatevi nel villaggio gallico vicino a Marseillette e fate una passeggiata fino a Capendu con la sua cappella romana. Attraverso un paesaggio viticolo ondulato, raggiungerete la vostra destinazione.

Difficoltà: 42,5 km, 46 m di salita, 135 m di discesa

Giorno 10 **Homps/Olonzac - Béziers**

Dopo la chiusa dell'Argens, sulla strada per Le Somail, seguite una stradina tortuosa lungo il fianco della collina. Fate una sosta qui, nella vecchia biblioteca. Proseguite poi in bicicletta lungo il Canal de la Robine fino a Capestang, la cui collegiata è già visibile da lontano. Da qui, dalla torre, si scorge il mare e il vicino castello del XIV secolo. Riprendendo il percorso, si incontrano resti gallo-romani: il villaggio di Poilhes la Romaine e l'Oppidum d'Ensérune. Da non perdere anche il tunnel di Malpas e le nove chiuse di Foncérannes.

Percorso: 64,1 km, 144 m di salita, 130 m di discesa

Giorno 11 **Béziers - Sète**

Sebbene il mare non sia ancora visibile, se ne sente già il profumo. Il paesaggio si fa più pianeggiante e si trasforma in un mosaico di dune, paludi e ampie lagune. È l'habitat dell'airone, che cammina tranquillamente tra cavalli e bovini. In questa regione costiera, simile alla Camargue, si superano l'esclusivo «Pont bâche du Libron» e la chiusa circolare di Agde. Ad Agde, con la sua cattedrale "scura", si attraversa l'Hérault in direzione della Laguna di Thau. Al faro di Onglous termina il Canal du Midi. A Marseillan si pedala infine lungo la spiaggia fino a Sète, dove si può assistere alle tradizionali giostre acquatiche "Les Joutes".

Difficoltà: 52,7 km, 75 m di salita, 138 m di discesa

Giorno 12 **Partenza da Sète**

Dopo la colazione, il vostro viaggio si conclude nella graziosa Sète, il più grande porto peschereccio francese sulla costa mediterranea, noto anche per le sue splendide spiagge. Questa città autentica, ricca di case dai colori pastello con balconi in ferro battuto, è attraversata da numerosi canali e dalla laguna di Thau. Nel porto troverete una grande varietà di ristoranti di pesce. Tutto freschissimo. Vale la pena anche fare una visita al mercato coperto. Qui si può acquistare di tutto nel campo del cibo e delle bevande, il tutto esposto in modo meraviglioso.

Prezzo, Date, Prenota

Informazione



11 notti incluse



Hotel a 2/3 stelle o hotel a 3/4 stelle (con supplemento)



Colazione inclusa, 1 cena inclusa durante il viaggio (3° giorno)



Mappe e informazioni turistiche su tutti i luoghi di interesse



Numero verde bilingue per le emergenze, attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7



Trasporto bagagli fino al vostro prossimo alloggio. Bagaglio ammesso per persona: 1 valigia o borsa da viaggio (massimo 20 kg)



Per gli orari e ulteriori informazioni, consulta il sito web della SNCF o rome2rio per tutti i treni della rete ferroviaria nazionale francese (SNCF).
Ti consigliamo vivamente di scaricare l'app mobile della SNCF prima della partenza.



Informazioni sui parcheggi su richiesta



Le tracce GPS sono disponibili su richiesta