



FIAB • Amici della Bicicletta
per una città possibile - onlus

Piazza Santo Spirito, 13 - 37122 • Verona
Telefono e fax 045-8004443 • P.iva 02079650236
www.amicidellabicicletta.it • sede@amicidellabicicletta.it



la Vèlodyssée La Cote Atlantique à vélo

Ciclovacanza dalla Vandea ad Arcachòn da venerdì sera 31 luglio a martedì sera 11 agosto 2015

Direzione Tecnica di Top TRAVEL TEAM– Lungadige Porta Vittoria 21 – Verona

DESCRIZIONE

31 luglio - 01 agosto: Verona - Nantes

km 1240

Ore 20.00: raduno dei partecipanti allo Stadio di Verona per il carico delle biciclette

Ore 20.30: partenza per Nantes. Il bus attraversa il tunnel del Monte Bianco. Lungo il percorso saranno effettuate numerose soste per alleviare il disagio del lungo viaggio.

Arrivo previsto entro le ore 17.00 del 01 agosto. Cena e pernottamento Hotel Ibis Centre Gare 3S.

L'hotel si trova davanti al Castello dei Duchi di Bretagna e adiacente il centro storico.

02 agosto: Beauvoir sur Mer - Les Sables-d'Olonne

km 85

Da Nantes ci spostiamo con il bus fino a Beauvoir sur Mer. Scarico delle bici e inizio del nostro tour cicloturistico lungo la costa atlantica. Seguendo la ciclabile lungo la costa raggiungiamo il punto dove parte il sentiero lastricato che con la bassa marea ci porta all'isola di Noirmoutier: circa 3800 m. Breve giro nella parte iniziale dell'isola e imbocchiamo poi il ponte che ci riporta sulla terraferma. Il percorso ciclabile si inoltra in un ambiente naturalistico suggestivo: sulla destra una ampia zona boscosa che confina con le grandi spiagge e sulla sinistra piccoli borghi per le vacanze. La nostra meta è Les Sables-d'Olonne. Pernottamento Hotel Ibis 3S. Cena libera.

03 agosto: Les Sables-d'Olonne - La Rochelle

km 80

Proseguendo lungo la costa troviamo l'interessante estuario del fiume Payrè con belle dune di sabbia. Facciamo un ampio giro verso l'interno verso Talmont-Saint-Hilaire, dove vediamo un castello. Ritorniamo verso la costa pedalando ora vicino alla spiaggia sabbiosa ora tra boschi fino a raggiungere Aiguillon sur Mer. Inizialmente il programma prevedeva la tappa a La Tranche sur Mer: per carenza ricettiva dobbiamo interrompere il percorso in bicicletta e spostarci con il bus a La Rochelle. Il percorso si snoda in parte vicino alla costa e in parte su strade interne attorno all'ampia Anse de l'Aiguillon, un paesaggio ampio con imponenti opere di protezione dal mare, coltivazioni di mitili, una ricca fauna acquatica e tanto silenzio: lo ammireremo dal bus con qualche eventuale sosta. Cena e pernottamento a La Rochelle all'Hotel Kyriad Centre 3S.

04 agosto: Escursione all'Ile-de-Re

km 90

Oggi in bicicletta faremo una bella e lunga escursione nell'Ile-de-Rè. Attraversiamo sulla ciclabile il lungo ponte che collega l'isola alla terraferma: godremo di ampie vedute sulla costa. Una rete grande di piste ciclabili collega tutti i centri abitati dell'isola: seguiremo in andata le piste sulla costa nord arrivando a Les-Portes-en-Rè e ritorneremo seguendo le piste sulla costa sud. Rattraverseremo il ponte e raggiungeremo nuovamente La Rochelle. E' possibile restare a La Rochelle per visitare con calma la città storica e fare un breve giro in bici sulla costa. Pernottamento all'Hotel Kyriad Centre 3S. Cena libera

05 agosto: La Rochelle - Rochefort**km 60**

Parte della mattinata la dedicheremo al completamento della visita di La Rochelle. Riprendiamo quindi il percorso in bicicletta seguendo la pista lungo la costa raggiungiamo la punta con il Fort de l'Aiguille e il Fort Vauban. Verso sera raggiungeremo la città di Rochefort. Visita del Centro della città. Cena e pernottamento.

06 agosto: Rochefort - Royan**km 80**

Seguiamo la pista ciclabile che si snoda in parte lungo la costa e in gran parte nella zona interna tra zone paludose e coltivazioni. Superato il ponte sulla Seudre possiamo vedere all'orizzonte verso Ovest l'Ile-d'Oleron. Proseguiamo e pedaliamo immersi nella Foret de la Coubre fino a raggiungere il Faro e la Baie de Bonne Anse: sabbie e vedute infinite sull'oceano. Ancora un po' e arriviamo a Royan, posta sulla foce dell'estuario della Gironde. Cena e pernottamento all'Hotel Palmyr

07 agosto: Royan - Pauillac**km 65**

Attraversiamo con il traghetto l'estuario della Gironde (km 6 poco più) e approdiamo a Le Verdon-sur-Mer. Siamo nella regione del Mèdoc. Faremo un percorso che all'inizio si snoda lungo la costa tra sabbie e foreste di pini, poi si inoltra nella regione del Mèdoc con i suoi famosi vigneti. Arriveremo fino all'abitato di Pauillac. Cena e pernottamento Hotel de France et d'Angleterre 3S. Per gli amatori ed intenditori sarà possibile (a pagamento) avere una degustazione dei pregiati vini del Mèdoc.

08 agosto: Pauillac - Bordeaux**km 80**

Continuiamo il nostro girovagare tra i vigneti del Mèdoc e raggiungiamo la città di Bordeaux. Visita del centro storico. Cena e pernottamento Hotel Mercure 4S.

09 agosto: Bordeaux - Arcachon**km 80**

Caricate le bici sul carrello ci spostiamo all'esterno della grande città di Bordeaux. Scarichiamo le bici e seguendo una strada secondaria attraverso il Parco Naturale De Landes De Gascogne ci dirigiamo alla Duna di Pilat ad Arcachon. Partiremo molto presto per potere arrivare entro le ore 16.00 sulla costa. La Grande Duna di Pilat sarà una attrazione fantastica e ci arrampicheremo a piedi fino alla cima (m 103) per rotolare poi giù nel mare. Chi non vuole fare il percorso in bicicletta può venire alla Grande Duna con il bus e godersi una giornata di sabbia e sole e mare. E' anche possibile decidere di restare a Bordeaux e visitare i suoi tesori artistici.

Un ultimo saluto all'oceano atlantico che ci ha fatto compagnia lungo tutto il percorso e ritorniamo a Bordeaux con il bus, dopo avere caricato definitivamente le bici sul carrello. Pernottamento all'Hoel Mercure 4S. Cena libera.

10 agosto: Bordeaux - Montpellier**km 420**

Tutta la mattinata sarà dedicata alla visita della città di Bordeaux. Nel primo pomeriggio partiamo con il bus diretti a Montpellier, dove arriveremo entro le ore 19.00. Cena e pernottamento Hotel Ibis Montpellier Centre 3S.

11 agosto: Montpellier - Verona**km 580**

Veloce visita del centro storico e partenza per Verona. Arrivo previsto entro le ore 22.00.

Lunghezza totale : km 620 (il Bus è sempre a disposizione per alleggerire la fatica)
Strade : molte piste ciclabili in buone condizioni sia sterrate che asfaltate
Difficoltà : Media per la lunghezza: il percorso è totalmente pianeggiante

Organizzatore : Guido Dosso tel. 3286350305 guido@dosso.it
e coordinatore
Collaborazione : Marisa Milani tel. 3487210096 marisamilani63@gmail.com

Iscrizioni in Sede AdB dal 18 febbraio al 27 marzo 2015

Direzione Tecnica di Top TRAVEL TEAM- Lungadige Porta Vittoria 21 - Verona