



FIAB • Amici della Bicicletta

per una città possibile - onlus

Via Spagna, 6 - 37123 - Verona
Telefono e fax 045-8004443 • P.iva 02079650236
www.amicidellabicicletta.it • sede@amicidellabicicletta.it



Ciclovacanza Haut Languedoc - Roussillon **venerdì 24 maggio - domenica 2 giugno 2013**

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

Descrizione

Venerdì 24 maggio. : Ore 21 raduno dei partecipanti, carico delle bici sul carrello.
: Ore 22 partenza per Nimes.

Sabato 25 maggio : Arrivo a Nimes verso le ore 12. Alloggio presso hotel Ibis Styles 3S nel Centro Storico. Visita della città. Cena e pernottamento.

Domenica 26 maggio: Nimes - Aniane

km 70

Con il bus si percorre un tratto di strada verso Sommierès. Trovata la ciclabile si inizia il viaggio in bicicletta. Fino a Sommierès il paesaggio è piatto e monotono. Interessante il centro di Sommierès. Entriamo nella regione vinicola del Pays d'Oc: i vigneti si stagliano sullo sfondo di massicci montuosi. Incontriamo il massiccio del Pic Saint-Loup formato da due picchi con castello. IL percorso si snoda sempre in un saliscendi ai margini del massiccio montuoso del Parc National du Haute-Languedoc attraversando antichi villaggi caratteristici. A Saint Martin de Londres non abbiamo trovato hotel adeguato e dobbiamo raggiungere il paese di Aniane, dove abbiamo trovato alloggio presso la Hostellerie le Benoit dotata anche di una modesta piscina. Il Bus potrà trasportare le persone che accusano stanchezza caricando la bici sul carrello. Cena e pernottamento.

Lunedì 27 maggio : St Martin de Londres - Lamalou les Bains

km 80

Al mattino carichiamo tutti le bici sul carrello e torniamo a Saint Martin de Londres: da qui inizieremo la seconda tappa del nostro tour. Visitato il grazioso paesino saliamo verso Frouzet e da qui entriamo nelle Gorges de l'Herault: il panorama è stupendo e continuamente variabile. Superato l'antico Pont du Diable il percorso si snoda in una zona famosa per i suoi vini, serpeggiando tra i vigneti che si estendono verso lontani villaggi ai piedi di alture di roccia calcarea. Raggiungiamo Clermont l'Herault, piacevole cittadina. Proseguiamo salendo al Lac du Salagou, le cui acque blu creano un forte contrasto con le tinte ocra della alture circostanti: queste terre ocra ci accompagneranno per un lungo tratto suggestivo. Più avanti sotto le rovine dello Chateau Malavieille sorge il sito paleontologico di La Lieude con impronte di rettili di 255 milioni di anni. A Saint Etienne Estrechoux divideremo il gruppo in due parti: uno devia a sinistra e seguendo la tortuosa valle del fiume raggiunge Herepian alla confluenza con il fiume Orb e da qui in breve Lamalou les Bains e l'Hotel de France, dove alloggeremo e ceneremo. Il secondo gruppo prosegue in salita fino a raggiungere Saint Gervais sur Mare. Da qui si devia a sinistra e si sale fino a raggiungere il passo e scendere poi con stupenda vista fino a Lamolou les Bains. Tappa impegnativa con possibilità di Bus per chi si trovasse in difficoltà.

Martedì 28 maggio : Lamalou les Bains - Mazamet

km 70

Riprendiamo di buon mattino il nostro percorso seguendo verso Ovest il fiume Orb. Dopo alcuni chilometri a Mons troviamo una splendida pista ciclabile realizzata sul sedime di una ferrovia dismessa, che ci porterà fino a Mazamet. Lungo il tortuoso percorso di fondovalle incontreremo diversi villaggi caratteristici e un paesaggio con scorci suggestivi. Superato il Centro Storico di Mazamet proseguiamo per alcuni chilometri verso Castres per arrivare al nostro hotel La Causela 2S. Cena e pernottamento. Dopo cena il Bus ci porterà fino a Castres per visitare il Centro Storico.

Mercoledì 29 maggio: Mazamet - Carcassonne**km 60**

Partiamo il mattino presto, superiamo Mazamet e imbocchiamo la strada che porta a Carcassonne. Da Mazamet a Carcassonne abbiamo metà strada in salita e metà strada in discesa. Usciti da Mazamet saliamo sulle Montagne Noire, così chiamate per i fitti boschi di conifere. Interessante fare una piccola deviazione per visitare il paesino di Hautpoul, per bere un buon caffè e riprendere la salita. Superato il passo seguendo una stradina di campagna si entra in una bella foresta e raggiunta Miravalle Cabardès si scende ulteriormente serpeggiando lungo il fondovalle passando attraverso piccoli villaggi. Si arriva infine a Carcassonne: il nostro Hotel Bristol 3S si trova all'ingresso del Centro Storico sul Canal du Midi. Contiamo di arrivare nel primo pomeriggio e visitare la Cittadella Fortificata. Cena e pernottamento.

Giovedì 30 maggio - Carcassonne - Couiza**km 8**

Usciti da Carcassonne possiamo fare alcune foto alla Cittadella da una zona elevata. Attraversiamo un territorio che presenta un mosaico di campi e vigneti. Dalla cima di una collina dopo Valmigère vediamo in lontananza il Pic du Canigou m. 2784. Dopo una salita di 400 m scendiamo di 320 m a Arques, dove possiamo assaggiare il pain du pays cathare, che vale la pena assaggiare. Dopo Serres deviamo a destra e raggiungiamo in breve Couiza e il nostro splendido Hotel 4S. Cena e pernottamento.

Venerdì 31 maggio : Couiza - Perpignan**km 80**

Partiamo di buon mattino salutano il nostro Hotel dei sogni, raggiungiamo il bivio a Serres e riprendiamo la strada che porta a Rennes les Bains e a Perpignano. Pedaleremo fra le remote e rocciose colline del Pays Cathare, sulle cui sommità spesso si trovano le rovine di antichi castelli, tra i quali lo Château de Peyrepertuse e lo Château de Queribus, due straordinari saggi di ingegneria, audacia e determinazione. Queste zone offrono splendidi panorami, che si estendono dalle valli ai crinali e ai picchi sui quali i Catari eressero i loro incredibili castelli difensivi. Superato il Grau de Maury raggiungiamo una stretta fascia pianeggiante che si estende fino a Perpignano e al mare. Cena e pernottamento all'Hotel Aragon 3S nel Centro Storico.

Sabato 1 giugno : Perpignan

Visita di Perpignan e corsa fino al mare, vicino circa 10 km, per chi ha ancora voglia di andare in bicicletta. L'autista del Bus osserva il giorno di riposo settimanale.

Cena e pernottamento all'Hotel Aragon.

Domenica 2 giugno : Perpignan - Verona

Partenza da Perpignano entro le ore 8 e arrivo a Verona nella tarda serata.

Percorso in bicicletta di circa 440 km.

Il percorso presenta frequenti salite e discese e richiede una buona preparazione: in caso di necessità e difficoltà sarà sempre disponibile il bus. La tappa più semplice è quella da Lamalou les Bains a Mazamet, che si svolge tutta in discesa e in gran parte su pista ciclabile.

Iscrizioni in Sede AdB dal 3 dicembre 2012 al 31 marzo 2013 salvo chiusura anticipata per raggiungimento del numero previsto: posti disponibili 40.

Ideatore del percorso e accompagnatore: Guido Dosso

guido@dosso.it tel. cell.re +39 328 6350305

COLLABORATRICI: Luigia Pignatti - Giulia Butturini