



## In bici lungo il Canal du Midi

7 giorni / 6 notti

Parte del patrimonio mondiale dell'UNESCO, il Canal du Midi si presta perfettamente ad una vacanza in bici per famiglie, coppie o gruppi di amici. Pedalerete lungo il corso d'acqua attraversando bellissime città quali Toulouse, Carcassonne, Narbonne... Un'evasione all'insegna di storia, natura, cultura e specialità gastronomiche!

Questo soggiorno prevede sistemazioni in graziosi hotel 2\*\* con garage per il parcheggio notturno delle bici.

### IL TUO PROGRAMMA

#### **Giorno 1 - - Toulouse**

Arrivo a Toulouse e sistemazione in hotel. Possibilità di aggiungere una notte supplementare a Toulouse per integrare con una giornata di visita della "Città Rosa", così soprannominata grazie al particolare colore degli edifici antichi del centro storico.

Notte in hotel 2\*\*.



#### **Giorno 2 - - da Toulouse a Castelnaudary**

Dopo una ricca prima colazione si monta finalmente in sella (le bici noleggiate vengono recapitate all'hotel) e si parte lungo la pista ciclabile dal centro 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. Si raggiunge 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\*\* a Castelnaudary.



### **Giorno 3 - - 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 44 km.

Notte in hotel 2\*\* a Carcassonne.



### **Giorno 4 - - 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 5 - - 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 in hotel 2\*\* a Narbonne.



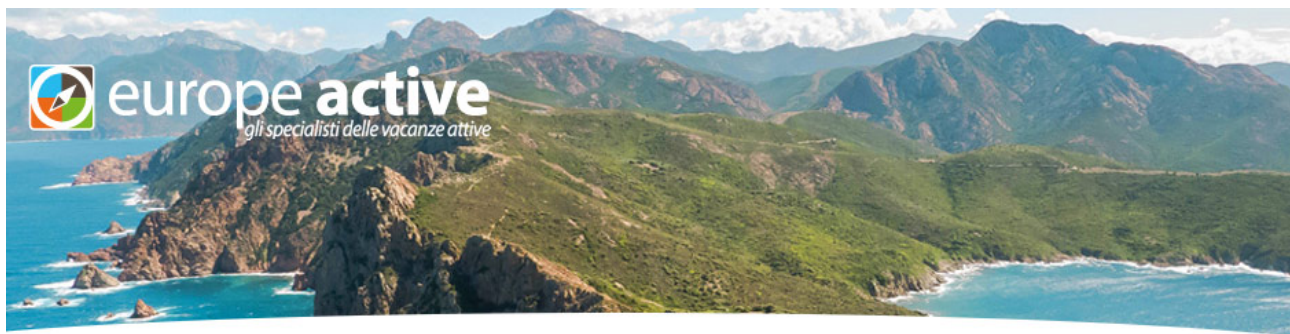
### **Giorno 6 - - da Narbonne al Mar Mediterraneo**

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. E' anche possibile raggiungere Narbonne-spiaggia in bici.

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

Notte in hotel 2\*\* a Narbonne.





### **Giorno 7 - - da Narbonne a Toulouse**

Dopo colazione si può rientrare in treno verso Tolosa (circa 2 ore), 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 990 Euro per persona.

### **OPZIONI**

Noleggio bici ibrida con restituzione finale inclusa : 110 Euro per persona.

Bici elettrica con restituzione finale inclusa : 156 Euro per persona.

Supplemento camera singola : 190 Euro per persona.

Partenza di lunedì : 20 Euro per persona.

Supplemento partenze luglio/agosto : 30 Euro per persona.

Chaivete USB con USB tracks : 25 Euro per persona.

**INCLUSO NEL PREZZO**

Pernottamenti e prima colazione in hotel, trasporto bagagli, dossier di viaggio completo di guida e mappe tracciate.

**NON INCLUSO NEL PREZZO**

Trasporto al punto di partenza e dal punto di arrivo, assicurazioni, pranzi e cene, il trasporto in treno (considerare circa 22€ da Narbonne a Toulouse).

**LIVELLO DI DIFFICOLTÀ**

Percorso facile e pianeggiante, tappe giornaliere da un minimo di 24km a un massimo di 79km circa.

**TRASPORTO BAGAGLI AUTONOMO**

Il bagaglio principale (1 per persona) viene trasportato in giornata alla tappa successiva, lo troverete quindi ad attendervi al vostro arrivo in hotel la sera stessa.

**SISTEMAZIONE**

Hotels 2\*\*, camera doppia con bagno privato.

**DIMENSIONE DEL GRUPPO**

minimo 2.

**PARTENZE**

Ogni venerdì, sabato e domenica da inizio marzo a fine ottobre. Partenza possibile anche di lunedì ( con supplemento).

**PARTENZA**

Toulouse

**DISPERSIONE**

Narbonne