



Marsiglia - Nizza

Le perle della Costa Azzurra: Marsiglia, Tolone, St. Tropez, Cannes, Nizza

Marsiglia, il porto più grande di Francia, che ha saputo conservare in parte l'antico aspetto tradizionale, è la città di partenza di questo tour, che vi guiderà alla scoperta delle bellezze marine della Costa Azzurra, una delle più rinomate regioni balneari di tutto il mondo. Lungo il percorso incontrerete piccoli villaggi di pescatori e cittadine frequentate dai divi del cinema, come Saint Tropez e Cannes; splendide spiagge in cui fare il bagno e terrazze naturali da cui osservare il mare. Vi alternerete fra piste ciclabili e stradine secondarie con un paesaggio sempre vario, a volte immersi in una natura quasi selvaggia, a volte in mezzo alla vivacità delle cittadine costiere. La meta finale è la città di Nizza, patria di Garibaldi e porta verso l'Italia

1° giorno: Arrivo individuale a Marsiglia;

nei prossimi giorni si percorreranno 92 km di percorsi ciclabili, di cui 77 su pista ciclabile separata, il resto su strade tranquille o lungomare.

2° giorno: Marsiglia - Bandol ca. 50 Km;

Usciti da Marsiglia ci troviamo a dover percorrere una salita di circa 200 mt su un percorso di circa 5 km, il quale ci porta ad un pianoro dominato dal Pain de Sucre e che poi scende a Cassis, famosa per il suo sciroppo, che unito al vino bianco dà il nome al Kyr, apprezzato aperitivo; dopo Cassis il percorso ci riporta a circa 200 mt di dislivello e poi ritorna sul mare fino a Bandol, la città che ha le più belle spiagge della Costa Azzurra e, da non perdere, il Giardino Esotico proprio nel centro del paese.

3° giorno: Bandol - Giens ca. 45 km;

anche in questa tappa troviamo due piccole salite di circa 40 mt.; si arriva a Sanary sur Mer, cittadina che vanta d'essere la più soleggiata di Francia, piccola capitale letteraria che ha ospitato Brecht, Mann, Marcuse ed altri fuggiti dal nazismo; dopo aver passato la penisola di Six-Fours si continua pedalando abbastanza in piano sulle bellissime piste ciclabili protette del "Parcours cyclable du Littoral" fino a Tolone, antica città del 2° secolo A.C con un grande porto e un mercato provenzale giornaliero; Sempre in piano arriviamo alla penisola di Giens ("lengo de Giens" in occitano provenzale, cioè lingua di terra), si pernosterà nella città vecchia.

4° giorno: Giens – Cavalaire sur Mer ca. 53 Km;

tappa pressoché pianeggiante, un'unica salita di circa 80 mt di dislivello; si passa all'interno di Cap Benat fino a Le Lavandou, nome che identifica i vecchi lavatoi del secolo scorso (che si possono ancora vedere nel centro storico) alimentati da 13 sorgenti; la tappa termina a Cavalaire sur Mer sempre pedalando sui percorsi ciclabili.

5° giorno: Cavalaire - Frejus ca. 45 Km;

partiti da Cavalaire, il paradiso per gli amanti della vela, si attraversa la penisola di Ramatuelle e si arriva a Saint Tropez, il pezzo forte di questo viaggio, cittadina famosa per il flusso ininterrotto di persone danarose in perenne passerella ma anche per il suo centro storico con le tegole di colore rosso acceso e la torre campanaria; da qui fino alla fine della tappa si è sempre in piano passando Saint Maxime e Saint Aigulf, e le scogliere rosse fino a Frejus/Saint Raphael.

6° giorno: Frejus - Cannes ca. 37 Km;

in questa tappa si segue l'interno e sale a 300 mt su 6 km, purtroppo la strada lungo la costa che sarebbe più pianeggiante è troppo trafficata; dopo una lunga discesa si arriva al porto di La Napoule/Mandelieu che vanta un ottimo clima mediterraneo e un bellissimo castello; gli ultimi 7 km sono completamente pianeggianti fino a Cannes, la città del cinema e il suo Boulevard de la Croisette, sul quale potrà essere possibile incontrare qualche famosa star.

7° giorno: Cannes - Nizza ca. 40 Km;

anche questa tappa è completamente pianeggiante; da Cannes si prosegue sul lungomare passando da Antibes, piccolo gioiello fortificato (da vedere il museo Picasso) e Cap d'Antibes che ospita molte ville lussuose; dopo Cagnes sur Mer si passa vicino all'aeroporto di Nizza e infine si entra in città sulla Promenade des Anglais e le sue tipiche seggiole blu per riposarsi davanti al mare; fondata da coloni greci di Marsiglia nel 350 AC ha un centro storico veramente notevole.

8° giorno: Nizza. Termine del viaggio dopo colazione.

Caratteristiche

Tipo di viaggio individuale

Partenze minimo 4 persone; ogni sabato dal 6 Aprile al 5 Ottobre



Durata del viaggio 8 giorni/7 notti

Livello di difficoltà facile

Il tour percorre piste ciclabile e vie secondarie con poco traffico e alcuni tratti brevi su strade più trafficate. Terreno ondulato con alcune brevi salite

Km totali 280

Tipo di bici city bike o da turismo

Casco obbligatorio fino a 12 anni

Trasporto bagagli si

Incontro informativo/briefing nel primo hotel no

Solo noleggio bici no

Solo trasporto bagagli no

Personalizzazione del viaggio no

Quota 2024 a persona in camera doppia

Quota di partecipazione € 1215.--

La quota comprende

Pernottamenti in hotel 3*/4*
Prima colazione
Trasporto bagagli da una struttura all'altra
Materiale informativo, carte e descrizione dettagliata dell'itinerario
Gps e tracce del percorso
Assicurazione medico/bagaglio 24 ore su 24
Supporto telefonico d'emergenza
Quota d'iscrizione

La quota non comprende

Il viaggio per raggiungere le località di ritrovo e ritorno
Le bevande ai pasti
I pranzi e le cene
Le visite e gli ingressi
Le mance
Gli extra in genere di carattere personale
Tutto quanto non specificato sotto la voce "la quota comprende"

Supplementi a persona

Supplemento singola	€ 455.--
Noleggio bicicletta	€ 130.--
Noleggio bicicletta elettrica	€ 280.--
Alta stagione (dal 8/6 al 14/9 inclusi)	€ 90.--
Luglio e Agosto	Prezzo su richiesta

A richiesta

Assicurazione annullamento viaggio: 5% del costo del viaggio
Notti aggiuntive a Marsiglia e Nizza



Tracce Gps

Preventivi per gruppi precostituiti (CRAL – associazioni – amici - scuole)

Come arrivare

In macchina: 250 km dal confine di Ventimiglia

In aereo: gli aeroporti di Marsiglia e Nizza dispongono di collegamenti diretti con alcune città italiane

Prenotazioni

Per prenotare compilare e spedire il modulo di iscrizione qui a fianco; versare il 25% della quota di partecipazione; versare il saldo circa un mese prima della partenza.