

2023

SCHEDA CICLOVIAGGIO

Francia – CANAL DE LA GARONNE

Pedalando immersi nelle atmosfere francesi, lungo l'affascinante Canal de la Garonne



SPECIALE PERCHÉ

- Viaggio itinerante attraverso uno dei percorsi ciclabili più belli di Francia
- Alla scoperta delle calde atmosfere francesi, attraverso natura, arte e relax
- Proposta adatta anche per chi è alla prima esperienza di ciclo-viaggio

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Ciclabile dei Due Mari, dal Mediterraneo all'Atlantico



Questo affascinante ciclo-viaggio ci porterà alla scoperta della famosa Véloroute des Deux-Mers, la Ciclabile dei Due mari che unisce l'Atlantico e il Mediterraneo. Quasi 250 km di pura bellezza immersi nelle bucoliche campagne francesi, ma sempre con un occhio di riguardo alla cultura e all'arte grazie alla visita e all'esplorazione delle due grandi città Bordeaux e Tolosa: punti di partenza e di arrivo del nostro tour. In sella alla nostra bicicletta, avremo il piacere di esplorare a fondo questo affascinante paese, pedalando immersi in uno scenario mozzafiato fra campagne, prati, fiumi e tanto verde. Qui la frenesia di tutti i giorni scomparirà nel lento scorrere del tempo, ed è proprio in questa vacanza, che ritroveremo un nuovo ritmo fra natura, tranquillità, attività all'aria aperta e tanto piacere di vivere.

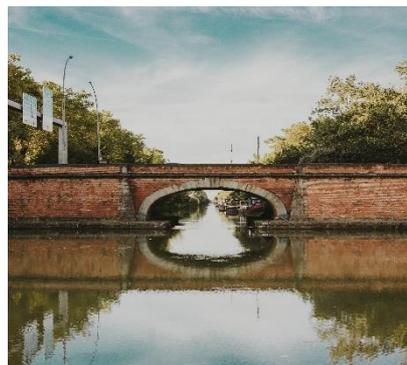




Garonne



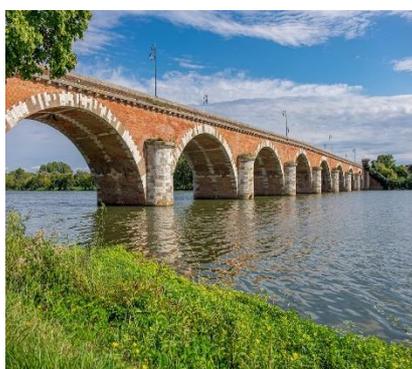
Bordeaux



Garonne



Bordeaux



Moissac



Tolosa

////////////////////
BORDEAUX

Situata sul fiume Garonne, a pochi km dal suo estuario, Bordeaux è il capoluogo dell'Aquitania ed è famosa soprattutto per la sua produzione di vini pregiati. Ma non è solamente la città del vino: le sue stradine pedonali, i suoi negozi pieni di deliziose pasticcerie, la sua famosa rue Sainte-Catherine, i suoi accoglienti ristoranti, il lungo fiume e i suoi quartieri invitano a scoprire questa città dai mille volti.

Il centro di Bordeaux ha un aspetto monumentale con palazzi del XVIII secolo improntati per lo più al classicismo francese. La città è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 2007 per il suo centro storico enorme, quasi la metà della sua superficie, che riunisce più di 300 monumenti: sono tutti accomunati da un'ineguagliabile coerenza architettonica, una superba collezione di edifici classici e neoclassici perfettamente ristrutturati.

////////////////////

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 14 al 20 agosto 2023 (7 giorni/6 notti) ** 5 GIORNI DI PEDALATA
COME	Viaggio di gruppo con guida cicloturistica Four Seasons (min. 6 max. 10 partecipanti)
GUIDA	Francesco Scalamonti, guida cicloturistica ed istruttore della Federazione Ciclistica Italiana.
COSA FACCIAMO	<p>Tour itinerante in bici di livello medio-facile ; attraversamento di verdi campagne; caratteristici paesini; natura arte e cultura.</p> <p>I tratti da percorrere in bici sono accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento e in buone condizioni fisiche. Il percorso è prevalentemente pianeggiante, adatto anche ai neofiti della bici; si pedalerà principalmente su piste ciclabili e strade secondarie a basso traffico.</p>
DOVE DORMIAMO	Hotel 3*** e 4****
PASTI INCLUSI	Tutte le prime colazioni e 1 cena in hotel
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Tutti i pranzi al sacco autogestiti e 5 cene
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	<ul style="list-style-type: none"> - Treno - Aereo <p>Gli aeroporti più vicini sono Bordeaux e Tolosa. In alternativa, è possibile raggiungere Bordeaux con il TGV da Parigi. Al ritorno è possibile partire direttamente dalla Stazione di Tolosa.</p> <p>Contattare la guida disponibile per tutte le info riguardanti le modalità di trasporto ideali.</p> <p>Inizio viaggio: ore 18.00 Appuntamento in hotel a Bordeaux Fine viaggio: ore 10.00 Tolosa</p>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Carta di Identità • Tessera sanitaria

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO 14.08.2023	BORDEAUX Arrivo individuale a Bordeaux e sistemazione in hotel. Nel tardo pomeriggio incontro con la guida, briefing e passeggiata esplorativa della città. Prima cena di benvenuto e pernottamento.
2° GIORNO 15.08.2023	BORDEAUX - CADILLAC Colazione in hotel e partenza ufficiale del nostro tour. La prima tappa del nostro itinerario sarà molto facile, lasceremo infatti la città seguendo la piacevole pista ciclabile sulla riva della Garonne e potremo godere il paesaggio accompagnati dall'ombra dei grandi platani che seguono il canale. Raggiungeremo rapidamente l'abbazia romanica di La Sauve le cui rovine sono di grande bellezza, dichiarata nel 1998 patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Lasciata l'abbazia faremo rotta verso sud tramite e gradevoli stradine asfaltate fino alla città di Cadillac dove troveremo il nostro hotel e l'imponente "Chateau de Cadillac" del XVIII secolo. Cena e pernottamento.
Dislivello: 200 m – Lunghezza: 40 km – Durata: 4:00 ore – Difficoltà: 🌀	
3° GIORNO 16.08.2023	CADILLAC - MEILHAN Dopo colazione continueremo il nostro affascinante tour, sempre attraverso l'entusiasmante campagna francese. La prima parte di questa tappa seguirà tortuose stradine interne e un paesaggio a dir poco gratificante: imponenti proprietà, vigneti e piccoli villaggi tipicamente francesi. Dopo aver visitato la Bastide de St Macair attraverseremo la Garonna nel punto da dove parte la ciclabile dei "Due Mari" (véloroute des Deux Mers). Cena e pernottamento.
Dislivello: 300 m – Lunghezza: 50 km – Durata: 5 ore – Difficoltà: 🌀🌀	
4° GIORNO 17.08.2023	MEILHAN - SERIGNAC In questa terza giornata di tour continueremo a seguire il Canale de la Garonne, pedalando lungo la ciclabile pianeggiante e godendoci l'ombra degli antichi platani; ci sarà anche il tempo per fare piccole deviazioni lungo la strada, fra cui: la chiesa di Mas d'Agenais che possiede un dipinto autentico di Rembrandt, Damazan, antica fortezza, con i suoi portici e la bellissima piazza, o Tonneins, con affaccio sulle rive della Garonna e con numerosi ristoranti e caffè. Arrivo a Serignac, cena in paese e pernottamento.
Dislivello: 100 m – Lunghezza: 65 km – Durata: 6 ore – Difficoltà: 🌀🌀	
5° GIORNO 18.08.2023	SERIGNAC – MOISSAC In questa tappa, ci aspetta una tranquilla prima parte del tragitto, lungo il canale, tra platani e frutteti. Dopo 10 km il canale interseca un acquedotto che permette di raggiungere, in modo del tutto fuori dal comune, Agen, con il suo piacevole centro città e il famoso Museo delle Arti. Il percorso prosegue poi fino a Valence d'Agen, un'altra bella città con curiosi lavatoi rotondi. L'ultima sezione è sempre pianeggiante, e da qui possiamo goderci il paesaggio lungo la strada che porta alla città storica di Moissac. Dichiarata patrimonio mondiale dell'UNESCO, l'abbazia romanica (XII secolo) di St Pierre è nota per il suo portale e lo splendido chiostro ed è una tappa importante del "Cammino di Santiago" proveniente da Ginevra. Cena e pernottamento.
Dislivello: 100 m – Lunghezza: 60 km – Durata: 6 ore – Difficoltà: 🌀🌀	
6° GIORNO 19.08.2023	MOISSAC - TOLOSA In questa ultima tappa, attraverso il bellissimo Ponte-canale del 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 vecchi platani, si prosegue sulla tranquilla ciclabile fino al centro di Tolosa. Ci sono molte cose da vedere lungo il percorso fra cui in particolare la pendenza d'acqua di Montech

(un'opera di ingegneria idraulica che permette ad una imbarcazione di superare un dislivello lungo un canale navigabile) e gli originali Ponts-Jumeaux all'incrocio di tre canali. All'ombra di vecchi platani, si prosegue sulla tranquilla ciclabile fino al centro di Tolosa, nostro fine tour.
Cena di arrivarci e pernottamento.

Dislivello: 100 m – **Lunghezza:** 65 km – **Durata:** 3:00 ore – **Difficoltà** 🚲🚲

7° GIORNO
20.08.2023

FINE VIAGGIO – RIENTRO IN ITALIA

Dopo la prima colazione, saluti e alla prossima cicloavventura!

BICI

Noleggio trekking bike incluso

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...**

Giacca a vento antipioggia, abbigliamento comodo e a strati, borraccia d'acqua (almeno 1 litro).

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni da ciclismo con fondello. Maglie tecniche traspiranti. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Guanti da bici. Sacchetti impermeabili.

Per ulteriori informazioni sull'attrezzatura, contattare la guida disponibile per ogni chiarimento

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio. Evitare valigie rigide e molto ingombranti.

• **Manteniamo "La Foresta degli Orsi" piantando alberi con Treadom**



Per ogni gruppo confermato, Four Seasons Natura e Cultura acquista un albero che farà crescere ancora di più la nostra "Foresta degli Orsi", un progetto che finanziamo insieme a Treadom per contribuire a una maggiore equità sociale e alla lotta ai cambiamenti climatici.

Per info e dettagli sulla Foresta degli Orsi visita la pagina:

<https://www.treadom.net/it/organization/four-seasonsnatura-e-cultura/event/laforestadegliorsi>

Potrai inoltre contribuire anche tu a far crescere la Foresta degli orsi piantando un tuo albero personale tramite il pulsante "Pianta in questa foresta" presente nella pagina della Foresta degli Orsi.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1.180,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 280,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; 1 cena in hotel; il noleggio bici e casco; il trasporto bagagli per tutti i giorni di pedalata; assistenza di Guida Cicloturistica per tutta la durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; i trasporti da/per la destinazione; i pasti non espressamente inclusi e le bevande; le entrate ai musei, ai parchi, ai monumenti; le tasse di soggiorno; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 30,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedici l'opuscolo informativo completo

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL" N° 6003000688/W

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante il tour** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di pedalata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Il clima di Bordeaux in estate è caldo e relativamente secco, anche se le precipitazioni non sono rare. In generale, queste ultime sono dovute a tempeste di calore. A differenza delle città dell'entroterra, come Tolosa, la città, tuttavia, gode di influenze temperate dall'Oceano Atlantico.

WI-FI

Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.

CUCINA

Bordeaux è la capitale della regione in cui viene prodotto l'omonimo vino tra i più famosi di tutto il mondo.

Proprio qui dice che ci sia la più alta percentuale di ristoranti per numero di abitanti: pertanto non è difficile trovare ristoranti rinomati, alcuni anche stellati, bistrò e altre piccole realtà che propongono la cucina tipica del sud ovest.

Boardeaux ci regala ogni tipo di prelibatezze: si trova al centro di una zona molto ricca dal punto di vista gastronomico e questo permette di gustare foie gras delle Landes, fragole del Perigord, manzo di Bazas e ostriche del Bacino di Arcachon; prelibatezze accompagnate da carte di vini molto rinomati che sono l'orgoglio della regione vitivinicola.

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da oltre 25 anni impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci e partner di WWF Travel ed abbiamo adottato i principi della Carta di Qualità WWF
- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Siamo membri attivi della rete internazionale ECOLNET, European Ecotourism Network, e ne adottiamo i principi di standardizzazione e controllo: www.ecotourism-network.eu
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:



THE CODE Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori



AIAV, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Codice di Autoregolamentazione delle Imprese Turistiche



Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO COMINCIA CON UN PASSO. IL TUO.

CURIOSI DI NATURA VIAGGIATORI PER CULTURA