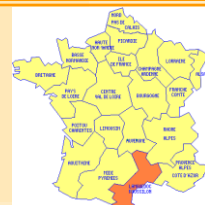




Linguadoca e Rossiglione Francia



PERIODO: luglio-agosto

DURATA : 15 giorni ca.

MEZZO :



Auto +



Bici

ALLOGGIO:



chambres d'hôtes

Introduzione e notizie generali

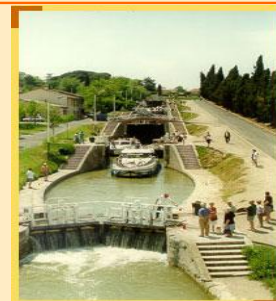
Partenza dall'Italia il mattino presto (ore 5,00/5,30) per Ventimiglia, mantenersi sull'autostrada in direzione Spagna, dopo Montpellier, si giunge a Beziers, prima tappa dell'itinerario in Linguadoca e Rossiglione. La zona si trova in una buona posizione per passeggiate in bicicletta lungo il "Canal du Midi" e abbastanza vicino al mare se si vuole dedicare qualche ora alla spiaggia. Per alloggiare consiglio di cercare le camere private (*chambres d'hote*), che prevedono pernottamento e prima colazione e sono solitamente molto più economiche degli alberghi. Trovarle è facile, oltre ai cartelli esposti direttamente fuori delle case, qualunque ufficio turistico ve ne può fornire un elenco con indirizzi, prezzi e, a volte, con la piantina del paese per trovarle.



Gli itinerari di seguito proposti sono ovviamente solo indicativi, e ripercorrono un itinerario già fatto, nulla quindi è vincolante, ognuno può effettuare variazioni in base alle proprie scelte. Anche i giri in bicicletta sono effettuati in base alle proprie capacità ed in base al tempo cui si vuole dedicare.

Il Canal du Midi.

Da Tolosa a Sete, tra platani e vigneti e attraversando pittoreschi paesi e cittadine, per 240 Km. scorre il Canal du Midi. Il complesso sistema di chiuse e viadotti e ponti, sono una notevole opera di ingegneria che fu realizzata dal barone Paul Riquet. Finito di realizzare nel 1681, il canale divenne un collegamento, attraverso la Garonna, tra Mediterraneo e Atlantico, favorendo gli scambi commerciali della Linguadoca.



Primo giorno

Partenza dall'Italia e arrivo nella zona di Beziers e sistemazione in alloggio.

Prima tappa Beziers, Narbonne, Abbazia di Fantfroide, Minerve, Carcassonne
Roquebrun, Capestang, Valras-Plage.



Per l'alloggio consiglio: Domaine de Salabert di Madame Jacqueline Rousselon, a Nissan-lez-Enserune, (a 5/6 km da Beziers) camere con pernottamento e prima colazione, per due persone, 45/50,00 €. circa.

Secondo giorno

Partenza da Nissan, dopo la colazione, per il borgo di **Colombiers**, che si trova proprio sulla sponda del Canal du Midi ed offre un bel porticciolo dove sono attraccati i famosi *bateaux* (case galleggianti). Dopo aver parcheggiato e scaricato le biciclette, si attraversa il ponte del paese e si imbocca la *pista ciclabile* che costeggia il canale in direzione Beziers. Il percorso è molto piacevole, si pedala in riva al canale all'ombra di enormi platani che costeggiano le due rive, formando, con i rami, un tunnel ombroso. Tutt'intorno il paesaggio è dominato, quasi interamente, da vigneti. Lungo il percorso si possono incontrare i *bateaux* in navigazione, salutarsi è praticamente d'obbligo. Prima di giungere a Beziers, si arriva alle *Encluses de Fonserannes*. Le chiuse (a Fonserannes ve ne sono ben nove in successione) consentono, alle imbarcazioni, di superare dislivelli anche di decine di metri. Continuando a costeggiare il canale, dopo le chiuse,

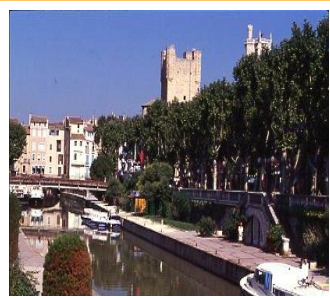


ormai alle porte di Beziers, si giunge e si attraversa il *Ponte Canale*, cioè il ponte su cui il Canal du Midi attraversa il fiume Orb. Subito dopo si incontra un'altissima chiusa all'uscita della quale il canale giunge al Porto Nuovo di Beziers. A questo punto si può iniziare la visita della cittadina di **Beziers**, famosa per le corride, il rugby e il vino della zona circostante. Da vedere sicuramente la *Cattedrale St. Nazare*, del XIV secolo, con belle sculture vetrate e affreschi, il *Musée du Biterrois*, che ospita mostre sulla storia locale, del vino e del Canal du Midi, progettato dal figlio più illustre di Beziers: *Paul Riquet*. Una curiosità, nel 1209 parecchie migliaia di cittadini di Beziers, furono massacrati nella crociata contro i Catari.



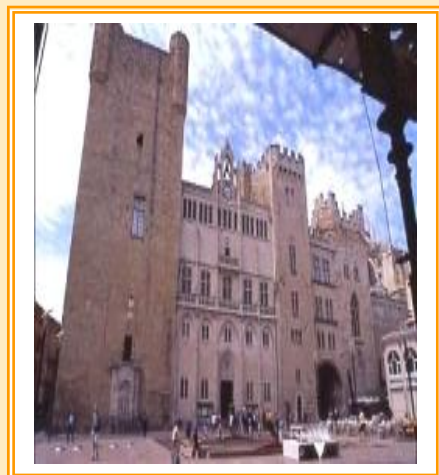
Colombiers-Beziers sono circa 7/8 Km.

Terzo giorno



Si parte il mattino per la città di **Narbonne**. Chiamata Narbona, in epoca romana, la città appare subito molto piacevole e la caratteristica che subito si coglie, è che la città è tagliata in due dal *Canal de la Robine*. La parte più interessante si trova a nord dove è il *quartiere medievale*, ben

restaurato e ricco di negozi e ristoranti. Da vedere sicuramente: l'*Horreum*, deposito di granaglie risalente al 1° secolo a.C., epoca in cui Narbonne era il porto principale e la capitale della più grande provincia romana in Gallia, l'immensa *Cathedrale St. just et St. Pasteur*, del 1272, che ospita preziose sculture e vetrate, il *Palais des Archeveques*, del XIV secolo. Tra le massicce torri del palazzo, si trova il *Municipio* con la *facciata in neogotico* del XIX secolo dell'architetto Viollet



le Duc. Dopo uno spuntino in una delle numerose brasserie, ci spostiamo di 12/13 km. verso sud/ovest, per andare a visitare la cistercense **Abbaie de Fontfroide**. L'Abbazia, che sorge in una valle isolata circondata da cipressi, merita sicuramente una visita accurata al suo interno, in particolare per i *chiostri*.

Quarto giorno

Al mattino bici in macchina e partenza per **Poilhes**, piccolo borgo attraversato dal Canal du Midi. Parcheggiata la macchina e scaricate le bici, si parte alla volta del paese di Capestang, sempre seguendo la ciclabile che costeggia il canale. Durante il percorso si incontrano, oltre ai soliti Bateaux, anche alcune **case galleggianti fisse**, ovvero vecchi barconi trasformati e diventati vere e proprie abitazioni con tanto di arredi floreali. Una volta giunti a **Capestang**, si abbandona la ciclabile e ci addentra nel borgo. L'edificio che di più colpisce, anche da lontano per la verità, è la **Collegiale**, bella ed imponente cattedrale del XV secolo bell'esempio di **gotico meridionale**. Da vedere, anche se molto trasandato, **le Chateau**, un bell'edificio che fu la residenza secondaria dell'arcivescovo di Narbonne.



Poilhes-Capestang sono circa 9/10 Km.

Quinto giorno

Una giornata da dedicare al relax in riva al mare. Una bella zona con una bella spiaggia è sicuramente **Valras-Plage** a pochi chilometri da Beziers. Per la cena è consigliabile rimanere sul posto, i parecchi ristorantini offrono dell'ottimo pesce e dell'ottimo vino, della regione, ovviamente.



Sesto giorno

Consiglio di partire un po' presto per evitare di trovare troppa gente all'interno della città di **Carcassonne**, stupenda **città fortificata**. La fortificazione della **cittadella medievale** di Carcassonne, è costituita da **due cerchie murarie** straordinariamente conservate, come straordinariamente conservate sono all'interno, la Cittadella ed il **Castello**, il tutto contornato da **torri cilindriche** con il caratteristico tetto a cono. Da non perdere sicuramente le **Chateau Comtal**, praticamente una fortezza nella fortezza, con un proprio fossato e gallerie difensive in legno sulle mura e la **Basilique St. Nazaire**, cattedrale romano-gotica. La fortuna di questa città è stata la strategica posizione tra l'Atlantico e il Mediterraneo, sul corridoio tra la penisola iberica e il resto d'Europa.



Dopo pranzo, prendendo la statale D610, all'altezza di Olonzac, si prende per **Minerve**. Appollaiata sulle rocce, alla confluenza di due fiumi, Minerve appare dalle colline del **Minervois**, circondata soltanto da vigneti. Dell'antico castello medievale rimane soltanto la "**Candela**" ovvero una **torre ottagonale**. Per entrare si passa su un ponte che attraversa una gola. Dopo il ponte, proseguendo a destra, si passa sotto **l'arco romanico** della **Porte des Templiers** e si continua fino **all'Eglise St. Etienne** del XII secolo. Fuori dalla chiesa c'è una scultura di una colomba, simbolo dei Catari. Sotto il villaggio si trova un sentiero che

costeggia il fiume le cui acque anno scavato, nel fragile calcare, alcune **grotte** e due ponti: il **Grand Pont** e il **Petit Pont**. Anche Minerve subì le persecuzioni che in quei tempi affliggevano i Catari, nel 1210 dopo aver resistito ad un assedio di sette settimane, dovettero cedere e 140 Catari vennero bruciati sul rogo.

Settimo giorno

Partenza al mattino con destinazione **Roquebrun**, sul fiume **Orb**. Una giornata con pik/nik lungo il fiume con relativo bagno nelle sue trasparenti acque. Per noi che non abbiamo più fiumi balneabili, sembrano cose d'altri tempi. Per la strada ci regola seguendo, con una cartina del posto, il corso del fiume, da Beziers verso nord. Una volta giunti a Roquebrun, prima di attraversare il ponte, sia a destra che a sinistra, si scende ai parcheggi,



dopodichè non rimane che l'imbarazzo della scelta su dove posizionarsi in riva al fiume. Per chi lo desideri c'è la possibilità di noleggiare le canoe per una discesa lungo il fiume, con diversi itinerari e diverse difficoltà .



Per chi lo desideri c'è la possibilità di noleggiare le canoe per una discesa lungo il fiume, con diversi itinerari e diverse difficoltà .

[Location 0467895290](#)

Nei dintorni:

Se i giorni a disposizione lo permettono, una giornata si può dedicare alla visita del *Parco Regionale dell'alta Linguadoca*.

Ottavo giorno

Una giornata da dedicare al mare, in particolare si può scegliere, a sud le spiagge di *Gruissan* e *Narbonne-Plage*, a nord, *Portiragnes-Plage*, *Vias-sur-Mer* e *Cap d'Agde*. Ovviamente, in base alla disponibilità di tempo, si possono vedere anche tutte, prima di spostarsi per la seconda tappa.

Seconda tappa Nimes, Pont du Gard, Uzès, Aigues Mortes,

Nono giorno

Dopo la colazione la partenza verso **Montpellier**, volendo si può fare una visita. Interessante da vedere, il centro della vita cittadina, *Place de la Comedie*, di forma ovale, detta anche "*l'Oeuf*" (l'uovo), con il *Teatro dell'Opera* e la *fontana delle Tre Grazie*, il tutto circondato da affollati caffè. Belle chiese, degne di nota, troviamo la *Cathedrale de St. Pierre* e la *chiesa di Notre-Dame des Tables*. Dopo pranzo riprendiamo il viaggio in direzione Nimes. Una volta giunti in prossimità della città, cerchiamo l'alloggio per il pernottamento.

Decimo giorno

Il consiglio è sempre il solito: partire abbastanza presto per anticipare le comitive. La destinazione è il **Pont du Gard**. Antico di 2.000 anni il Pont du Gard lascia effettivamente esterefatti per la sua maestosità ed imponenza. *Alto 49mt.* È il ponte più alto che sia mai stato costruito dagli architetti dell'impero romano. Costruito con *enormi blocchi di pietra*, alcune arrivavano anche a sei tonnellate, per i lavori furono utilizzate migliaia di schiavi. L'acquedotto serviva a portare l'acqua che arrivava dalle fonti di Uzès a Nimes, con un *percorso di 50 Km.*, dai depositi di calcare rinvenuti, si stima che l'acquedotto sia stato *in attività* circa *dai 400 ai 500 anni*.



Lasciando la zona del Pont du Gard, ci avviamo verso **Uzès**, deliziosa *cittadina medievale* a circa 10/12 Km. Da vedere la *piazza del mercato porticata*, diverse *torri medievali* tra cui la *Tour Fenestrelle*, risalente al XII secolo. Tornando indietro si può salire al piccolo borgo medievale di **Castillon du Gard**, sapientemente ristrutturato.

Undicesimo giorno

Questa giornata la dedichiamo interamente alla visita della città di **Nimes**. Diverse le cose interessanti da vedere, soprattutto nella città vecchia, a partire dalla *Cathedrale de Notre-Dame et St. Castor*. La *Porte Auguste*, una volta parte integrante delle lunghe mura, oggi restano gli *archi originali, due grandi*, per i carri e le bighe e *due più piccoli*, per i pedoni. Sempre facente parte delle vecchie mura, sulla cima del *Mont Cavalier*, c'è *l'ottagonale Tour Magne*. Un altro importante sito di resti romani è il *Castellum*, dove arrivava l'acqua dal Pont du Gard e



che, attraverso grosse tubazioni, veniva distribuita in città. Inoltre c'è *Les Arenes*, l'*anfiteatro*, costruito alla fine del I secolo a.C., di forma *ovale con le gradinate in pietra*, poteva ospitare fino a 25.000 spettatori. Se ne avete il tempo e la voglia, ci sono anche il *Musée des Beaux Arts* ed il *Musée Archeologique*.

Nei dintorni: **gole dell'Ardeche**



A nord del Pont du Gard, ad una sessantina di chilometri, sconfinando nella regione della Valle del Rodano, potete provare l'emozione di una discesa sui gommoni da *rafting*, o in *canoa*, lungo le famose *gole dell'Ardeche*.

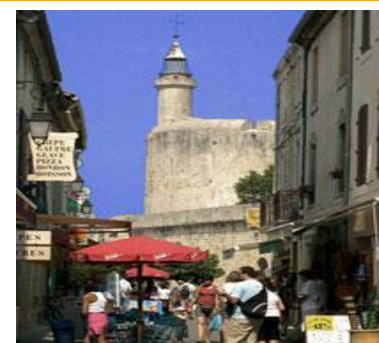


Dodicesimo giorno



- Ad una trentina di chilometri, circa, da Nimes, verso il mare, si trova la stupenda cittadina di **Aigues-Mortes**. Ubicata tra le paludi e le lagune della Camargue

occidentale (petit Camargue) e confine naturale tra Provenza e Linguadoca, Aigues Mortes (acque morte, in lingua Provenzale) è una *città fortificata* le cui mura, ricche di *torri e di porte*, furono ultimate nel 1300. Sicuramente da non perdere, oltre al *giro sulle*



mura fortificate, che danno una vista a 360 di tutta la zona, la *Tour de Costance*, la bella piazza alberata accanto alla quale si trova la chiesa di *Notre Dame des Sablons* (nostra Signora Delle Sabbie), eretta ancor prima della città stessa. Le immense *saline*, di un rosato intenso, sono un colpo d'occhio magnifico che si gode dall'alto delle mura, sono tutt'oggi una delle risorse, insieme al turismo, della città. All'interno, la cittadina, offre numerosi negozietti per l'acquisto di prodotti tipici o anche solo per dei regali particolari.



Nei dintorni:

Se il tempo a disposizione lo consente, molto bello da vedere è il *Parco Regionale della Camargue* e la sua "capitale" *Les S.tes Maries de la mer*.



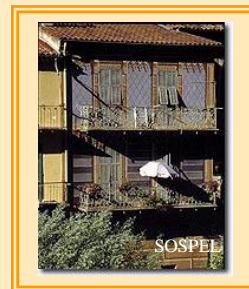
Vino:

Per l'acquisto di vino, consiglio la cantina "*Caveau les Sablons*" rue d'Arles Agues-Mortes. Tra gli altri, il *Gris de Gris*, è un ottimo vino rosè.

Terza tappa Sospel, Breil s. Roya, Saorge

Tredicesimo giorno

Partenza al mattino sulla strada del ritorno in Italia, percorrendo, dopo Mentone, un percorso alternativo attraversando uno dei più famosi valichi di confine e facendo una sosta per il pernottamento in un simpatico borgo sulle montagne. Quindi in autostrada fino a Mentone, poi usciti dall'autostrada si prende la statale per il Col di Tenda fino a **Sospel**, incantevole borgo sul fiume Bevera, dove si affacciano case affrescate con colori e motivi particolari e dove cercheremo alloggio per il pernottamento.



Quattordicesimo giorno

Riprendiamo la strada interrotta il giorno prima e, continuando a un certo punto, la strada si incrocia con la N204 proveniente da Ventimiglia per il Col di Tenda. A questo punto,



prima di salire verso il passo, prendiamo per Ventimiglia e dopo circa 2 Km. arriviamo nel paesino di **Breil s. Roya**. Dopo una breve visita del centro, possiamo tornare e proseguire sulla via del ritorno. Lungo la strada che ci porta al Col di Tenda, sulla destra si trova un villaggio che è il più grazioso della valle del Roya, **Saorge**. Tetti in ardesia, strette stradine secondo lo schema tipico dei *village empilè*.

Risalendo ancora lungo la valle, incontriamo **Tende**, che un tempo sorvegliava il passo che collegava il Piemonte alla Provenza, è ancora oggi una località caratteristica con le sue case in scisto grigio-verde ammassate l'una all'altra. Ancora qualche chilometro e giungiamo al tunnel del **Col di Tenda**, superato il quale, possiamo dirci a casa, in Italia.

A.B. 2005