

**Programme Semaine gourmande avec e-bike – sport, culture et gastronomie!**  
**08.05.-15.05.2021**

La Maremme est un paradis pour les cyclistes et les randonneurs, mais aussi l'une des plus belles destinations balnéaires d'Italie. Autrement dit, l'endroit idéal pour vivre une semaine de découvertes en vélo électrique agrémentée de touches culturelles et gastronomiques.

Pour que vous n'ayez à vous soucier de rien, une arrivée et un retour confortables avec la Marti-Car sont inclus dans le prix.

**Vendredi, 07.05.2021:** Suisse – Follonica, trajet de nuit depuis votre lieu d'embarquement.

**Samedi:** Arrivée à Follonica vers 07.30 heures, accueil avec un petit déjeuner. Le soir, apéro de bienvenue avec informations sur votre semaine de vélo.

**Dimanche:** Sortie à Scarlino; splendide trajet le long de la mer en direction de Puntone, où vous vous arrêtez pour une pause-café. Vous poursuivez ensuite jusqu'à la charmante bourgade médiévale de Scarlino, avec visite du site et petite pause.

(Sortie d'une demi-journée: env. 40 km; topographie: d'abord terrain plat puis montée sur Scarlino).

**Lundi:** L'itinéraire qui vous mène à Suvereto par le Val di Cornia emprunte des routes secondaires quasi sans trafic et vous permet d'admirer le magnifique paysage de la Haute Maremme. A Suvereto, le programme prévoit une flânerie à travers les ruelles de la vieille ville. Après un café revigorant, vous poursuivez votre route en direction de Golfo del Sole. Le soir, confortablement installés dans une auberge agritouristique, vous goûtez aux spécialités toscanes. Les plats, mitonnés par la famille propriétaire avec les produits de la ferme et de toute la région, vous immergent dans la Toscane et sa gastronomie. Et la vue sur l'arrière-pays vient compléter à merveille cette journée.

(Sortie d'une demi-journée: env. 50 km; topographie: terrain plat et facile).

**Mardi: Excursion à Massa Marittima.** Vous partez le matin pour Massa Marittima en passant par Fattoria Marsiliana. Ce trajet vous permet d'admirer le paysage de la Haute Maremme. A Massa Marittima, prenez le temps de vous perdre dans les pittoresques ruelles de la vieille ville et d'apprécier la vue sur la région de la Haute Maremme et la mer. En dînant sur la Piazza Garibaldi, ne manquez pas d'observer les lignes asymétriques de cette place! L'après-midi, vous retournez à Follonica en passant par Capanne, ancienne petite cité minière, et par la réserve naturelle du Lago dell'Accesa.

(Sortie d'une journée: env. 60 km; topographie: terrain vallonné).

**Mercredi:** Cette sortie vous emmène sur un chemin de campagne facile qui longe la mer et vous offre une belle vue sur les îles de l'archipel toscan. Il est vivement conseillé d'emporter son maillot de bain: à Cala Violina, qui figure parmi les 10 plus belles plages d'Italie, il est difficile de résister à l'envie de se baigner. Après un café, les derniers coups de pédale vous ramènent à l'hôtel.

(Sortie d'une demi-journée: env. 40 km; topographie: terrain vallonné, facile).

L'après-midi, vous pourrez vous convaincre par vous-mêmes de la qualité des vins et de l'huile d'olive toscans. Vous visiterez une oliveraie et un vignoble, avec dégustation à la clé! Après quoi, un souper composé de spécialités du domaine et de la région vous sera servi. L'occasion de savourer la cuisine régionale et un bon cru, peut-être même celui auquel vous aurez goûté!

**Jeudi:** Cette étape reine d'une journée vous emmène par des petites routes secondaires dans la charmante ville de Sassetta, où vous dînez. Laissez-vous imprégner par la sérénité du lieu et du paysage. Après le repas, une descente grisante vous conduit au bord de la mer, puis retour à l'hôtel. Une excursion avec un facteur de plaisir 10!

(Sortie d'une journée: env. 65 km; topographie: d'abord terrain plat puis vallonné).

**Vendredi** : Journée de marché à Follonica! Déplacement en vélo puis déambulation à votre rythme à travers ce marché typiquement toscan. Vous pourrez ensuite entreprendre une virée d'adieu à vélo dans les environs de Follonica.

(Selon l'envie des participantes, entre 15 et 40 km Topographie: terrain plat et facile).

**Samedi** : Voyage de retour en Suisse par le Gothard jusqu'à votre lieu d'embarquement. L'arrivée est prévue en soirée.

\*Toutes les durées et le programme sont sous réserve et peuvent être adaptés en fonction de la météo.

**Vous aimeriez vivre l'aventure e-VTT avec l'e-bike sans doute le meilleur au monde ? Dans ce cas, louez aujourd'hui encore l'e-VTT Lightrider E1 de Thömus pour votre semaine de vélo directement au 031 329 66 99 ou à l'adresse [ferien@reka.ch](mailto:ferien@reka.ch).**

#### **Prestations incluses**

- Encadrement par des guides cyclistes professionnels
- Arrivée et départ avec le car Marti, petit déjeuner à l'arrivée
- Soirée de bienvenue et d'information
- Semaine à vélo avec quatre sorties d'une demi-journée, un entraînement technique et une sortie d'une journée complète
- Support technique avec atelier vélo, garage et shop, y c. possibilité d'acheter du matériel (gommages de freins, chambres à air, pneus, etc.)
- Station de lavage pour vélos et local à vélos verrouillable
- Tous les transports nécessaires pour cette semaine à vélo
- Intervention en cas d'urgence
- Visite de l'exploitation productrice d'huile d'olive
- Transferts pour dégustation de vins et repas du soir à l'agritourisme
- Dégustation de vins et repas du soir (boissons non comprises)
- Repas du soir dans un agritourisme (boissons non comprises)
- Hébergement, 7 x petit déjeuner, 5 x repas du soir (l'eau et 1 café incl) au resort Golfo del Sole
- Gourde de 0.75 l et maillot de vélo

#### **Prestations non incluses**

- Location de vélo/vélo de course
- Transport de vélo sur le car
- Repas de midi lors des sorties d'une journée complète
- Petite restauration pendant les sorties (pause café, etc.)
- Frais de dossier
- Taxes de séjour
- Frais accessoires individuels

#### **Liste des bagages**

- Vélo, s'il n'est pas loué par l'intermédiaire de Reka
- Chaussures vélo
- Lunettes de sport (conseillées)
- Vêtements vélo (également en vente au shop Thömus du Golfo del Sole) et casque vélo
- Gants vélo (conseillés)
- Médicaments personnels