



## Programme Holiday on Bike en Toscane 2019

### Sorties en vélo:

#### DI/LU/ME/VE (sorties d'une demi-journée):

Découverte du paysage varié sur des singletrails très roulant. Montées et descentes s'enchaînent, un beau défi technique en perspective et un vrai plaisir visuel.

- 30-40 km par sortie d'une demi-journée
- 500-700 m de dénivelé
- 9.00-13.00 heures (sans pause de midi)\*

#### Lundi soir:

Le lundi soir, nous nous offrons les plaisirs de la table dans un agriturismo et découvrons des spécialités typiques de la Toscane (trajets aller-retour en individuel).

#### Mardi : entraînement technique avec conseils et astuces donnés par un pro (matinée)

Entraînement technique sur le mode ludique. A l'occasion d'une petite sortie (env. 3h), nous nous entraînons aux subtilités de l'art cycliste. Chaque participant est invité à parfaire sa technique, un bon moyen d'accroître le plaisir de pédaler!

#### Mercredi après-midi et soir:

Nous allons pouvoir nous convaincre nous-mêmes de la qualité des vins et de l'huile d'olive toscans. L'après-midi, nous visitons une oliveraie et un vignoble pour en déguster ensuite les produits. Le soir, nous nous attablons pour un délicieux souper composé de spécialités de l'exploitation ainsi que de la région. Nous pouvons ainsi pleinement profiter des plats régionaux, des bons crus et de la vue splendide sur l'arrière-pays. Il va de soi qu'il est possible d'acheter du vin. (Trajets aller-retour en individuel).

#### Jeudi : étape reine (sortie d'une journée complète):

L'un des moments phares de ces vacances à vélo est la sortie d'une journée complète. En empruntant les itinéraires cyclistes mondialement connus autour de Massa Marittima, nous rejoignons cette localité médiévale pittoresque magnifiquement située. Souvent désignée comme la perle du Moyen-âge, elle est perchée sur une colline et offre une vue époustouflante sur le paysage de Toscane. La Piazza Garibaldi, en basse-ville, a la réputation d'être l'une des plus belles d'Italie. Et c'est là que nous reprendrons des forces pour l'après-midi en savourant un repas typiquement toscan.

- 60-80 km
- 700-1'100 m de dénivelé
- 9.00-17.00 heures, y c. pause de midi (repas non compris)\*

\*Les heures sont mentionnées à titre indicatif et peuvent varier en fonction de la météo.

**Vous aimeriez un peu plus de confort sans toutefois renoncer à un défi sportif? Nos sorties conviennent aussi parfaitement bien aux e-VTT.**

**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).**



## Programme Holiday on Bike en Toscane 2019

### Sorties en vélo de course:

#### DI/LU/MA (sorties d'une demi-journée):

La Toscane, et en particulier la Maremma (région située entre Bolgheri et Grossetto), est la région d'Italie de prédilection pour le vélo. Peu de trafic, de bonnes routes et des coups d'œil à couper le souffle sur la mer et les paysages, ainsi que de splendides montées et descentes font la joie des coureurs cyclistes. La Toscane réserve à chaque fois de nouvelles surprises à ses visiteurs.

- 65-100 km par sortie d'une demi-journée
- 600-1000 m de dénivelé
- 9.00-13.00 heures (sans pause de midi)\*

#### Lundi soir:

Le lundi soir, nous nous offrons les plaisirs de la table dans un agriturismo et découvrons des spécialités typiques de la Toscane (trajets aller-retour en individuel).

#### Mercredi après-midi et soir:

Nous allons pouvoir nous convaincre nous-mêmes de la qualité des vins et de l'huile d'olive toscans. L'après-midi, nous visitons une oliveraie et un vignoble pour en déguster ensuite les produits. Le soir, nous nous attablons pour un délicieux souper composé de spécialités de l'exploitation ainsi que de la région. Nous pouvons ainsi pleinement profiter des plats régionaux, des bons crus et de la vue splendide sur l'arrière-pays. Il va de soi qu'il est possible d'acheter du vin. (Trajets aller-retour en individuel).

#### JE/VE (sorties d'une journée complète):

L'un des moments phares de ces vacances à vélo est la sortie d'une journée complète qui nous permet d'apprécier la beauté et la magie du paysage toscan, avec quelques magnifiques échappées sur la mer. Des pauses sont prévues, notamment à Massa Marittima ou dans la petite cité viticole de Castagneto Carducci. Et c'est là que nous reprendrons des forces pour l'après-midi en savourant un repas typiquement toscan.

- 80-120 km
- 800-1'400 m de dénivelé
- 9.00-17.00 heures, y c. pause de midi (repas non compris)\*

\*Les heures sont mentionnées à titre indicatif et peuvent varier en fonction de la météo.

**Vous aimeriez un peu plus de confort sans toutefois renoncer à un défi sportif? Nos sorties en vélo de course conviennent aussi parfaitement bien aux e-vélo (p.e. Stromer).**



## **Bike-Package Golfo del Sole**

### **Prestations incluses**

- Encadrement par des guides cyclistes professionnels
- 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 ou une semaine à vélo de course avec 4 sorties d'une demi-journée et 2 sorties d'une journée complète
- Support technique avec atelier vélo, garage et shop, y c. possibilité d'acheter du matériel (gommes 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
- Dégustation de vins et repas du soir (boissons non comprises)
- Repas du soir dans un agriturismo (boissons non comprises)
- Hébergement, 7 x petit déjeuner, 5 x repas du soir au resort Golfo del Sole
- Gourde de 0.75 l

### **Prestations non incluses**

- Location de vélo/vélo de course
- Repas de midi lors des sorties d'une journée complète
- Petite restauration pendant les sorties (pause café, etc.)
- Transports (ferry, transports taxi, etc.)
- Transferts pour dégustation de vins et repas du soir à l'agritourisme
- Frais de dossier
- Taxes de séjour
- Frais accessoires individuels relatifs à l'hébergement, conformément à Internet

### **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