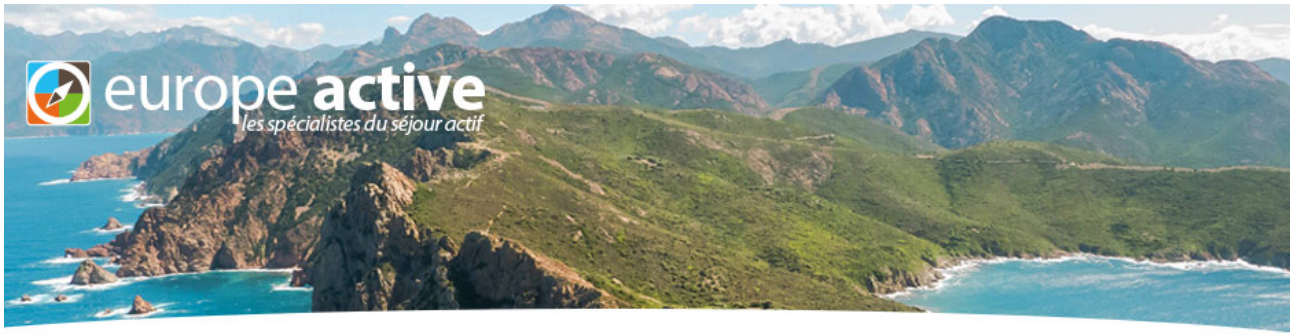


Circuit en étoile autour de Lucca

8 jours / 7 nuits

Un circuit au coeur de la Toscane vous conduisant de collines en collines afin de découvrir les itinéraires classiques de cette superbe région. Aux défis quotidiens viendront s'ajouter le cadre enchanteur d'une ville pittoresque et d'un bel hôtel typique.

Bien préparer votre séjour

VOTRE PROGRAMME

Jour 1 - Arrivée en Italie

Installation à votre hôtel** à Lucca. Vous pourrez profiter de la magnifique ville fortifiée qu'est Lucca.

Jour 2 - Les Apennins

Cette première journée vous conduira au nord de Lucca. Vous longerez la rivière Serchio, en passant par Ponte à Moriano et Borgo à Mozzano. De Bagni Di Lucca, ville thermale au caché intact, vous monterez dans les montagnes Appenins sur 15kms. Du sommet, à 735 mètres d'altitude, vous descendrez à Collodi puis vous poursuivrez dans les belles collines lucchese. Magnifique point de vue dans la descente sur Lucca.

Environ 80 km pour +1500 m



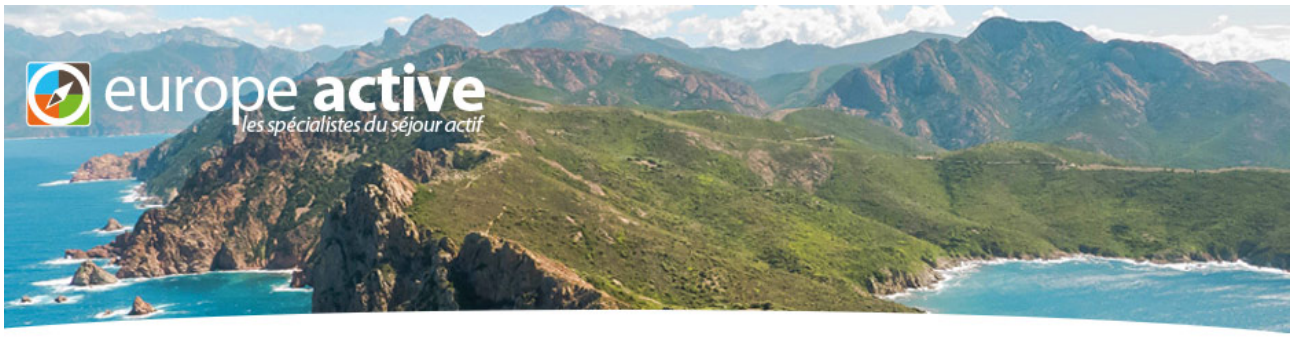
Jour 3 - Léonard de Vinci

Pour ce 2éme jour de vélo vous vous élancerez vers l'ouest sur les traces de Léonard de Vinci. Une journée sans grand dénivelé, mais où vous aurez l'occasion de passer devant la maison natale de Léonard de Vinci qui a été entièrement reconstruite. Puis, montée vers le village de Montecatini Alto, d'où le point de vue vous récompensera de vos efforts, et retour sur Lucca.

Environ 107 km pour +920 m

europe-active.com
Strada Vecchia n°7
20290 BORGO - FRANCE

Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: info@europe-active.com
Siret : 80172306500038 Licence : IM02B140003





Jour 4 - La plus dur !

Pour cette journée au fort dénivelé, vous allez affronter la haute montagne en plein cœur des Apennines. Départ vers le nord-ouest, vous voila parti pour environ 35 km de montée entrecoupée de petites descentes. Arrivée à 970 m d'altitude, vous entamez votre retour sur Lucca par un gigantesque toboggan de 50 km parsemé de descentes et faux plat descendant, un régal !

Environ 105 km pour +2000 m



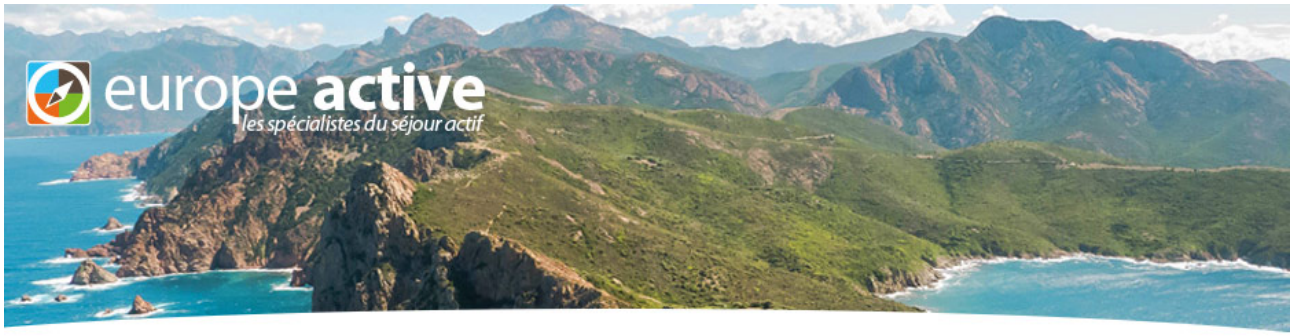
Jour 5 - La Tour de Pise

Pour cette journée de récupération, vous partirez au sud de Lucca. Une vingtaine de kms pour arriver à Pise, vous aurez le temps de visiter tranquillement le centre historique et surtout la "piazza del Duomo" mondialement connue pour sa Tour penchée. Venir en Toscane sans voir la Tour de Pise serait impensable !
Retour sur Lucca en contournant le "Monte Serra".

Environ 70 km pour +960 m

europe-active.com
Strada Vecchia n°7
20290 BORGO - FRANCE

Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: info@europe-active.com
Siret : 80172306500038 Licence : IM02B140003





Jour 6 - Le "Monte Serra"

Célèbre parmi les cyclistes de la région, le "Monte Serra" est votre défi du jour. De Lucca vous ne pouvez pas le rater en regardant vers le sud. Par une montée de 10 km, vous parviendrez a bout de ses 917 m d'altitude... Vous enchaînerez par une splendide descente offrant un panorama unique de Pise. Direction ensuite le nord-ouest pour rejoindre le "monte pisano" (environ 200 m d'altitude), tous les ans, théâtre d'une course professionnelle début août "Gran Premio Citta Di Camaiore". Retour par un faux plat descendant sur Lucca.

Environ 85 km pour +1220 m



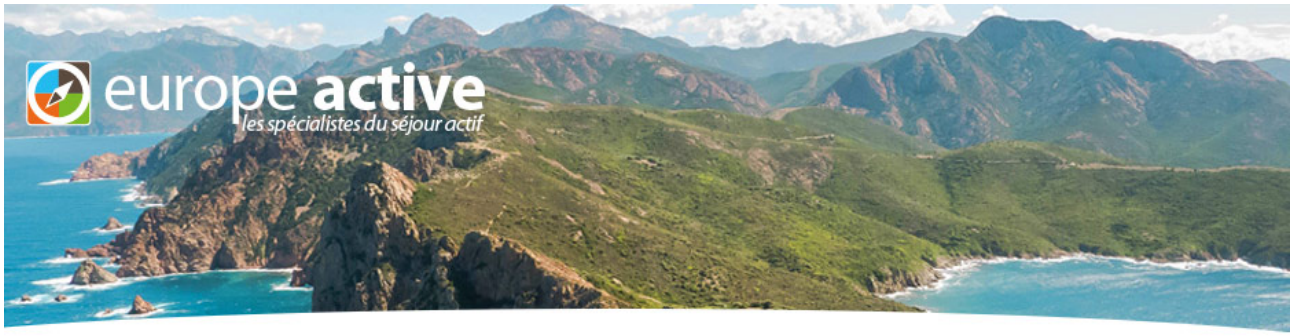
Jour 7 - Lucca

Pour cette dernière journée de vélo vous aurez le choix entre 2 circuits pour approfondir le coin que vous aurez le plus apprécié:
1ère option : Vers le nord-ouest, vous vous dirigerez droit vers les "Apennines". Vous emprunterez des petites routes isolées vous entraînant de monts en monts (5 au total). Passage par Camaiore puis retour sur Lucca par une petite route bordée d'oliveraies et de zones viticoles.
Environ 85 km pour +1640 m

2ème option : Vers le nord-est, vous rejoindrez Monte Carlo puis Montecatini Alto par la plaine. Vous vous élancerez ensuite pour une montée d'environ 15 km avec la ville de Pistoia dans votre dos. Vous passerez de petits villages en petits villages pour enchaîner sur la descente qui sera une nouvelle fois l'occasion d'un panorama superbe.
Environ 100 km pour +1530 m

europe-active.com
Strada Vecchia n°7
20290 BORGO - FRANCE

Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: info@europe-active.com
Siret : 80172306500038 Licence : IM02B140003





Jour 8 - The end

Après votre petit déjeuner, une randonnée de 20 km est possible. Transfert à l'aéroport en option.

Nous vous rappelons qu'à tout moment nous pouvons être amenés à modifier des étapes de votre séjour en raisons d'événements indépendants de notre volonté. Nous dépendons notamment des événements climatiques et naturels.

Informations contractuelles

TARIFS

À partir de 580 euros par personne.

OPTIONS

Supplément chambre single : 90 euros par personne.
Supplément hôtel 3* avec piscine en chambre double : 130 euros par personne.
Supplément hôtel 3*** avec piscine en chambre single : 450 euros par personne.
Supplément location vélo de course : 290 euros par personne.
Supplément location de VTC : 120 euros par personne.
Traces GPS sur clé USB : 25 euros par personne.

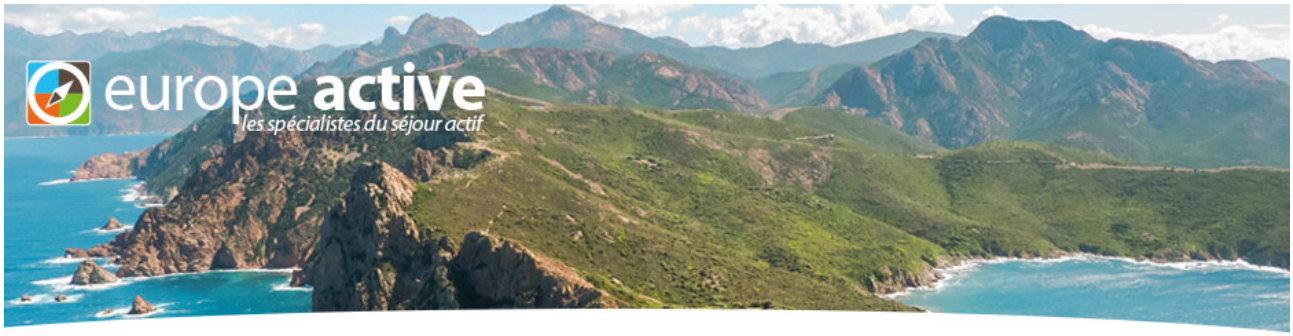
LE PRIX COMPREND

Les nuits en hôtel** base chambre double
Les petit-déjeuners
Le dossier de voyage incluant cartes et topo-guide

LE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport jusqu'au point de rendez-vous et depuis le point de dispersion
Les transfert non prévus au programme
Les assurances
Les boissons, les repas
Le vélo, les éventuelles réparations
Les visites de sites
Les activités optionnelles au programme

europe-active.com
Strada Vecchia n°7
20290 BORGO - FRANCE
Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: info@europe-active.com
Siret : 80172306500038 Licence : IM02B140003



Les dépenses personnelles

NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Cycliste chevronné, cyclotouriste ou novice capable de faire entre 80 et 100kms par jour avec des variations de dénivelé importante.

PORTAGE DE VOS AFFAIRES
Vous n'avez qu'à emporter avec vous vos affaires de la journée (pique-nique, appareil-photo…).

HÉBERGEMENT
En hôtel 2 étoiles, à 2 minutes des portes de Lucca.

TAILLE DU GROUPE
A partir de 2 personnes.

DÉPARTS
Départ tous les jours de mars à Novembre.

DÉPART
Rendez-vous à votre hôtel à Lucca.

DISPERSION
Le jour 8 après votre petit-déjeuner à Lucca.

ACCÈS
Pour se rendre à Lucca, vous pouvez emprunter le train depuis l'aéroport de Pise ou l'aéroport de Florence.

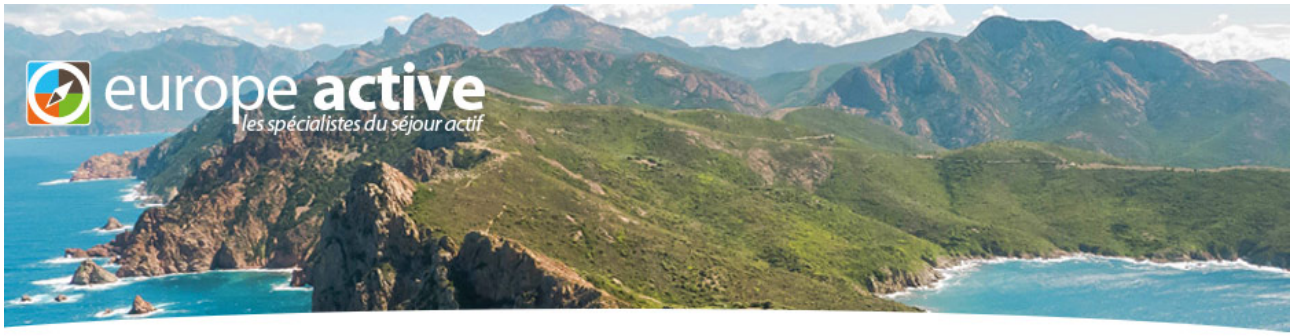
Vous pouvez également faire le trajet en voiture/moto. Par exemple, depuis Nice comptez 350km pour 4h00 de route.

ÉQUIPEMENT À EMPORTER
MATÉRIEL CONSEILLÉ A EMPORTER (liste non-exhaustive) :

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

VÉLO
Afin que votre séjour ne se transforme pas en stage de mécanique, il convient d'effectuer une révision minutieuse de votre vélo avant de parcourir nos sentiers :
- les pneus sont bien gonflés et en bon état
- les câbles et la chaîne sont en bon état
- les éléments de transmission sont propres et huilés
- il n'y a pas de fuite au niveau des suspensions
- les roues sont bien serrées

europe-active.com
Strada Vecchia n°7
20290 BORGO - FRANCE
Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: info@europe-active.com
Siret : 80172306500038 Licence : IM02B140003



- les freins sont en bon état (usure + fuites éventuelles)
- le jeu de direction a été vérifié

Et n'oubliez pas qu'on repère plus facilement les anomalies sur un vélo nettoyé…

MATÉRIEL RÉPARATION

Pour se mettre à l'abri des soucis mécaniques, mieux vaut être prévoyant et avoir toujours sur soi le matériel de base du vététiste :

- 2 chambres à air (anti-crevaisons fortement conseillées, ou bandes anti-crevaison)
- une pompe
- des démonte-pneus
- un kit de réparation de chambre à air constitué de rustines et de colle
- un outil multiple
- une petite pince
- un morceau de pneu

Aussi, vous pouvez vous constituer votre propre caisse à outils que nous transférons en même temps que vos bagages. Dans celle-ci vous mettrez :

- un câble de frein (AV et AR)
- un câble de dérailleur
- un pneu
- une patte de dérailleur
- de l'huile pour la chaîne
- un chiffon

ÉQUIPEMENT

L'habit ne fait pas le moine, et le cuissard moulant ne vous transformera pas en champion du vélo. Toutefois, un minimum d'équipement spécifique au vélo sera nécessaire pour être à l'aise sur ses pédales :

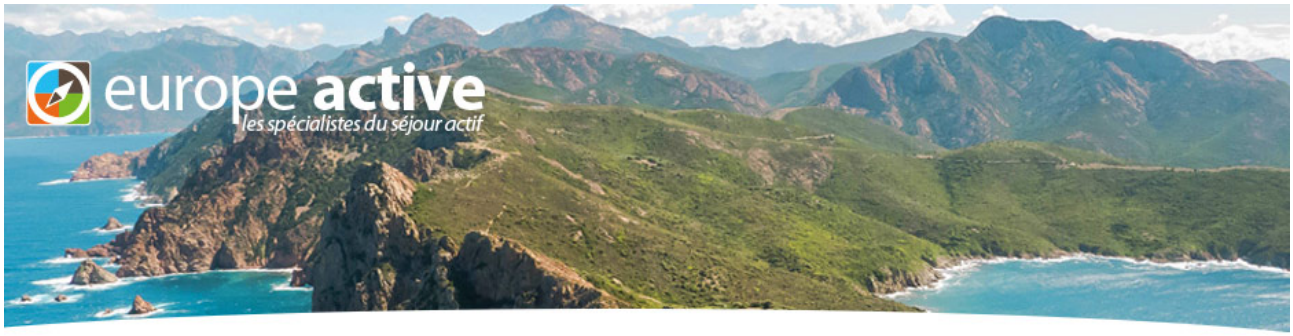
- un casque
- des lunettes
- des chaussures adaptées (pas de semelles lisses)
- un cuissard ou un short
- T-shirt respirant (éviter le coton)

SAC A DOS JOURNÉE

Parce qu'il est désagréable de rouler avec un sac à dos trop chargé, il sera préférable de bien réfléchir à la composition du sac pour la journée :

- une poche à eau et/ou une gourde et/ou des bidons sur le vélo (2L/jour/personne minimum)
- des vivres (barres énergétiques, fruits secs…)
- le matériel de réparation de base pour votre vélo (voir ci-dessus)
- un coupe-vent (imperméable)
- le pique-nique
- une lampe frontale

europe-active.com
Strada Vecchia n°7
20290 BORGO - FRANCE
Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: info@europe-active.com
Siret : 80172306500038 Licence : IM02B140003



- un couteau
- de la crème solaire (+ protection pour les lèvres)
- du papier toilette
- une pharmacie (voir ci-dessous)
- votre téléphone portable + une batterie externe
- un sac poubelle

PIQUE-NIQUE

Afin d'éviter la production de déchets inutiles à l'heure du pique-nique, pensez à prendre avec vous :

- une boite en plastique hermétique (0.5L) avec initiales marqués sur couvercle et boîte + élastiques larges.
- des couverts réutilisables (fourchette et couteau de poche)

SAC DE VOYAGE

Vos bagages sont transférés durant la journée et vous les retrouvez avec plaisir chaque soir chez l'hébergeur. À condition bien sûr de ne pas avoir oublié l'indispensable :

- un sac à viande (pour les séjours en gîte)
- des vêtements de rechange
- une paire de chaussures légères pour le soir
- un gros pull ou une veste polaire
- une petite trousse de toilette avec une serviette

PHARMACIE

Sur tous les séjours accompagnés, le moniteur dispose d'une trousse de premier secours.
Cependant, il est indispensable d'emporter une pharmacie personnelle.
Voilà une liste du minimum à emporter sur soi :

- du désinfectant
- des bandes de gaze
- du sparadrap
- de la crème de protection pour les fesses
- vos médicaments personnels
- une couverture de survie

Une trousse à pharmacie plus complète devra être constituée avec votre médecin.

europe-active.com
Strada Vecchia n°7
20290 BORGO - FRANCE
Téléphone: 04 95 44 49 67
Email: info@europe-active.com
Siret : 80172306500038 Licence : IM02B140003