

V sedle kola procestujeme slunnou Provence po menších silničkách mezi vinicemi, levandulovými a slunečnicovými poli. Projedeme přes rázovité vesničky, nad Velkým kaňonem Verdon, kolem jezera St. Croix, podhůřím masivu Luberon, podél Rhôny až k její deltě i podél pobřeží Středozemního moře, kde si odpočineme na pláži. Uvidíte středověká města a hradby, antické památky, provensálské fjordy, skalní město Baux de Provence i ojedinělou přírodní rezervaci Camargue. Večer se možná přeladíte na pohodové posezení, při němž nemohou chybět francouzská vína a sýry. Provence učarovala Cézannovi, van Goghovi a Picassovi, miloval ji např. i Miroslav Horníček. A svou stopu zanechá jistě i ve Vás.



Cena zahrnuje:

- průvodce
- veškeré tranzitní poplatky
- 12x ubytování v kempu ve vlastním stanu
- pojištění cestovní kanceláře proti úpadku
- informační brožurku, minimálně do dvojice barevnou silniční mapu
- dopravu klimatizovaným autobusem s kvalitním cyklovlekem

Cena nezahrnuje:

- vstupy do památkových objektů a fakultativní lodní výlet na calanques (celkem asi 75 €, studenti cca 60 €)
- pojištění léčebných výloh (studentům doporučujeme celoroční s kartou ISIC)

Cyklozájezd v našem podání znamená, že si každý z vás do určité míry tvoří svůj program sám. Vaší hlavní starostí je dojet večer včas do stanoveného kempu, trasu své denní etapy si ale můžete v rámci možností upravit. Nikomu nebudeme bránit, aby si etapu prodloužil. A naopak, vždy existuje možnost den vynechat a svést se autobusem. Trasy vedou zpravidla po menších silničkách a vyhýbají se hlavním tahům a průmyslovým centřům.

1. 09:30 **Hradec Králové**, 12:00 **Praha**, 14:00 **Plzeň**, tranzit přes Německo
2. 45 km město **Castellane** a údolí Verdonu (pro zájemce možnost pěšího výletu do kaňonu)
3. 65 km po hraně **Grand Canyon du Verdon** – jeden z nehlubších kaňonů v Evropě, nádherné vyhlídky
4. 0-? km odpočinkový den u jezera **St. Croix** nebo výlety do jeho okolí (malebné městečko **Moustiers Sainte Marie**)
5. 75 km malebné **Aups**, vodopád **Sillans-la-Cascade** (možnost koupání v kaskádách), skalní hrad v **Cotignacu**
6. 65 km přes vápencový masiv **Ste. Baume**, městečko **Gémenos**
7. 35 km malebný přístav **Cassis**, možnost výstupu na nejvyšší útes Středozemního moře **Cap Canaille** (399 m), letoviště **La Ciotat**
8. 0-? km **volný den u moře**, možnost lodního výletu k zálivům **les calanques**, které jsou podobné fjordům
9. 50-70 km ráno přejezd autobusem do oblasti **Camargue** – cykloturistika v deltě Rhôny (přírodní rezervace, kde žijí plameňáci, býci a bílí koně)
10. 65 km antické a van Goghovo **Arles** (Aréna, divadlo, lázně...), Daudetův mlýn, skalní město a katedrála v **Les Baux de Provence**, římské ruiny **Glanum**, město **St. Rémy**, kde se van Gogh léčil v psychiatrické léčebně
11. 30 km hrad **Tarasconu** tyčící se nad korytem Rhôny, přes opatství **St. Michel de Frigolet** do papežského **Avignonu** (masivní papežský palác, ve známé písni opěvovaný most St. Bénézet), dvě noci ve stejném kempu
12. 0-70 km okolí Avignonu: cyklovýlet do vinařského **Châteauneuf-du-Pape** s vinnými sklípky, případně až do **Orange** (antické divadlo, vítězný oblouk)
13. 75 km podhůřím masivu Luberon: silný přírodní pramen **Fontaine-de-Vaucluse**, kamenný skanzen **Les Bories**, středověké město **Gordes**, cisterciácké opatství **Sénanque**, okrový lom v **Roussillonu**
14. 0-? km závěrečná prohlídka slavného římského akvaduktu **Pont du Gard**, tranzit přes Německo
15. návrat do ČR v ranních hodinách



Doporučené kolo a cyklistické vybavení: Drtivá většina cest má asfaltový povrch, vhodnější je tedy silniční nebo trekingové kolo. Někdy je možné zpestřit si trasu jízdou v terénu, např. v oblasti Camargue. Nemusíte mít nosič s brašnami, ale určitě si vezměte kapsy do rámu nebo na řídítka, případně batůžek na záda, a také cyklistickou láhev. Vcelku praktickou pomůckou je pouzdro na mapu, které lze umístit na řídítka. Nezapomeňte přibalit nejzákladnější náhradní díly (duše, lepení, stahovací páčky na plášť, lanka, olejníčku na řetěz), samozřejmě pumpičku a také přední a zadní světlo. Přílba není povinná, ale doporučujeme ji. Po delším čase stráveném na kole, oceníte možná také cyklorukavice. Další náhradní díly byste měli vzít podle toho, v jakém stavu se nachází vaše kolo nebo alespoň do skupinky (např. brzdové špalpy). Do vlastní lékárničky přidejte k lékům, které běžně užíváte, minimálně ještě dezinfekci (např. Septonex nebo Iodizol), polštářkové náplasti a obvazy.

autobusem, většinu dní se budete přesouvat pouze vlastními silami

Ubytování: Celkem 12 nocí strávíme v kempech, které jsou ve Francii velmi slušně vybaveny. Předpokládáme, že budete mít vlastní vybavení na spaní, zejména stan, spacák, karimatku

Stravování: Vařit si budete na vlastních (lehkých) vařičích. Vybavte se tedy rozumným množstvím potravin. První možnost uvařit si bude v kempu druhý den cesty večer, pak už prakticky denně, ráno a večer.

Jídlo na cestu na kole přes den si přibalíte do malého batůžku. Stejně tak můžete ochutnávat místní speciality. Zdejší kuchyně je pro leckoho sama o sobě důvodem pro cestu do Provence. Spousta slunečných dnů spolu s rozvinutým zavlažováním umožňuje produkci velkého množství plodin. Provensálská kuchyně je velmi zdravá, často se používají olivy a olivový olej, česnek a známé provensálské bylinky (divoký tymián, bazalka, rozmarýn, estragon). Základním masem je jehněčí, především ale na tradičním menu nechybí ryby a nejrůznější mořské plody. Zelenina a ovoce se sklízí 2x i 3x do roka, nejobvyklejší jsou rajčata, papriky, lilky, cukiny, cibule, chřest a malé brambůrky, z ovoce melouny, broskve, meruňky, fíky, třešně, hrozny či mandle. Typickou rostlinou Provence je levandule,



kteřá dává zvláštní chuť místnímu medu. Samozřejmě není možné opomenout vynikající a i pro nás cenově příznivá vína anebo pastis – anýzový aperitiv, který se podává s vodou a ledem. Nejproslulejší značkou vína je Châteauneuf-du-Pape. K nákupům doporučujeme zastavovat se ve velkých supermarketech, kde lze řadu potravin pořídit relativně levně, za ceny jen mírně vyšší než v České republice (bageta, croissant, vynikající sýry, jogurty, mléko, víno...).

Počasí a vybavení:

Očekávejte teplé a slunečné počasí. Vedle standardního oblečení doporučujeme sluneční brýle, opalovací krém, repelent (komáři jsou hlavně

v oblasti Camargue) a čelovku (může být potřebná ve Verdonském kaňonu).

Náročnost: Trasa navržená či doporučená průvodcem není závazná, takže si každý může rozvrhnout síly a v určitém rozmezí zvolit odpovídající délku etapy, případně se svést autobusem. Většinu etap zájezdu lze označit za středně náročné, začátek je kopcovitý (např. Grand Canyon), druhá polovina zájezdu rovinatější. Kdo alespoň občas na kole jezdí, měl by cestu zvládnout, doporučujeme však před zájezdem několikrát na kolo vyrazit. K regeneraci slouží odpočinkové dny s koupáním (u jezera St. Croix a u moře). Nezodolní cyklisté se mohou vydat na výlet i v tyto dny.

