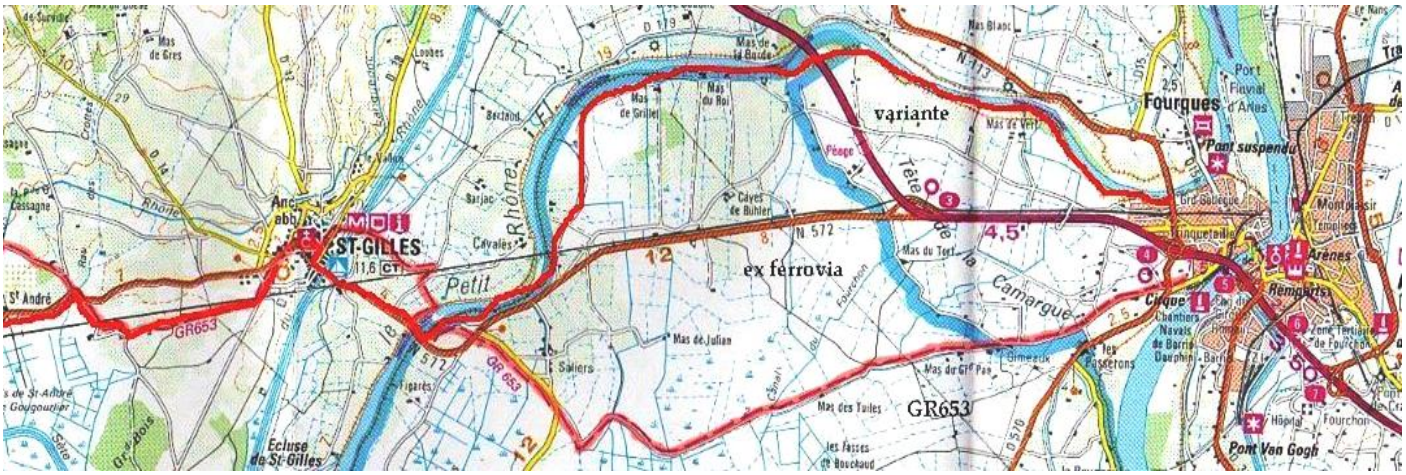
Descrittivo del mio cammino da Arles a Carcassonne

Ho fatto questo tratto varie volte, tutto o in parte nel corso degli ultimi vent'anni nei lunghi cammini verso l'oceano atlantico. Quasi tutte le località francesi sono dotate di un Ufficio turistico (office de tourisme) o di un addetto turistico del municipio (syndicat d'initiative) che vi aiutano a trovare alloggio, vi timbrano la credenziale (tamponner la credencial), vi danno cartine con i sentieri locali, ecc. Ci sono alcuni Ostelli (auberge de jeunesse o Foyer jeunes travailleurs) e gites d'étape dove potete fermarvi. Ci sono dei camping dove potete dormire in bungalow o in tenda. Potete chiedere alla parrocchia o municipio (mairie) per avere una accoglienza spartana in canonica o nel salone municipale. Quasi tutte le spiagge hanno le docce e si trovano aree di sosta, si può dormire sotto le stelle, se si è attrezzati. A me capita di dormire nei cimiteri (c'é sempre acqua) o sotto il portico di chiese e cappelle (al riparo dalla pioggia); sconsiglio le rive dei fiumi perché l'umidità é davvero troppo forte, ma se si ha una tendina, un sacco a pelo con coprisacco impermeabile, allora … un bosco, uno spiazzo, un corso d'acqua, un bel fuoco… sono la pace dei sensi dopo un giorno di marcia, ma fate attenzione ai balordi e piazzatevi con discrezione, a sera, dopo aver ben verificato il posto.
ITINERARIO: da Arles si segue la via Tolosana (GR653) fino a Montpellier, poi il canal du Midi fino a Carcassonne. A St Gilles alla fine della prima tappa si pone il problema di scegliere per dove passare: la via d'Arles che va verso Montpellier all'interno, oppure la costa verso Aigues Mortes seguendo il canale. Ci si ritroverà a Montpellier e da lì seguire il canal du Midi per Carcassonne diventa scelta normale, soprattutto in periodi di forte calore o vento. Devo aggiungere che i costi sono abbastanza alti rispetto a quello che si é abituati a pagare in Spagna: campeggiare costa circa 16€, una pensione tra i 35 e 50€, un gite 15€ e la mezza pensione circa 35€, un ostello 20-25€. Chi non ha grandi mezzi deve adattarsi a cucinare sul fornellino, campeggiare fuori, portare più peso sulle spalle... Troverete nel descrittivo i nomi ed indirizzi di alcune persone disponibili, amici dei cammini, che possono aiutarvi. Buon cammino! Flavio vandoni flaovandong (AT sta per @)gmail.com www.camminando.eu
Abbreviazioni: AJ ostello della gioventù, auberge de jeunesse; GE gite d'étape, rifugio privato o pubblico; HR hotel ristorante, CH b&b; AC accoglienza a donativo; NS negozio, supermercato; BR bar ristorante; OT ufficio del turismo, office de tourisme, syndicat d'initiative; sx sinistra, dx destra, DP mezza pensione, demi-pension; pl posti letto;

km 0 ARLES (OT esplanade de Gaulle, fuori da centro storico, 0490184120 lista di AC in città) - AC amici del cammino, Paul Debard, 30 avenue Pskov, dp a donativo, tel prima 0687282734- 0490962909 renee.debard@wanadoo.fr / AC Annie Curinier- Impasse Abbé Grégoire (vicino Eglise des Prêcheurs) 04 90 52 04 33 da 2 pl//GEP l'aubergine rouge- 4 rue Arago tel 0611865531 a 15€/ GEP maison du pèlerin, stessa proprietà dell'hotel Calendal, tra le arene ed il teatro, tel 0699711189 a 25€ cucina disponibile/



Antica capitale romana, il delta del Rodano, le arene, la feria; un giro possibile nella Camargue ed a Saintes Maries de la mer// la prima tappa può seguire dritti la ferrovia dismessa oppure la variante locale (tracciato rosso) sulla sponda del piccolo Rodano (fare scorta d'acqua), passare su ponte ferrovia che poi si prosegue fino a ctra in direzione del serbatoio acqua, salita al centro storico di St Gilles e discesa alle rovine romane e cattedrale, accoglienza alla cattedrale

20 km St GILLES (san Egidio, san Gillo): OT place mistral 0466873375- GEC 2 impasse du cloitre, 0610398707, da 13 pl 12€, timbro e soldi alla cattedrale a 50mt/ Antico porto commerciale e grande centro medievale di pellegrinaggi ormai desueto/ si riparte sul GR653 lungo ferrovia dismessa lato sx. **Qui sono possibili ora varie opzioni:**

1° possibilità: seguire la mia variante personale verso il mare che descrivo qui di seguito fino a Montpellier. Da St Gilles proseguire lungo ferrovia fino a deviare a sx su ctra per Franquevaux (8km), si passa il borgo e si arriva al ponte sul canale, non passarlo, ma scendere sulla sponda a dx, sentiero erboso lungo il Canale fino alla meta!

Canal du Rhône. Seguire il canale lato dx per Gallicien (4km area di sosta con acqua a dx nel parcheggio dopo ponte e base nautica), continuare sempre su sponda fino al bivio (Tour Carbonnière), si sale su ctra, si scende dall'altra parte sempre sulla sponda del canale, si ritorna a sx verso bivio e si prende il canale al mare lato dx verso il centro città

30 km Aigues Mortes : OT in piazza st Louis, 0466537300/ 2 Camping fuori città e HR l'Escale, fuori dalle mura, 28€ (50€ la tripla) un po' troppo rumoroso, 0466537114/ altri HR stessi prezzi- Città fortificata quadrata costruita dal 1248 su pali di quercia conficcati nella

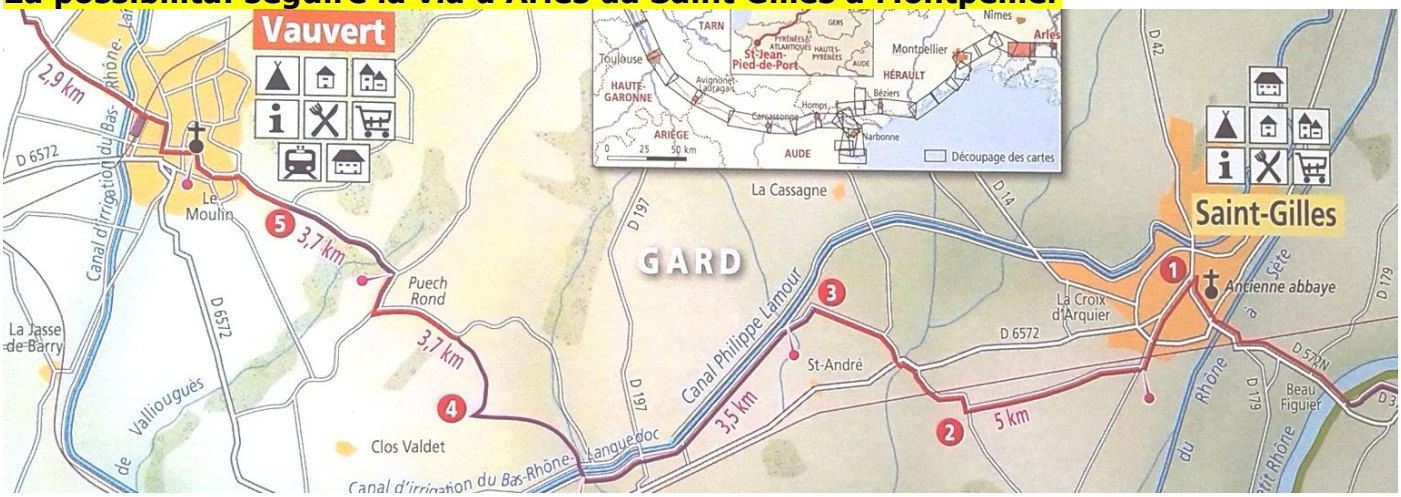
laguna (come Venezia), punto di partenza delle crociate di Louis IX, ma anche cuneo strategico tra il Languedoc Roussillon dei re d'Aragona e la Provenza dell'impero germanico/ La Tour de Constance fu la prigione degli Ugonotti/

Continuare su D979 lungo canale al mare fino all'ultimo ponte che si attraversa e si va a dx sulla D255 verso **Grau du roi (8km)**

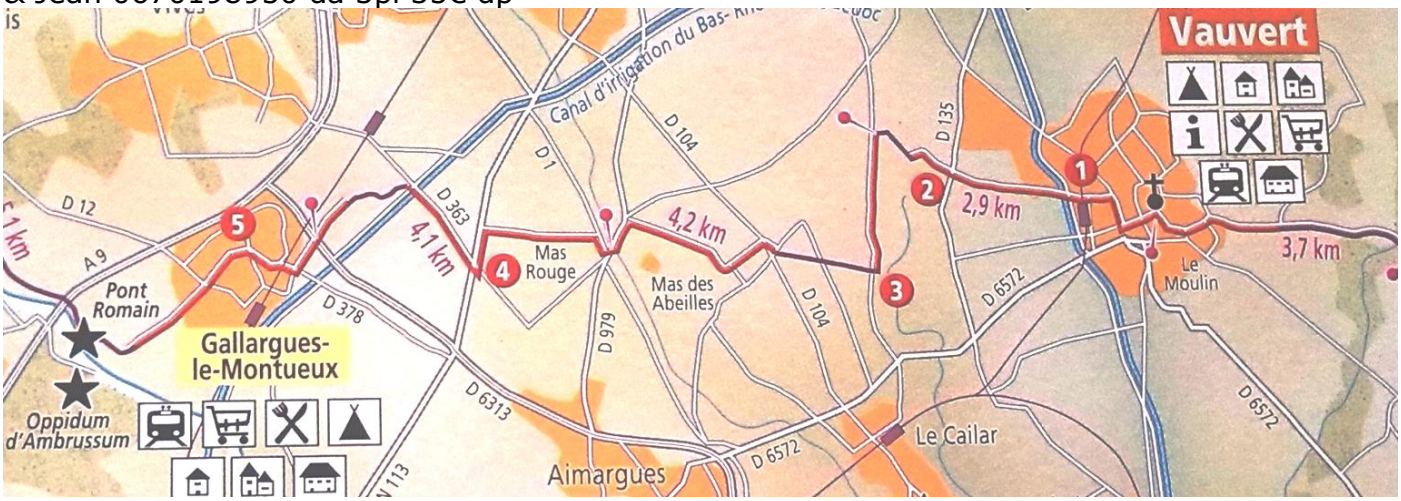
15km Grande Motte: OT al 55, rue du Port 0467564200 per Camping e hotel vari- littorali turistici di massa, deserti fuori stagione/ pista ciclabile

10km Carnon plage: OT/Camping e hotel- Potete prendere il bus ed andare a **Montpellier all'accoglienza di san Roch (11km** a piedi)

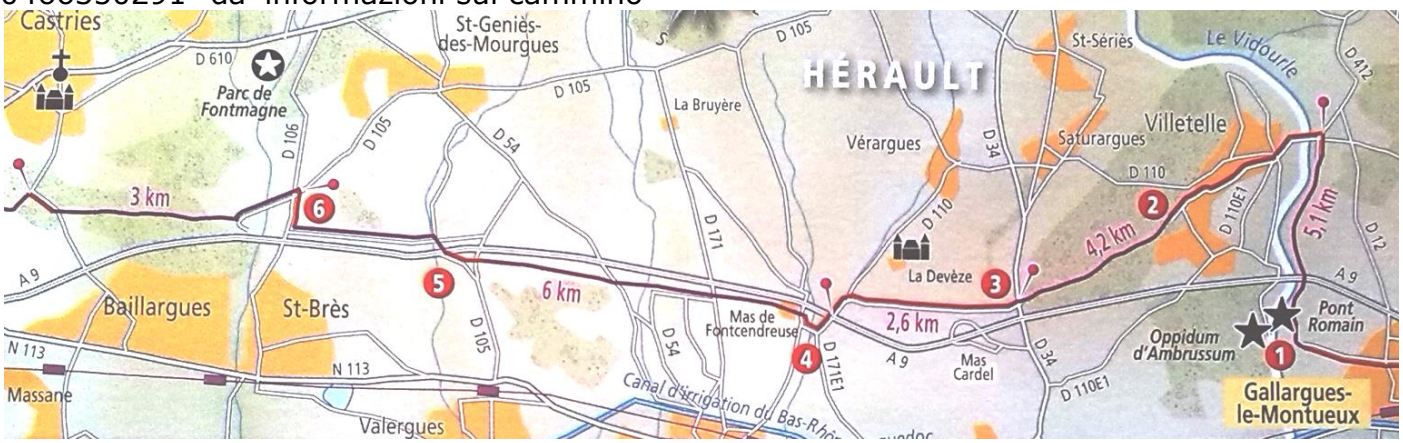
2a possibilità: seguire la via d'Arles da Saint Gilles a Montpellier



17km Vauvert: - OT place renan 0466735240- AC parrocchia Notre Dame de Vauvert, 2 pl tel Brouhez 0466884643 o Pujalte 0671291533, sommario/ GEP relais des pèlerins, Eric Nicolas, 147 av. Jean Jaurès, 06 77 17 68 68 da 14pl 10€ dp 35€ / GEP Pin Parasol, Claudine & Jean 0670198950 da 3pl 35€ dp

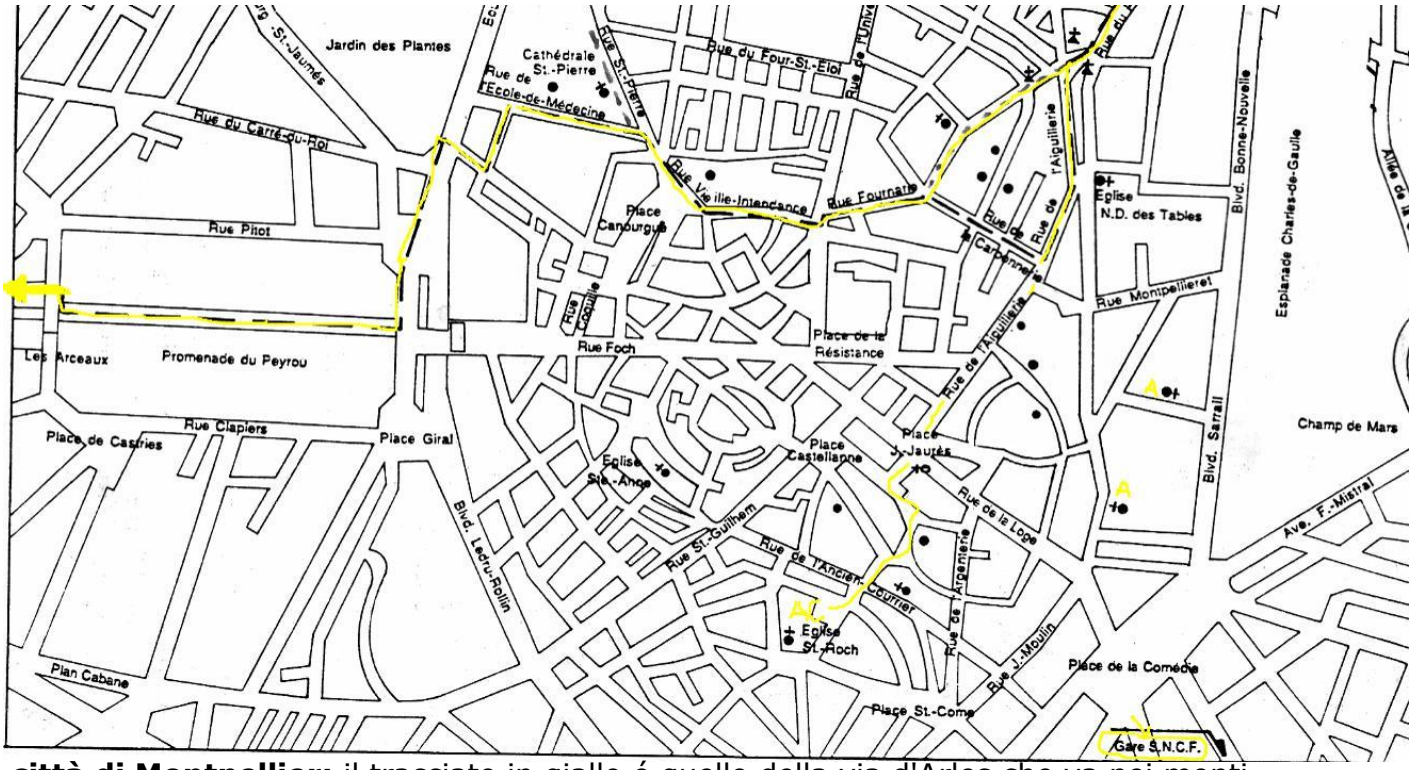


12km Gallargues: GE, rue Dublet- 6 pl cuc 5€ - Isabelle Cruzio 0466531395- municipio 0466350291- da' informazioni sul cammino



NB: da Gallargues a Montpellier sono 38km, ma si possono ridurre a 30 prendendo il bus a Vendargues ed evitando la periferia lunghissima di Montpellier

MONTPELLIER: **AC confraternita saint Roch, nella chiesa in centro storico, 4 rue Vallat, 0467527487 o 0681577033,** apre alle 16h, cucina, donativo, tutto l'anno/ AC da Martine le Corre, 333 rue Mourèze tel 0467034608/ GEP Chemin Faisant, 6pl, 15€, aprile-ottobre, apre alle 15h, 1 rue Guynemer, tel prima 0467410611



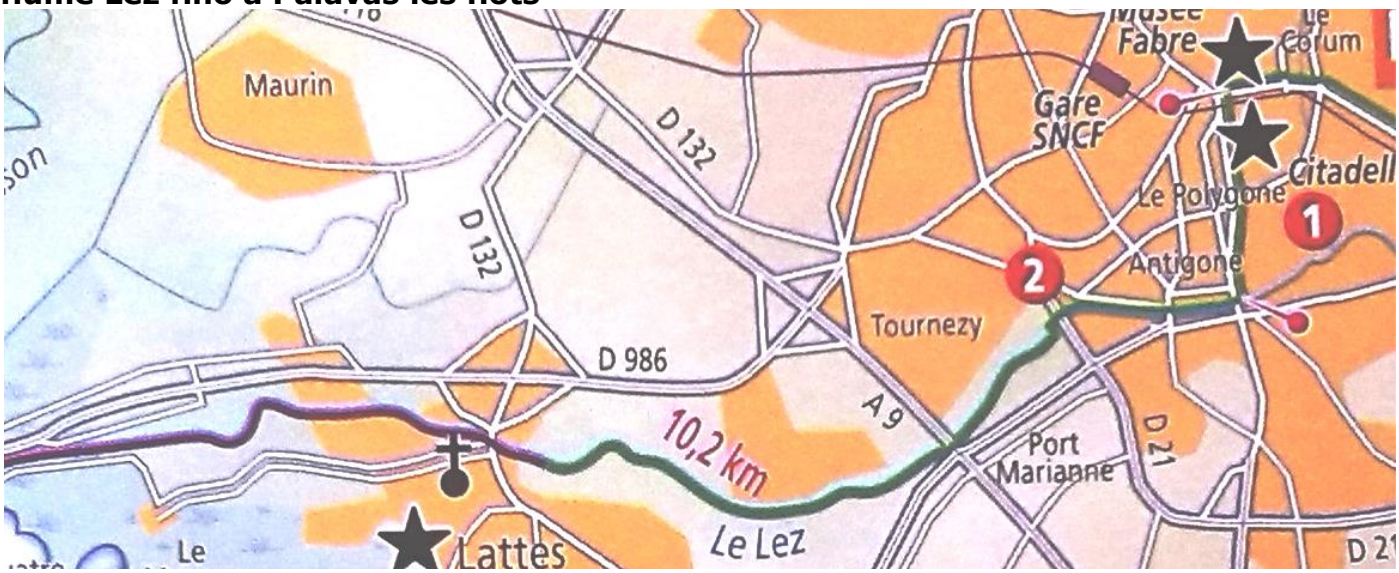
città di Montpellier: il tracciato in giallo é quello della via d'Arles che va nei monti.

NB: Variante da Montpellier a Beziers per l'interno con tappe

1) **Gigean**: GEC, 3 rue de l'église vieille, da aprile a novembre, prenotare tel 0467466464-0688933405 cucina o Père Bogdan Lesko +33 (0)761898748, apre alle 16h

2) **Saint-Thibéry** : GEP associativo le Baroulet- 24, rue de la République da 15€, da marzo a ottobre, cucina, +33 (0)671713746 Dany Jamme/ Fetter +33 (0)6 03 39 80 40/ Michel Laurent +33 (0)4 67 77 84 10/ Chantal Brigaud +33 (0)6 99 82 92 92/

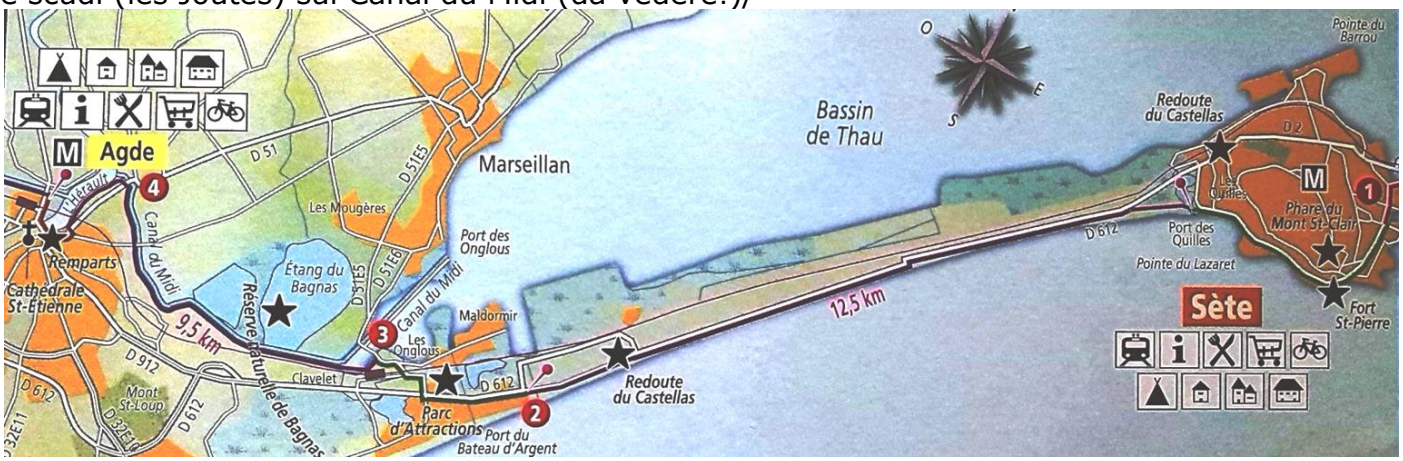
Ma noi preferiamo tornare al Canal du Midi prendendo la pista ciclabile lungo il fiume Lez fino a Palavas les flots



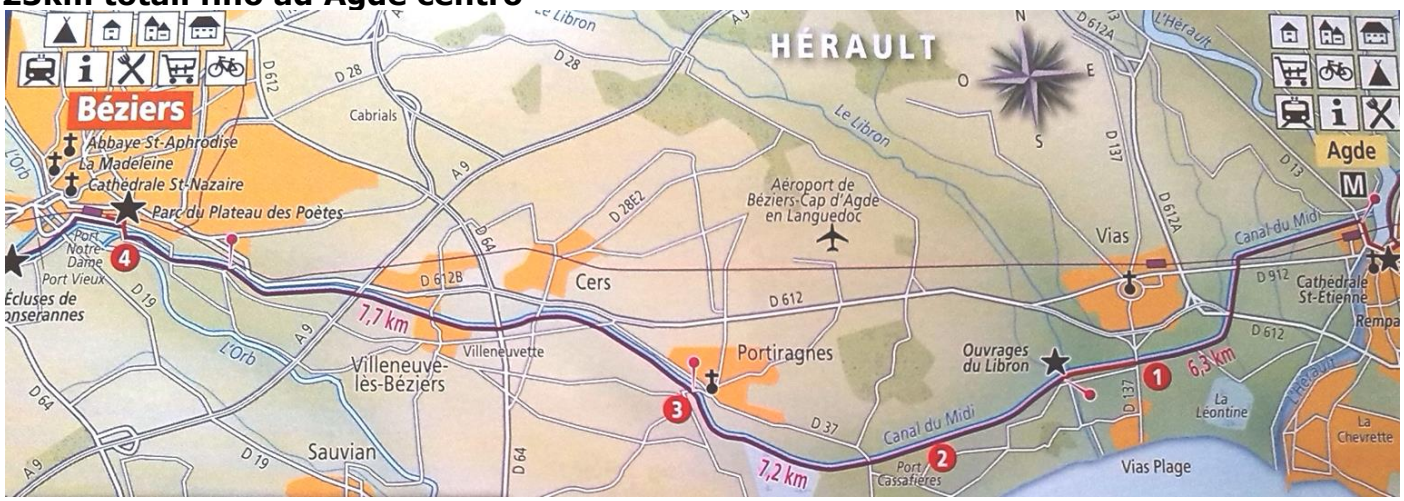
Poi si può continuare sulla spiaggia o seguire la traccia ed arrivare nei due casi alla Voie verte da Vic la Gardiole fino a Sète

Attenzione all'entrata in città!

SETE: (OT) AJ villa Salis, rue du general revest, dopo rue de Gaulle e giardini, sulle pendici del monte st Clair, 96pl, no cuc, da 21€ in su, résa 0467534668/ Città di Georges Brassens e porto di mare di pescatori emigrati italiani dalla Campania; d'estate duelli in barca con lance e scudi (les Joutes) sul Canal du Midi (da vedere!)/

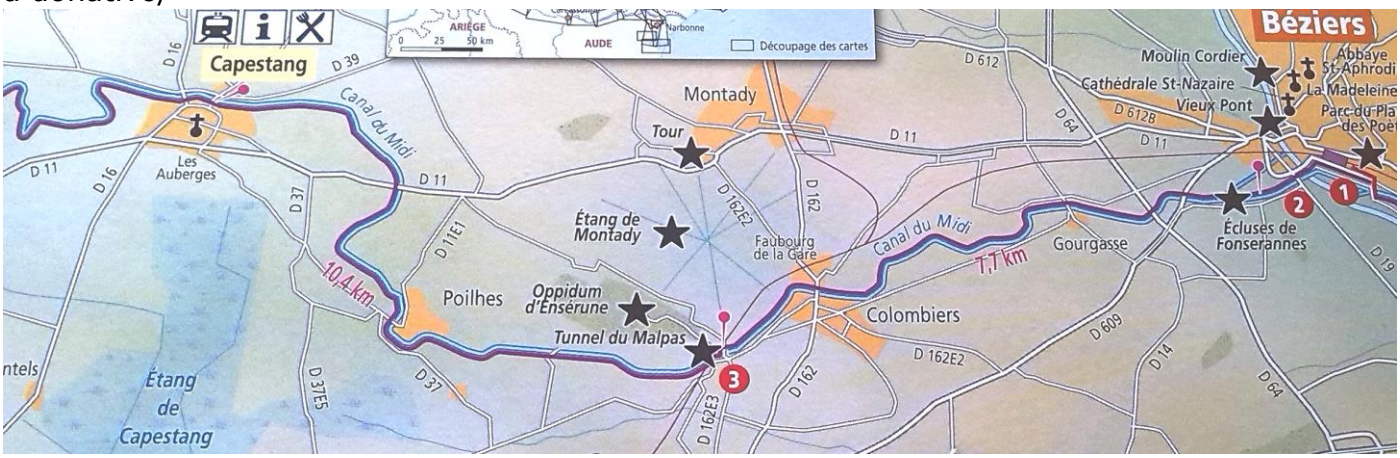


23km totali fino ad Agde centro



15km Marseillan plage: bungalows municipali, 0467219727 a 22€ - OT, Avenue de la Méditerranée 0467218243 per monolocali attrezzati/ vari Camping- porto e faro des Onglous, stagno di Thau, **il canale du Midi (135km a Carcassonne)** con le sue sponde incassate al riparo dal vento e dal sole, sotto i platani, basi nautiche per acqua e rifornimenti
5km Bagnas: stagno, riserva naturale, Prades **/ camping**
3km AGDE nord: fiume Herault, mura, cattedrale fortificata, castello, la chiusa rotonda **(Centro di informazione del Canal du Midi, documentazione)** - seguire sponda sul lato sx: cimitero di battelli, chiatte e di sogni d'avventura... opere di ingegneria idraulica.

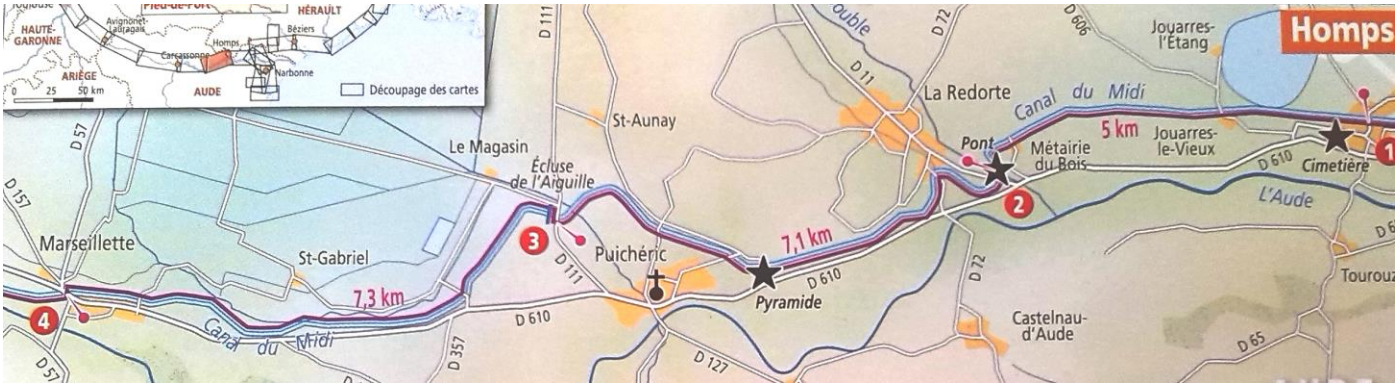
km Vias: Port Cassafières (BR e H) obbligo di passare dentro e girare intorno ai cantieri... che palle! però c'é un bar/ continuare sempre a sx
7km Portiragnes: base nautica/ camping estivo- Chiuse storiche, case in basalto, via verde ciclopedonale fino a Beziers sempre lato sx
4km Villeneuve: Camping estivo lato dx, 14€/ base nautica/ seguite sempre il canale in basso a Beziers e dopo il port neuf, alla rotonda, prendere a sx il pont d'Occitanie, parallelo al ponte canale sull'Orb (del 1857)
6km Beziers sud: salire in centro per il parco dei poeti di fronte alla stazione e imboccare la lunga piazza alberata "allée Paul Riquet". OT in avenue saint Saens 29, all'altezza della statua di Riquet, a dx nella discesa, tel 0467768400/ chiesa di saint Jacques sulla collina sopra la ferrovia e la cattedrale saint Nazaire con la piazza della rivoluzione e degli albigesi (catari)/ Pastorale du Chemin St. Jacques, Serge Malbec: +33 (0)6 98 85 00 97 per alloggio/ Gite Bon Camino, associativo, tutto l'anno, cucina, rue de la tible- angolo BD Macé, +33 (0)768774331 a donativo/



Proseguire verso periferia della città a Fonserannes: **area sosta, bar, fontanella**/ le chiuse più famose a 8 (7) balze, lunghe 312m, alte 22m, patrimonio storico/ poi si cammina su lato dx costeggiando l'antica via Domizia che viene dal Passo del Monginevro;
6km Colombiers: OT/ base nautica, abbaziale visigotica, **area sosta** con acqua/ Camping les peupliers: 7 Promenade de l'ancien stade 04 67 37 05 26 mobilhome.
2km Malpas: maison du Malpas (centro di documentazione) del primo tunnel del Canale, lungo 173 metri, costruito in 6 giorni! deviazione ad Enserune: scavi dell'oppidum romano
4km Poilhès: BR NS Piccolo villaggio (qui al lavatoio ho rischiato di morire per ipotermia in una notte gelida di marzo; mi salvò un bimbo che passava con sua madre e che attirò l'attenzione sul "morto"…)
7km CAPESTANG: OT/BR NS/ GEP Lo Castel, 9 Place Péri tél 0467375123 cucina/ AC Mme Gisbert +33 (0)683035179/ camping municipale du Tounel, Rue Brassens 0467498595 maggio- settembre**/** Base nautica/ Abbaziale/ il canale verso Argeliers

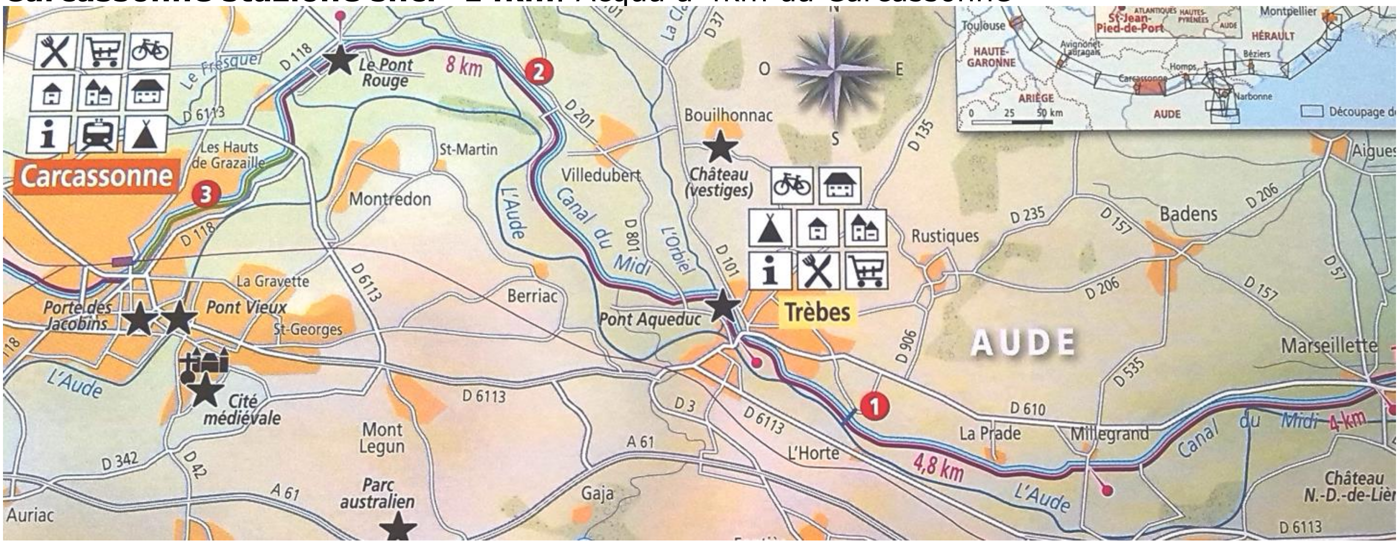
10km La Croisade : da Capestang si può seguire la strada, più corta
4 +2km Argeliers: villaggio storico che viene sfiorato dal canale che gira verso sud/ GEP Marande- 2, rue de la Brasserie/ CH La Tour: 50€ la doppia con colazione, tel 0468473260
5km Pont de la Cesse: canal de la Robine (occhio a non seguirlo) - a sud Sallelès (H e servizi) per il canal de jonction, a nord Mirepeisset: Camping Homair 0821200126 a 2km dal Canale, Mobil home e chalet/ GEP Passage à gué, Rue de la Rigole

2km Le Somail : GEP Pierrette Bernabeu, 21 pont du somail tel 0687473883 da 35€/
Ginestas : GEP Tina & Ruud Hol, 6 rue Paul Riquet- 0468484423-06795533376 Dortoirs € 28-25 - villaggio d'artisti, pont neuf
6km Ventenac : GEP Centre Célestine - 5 côte Vieille 0468492924 dormitorio a 20€/
4km Paraza : Paraza e Roubia: patrimonio mondiale- Castello, ponte canale
8km ARGENS : GEP La Peyrade 0468273407/ Domaine des Maels, 32 avenue des Platanes 0468275229- 0623493416 da 40€ sul canale / borgo antico, il canale svolta a nord
6km Homps : Auberge de L'Arbousier, 50 avenue de Carcassonne, 0468911124/ Castello, chiesa, porto/ a 2km a nord: **Olonzac,** AC possibile Père Joseph +33 (0)684285821 oppure CH Eloi Merle 0468276202-0789512842

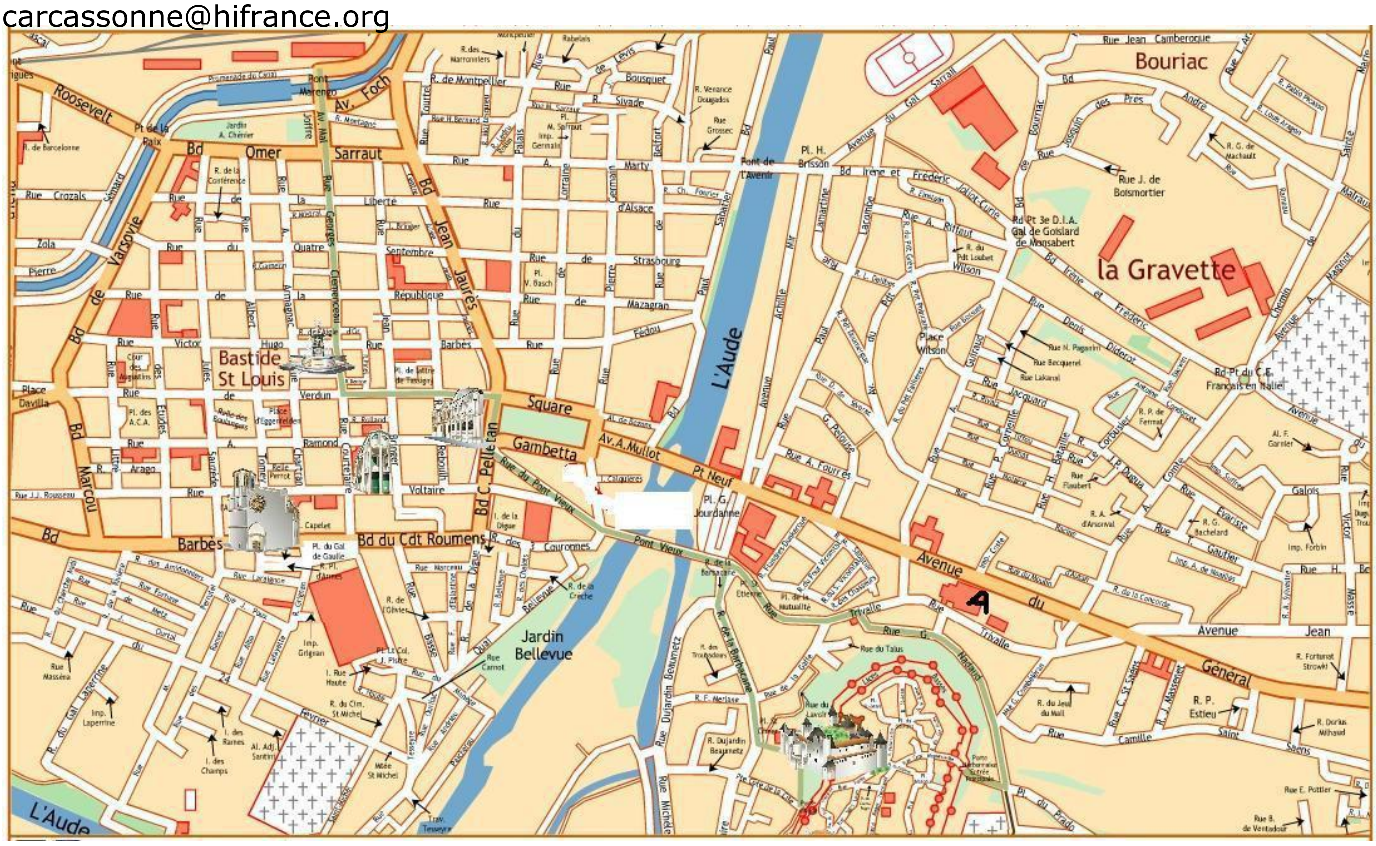


6km La Redorte: H/GEP Cubille - 23, Rue de la Cité Tél 0468915888 - 0687175913/ GEP Mme Martinez 7, Av de la République 04 68 91 49 55- pont neuf a 11 archi, castello, Parrocchia di **Bize Minervois:** AC possibile +33 (0)6 71 42 6253 Père Kapenga Henri

4km Puicheric: Appartement Le Massanous- 9 Rue de l'Abreuvoir da 35€/ Villaggio XI sec, castello, chiusa dell'aiguille a 2km/ passare lato dx
9km Marseillette Capendu: GE relais occitan, route de Capendu, 1,5km dopo 0468791267 Josiane/cuc/20€ (particolare)/ Antichi stagni prosciugati// passare lato sx
Malves en Minervois: GE Castel 30pl, 2 dormitori, 20€ cuc, Marzo-Novembre, avenue des pins, tel 04 68 72 28 96 - 06 82 66 08 90
10km Trèbes: OT/ tutti i servizi/ camping micocouliers/ area di sosta con acqua e servizi al canale, piscina municipale- Base nautica con tre chiuse// **seguire la via verde fino a Carcassonne stazione sncf -14km**. Acqua a 4km da Carcassonne



12 km Carcassonne : OT stagionale nei giardini della stazione ferroviaria/ passare il ponte ed entrare su avenue marechal Joffre e Clemenceau per il centro città (bastide san Louis, la cattedrale), arrivare all'OT centrale, rue Verdun 28 tel 0468102430, andare a sx, square Gambetta, a dx su rue du pont vieux, passare il ponte, seguire rue Trivalle e salire alla Cité per un giro turistico/ GE Notre Dame de l'Abbaye, 103 rue Trivalle (affreschi catari sul muro di cinta), porta a sx nel cortile**, a donativo** (15 € DP 27€) se c'è suor Françoise 0608030799, sennò l'impiegata vi pela 36€ (camera e colazione) e 13€ per cena!, tel prima 0468251665/ due ostelli in rue trencavel e rue trivalle, nella Cité, 23€ prenotare 0468252316-0468711484 carcassonne@hifrance.org



Buon cammino! Flavio Vandoni www.camminando.eu flaovandong@gmail.com