OCCITANIA – DAI CATARI AI TEMPLARI

DA SABATO 25 MAGGIO A DOMENICA 2 GIUGNO

ALLA SCOPERTA DI CASTELLI, BORGHI, ALTOPIANI E COSTE DELLA REGIONE STORICA PIU' MISTERIOSA D'EUROPA, UN TEMPO DOMINATA DALL'ERESIA CATARA E DALLO STATO DEI TEMPLARI. CAMMINEREMO IN TANTI AMBIENTI DIVERSI, DALLE GOLE DEL LARZAC ALLE COSTE SABBIOSE DEL GOLFO ANTICO. DALL'ALTOPIANO COSTIERO DI LEUCATE AI RUDERI DI DECINE DI CASTELLI ARROCCATI VERSO IL CIELO, DALLE CITTA' STORICHE DI AIGUES MORTES, NARBONNE E CARCASSONNE AI PORTI FORTIFICATI DELLA COSTA DEI PIRENEI, DA UN CANALE SEICENTESCO ALLE TAPPE DEI PELLEGRINI PER SANTIAGO. TUTTO TRA LE FIORITURE E I COLORI, LE SPIAGGE SOLITARIE, I SAPORI DI VINI, FORMAGGI, ACCIUGHE, TRA I PIU' FAMOSI DI FRANCIA. LA MAGGIOR PARTE DEI SITI SONO PATRIMONIO DELL'UNESCO.

Sabato 25 : SAUVE - partenza ore 4 dal parcheggio Cecati a Reggio E. in pulmino per Ventimiglia e Nimes. Risalendo la valle della Vidourle, si giunge a **Sauve**, piccolo borgo medievale, per un'escursione sul retrostante "mare di pietra" calcarea, che introduce alla dura vita degli occitani, che qui arrotondavano costruendo fionde dai bagolari (2 ore, 100 m di dislivello). Trasferimento per il pernottamento in albergo a **Le Caylar,** dominato dai ruderi del castello dei Templari. Siamo sulla Causse de Larzac, il vasto altopiano celebre per il famoso roquefort dei combattivi allevatori no global contro gli insedianti militari.

Domenica 26 : IL LARZAC - Si inizia dall'albergo con breve escursione nelle campagne, tra fioriture e muri a secco tra le roccaforti templari di Le Caylar e **La Coiverturade**, veri residui di Medioevo (2,30 ore, dislivelli irrilevanti). Si prosegue poi con un'escursione nelle gole di **Navacelles**, spettacolo naturale scavato a grandi meandri dalla Vis nel cuore dell'altopiano, sede di monaci ed eremiti e oggi Grand Site de France (3,30 ore, 300 m di dislivelli).

Lunedì 27 : SAINT GUILHEM – ci trasferiamo in pulmino la valle dell'Herault per un'escursione fra le gole calcaree che circondano **Saint Guilhem Le Desert**, uno dei borghi più intatti e suggestivi dell'intera Francia, antica tappa dei pellegrini per Santiago e caposaldo templare. Il borgo è raccolto a forma di croce con al centro l'Abbazia, fondata da Guglielmo di Orange intorno all'800. L'escursione penetra nelle **gole dell'Infernet** e sulle balze alte sulla valle seguendo le vie selciate dei pellegrini con vista sulle coste del Mediterraneo (4,30 ore circa, 500 m di dislivelli). Al rientro possibile sosta sul fiume ai piedi del Ponte del Diavolo.

Martedì 28 : LA CAUSSE NOIR - escursione nella valle della **Dourbie**, lunga gola affluente del Tarn, sul versante atlantico delle Cevennes. Da Sante Marguerite si sale sull'altopiano della Causse Noir, fino al borgo isolato di **Montmejan**, dominato dai possenti ruderi de castello. Si prosegue poi sul ciglio del Cirque de Rajol, un anfiteatro di rocce calcaree a pinnacoli e grotte, con panorami sulle gole sottostanti. Dopo il Castello di **Roques Altes** si scende ripidamente per la valletta delle Chevenevres, fino ad una stradina costruita per i turisti addirittura nel 1902, tanto erano già note queste bellissime gole (5 ore, 600 m di dislivello).

Mercoledì 29 : IL CANAL DU MIDI - lasciamo il Larzac per **Beziérs**, la prima città catara assediata dai crociati e attraversata dal **Canal du Midi**, grandiosa opera del XVII sec. che collega Atlantico e Mediterraneo via acqua. L'escursione lungo il canale parte dal ponte-canale sull'Orb ai piedi della città fino alle spettacolari 9 chiuse di Foncerannes (1 ora). Si sosta poi al **Tunnel di Enserun**, dove il Canal du Midi sottopassa una collina presso un'antica città romana (1 ora). Si raggiunge poi **Gruissan,** per l'escursione sull'Isola **di Saint Martin**, tra saline e capanne di pescatori affacciate sul grande stagno salato detto Golfo Antico per quando era il porto romano di Narbona (2,30 ore, 50 m di dislivelli). In tardo pomeriggio arriviamo a **Narbonne**, con pernottamento in hotel.

Giovedì 30 : CARCASSONNE – si parte in pulmino per una visita alla città medievale di **Carcassonne**, culla dei Catari, conquistata dai crociati per sete. Dopo si prosegue per un'escursione ai 4 castelli di **Lastours**, rifugio cataro mai vinto con le armi, in posizioni arroccate. Infine oggi si conclude con la visita di **Minerve**, posta su uno sperone roccioso e distrutta dai crociati, caratteristica per la torre in rovina e per i ponti di roccia scavati dalla Cesse sotto la città (in totale 4,30 ore, 500 m di dislivelli).

Venerdì 31 : COLLIOURE - oggi ci trasferiamo nella Catalogna francese, sulla costa vulcanica detta Vermiglia, estremità orientale dei Pirenei e un tempo governata dai Templari. Dallo scenografico porto di **Collioure**, dominato dal tetro castello templare, ma oggi patria di vini e acciughe e mèta di pittori, ci portiamo a **Port Vendres**, antico Portus Veneris, per anni porto militare e oggi peschereccio e fruttiero. Per il faro di Cap Bear e sui sentieri costieri più spettacolari si arriva a **Banyuls** tra vigne terrazzate del celebre vino omonimo. Rientro in treno a Collioure e in pulmino a Narbonne (6,30 ore di cammino, 350 m di dislivelli).

Sabato 1˚ : I CASTELLI CATARI - trasferimento sulla costa al borgo storico di **Leucate** ed escursione sull'altopiano calcareo a picco sul mare, sulle bianche falesie con vista spettacolare sul paese balneare de La Franqui, sugli stagni costieri e lungo gli antichi vigneti. Proseguiamo in pulmino nel cuore della resistenza catara: il castello di **Queribus**, un dito verso il cielo, l'ultimo ad essere vinto. La visita prosegue poi verso il castello di **Peyrepertuse**, il più grande e complesso. Attraversiamo in pulmino le aspre colline delle **Corbieres**, costellate da ruderi di castelli ed oggi culla dei vini della regione. Nel rientro a Narbonne potremmo sostare all'abbazia cistercense di **Fontfroide**, fulcro cattolico contro il catarismo, espropriata dalla Rivoluzione e oggi divenuta museo privato con un roseto spettacolare (6 ore di cammino in tutto, 600 m di dislivelli).

Domenica 2 : AIGUES MORTES - in mattinata visita di **Narbonne**, che fu capitale della Gallia meridionale romana, con il suo mercato coperto, la cattedrale, il canale che la attraversa con decine di barche. Partenza poi per il viaggio verso l'Italia, con sosta ad **Aigues Mortes**, il porto dei Templari, ancora completamente cinto da mura. Attraversando la Camargue prosegue il viaggio per Reggio Emilia con arrivo in tarda serata.

Viaggio in pulmino, pernottamenti in alberghi. Serve un borsone con ricambi, e altro da notte. Utili costume e telo (spiagge). Escursioni con zainetto leggero, oltre a scarponi, borraccia, torcia elettrica, abbigliamento impermeabile, berretti e occhiali da sole e da vento, consigliati bastoncini. Possibili bagni il venerdì, eventuali telo e costume. Obbligatori Carta d'Identità e tesserino sanitario europeo.

Spese previste con cassa comune di 1050 € a testa, esclusi i pranzi e i pasti in corso di viaggio il primo e l'ultimo giorno.

*Iscrizioni **entro il 29 febbraio** , con acconto sulla cassa comune di € 350.*