

## VIVERE SAINT-LAURENT IN BICICLETTA

Con una posizione geografica ideale per i ciclisti, Saint-Laurent-du-Var offre ai suoi visitatori il fascino di un villaggio autentico e l'animazione di una stazione classificata di turismo decisamente rivolta verso il Mediterraneo e i suoi piaceri. Dispone di una pista ciclabile asfaltata di 10 km in riva al mare fino a Nizza, nonché di un percorso all'interno del Parc Départemental des Rives du Var, che permette di fare delle passeggiate a piedi e in bicicletta lungo il fiume «Var» e di fare la giunzione tra il litorale (Cap 3000) e la zona industriale, passando per il centro della città.

La strada Eurovelo 8, distante 7600km, collega 11 destinazioni riconosciute come Barcellona, Monaco, Venezia, la costa croata, Cipro (...) e attrazioni turistiche. Guide esplicative sono disponibili presso l'Ufficio del Turismo.

L'ufficio del Turismo di Saint-Laurent-du-Var ha il marchio "Home Bike". Si trova lungo una pista ciclabile che collega le rive del mare di Nizza e Cagnes-sur-Mer e dispone prese elettriche e archi di parcheggio, kit di riparazione di prima emergenza e ha un gonfiatore in piedi.

1819 route du Bord de Mer - Tél. +33 (0)4 93 31 31 21

[info.saintlaurentduvar@nicedazurtourisme.com](mailto:info.saintlaurentduvar@nicedazurtourisme.com) - [www.tourisme-saintlaurentduvar.com](http://www.tourisme-saintlaurentduvar.com)



### ALLOGGIARE :

I seguenti alberghi sono dotati di un locale o posizione sicura e adatta per riporre biciclette:

- **The Originals City, Hôtel Galaxie \*\*\* (14 avenue du Maréchal Juin – 04.93.07.73.72 - [reception@hotelgalaxie.fr](mailto:reception@hotelgalaxie.fr)) :** dispone di un locale per biciclette e archi - <https://www.hotel-galaxie-nice.fr/>

→ 1.8km dall'Ufficio del Turismo



- **Ibis Style Cap 3000 \*\*\* (190 avenue Guynemer – 04.92.12.88.88 - [h5489@accor.com](mailto:h5489@accor.com)) :** box chiuso nel seminterrato - <https://all.accor.com/hotel/5489/index.fr.shtml>

→ 1.7km dall'Ufficio del Turismo

- **Le Gabian \*\*\* (932 route des Vespins « les Paluds » - 04.93.31.24.95 – [hotel-legabian@wanadoo.fr](mailto:hotel-legabian@wanadoo.fr)) :** terrazza coperta protetta, giardini dell'albergo

→ 1.3km dall'Ufficio del Turismo

### DA VEDERE / DA FARE :

#### IL LUNGOMARE

Il lungomare di Saint-Laurent-du-Var è dotato di archi in prossimità dell'ufficio del Turismo, la spiaggia e la pista ciclabile. Inoltre, servizi igienici pubblici gratuiti e una presa d'acqua.

#### CAP 3000

Centro commerciale di oltre 300 negozi e servizi (centro medico, supermercato, ristoranti, lavanderia...) vicino alla pista ciclabile. La struttura dispone di parcheggi a due ruote adatti al parcheggio biciclette, agli ingressi «Porte de Saint-Laurent» e «Porte de Nice». Le istruzioni per i caschi sono a disposizione.

[www.cap3000.com](http://www.cap3000.com)



## **IL PARCO DIPARTEMENTALE DES RIVES DU VAR**

Offre una piacevole passeggiata, a piedi come in bicicletta, lungo il fiume «Var», tra Cap 3000 il centro commerciale e il nord della città.

Sono stati allestiti tavoli in legno per pic-nic e pannelli informativi sulla fauna selvatica.



## **LA VECCHIA CITTÀ**

Risalente al Medioevo, la vecchia città è riconoscibile per le sue case tipiche dell'epoca su 3 piani, i vicoli stretti e pieni di storia e la chiesa risalente all'XI secolo.


Tutto l'anno, un percorso collegato in totale autonomia è disponibile a qualsiasi ora del giorno, grazie a pannelli posizionati in luoghi strategici e tramite l'applicazione disponibile gratuitamente su Smartphone *SAINT LAURENT DU VAR TOURISME*. Un percorso specifico è inoltre dedicato alle persone con disabilità.

Nelle vicinanze si trovano bagni pubblici e gratuiti, situati nel parco del Municipio, Parc Layet.

## **INTORNO :**

-  Il lungomare di Cagnes-sur-Mer è dotato di archi a livello dell'ufficio del Turismo e in diversi punti lungo la pista ciclabile.
-  Le Haut-de-Cagnes : per accedere al castello Grimaldi è preferibile parcheggiare la propria bicicletta a Square Bourdet e prendere la navetta gratuita in rotazione ogni 10 minuti.

## **ACCOPIARE LA BICICLETTA E IL MEZZO DI TRASPORTO :**

 **Le biciclette non sono accettate né sugli autobus né sui tram**, ma è possibile agganciarle a un arco e poi spostarsi con i mezzi pubblici.

## **Il treno :**

Il modo più semplice per spostarsi è il treno. È possibile accedere gratuitamente a tutti i TER con la bicicletta/monopattino, preferibilmente negli ultimi vagoni. La prenotazione è invece obbligatoria nei TGV (10€ per bicicletta). Vedere in stazione SNCF prima del viaggio o per telefono al 3635 – [www.sncf.com/fr](http://www.sncf.com/fr)

## **L'autobus :**

Acquisto di biglietti occasionali a 1,70 euro con una carta ricaricabile a piacere (costo della carta 2 euro):

con l'applicazione per smartphone "Lignes d'Azur Ticket" presso i terminali di ricarica (stazione degli autobus Cap 3000) o presso i rivenditori (punto lotteria Cap 3000) o allo sportello Lignes d'Azur (lunedì e mercoledì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 alla reception di Cap 3000 e giovedì e venerdì dalle 9.00 alle 12.00 nell'atrio del Municipio).

Le Lignes d'Azur e le ZOU (linee dipartimentali o regionali) offrono numerose destinazioni tra Cannes e Mentone, con partenza da Saint-Laurent-du-Var.

Per maggiori informazioni: <http://www.lignesdazur.com> / <https://zou.maregionsud.fr/>

Per abbonamenti giornalieri, mensili o annuali, rivolgersi all'ufficio Lignes d'Azur o all'ufficio Zou della stazione SNCF di Nice-Ville.

## **Il tram :**

Tre linee sul comune di NIZZA:

- linea 1: da Nizza Nord «Henri Sappia» a Nizza Est «Hôpital Pasteur»
- linea 2: da Nice centre «Port Lympia» a Nice Ouest «CADAM Centre Administratif» o «Aéroport terminal 2» (1 tram su 2)
- linea 3: da Nizza Ovest «Aeroporto Terminal 2» a Nizza Ovest «Saint-Isidore»

Possibilità di effettuare collegamenti dalle linee di autobus di Saint-Laurent-du-Var (620/ 655/ 650/ 622...) con il tram per un tempo limitato (stesso biglietto per autobus e tram).

## **I taxi Laurentins :**

Centrale di prenotazione al +33 (0)4.93.14.92.92

## Vélobleu e E-Vélobleu

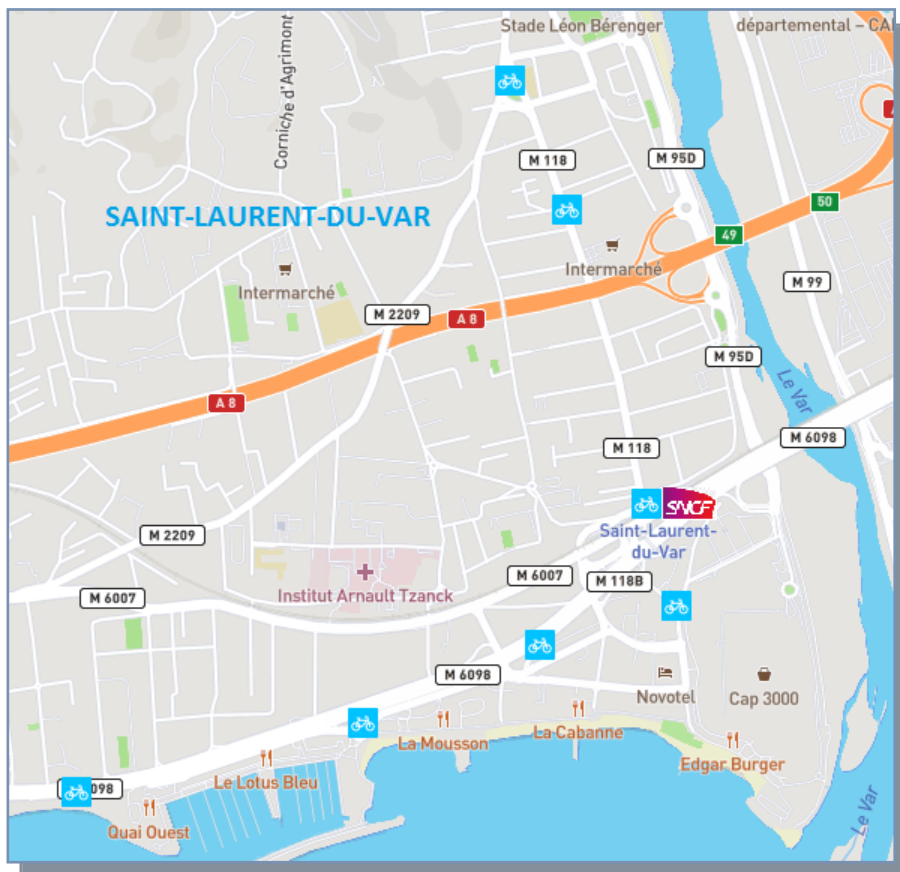
Stazioni a ciclo libero permettono di collegare tra loro le stazioni di Saint-Laurent-du-Var, Nizza e Cagnes-sur-Mer. La prima mezz'ora è gratuita (3€ diritto d'accesso + 1€ il secondo ½ ora poi 2€ dell'ora). **Pagamento con l'applicazione o il sito web.** Ma anche biciclette elettriche al 100%, disponibili tramite l'applicazione *E-VELOBLEU*. La presa e la restituzione di queste biciclette avviene nei parcheggi elencati nell'app.

Maggiori informazioni su : <https://www.velobleu.org/> et <https://www.org/le-e-velobleu/>

Informazione su : +33 (0)4 93 72 06 06

### *STAZIONI VÉLO-BLEU :*

*Pista ciclabile lungo la costa di  
10 km per Nizza.*



### **I COLLEGAMENTI ELETTRICI:**

I comuni di Saint-Laurent-du-Var e Cagnes-sur-Mer sono dotati di collegamenti elettrici all'interno degli uffici del Turismo:

- ❖ L'ufficio del Turismo di Saint-Laurent-du-Var : 1819 Route du bord de mer – 06700 Saint-Laurent-du-Var
- ❖ L'ufficio del Turismo di Cagnes-sur-Mer : 99 Promenade de la plage – 06800 Cagnes-sur-Mer

## I NOLEGGIATORI E GLI ADDETTI ALLE RIPARAZIONI

### I NOLEGGIATORI

#### Laurentins :

#### **SPOC (bici da corsa)**

111 av. Léon Bérenger  
+33 (0)4 93 07 40 44

<https://spoc.fr>  
[contact@spoc.fr](mailto:contact@spoc.fr)  
[lionel@spoc.fr](mailto:lionel@spoc.fr)

#### **Ox6gene (bici elettriche e non elettrico)**

Centro commerciale CAP3000  
parccheggio sud P1  
217 av. Eugène Donadeï  
+33 (0)7 86 59 83 74

<https://www.cap3000.com/boutiques/ox6gene>  
[contact@ox6gene.fr](mailto:contact@ox6gene.fr)

#### Cagnois :

#### **ENERGY LOCATION**

Spiaggia di fronte all'Ippodromo  
di Cagnes-sur-Mer  
+33 (0)6 62 98 38 84

<http://www.energylocation-loisir.fr>  
[roycogold@gmail.com](mailto:roycogold@gmail.com)

#### **STARS'N BIKES**

99 Promenade de la plage  
+33 (0)4 93 07 30 00  
[www.starsnbikes.fr](http://www.starsnbikes.fr)

### VENDITORI

#### Leader Cycles :

54 bd Jean Ossola  
+33 (0)4 93 07 53 02

*Vendita di biciclette di alta qualità e servizio post-vendita*

<https://www.facebook.com/Leader-Cycles-169377173597570/>

#### STARS'N BIKES

99 Promenade de la plage  
+33 (0)4 93 07 30 00

[www.starsnbikes.fr](http://www.starsnbikes.fr)

### ADDETTI ALLE RIPARAZIONI

**SPOC ha un negozio di riparazione per biciclette di qualsiasi marca**

**+33 (0)4 93 07 40 44**

→ 1.6km dall'Ufficio del Turismo

#### **BIKE'ON (tous types de vélos)**

Camion-officina di riparazione mobile in tutto il reparto

**+33 (0)6 50 61 61 28**

[www.bike-on.fr](http://www.bike-on.fr)

[contact@bike-on.fr](mailto:contact@bike-on.fr)



#### **ENERGY LOCATION**

(officina : 6 rue des Capucines – 06800 CAGNES-SUR-MER)

Aperto il lunedì, il martedì, il giovedì e il venerdì di giorno

Contact : **+33 (0)9 81 09 48 10**

→ 4km dall'Ufficio del Turismo

## UFFICIO DEL TURISMO METROPOLITANO DELLA COSTA AZZURA NIZZA

Uffici d'informazione di Saint-Laurent-du-Var

### I NOSTRI CONTATTI :

