

EXPLORE

NICE
CÔTE
D'AZUR

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 5888km, 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 - www.tourisme-saintlaurentduvar.com



ALLOGGIARE :

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

- **Novotel **** (40 avenue de Verdun – 04.93.19.55.55 – h0414@accor.com)** : tre archi e un ripostiglio disponibili
<https://all.accor.com/hotel/0414/index.fr.shtml>

→ 1.3km dall'Ufficio del Turismo



- **The Originals City, Hôtel Galaxie *** (14 avenue du Maréchal Juin – 04.93.07.73.72 - 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)** : 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 - info@hotel-legabian.com)** : terrazza coperta protetta, giardini dell'albergo

→ 1.3km dall'Ufficio del Turismo

- **Villa de Montaigne (260 chemin de la Tour carrée – 04.93.14.07.12 - lestroisoeurs1@orange.fr)** : un archetto e locale in legno disponibili

→ 6.5km 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

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 *SAINTE 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

L'autobus :

Tariffa singola di 1.50€ o carta da 10 viaggi a 10€, sull'app smartphone «NFC Nice Ticket», al punto Loto de Cap 3000 (piano terra – solo per la carta da 10 viaggi) o alla permanenza Lignes d'Azur (lunedì e mercoledì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 all'accoglienza di Capo 3000 e giovedì e venerdì dalle 09.00 alle 12.00 nel Municipio).

Lignes d'Azur e ZOU (linee dipartimentali del Consiglio Dipartimentale) propongono numerose destinazioni tra Cannes e Mentone partendo da Saint-Laurent-du-Var.

Maggiori informazioni su: <http://www.lignesdazur.com/> <https://zou.maregionsud.fr/> Per gli abbonamenti giornalieri, mensili o annuali, avvicinarsi alla permanenza Ligne d'Azur o all'ufficio Zou alla stazione ferroviaria di Nizza-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 (200/ 400/ 500/ 217...) 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

12 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 (diritto d'accesso + 1€ il secondo ½ ora poi 2€ dell'ora). **Pagamento solo per telefono.** 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.

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

Cagnois :

ENERGY LOCATION
Spiaggia di fronte all'Ippodromo
di Cagnes-sur-Mer
+33 (0)6 34 67 28 61
<http://www.energylocation-loisir.fr>
roycogold@gmail.com

STARS'N BIKES

99 Promenade de la plage
+33 (0)4 93 07 30 00
www.starsnbikes.fr

VENDITORI

Myrock Diffusion :

9 rue Desjobert
+33 (0)6 27 30 74 37
Vendita di biciclette e
abbigliamento /accessori sportivi
www.myrock3.com

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/>

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
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 di Saint-Laurent-du-Var

Ufficio del Turismo Metropolitano Nice Côte d'Azur - 1819 route du Bord de Mer - 06700 Saint-Laurent-du-Var
Tél. +33 (0) 4 93 31 31 21 - Fax : +33 (0)4 93 14 92 83 - info.saintlaurentduvar@nicedazurtourisme.com - www.nicetourisme.com

Coordinate GPS: Latitudine 43.656485508/ Longitudine 7.1791201829

Da Ottobre a Maggio : dal lunedì al venerdì 9 – 12.30 / 14 - 17.30

Sabato e domenica nel periodo del Carnevale di Nizza 9 – 13

Ottobre e Maggio: Sabato 9 - 13

Giugno e Settembre : dal lunedì al venerdì 9 – 13 / 14.30 –18

Sabato 9 - 13

Luglio e Agosto : dal lunedì al Sabato 9 – 13 / 14.30 –18

Domenica 9 - 13