

lonely  planet



**LAS MEJORES RUTAS  
EN BICICLETA**

# FRANCIA

----->  
**38 ITINERARIOS INOLVIDABLES**

Incluye  
mapas digitales  
descargables

lonely  planet

**LAS MEJORES RUTAS  
EN BICICLETA**

# FRANCIA



**38 ITINERARIOS INOLVIDABLES**



QUENTIN BOEHM, CHRISTOPHER COOLEY, PIERRE JAUMOILLÉ,  
RORY MULHOLLAND, CHARLES ONIANS Y ASHLEY PARSONS

# Sumario

## PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Francia .....	4
Mi ruta ideal en bicicleta .....	6
Imprescindibles .....	8
Cuándo ir .....	16
Prepararse para Francia .....	18

## EN RUTA

### NOROESTE DE FRANCIA.....21

Isla de Noirmoutier.....	24
Costa bretona.....	30
Mont St-Michel.....	34
Golfo de Morbihan.....	38
Región de Saumur.....	44
Otras propuestas.....	50

### ÎLE-DE-FRANCE (PARÍS).....53

Canal de Meaux a París.....	56
Paseo por París.....	60
Auvers-sur-Oise.....	64
Fontainebleau.....	68
Otras propuestas.....	72

### CENTRO DE FRANCIA.....75

Dolce Via .....	78
Chambon-sur-Lac .....	84
Voie des Vignes.....	88
El Morvan.....	92
Región de Chambord .....	96
Paseo por los ríos de Lyon .....	100
Grand Brenne.....	104
Otras propuestas.....	108

### LOS ALPES.....111

Bourg-d'Oisans y los Écrins .....	114
Vuelta al lago de Annecy .....	118
Valle de Tarentaise .....	122
Meseta del Vercors .....	126
Valle de Chamonix-	
Mont Blanc .....	132
Otras propuestas.....	136

### PROVENZA Y LA COSTA AZUL .....139

Meseta de Sault.....	142
Porquerolles .....	146
Ruta de Cézanne.....	150
Pueblos del Luberon.....	154
La Camarga .....	160
Gargantas del Verdon.....	164
Otras propuestas.....	168

### SUROESTE DE FRANCIA.....171

Niort.....	174
Isla de Ré.....	178
Canal des Deux Mers .....	182
Burdeos.....	186
País Vasco francés.....	190
De Pau a Nay .....	194
Narbona .....	198
Otras propuestas.....	202

### NORESTE DE FRANCIA.....205

Río Mosa .....	208
Côte d'Opale .....	212
Champaña .....	216
Estrasburgo.....	220
Otras propuestas.....	226

## GUÍA PRÁCTICA

Cómo llegar .....	228
Cómo desplazarse.....	229
Alojamiento.....	230
Bicicletas .....	231
Salud y seguridad.....	232
Turismo responsable .....	233
Lo esencial.....	234
Rutas por dificultad.....	235
Índice .....	236

## MAPAS DIGITALES DESCARGABLES DE LAS RUTAS



En este QR se pueden descargar  
archivos GPX o KML para seguir  
el itinerario en ruta.



**NOROESTE DE FRANCIA p. 21**

**NORESTE DE FRANCIA p. 205**

**ÎLE-DE-FRANCE (PARÍS) p. 53**

**CENTRO DE FRANCIA p. 75**

**SUROESTE DE FRANCIA p. 171**

**ALPES p. 111**

**PROVENZA Y LA COSTA AZUL p. 139**

# Bienvenidos a Francia

En familia, en solitario o con amigos, este libro desvela las mejores rutas en bicicleta de Francia. Se podrá explorar los Alpes y los Pirineos, optar por una ruta costera por Bretaña o el Mediterráneo o planificar un itinerario que coincida con festivales o migraciones de fauna: las opciones son innumerables. Sin necesidad de llevar mallas de licra ni calas en los pedales, esta forma de explorar el mundo, además de respetuosa con el clima, permite al viajero sumergirse en la vida local cotidiana, que es la verdadera esencia de todo viaje, mientras disfruta de, p. ej., rutas a la sombra por el Loira o de exigentes ascensiones con increíbles vistas del Verdon.

Este libro ofrece todo lo necesario para pasar de soñar con recorrer Francia a fuerza de pedal a organizar el alquiler de la bicicleta y descargarse rutas GPS para empezar la aventura.

**Ciclista cerca del Mont Blanc y Chamonix (p. 132).**

LUKE JARMEY / TFA/ ASCENT/GETTY IMAGES ©



# Mi ruta ideal en bicicleta



**Ashley  
Parsons**

**PROVENZA  
Y LA COSTA  
AZUL**  
P. 139

Provenza en temporada baja es mi región favorita para ir en bicicleta. Con innumerables carreteras secundarias que enlazan pueblos de las laderas del Luberon (p. 154), esta zona pide a gritos ser pedaleada y las rutas que descubro siempre me sorprenden. Además, en los pueblos siempre hay algún café abierto y, en temporada baja, artistas, artesanos y agricultores con tiempo para sentarse a charlar sobre sus pasiones.



**Charles  
Onians**

**NORESTE  
DE FRANCIA**  
P. 205

Mi ruta perfecta acompaña al río Mosa (p. 208) desde Charleville-Mézières hasta las boscosas colinas de las Ardenas. Su fauna, historia y belleza natural, junto con la opción de continuar por el aún más tranquilo río Semois, hacen que sea difícil de superar. Al documentarme para este libro, pasé una noche de acampada (¡con el permiso del propietario!) a orillas del tranquilo Mosa escuchando a los castores. ¡Maravilloso!



BANTOVA ELMAN/SHUTTERSTOCK ©

Campo de lavanda en Provenza (p. 144).



**Las cinco  
mejores rutas  
panorámicas**

1

**Champaña**

Recorrer los campos y viñedos burbujeantes.

2

**Montaña  
Sainte-Victoire**

Los colores que inspiraron a Cézanne.

3

**Norte de  
Bretaña**

Disfrutar de los panoramas de las Côtes-d'Armor.

4

**Valle de Chamonix**

Cruzar llanuras y estrechas gargantas con vistas al Mont Blanc.

5

**Dolce Via**

Seguir las curvas de las montañas de Ardèche.



**Christopher  
Cooley**

**SUROESTE  
DE FRANCIA**

**P. 171**

Para mí, el País Vasco francés (p. 190) es un paraíso ciclista. No es un terreno fácil y hay que estar mentalmente preparado para sus empinadas colinas, pero la recompensa tras un duro día pedaleando sin duda merece la pena. Desde sus impresionantes paisajes y campos vírgenes hasta su cultura atemporal y excelente gastronomía, esta zona es un lugar mágico del mundo para explorar al que regreso una y otra vez.



**Pierre  
Jaumouillé**

**NOROESTE  
DE FRANCIA**

**P. 21**

Mi ruta favorita es la que conduce al Mont St-Michel (p. 34), ya que permite aproximarse a este enclave maravilloso de una forma íntima, a través de pequeñas carreteras. Ya se vaya en primavera, verano, otoño o invierno, esta ruta nunca deja a uno con la misma sensación. Las vistas varían según los horarios de las mareas. Llegar a este icónico lugar en bicicleta es una experiencia extraordinaria que se recuerda durante mucho tiempo.



**Las cinco  
mejores  
rutas en  
familia**

**1**

**Mont St-Michel**

Crear recuerdos mientras se pedalea hasta esta sublime abadía en Normandía.

**2**

**La Camarga**

Pasar un día embobado con los flamencos en la playa.

**3**

**Pau**

Deleitarse con los panoramas pirenaicos por la Véloroute 81.

**4**

**Bourg-St-Maurice**

Toda la familia puede pedalea de Bourg-St-Maurice a Aime, en los Alpes.

**5**

**París**

Visitar el cementerio del Père Lachaise y el Parc des Buttes-Chaumont por carriles bici.



**Quentin  
Boehm**

**LOS ALPES**

**P. 111**

Como vivo en las montañas por encima de St-Gervais-les-Bains, mi ruta favorita es, cómo no, la del Mont Blanc (p. 132), que puedo empezar desde la puerta de casa. Me encanta ver cómo va apareciendo poco a poco el macizo del Mont Blanc mientras pedaleo hacia Chamonix, así como contemplar los glaciares. Los Alpes me han robado el corazón porque las estaciones son muy diferentes entre sí, haciendo que cada una sea especial y que cada vez que hago esta ruta sea como la primera vez.



**Rory  
Mulholland**

**ÎLE-DE-  
FRANCE**

**P. 53**

Mi ruta perfecta es la que recorre el canal de l'Ourcq (p. 56) desde Meaux hasta París. La he hecho decenas de veces a lo largo de los años y es excelente para escapar unas horas del ajetreo parisino. Meaux, una pequeña ciudad con catedral famosa por su queso brie, queda a un corto trayecto en tren desde París. Ya solo queda ponerse a pedalea por ondulados campos junto al canal, bordeado de árboles, para volver a entrar lentamente en la capital francesa.



# Imprescindibles

## LAS MEJORES RUTAS GASTRONÓMICAS

Como cuna de la alta cocina, Francia es el destino ciclista perfecto para abrir el apetito. Se puede comer en restaurantes sofisticados en las ciudades, pero no hay que subestimar el recetario local, en base a ingredientes frescos de rigurosa temporada. Desde las ostras de la costa atlántica hasta las *fondues* de los Alpes, los amantes de la buena mesa deben probar estas rutas.



### CONSEJO

Quesos, aceites, vegetales o cooperativas de vino son la mejor manera de apoyar a los agricultores locales y disfrutar de su excelente despensa.

1

### Meaux

Parar en una *fromagerie* (quesería) en Meaux, la cuna del brie.

**P. 56**

2

### Bourg St-Maurice

Aprovisionarse de queso beaufort de verano en la cooperativa.

**P. 122**

3

### País Vasco francés

Probar un *gâteau basque* o una *piperade* de pimientos de Espelette DOP.

**P. 190**

4

### Isla de Noirmoutier

Pedalear hasta una caseta de ostras para probarlas recién desbulladas.

**P. 24**

5

### Lyon

Esta ciudad cuenta con 20 restaurantes con estrellas Michelin. Se impone reservar.

**P. 100**

HI/PHOTO/SHUTTERSTOCK ©



'Gâteau basque' (p. 191).



CONSEJO

En Francia  
triumfa la cocina  
de temporada.  
Los tomates de  
Provenza son una  
exquisitez, pero  
en verano, no en  
invierno.



**EN SU  
MOMENTO**

La fauna está más activa a primera hora de la mañana y al anochecer. Hay que consultar los patrones de migración para saber dónde encontrar animales.

# Imprescindibles

## LAS MEJORES RUTAS FAUNÍSTICAS

Con largos litorales, marismas, dos grandes cordilleras, interminables campos y diversos climas, Francia alberga una gran diversidad de animales. La ubicación de los parques naturales tampoco es aleatoria: no solo sirven como refugios, sino que a menudo también están alineados para crear corredores de fauna. Gracias a esto, se podrán ver poblaciones de flamencos, gamuzas, castores y ciervos mientras se pedalea por todo el país.



### CONSEJO

Hay que guardar silencio al observar fauna, y también en los cafés. Alardear de haber visto un lobo podría alertar a los cazadores furtivos.

1

### Río Mosa

Avistar castores y cigüeñas negras en los humedales y orillas del Mosa.

**P. 208**

2

### Brenne

En los estanques del Brenne se pueden ver decenas de especies de aves amenazadas.

**P. 104**

3

### Chambord

Visitar Chambord en la época de celo del ciervo es algo inolvidable.

**P. 96**



CREATIMEDIA/AL/GETTY IMAGES ©

Castor europeo.

4

### Gargantas del Verdon

Las famosas gargantas albergan gamuzas y más de 300 buitres que sobrevuelan en círculos.

**P. 164**

5

### Narbona

Desde Narbona, una ruta acerca a los ciclistas hasta lagunas llenas de flamencos.

**P. 198**

Cigüeñas negras.

## 01

Ideal para



MARISCO

# Isla de Noirmoutier

DURACIÓN	DIFICULTAD	DISTANCIA	INICIO/FINAL
5 h	Media	36 km	L'Épine

TERRENO
Caminos de ripio y vías ciclistas asfaltadas

LOUIS MICHEL DESBRY/SHUTTERSTOCK ©



Salinas, isla de Noirmoutier.

La isla de Noirmoutier también es conocida como la isla de las Mimosas por su clima templado, que permite que en invierno florezcan pequeñas y bonitas flores amarillas. Es accesible desde tierra firme por un puente (gratis) o por el Passage du Gois, una singular carretera elevada solo factible con bajamar. Las salinas cubren un tercio de la isla, mientras que la costa está bordeada de bonitas dunas. Un auténtico paraíso costero para los amantes de la naturaleza.



## Alquiler

No' Vélo (locnovelo.com), en L'Épine, ofrece una amplia gama de bicicletas convencionales y eléctricas. En verano hay que reservar con tiempo.



## Punto de partida

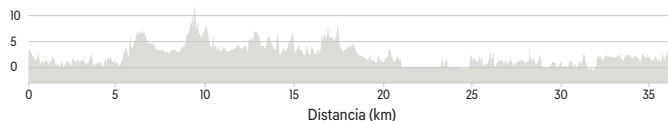
La ruta por las maravillas de la isla de Noirmoutier empieza en L'Épine, un pueblo rodeado de salinas. Tras alquilar la bicicleta, hay que seguir los carteles azules de "L'île de Noirmoutier à vélo".

01

Desde las encantadoras calles de L'Épine, la ruta pasa por una rotonda y lleva a los ciclistas por las salinas. Hay que seguir el camino de ripio hacia Noirmoutier-en-l'Île. Tras un corto tramo asfaltado, se gira a la izquierda junto al campo de rugby para sumergirse en las salinas. Estos estanques, creados por el hombre a lo largo de los siglos, cubren casi un tercio de la isla. Entre los ss. XVI y XVIII, el comercio del "oro blanco" impulsó la economía local. Tras un período de declive en la década de 1980, jóvenes emprendedores han impulsado su resurgimiento. Actualmente, un centenar



### Altitud (m)



de salineros recolectan cada año cerca de 3000 toneladas de sal. Para saber más sobre sus técnicas tradicionales, es posible aparcar la bici frente a las cabañas que bordean la carretera y hacer un circuito guiado.

**02** La ruta sigue a través de las salinas. Se gira a la izquierda por una carretera asfaltada y luego a la derecha por un camino de ripio. Se siguen los carteles de “Boucle entre marais et moulins” y, luego, de “Port de Morin”. Este es un espacio natural lleno de aves,

insectos y pequeños mamíferos. El camino de ripio se convierte en una pequeña carretera asfaltada y pronto se ve el puerto de Morin, en la costa oeste, un puerto natural rodeado de rocas donde atracaba la flota pesquera. Con 850 barcos, el puerto late al ritmo de las mareas, con las embarcaciones descansando sobre la arena durante la bajamar.

**03** Se sale del puerto de Morin y se gira a la derecha por una pequeña carretera asfaltada siguiendo los carteles de “Noirmoutier - sortie de l'île”.



### CONSEJO:

## Ostras

Para que sepan mejor, hay que abrirlas 1 h antes de comerlas, quitarles la primera agua y ponerlas en la nevera o en una cama de hielo. Así, las ostras soltarán una segunda agua, más sabrosa que la primera. Se aconseja acompañarlas con tostadas con mantequilla y una copa de vino blanco.



## Recolección de la sal

La sal se produce en las salinas, donde el agua de mar circula por una red de canales y cuencas.

A medida que el agua se evapora, la concentración de sal aumenta durante un lento curso que tarda 48 horas en completarse. Luego, la sal gorda cristaliza y se deposita en el fondo de los *œillets*, los tajos de arcilla donde se cosecha la sal. Cuando el verano es caluroso y sopla el viento, en la superficie aparecen cristales finos de sal llamados “flor de sal”. Estos se recolectan usando una especie de espumadera. Luego, la sal se coloca en mesas para secarse al sol.

## LOS AUTORES



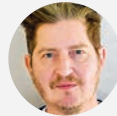
### Ashley Parsons

Escritora de viajes y aventuras, Ashley Parsons divide su tiempo entre Provenza y los Alpes franceses. Se pueden seguir sus viajes a través de Instagram en @jailoo.studio.



### Christopher Cooley

Cuando Christopher no está explorando en su bicicleta de montaña, probablemente se le encuentre sirviendo cafés a ciclistas en @musettebikecafe, en Burdeos.



### Charles Onians

Periodista y escritor de viajes, ahora Charlie prefiere la adrenalina del ciclismo a cubrir conflictos.



### Pierre Jaumouillé

Escritor de viajes, director de cine y ciclista y corredor de larga distancia, se puede echar un vistazo a las aventuras de Pierre en su Instagram @pierrejml.



### Rory Mulholland

Rory es un periodista irlandés afincado en París cuyo amor de toda la vida por el ciclismo le ha llevado a hacer rutas en bici a lo largo y ancho de toda Europa. Se le puede seguir en @mulhollandrory.



### Quentin Boehm

Quentin es un escritor de viajes y aventuras al aire libre, fotógrafo y director de cine afincado en los Alpes franceses. Se puede viajar sin prisas con él a través de Instagram en @jailoo.studio.

### geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

### Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda  
www.lonelyplanet.com  
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

### Las mejores rutas en bicicleta por Francia

1ª edición en español - marzo del 2024  
Traducción de *Best bike rides France, 1* - octubre del 2023  
© Lonely Planet Global Limited

### Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7º. 08034 Barcelona (España)  
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd  
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublín, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos y mapas: Lonely Planet, 2023

© Fotografías 2023, según se relaciona en cada imagen

© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024

© Traducción: Sergi Ramírez, 2024

Datos del Modelo Digital del Terreno: contiene información del sector público bajo licencia de Open Government Licence v3.0, web <http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/>.

ISBN: 978-84-08-28022-4

Depósito legal: B. 15.371-2023

Impresión y encuadernación: Macrolibros

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property](http://www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property).

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

lonely  planet

## DESCUBRE FRANCIA SOBRE DOS RUEDAS

Recorre Francia  
con las 38 increíbles rutas  
que propone Lonely Planet



Desde Mont Saint-Michel hasta  
Morvan y más allá, descubre  
los pueblos más auténticos  
y saborea sus tradiciones



Escoge la ruta que mejor  
se adapte a ti, desde un par  
de horas hasta un día entero  
y para todos los niveles



Explora múltiples paisajes: vistas  
costeras asombrosas, pueblos de  
montaña y refugios isleños



Tómate un respiro saboreando  
unas ostras exquisitas en la isla  
de Noirmoutier o degustando un  
delicioso queso azul en los Alpes

geoPlaneta 

10333940



9 788408 280224



PEFC Certificado

Este libro procede de  
bosques gestionados  
de forma sostenible

PEFC

PEFC14-38-0036

www.pefc.es

