

Camping ★★★★★

Les Cerisiers
du Jaur



Camping Village

Les Cerisiers
du Jaur

Welcome booklet
Gasten folder

LIVRET D'ACCUEIL

Willkommen Broschüre
Folleto de bienvenida



Saint-Pons-de-Thomières



LA BAGUETTE MAGIQUE



Laurent Maynadier
ARTISAN BOULANGER



LA GUSTIVE

12, avenue de la Gare
34220 Saint-Pons de Thomières
Tél. 04 67 97 10 62

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 5h45 à 13h00 et de 15h30 à 19h00
Dimanche et jours fériés de 5h45 à 12h30

Jour de fermeture, le samedi



la Fileuse
de Verre

Grotte de la Devèze

Tél : 04 67 97 03 24



COURNIOU-LES-GROTTES
Hérault | Haut-Languedoc



64, Avenue de la Gare - 34220 ST PONS
Tel : 04.67.97.08.22

Mail : uexpress.saintpons@systeme-u.fr
www.uexpress-saintponsdethomieres.com
Livraison à domicile - Dépôt de pressing
Photocopies couleur



www.uexpress-saintponsdethomieres.com



Tel : 04.67.97.13.55
lastationu@gmail.com



Location / entretien / vente de cycles
Et cycles électriques !
Boutique auto - Boissons fraîches
Lavage haute pression / Aspirateur
Livraison Fuel Domestique



INFOS PRATIQUES

Informations / Informatie / Informationen / Informació



HORAIRES

Opening hours / Openingstijden / Öffnungszeiten / Horario de apertura

Accueil en saison / Reception in season / Receptie tijdens hoogseizoen / Rezeption in der Sommersaison
/ Recepción en temporada : **9h - 13h et 15h - 19h.**

Les Cerisiers snack / Snack bar / Koffiebar / Imbissstube / Cafeteria-snack : **8h - 11h et 15h - 23h**

Accès voiture : ouverture 8h - fermeture 22h. / Car access : open from 8 am to 10 pm / Auto toegang : open 08:00 - Gesloten 22.00 uur / Autozufahrt : Ab 8 Uhr bis 22 Uhr / Acceso en coche : apertura 8:00 horas - cierre 22:00 horas. **Accès piéton libre** / Access free to pedestrians / Voetgangers toegang altijd open / Freier Fußgängerzugang / Acceso peatonal libre.



PISCINE

Swimming pool / Zwembad / Schwimmbad / Piscina : **10h - 19h**



CALEÇON
INTERDIT



SLIP DE BAIN
OBLIGATOIRE



EMPLACEMENTS - LOCATIFS

Pitches - Rentals / Staanplaatsen - Onderkomen / Stellplätze - Unterkünfte
/ Parcelas - Alquiler

Arrivée à partir de 15h - DÉPART AVANT 11h.

Arrival from 3 pm - **DEPARTURE BEFORE 11 AM.** / Aankomst vanaf 15 uur - **VETREK VOOR 11 UUR.** / Ankunft ab 15 Uhr - **ABFAHRT VOR 11 UHR.** / Llegada a partir de las 15:00 horas - **SALIDA ANTES DE LAS 11:00 HORAS.**



VISITEURS

Visitors / Bezoekers / Besucher / Visitantes

Prévenir la réception des visiteurs, contrôle d'identité.

To warn the Reception about visitors, identity check. • Wendt u zich tot de receptie, identiteits controle. • Wenden Sie sich an Rezeption, Identitätsprüfung. • Notifica a la recepció la llegada de visitantes, chequeo de identidad.



RÈGLEMENTS ACCEPTÉS

Accepted methods of payment / Geaccepteerde betaalwijze / Akzeptierte zahlung / Tipo de pagos aceptados

Espèces, CB, Chèque-Vacances, Ticket Restaurant.

/ Cash, Creditcard / Cash of betaalpas, Creditcard / Bargeld, Kreditkarte / Efectivo, Tarjeta de crédito.



INTERDIT DE FUMER
dans les sanitaires, l'accueil,
les mobil-homes et les chalets.

- It is forbidden to smoke in the sanitarines, the reception, mobile-homes and chalets.
- Verboden te roken in de sanitaire voorzieningen, de receptie, de stacaravans, de chalets.
- Es ist verboten in den Sanitäranlagen, den Blockhütten, den Mobil Homes und in der «Roulotte» zu rauchen.
- Prohibido fumar en los aseos, recepción, mobil-homes y chalets.

Ouvert le dimanche matin en juillet et août de 9h00 à 12h30



PAIN

Bread / Brood / Brot / Pan

Commander vos baguettes, viennoiseries et pains spéciaux. Revenez dès le lendemain matin, à partir de 8h, les prendre tout frais !

En basse saison : à l'accueil. - En juillet-août : au snack.

- Order your baguettes, pastries and speciality breads and pick them the next morning from 8 am ! In low season : at reception. In July-August : at the snack.
- Bestel uw Baguettes, gebak en speciaal brood in laag-seizoen : bij de receptie, in juli-augustus : bij de snackbar. Bestellen een dag van te voren, af te halen de volgende dag vanaf 08.00 uur.
- Bestellen Sie am Vortag Ihr frisches Brot, Baguettes und Ihre Croissants für den nächsten Morgen. Abholung ab 8 Uhr am Imbiss, in der Nebendaison an der Rezeption.
- Pide tus baguettes, viennoiseries y panes especiales. Vuelve a la mañana siguiente, a partir de las 8 de la mañana, ¡ Y llévatelos recién hechos !
- En temporada baja : en la recepción. En julio y agosto : en la cafetería.



Les Délices de St Pons

BOULANGERIE PÂTISSERIE SANDWICHERIE



24 Grand Rue
34220 Saint-Pons de Thomières
04 34 79 93 22
delicesdestpons@gmail.com

 Délices de St Pons

Ouvert tous les jours sauf mardi y compris dimanche après-midi.



VENTE À EMPORTER

Take away / Afhaalgerechten / Verkauf zum mitnehmen / Venta de comida para llevar

Boissons fraîches, bière pression, café expresso, glaces, pizzas, bouteilles d'eau glacée... vous avez le choix. Retrouvez-les à l'accueil !

- Soft drinks, beer, espresso, ice-cream, pizzas, cold water bottles... You have plenty of choices. To buy at the reception !
- Warme dranken of frisdrankjes. Keuze volop... Bij de receptie af te halen !
- Verkauf von Enfrischungsgetränken, Frassbier, Espresso, Eis, Pizza, Eiswasserflaschen an der Rezeption !
- Bebidas frías, cerveza de barril, café espresso, helado, pizzas, botellas de agua helada... Tienes mucho para escoger ¡ Encuéntralos en la recepción !



SNACK

Snack / Snackbar / Imbissangebot / Cafetería

Situé au dessus de la piscine, le Snack vous propose, en juillet-août : pizzas, frites, salades, burger, crêpes, smoothies, milkshake... à déguster sur place ou à emporter. Pour les gourmands, des glaces pourront satisfaire de petites faims. Vous pouvez aussi boire un café, une bière ou un soda tout en surveillant les enfants qui se baignent.

- Located by the pool. In July/August the snack proposes pizza, fries, salads, burgers, pancakes, smoothies, milkshake... to eat in or to take away. And if you're just bit peckish you can have some ice cream. Enjoy watching your children have a great time in the pool while you have a coffee, beer or soda to drink.
- Boven het zwembad. De Snackbar biedt u in juli en augustus pizza's, patat, salades, hamburgers, franse pannenkoeken (crêpes), smoothies, milkshakes, enz, ter plaatse op te eten of om mee te nemen. Voor lekkerbekken zijn er ook ijsjes. U kunt hier ook koffie, bier, or frisdrank drinken terwijl u de kinderen in het zwembad in de gaten houdt.
- Für den grossen und kleinen Hunger bietet die Imbissstube, oberhalb des Schwimmbades, Ihnen im Juli und August, Pizza, Pommes, Salateller, Hamburger, dünne Eierpfannkuchen (Crêpes), Smoothies, Milchshakes usw. zu platz essen oder zu mitnehmen. Und wenn Sie nur klein hunger haben, können Sie ein Eisgenießen. So sehen Sie Ihre kinder im Pool während Sie einen Kaffee, Bier oder Limo trinken.
- Ubicada sobre la piscina, la cafetería-snack te ofrece, en julio y agosto : pizzas, patatas fritas, ensaladas, hamburguesas, crepas, smoothies, malteadas... para disfrutar ahí o para llevar. Para los amantes de la buena mesa que tengan antojos, también hay helados. También puedes tomar un café, una cerveza o un refresco mientras ves a los niños nadar.





PRODUITS DU TERROIR

Local products / Regionale producten / Lokale Produkte / Productos locales

Vous trouverez à l'accueil une sélection de produits du terroir à déguster pendant votre séjour, à emporter ou encore à offrir à vos proches.

- You will find at the reception a selection of local products to enjoy during your stay, to take away or to offer to the ones that stayed home.
- U vindt aan de receptie een aantal lokale producten die u tijdens uw verblijf kunt gebruiken of mee kunt nemen naar huis, een leuk idee als cadeau voor de gene die thuis gebleven zijn.
- Hier finden Sie eine Auswahl an lokalen Produkten entweder zum genießen während Ihres oder zum Mitnehmen für Freunde oder Familien.
- En la recepción encontrarás una selección de productos locales para degustar durante tu estancia, para llevar o para regalar a tus seres queridos.



LAVERIE

Launderette / Wasserette / Waschmaschine / Lavandería

Lave-linges et sèche-linge sont à votre disposition aux sanitaires. Renseignez-vous à l'accueil.

- Washing machines and a dryer are available at the toilets room. Ask the reception.
- In der Sanitären Anlage steht Ihnen zwei Waschmaschinen und ein Trockner zur Verfügung. Fragen Sie an der Rezeption.
- Wasmachines en een droger zijn tot uw beschikking bij de sanitaire voorzieningen. Inlichtingen bij de receptie.
- Lavadoras y secadora están a su disposición en los aseos. Consúltanos en la recepción.



WIFI / Wifi / Wifi / W-Lan / Wifi

Le camping est couvert par le réseau Wifi. Les tickets sont disponibles à la réception.

- Wifi access within campsite. Tickets are available at the Reception.
- Wifi Beschikbaar op alle plaatsen. Toegangs code zijn verkrijgbaar bij de receptie.
- W-lan Zugang im ganze Campingplatz. Der Zugangscode ist an der Rezeption erhältlich.
- El camping está cubierto por la red Wifi. Las entradas están disponibles en la recepción.



Connexion / Déconnexion :

iwispot.net

PRÊT DE CARTE DE RANDONNÉES

- We lend hiking maps
- Wij lenen wandelkaarten
- Wir leihen wanderkarten
- Préstamo de mapas de senderismo

PRÊT DE RAQUETTES DE PING-PONG

- We lend table tennis raquets
- Wij lenen pingpong bats
- Wir leihen Pingpong-schläger
- Préstamo de raquetas de ping-pong



LOCATION

Auxiliary services / Verhuur / Zu Vermieten / Alquiler

Renseignez-vous à l'accueil : réfrigérateur, chaise haute et baignoire bébé.

- Ask the reception desk : refrigerator rental, high-chair and baby bathtub rental.
- Inlichtingen bij de receptie : koelkastverhuur, kinderstoel en kinderbadje verhuur.
- Fragen Sie an der Rezeption : Kühlschrank Vermietung, Kinderstuhl und Babybadewanne Vermietung.
- Consúltanos en la recepción : alquiler de sábanas, nevera, silla alta y bañeras para bebés.



PETITE ÉPICERIE / Grocery / Kruidenier / Lebensmittelgeschäft / Pequeño supermercado

Un produit essentiel oublié ? Venez à l'accueil : épicerie, hygiène, boissons...

- You've forgotten an essential ? Come to the reception : grocery store, hygiene, drinks...
- Bent u iets belangrijks vergeten te kopen ? U kunt het vinden aan de receptie : levensmiddelen, schoonheidsproducten en drankjes...
- Haben Sie etwas ein Wichtiges vergessen ? An der Rezeption können Sie Lebensmittel, Getränke und Hygieneprodukte kaufen...
- ¿ Un producto esencial olvidado ? Ven a la recepción : alimentación, higiene, bebidas...



BARBECUE / Barbecue / Barbecue / Barbecue / Barbacoa

Charbon de bois sur emplacement : interdit. Électrique et gaz : autorisé.

Des barbecues collectifs sont à votre disposition près de l'accueil.

- Charcoal barbeque forbidden on the pitches, only gas and electric BBQ's are allowed. Collective charcaol BBQ available next to the reception.
- Houtskool BBQ op de staan plaatsen verboden, naast de receptie is een collectieve BBQ ter beschikking. Op de staanplaatsen enkel gas of elektrische BBQ toegestaan.
- Holzkohlegrill sind verboten am Stellplätzen, Kollektiv Grill neben den Rezeption. Am Stellplätzen nur gas und elektrische Grillen erlaubt.
- El uso de carbón en las parcelas está prohibido. Electricidad y gas : permitido. Las barbacoas colectivas están a tu disposición cerca de la recepción.



RESPECTONS LE SILENCE

Respect silence / 'S avonds / Nachtruhe / Respetemos el silencio

Les véhicules motorisés ne doivent pas circuler dans l'enceinte du camping de 22h à 8h.

- Motorized vehicle should not be used within the campsite from 10 p.m. till 8 a.m.
- Gemotoriseerde voertuigen mogen niet op de camping circuleren van 22.00 u tot 8.00 uur.
- Von 22 Uhr abends bis 8 Uhr morgens dürfen auf Campingplatz keine Autos fahren.
- Los vehículos motorizados no deben circular por el camping de las 22:00 a las 8:00 horas.

LES MARCHÉS

Markets / Markten / Märkte / Mercados



- **LUNDI** / Monday / Maandag / Montag / Lunes : Bédarieux
- **MARDI** / Tuesday / Dinsdag / Dienstag / Martes : Olonzac
- **MERCREDI** / Wednesday / Woensdag / Mittwoch / Miércoles : Saint-Pons-de-Thomières
- **JEUDI** / Thursday / Donderdag / Donnerstag / Jueves : Saint-Chinian, La Salvetat-sur-Agoût, Labastide Rouairoux
- **VENDREDI** / Friday / Vrijdag / Freitag / Viernes : Roquebrun, Puisserguier
- **SAMEDI** / Saturday / Zaterdag / Samstag / Sábado : Mazamet, Cessenon-sur-Orb
- **DIMANCHE** / Sunday / Zondag / Sonntag / Domingo : Saint-Chinian, Olargues, La Salvetat, Saint-Pons-de-Thomières



NUMÉROS UTILES

Useful numbers / Nuttige telefoonnummers / Wichtige Telefonnummer / Números útiles



URGENCES / Emergency / Urgentie / Notfallstation / Emergencias

- SAMU / AMBULANCE 15 - N° EUROPÉEN 112
- POMPIERS / Fireman / Brandweer / Feuerwehr / Bomberos 18
- GENDARMERIE / Police station / Rijkspolitie / Polizei / Gendarmería 17



PHARMACIES / Pharmacies / Apotheken / Apotheke / Farmacia

- Pharmacie des TILLEULS - 04 67 97 00 68 - 30 Grand Rue - 34220 Saint-Pons-de-Thomières
- Ouvert le dimanche de 10h à 12h / Open Sunday from 10 a.m. to 12 noon / Zondag van 10u tot 12u open / Sonntags von 10 bis 12 Uhr geöffnet / Abierto el domingo de las 10:00 a las 12:00 horas



MÉDECINS / Doctors / Artsen / Ärzte / Médicos

- Maison de santé - 04 67 95 81 40 - 1 esplanade du Barry - 34220 Saint-Pons-de-Thomières



SAMI
Fruits et légumes
Cave à vins
Produits du terroir

10 bis place du Foirail
34 220 St Pons de Thomières
Tél / Fax : 04 67 97 09 22

TABAC-PRESSE-LOTO

51 avenue de la gare
34220 St Pons
04.67.97.18.12

BRIC ' Haut Languedoc

TOUT, près de chez vous



QUINCAILLERIE BRICOLAGE JARDIN

Découpe de bois - Gros Electroménager
Découpe de verre sur commande
Livraison à domicile - Gaz - Boissons fraîches
Ouvert du lundi au samedi : 9h - 12h 14h30 - 18h30
ZAE de Brettes - 34220 RIOLS - 04 67 23 08 29
brettes.riols@orange.fr

PHARMACIE DES TILLEULS

30 grand rue
34220 Saint Pons de Thomières
04.67.97.00.68

**TRIONS LES DÉCHETS**

Separate out your rubbish / Afval wordt gescheiden / Abfalltrennung / Separemos los desechos

Des poubelles spécifiques sont à votre disposition à l'entrée du camping pour les plastiques, le verre et les déchets verts.

- Specific bins are at your disposal at the entrance of the campsite for plastics, glass and general waste.
- Specifieke bakken staan tot uw beschikking bij de ingang van de camping voor plastic, glas en restafval.
- Spezielle Fächer stehen zu Ihrer Verfügung am Eingang des Campingplatzes für Kunststoff, Glas und Rest Abfall.
- En la entrada del camping se encuentran a su disposición contenedores específicos para plásticos, vidrio y residuos verdes.

**ÉCONOMISONS L'ÉNERGIE**

Save energy / Laten we energie besparen / Energiesparen / Ahorremos energía

Pensez à éteindre vos lumières et radiateurs dans les pièces où vous n'êtes pas.

- Think about switching the lights off, as well as turning off the heating when rooms are not in use.
- Denk eraan om het licht en verwarming uit te doen in de kamers wanneer u er niet bent.
- Vergessen Sie nicht beleuchtung und Heizung auszuschalten wenn Sie nicht da sind.
- Recuerda apagar las luces y los radiadores en las habitaciones donde no estás.

**RESPECTONS LA NATURE**

Respect nature / De natuur respecteren / Respektieren Sie Ihre Umwelt / Respetemos la naturaleza

En balade, veillez à ne pas laisser de déchets derrière votre passage. Vous avez apprécié de trouver les lieux propres, pensez aux suivants. Admirez la faune et la flore et laissez-les dans leur milieu naturel.

- While going out for a walk, make sure not to leave waste behind your passage. You enjoyed finding the clean places, think about the persons following. Admire the fauna and flora, but leave them in their natural place.
- Bij het wandelen, let erop geen afval achter te laten. U heeft vast gewaardeerd plekken schoon aan te treffen, denk vervolgens ook aan anderen. Geniet van de flora en fauna, maar laat deze in hun natuurlijke omgeving.
- Lassen Sie beim Spaziergehen und Picknicken keinen Abfall zurück, auch Sie freuen sich einen sauberen Platz vorzufinden.
- Cuando camines, asegúrate de no dejar basura. Si disfrutaste encontrando los lugares limpios, piensa en quienes visitarán después. Admira la fauna y la flora y déjalos en su entorno natural.

**RESPECTONS L'EAU**

Save water / Water besparing / Wassersparen / Cuidemos el agua

Chaque emplacement dispose d'un point d'eau. Veillez à ne pas utiliser plus d'eau que nécessaire.

- Each pitch has a water point. Be careful not to use more water than necessary.
- Elke plek is uitgerust met een kraan. Let erop niet meer water te gebruiken dan noodzakelijk.
- Jeder Platz hat einen Wasserpunkt. Sei vorsichtig, nicht mehr Wasser gebrauchen als nötig.
- Cada sitio tiene un punto de agua. Ten cuidado de no usar más agua de la necesaria.

BAC À COMPOST**JE METS DANS MON COMPOSTEUR**

You can compost / Ik kan composteren / Ich kann kompostieren / Pongo en mi compostador

- **Épluchures de fruits et légumes (y compris agrumes)** / Fruit and vegetable peel, (including citrus fruit) / Vruchten- en groenteschillen (inclusief citrusvruchten) / Obst- und Gemüseschalen (einschließlich Zitrusfrüchte) / Cáscaras de frutas y hortalizas (incluidos los cítricos).
- **Restes de fruits pourris ou cuits** / Leftover, rotten or cooked fruit / Rotte of gekookte vruchten / Faules oder gekochtes Obst / Restos de fruta podrida o cocida.
- **Marc de café et filtres** / Coffee grounds and filters / Koffiedik en filters / Kaffeesatz und-filter / Posos de café (se pueden incluir los filtros de papel).
- **Sachets de thé, infusions** / Tea bags, herbal tea / Theezakjes, kruidenthee / Teebeutel, Kräutertee / Bolsas de té, infusiones.
- **Restes de repas (aliments abîmés, pain rassis)** / Remains of meals (leftovers, stale bread) / Resten van maaltijden (overgebleven voedsel, oud brood) / Essensreste (Speisereste, altbackenes Brot) / Comidas restantes (comida podrida).
- **Coquilles d'œufs et de fruits de mer écrasés** / Crushed egg and seafood shells / Verpletterde eierschalen en zeevruchten schelpen / Gebrochen Eier- und Meeresfrühteschalen / Cáscaras de huevos y de mariscos triturados.

**JE NE METS PAS DANS MON COMPOSTEUR**

You cannot compost / Ik composteer geen / Ich kompostiere keine / No pongo en mi compostador

- **Cartonnettes emballages plastiques** / Cardboard plastic packaging / Plastic verpakkingen of kartonnen dozen / Kunststoff- oder kartonverpackungen / Embalaje de cartón y plástico.
- **Boîtes d'œufs en polystyrène** / Styrofoam egg cartons / Piepschuim eierdozen / Styropor-Eierkartons / Cajas para huevos en poliestireno.
- **Étiquettes des fruits** / Fruit stickers / Fruitetiketten / Frucht-Etiketten / Etiquetas de frutas.
- **Produits d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers)** / Animal products (meat, fish, dairy products) / Dierlijke producten (vlees, vis, zuivelproducten) / Tierische Produkte (Fleisch-, Fisch-, Milchprodukte) / Productos de origen animal (carne, pescado, productos lácteos).





EXEMPLES DE RANDONNÉES PÉDESTRES

Some examples / Een aantal voorbeelden van wandelpaden
/ Einige Beispiele für Wandern / Ejemplos de excursiones
de senderismo

Le sentier des Capitelles → Courniou les Grottes : 3,1 km 🦶🕒 1h15
Les Palombières → Saint-Pons-de-Thomières : 5 km 🦶🕒 2h
Lo Camin Nostre → Courniou les Grottes : 6 km 🦶🕒 2h30
Le Tour du Lac de Vésoles → Col du Cabaretou : 6,5 km 🦶🕒 2h
Le Sommet du Caroux → Douch : 8 km 🦶🕒 3h
L'Ayrolle → Roquebrun : 10 km 🦶🕒 3h30
Notre-Dame-de-Trédos → Riols : 13 km 🦶🕒 4h30
Les Balcons du Caroux → Saint Martin de l'Arçon : 7,5 km 🦶🕒 3h
Les Gorges de Colombières-sur-Orb : 13 km 🦶🕒 5h
Le chemin des Légendes → Langlade : 13 km 🦶🕒 5h30
Malvies → Olargues : 15 km 🦶🕒 5h

🦶 **Niveau FACILE**
Easy / Eenvoudig / Leicht / Fácil

🦶🦶 **Niveau MOYEN**
Average / Gemiddeld / Mittelschwer
/ Dificultad media

🦶🦶🦶 **Niveau DIFFICILE**
Difficult / Moeilijk / Schwer / Difícil

Et bien d'autres encore...

N'hésitez pas à venir à l'accueil pour plus d'informations !

And many others... Do not hesitate to come to the reception for more information ! • En nog veel meer... Aarzel niet om de receptie te komen voor meer informatie ! • Und vieles mehr... Bitte kommen Sie für weitere Informationen an der Rezeption ! • Y hay muchos más... ¡ Siéntete libre de venir a la recepción para más información !



MIELLERIE DU BERGER DES ABEILLES



Visite libre ou guidée autour d'une ruche vitrée avec explication sur la vie des abeilles et sur notre manière de respecter la qualité du miel. Notion d'apithérapie.

Dégustation de miel, pain de douceur aux épices, gâteau de la joie, nougat au miel...

Boutique ouverte en été de 9h à 19h30 et visite sur RV au 04 67 97 68 94.

En hors saison, ouvert à la demande.

Visite : 2 € / personne, gratuit pour les moins de 10 ans.

• Open house or guided tour, visit a see-through, glass hive with a narrative of the lives of bees and how to keep the honey's quality. Introduction to Apitherapy. Honey tasting, sweet bread with spices, cake of joy, honey nougat... Shop open in summer from 9 a.m. to 7.30 p.m.

Visit reservations on 0033 4 67 97 68 94.

In low season, open upon request.

Visit : 2 € / person, free of charge for children under 10 years old.

• Vrij bezoek of rondleiding rond een doorkijk-glazen korf met uitleg over het leven van bijen en hoe de kwaliteit van honing wordt gewaarborgd. Inleiding tot apitherapie.

Proeverij : honing, ontbijtkoek, cake van de vreugde, honing nougat, enz.

Winkel in de zomer van 9u tot 19u30 open en rondleiding op afspraak op

0033 4 67 97 68 94. Buiten het hoogseizoen : op aanvraag open

Rondleiding : 2€ / persoon, gratis voor kinderen onder 10 jaar.

• Freie oder geführte Besichtigung um ein durchsichtiges gläsern Bienenhaus, in dem das Leben der Bienen, und wie die Qualität des Honigs garantiert ist, erklärt wird. Einführung in die Apitherapie.

Verkostung : Honig, süßes Brot mit Gewürzen, Freudentorte, Honignougat usw.

Geschäft im Sommer von 9 Uhr bis 19.30 Uhr geöffnet und Besichtigung nach. Vereinbarung unter 0033 4 67 97 68 94.

Außerhalb der Hochsaison : auf Anfrage geöffnet

Tour : 2 € / Person, kostenlos für Kinder unter 10 Jahren.

• Visita libre o guiada alrededor de una colmena de cristal con una explicación de la vida de las abejas y cómo respetamos la calidad de la miel. Concepto de apiterapia.

Degustación de miel, pan dulce con especias, pastel de la alegría, turrón de miel...

Tienda abierta en verano de las 9:00 a las 19:30 horas y visita concertada

al 04 67 97 68 94. En temporada baja, abierto sobre demanda.

Visita : 2 € / persona, gratis para niños menores de 10 años.



© Barthélémy photo



Miellerie du Berger des abeilles

Combres - Bel Air

Route de Saint-Pons-de-Thomières

34330 La Salvetat-sur-Agoût

Tél : 04 67 97 68 94

Mail : lebergerdesabeilles@outlook.com



© Barthélémy photo

VINS DE NOTRE RÉGION

Wines from our region / Wijnen uit onze regio / Weine aus unserer Region / Vinos de nuestra región



Vous pouvez visualiser où se trouvent nos partenaires vignerons et vous trouverez leurs vins à l'accueil au prix caveau !
Et "cerise sur le gâteau", chaque dimanche à 19h00 en juillet/août, un de ces vignerons vous fera déguster le fruit de sa production au pot d'accueil.

Alors n'hésitez plus, consommez local !

• You can visualize exactly where our winemaking partners are located. We propose their wines at the Reception for a direct-sale price !
 And, the "Cerise" on the cake, every Sunday in July / August at 7:00 p.m. one of these winemakers offers you the opportunity to taste the fruit of his production during The Welcome Drink.

Consume Local !

• U kunt hier visualiseren waar onze wijnproducerende partners zich bevinden. Wij stellen hun wijnen voor aan de receptie voor een interessante prijs !
 En, "Cerise" op de taart, laat een van deze wijnmakers u elke zondag in juli en augustus om 19u proeven van zijn productie bij het welkomstdrankje.

Aarzel dus niet : koop lokaal !

• Sie können hier visualisieren, wo sich unsere Weinproduktionspartner befinden. Sie finden diese Weine an der Rezeption zu einem sehr interessanten Preis !
 Und, "Cerise sur le gâteau", läßt Sie ein von diesen Winzern im Juli und August jeden Sonntag um 19 Uhr seine Produktion am Begrüßungsschluck probieren.

Nicht zögern, lokal kaufen !

• Puede ver dónde están nuestros socios vinicultores y encontrar sus vinos en la recepción al precio de la bodega !
 Y para ponerle "la guinda al pastel", todos los domingos a las 19.00 horas de julio/agosto, uno de estos vinicultores le hará degustar el resultado de su producción en la recepción de bienvenida.

Así que no lo dudes más, i consume local !

Domaine de La Senche

“ Le Domaine la Senche produit du vin depuis 1854. Repris récemment par Guy, Liz Crawford et Rose Furlong avec l'ambition de créer des vins uniques de la plus haute qualité. ”

Situated in the ancient hamlet of La Livinière, Domaine la Senche has a fine tradition of exceptional wine making dating back to 1854.

Ouvert toute l'année, sur rendez-vous.

12, route des Meulieres - 34210 LA LIVINIÈRE
 +33 6 43 31 74 42
 guy.crawford@orange.fr
 www.domainedelasenche.com

Le Muscat de Saint Jean de Minervois

Caveau ouvert :
 8h-12h / 14h-18h du lundi au vendredi
 14h-18h30 samedi, dimanche et jours fériés

Dégustation de muscats et vins à la cave coopérative de Saint Jean de Minervois
 Muscat Sélection Petit Grain médaillé d'Or

34360 St Jean de Minervois
 Tél : 04 67 38 03 24
 lemuscat.@wanadoo.fr

DOMAINE OLLIER - TAILLEFER

AOP Faugères - village de FOS

Horaires du caveau de vente :
 tous les jours de 11h00 à 12h00 et de 14h30 à 18h00
 Fermé dimanche et jours fériés.
 Dégustation gratuite de notre gamme.

Route de Gabian
 34320 FOS
 04 67 90 24 59
 ollier.taillefer@orange.fr

DOMAINE DES JOUGLA

SAINT-CHINIAN

Caveau de dégustation :
 Ouvert du lundi au samedi
 de 09h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h30
 www.domainedesjougla.com

Les différents vignobles du Pays

LES AOP (Appellations d'origine protégées)

- FAUGÈRES
- MINERVOIS
- SAINT-CHINIAN

LES IGP (Indications géographiques protégées)

- COTEAUX DE BÉZIERS
- COTEAUX D'ENSÈRUNE
- CÔTES DE THONGUE
- HAUTE VALLÉE DE L'ORB



LA VOIE VERTE

The Green Lane / Het Groene wandelpad / Das Greenway / La Via Verde

Cette ancienne voie ferrée de 80 km a été aménagée pour les promeneurs, qu'ils soient à vélo ou à pied. Cette piste, relativement plate, permet aux petits comme aux grands de se balader en toute sécurité. Il vous suffit de traverser la route et vous trouverez l'entrée à côté de l'arrêt de bus.

- This former railway line 80 km long was adapted for slow traffic whether you choose to ride or walk. This relatively flat path is ideal for little ones and grown-ups to stroll safely. All you have to do is cross the road and you will find the entrance next to the bus stop.
- Deze verlaten spoorlijn is nu aangepast voor voetgangers en fietsers. Groot en klein kunnen heerlijk wandelen en fietsen op het betrekkelijk vlakke pad. De ingang bevindt zich aan de overkant van de camping net naast de bushalte.
- Die ehemalige Bahn, 80 km, ist am für Wanderer angepasst, ob Sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß gehen. Diese relativ flache Strecke können Kinder und Erwachsenen machen. Nur die Strasse überqueren, und Sie werden den Eingang neben Bushaltestelle finden.
- Esta antigua línea de ferrocarril de 80 km de longitud ha sido acondicionada para los senderistas, ya sea en bicicleta o a pie. Esta pista relativamente llana hace que tanto jóvenes como mayores, puedan caminar en ella con total seguridad. Cruza la calle y encontrarás la entrada junto a la parada de autobuses.

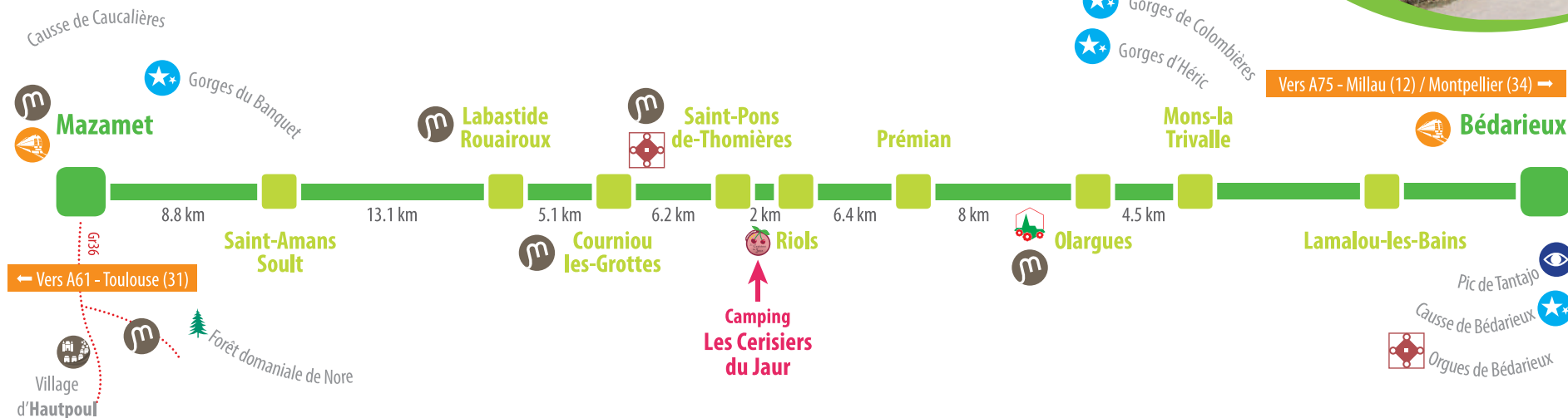


Ce picto indique que la destination est accessible en vélo par la Voie Verte en partant du camping. Vous trouverez ces informations au niveau des semaines types d'activités (p.26 à 45).

- This pictogram indicates that the destination is accessible by cycling on the "Green Lane" from the campsite. You can find this information within a similar week's entertainment program (p. 26 to 45).
- Dit pictogram geeft aan dat de bestemming vanuit de camping op de fiets bereikbaar is via de "Voie Verte". U vindt deze informatie in het wekelijkse voorbeeld-animatieprogramma (pag. 26 tot 45).
- Dieses Symbol zeigt an, dass das Ziel mit dem Fahrrad vom Campingplatz über die "Voie Verte" erreicht werden kann. Diese Informationen finden Sie im wöchentlichen Beispielanimationsprogramm (Seiten 26 bis 45).
- Este pictograma indica que el destino es accesible en bicicleta a través de la "Via Verde" desde el camping. Encontrarás esta información en los ejemplos de semanas de actividad estándar (pág. 26 a 45).

LÉGENDE

- «Plus beaux villages de France»
- Gare
- Musée
- Hameau et village de caractère
- Monument Historique
- Panorama
- Site remarquable





LOCATION DE VÉLOS

Bicycle rental service / Fietsverhuur / Fahrradvermittlung / Alquiler de bicicletas

Pour profiter pleinement de cette magnifique région, nous vous proposons la location de vélos : VTC, vélo enfant, siège bébé, remorque enfant... à la demi-journée, journée, week-end ou semaine. **RENSEIGNEZ-VOUS À L'ACCUEIL !**

- To fully enjoy this magnificent region, we offer a bicycle rental service : town bikes, children bikes, baby seats, child trailers... for a half-day, a day, a week-end or week. **PLEASE ENQUIRE AT RECEPTION !**
- Om volop van deze prachtige streek te genieten kunt u bij on fietsen huren : mountainbikes, kinderfietsen, babyzitjes, aanhanger. **INFORMATIE BIJ DE RECEPTIE !**
- Entdecken Sie diese schöne Gebiet per Fahrrad : Vermittlung von Mountainbikes, Kinderfahrrädern, Babysitzen und Fahrradanhängern. **INFORMIEREN SIE AN DER REZEPTION !**
- Para disfrutar plenamente de esta magnífica región, te ofrecemos alquilar de bicicletas : bicicletas de montaña, bicicleta para niños, asiento de bebé, remolque para niños... durante medio día, día entero, fin de semana o semana entera. **¡ PREGUNTA EN LA RECEPCIÓN !**

SÉCURITÉ

SECURITY / VEILIGHEID / SICHERHEIT / SEGURIDAD :

Chaque vélo est fourni avec un casque et un anti-vol.

- Each bike comes with a helmet and a lock.
- Elke fiets wordt geleverd met een helm en een slot.
- Zu jedem Fahrrad gehört Helm und ein Schloss.
- Con cada bicicleta se suministra con un casco y un dispositivo antirobo.

CAUTION
DEPOSIT
BORG
KAUTION
DEPÓSITO150 € / vélo enfant
200 € / vélo adulte
100 € / remorque

TARIFS LOCATION TTC

	VTC	VTC / VTT junior	Vélo enfant
1/2 JOURNÉE (12h - 19h) 1/2 Day / 1/2 Dag / 1/2 Tag / 1/2 Dia	10 €	9 €	7 €
1 JOURNÉE (9h - 19h) 1 Day / 1 Dag / 1 Tag / 1 Dia	13 €	10 €	8 €
2 JOURS EN SEMAINE 2 Days in week / 2 Dagen in week / 2 Tage in der Woche / 2 Días entre semana	22 €	16 €	14 €
WEEK-END - Du Vendredi 19h au lundi 9h Weekend / Weekend / Wochenende / Fin de semana	24 €	18 €	15 €
SEMAINE (7 jours) - De 9h le jour 1 à 19h le jour 7 Week (7 days) / Week (7 Dagen) / Woche (7 Tage) / Semana (7 días)	70 €	50 €	45 €

	1/2 journée	1 Journée
REMORQUE Trailer / Aanhangwagen / Anhänger / Remolque 1 à 2 enfants (40 kg max.)	8 €	10 €



VELO CAROUX

www.velocaroux.fr

CAROUX
OUTDOOR
Festival des Sports Nature



RACON
EPIC ENDURO



VTT ET VÉLO ÉLECTRIQUE : LOCATION DE MATÉRIEL
BAPTÊME SPORTIF COURS JOURNÉE DÉCOUVERTE
STAGE D'INITIATION STAGE DE PERFECTIONNEMENT
TROTTELETTE TOUT TERRAIN GUIDE ET MONITEUR VTT

04 67 97 64 42 06 60 80 88 82

STATION SERVICE - RD 908
34390 MONS-LA-TRIVALLE
contact@velo-caroux.fr

Mons-la-Trivalle
Destination Montagnes du Caroux. Simplement sauvage !

Quoi de plus agréable, de plus pratique
et de plus écologique que le vélo pour
découvrir les sentiers, les paysages et
autres curiosités du Haut-Languedoc ?

Notre équipe propose de vous conseiller,
de vous louer le matériel adapté (vélo,
casques, gants et protection), de vous
encadrer pour que vos balades à vélo
vous apportent tout le plaisir attendu...

Présentation des activités et inscriptions
au pot d'accueil de bienvenue du camping.





SPOTS DE BAIGNADE NATURELS AUX ALENTOURS

Natural swimming places / Natuurlijke zwemplekken / Natürlichen Baden Plätzen / Lugares naturales para nadar en los alrededores

→ RIVIÈRES / RIVERS / RIVIEREN / FLUSSE / RÍOS :

- La source du Fréjo avant Olargues sur le Jaur
- La plage de Roquebrun-sur-l'Orb • Beach of Roquebrun-sur-l'Orb • Strand von Roquebrun-sur-l'Orb
- Les Gorges d'Héric à Mons-La-Trivalle
- La plage de Ceps au bord de l'Orb • Beach of Ceps • Strand von Ceps • La playa de Ceps
- Les chutes du Lac de Vésolles : accès par le sentier de randonnée au départ de Langlade
Waterfalls of lake de Vésolles : access by the way of hiking from Langlade.

→ LACS / LAKES / MEER / SEEN / LAGOS :

Le lac de la Raviège à la Salvétat-sur-Agoût

Lake of La Raviège • Meer van La Raviège • See von La Raviège • El lago Raviège

Le lac du Laousas à Rieumontagné de Nages

Lake of Laousas • Meer van Laousas • See von Laousas • El lago de Laousas

→ MER MÉDITERRANÉE / MEDITERRANEAN SEA / MIDDELLANDSE ZEE / MITTELMEER / MAR MEDITERRÁNEO :

- Valras-Plage,
- Gruissan,
- Narbonne-Plage, etc.

Le Jaur



Gruissan



canoë 30 Ans
Canoe France 100% PLAISIR
Roquebrun.com
à 30' de Béziers
-10% client camping
QR code: canoe-france.com/orb
04 67 89 52 90
04 67 89 57 92

ACROROC Office des Guides du Haut Languedoc
ORGANISATEUR DE SEMAINTON
www.acroroc.com
acroroc@orange.fr
ACROROC logo
PARCOURS DANS LES ARBRES
ESCALADE
SPELEOLOGIE
VIA FERRATA CANYONING
Tel : 06 85 34 14 54
Hameau de la Pomarede, 34390 St Martin de l'Arçon

PLAN DU CAMPING

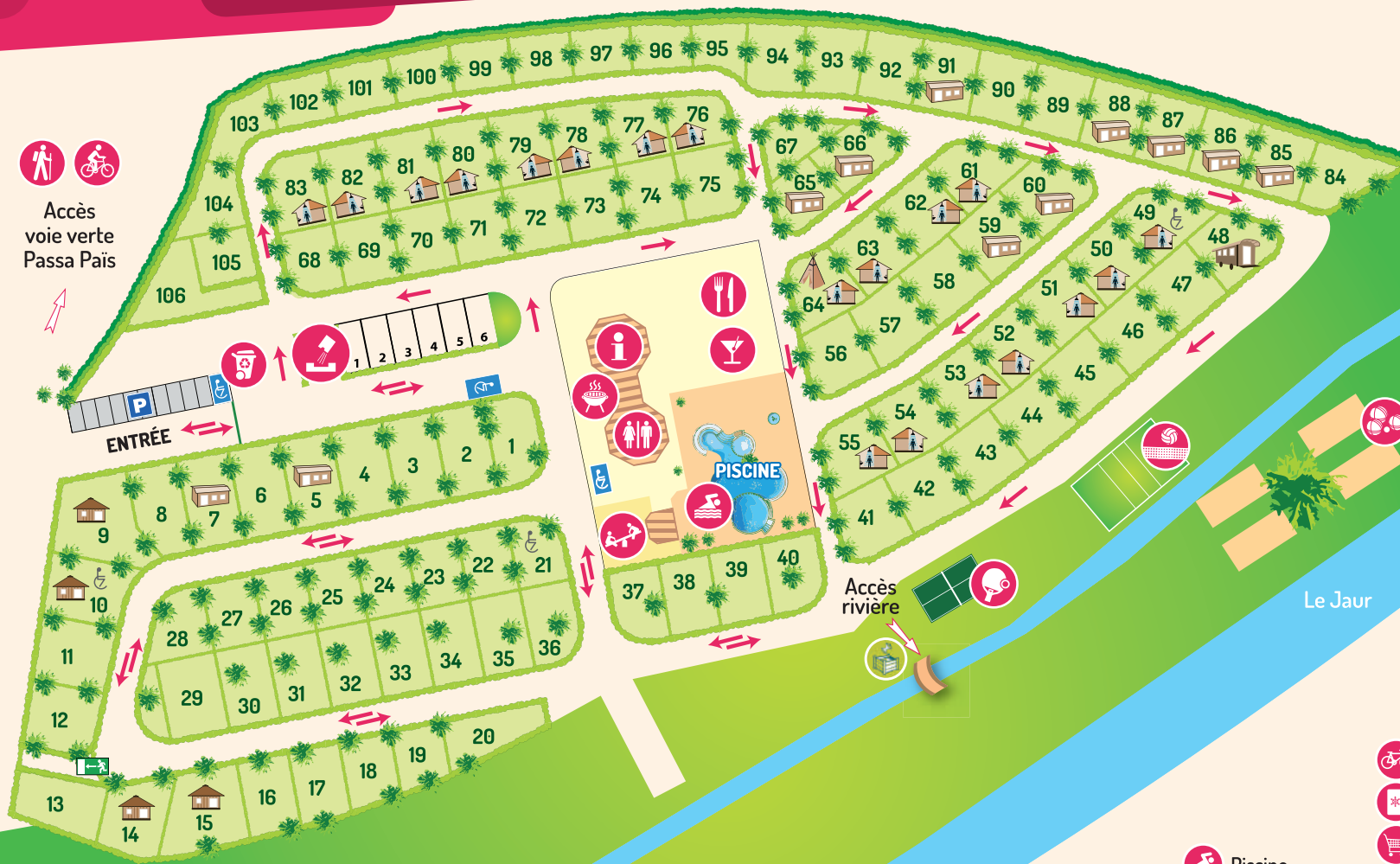
Map of campsite / Plan van de camping / Übersichtsplan / Mapa del camping



Accès
voie verte
Passa Païs



Wifi accessible
sur tous les
emplacements



Services

- Location de vélos
- Location de frigos
- Épicerie
- Boissons fraîches
- Glaces
- Dépôt de pain
- Machine à laver
- Restauration
- Bac à compost

- Piscine
- Plage
- Aire de jeux
- Accueil
- Sanitaires
- Barbecue
- WC chimiques
- Poubelles

- Tipi
- Sanitaire privé
- Chalet
- Cottage
- Roulotte

Légende

- Sens de circulation
- Sortie de secours

Le Jaur

Le Jaur

S

SAMEDI : Saint-Pons-de-Thomières



Saint-Pons



- Balade sur la Voie Verte (à pied ou à vélo) jusqu'à Saint-Pons-de-Thomières.
- Visite du musée de Préhistoire régionale.
- Ateliers le mercredi : poterie, peinture pariétale, parure, sceaux... (sur réservation, se renseigner).
- Visite historique de la ville + Randoland (activités pour les enfants pendant la visite).
- Visite de la Cathédrale, possibilité de visite libre (en musique et en lumière) ou à l'aide d'un audioguide disponible à l'Office de Tourisme (dépliant gratuit à l'Office de Tourisme).
- Initiation à la spéléologie avec 2 circuits adaptés, accompagnée d'un guide diplômé d'état.
- Course d'orientation organisée tous les jeudis en saison, accompagnée d'un animateur.
- Parcours en accès libre tout au long de l'année.
- Déjeuner au restaurant le Bistrone.

D

DIMANCHE : Courniou-les-Grottes



- Visite guidée de la Grotte de la Devèze : durée 1h. - Déjeuner à l'Auberge des Acacias. - Balade sur la Voie Verte à vélo jusqu'à Courniou (7 km). - Marche sur le Sentier des Capitelles (abris de pierres sèches) : 1h15.

L

LUNDI : Lacaune les Bains



- Sentier découverte sur «Les traces de l'enfant sauvage» : parcours de 3,5 km pour apprendre à connaître les plantes et les animaux des monts de Lacaune.
- Un chemin-musée y retrace la vie de l'époque et les métiers oubliés (à partir de 3 ans, accès libre).
- Visite de la filature Ramond : filature de 170 ans (du lundi au vendredi à 14h30 - durée 1h, du 15/06 au 15/09).
- Visite de la Maison de la Charcuterie avec dégustation le lundi de 14h30 à 18h et du mardi au samedi de 11h à 13h et de 14h30 à 18h - durée 1h, du 15/06 au 15/09, (audioguide en français, anglais et espagnol).
- Et pour les enfants... le jeu de piste «un tour de cochon».
- Le lieu de baignade le plus proche de Lacaune est la plage de Rieumontagné située sur la commune de Nages, elle est à 9,9 km de Lacaune, qualité d'eau de baignade : très bonne. C'est une plage de bord de lac.

Le BISTRONE

Bar, tapas, tartines, crêpes, galettes, grillades, salon de thé, glaces, bar à vin locaux, soirée concert...

04 67 95 34 28
06 11 48 72 81
info@lebistrone34.com
www.lebistrone34.com
1 rue Charles Barthès - 34220 St Pons

Sur place ou à emporter

Fermé le samedi midi et le mardi toute la journée

1 TAPAS "pan con tomate" OFFERT sur présentation du guide.

M

MARDI : La Salvetat-sur-Agoût



- Profitez du lac de la Raviège avec :
- Bateaux à moteur ou moteurs électriques avec ou sans permis, pédalo, canoé, planche à voile, paddle...
- Ski nautique, baby ski, wakeboard, bouée tractée.
- Parc acrobatique : parcours dans les arbres, adultes et enfants, sur la base de loisirs des Bouldouires.
- Jeux gonflables et trampolines pour enfants sur la base de loisirs des Bouldouires.
- La Passerelle de Mazamet : chemin aérien de 140 m de long, qui traverse les gorges de l'Arnette à 70 m de haut et offre une vue exceptionnelle sur le village d'Hautpoul (accès libre et gratuit toute l'année).
- La base de loisirs du Lac des Montagnès : petit coin de paradis propice à la détente : plage, baignade surveillée et jeux d'eau ; balade à pied, pêche, mini-golf et parc accrobranche...

Me

MERCREDI : Riols



- Balade sur la Voie Verte.
- Randonnée Notre-Dame-de-Trédos 13 km (niveau moyen).
- Randonnée Le Sentier des Légendes (niveau difficile - Départ Langlade).

J

JEUDI : Mazamet



- Maison du Bois et du Jouet (3 km du centre ville). Elle propose une découverte ludique et interactive de la Montagne Noire. Expositions, jeux et jouets de bois de France et du monde entier, salles de jeux et arboretum pour le plaisir des grands et des petits.
- Le Musée du Catharisme Occitan qui donne à voir et à entendre l'épopée Cathare vécue sur le versant tarnais de la Montagne Noire.
- Visite du village d'Hautpoul (4 km du centre ville) : forteresse de pierres accrochées à son piton rocheux, surplombe Mazamet : boutiques médiévales, taverne...
- Visite guidée aux flambeaux d'Hautpoul (inscription à l'Office de Tourisme).
- Profitez du Golf de Mazamet La Barouge (18 trous).

V

VENDREDI : Roquebrun



- Balade dans les ruelles du village et visite du Jardin Méditerranéen, ouvert tous les jours de 9h à 19h (chiens tenus en laisse acceptés).
- Canoë sur l'Orb : plusieurs parcours de 5 à 21 km. Tarif réduit pour les clients du camping (voir à l'accueil).
- Baignade, bronzette ou pique-nique sur les bords de l'Orb.
- Visite du village médiéval Vioussan.
- Marché de Roquebrun le vendredi matin.



Auberge Les Acacias

Jardin d'été
Cuisine de terroir
au fil des saisons

Tél. : 04 67 97 31 64
34220 Courniou

En plein cœur
du Haut-Languedoc

Café OFFERT
sur présentation du guide

Olargues



Roquebrun





S SAMEDI : Castres



- Découvrez le **centre historique de Castres**, découvrez ainsi le **Palais Épiscopal**, dont les plans ont été dessinés par Jules Hardouin-Mansart, qui abrite l'Hôtel de Ville et qui accueille le marché traditionnel ; un musée lui est également dédié.
- À proximité immédiate, les **célèbres maisons sur la rivière Agout** ont valu à Castres le surnom de «Petite Venise du Languedoc».
- Visite du **Musée Goya** : ouvert tous les jours de 10h à 18h en Juillet-Août.
- **Balade dans le Jardin de l'Évêché**, dessiné par André le Nôtre.
- **Balade en Coche d'eau**, bateau assurant la liaison entre le centre-ville et le **Parc de Gourjade**. Départ toutes les heures (de mai à octobre).

D DIMANCHE : Minerve et Saint-Jean-de-Minervois



- **Visite des villes et des villages** : classé parmi les plus beaux de France avec ses ponts naturels, ses gorges et sa table d'orientation ; **Aigne**, sa cité médiévale de l'an Mille en escargot, son église et sa cloche sont classées aux monuments historiques de **La Caunette** avec son église du XI^e siècle et son ancien château.
- **Dégustation de Muscat** et vins dans les domaines.
- Visite du **musée archéologique de Minerve**.
- Déjeuner au **restaurant La Cave** à La Caunette.

L LUNDI : Narbonne



- Visite du **Palais des Archevêques**. Accès libre, place de l'Hôtel de ville. Ouvert de 8h à 19h.
- Visite de la **maison natale de Charles Trenet** : de 10h à 18h, tous les jours de Juin à Septembre.
- **Balade sur les trois ports de la ville** :
Mer Méditerranée : port de Narbonne-Plage,
Étang des Bages : port de Bages-Sigean
et le port du 414 Canal de la Robine.

bonano
La mécanique des frères

www.lamecaniquedesfreresbonano.fr
Lieu-dit La Mécanique - 34390 Colombières-sur-Orb

Restaurants & Chambres

☎ 04 67 97 30 52

JUILLET/AOÛT
Ouvert du JEUDI midi au MARDI soir
Fermé le lundi/mardi midi et le mercredi

SEPTEMBRE À JUIN
Ouvert du JEUDI midi au LUNDI soir
Fermé le dimanche soir et le mardi/mercredi

M MARDI : Homps - Olonzac



- Visite du **musée archéologique**.
- Se promener au marché.
- Déjeuner au bord de l'eau.
- Balade en bateau sur le **Canal du Midi** : itinéraire de 2h avec passage de ponts de l'écluse.

Me MERCREDI : Le Sidobre

- Leurs noms sont déjà évocateurs et puis se balader à travers ses rochers granitiques c'est vraiment étonnant.
 - **Le Peyro Clabodo**, c'est 780 tonnes de roches posées en équilibre sur un socle d'à peine 1 m²...
 - **Le Saut de la Truite**, c'est une cascade de rochers de 25 m de hauteur.
 - **Les Trois fromages** on dirait des camemberts empilés !
- Entre légendes et nature, découvrez l'insolite de ces pierres qui vous conteront la véritable histoire de ce pays et de ces hommes.

RESTAURANT LA CAVE
☎ 04 68 91 31 98

MENUS
16,50€ 22€ 29€ 39€

élaborés à partir de PRODUITS FRAIS

NOUS OFFRONS LE CAFÉ sur présentation de ce guide !

9 place Ormeau - 34210 La Caunette

J JEUDI : Cabrespine - Limousis



- Visite de la **Grotte de Limousis** et son lustre d'aragonite unique au monde (tous les jours).
- Visite du **Gouffre Géant de Cabrespine**, perle du pays cathare, l'un des 3 gouffres les plus visités ; le balcon de verre au-dessus du vide... !

V VENDREDI : Olargues / Mons-La-Trivalle



- Visite du **Village d'Olargues** classé parmi les plus beaux villages de France (musée des arts et traditions populaires dans les escaliers de la commanderie).
- Balade dans les **Gorges d'Héric** à Mons-la-Trivalle : possibilité de baignade (non surveillée), pique-nique au bord de l'eau, randonnée aller-retour de 3h jusqu'au Hameau d'Héric.
- Possibilité de continuer jusqu'à **Douch** par le GR7 (3h aller-retour, niveau difficile).
- Déjeuner au **restaurant la Mécanique des Frères Bonano** à Colombières-sur-Orb.

Minerve



Le Sidobre



A typical week of activities n°1

S SATURDAY : Saint-Pons-de-Thomières

- Walk on the Greenway (on foot or by bike) to Saint-Pons-de-Thomières.
- Visit of the **Museum of Regional Prehistory**. Poterie workshop, wall painting, decoration... on Wednesdays (reservation required).
- **Historical tour of the city + Randoland** (activities for children during the visit).
- **Visit of the Cathedral**, possibility of a free visit (in music and light) or with an audio guide available at the Tourist Office (free brochure at the Tourist Office).
- **Introduction to potholing**, 2 adapted circuits accompanied by a qualified guide.
- **Orienteering course** organized every Thursday in season, accompanied by an animator.
- Open access throughout the year.
- Lunch at **le Bistrionome restaurant**.



Saint-Pons

Su SUNDAY : Courniou-les-Grottes

- Guided tour of the **Devèze Cave** : duration 1 hour.
- **Lunch at the Auberge des Acacias**.
- **Bike along the Greenway** to Courniou (7 km).
- A walk on the **Sentier des Capitelles** (dry stone shelters) : 1h15.



M MONDAY : Lacaune les Bains

- **Pathway on the way to discover «The traces of the wild child»** : course of 3,5 km to learn about the plants and animals of the Monts de Lacaune.
- A path-museum retraces the life of back the old times and the forgotten trades (from 3 years, free access).
- **Visit of the spinning mill of Ramond** : spinning of 170 years (from Monday to Friday at 14h30 - during 1h, from 15/06 to 15/09).
- Visit of the **Charcuterie House** with tasting on Monday from 2.30 pm to 6 pm and from Tuesday to Saturday from 11 am to 1 pm and from 2.30 pm to 6 pm - duration 1h, from 15/06 to 15/09, (audio guide in French, English and Spanish). And for kids... **the track game «a pig ride»**.
- The nearest bathing place of Lacaune is the **Rieumontagné lake** side beach located in the commune of **Nages**, it is 9,9km from Lacaune, excellent swim water.



Tu TUESDAY : La Salvetat-sur-Agoût

- Enjoy the **lake of Raviège** with :
 - **Motor boats** or electric motors with or without license, **pedal boat**, **canoeing**, **windsurfing**, **paddle**.
 - **Water skiing**, **baby skiing**, **wakeboarding**, **towed buoy**.
 - **Acrobatic park** : trail in trees adults and children, on the **leisure park of «Bouldouires»**.
 - **Inflatable games and trampolines** for children in the **leisure park of «Bouldouires»**.
 - **The Mazamet Footbridge** : 140 m long high-bridge, which crosses the 70 m high Arnette gorges and offers an exceptional view of the village of Hautpoul (free of charge, all year access).
 - **The leisure centre of Lac des Montagnès** : a little piece of paradise. Relax on the beach, supervised swimming, water games ; hiking, fishing, mini-golf and tree climbing park...



W WEDNESDAY : Riols

- Walking on the **Green Way**.
- Hike to **«Notre-Dame-de-Trédos»** 13 km (average level).
- Hike **«Le Sentier des Légendes»** (difficult level - Start in Langlade).



T THURSDAY : Mazamet

- **House of Wood and Toys** (3 km from the town centre). It offers a fun and interactive discovery of the Black Moutain. Exhibition, games, and wooden toys from France and all over the world, games rooms and arboretum for the pleasure of children and grown-ups alike.
- **The «Musée du Catharisme Occitan»** which let you discover the epic destiny of the Cathars that thrived in the Black Moutain (Montagne Noire).
- Guided tour about the **Hautpoul village** (4 km from the town centre) : stone fortress hanging on its rocky peak, overlooks **Mazamet** : medieval shops, tavern...
- **Guided tour of Hautpoul lit by torch at night** (to be booked at the Tourist Office).
- Enjoy the **Golf of Mazamet La Barouge** (18 hole).



F FRIDAY : Roquebrun

- Walk through the alleys of the village and visit the **Mediterranean Garden** open every day from 9 am to 7 pm (dogs on a lead allowed).
- **Canoeing on the Orb** : several lengths from 5 to 21 km. Reduced rate for the clients of the campsite (see the reception).
- Swimming, sunbathing or picnic on the banks of the Orb.
- Visit of the **medieval village Viéussan**.
- Market of **Roquebrun** on Fridays morning.





LeBISTRIONOME

Bar, tapas, (whole-wheat) pancakes, toast, grilled meat, tea room, ice cream, local wine, concert evenings...

+ 33 (0)4 67 95 34 28
+ 33 (0)6 11 48 72 81
info@lebistrionome34.com
www.lebistrionome34.com
1 rue Charles Barthès - 34220 St Pons

On site or to Take Away

Closed Saturday lunch and Tuesday all day

1 TAPAS "pan con tomate" OFFERED upon presentation of this guide.

Olargues



Roquebrun

A typical week of activities n° 2



S SATURDAY : Castres



- Discover the **historic center of Castres**, discover the «**Palais Épiscopal**», whose plans were designed by Jules Hardouin-Mansart, which houses the «**Hôtel de Ville**», which hosts the traditional market ; a museum is also dedicated to him.
- In the immediate vicinity, the **famous houses on the river Agout** have earned Castres the nickname of «**Small Venice of Languedoc**».
- Visit of the **Goya Museum** : open every day, from 10 am to 6 pm in July-August.
- **Walk through the «Jardin de l'Évêché»** designed by André le Nôtre.
- **A walk along the water**, a boat linking the city center and «**Parc de Gourjade**».

Su SUNDAY : Minerve et Saint-Jean-de-Minervois



- **Visit of towns and villages** : ranked among the most beautiful in France with its natural bridges, gorges and orientation table ; Aigne, its medieval city of the year 1000 with its snail like form centre, its church and its bell are classified to the historical monuments. **La Caunette**, with its church of the XIth century and its old castle.
- **Tasting of Muscat** and wines in the domaines.
- Visit of the **Archaeological Museum of Minerve**.
- Lunch at **La Cave Restaurant** in La Caunette.

M MONDAY : Narbonne



- Visit of the **Archbishop's Palace**. Free access, Place de l'Hôtel de Ville (City Hall square). Open from 8 am to 7 pm.
- Visit of the **birthplace and childhood house of Charles Trenet** : from 10 am to 6 pm every day from June to September.
- **Walk on the three ports of the city** :
Mediterranean sea : Port of Narbonne-Plage,
Étang des Bages : Port of Bages-Sigean
and the port of the 414 Canal de la Robine.




www.lamecaniquedesfreresbonano.fr
Lieu-dit La Mécanique - 34390 Colombières-sur-Orb

Restaurants & Rooms

+33 (0)467973052

JULY and AUGUST : open from THURSDAY noon to TUESDAY evening. Closed Wednesday, and at lunch on Monday & Tuesday.

SEPTEMBER to JUNE : open from THURSDAY noon to MONDAY evening. Closed Wednesday and on the Sunday and Tuesday evenings.

Tu TUESDAY : Homs - Olonzac



- Visit to the **Archæological Museum**.
- Walk to the market.
- Lunch at the water's edge.
- Visit the **Canal du Midi** by boat : itinerary of 2 hours with passage of bridges and a lock.

W WEDNESDAY : Le Sidobre

- Their names are already evocative and then, to wander through its granitic rocks is really amazing.
 - The «**Peyro Clabodo**» is a rock of 780 tons ballancing on a base of just one square meter...
 - The «**Saut de la Truite**» (Trout leap) is a waterfall of rocks 25 m high.
 - The rock formation «**Les trois fromages**» (The Three cheeses) looks like stacked camemberts !
- Between legends and nature discover the unusual stones that will tell you the true history of this country and these men.



RESTAURANT LA CAVE

+33 (0)4 68 91 31 98

MENUS
16,50€ 22€ 29€ 39€

Made from FRESH PRODUCE

WE OFFER A COFFEE upon presentation of this guide !

9 place Ormeau - 34210 La Caunette



T THURSDAY : Cabrespine - Limousis



- Visit of the **Limousis cave** and its aragonite chandelier, unique in the world (open everyday).
- Visit of the **Giant abyss of Cabrespine**, a pearl in the Cathar country, one of the 3 most visited abysses.

F FRIDAY : Olargues / Mons-La-Trivalle



- Visit of the **Village of Olargues** classified among the most beautiful villages of France (museum of arts and popular traditions in the stairs of the commandery).
- Trips in the **Gorges d'Héric** at Mons-la-Trivalle : swimming (non guarded), picnic at the water's edge, 3h round trip to Hamlet d'Héric.
- Possibility to continue to **Douch** by the GR7 (3h round trip, difficult level).
- Lunch at **La Mécanique des Frères Bonano Restaurant** in Colombières-sur-Orb.



Minerve

Le Sidobre

Z ZATERDAG : Saint-Pons-de-Thomières



Saint-Pons

- Te voet of op de fiets naar Saint-Pons-de-Thomières via de «Voie Verte».
- Bezoek aan het **Prehistorisch regionale museum**. Pottenbakken workshop, muurschildering en maken van sieraden, op woensdag (reserveren is nodig).
- **Rondwandeling in het historische centrum + Randoland** (activiteiten voor de kinderen gedurende het bezoek).
- **Bezichtiging van de Kathedraal**, vrij bezoek mogelijk (met muziek en licht) of met behulp van een audiogids, te verkrijgen aan het toeristen bureau (daar is ook een gratis gids te verkrijgen).
- **Inwijding in de speleologie** twee aangepaste circuits en onder begeleiding van gediplomeerde gids.
- **Elke donderdag in het seizoen een oriëntatie cursus**, onder leiding van een animateur.
- Vrije toegang op het parcours het hele jaar.
- Lunch in het **Le Bistrone restaurant**.

Zo ZONDAG : Courniou-les-Grottes



- Met gids begeleid bezoek aan de **Grotte de la Devèze** : duur 1 uur.
- **Lunchen in Auberge des Acacias**.
- **Fietsen op het fietspad «Voie Verte»** tot Courniou (7 km).
- **Maak een wandeling naar de Capitelles** (droog stenen beschuttingen) : 1:15 uur.

M MAANDAG : Lacaune les Bains



- **Volg het pad «In de sporen van het wilde kind»** een pad van 3.5 km met uitleg, om de flora en faune van de Lacaune heuvels te herkennen. Een museum-pad traceert het leven van toen en vergeten beroepen (vanaf 3 jaar, vrije toegang).
- **Bezoek de spinnerij van Ramond**, 170 jaar oud (bezoek van 1 uur van maandag t/m vrijdag om 14 uur 30 van 15.06 tot 15.09).
- **Bezoek «Maison de la Charcuterie»** (vleeswaren) met proeven. Maandag van 14.30 uur tot 18 uur, en van dinsdag tot en met zaterdag van 11 uur tot 13 uur en van 14.30 uur tot 18 uur - duur 1 uur - van 15/06 tot 15/09, (audio-gids in frans, engels en spaans). En voor de kinderen... **en schatzoeken en «un tour de cochon»** - De dichtsbijzijnde zwemplaats is het **strand van Rieumontagné** in de gemeente Nages op 9.9 km van Lacaune. Prima kwaliteit zwemwater aan het strand van het meer.

LeBISTRONOME

Bar, tapas, toast, (volkoren) Franse pannenkoeken (crêpes), gegrild vlees, salon de thé, ijs, lokale wijn, concertavonden...

+ 33 (0)4 67 95 34 28
+ 33 (0)6 11 48 72 81
info@lebistrone34.com
www.lebistrone34.com
1 rue Charles Barthès - 34220 St Pons

Ter plaatse of om mee te nemen

Op zaterdagmiddag en dinsdag gesloten

1 "pan con tomate" TAPAS AANGEBODEN op vertoon van deze gids !

D DINSDAG : La Salvetat-sur-Agoût



- Profiteer van **Lac de Raviège** met :
- **Moterboten** (ook elektrisch) met of zonder vergunning, **waterfiets, kano, wind surf, paddle...**
- **Water ski, baby ski, wakeboarding, bananeboot.**
- **Acrobatish park** : parcours in de bomen voor volwassenen en kinderen op de «**base de loisirs des Bouldouires**».
- **Opblaas kasteel en trampolines** voor de kinderen op de «**base de loisirs des Bouldouires**».
- **De loopbrug van Mazamet** : 140 meter lange brug, dat de 70 meter hoge kloven van de Arnette doorkruist en een uitzonderlijk uitzicht op het dorp Hautpoul biedt (het hele jaar door gratis toegang).
- **Het recreatiecentrum van het 'Lac des Montagnès' meer** : een klein stukje paradijs, prima om te ontspannen : strand, zwemmen onder toezicht, waterspellen, wandelen, vissen, minigolf en boomklimpark...

W WOENSdag : Riols



- Wandelen op het **Groene Pad**.
- Rondwandeling «**Notre-Dame-de-Trédos**» 13 km - gemiddeld niveau.
- Rondwandeling «**Le Sentier des Légendes**» moeilijke level (vanaf Langlade).

Do DONDERDAG : Mazamet



- **Huis van het Hout-en speelgoed** (3 km van het stadscentrum). Het biedt een leuke en interactieve ontdekking van de «Montagne noire». Tentoonstellingen, spelletjes en houten speelgoed uit Frankrijk en van de hele wereld. Speelzalen en arboretum voor plezier van kinderen en volwassenen.
- **Bezoek «Museum van het Occitaans Katharisme»** die inzicht geeft in het leven van de epische tijd van de Katharen die woonden op de helling in de «Montagne Noire» aan de Tarn kant.
- **Bezoek, met gids, het dorpje Hautpoul** (4 km van het centrum van de stad) : steenvesting die zich vast klampt aan een rotspunt, met uitzicht op **Mazamet** : middeleeuwse boetieks, taverne...
- **Begeleid bezoek van Hautpoul met fakkels** (inschrijven aan het "l'Office de Tourisme").
- **Genieten van Golf Mazamet La Barouge** (18 holes).

V VRIJDAG : Roquebrun



- Wandel in de smalle straatjes van Roquebrun en de **Mediterrane tuin**, open elke dag van 9.00 - 19.00 (honden toegestaan aan de lijn).
- **Kanoën op de Orb** : verschillende lengtes van 5 tot 21 km. Voordeel tarief voor klanten van de camping (wendt u zich tot de receptie voor vertrek).
- Zwemmen, zonnenbaden of picknicken op de oevers van de Orb.
- **Breng een bezoek aan het middeleeuwse dorp Vieussan.**
- Markt in **Roquebrun** op vrijdag morgen.



Auberge
Les Acacias

Zomertuin
Regionale keuken
naar gelang het seizoen

Tel. : +33 (0) 4 67 97 31 64
34220 Courniou

In het hart van de haut Languedoc

Koffie wordt aangeboden als de gids getoond wordt.

Olargues

Roquebrun

Z ZATERDAG : Castres



- Ontdek het **historische centrum van Castres**, zo als ook het **bisschoppelijke paleis**, diens plannen zijn ontworpen door Jules Hardouin-Mansart. U vindt hier ook het stadhuis, de traditionele markt en een museum aan hem gewijd.
- In de direkte omgeving, **beroemde huizen aan de rivier Agout**, waardoor het zijn naam kreeg als «Klein Venetië van de Languedoc».
- Bezoek het **Goya Museum** ; elke dag open van 10 uur tot 18 uur in juli en augustus.
- Wandel door de **tuin van de Bischof** ontworpen door André le Nôtre.
- Een wandeling langs het water, een boottochtje die het centrum verbindt met het **Gourjade park**. Van mei tot oktober ; vertrek elke uur.

Zo ZONDAG : Minerve et Saint-Jean-de-Minervois



- Bezoek de **steden en dorpen** geassocieerd als de meest mooie van Frankrijk met de natuurlijke bruggen, kloven en de «table d'orientation». **Aigne** met zijn middeleeuwse stads centrum in vorm van een slakkenhuis, uit het jaar 1000, de kerk en de klokkentoren staan op de lijst van historische monumenten.
- La Caunette** met zijn 11^{de} eeuwse kerk en het oude kasteel.
- **Proeven van Muscat** wijnen in de de caves.
- Bezoek aan het **Archeologisch Museum van Minerve**.
- Lunch in het **La Cave restaurant** in La Caunette

M MAANDAG : Narbonne



- Bezoek het voormalige **paleis van de aartsbisschop**. Gratis toegang. «Place de l'Hôtel de la Ville». Geopend van 8.00 uur tot 19.30 uur.
- Bezoek het **geboortehuis van Charles Trenet** : van 10:00 uur tot 18:00 uur, dagelijks van juni tot september.
- **Wandel in de drie havens van stad** : haven van Narbonne-Plage, binnenzee van Bages : Haven van de Bages-Sigean, en de haven van «414 Canal de la Robine».

bonano
La mécanique des frères

www.lamecaniquedesfreresbonano.fr
Lieu-dit La Mécanique - 34390 Colombières-sur-Orb

Restaurants & Slaapkamers

☎ +33 (0)467973052

JULI en AUGUSTUS : van DONDERDAGMIDDAG tot DINSDAGAVOND open. Op woensdag en maandag- en dinsdagmiddag gesloten.

SEPTEMBER tot JUNI : Van DONDERDAGMIDDAG tot MAANDAGAVOND open. Op dinsdag en woensdag en op zondagavond gesloten.

D DINSDAG : Homps - Olonzac



- **Archeologisch museum** bezoek.
- Flaneren op de markt.
- Luch aan de waterkant.
- Boottocht op de «**Canal du midi**» tocht van 2 uur met sluizen en bruggen.

W WOENSDAG : Le Sidobre

- Hun naam is al suggestief en vervolgens dwalen door deze granieten rotsen is echt geweldig.
- De **Peyro Clabado**, 780 ton steen, balance-rend op een sokkel van slechts een vierkante meter...
- De «**Saut de la Truite**», is een waterval van 25 m hoogte en de **drie Kazen**.
- «**Les Trois fromages**» : ze zien eruit als gestapelde kazen !
- Tussen legende en de natuur, ontdek het vreemde van deze stenen, die U het verhaal vertellen over de ware geschiedenis van dit land en zijn mensen.

LA CAVE RESTAURANT
☎ +33 (0)4 68 91 31 98

MENU'S
16,50€ 22€ 29€ 39€

Alles wordt gemaakt van VERSE PRODUCTEN

WIJ BIEDEN DE KOFFIE aan op vertoon van deze gids !

9 place Ormeau - 34210 La Caunette

Do DONDERDAG : Cabrespine - Limousis



- Bezoek de **grotten van Limousis**, bekend om z'n aragoniet (edelstenen) in de vorm van en kroonluchter, uniek in de wereld ! (dagelijks geopend).
- Bezoek aan afgrond van **Cabrespine** en z'n **weerzinwekkende ronde kloof**. Een pareltje van de Catharen regio en één van de 3 meest bezochte afgronden.

V VRIJDAG : Olargues / Mons-La-Trivalle



- Bezoek aan het historische dorp **Olargues** één van de mooiste dorpen van Frankrijk, museum van lokale tradities, in de overdekte trappen galerij van de «commanderie».
- Wandel in de **Gorges d'Héric** bij Mons-la-Trivalle, zwemmen (niet bewaakt) mogelijk. Picknic aan de waterkant, Rondwandeling tot het dorpje Héric 3 uur, vandaar kan men doorlopen tot **Douch** op het hoge plateau van de Caroux (Heen en terug 3 uur, moeilijk).
- Lunch in het **La Mécanique des Frères Bonano restaurant** in Colombières-sur-Orb.

S SAMSTAG : Saint-Pons-de-Thomières



- Spaziergang oder Fahrrad tour auf der «Voie Verte» richtung Saint-Pons-de-Thomières.
- Besuche das **Prähistorisches Museum**.
- keramik Workshop, gsmuck machen und Wand mahlen (reservieren ist notwendig).
- **Stadtbesichtigung + Randoland** (aktivitäten während der besuch).
- **Besuch des Kathedrales**, Möglichkeit einer Besichtigung (mit Licht und Soundeffekten) oder mit ein Audio Führung, abzuholen am Fremdenverkehrsamt).
- **Einleitung im Potholing**, 2 gepasste Umkreisen mit ein diplomierte Führer.
- **Orientierungskurs** jeden Donnerstag im Saison, mit Animator. Parcour frei das ganze jahr.
- Mittagessen im **Le Bistrone Restaurant**.

So SONNTAG : Courniou-les-Grottes



- Führung durch die **Grotte von Devèze** : Dauer 1 Stunde.
- Mittagessen in der **Auberge des Acacias**.
- **Fahrrad tour auf «der Greenway»** bis Courniou (7 km).
- Wandern auf dem Weg der **Capitelles** (Trockensteinhütten) : 1 Uhr 15.

M MONTAG : Lacaune les Bains



- **Entdeckungspfad, «Les traces de l'enfant sauvage»** auf einem Spaziergang (3,5 km) lernen Sie die Tier- und Pflanzenwelt des Mont Lacaune kennen.
- Besuch der **Spinnerei Ramond** : 160 Jahre Spinnerei (15.06 bis 15.09 montags bis freitags 14.30 Uhr, besuch von ein Stunden).
- **Das Haus der Charcuterie** (montags 14.30 Uhr bis 18 Uhr) Dinstag bis Freitag von 11 Uhr - 13 Uhr und 14.30 Uhr bis 18 Uhr. Ein stunden' audio führung ein Stunden - von 15.06 - 15.09).
- Die Lage des nächsten Bade Lacaune ist das **Rieumontagné** in der Gemeinde **Nages** gelegen ist es 9,9 km Lacaune Qualität des Badegewässer : Sehr gut. Es ist ein Strand am See.

LeBISTRONOME

Bar, Tapas, Toast, (Vollkorn-) dünne Eierpannkuchen (Crêpes), gegrilltes Fleisch, Salon de Thé, Eis, Wein aus der Region, Konzertabende usw.

+ 33 (0)4 67 95 34 28 •
+ 33 (0)6 11 48 72 81 •
info@lebistrone34.com •
www.lebistrone34.com •
1 rue Charles Barthès - 34220 St Pons •

Vor Ort oder mitzunehmen

Samstagnachmittag und Dienstag geschlossen

1 "pan con tomate".TAPAS werden gegen Vorlage dieses Reiseführers ANGEBOTEN !

D DIENSTAG : La Salvetat-sur-Agoût



- Genießen Sie den **See von Raviège** mit :
- **Motorboote** oder Elektromotoren mit oder ohne Lizenz, **Tretboot, Kanu, Windsurfen, Paddel...**
- **Wasserski, Baby Skifahren, Wakeboarding, geschleppte Boje.**
- **Akrobatischer Park** : Spaziergang in Bäumen für Erwachsene und Kindern auf der Freizeit **Park von «Bouldouires»**.
- **Aufblasbare Spiele und Trampoline** für Kinder auf der Freizeit **Park von «Bouldouires»**.
- **Die Mazamet-Fußgängerbrücke** : 140 m lange Brücke, die die 70 m hohen Schluchten der Arnette überquert, und einen außergewöhnlichen Blick auf das Hauptpoul Dorf bietet (ganzjährig frei zugänglich).
- **Das Freizeitzentrum «Lac des Montagnès»** : ein kleines Paradies, ideal zum Entspannen : Strand, überwachtes Schwimmen, Wasserspiele, Wandern, Angeln, Minigolf und Baumkletterpark usw.

M MITTWOCH : Riols



- Spazieren Sie auf der **Greenway**.
- Rund Wanderung **«Notre-Dame de Trédos»** 13 km mittelschwer.
- Rund Wanderung **«Le Sentier des Légendes»**, schwierig (ab Langlade).

Do DONNERSTAG : Mazamet



- **«Maison du Bois et du Jouet»** (3 km vom Stadtzentrum entfernt) : Ausstellung von Holzspielzeug aus Frankreich und der ganzen Welt. Spiel und Entdeckungsräume.
- Museum Katharertum in der Montagne Noir **«Musée du Catharisme Occitan»**.
- **Besuch der mittelalterlichen Festung Hautpoul** (4 km vom Stadtzentrum entfernt). Ein Festung auf Bergwand. Mit aussicht über Mazamet, Mittelater geschäften, taverne...
- **Besuchen Sie auch Hautpol beim Nacht mit Fackel** (einschreiben beim Touristen Büro).
- Geniessen Sie das **Golf von Mazamet La Barouge** (18 Löcher).

F FREITAG : Roquebrun



- Spaziergang durch die Straßen des Dorfes und Besuch **des mediterranen Garten** täglich von 9 Uhr bis 19 Uhr (Hunde an der Leine erlaubt)
- **Kanufahren auf dem Orb** : mehrere Kurse von 5 bis 21 km. Reduzierte Preise für die Campinggäste (siehe Empfang).
- Schwimmen, Sonnenbaden oder ein Picknick am Ufer des Orb.
- Besuchen Sie das **mittelalterliche Dorf Vioussan**.
- Markt von **Roquebrun** am Freitag morgen.



Hostel Les Acacias

Sommergarten
Lokale Küche
Durch die Jahreszeiten

Tel. : +33 (0) 4 67 97 31 64
34220 Courniou

*Kostenloser Kaffee
gegen Vorlage des Leitfadens*

S

SAMSTAG : Castres



- Entdecken Sie das **historische Stadtzentrum von Castres**, entdecken Sie das **«Palais Épiscopal»**, dessen Pläne von Jules Hardouin-Mansart entworfen wurden, in dem sich das «Hôtel de Ville» befindet, das den traditionellen Markt beherbergt. Ein Museum ist auch ihm gewidmet.
- In unmittelbarer Nähe haben die berühmten Häuser am Fluss über Castres den Spitznamen «Kleines Ventien von Languedoc» verdient.
- Besuch des **Goya-Museums** : Geöffnet jeden Tag von 10.00 bis 18.00 Uhr im Juli-August.
- Ein Spaziergang durch den **Garten von «l'Évêché»** entworfen von André le Nôtre.
- Ein **Spaziergang entlang des Wassers**, ein **Boot**, das die Zentrum und den «**Parc de Gourjade**» verbindet (von Mai bis Oktober) : Abfahrt jede Stunde.

So

SONNTAG : Minerve et Saint-Jean-de-Minervois



- **Besuch die Städte und Dörfer** klassifiziert unter den schönsten in Frankreich mit seinen natürlichen Brücke, Schluchten und seine Orientierungstafel ; **Aigne**, seine mittelalterliche Stadt des Jahres eintausend und zentrum in Schnecke vorm, seine Kirche und seine Glocke als auch historische Denkmäler von **La Caunette** mit seiner Kirche aus dem elften Jahrhundert und seine alten Burg klassifiziert.
- **Tasting Muscat Weine** und in den Bereichen.
- Besuch des **Archäologischen Museums von Minerve**.
- Mittagessen im **La Cave Restaurant** in La Caunette.

M

MONTAG : Narbonne



- Besichtigung des ehemaligen **Palast der Erzbischöfe**. Eintritt frei «Place de l'hôtel de Ville», geöffnet von 08.00 Uhr bis 19.00 Uhr.
- Besuch des Geburtshaus und der **Kinderzeit von Charles Trenet** : von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr jeden Tag von Juni bis September.
- **Spaziergang in den 3 Häfen der Stadt** : Mittelmeer : Hafen von Narbonne-Plage, Etang de Bages : Hafen von Bages-Sigean und der Hafen des «414 Canal de la Robine».

bonano
La mécanique des frères

www.lamecaniquedesfreresbonano.fr
Lieu-dit La Mécanique - 34390 Colombières-sur-Orb

Restaurants & Schlafzimmer
☎ +33 (0)467973052

JULI und AUGUSTUS : von DONNERSTAGNACHMITTAG bis DIENSTAGABEND geöffnet. Mittwochs, montags und dienstagnachmittags geschlossen.

SEPTEMBER bis JUNI : von DONNERSTAGNACHMITTAG bis MONTAGABEND geöffnet. Dienstags und mittwochs sowie sonntagsabends geschlossen.

D

DINSDAG : Homs - Olonzac



- Besuchen Sie das **archäologische Museum**.
- Um zu Fuß zum Markt.
- Mittagessen das Wasser.
- Balade Boot auf dem **Kanal du Midi** Strecke von 2 Stunden mit dem Schloss von Brücken überquert.

W

WOENSDAG : Le Sidobre

- Eine erstaunliche Natürliche Felsenkonstruktion, Ein 780 Tonnen schwerer Felsen im Gleichgewicht auf ein base von 1 m², Wasserfälle... Steinen auf ein ander, sehen aus wie 3 auf ein ander gestapelte käsen.
- Zwischen Legenden und Nature entdecken Sie diese ungewöhnliche Steine und lernen Sie die wahre Geschichte dieses Landes, und diese Menschen.

LA CAVE RESTAURANT
☎ +33 (0)4 68 91 31 98

MENU'S
16,50€ 22€ 29€ 39€

Alles wird aus FRISCHEN PRODUKTEN hergestellt !

WIR BIETEN DEN KAFFEE GEGEN Vorlage dieses Reiseführers an !

9 place Ormeau - 34210 La Caunette



Do

DONDERDAG : Cabrespine - Limousis



- Besuch der Höhle «**Grotte de Limousis**» mit natürlichen argoniet (edelstein) Skulpturen.
- «**Gouffre Géant de Cabrespine**» **Wunderbar !** Ein Parel im Katharen land und ein von die meist besuchte Abgrunden... !

V

VRIJDAG : Olargues / Mons-La-Trivalle



- Besuchen Sie das Dorf von **Olargues** ein von den schönsten Dörfern Frankreichs (Museum für Kunst und Volkstraditionen in der Treppe der Komturei).
- Gehen Sie in den **Gorges d'Héric** bis Mons-la-Trivalle : Möglichkeit zum Schwimmen (nicht bewacht), Picknick am Rand des Wassers, Rundwanderung von 3 Stunden zu Hamlet Héric.
- Sie können weiter spazieren bis **Douch GR7** (3 Stunden Rundfahrt, schwer).
- Mittagessen im **La Mécanique des Frères Bonano Restaurant** in Colombières-sur-Orb.

Minerve



Le Sidobre



S SÁBADO : Saint-Pons-de-Thomières



Saint-Pons



- Paseo por la Vía Verde (a pie o en bicicleta) hasta Saint-Pons-de-Thomières.

- Visita al Museo Regional de Prehistoria.

Talleres los miércoles : cerámica, pintura rupestre, ornamentos, sellos... (sobre reserva, solicita más información).

- Visita histórica de la ciudad + Randoland (actividades para niños durante la visita).

- Visita de la Catedral, posibilidad de visita libre (con música y luz) o con la ayuda de una audioguía.

Disponible en la Oficina de Turismo (folleto gratuito en la Oficina de Turismo).

- Introducción a la espeleología con 2 recorridos adaptados, acompañados por un guía estatal cualificado.

- Carrera de orientación organizada todos los jueves de la temporada alta, acompañada por un instructor.

Acceso gratuito al recorrido durante todo el año.

- Almuerzo en el restaurante le Bistrónome.

D DOMINGO : Courniou-les-Grottes



- Visita guiada de la gruta de la Devèze : duración 1 hora. - Almuerzo en el Auberge des Acacias.

- Un paseo en bicicleta por la Vía Verde hasta Courniou (7 km). - Paseo por el sendero des Capitelles (refugios de piedra seca) : 1h15.

L LUNES : Lacauze les Bains



- Ruta de descubrimiento sobre «Las huellas del niño salvaje» : 3,5 km de recorrido para conocer las plantas y los animales de las montañas de Lacauze.

Un sendero-museo que recorre la vida de la época y los oficios olvidados (a partir de los 3 años, libre acceso).

- Visita de la Maison de la Charcuterie con degustación el lunes de las 14:30 a las 18:00 y de martes a sábado de las 11:00 a las 13:00 y de las 14:30 a las 18h - duración 1hr, del 15/06 al 15/09, audioguía en francés, inglés y español). Y para los niños... la caza del tesoro «un truco de cerdos».

- Visita de la hilandería Ramond : hilandería de 170 años (de lunes a viernes a las 14:30 - duración 1 hora, del 15/06 al 15/09). - El lugar de baño más cercano a Lacauze es la playa de Rieumontagné, situada en la comuna de Nages, a 9,9 km de Lacauze, la calidad del agua de baño es muy buena.

Es una playa frente al lago.

Le BISTRÓNOME

Bar, tapas, bocadillos, panqueques, crepas, parrilladas, salón de té, glaces, helados, vinoteca local, conciertos...

+ 33 (0)4 67 95 34 28
+ 33 (0)6 11 48 72 81
info@lebistrónome34.com
www.lebistrónome34.com
1 rue Charles Barthès - 34220 St Pons

Consuma en el sitio o para llevar

Cerrado el sábado a mediodía y el martes todo el día

1 TAPAS "pan con tomate" GRATIS presentando esta guía.

M MARTES : La Salvetat-sur-Agoût



- Disfrute del lago Raviège con :

- Barcos a motor o motores eléctricos con o sin licencia, pedal, canoa, windsurf, remo...

- Esquí acuático, baby ski, wakeboard, boya remolcada.

- Parque acrobático : itinerario en los árboles, adultos y niños, en la zona de ocio de Bouldouires.

- Juegos inflables y trampolines para niños en el zona de ocio de Bouldouires.

- Pasarela de Mazamet : sendero aéreo de 140 m de longitud, que atraviesa la garganta de Arnette a 70 m de altura y ofrece una vista excepcional del pueblo de Hautpoul (acceso libre y gratuito durante todo el año).

- La zona de ocio del Lac des Montagnès : un pequeño rincón de paraíso que incita al descanso : playa, natación vigilada y juegos acuáticos ; senderismo, pesca, minigolf y sendero de aventura en los árboles...

Me MIÉRCOLES : Riols



- Un paseo por la Vía Verde.

- Senderismo en Notre-Dame-de-Trédos 13 km (dificultad media).

- Senderismo La Ruta de las Leyendas (nivel difícil - Salida Langlade).

J JUEVES : Mazamet



- Maison du Bois et du Jouvè (a 3 km del centro de la ciudad). Le invita a descubrir, de manera lúdica e interactiva la Montaña Negra. Exposiciones, juegos y juguetes de madera de Francia y del mundo, salas de juegos y arbolito para el disfrute de grandes y pequeños.

- El Museo del Catarismo Occitano, que muestra la epopeya cántara vivida en el lado del Tarn de la Montaña Negra.

- Visita del pueblo de Hautpoul (a 4 km del centro de la ciudad) : fortaleza de piedra adosada a su cima rocosa, con vistas a Mazamet : tiendas medievales, taberna...

- Visita guiada con antorchas de Hautpoul (inscripción en la Oficina de Turismo).

- Disfrute del Golf de Mazamet La Barouge (18 hoyos).

V VIERNES : Roquebrun



- Paseo por los callejones del pueblo y visita del Jardín Mediterráneo, abierto todos los días de las 9 a las 19:00 horas (se aceptan perros con correa).

- Piragüismo en el Orb : varias rutas de 5 a 21 km. Tarifa reducida para los huéspedes del camping (consulte en la recepción).

- Nadar, tomar el sol o hacer un picnic a orillas del Orb.

- Visita del pueblo medieval de Vieussan.

- Mercado de Roquebrun los viernes por la mañana.



Albergue
Les Acacias

Jardín de verano
Cocina local
a través de las
estaciones del año

Tel. : +33 (0) 4 67 97 31 64
34220 Courniou

Courroux les Grottes
En el corazón
del alto Languedoc

Café GRATIS
presentando esta guía

S SÁBADO : Castres



- Descubra el **centro histórico de Castres**, descubra el **Palacio Episcopal**, cuyos planos fueron dibujados por Jules Hardouin-Mansart, que alberga el Ayuntamiento y el mercado tradicional ; también hay un museo dedicado a él.
- En las inmediaciones, **las famosas casas a la orilla del río Agout** le han valido a Castres el apodo de «Pequeña Venecia del Languedoc».
- Visita al **Museo Goya** : abierto todos los días de las 10:00 a las 18:00 horas en julio y agosto.
- Paseo por el **Jardín del Obispado**, diseñado por André le Nôtre.
- Paseo en **Coche d'eau**, es una embarcación que comunica el centro de la ciudad con el **Parque de Gourjade**. Salidas cada hora (de mayo a octubre).

D DOMINGO : Minerve y Saint-Jean-de-Minervois



- **Visita de las ciudades y los pueblos** : clasificados entre los más bellos de Francia con sus puentes naturales, gargantas y mesa de orientación ; **Aigne**, su ciudad medieval del año mil en caracol, su iglesia y su campana están clasificados como monumentos históricos de **La Caunette** con su iglesia del siglo XI y su antiguo castillo.
- **Degustación de moscatel** y vinos en las fincas.
- Visita del **museo arqueológico de Minerva**.
- Almuerzo en el restaurante **La Cave à La Caunette**.

L LUNES : Narbonne



- Visita del **Palacio Arzobispal**. Acceso gratuito, plaza del Ayuntamiento. Abierto de las 8 a las 19 horas.
- Visita de la **casa natal de Charles Trenet** : de las 10 a las 18 horas, todos los días de junio a septiembre.
- **Paseo por los tres puertos de la ciudad** :
Mar Mediterráneo : puerto de Narbonne-Plage,
Estanque de Bages : puerto de Bages-Sigean
y el puerto de 414 Canal de la Robine.

bonano
La mécanique des frères

www.lamecaniquedesfreresbonano.fr
Lieu-dit La Mécanique - 34390 Colombières-sur-Orb

Restaurants & Habitaciones

☎ +33 (0)467973052

JULIO y AGOSTO : abierto desde el JUEVES al mediodía hasta el MARTES por la noche. Cerrado los lunes/martes al mediodía y los miércoles.

SEPTIEMBRE a JUNIO : abierto del JUEVES al mediodía hasta el LUNES por la noche. Cerrado el domingo por la noche y el martes/miércoles.

M MARTES : Homs - Olonzac



- Visita del **museo arqueológico**.
- Paseo en el mercado.
- Almuerzo en la orilla del agua.
- Paseo en barco por el **Canal del Mediodía** : itinerario de 2 horas con paso de los puentes de la esclusa.

Me MIÉRCOLES : Le Sidobre

- Sus nombres son evocadores y caminar a través de sus rocas graníticas es sin duda realmente asombroso.
- **El Peyro Clabodo** es de 780 toneladas de roca colocadas en equilibrio sobre una base de apenas 1 m²...
- **El salto de las Truchas** es una cascada de rocas de 25 m de altura.
- **Los Tres Quesos** son como camembert apilados. Entre leyendas y naturaleza, descubra lo insólito de estas piedras que le contarán la verdadera historia de este país y su gente.



J JUEVES : Cabrespine - Limousis



- Visita de la **Grua de Limousis** y su candelabro único de aragonita (todos los días).
- Visite el Gigantesco **Abismo de Cabrespine**, la perla del país Cárato, uno de los 3 abismos más visitados ; el balcón de cristal sobre el vacío...

V VIERNES : Olargues / Mons-La-Trivalle



- Visita del **pueblo de Olargues**, clasificado como uno de los pueblos más bellos de Francia. (museo de artes y tradiciones populares en las escaleras de la comandancia).
- Paseo por las **gargantas de Héric** en Mons-la-Trivalle : posibilidad de nadar (sin supervisión), picnic junto al agua, caminata de ida y vuelta en 3 horas hasta el Hameau d'Héric.
- Posibilidad de seguir hasta **Douch** por el GR7 (3h ida y vuelta, nivel difícil).
- Almuerzo en el restaurante **La Mécanique des Frères Bonano** en Colombières-sur-Orb.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ EN CAS D'INCENDIE

• POUR ÉVITER LE FEU

Ne fumez pas dans les endroits où l'interdiction est affichée. Méfiez-vous des produits inflammables. N'apportez aucune modification aux appareils de chauffage, d'éclairage et installations électriques. N'employez pas de foyers à feux ouverts. Servez-vous des installations mises à votre disposition. Les barbecues au charbon de bois sont interdits.

• POUR FACILITER L'ACTION DES SECOURS

Reconnaissez les sorties et les cheminements qui y conduisent. Connaissiez et respectez les appareils d'extinction. N'encombrez pas leurs approches. Laissez toujours libres les sorties. Ne garez pas votre véhicule sur les voies inférieures où doivent passer les véhicules de sapeurs pompiers. Stationnez votre caravane dans le sens du départ.

• EN CAS D'INCENDIE

Gardez votre calme. Coupez les compteurs d'énergie (gaz, élect.). Efforcez-vous d'éteindre le feu en utilisant les moyens de secours les plus rapprochés. Prévenez ou faites prévenir la Direction et les sapeurs pompiers. Dirigez l'évacuation de votre famille en utilisant un itinéraire que vous aurez pris soin de reconnaître en temps normal. En cas d'audition du signal d'alarme, évacuez la zone sinistrée.



SAFETY INSTRUCTIONS IN CASE OF FIRE

• FIRE PREVENTION

Respect «no smoking» signs. Be very careful when using inflammable products. Do not attempt to modify heating or lighting equipment or other electrical equipment. Do not light open fires. Use equipment at your disposal. Charcoal barbecues are strictly forbidden.

• PRACTICAL HELP FOR FIRE SERVICE

Know and spot where exits are located and the way to get to them. Be familiar with and respect fire extinguishers. Do not obstruct access to them. Always keep exits clear. Do not park on access tracks used by fire engines in event of fire. Park your caravan with its front towards the direction of departure.

• IN EVENT OF FIRE OUT BREAK

Above all keep calm. Shut off gas and electricity at meter. Try to extinguish fire with the nearest fire equipment. Warn the management and Fire Service. Lead your family to safety by using a route that you are familiar with. If you hear the fire evacuate affected area.



VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN IN GEVAL VAN BRAND

• BRANDVOORKOMING

Niet roken op de plaatsen waar een rookverbod is aangegeven. Wees voorzichtig met ontvlambare producten. Niets veranderen aan verwarmingselementen verlichting of andere elektrische apparatuur. Geen open vuur maken. Gebruik de uitrusting die tot uw beschikking staat. BBQ bij de receptie. Houstkoolbarbeques zijn verboden, alleen gas en elektrische BBQ zijn toegestaan.



• EERSTE HULP VOOR DE BRANDWEER

Neem kennis van de nood-uitgangen en de wegen die er toe leiden. Herken de brandblussers en laat de toegang er toe onbelemmerd. Laat de uitgangen altijd vrij. Parkeer uw voertuig niet op de voor brandweerwagens bestemde lagere laantjes. Caravan met voorkant richting uitgang parkeren.

• BRAND

Blij rustig, en schakel iedere vorm van energietoevoer uit (gas, of elektra). Probeer het vuur te doven met de dichtstbijzijnde hulpmiddelen. Waarschuw de directie en de brandweer of laat iemand anders dat voor u doen. Evacueer uw gezin langs een van te voren verkende route. Bij het alarm signaal onmiddellijk de onveilige zone verlaten.



VERHALTENSWIJZE BEIM «FEUER»

• VERHÜTTENSIE SIE EIN FUERAUSBRUCH

Respektieren Sie «Rauchen verboten» zeichnen. Sei sehr Vorsicht wenn Sie Entflammbare Produkten gebrauchen. Elektrische geräten nicht verändern oder falsch gebrauchen (heizung und licht etc). Offenen Feuer ist streng Verboten! Gebrauchen Sie den BBQ beim Rezeption. Holzgrill sind verboten, nur Gaz und Elektrische BBQ sind erlaubt.

• PRAKTISCHE VORWENDEN UM FEUERWEHR ZU HILFEN

Sie sollten der Ausgängen bemerken und sich den weg dazu kennen. Respektieren Sie der Feuerlösch geräten und lassen Sie den Frei. Lassen Sie den Feuer exit immer Frei. Parkieren Sie nicht auf die zugang wegen da wo der feuerwehr langs fahren sollte. Parken Sie ihre caravan im richtung von Abfahrt.

• WENN FEUER AUSBRECHT

Bleiben Sie Ruhig. Schalten Sie gaz und strom ab. Versuchen Sie das feuer zu löschen mit die geräten die am nahsten stehen. Warnen Sie, oder jemand in der umgebung, der Direktion und Feuer wehr. Organisieren sie der Evakuierung Ihre Familien via den Weg die sie sich schon voraus bemerkt haben. Falls ein Alarm signal klinkt evakuieren sie direkt den Sinistrierte zone. Falls sie das feuer nicht mehr in Kontrolle halten können, bzw, wenn die Leitung oder eine Sammelstelle, indem sie den wie unten durch Pfeile gezeichneten Fluchtweg folgen.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

• PARA PREVENIR INCENDIOS

No fumes en las áreas donde se encuentra la prohibición. Ten cuidado con los productos inflamables. No realices ninguna modificación en las instalaciones de calefacción, iluminación o eléctricas. No utilices fogones o chimeneas abiertos. Utiliza las instalaciones proporcionadas. Las barbacoas con carbón están prohibidas.

• FACILITAR LA INTERVENCIÓN DE LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA

Ubica las salidas de emergencia y los caminos que conducen a ellas. Conoce y cuida los extintores. Evita entorpecer el acceso de los bomberos. Siempre deja las salidas libres. No estaciones tu vehículo en vías inferiores por donde deben pasar los vehículos de los bomberos. Estaciona tu caravana en la dirección de salida.

• EN CASO DE INCENDIO

Mantén la calma. Desconecta los contadores de energía (gas, electricidad). Trata de apagar el fuego utilizando el extintor más cercano. Avisa o haz que alguien avise a la Dirección y a la brigada de bomberos. Conduce la evacuación de tu familia por una ruta que habrás reconocido en circunstancias normales. Si oyes la señal de alarma, evacúa el área afectada.

Intermarché

contact

Traiteur
Boulangerie
Rayons Boucherie & Marée traditionnels
Gaz
Drive - Retrait Accueil

JUILLET / AOÛT :
Tous les jours de 9h à 19h30
Dimanche : 9h à 12h30

HORS JUILLET AOÛT :
Du Lundi au Jeudi : 9h - 12h30 et 14h30 - 19h30
Vendredi, Samedi : 9h - 19h30

04 67 97 30 67

DIRECTION LA SALVETAT - PLACE DU FOIRAIL
St Pons de Thomières

Camping ★★★★★
Les Cerisiers du Jaur

Route de Bédarieux - 34220 Saint-Pons-de-Thomières

☎ 00 33 (0)4 67 95 30 33 - info@cerisierdujaur.com

www.cerisierdujaur.com

