



## Fietsroute La Flow Vélo

*Langs bospaadjes,  
charmante dorpen  
en witte stranden*



Of je nu de hele 290 kilometer op de tweewieler doet of voor sommige stukken een auto huurt: de nieuwe fietsroute La Flow Vélo is *slow tourism* ten top.





### Fietsroute La Flow Vélo



**T**wee glimmende e-bikes worden uit het busje geladen, speciaal voor ons. “Helemaal nieuw”, vertelt Sarah van het Office du Tourisme in Thiviers. “In dit deel van de Dordogne is fietsverhuur nog niet zo booming. De meeste mensen komen met hun eigen fiets.”

Voordat we ons met onze huurfietsen naar het startpunt van La Flow Vélo begeven, drinken we nog een kopje thee met Adrien en Sharon. Zij zijn de eigenaren van het hotel waar we vannacht hebben geslapen. Drie jaar geleden verkocht het koppel hun eigen huis in Engeland en kocht het Hôtel du France et de Russie in Thiviers. “Wat heerlijk om een keer Engels te spreken, *for a change*”, zucht Adrien blij. “We krijgen hier vooral Fransen over de vloer.” Maar als we Sarah mogen geloven, reikt het nieuws van de in april 2018 geopende Flow Vélo nu ook tot buiten de landsgrenzen. “Het is een mooie route om de kust te verkennen, in combinatie met het onbekendere noorden van de Dordogne.”

De 290 kilometer lange Flow Vélo verbindt bestobest Périgord met het paradijselijke Île d’Aix in het departement Charente-Maritime en loopt voor de helft langs water. “Fanatiekelingen leggen de hele route per fiets af”, aldus Sarah. “Maar het is een recreatieve route, dus ook geschikt voor de beginnende fietstoerist. En is er zoveel te zien

Xxxxxxxxx xxx xxx  
 xxxx xxxxxxxx  
 xxxxxxxxxxxxxxxx  
 Xxxxxxxxx xxx xxx  
 xxxx xxxxxxxx  
 xxxxxxxxxxxxxxxx  
 Xxxxxxxxx xxx xxx  
 xxxx xxxxxxxx  
 xxxxxxxxxxxxxxxx  
 Xxxxxxxxx xxx xxx  
 xxxx xxxxxxxx  
 xxxxxxxxxxxxxxxx



onderweg dat je veel en vaak gaat afstappen. *Slow tourism* noemen we dat.” We hebben er zin in, maar pakken het deze week rustig aan en wisselen stukjes met een huurauto af met de fiets. We zijn tenslotte op vakantie.

#### De mooiste dorpjes

Een uur na vertrek bereiken we het eerste hoogtepunt van de Flow Vélo: een smal paadje in het bos, waar ooit het spoor lag van de trein tussen Thiviers en St. Jean de Côte. Laatstgenoemd plaatsje staat op de lijst van *Les Plus Beaux Villages de France*: de mooiste dorpjes van Frankrijk. “De teller staat inmiddels op 156”, vertelt gids Caroline. We treffen haar op het oude stationnetje van St. Jean de Côte. Caroline is een van de driehonderd inwoners van dit dorp, dat aan de voet van een nationaal park ligt. Ze kent de Périgord op haar duimpje. “Door La Flow Vélo krijgt onze streek eindelijk de verdiende aandacht.”

Onze eindbestemming van dag één ligt 51 kilometer verderop in Feuilleade en onderweg stoppen we bij charmante dorpjes als St. Pardoux la Rivière, >

### Onderweg is er zoveel te zien dat je gegarandeerd veel en vaak afstapt



Nontron, Javerlhac en Varaignes. Tegen het begin van de avond bereiken we St. Alfonso's, dat eruitziet als een typisch Franse *chambre d'hôtes*. Maar het onthaal bij de receptie, met Amerikaanse blues en een opgewekt 'hi, folks!', bewijst iets anders. Een bijzonder levendig welkom in het verder uitgestorven dorpje Feuillade. Eigenaar Dieter groeide op in San Francisco, werd verliefd op de Franse Bérenice en besloot voorgoed te verkassen naar de Franse *countryside*. "Alles is mooier in Frankrijk, vind je niet?" glimlacht hij. De prachtige, met hout bewerkte authentieke kamers zijn zó comfortabel dat we vrijwel direct in slaap vallen. Gelukkig maar, want de volgende ochtend worden we veel te vroeg gewekt door de klokken van de kerk die recht voor ons raam staat. Het huisgemaakte pannenkoekenontbijt maakt veel goed. We fietsen verder op weg naar de rivier waar het de komende dagen om draait: de Charente.

## Slapen in een klooster

Tot dusver is de Flow een vrij vlakke route geweest, maar daar komt verandering in zodra we Angoulême naderen, dat zo'n tachtig meter boven de rivier ligt. Angoulême kwam voor het eerst internationaal op de kaart in 1974, toen het de eerste editie van het Internationaal Stripfestival organiseerde.

Overal in de stad vind je striptekeningen: op muren, palen, postbussen en zelfs op de zebrapaden en de straatnaambordjes. En in het Comics Museum, gevestigd in voormalige bierbrouwerij La Cité komt de stripgeschiedenis echt tot leven. De volgende ochtend worden we wakker in de leukste accommodatie tot nu toe: een vrouwenklooster omgetoverd tot hotel. De Abbaye aux Dames in Saintes was in de 12de eeuw een van de meest invloedrijke kloosters van Frankrijk en een van de weinige kloosters waar onderwijs aan meisjes werd gegeven. Tegenwoordig is het behalve een hotel ook een van de belangrijkste bezienswaardigheden van Saintes. Een 3D-audiotour neemt bezoekers overdag mee door het gigantische klooster op muzikale ontdekkings-tocht, 's avonds is de binnenplaats een populaire plek voor koppels die er neerstrijken met een kleedje en een flesje wijn.

Het is absoluut de moeite waard om in Saintes een stop van minimaal een dag te maken. De historische stad met kathedraal en amfiteater is prachtig gelegen aan de oevers van de Charente en het glinsterende water nodigt op een warme zomerdag als deze uit voor een boottochtje om de stad vanaf het water te verkennen. Halverwege de middag vertrekken we weer, want >

XXXXXXXXXX XXXX XXXX XXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX XXXX XXXX XXXX  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX XXXX XXXX XXXX  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX XXXX XXXX XXXX  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Het is absoluut de moeite waard om in Saintes een stop van minimaal een dag te maken**





veertig kilometer verderop wacht gids Cécile op ons in Rochefort, het hart van de regio Charente-Maritime.

Rochefort is de plaats waar de Charente zijn laatste lus maakt, voor hij dertig kilometer verderop uitmondt in de Atlantische Oceaan. Hier laten we onze huurauto inclusief koffers achter en stappen we met twee fietstassen opnieuw op de fiets met het plan over twee dagen terug te komen. Voor we onze tocht van dertig kilometer naar Fouras maken, waar we de boot zullen nemen naar eindbestemming Île d'Aix, geeft Cécile ons nog een rondleiding door 'haar' Rochefort. Via de gezellige zaterdagochtendmarkt lopen we met de fiets in de hand richting de haven. Hier staat dé trekpleister van het plaatsje: de Hermione, een replica van de gelijknamige driemaster uit de 18de eeuw die werd gebruikt voor overtochten naar Amerika.

## Net Griekenland

Erg lang zijn we niet in Rochefort gebleven. Ongeduldig popelen we namelijk al dagen om zo snel mogelijk onze eindbestemming te bereiken: het paradijselijke Île d'Aix.

Île d'Aix is een van de vier eilanden voor de kust van Charente-Maritime en het enige eiland dat niet per toelbrug te bereiken is. Sterker nog: gemotori-

seerd vervoer is hier verboden. We stappen daarom een uur later op de voetgangersferry, die een dagelijkse verbinding biedt tussen Fouras en Île d'Aix. De 250 inwoners krijgen in de zomer dagelijks bezoek van maar liefst 2000 toeristen, die maar al te graag een kijkje komen nemen op dit authentieke eiland.

Want authentiek is het zeker, als we gids Agnes mogen geloven. Vanaf de haven heeft ze ons opgehaald met haar fiets – type bloemetjesprint en gevlochten mandje voorop – en direct meegenomen op ontdekkingsstocht. “Dat Ibiza-gevoel zoals op het hiernaast gelegen Île de Ré, dat heb je hier niet”, vertelt ze. Al snel zijn we halverwege het eiland; Île d'Aix is maar drie kilometer lang. “En in de winter ben je hier praktisch alleen. Een heerlijk gevoel.” Het aanzicht van Île d'Aix wordt bepaald door smalle straatjes, kleine bistro's en felgekleurde deuren en luiken. Agnes: “Geschilderd met de overgebleven verf van de boten”. Nee geen Ibiza, maar het lijkt hier wel Griekenland.

Veel bezoekers slaan Île d'Aix over en varen direct door naar Fort Boyard, het wereldberoemde, ovaalvormige fort tussen Île d'Aix en Île d'Oléron.

“Zonde”, vindt Agnes. “Je kunt het fort toch ook vanaf hier zien?” Fort Boyard werd in de 19de eeuw gebouwd als bescherming tegen de Engelsen, >



**Geen Ibiza-gevoel op het authentieke Île d'Aix, wel rust en kleurrijke bistro's met een heerlijk mediterrane sfeer**



tegenwoordig wordt het alleen nog gebruikt als decor voor een televisiespel dat in zeventien landen wordt uitgezonden, waaronder Nederland. Het fort zelf is niet te bezichtigen, een rondvaart eromheen is wel mogelijk. Wij bewonderen het gewoon vanuit Île d'Aix. Want ook al is de Flow Vélo een route waar je de tijd voor moet nemen, hier lijken we ons pas écht te kunnen ontspannen.

De heerlijke mediterrane sfeer van Île d'Aix wordt versterkt door het gigantische aanbod aan oesters die bij het eiland worden gekweekt. Tijdens onze laatste lunch storten we ons op een schaal vol sappige gemarineerde *langoustines*, kokkels, mosselen en natuurlijk oesters. De cocktail van zeevruchten is goed vergelijkbaar met de variatie aan plekje die Flow Vélo ons de afgelopen week heeft voorgeschoteld. Van een nationaal park tot de Atlantische zee, van bospaadjes tot witte zandstranden en van foie gras tot oesters: La Flow Vélo is een route die klaar is om ontdekt te worden.

■ TEKST VICKY DE LA COTERA MANRIQUE  
FOTOGRAFIE MARTIJN SENDERS

MET DANK AAN DORDOGNE PÉRIGORD TOURISM, CHARENTES  
TOURISM EN AÉROPORT DE BERGERAC DORDOGNE PÉRIGORD

## Tips & adressen

### Reizen

Startpunt Thiviers ligt op ongeveer 920 kilometer rijden vanaf Utrecht. Met de trein ben je ongeveer negen uur onderweg vanaf Utrecht (met een overstap in Parijs). Liever vliegen en een auto en/of fietsen huren? Transavia biedt rechtstreekse vluchten aan tussen Rotterdam en Bergerac, op anderhalf uur rijden van Thiviers.

[laflowvelo.com](http://laflowvelo.com)

### Slapen

#### 👉 Hôtel de France et de Russie

Charmant driesterrenhotel met restaurant in Thiviers vlak bij het startpunt van de Flow Vélo met weelderige tuin.

Tweepersoonskamer vanaf €74, excl. ontbijt  
[www.thiviers-hotel.com](http://www.thiviers-hotel.com)

#### 👉 St. Alfonso's

Prachtige chambres d'hôtes in Feuillade met houten muren.

Tweepersoonskamer vanaf €70, incl. ontbijt  
[www.saintalfonsos.com](http://www.saintalfonsos.com)

#### 👉 Abbaye aux Dames

Bijzonder overnachten in het vrouwenklooster van Saintes, midden in het historische centrum. Kleine, maar sfeervolle kamers die uitkijken op de binnenplaats. Tweepersoonskamer vanaf €45 per nacht, excl. ontbijt

[www.abbayeauxdames.org](http://www.abbayeauxdames.org)

#### 👉 La Charentine

Gezellige en comfortabele chambres d'hôtes met prachtig uitzicht op de Charente. Pal aan La Flow Vélo en vlak bij het gezellige stadje Rochefort.

Tweepersoonskamer vanaf €70 per nacht, incl. ontbijt

[www.la-charentine.com](http://www.la-charentine.com)

#### 👉 Hôtel Napoléon

Driesterrenhotel vlak bij de haven van Île d'Aix, in het gezellige centrum, tegenover een fietsverhuur en aangrenzende bistro.

Tweepersoonskamer vanaf €80 per nacht, excl. ontbijt

[www.hotel-ile-aix.com](http://www.hotel-ile-aix.com)

### Eten en drinken

#### 👉 La Perla

Gezellig cafeetje op het grote plein in St. Jean de Côte, pal voor de kerk. Stop hier voor een kop koffie of lunch. Foie gras is de huisspecialiteit, voor vegetariërs is er een heerlijke quiche.

#### 👉 Les Artistes

Knusse bistro op een charmant binnenplaatsje in Angoulême, weggestopt in een zijstraatje en weg van de drukke stad.

[www.lesartistes.eatbu.com](http://www.lesartistes.eatbu.com)

#### 👉 Saveurs de l'Abbaye

Michelinster om de hoek van het vrouwenklooster.

[www.saveurs-abbaye.com](http://www.saveurs-abbaye.com)

#### 👉 Café de l'Océan

De beste plek om oesters te eten op Île d'Aix. Kom vroeg in de middag om een plekje te bemachtigen voor de lunch. Pal aan het strand, met uitzicht op zee.

### Doen

#### 👉 Nontron

Nontron staat bekend om zijn messenproductie: bezoek hier dan ook de trekpleister van het dorp, het messenatelier en bijbehorende museum.

#### 👉 Cognac

Niet te missen wanneer je in de buurt bent: een cognacproeverij in Cognac. Onze tip: cognac-huis Martell.

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

#### 👉 Fijn strand

Plage de l'Anse de la Croix is het grootste én meest kindvriendelijke zandstrand van Île d'Aix. De golven zijn rustig en de kans om een eigen plekje te bemachtigen is groot.

#### 👉 Fietsverhuur

Van e-bikes tot mountainbikes: deze drie websites brengen je fiets naar je accommodatie en halen 'm ook weer op: [cliniqueduvelo.com](http://cliniqueduvelo.com), [francevelo.bike](http://francevelo.bike) en [bikehiredirect.com](http://bikehiredirect.com).