Frankreich

nach: Herbert Lindenberg: Das Europa-Bikebuch, Reise Know How Verlag Markgröningen 1997, S. 162

Reisezeit
Französische Ferienzeit ist landesweit zwischen Ende Juni und Anfang September. Abgesehen von der absoluten Hochsaison (etwa 10. Juli bis 20. August) empfehlen sich als tourengünstige Zeiträume:
- Nord- und Westfrankreich: Mai - September
- Zentral- und Ostfrankreich: April - Oktober
- Südostfrankreich: März - Oktober
- Korsika: April - Oktober

Infogeber
Infomaterial versenden die Auslandsbüros von Maison de la France nach dem Zufallsprinzip. Mit etwas Gluck erhalt der Anfragende beispielsweise eine touristische Übersichtskarte (1 :600.000), die Broschüre. Natur- und Aktivurlaub in Frankreich", regionale Unterkunfts-, Camping- und JH-Verzeichnisse und natürlich touristisches Material von Städten und Departments, wozu hin und wieder auch regionale Broschuren mit Radtourenvorschlägen (franz., engl.) und Radwanderkarten 1 :200.000 gehören. Hilfreich ist es, bei der Anfrage die gewünschte Region genau einzugrenzen.

Maison de La France
- Westendstr. 47, D-60325 Frankfurt/M., Tel. 069-75608330, Fax 752187
- Landstraße, Hauptstraße 2, A-1033 Wien, Tel. 0222-7157062, Fax 75706210
- Löwenstr. 59, CH-8023 Zürich, Tel. 01 -2113085. Fax 2121644.

Die örtlichen Touristenbüros heißen Office du Tourisme und Syndicat d'Initiative. Sie finden sich in allen größeren Orten und haben regionales Info-Material vorrätig.

Rund 3000 Vereine sind im nationalen Radtouristikverband FFCT organisiert. Sportliche und touristische MTB-Aktivitäten koordiniert der CNVTT (Ableger des Radsportverbandes FFC) Adressen: s. IGN-Velokarte 906.

Währung
- Franzosischer Franc (FF). 100 FF = 29,63 DM. Das Preisniveau entspricht dem deutschen.

Zahlungsmittel
- Gebührenfrei sind Auszahlungen in Landeswährung vom Postbank-Sparbuch (mind. 200, max. 1000 DM Tag, max. 2000 DM in 30 Tagen) bei rund 2700 Postämtern (Verz.: Postbank-Service, Tel. 0130-0880. 7890). Günstig sind auch Auszahlungen an einem der 12.000 ec-Geldautomaten (europaweit 5 DM Pauschalgeb.).
* Euroschecks selbst werden von den meisten Banken in F nicht mehr akzeptiert, jedoch weiterhin bei Postämtern (bis 1400 FF/Scheck). Bargeldtausch ist bei der Banque de France am günstigsten.

Einreise
- Mit dem Personalausweis einreisen können Deutsche und Schweizer. Österreicher benötigen bislang einen Paß. Gesundheit
- Ein Sozialversicherungsabkommen ermöglicht die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen (Anspruchsausweis E 111 und Merkblatt von der Krankenkasse daheim besorgen). Der in Frankreich übliche Selbstanteil lässt sich mit einer Auslands-KV abdecken.

Anreise

Per Rad
Saarland, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg grenzen an Frankreichs Nordosten. Velogunstige Zubringer sind fürs Elsass der Rheinradweg, für Lothringen der Saar-Radweg. Wer zur Westküste will (Normandie, Bretagne) kann bis Calais dem Europaradweg R 1 folgen (s. Deutschland / Münsterland). Die "flachste" Verbindung von Deutschland nach Mittelfrankreich hat Ulrich Lamm recherchiert:
Aus der Oberrhein-Ebene kommend durch die Burgundische Pforte (Mülhausen/Mulhuose. Rhein-Rhone-Kanal) und durch das Tal des Doubs (überwiegend mit Nebenstraßen, sehr hübsche Landschaft) ins Burgund. Von dort am Canal du Centre bis zur Loire: Bis Monceau les Mines hat die Kanalstraße einigen Autoverkehr, aber man kann teilweise auf Treidelpfade ausweichen. Bis Paray-le-Monial verlauft ein ruhiges Nebensträßchen am nördlichen Kanalufer. Fährt man anschließend an der Loire aufwärts, so gelangt man kurz hinter Roanne an einen Stausee, in dem eine wunderschöne Schlucht verschwunden ist. Die Straße am Stausee entlang ist eine ziemliche Berg-und-Tal-Fahrt. Stattdessen kann man zuvor schon auf der Höhe von Paray-le-Monial durch eine nur leicht hügelige Landschaft weiter nach Westen an den Allier fahren. Dessen breites Flußtal reicht bis weit ins Zentralmassiv.

Per Bahn

Aktuelle Infos zu Fahrradmitnahme und -versand: DB-Radierhotline, Tel. 0180-3194194 (Mrz.-Nov.). Geplant ist die grenzüberschreitende Fahrradmitnahme nach Paris für 1997 oder später. Bislang ist dies lediglich auf der Regionallinie Offenburg - Straßburg möglich. Dort am besten in den EC 67/66 umsteigen (Straßburg - Nancy - Paris), der zu den ausgewählten französischen Fernzügen gehört, bei denen Fahrradmitnahme gestattet ist. Ab NL bzw. B ist Fahrradmitnahme beim Zugpaar 281/282 möglich (Amsterdam Brüssel - Paris) Für den Fahrradversand kommen über 600 Bestimmungsbahnhofe in Frankreich in Frage. Transportdauer: bis Paris ca. 3 Tage, jenseits von Paris teilweise bis zu 14 Tagen! Prinzipiell enden alle Fernzüge an einem der sechs Kopfbahnhöfe von Paris, zur Weiterreise muß der Bahnhof gewechselt werden. Einzig die TGV-Linien Lille - Lyon und Lille - Rennes - Bordeaux umgehen Paris bislang. Sparticket: Eurodomino, damit können innerhalb eines Monats an 3, 5 oder 10 frei wählbaren Tagen alle Strecken der SNCF benutzt werden. Auf den Strecken bis zum Grenzbahnhof (also außerhalb Frankreichs) wird ein Rabatt von 25 % gewahrt. Eurodomino-Tickets müssen im jeweiligen Wohnsitzland erworben werden.

Per Fahrradbus

(Fahrradb. = Reisebus mit kombiniertem Radtransport, Adressen i. Anh.)
Von Deutschland aus verkehren Fahrradbusse zu rund einem Dutzend franzosischer Zielorte, die vor allem im Westen und Süden liegen. Veranstalter: Prima Klima, Natours, Reisezeit Wer mit dem niederländischen "Fietsbus ' von Fietsvakanbewinkel reist, kann sich sogar zu rund 90 Zielorten kutschieren lassen, die meisten davon in Mittel- und Südfrankreich. Zustieg jedoch nur in NL!

Bahnen

Rund 23.000 km Strecke bedienen die Franzosischen Eisenbahnen (SNCF), fast alle Landesteile können dabei auch mit einem der bis zu 300 km/h schnellen TGV-Zuge erreicht werden.

Infos

Die nützlichen SNCF-Broschüren "Train et Velo" und "Le guide bagages" sind an den meisten Bahnhöfen erhältlich, die deutsche Ausgabe ("Zug und Fahrrad in Frankreich") über DER-Reisebüros oder die Auslandsvertretungen der SNCF:
Westendstraße 24, 60325 Frankfurt/M., FAX: 069 - 727 468 (keine telefonische Auskunft)

Fahrradmitnahme

Weniger schnell gelangt das Fahrrad ans Ziel, denn die Fahrradmitnahme ist nur in Regionalzügen möglich - dafür aber kostenlos. Über 2000 Verbindungen sind im Kursbuch (Indicateur Officiel) mit einem Fahrradsymbol entsprechend gekennzeichnet. Mitnahme ist immer nur möglich, soweit noch Stellplätze im Gepäckwagen/-abteil frei sind. Da manche Triebwagen nur drei Fahrrädern Platz bieten, kann dies in populären Radwandergebieten "Warten-auf-den-nächsten-Zug" bedeuten. Zusätzlich ermöglicht die SNCF mittlerweile auch bei ausgewählten FEM-Schnellzügen die kostenlose Mitnahme von Fahrrädern. Diese überwiegend von Paris abgehenden Verbindungen sind im Fahrplan mit einem Fahrradsymbol gekennzeichnet und auch im Faltblatt "Train et Velo" skizziert. Im Pariser Vorortverkehr können Fahrräder auf vielen Linien außerhalb der Sperrzeiten mitgenommen werden (Mo-Fr 6.30-9.30 h und 16.3019 h). **Keine Mitnahme jedoch in der Pariser Metro!**

Fahrradversand

Zuverlässig, aber teuer gestaltet sich der Fahrradversand für den Fernverkehr. Das Bike muß spätestens eine halbe Stunde vor Abfahrt am Gepäckschalter aufgegeben werden.
* Fahrradkarte: unverpacktes Rad 180 FF (ca. 53 DM), verpackt 135 FF (40 DM): Verpackung (emballage speciale): 15 FF, an etwa 200 Bahnhöfen. Transportdauer: Je nach Streckenlänge und Wochentag garantiert die SNCF die Ankunft des Rades innerhalb eines bis max. vier Tagen. Bei Fristüberschreitung gibt's Geld zurück.

Busse

Verschiedene Busunternehmen nehmen auf Fernstrecken auch Fahrräder mit - oft sogar zuschlagsfrei.

Übernachten

Eine hotelähnliche Unterkunft findet sich praktisch in jedem größeren Dorf. Zahlreich sind Hotels mit einem oder zwei Sternen (DZ ab 60 DM). Preiswerter, bei vergleichbarem Standard, sind die staatlich geforderten kleinen Hotels der Kategorie "Logis de France" und Landgasthöfe (Auberges), DZ ab 40 DM. Bezahlt wird immer fürs Zimmer, nicht pro Person. Zunehmend werden auf dem Land auch Privatzimmer mit Frühstück (Chambres d'hotes) vermietet. Viele Privatvermieter sind dem Verband Gites de France angeschlossen, über den Reservierungen möglich sind (Gites de France. Sachsenhauser Landwehrweg 108. D 60598 Frankfurt/ M., Tel. 069-684314, 683599).

Rund 350 Jugendherbergen werden von den konkurrierenden Verbanden FUAJ und LFAJ betrieben. Zur Übernachtung ist ein IYHF-Ausweis erforderlich, Schlafsack darf benutzt werden. In den Ferienzeiten (Ostern, Sommer) limitieren FUAJ und LFAJ die Aufenthaltsdauer auf drei Nachte Vorausbuchung dann aber ohnehin ratsam. Aufgeführt sind im IYHF-Führer nur die 11äuser der FUAJ. Verzeichnis der LFAJ-Häuser über Maison de la France (s.o. Infogeber) oder gegen Internat. Antwortschein von der LFAJ (38 bd. Raspail, F-75007 Paris).

Noch weit zahlreicher als Jugendherbergen sind die populären **Gites d'Etape**.
In diesen meist etwas außerhalb gelegenen Wanderhütten können Radier und Wanderer bis zu drei Nächte im eigenen Schlafsack übernachten und sich selbst verpflegen (Küche meist vorhanden). Verzeichnis (ohne Bretagne): Gites de France (s. o.), bretonische Gites d'Etape: ABRI, 9, me de Portes Mordelaises. F-3500 Rennes.

Zelten

Frankreich ist das Land der über 11.000 Campingplätze. Ähnlich wie Hotels werden sie mit 1 bis 4 Sternen bewertet und sind in der höchsten Kategorie genauso teuer wie ein preiswertes Zimmer. Solche Plätze finden sich vor allem an den Badeküsten von Cote d'Azur und C6te d Argent. Riesig ist die Zahl preiswerterer Plätze, die selten direkt an der Küste liegen. Sympathisch und billig sind Zeltplatze auf Bauemhöfen (Camping a la ferme), Biwakplatze (Aire naturelle) und kommunale Zeltplatze (Camping Municipal). Das Gros der Plätze ist von Mitte Juni bis Mitte September geöffnet, teilweise auch schon ab April. Daneben gibt es natürlich auch ganzjährige Plätze. Empfehlenswert ist der Michelin-Camping-Führer (in F. ca. 20 DM).

Freies Zelten ist offiziell nur mit Zustimmung des Grundbesitzers erlaubt. Zurückhaltung ist angebracht in Naturreservaten und waldbrandgefährdeten Regionen (Provence, Cote d'Azur. Korsika). Ansonsten finden sich fast immer und überall Möglichkeiten. Timm Freytag: "Auf unserer Cevennen-Tour zelteten wir ausschließlich wild. Ging ganz hervorragend. Fantastische, wildromantische Zeltplatze gehabt.; Seffers: "Wir haben viele Nachte wild gezeltet, hinter Dünen und auf Obstplantagen. Dort wuchsen uns die Äpfel buchstäblich in den Mund. Der Besitzer, der mit einem Gewehr vorbeiknatterte, hatte es nicht auf uns abgesehen, sondern auf Kaninchen ...' Elisabeth Eicher: "Wild Campen an der Dordogne, am Plantagenrand oder sonst in der Natur war nirgends ein Problem. Wir empfanden es als fairen Preis, dafür zumindest auf die Ökologie zu achten, also nichts wegzuwerfen, nichts zu zerstören usw... In der Nähe von Wohngrundstücken gehört es sich, den Besitzer zu fragen. Oft wurden wir dann erst einmal zu einem Glas Wein eingeladen."

Tourenkarten und -führer

Tourenkarten
- IGN (Institut Geographique Nationale): 1:1 Mio., Bl. 906, "France VTT & Randonees Cyclos"; Übersichtskarte mit Routen und Adressen permanenter FFCT Radveranstaltungen und den vom nationalen MTB Verband (CNVTT) anerkannten MTB Zentren.
- Micheln: 1:200.000, flächendeckend in 36 bzw. 16 Bl.; aktuell und in formativ (zeigt Campingplätze aber nur indirekt, Michelin-Camping-Führer zusätzlich empfehlenswert), in Frankreich halb so teuer wie in D.
- IGN: .,Serie rouge", 1:250.000, flächendeckend in 16 Bl.. gröbere Darstellung, weniger empfehlenswert.
- IGN: Serie verte", 1:100.000, flächendeckend in 74 Bl.; Topokarte mit Höhenlinien und kleinsten Fahrwegen, gut für weiträumige Off-road Touren in F. weit billiger als in D.

Für lokal begrenzte Off-road-Touren empfehlen sich die IGN-Topokarten 1:50.000, 1:25.000 (serie bleue).
- COMITE NATIONAL DES SENTIERs DE GRANDE RANDONNEE Karten und Topo-Guides für die "GR"-Fernwanderwege.

Touren- - BLV, Madron: "Radurlaub in Frankreich". /- Geser: "Bergstraßen und Pässe mit dem Fahrrad",
- Bruckmann, - Monks: "Radtouren im Elsaß". /- Schönlein: "Radtouren an der Loire". /
- Henke: "Radtouren in der Provence".
- Denzel: "Denzels Großer Alpenstraßenführer", primär für Auto- und Geländewagenfahrer, aber auch für Radier und Biker interessant.
- Deutscher Wanderverlag, Kompass Radwanderführer: "Frankreich", Loire", "Oberrhein - Elsaß Nord (Heidelberg - Straßburg)", "Oberrhein - Elsaß Süd (Straßburg - Basel)", "Rhone",
- DIDIER RICHARD: "Les Guides V.T.T.", franzosischsprachige MTB-Führer
(Reihe) .
- DNA, Morley: "Radtouren im Elsaß" (50 Rundfahrten).
- Kettler, Reihe Cyklos: "Ost Frankreich per Rad", "Nordwest Frankreich per Rad", "Südwest-Frankreich per Rad (Auvergne - Aquitanien - Pyrenäen)", "Südost-Frankreich per Rad (Provence - Alpen – Cote d'Azur)", "Korsika per Rad".
- Moby Dick: "Loire".
- Stöppel: "Bretagne", "Loiretal", "Champagne", "Französische Alpen /
Dauphine (mit MTB-Touren)".

Fahrrad Ausstattung - Für klassische Touren mit Gepäck: bergtüchtige Gangschaltung, fitte Bremsen und nicht zu schmale Reifen (relativ rauh ist der Straßenbelag vor allem in der Provence, ansonsten gut bis rennradtauglich). Eine nicht zu aufrechte Sitzposition (Lenker, Vorbau, Vorlauf) hilft, um bei Regen und Wind die Contenance zu wahren.
Reparaturen - Fahrradladen finden sich in größeren Orten, sind insgesamt aber seltener als in D. Die früher rein französischen Ersatzteillager sind inzwischen international sortiert. Schwer erhältlich sind bestimmte Speichenlängen, 27 Zoll-Reifen und Schlauche mit Dunlop Blitzventil (notfalls paßt ein Schlauch mit Sclaverand-Ventil). Kleinere Fahrrad-Wehwehchen verarztet auf dem Land auch der Automechaniker.
Mieten - Fahrradvermietungen (location des bicyclettes / - des velos) finden sich in touristischen Zentren (Küsten, Wanderregionen). Auch an 50 Bahnhöfen werden brauchbare Tourenräder und 6-Gang MTBs vermietet (ab 14 DM Tag, Rückgabe immer am selben Bahnhof, Infos: "Zug und Fahrrad", s.o.). Gute MTBs können vor allem in den "Centres VTT de FCC" gemietet werden (Adressen in der IGN Karte 906).

Straßen und Wege

Straßenklassifikation

Wer die Nationalstraßen meidet, wird seine Freude haben an den verkehrsarmen, durchgehend numerierten und gut beschilderten "DepartеRadwege ment"-Straßen (D). Durchweg stark befahren sind alle Nationalstraßen (N) und solche Dbpartement-Straßen, die in den Michelin-Karten rot eingezeichnet sind. Besonders verkehrsarm sind hingegen die zahlreichen, in den Michelin Karten farblos eingezeichneten Straßen (am schönsten die zugleich grün markierten). Allerdings sind diese kleinen D-Straßen in puncto Steigungen oft nicht zimperlich; auf die Steigungspfeile ist diesbezüglich wenig Verlaß. Radwege (piste cyclable) gibt es hier und da in Städten und an einigen Ausfallstraßen. Außerhalb von Ortschaften durfen Fußwege, soweit vorhanden. mitbenutzt werden. Reizvolle Radwege stellen vor allem die gut gewarteten Treidelwege des über 4000 km langen Kanalnetzes dar. Bei spiele: Canal de l'Ourcq (nordöstliche banlieue Vororte - von Paris, ab Gressy 40 km Radweg bis zum Parc de la Vilette in Paris); Rhem-RhoneKanal (s. Text); Canal de Bourgogne (westl. Dijon); Canal du Midi (Toulouse - Carcassonne, 70 km fantastischer Radweg).

Das Rennrad wird in Frankreich als "kleine Konigin" verehrt ("La petite reine"), um so paradoxer erscheint das Verhalten der Autofahrer gegenüber Normalradiern: Ist der Verkehr gering, werden Radier respektvoll behandelt; ist der Verkehr dicht, werden Radier kaum noch wahrgenommen und an den Rand gedrangt (trifft speziell auf ortliche Durchgangsstraßen zu). Manchmal droht Gefahr auch aus anderem Grund. Olaf Korbane: "Mehr als einmal sind wir an der Schlucht des Verdon gefahrlich überholt worden, da die Fahrer offensichtlich in die Landschaft vertieft waren."
Off-road Sprachlich korrekt heißt das Geländerad hier zwar "Velo Tout-Terrain" ??bzw. "VTT", ansonsten durfen sich Mountainbiker aber erdferkelwohl in Frankreich fuhlen. Neben zigtausend Kilometern von Feld- und Forstwegen bieten sich auch viele Wanderwege zum Biken an Wanderer und Biker begegnen sich dabei partnerschaftlich .
Etwa 30.000 km MTB-Routen. darunter auch viele beinharte offizielle Downhill-Trainingsstrecken, sind mittlerweile landesweit markiert, meist in der Umgebung sogenannter VTT Zentren. Verzeichnet sind diese Spots. die auch noch weitere Off-road Kriterien erfüllen, in der IGN-Karte 906. Eines de beliebtesten MTB Reviere ist das weitlaufige Metabief im französischen Jura.

Routen & Regionen

Elsaß und Vogesen

Ausgewählte Versandbahnhofe, zu denen Fahrrader international als Rei segepack versendet werden können: Colmar, Mulhouse, Strasbourg (Selbstverladung von Offenburg aus möglich).
MICHELIN: 1:200.000, Bl. 242. / - IGN: 1:100.000, Bl. 31, 32. /- Cartes des Vosges, 1:50.000, Wanderkarten. / - SEEGER: 1:60.000, "DreilandRadweg" (s. Schweiz / Tourenkarten).
Überblick Zwischen Schwarzwald und Vogesenkamm erstreckt sich in der Oberrheinischen Tiefebene das rund 160 km lange Elsaß (Alsace). Die kleine, aber kontrastreiche Region ist ebenso geeignet für kernige Bergtrips wie für genußorientierte Wochenendtouren in hügeligem Terrain. Nicht nur das Straßburger Münster und der Isenheimer Altar in Colmar haben einen hervorragenden Ruf, auch die elsaßische Kuche und der Elsäßer Riesling sind in aller Munde. Kulturhistorisch ist das gewellte Garten- und Weln land ein Schnittpunkt zwischen germanischer und frankophoner Welt. Deutsch und Franzosisch werden gleichermaßen verstanden, es ist alles ganz allerliebst herausgeputzt und regnet so selten wie nirgendwo in Frankreich. Der Fremdenverkehr kommt fast ausschließllch vom anderen Rheinufer, also aus Deutschland.

Radwanderwege
Dank "Monsieur Velo, dem rührigen Gefangnispfarrer aus Straßburg. der 1995 zum nationalen Fahrradbeauftragten ernannt wurde, glbt es Im Elsaß Ansatze einer Fahrrad Infrastruktur: innerörtliche Verkehrsberuhigung

- **Anreise per Bahn**

Tourenkarten

Sundgau, Route du Vin

Vogesen

Off -road Vogesen
gen, kommunale Radwege (u.a. über 100 km in der Gemeinde Straßburg) und markierte Radrouten.

Johannes Meusel hat einige Radwanderwege zusammengestellt: "Abschnittsweise am Ufer des Rhein-Marne-Kanals zwischen Straßbourg und Saverne. von wo aus ein 11 km langer Radweg weiter nach Lutzelbourg führt (reger Schiffsverkehr, typische Schleusenwärterhäuschen, Reste alter Industriebetriebe und eine besondere Uferflora vermitteln auf diesem Radweg einen guten Eindruck vom Leben am Kanal).
- Radwanderweg am Rhein-Rhone-Kanal (zwischen Straßbourg, Marckolsheim und Mulhouse).
- Radwanderweg am Grenzfluß Lauter (deutsch-franzosischer Radweg von Wissembourg/F über Bienwaldmühle/D nach Lauterbourg/F, 26 km).
- Radwanderweg zwischen Seltz/F und Rastatt/D (geplant)."

Familienfreundlich flach und dank vieler Teiche. Kanäle, Wiesen und Wälder dennoch nicht langweilig ist der Sundgau in Oberelsaß (Städtedreieck Mulhouse, Belfort, Basel); besonders schon: die D 17 durchs Largtal.
Weiter im Norden beginnt die bekannte Route du Vin (Marlenheim/Molsheim - Obernai - Barr - Dambach - Chatenois - Ribeauville Riquewihr - Kaysersberg - Wintzenheim - Soultzmatt - Guebwiller Cernay - Thann). Sie ist 170 km lang und führt durch Weinberge und schnuckelige Fachwerkdörfer. Winzer- und Wirtschaftswege bieten sich abschnittweise als verkehrsarme Varianten an.

Von der Oberrheinischen Tiefebene steigt das Elsaß im Osten abrupt zu den Vogesen an. Dichte Tannenwälder, kuppenförmige Gipfel (frz.: ballons, elsässisch: belchen), weite Hohen und enge Täler bestimmen das Bild dieses Mittelgebirges.
Die höchsten Erhebungen finden sich im Süden (Hochvogesen, 1423 m), wo die Vogesen aus hartem Granit sind, während der Sandstein im Norden bereits starker abgetragen ist (Nordvogesen, 1110 m). Top-Strecke in den Hochvogesen ist die Route de Cretes, eine militärische Kammhöhenstraße aus dem Ersten Weltkrieg, die sich gut mit der Route du Vin" kombinieren laßt. Von Cernay aus klettert die Straße mit etwa 10 % zum Grand Ballon auf fast 1400 m. Anschließend geht es auf den nur von Wiesen bedeckten, kahlgefegten Kämmen weiter nach Norden. Tolle Panoramablicke bis zu den Alpen lohnen den etwas holperigen Weg, der schließlich am Col du Bonhomme (949 m) endet. Eine Kurzvariante der .,Route de Cretes" nutzt ab Turckheim die "Route Verte", die zum Col de la Schlucht (1139 m) führt. Weniger spektakulär, aber dafür von den Touristenströmen noch unentdeckt sind die idyllischen Nordvogesen und die verschlafene Elsässische Kornkammer nordwestlich von Straßburg (Kochersberg-Region). Ähnlich den Ardennen präsentieren sich die zum Naturpark erklärten Nordvogesen als waldreiche, von grünen Tälern durchfurchte Hochebene, die auf ca. 400 m liegt. Zentrum des Fremdenverkehrs ist der Ort La PetitePierre.

Mit der IGN-Karte 1:50.000 finden Biker in den Nordvogesen ein großes Angebot nicht zu anspruchsvoller Forst- und Wanderwege. Anders hingegen der Vogesen-Fernwanderweg GR 53 ("Parcours Principale") von Masevaux nach Wissembourg: Anstrengende Steigungen, Trial- und Tragepassagen (umgesturzte Baume) vor allem im Bereich der Hochvogesen. Der GR 53 ist gut markiert und relativ wenig begangen. Kein leichter Trail, aber machbar.

HauteSaone Flucht in den Süden

Freunde und Weg begleiter

Ans Elsaß schließt sich südwestlich das Dept. Haute-Saone an. Es gilt als wirtschaftlich rückstandig, ist entsprechend reich an unverbrauchter Natur und im Vergleich zum Elsaß weit weniger touristisch. Im westlichen Teil vom Parc Regional des Ballons des Vosges treffen die Vogesen auf den Jura. Auf einem ab 350 m ansteigenden Plateau drangeln sich hier dunkle Wälder, eiszeitliche Teiche, sanfte Hügel und "Ballon"-Berge, Für Tourenradier bietet sich Melisey (330 m) als Ausgangspunkt für einen prachtigen, rund 70 km langen Rundkurs an. Ist aber nicht ganz leicht, speziell im bergigen Westen warten Anstiege um 12 %. Dort geht es auf einer winzigen Straße (D 16) unterhalb des Ballon d'Alsace durch den Foret de Saint Antoine und weiter über den Col des Croix (678 m) nach Faucogney Auch für Off-road-Touren ist der von Wanderwegen durchzogene Regionalpark ein ergiebiges Terrain. Im Dorf le Montaujeux hat ein ortsansässiaer Bike-Freak eine MTB-Station eröffnet

Radeln am Rhein-Rhone-Kanal von Jürgen Reimer

"Eigentlich, eigentlich wollten Tine und ich von Hamburg nach Prag. Aber der Sommer war so kalt und verregnet, daß nur die Flucht in den Süden Radfahrwonnen bringen konnte. Der Nachtzug trägt uns schnell und komfortabel nach Freiburg. Durch die Ebene radeln wir zum Rhein, um auf ausgeschildenten Wanderwegen zur Brucke bei Mullheim zu gelangen, die uns nach Frankreich bringt. Zuerst steuern wir auf das ausgedehnte Waldgebiet Foret de la Hardt zu, in dem eine Reihe gut beschilderter Radwege angelegt wurde. Abseits vom Autoverkehr umgehen wir Mulhouse und fahren auf Nebenstraßen durch leicht hügeliges Gebiet westwarts nach Altkirch. Hier übernachten wir auf dem Camping Municipal . Am folgenden Tag planen wir auf dem ruhig gelegenen Zeltplatz unsere Route für die nächsten Tage. Einmal hatten wir "unseren" Kanal schon überquert, ohne es zu bemerken. Ab morgen soll er unser standiger Reisebegleiter werden .: Frankreich verfügt über ein etwa 8000 km langes Binnengewässernetz, das zu ca. 4300 km aus Kanalen besteht. Diese durchqueren vor allem Mittelgebirgige landschaftlich besonders reizvolle Regionen. An ihren Ufern verlaufen die ehemaligen Treidelpfade (chemin de halage), die heute als Servicewege dienen Die in aller Regel flachen Strecken sind für den motorisierten Verkehr gesperrt und bilden eine optimale Radreiseroute.
Wir wahlen die D 466 als kürzesten Weg zum Kanal und folgen dann parallel zu den Höhen der Vogesen dem Kanal auf der D 18 bis Dannemarie Ab hier verläuft ein asphaltienter Radwanderweg gut beschildert auf dem ehemaligen Treidelpfad bis an die Grenze des Depantements Haut-Rhin. Zwischen Vogesen und Jura nutzen wir die Burgundische Pforte als Durchschlupf. Mal auf befestigten Wegen, mal auf Asphalt folgen wir dem Canal du Rhone au Rhin zügig nach Südwesten. Vor etwa 150 Jahren wurde der Kanal erbaut. Alle seine manuell betriebenen Schleusen sind noch in Funktion und werden von den Hausbootbesitzern genutzt. Die alten Schleusenwarterhauschen, meist gut renoviert und mit vielen Sommerblumen geschmückt, sind in der Saison vom Personal bewohnt ... Der Kanal steigt nun an, so daß in kurzen Abstanden zwölf Schleusen folgen. Für uns ein spannender Anblick und radfahrtechnisch ein Vergnügen, denn an jeder Schleuse geht der Weg - schwupp - einen kleinen Huckel hinauf, um dann wieder flach zu verlaufen. Montbeliard, Stadt der Peugeot-Werke. In den Vororten endet unser "Chemin de Halaqe" und wir müssen uns durchs Verkehrschaos wühlen Wir wollen die

Anreise per Bahn

Tourenkarten.
Gelegenheit nutzen und für das Wochenende einkaufen. Ein Rennradfahrer spricht uns an und gibt uns eine Wegbeschreibung zum Hypermarche, einem der hier üblichen Rieseneinkaufszentren. Prima! Nur, der Einkauf gerät zur Tortur, und zurück zum Kanal finden wir auch nicht. Unschlussig stehen wir an einem Platz, als ein Kleinwagen laut hupend auf uns zusteuert. Es ist unser freundlicher Rennradfahrer. Mit eingeschalteter Warnblinkanlage geleitet er uns zur Stadtgrenze Er ist voller Begeisterung, daß wir mit unseren beladenen Rädern so flott folgen und ruft immer wieder "Trente, trente! - dreißig. dreißig, habe sein Tacho gezeigt. Dann vergewissert er sich viele Male, daß wir den Weg nun finden, verabschiedet sich herzlich, und weg ist er. Wir lassen die laute, stinkende Stadt hinter uns und gelangen wieder zu unserem Freund, dem Kanal. Der Fluß Doubs begleitet ihn nun. Wir radeln leicht dahin Die Sonne scheint Weit und breit kein Auto Unser Weg am Kanal führt durch die höhlenreichen Montagnes du Lomont, vorbei an Mediere und Clerval nach Baume-les-Dames. wo wir vom Kanal abweichen und in die Berge hinauffahren. Von oben haben wir einen faszinierenden Blick auf die Region und das Flußtal Dann geht es wieder hinab, durch Hügel und Felder, alte Dorfer, vorbei an historischen Landsitzen. bis wir das geschichtsträchtige und sehenswerte Besancon erreichen Weiter geht die Tour bis Dole, wo Kanal und Doubs sich trennen. Wir folgen dem Doubs noch bis zur Mündung in die Saone (bei Verdun-sur-les-Doubs) und wenden unsere Lenker dann dem Naturpark Morvan im Burgund zu ..'

Burgund

Ausgewählte Versandbahnhofe: Auxerre, Avallon, Beaune, Chagny, Chalon-sur-Saone. Decize, Digoin, Dijon, Les Laumes. Macon. Montbard, Paray-le-Monial .
Michelin, 1:200.000, Bl. 238 und 243.
Das Gebiet zwischen den Flüssen Seine, Loire und Saone ist mit rund 30.000 qkm ebenso groß wie Belgien, mit nur 1,6 Mio. Einwohnern allerdings sehr viel dunner besiedelt. Landwirtschaft und Weinbau bestimmen das hügelige, von Flüssen und Kanalen durchzogene Landschaftsbild. Viele sehenswerte Bauwerke und archäologische Funde befinden sich in und zwischen den burgundischen Eckstadten Sens, Dijon, Cluny. Macon und Nevers. Im Zentrum erhebt sich das Massiv von Morvan (902 m), dessen Hügel, Täler, Wälder und Gewässer zum Naturpark erklärt wurden. Überhaupt gilt das industriearme Burgund als ökologisch weitgehend intakt. Jung und unverbraucht sind die fischreichen Flüsse. Hecken trennen wie vor Jahrhunderten die fetten Wiesen, auf dem die jedem Feinschmecker bekannten Charolais-Rinder weiden. Adrett schauen die Weinberge mit ihren alten Chateaux in den Weinbaugebieten südlich von Dijon aus. Die edelsten Tropfen reifen an der Cote d'Or zwischen Dijon und Chagny. Fahrradtouren im Burgund sind etwas für Genießer, die sich auf ruhigen Nebenstraßen den notigen Appetit für die schmackhaften Spezialitaten des Burgunds holen wollen. wozu nicht nur die berühmten Weine zahlen. Die landschaftlich attraktivste Radelgegend ist das bereits erwähnte Bergland des Massivs von Morvan mit dem Hauptort Chateau-Chinon. Zahlreiche verkehrsarme Asphaltstraßchen durchziehen den weitlaufigen Naturpark. Die Steigungen sind moderat, nur in wenigen Fällen überschreiten sie 10 %O.

Massif Central, Cevennen

Anreise per Ausgewählte Versandbahnhofe: Ales, Clermont-Ferrand, Issoire, LangeR:lhn ac. Lanqoqne, Le Puy, Mende, Millau, Severac-le-Chateau.

Tourenktn. MlcHELIN, 1 :200 000 Bl. 239, 240 (oder 73, 76, 80).
Massif Ein uralter Gebirgsrumpf, aus dessen Brüchen und Spalten Lavamassen Central quollen, erhebt sich als Mittelgebirgslandschaft in der Südhalfte Frankreichs. Die höchsten Anteile am Massif Central hat die Auvergne im Norden, ihre höchste Erhebung ist der Mont Dore (1886 m). Aus den kargen Hochflachen der Auvergne ragen Kraterkegel, die aus Vulkanasche bestehen (puys), Quellkuppen, die wie Dome geformt sind (domes), Felsnadeln, Explosionstrichter und Ruinen einstiger Vulkane - allesamt bizarre Gebilde in einer rauhen Landschaft Da das Zentralmassiv Frankreichs groBter Wasserlieferant ist, sind Kraterseen, Wasserfalle und Bache allgegenwartige Kontraste - ganz zu schweigen von all den großen Flüssen, die das Massiv entwässern. Kalte und heiße Quellen versorgen traditionelle Badeorte wie Vichy. Eine von Menschenhand geschaffene Dreingabe sind Kirchen, Klöster und Schlosser, deren Außeres der wilden, manchmal dusteren Landschaft entspricht. Regelrechte Prunkbauwerke sind in der historisch wenig wohlhabenden Region aber eher selten (Ausnahmen bilden die Kathedralen in Clermont-Ferrand und Le Puy).

Den zur Languedoc gehörenden Südostrand des Zentralmassivs bilden das im Mittelalter abgeholzte, grottenreiche Karstplateau der Causses und das üppig bewaldete Schiefergebirge der Cevennen. In beide Gebirge schneiden tiefe Flußtäler ein.
Das Zentralmassiv und seine Randgebirge sind ein sehr anspruchsvolles Radwandergebiet, das sich wegen seiner Große (ca. 25.000 qkm) und Auswahl an schönen Strecken für mehrwochige Touren anbietet. Wahrend Normalradiern ein ausreichend dichtes Netz asphaltierter Nebenstraßen zur Verfügung steht, sind der Phantasie der Mountainbiker kaum Grenzen gesetzt. Langezogene Gefalle sind das "Ah", zähe Steigungen das "Oh" im Massif Central. Flache Strecken gibt es praktisch nicht. Empfehlenswert zum Radeln sind die heiß-trockenen Sommermonate, denn in Fruhjahr und Herbst fallen betrachtliche Niederschlage.
Wer nur mal schnuppern will, sollte von Clermont-Ferrand aus die 30 km lange Chaine de Puys erkunden, die aus über 60 Vulkankegeln besteht, darunter auch der beruhmte Puy de Dome (1465 m, Stichstraße zum Gipfel allerdings für Radier gesperrt). Nahezu beliebige Erweiterungen bieten sich südlich davon im Parc regional des Volcans d'Auvergne an wo auf dem Weg zum Puy Mary der hochste Straßenpaß im Zentralmassiv lauert: Pas de Peyrol (1582 m). Europaradier Jens Griesang hat ihn noch in "bester" Erinnerung: "Wirklich sausteill Bin trotz 28/34er-Untersetzung nur in Schlangenlinien raufgekommen."

Cevennen Stark hügelig sind auch die Cevennen. Hochste Erhebung ist der Mont
Lozere (1699 m), um den sich die Hochflachen des Cevennen-Nationalparks erstrecken. Timm Freytag: "Am besten haben uns die Strecken gefallen, die unmittelbar durch den Nationalpark verliefen. Hier ist es herrlich ruhig, die Landschaft ist wirklich idyllisch und man sieht lange Zeit noch nicht einmal einen Bauernhof Die Hügellandschaft bietet immer wieder fantastische Ausblicke. Alles grunt und bluht im Mai, knallgelbe Ginsterteppiche überziehen die Hügel. Zwar geht es standig auf und ab, gesalzen sind aber nur die relativ kurzen Anstiege zu den Hochplateaus."
Flußtäler Verlockende Radrouten sind auch die von den Cevennen ausgehenden Flußtaler, die sich schluchtartig in den Kalkstein gegraben haben (Tarn, Jonte, Tapoul, Vis, Doubrie ...). Traumhaft schon sind die Gorges du Tarn, wo es auf 70 km soviel zu sehen gibt, daß man einen ganzen Urlaub dort verbringen mochte - genial zum Biken, Wandern, Kajakfahren. Das zweite Highlight sind die Gorges de l'Ardeche. Ostlich von Vallon Pont-d'Arc schneidet die D 290 (leider stark befahren) gemeinsam mit der Ardeche durch Kalksteinschichten, die mehrere hundert Meter machtig sind. In verschiedenen Karsthohlen sind steinzeitliche Funde zu sehen, Abstecher fuhren zu megalithischen Hinterlassenschaften.
Kammstraße

Off-road
Cevennen

Anreise per
Bahn

Weit weniger befahren ist die Corniche des Cevennes, die von der Rho ne Ebene in die Tarn-Schlucht führt. Landschaftlich bemerkenswert ist die eigentliche Kammstraße zwischen Anduze und Florac (ca. 1000 Hm, mittelschwerer Anstieg, steile Abfahrt nach Florac).
Mountainbiker treffen im einsamen Cevennen-Nationalpark auf ein Netz von Pisten und Wanderwegen, über die teilweise schon die alten Romer zogen. Die Orientierung erfordert gutes Kartenmaterial, da immer wieder neue Pisten hinzukommen (Feuerlöschweqe!).

Provence, Cote d'Azur

Ausgewählte Versandbahnhofe: Aix-en-Provence, Antibes, Arles, Aubagne Avignon, Cannes, Cavaillon. Digne, Frejus, Hyeres, Marseille Montelimar, Nice (Nizza), Nimes, Orange, Salon-de-Provence. Toulon.
Tourenkarte M CHELIN, 1 :200.000, Bl. 245.

Lavendel, Ockerpuder und Mistral, Jean Giono, Cezanne und van Gogh, Camargue. Stierspiele und Chateau-Neuf-du-Pape, Boule und Bouillabaisse - die Provence ist Südfrankreich pur. Intensiv wie nirgendwo in Frankreich betort das "Land des Lichts" die Sinne. Der Tourismus konzentriert sich an der von Marseille bis zur italienischen Grenze reichenden Cote d Azur sowie im unteren Rhdne-Tal, wo die Romer Hohepunkte ihrer Baukunst hinterließen (Orange, Nlmes. Arles, Pont-du-Gard ...). Nicht minder sehenswert sind die Päpstestadt Avignon und die Universitats stadt Aix-en-Provence. Insgesamt ist die Provence ein steigungsreiches, anspruchsvolles Radwandergebiet. Das Nebenstraßennetz ist für franzosische Verhaltnisse eher dunn. aber noch dicht genug für verkehrsarme Touren. Um der hochsommerlichen Hitze zu trotzen, ist der Asphalt recht grob. Separate Radwege existieren an einigen Hauptstraßen, bspw. an der N 100 östlich von Apt. Die Provence ist die warmste Ecke Frankreichs, im Juli und August hat es oft bis zu 40 °C. In den angenehmeren Jahreszeiten Fruhjahr und Herbst kann allerdings der Mistral mehrtagige Kalteeinbrüche bringen. Die Lavendelblüte setzt ab Anfang/Mitte August ein. Die Provence des Hinterlandes östlich des Rhone-Beckens ist harter, urwuchsiger und wenig touristisch. Die Böden sind recht fruchtbar, aber

Tourentips

Grand Canyon du Verdon
steinig, so daß die Landwirtschaft ein spezielles Geschäft ist. Schwer hängt der Duft aus den Lavendel-Destillerien im Spätsommer über dem Land. Dies ist das Land der Aussteiger, die sich mit Jean Gionos Büchern in eine alte .,ferme'! ein Bauernhaus aus Bruchsteinen, zuruckziehen, um dem wahren Leben nachzuspüren ... Wer aber nur Lavendelfelder, steinige Wiesen und Weinbergterrassen erwartet, den wird die landschaftliche Vielfalt der Provence überraschen: Sie reicht vom Schwemmlandgebiet der Camargue im Westen, den 1912 m hohen Alpenableger Mont Ventoux. über die wüstenartige Grande Crau und die 700 m tiefe Schlucht des Grand Canyon du Verdon bis zu den karstigen Als de Provence im Osten.
Meiden sollte man für Radtouren das industrialisierte, stark befahrene und im Sommer stickig-schwule Rhone-Tal. Interessant ist hingegen die Camargue im Rhone-Delta (Rad-/Fußweg Saintes Maries - Salin-deGiraud!) und, östlich der Rhone, die von den Voralpen gepragte Provence. Ein besonders attraktives Radelgebiet. etwa von der Große Luxemburgs, ist die provencalische Region östlich der Synagogen-Stadt Carpentras: beginnend im Norden beim Inselberg Mont Ventoux über die Schluchten der Nesque. das Plateau de Vaucluse, das Becken des Coulon, den Naturpark der Luberon-Berge bis hin zu den Ufern der unregulierten Durance im Süden. Je nach Kartenmaterial, Ambition und Fahrradtyp konnen Asphaltstraßen und/oder unbefestigte Wege unter die Rader genommen werden. Speziell wenn es im Sommer in den Ebenen schwulheiß ist, macht es Spaß. sich immer wieder in die kuhlen Hohen zu schwingen. Großartige Fernsichten darf man dann allerdings nicht erwarten.
Einen ganz anderen Schwerpunkt hat die Tour im Sinn, die zunachst der Durance in östlicher Richtung folgt (Cadenet - Pertuis - Mirabeau - Rians - Tavernes - Aups) und ab Aups auf der Route de Lavande (Lavendelstraße) nordwarts den Lac de S.te Croix ansteuert. Am Ostufer des Sees bieten sich nun zwei in den weißen Fels gesprengte Panoramastraßen an, die durch eine der eindrucksvollsten Schluchten Europas führen: den Grand Canvon du Verdon.

Ob nun die Nord- oder die Südroute die reizvollere ist, darüber gehen die Radiermeinungen auseinander. Kraftige Steigungen und Aussichtspunkte hat's auf beiden Seiten. Wer jedoch auf der südlichen Straße radelt, genießt den gewissen Vorzug, in die "Sonnenseite' der Schlucht zu blicken, nicht in die abgeschattete. Eckant Schwalm urteilt über die Nordroute: "Herrliche Blicke in den Canyon, viele Steigungen, relativ anstrengend, im Sommer leicht zu heiß.'i Hingegen meint Olaf Korbanek: "Wir sind die Nord- und die Südroute gefahren. beide sind absolut empfehlenswert. Nur empfanden wir die Südroute als wesentlich anstrengender, vor allem mit Gepäck. " Dritte Panoramaroute im Bunde ist die 23 km lange Ringstraße (D 23), die bei La Palud auf 890 m abzweigt und anschließend bis auf 1400 m ansteiqt. Im Uhrzeigersinn ist der Anstieq leichter!
Cote d'Azur Besonders schon ist die Cote d'Azur von Januar bis März, wenn alles ringsum bluht. Touren bringen aber nur dort mehr Freude als Verdruß, wo es Alternativen zu den stark befahrenen Strecken gibt. Akzeptabel ist die D 559 von Marseille über Toulon bis Hyeres und ab Le Lavandou bis Port Grimaud. Auf der pittoresken, aber schon sehr verkehrsreichen Corniche (N 98) geht es weiter bis Frejus. Ab hier laßt sich das rote Massif de l'Esterel und die Restküste besser aus dem Fenster des Regionalzüges bewundern (endet in Antibes). Anstrengender aber auch viel friedlicher. ist das bergige Hinterland der Küste (Kalkvoralpen), das nach Nordosten hin zunehmend an Hohe gewinnt. Neben dem bewaldeten Küstengebirge Massif des Maures sind die Voralpen nördlich der Stadte Draguignan, Grasse und Vence ansprechendes Tourengebiet. Diese Orte sind zugleich auch sympathische Quartiere für Tagestrips.

Französische Alpen

Anreise per Bahn

Ausgewählte Versandbahnhofe: Bex (CH), Genf (CH), Martigny (CH), Albertville. Annecy, Bellegarde-s-Valserine, Briancon. Chambery, Chamonix-Mont-Blanc, Cluses, Gap, Grenoble, Modane, Mont-Dauphin, Moutiers, St.-Gervais-les-Bains.

Tourenktn.
Michelin. 1:200.000, Bl. 244, 245 (oder: 74, 77, 81, 84).

Savoyer Alpen (Dauphine-Alpen)

Schneebedeckte Granitgipfel, schroffe Gebirgskamme, Schotterhange und Gletschermassen. saftige Almen und dunkle Wälder, tiefe Täler und kleine Dorfer an den Südhangen, Paßstraßen und Panoramablicke satt.
Mit den Savoyer Alpen hat Frankreich Anteil an den höchsten und spektakularsten Teilen der Alpen. Der Gipfel des Mont Blanc (höchster Berg Europas, 4808 m) liegt hart an der Grenze zu Italien.

Radtouren lassen sich von Ende Juni bis Ende September unternehmen, wenn alle Passe geöffnet sind. Stark befahren sind die Durchgangsstrekken zur Schweiz und nach Italien. Wer's moderat mag, sollte sich auf den szenisch schonen Westteil der Savoyer Alpen konzentrieren (zwischen Annecy und Cluses), dort liegen die Passe zwischen 700 und 1500 m. Ein 20 km langer, vollig flacher Radwanderweg führt von Annecy zum Südende des Lac d'Annecy. Durch eine Kette pittoresker Hochalpendorfer führt

Seealpen (Meeralpen)

Route des Grandes Alpes

die Straße der Sonnenuhren, im Städte-Dreieck Gap (Ausgangspunkt), Briancon, Grenoble (Info: i-Buro Gap). Wer ganz hoch hinaus will, muß sich nur an der Grenze zu Italien orientieren, die verlauft nämlich über die höchsten Gipfel und Kamme der Westalpen Die beiden höchsten Straßenpasse, die aut Tourenradier im Savoyen warten, beschreibt Michael Kristl; es sind zwei echte Klassiker: ‚Col de l'lseran (2770 m) - 1930 Hohenmeter auf der Nordrampe bei 10 % Steigung machen diesen Paß zu den konditionell anspruchvollsten der Alpen Wahrend des ersten Abschnitts bis zum Stausee von Tignes (1800 m) mussen einige unbeleuchtete Tunnels mit häufig naß-glitschiger Fahrbahn passiert werden, auch kann hier der Verkehr zum Sommerskigebiet recht rege sein Auf dem letzten Anstieg durch immer einsamer werdende Gebirgslandschaft wird man zunehmend von Gletschern und schroffen Bergriesen flankiert. Col du Galibier (2645 m) - Zählt bei der Tour de France zu den Königsetappen. Wahrend die Nordrampe am Anschluß zum Col du Telegraphe (1530 m) mit bis zu 13 % außerordentlich anspruchsvoll ist, sind die Steigungsverhaltnisse auf der Südseite von Briancon mit zunachst 9 °/O bis zum Col du Lautaret (2040 m) wesentlich moderater. Die letzten 500 Höhenmeter haben es dann aber mit bis zu 12 % noch einmal in sich. Ist die Paßhohe nach dem schweißtreibenden Anstieg erreicht, entschädigt ein einzigartiger Ausblick auf die Savoyer Alpen für die Muhen der Kletterei. Besonders im Bereich der Paßhohe muß mit teilweise schadhafter Straße gerechnet werden."
Den südlichen Abschluß der franzosischen Alpen bilden die vom Mittelmeerklima beeinflußten Seealpen, auch Meeralpen genannt. Sie zeigen sich oberhalb der Waldgrenze vor allem kahl und karstig, aber dennoch wunderschon. Wer einen echten Hohepunkt sucht, knopft sich den Cime de La Bonette (2802 m) vor - hochster auf Asphaltanfahrbarer Punkt der Alpen (mit Rundumpanorama und Kiosk). Anschließend: 120 km Abfahrt bis Nice!
Wer die Supertour machen will - von den Ufern des Genfer Sees an die Cote d'Azur - sollte nicht ausschließlich der hauptstraßenorientierten Route des Grandes Alpes mit ihren Tour-de-France-Passen folgen, sondern auch verkehrsarme Nebenstreckenpässe beimischen, die mindestens ebenso großartig sind.
Ausgetuftelt und getestet hat einen solchen Kurs Werner Wilhelm:
Thonon Les Bains (420 m) - Col de Saxel (944 m; oder: Col de Cou, 1113 m) - Bonneville (450 m) - Le Petit Bornand (717 m) - La Clusaz (1040 m) - Col des Aravis (1486 m) - Flumet (917 m) - Col des Saisier (1633 m, Hochplateau) - Albertville (345 m) - Col de la Madelaine (1984 m) - La Channbre (495 m) - Col du Telegraphe (1570 m) - Valloire (1430 m) - Col du Galibier (2645 m) - Col du Lautaret (2054 m) - Briancon (1350 m) - Col d'lzoard (2361 m, hochstgelegenes Fahrradmuseum der Welt) - Guillestre (1000 m, 5 Tunnel) - Col de Vars (2110 m) - Jausiers (1220 m) - Cime de la Bonette (2802 m; oder: Col de Restefond, 2600 m) - Nice (0 m). Länge: 620 km, ca. 12.000 Hm; Steigungen: 7-12 %, kurzzeitig auch 14 %. Reisezeit 1.7.-30.9. (nur in dieser Zeit sind alle Passe geöffnet).

Off -road Französische Alpen

Anreise per Bahn

Tourenktn.

Obere Normandie

Untere Normandie

Einige Highlights aus dem Fullhorn der Möglichkeiten:
Chamonix-Mont-Blanc (1037 m) ist der Biker-Spot für ambitionierte Touren zu Gipfeln und Gletschern unterhalb des Mont-Blanc-Massivs (klassische Hochgebirgspanoramen). Für Touren auf Militarpisten im franzosisch-italienischen Kammbereich der Westalpen (U: in Berghütten oder wettersicherem Zelt) bietet sich als Ausgangspunkt der italienische Grenzort Susa (500 m) an. Wer 60 km sudwestlich davon, in Frankreichs hochstgelegener Stadt Briancon startet, kann von einem Basisniveau von 1350 m mehrere Berge über 2500 m angehen. Kronung für kernige Biker ist die 28 km lange Militarpiste auf den Mont Chaberton (3136 m, hochster anfahrbarer BikeBerg der Alpen). Alte Militarpisten erschließen auch die reizvolle Region um den Lac du Mont Cenis, und im Ostteil des Parc National du Mercantour locken, zwischen Cime de Gelas ("Frostgipfel", 3143 m) und Cime du Diable (..Teufelsaipfel", 2685 m), diverse Gebirgsseen.

Normandie

Ausgewählte Versandbahnhofe: Bayeux, Caen, Cherbourg. Granville, Le Havre, Lisieux, Rouen.

Michelin. 1:200.000 Bl. 231 und 236 (oder: 52, 54, 55. 59).

Aus Radiersicht ist die Normandie ein moderates Tourengebiet, das sich für friedliche und weitgehend unstrapaziose Radtouren empfiehlt. Gemäßigt sind Wetter (milde Sommer), Landschaftsprofil (Flach und Hügelland ohne große Erhebungen) und der wenig ausgepragte Tourismus. Die von den Wikingern im 9. Jahrhundert besiedelte "Nordmänner"-Region wird in Obere und Untere Normandie unterteilt (Hauptorte: Rouen und Caen). Äpfel, Calvados, Camembert und Bütter aus dem uppig-grunen Bauernland werden viel geruhmt in Frankreich. Das Vorurteil, daß die Normandie eintoniges Bauernland sei, müssen Autofahrer erfunden haben: Fette Weiden. heckengesaumte Felder, kleine Wälder. murmelnde Bache. zerfahrene Feldwege, vertraumte Dorfer. alte Stadte und prominente Seebader gilt es auf Nebenstraßen zu entdecken.
Mit Rouen besitzt die Obere Normandie (Haute Normandie) eine der schönsten Stadte Frankreichs. Attraktiv für Radtouren ist das westlich davon gelegene Tal der Seine, in deren Schleifen sich große Waldgebiete erhalten haben (Foret de Brotonne). Reizvoll ist auch die hügelige Strekke entlang der Cote d'Albatre ("Alabaster-Küste", Steilküste mit Kreidefelsen) von St.-Valery über Fecamp nach Etretat. Nicht versaumen sollte man das ungleiche Badeort-Zwillingspaar Deauville und Trouville, die nur durch die Mündung des Flußchens Touque getrennt sind, und das altertumliche Seefahrerstädtchen Honfleur.
Weit großer ist die Auswahl an landschaftlich attraktiven Strecken in der Unteren Normandie (Basse Normandie). Hier lockt die Halbinsel Cotentin, an deren Küste sich entspanntes Radeln mit Badefreuden kombinieren laßt. Im Landesinnern ist es die Bocage Normandie ("Hecken"Normandie), ein bauerliches Hügelland (200 - 360 m uNN), das von St.Lo über Thury-Harcourt bis Ecouche (bei Argentat) eigentlich durchgehend schon ist. Einige Elfprozenter erwarten den Radier dabei vor allem . 180

Normandiestädtchen (beachtenswert der Haus- und Kirchenbaustil)

Anreise per Bahn

Tourenkarten
im Südwesten. wo sich die vom Orne-Tal und anderen Schluchten durchfurchte Normannische Schweiz (Suisse Normandie) erstreckt- landschaftliches Highlight der Bocage. Auch wenn der Klosterberg Mont-St.-Michel mehr oder weniger als Touristenfalle verschrieen ist, sollte man einmal dort gewesen sein. Schließlich ist die Abtei auf dem 80 m hohen Felsen eine der TopSehenswurdigkeiten Frankreichs. Gleiches gilt für den Panorama-TepUich von Baveux.

Loire-Region

ausgewählte Versandbahnhöfe: Angers, Blois, Cosne, Gien, Nantes, Nevers, Orleans, Roanne. Tours
Michelin: 1:200.000, Bl. 64. /-CENTRE VAL DE LOIRE (Herausgeber): Val de Loire "Pays de Chartres", "Berry", 1:200.000; Karten-Set mit 200 eingezelchneten Radtourenvorschlagen in der Loire-Region erhaltlich bei den i-Büros von Blois, Bourges, Chartres, Chateauroux, Orleans, Tours.

Mal sanft und trage, mal wild und zornig, so vergleicht der französische Volksmund den letzten unregulierten Strom Europas mit einer schonen Frau. Popular für Radtouren ist der Unterlauf der Loire zwischen Gien und Nantes wegen seiner pittoresken Lustschlösser Wachturme und Burgen. Nun sollte man sich aber nicht der Illusion hingeben direkt an der Loire gemutlich von Schloß zu Schloß radeln zu konnen denn zum einen verlaufen dort die stark befahrenen Hauptstraßen zum anderen liegen viele sehenswerte Herrensitze an den Nebenarmen Cher Indre Loir und Sarthe. Mit entsprechender Karte (s.o.) und einem Reiseführer für die Loire-Region laßt sich eine individuelle Route entwickeln, die auf leicht hügeligen und landschaftlich schonen Nebenstraßen zwischen dem sanften weiten Tal der Loire und ihren Nebenflüsse hin- und herpendelt- eben eine Tour durch die Loire-Region. Das hat zudem in Juli und August den Vorteil daß man den Touristenmassen etwas

ausweichen kann Wer möglichst wenige Schlösser auslassen will, sollte von festen Standorten einige zusatzliche Tagestouren unternehmen (gunstig: Blois, Amboise, Saumur).

Anreise per Bahn

Tourenkarten

Küstentour

Bretagne kreuz und quer

Bretagne

Ausgewählte Versandbahnhofe: Brest, Carhaix, Lamballe Lorient, Morlaix, Nantes, Quimper, Rennes, St.-Brieuc. St.-Malo. St.-Nazaire. VannPc
Michelin, 1:200.000, Bl. 58, 59, 63.

Hügel und Täler, kleine Wälder und klare Bache, zwei niedere Gebirge im Innern, weite Heideflachen im Süden und ringsum eine zerfurchte Felsenküste: voila, die Bretagne. Das Rad rollt auf der rund 250 km langen und 100 bis 150 km breiten Halbinsel nicht immer ganz leicht, denn die reichlich vorhandenen Nebenstraßen sind zwar überwiegend sanft bis mäßig hügelig, überraschen aber hin und wieder auch mit knackigen Steigungen. Außerdem weht stets ein frischer Wind aus West, der im Frühjahr manch kuhlen Schauer herantragt. Aber das macht nichts. denn es gibt viel zu entdecken auf der urigen Halbinsel, wo einst Konig Artus und seine Tafelrunde nach dem Heiligen Gral fahndeten. Kelten besiedelten die Bretagne, indem sie im 5. Jh. mit ihren Fischerbooten von der Südspitze Englands übersetzten. Aber sie waren offenbar nicht die ersten: überall finden sich Menhire, Dolmen und Cromlechs machtige Steinsetzungen eines unbekannten Volkes aus dem 3. vorchristlichen Jahrtausend (speziell rund um Carnac). Die Bretonen haben die Landschaft ihrerseits um Kalvarienberge bereichert. Sie sind Ausdruck ihrer tief verwurzelten Religiositat. die sich auch in wunderschonen verschwiegenen Kirchhofen, "7777" Volksheiligen und Prozessionen zu fast jeder Jahreszeit (soq. Pardons) niederschlaqt.
Das landschaftliche Faustpfand der Bretagne ist ihre klippen- und buchtenreiche Felsenküste. Wer auf den verkehrsarmen, hügeligen Nebenstraßen (nicht immer im besten Zustand) stets möglichst nah an der Küste entlangpedalt und dabei die Landzungen nicht auslaßt, kann es bei einer kompletten Umrundung der bretonischen Halbinsel locker auf 1500 km bringen! Die Strecke ware erheblich kurzer, wenn es Fahren über die Flußmundungen gabe. Gibt es aber nichtl In die Lange ziehen sich auch die einzelnen, sehr attraktiven Küstenabschnitte: die Cdte d'Emeraude mit dem einzigartigen Gezeitenkraftwerk ostl. von Dinard, die Cote de Granit rose mit ihren im Abendlicht rosagluhenden Felsen, die Cdte des Abers mit ihren im Meer versunkenen Flußtalern, die rauhe Landzunge Crozon oder die von Douarnenez mit dem spektakularen Pointe du Raz.
Die nur über Stichstraßen zu erreichenden, feinen Sandstrande saugen die Touristen an; irgendwo mussen sie ja bleiben, schließlich ist die Bretagne Frankreichs zweitbeliebtestes Urlaubsgebiet. Doch je weiter westlich man kommt, desto geringer der Trubel. Noch weniger bemerkt man davon im Innern der Halbinsel, die von einem dichten Netz maßig hügeliger Nebenstraßen mit gelegentlichen knackigen Steigungen durchzogen wird. Wunderschon ist eine Tour durch den im Westteil gelegenen Parc Regional d'Armorique, dessen Herzstuck die baumlosen, aber panoramareichen Hohen der Monts d'Arree sind (hochster Punkt 384 m, bei Roch Trevezel). Am Ende dieser Etappe konnte Quimper stehen - malerischer Prototyp einer alten bretonischen Stadt. Eine weitere hubsche Tour bietet sich im Mittelteil der Insel an. Sie beginnt in Rostrenen und führt über die alte Herzogsstadt Pontivy hinunter zur Hinkelsteinlandschaft von Carnac. Nach dem Besuch im Archeoscop

von Carnac radelt man/frau als frischgebackener Experte tur Megalithen, Menhire, Alignements und Dolmen weiter nach Quiberon, von dort per Fahre zur Belle-lle (wunderschones "Mini-lrland", nicht versaumen). Hinweis: Zur Belle-lle kann das Rad problemlos mitgenommen werden (Autofahre); die zu den anderen Inseln verkehrenden Fahren "mauern" gern, offenbar in Absprache mit den Velo-Vermietern
Autofahren verkehren von St. Malo zur britischen Kanalinsel Jersey (116 qkm, 80.000 Ew., Amtssprache Franzosisch). Englischer Lifestyle paart sich hier mit franzosischem savoir-vivre, liebliches Ambiente mit mildem Golfstrom-Klima. Ein abgedachtes, hügeliges Hochplateau zwischen 60 und 120 m und ein dichtes Nebenstraßennetz laden zu leichteren Touren ein. Da Jersey sehr dicht besiedelt ist (690 Ew./qkm), sind auch die meisten Straßen vergleichsweise stark befahren. Empfehlenswerte Radelstrecken sind in der "Green Lane"-Straßenkarte erfaßt, die nur auf der Insel erhaltlich ist. Autofahrer durfen auf den entsprechend markierten Nebenstraßen nur Schrittgeschwindigkeit fahren. Hubsche Ausgangsorte sind St. Helier, St. Brelade, Rozel und Gorey. Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann von Jersey mit der Personenfähre auch noch zu den flachen Kanalinseln Guernsey und Sark (autofrei) schippern. Achtung: An den Wochenenden sind Jersey und Guernsey rappelvoll mit englischen Ausflugsgasten.
Hervorragend zum Biken eignen sich die alten Küstenkontrollwege des Zolls (sentiers des douaniers). Speziell an der Nordküste finden sich noch viele befahrbare Abschnitte dieser Saumwege. In den Michelin-Karten sind sie ubrigens weitgehend identisch mit dem Verlauf des eingezeichneten Fernwanderweges GR 34, bspw. von les Rosaires nach St. Quay-Portrieux. Leichte Touren lassen sich auf den Wirtschaftswegen

unternehmen, die an Flüssen verlaufen. Attraktiv die ca. 80 km lange Flußstrecke an Aulne und Canal du Nantes; wobei der von Chateaulin bis Port-de-Carhaix (bei Carhaix-Plouguer) reichende Begleitweg streckenweise identisch mit dem Fernwanderweg GR 38 ist.

Aquitanien

Ausgewählte Versandbahnhofe: Bayonne, Bergerac, Biarritz, Bordeaux, Dax, Labouheyre, Libourne, Morcenx, Orthez! Pau, Perigieux, Saintin-de-Luz .
Michlin, 1:200.000, Bl. 233, 234 (oder 71, 75, 78).
Aquitanien, das Land der Baskenmutze, ist heute als Verwaltungsregion nur noch etwa halb so groß wie das einstige Herzogtum gleichen Namens. Dennoch ist es mit gut 41.000 qkm ebenso groß wie die Schweiz. In Frankreich steht Aquitanien im Ruf eines Garten Edens mit angeschlossenem Schlemmerlokal. Alles was dazu gehort, wird in den funf Departments geerntet, gemästet oder gefangen: vom Truffelpilz über gestopfte Ganseleber, Singvogelchen und Kaviar bis hin zu Tausenden verschiedener Bordeaux-Weine. Wen wundert es da noch, daß es hier, in Eugenie-les-Bains, auch das "weltbeste" Drei-Sterne-Restaurant gibt. Auch landschaftlich bietet Aquitanien viele Genüsse, die sich per Rad ganz wunderbar auskosten lassen. Daß Aquitanien nicht am Mittelmeer, sondern am Atlantik liegt. merkt man an den moderateren Temperaturen (im Juli durchschnittlich vier Grad "kühler") und daran, daß es hier auch im Hochsommer immer wieder mal regnen kann (vor allem im Einzugsbereich der Pyrenaen). Sieht man einmal von den Westpyrenaen ab, die Aquitanien nach Süden hin begrenzen, ist die Topographie an der Küste flach' landeinwarts durchgehend wellig. Rund 600 km überwlegend autofreie Radwanderwege sind in Aquitanien markiert. Wer seine Tour in der Hafenstadt Bordeaux startet, sollte sich beim ortlichen i-Buro (Syndicat d'Initiative) mit einer entsprechenden Radwanderkarte und Tourenvorschlagen ausstaffieren lassen
Entre-Deux- Unauffällig, aber liebenswert ist die zwischen Dordogne und Garonne
Mers gelegene Region Entre-Deux-Mers, östlich von Bordeaux. Abseits der großen Touristenstrome werkelt diese große Weinbauregion vor sich hin und besticht durch den einfachen Charme vergangener Jahrhunderte so wie mit überdurchschnittlich vielen Nebenstraßen. Sehr geeignet für be schauliches Radwandern.

Perigord Weiter östlich erschließt sich dann eines der schönsten Radelreviere Aquitaniens: das - speziell im Bereich zwischen der alten Bischofsstadt Angouleme und dem filmreifen Sarlat-la-Caneda - mit attraktiven Burgen Schlössern, Herrensitzen und Karsthohlen aufwartende Pengord (Department Dordogne). Durch die von Eichenwäldern und Wacholderbüschen bedeckten, hügeligen Hochebenen haben sich Flüsse wie Isle, Vezere Couze und Dordogne ganz malerisch ihren Weg gebahnt. Hervorgehoben seien Touren entlang der Vezere, wo sich auf dem Abschnitt zwischen Montignac und les Eyzies-de-Tayac (Perigord Noir) den in Karsthohlen hausenden Urureinwohnern nachspuren laßt, sowie entlang der burgen- und schlösserreichen Dordogne. Auch hier ist das Perigord Noir (in der "Gabel" zwischen Vezere und Dordogne) die schönste, interessanteste, aber auch touristischste Gegend; am beschaullchsten radelt es sich hingegen zwischen Souillac und Argentat.

Weniger bekannt als die Dordogne, aber kaum weniger reizvoll, ist der Garonne-Nebenfluß Lot und ganz besonders deren Ableger Cele (Department Lot). Lohnend hier vor allem der Streckenabschnitt zwischen Figeac und Puy-l Eveque mit seinen verträumten Tälern, telsigen Grotten, alten Dorfern, Burgruinen und Klöstern. Fast immer konnen verkehrsarme Nebenstraßen benutzt werden, manchmal auch ein alter Treidelptad (bspw. zwischen St. Cirq und Bouzies).

Küstentouren

Leichte Radtouren von ganz speziellem Reiz lassen sich in den flachen Küstenebenen von Medoc (Department Gironde) und Les Landes unter nehmen. Ein velosympathisches Netz verkehrsarmer Nebenstraßen und betestigter Radwege durchzieht die schwach besiedelte Region. Weinfel der und Chateaux am linken Gironde-Ufer (Besichtigungen möglich), Kiefernwälder Binnenseen und Teiche, ein Naturschutzgebiet um den Etang de Cousseau, Flüsse und Flußchen, Sandstrande, Badeorte und Dünenketten prägen dieses rund 200 km lange "Handtuch" zwischen Gironde-Mundung und Pyrenaenvorland. Außer der höchsten Düne Europas (bei Pilat) und dem mondanen, aber wenig einladenden Biarritz darf man da bei nicht viel Spektakulares erwarten. Der Reiz ergibt sich eher aus der standigen Nahe des bewegten Atlantiks und der Ruhe des Küstenlandes, aus dem Wechselspiel zwischen salziger Meeresbrise und harziger Kiefernlutt. Besonders gut lassen sich solche Kontraste aut den atlantiknahen Radwanderwegen erfahren. Doch Achtung, auch die holperigen, teilweise versandeten Betonplattenwege der deutschen Wehrmacht (Bunkerzufahrten) werden als Radweg "verkauft".´ Eine durchgehend strandnahe Radweg-Verbindung besteht zwischen Le Verdon-sur-Mer - Montalivet - Hourtin-Plage - Carcans-Plage - La canau-Ocean - Le Cap-Ferret (evtl. noch nicht fertiggestellt konnte der Abschnitt Montalivet - Hourtin-Plage sein!). Zubringer ab Bordeaux ist der Radwanderweg über Sainte-Helene nach Lacanau-Ocean. Auch im südlichen Bereich der Atlantiküste (Les Landes) sind Radwanderwege markiert - mit zwei Unterbrechungen von Mimizan-Plage bis Bayonne - doch handelt es sich hier überwiegend um Nebenstraßen, die nicht direkt am Strand verlauten. Das i-Tuptelchen der Küstenwege ist die Corniche Basque im äußersten Süden (St. Jean de Luz - Hendaye).

Anreise per Ausgewählte Versandbahnhote: Argeles-sur-Mer, Ax-les-Thermes, Bahn Bayonne, Biamtz, Carcassonne, Foix, Hendaye, Lourdes, Montrejeau,
Oloron-Sainte-Marie, Pau, Perpignan, Quillan, Saint-Girons, Saint-Jean-de-Luz, Saint-Jean-Pied-de-Port, Tarbes.

Tourenkarten Michelin 1:200.000, Bl. 85, 86 (mit Pyrenäenvorland: 234, 235). /- IGN, 1:100.000, Bl. 70, 71. / - "Carte de randonnees pyreneennes" (Wander-
karten), 1:50.000, Bl. 1-11.

Toureninfos EDITION PANDONEEs PYPENEENNES, Veron/Maze/Roques: "Haute route des pyrenees a vblo", ISBN 2-905521-02-3; exakte franzosischsprachige Streckenbeschreibungen für eine komplette Pyrenaen-Längstour, viele Skizzen. / - Infos und Karten für Wanderer und Mountainbiker publiziert auch die Vereinigung Randonees Pyreneennes (3, Square Balague, F 09200 Saint Girons).

Auf den Spuren der Tour de France von Dietrich Bohners

(aus: "Zwischen Vogesen und Gibraltar", erschienen im PIETscH-Verlag)

"Die steile, langgezogene Dorfstraße in Bareges. dem letzten Bergdorf vor dem Gipfel, zwingt einen leichteren Gang zu wählen. Die Alten, die auf der sonnenbeschienenen linken Straßenseite sitzen, reißen die Baskenmutzen von haarlosen Köpfen, winken und feuern uns an so daß der Tritt kurzzeitig wieder rund wird Hinter Bareges gebe ich der Steigung nach und schalte auf 40/21. Mein Rettungsring. der Kranz mit 24 Zähnen, bleibt als letzte Reserve Der Weg zum Col du Tourmalet ist noch weit. Wir werden häufig von gepacklosen Radfahrern mlt drel Kettenblattern über- holt Einige geben zu verstehen, daß wir mit unseren mageren Übersetzungen und dem vielen Gepack den Gipfel kaum bezwingen werden. Hinter Bareges dann die Baumgrenze mit Bilderbuchpanorama. Unsere Dreiergruppe hat sich auseinandergezogen, jeder fährt unbeeinflußt seinen Rhythmus. Die Sonne lodert vom wolkenlosen Himmel, und die Steigung laßt den Schwelß In Stromen fließen. Der Griff zur Trinkflasche wiederholt sich in immer kurzeren Zelhntervallen .
Zu Beginn der Mittagszeit begegnen uns Autos, deren Insassen Karla zuwinken und klatschen. Es ist ungewohnlich, daß eine Frau den Tourmalet mit einem Rad hinaufkeult, zudem noch mit Gepack. Zur Linken sehen wlr den Plc du Mldl de Bigorre, auf dessen Gipfel sich in 2877 m Hohe eln groBes Observatorlum befindet. Etwa 2,5 km vor dem höchsten Punkt artet die Auffahrt In Schwerstarbelt aus Die zahlreichen Wanderer an der Straße erkennen unsere Schwierlgkeiten und treiben uns mit ermunternden Zurufen voran Hält man uns für die Spitzenrei ter der Tour de France, weil man uns laufend fotografiert? Hinter der letzten scharfen Linkskurve sind es noch ca 400 m bis zum Paß. Trotz aufgelegter Rentnerscheibe läßt die Steigung ein Fahren im Sitzen nicht zu. "Stelg ab und schiebe doch", denke ich schnaufend und komme mir wie ein großer Staubsauger vor, der mit jedem Atemzug ein Stück Landschaft in sich hineinsaugt.

Zitternd im Wind
Dann stehe ich mit nacktem Oberkörper schweißglanzend und im Wind zitternd unter dem Schild "COL DU TOURMALET - Altitude: 2114 m. Uff, geschafft! Zwei Stunden und 45 Minuten nach unserer Abfahrt in Luz habe ich das zweite Ziel dieses Radreise erreicht. Gerade habe ich mein Trikot übergestreift, das Herz hämmert noch heftig, als Karla mit glanzenden Augen die letzten Meter zum Paß hinter sich bringt Man sieht ihr die große innere Freude an, daß sle Ihren ersten 2000-m-Paß ohne abzusteigen geschafft hat Nur muhsam konnen wlr uns von der Betrachtung des ubenwältigenden Panoramas lösen, um Im Berggasthof eine heiße Suppe zu löffeln und Mengen von Flüssigkeiten in uns hinein Radsportler lieben die Pyrenaen: Gute rennradtaugliche Straßen, Herausforderungen am laufenden Band (Langstouren mit bis zu 18 Straßenpassen und 22.000 Hohenmetern sind möglich), tolle Szenerie, gute Infrastruktur (Unterkunfte, Fahrradservice), aufregende Bllder, wenn die Heroen der Tour de France über die Passe pumpen. Außerdem: Milderes Klima und langer geotfnete Passe als in den Alpen.
Rund 440 km lang ist der Block der Pyrenaen, der einen machtigen Sperrriegel zwischen Frankreich und Spanien bildet. Die Grenze verlauft auf dem Kamm. Wahrend die relativ trockene spanische Südselte verglelchsweise sanft abgedacht ist, fallt die regenreichere, grune Nordseite steil ab. Daher gehort flachenmaßig zwar nur ein Drittel der Pyrenaen zu Frankreich, aber das hat es steigungsmaßig und szenisch in sich. Klima.
Die Pyrenäen der Länge nach tisch liegen die West-Pyrenäen im Einflußbereich des kühleren Atlantiks während der Osten oft vom feuchtwarmen Vent d'Espagne bestrichen wird. Rasche Wetterwechsel sind typisch, ebenso die Umkehr der Windrichtung im Tagesverlauf (starke Talwinde am Vormittag, Fallwinde am Nachmlttag) . Starkere Hügel, bewaldete Täler und Passe deutlich unter 1000 m pragen die West-Pyrenäen (Pyrenees Atlantique). Paradoxerweise entpuppen sich gerade die Nebenpasse der West-Pyrenaen oft als hundsgemein. Steil in die Hohe turmen sich die Zentral-Pyrenäen (bis 3298 m), die höchsten Pässe reichen bis über 2000 m, darunter auch der Col du Tourmalet (2114 m), beruhmter Tour-de-France-Paß. Wolf-Christian Strauß: .,Einer der schönsten Passe überhaupt! Die letzten fünf bis sieben Kilome ter sind weitgehend von oben einsehbar (Tour de France!), und naturlich auch umgekehrt ewig lockt die Paßhohe!" Die Ost-Pyrenäen sind zwar ebenfalls noch recht hoch (hochster Punkt 2785 m), werden aber von breiten Tälern eingekerbt und sind insgesamt weniger wild. Schwer passierbar waren die Pyrenaen früher. Da durchgehende Quertaler fehlen, konnte der Gebirgszug außerhalb der Sommersaison nur an den Enden umfahren werden Mittlerweile gehont

die französische Seite der Pyrenaen zu den touristisch erschlossensten Gebirgen Europas. Ein sehr gutes Straßennetz führt zu Kurorten, Unterkunften (auch Campingplatzen), Aussichtspunkten, Hohlen und Wandergebieten. Wahrend die Steigungen der Pyrenäen Durchgangsstraßen in der Regel nicht über 12 % betragen, können Stichstraßen und kleine Nebenstraßen bis zu 20 % steil sein.
Prinzipiell kommen für Gepäckradier zwei Möglichkeiten in Frage, um die Pyrenaen auf rund 700 km der Lange nach zu passieren: Möglichkeit Nr. 1: Die landschaftlich attraktive Strecke zu Fussen der Pyrenaen bei überwiegend moderaten Anstiegen bis ca. 600 m. Diese Strecke laßt sich auch in Fruhjahr und Herbst machen. Kulturelle Hohepunkte sind der Wallfahrtsort Lourdes und die gotische Kathedrale von St. Bertrand-de-Comminges (das Nachbardorf Valcebrere besitzt darüber hinaus eine ansehnliche romanische Basilika). Mehrere prahistorische Grotten und Tropfsteinhöhlen säumen den Weg (am schönsten: die Grotte de Medous bel Bagneres-de Bigorre). Im Osten endet die Strecke in der Region Languedoc-Roussillon, wo ein Abstecher der unbedingt sehenswerten Festungsstadt Carcassonne gelten sollte (auch denkbar als Ausgangs- oder Endpunkt, am Canal du Midi führt ein Radweg nach Toulouse) . Möglichkeit Nr. 2: Die "Route des Pyrenees", die im Osten und Westen mit der ersten Route identisch ist, aber im mittleren Abschnitt durch das spektakulare Hochgebirge der Zentral-Pyrenaen führt (Steigungen 812 %, befahrbar Juli-September). Den Zwergstaat Andorra darf man sich getrost schenken. Er ist vollgestopft mit Autos, deren Insassen zollfrei tanken und einkaufen wollen. Ungleich lohnender ist hingegen der Ab stecher zu den grandiosen Wasserfallen im wilden PyrenäenNationalpark (Stichstraße 921, Luz - Gavarnie - Puerto de Bujaruelo), eine Seilbahnfahrt auf den Panoramagipfel Pic du Midi (beim Col du Tourmalet) oder der Besuch der riesigen prahistorischen Hohle Les Mas d'Azil (nordöstlich von St. Girons).

Off-road Mountainbikern bieten sich in allen Abschnitten der Pyrenaen Extra-VerPyrenäen lockungen an: Gipfel, Bergseen, Wasserfalle, Hohlen und Schluchten. Auf unbefestigten Wegen konnen sie sich bei stabiler Wetterlage zu den Wanderhütten im Kammbereich hinaufarbeiten (Gites d'Etape in 20-km, Abständen) oder sich der Länge nach am Fernwanderweg GR 10 die Rit zel ausbeißen (der GR 10 verlauft von Hendaye im Westen bis Banyuls sur-mer im Osten)

Korsika

Daten 8720 qkm, 26 Ew./qkm

Anreise Wer über Frankreich anreist, kann ab Nizza, Toulon und Marseille (gute Bahnverbindungen zu allen drei Stadten) nach Korsika übersetzen. Noch vielfaltiger sind die Verbindungen von Italien aus wo Korsika-Fahren in Genua, La Spezia, Livorno (Fahrradbus ab D), Piombino und Porto Stefa no ablegen. Kurzeste und billigste Verbindung ist Livorno - Bastia. Im Ge gensatz zu den französischen Linien ist die Mitnahme des Fahrrades bei den italienischen meist kostenlos. Naturlich ist Korsika im Sommerhalb jahr auch per Charterflug erreichbar. Bei jeder Ein- oder Ausreise wird eine Insel-Steuer um 9 DM erhoben.
Tou renkarten

Überblick und TourentiPs
Michelin: 1:200.000, Bl. 90. / - IGN: 1:100.000, Bl. 73 / 74; gute AllroundKarte (aktueller als IGN 1:50.000). / - IGN: 1:50.000, Corse Nord / Corse Süd,; topographisch genau, Infrastruktur veraltet. /- EDITIONS DIDER RICHAND: Iteneraires Pedestres, 1:50.000, Bl. 20, 23; Topowanderkarten nur furs Inselinnere.

Wachtürme und Zitadellen, Wackelsteine und Nadelfelsen, Bergseen und Flußtaler, Golfe und Fjorde, Wälder und Macchia, Kurven und Aussichtspunkte, Steilküsten und Sandstrande, herrenlose Schweine und tolle Straßenpässe - all das und noch mehr erwartet unerschrockene KorsikaRadier. Die politisch zu Frankreich gehorende, ansonsten sehr eigenstandige Insel wird zunehmend beliebter bei Radtouristen. Wer bereit ist eine großere Portion Muskelschmalz zu investieren, radelt durch ein wunderschönes ,.Gebirge im Meer". Dünn besiedelt und vergleichsweise arm ist die viertgroßte Insel des Mittelmeeres, nur 5 % ihrer Fläche werden landwirtschaftlich genutzt, hinzu kommen noch etwas Weinbau und Viehzucht. Wichtigster Arbeitgeber ist der Tourismus, der vor allem an der sandigen Ostküste stattfindet. Die Einheimischen profitieren davon jedoch wenig, das Kapital kommt vom Festland; die Untergrundbewegung FLNC kampft deshalb für die Loslosung von Frankreich. Korsikas Hauptanziehungskraft geht von der Landschaft aus. 51 "Zweitausender" aufgereiht auf einem zentralen Gebirgskamm durchziehen die Insel. Der hochste Gipfel bringt es auf 2707 m (Monte Cinto). Machtige Querausläufer, die bis an die Küste reichen, zweigen vom Inselruckgrat ab. Korkeichen, Eukalyptusbaume, Edelkastanien und Schwarzkiefern sind typische Vertreter der einzelnen Vegetationsstufen. Im Mai und Juni düttet die ganze Insel intensiv nach der dann blühenden korsischen Macchia - weshalb Napoleon schwor, seine Heimatinsel selbst blind wiederzuerkennenl
Aus überwiegend südlichen Richtungen weht der Wind Günstigste Radekeit ist April-Juni und September/Oktober, wobei es in den Höhenlagen ab 600 m gelegentlich regnet (Hitzegewitter im Hochsommer). Campingplake befinden sich nahezu ausschließlich an den Küsten. Im Inselinnern gibt es Wanderhütten (Gites d'Etape) Pensionen und kleine Hotels. Freies Campen ist wegen der leicht entflammbaren Macchia streng verboten! Das asphaltierte Straßennetz ist dicht, der Straßenbelag relativ gut. Wer bergab saust, sollte hinter Kurven mit verwilderten Hausschweinen rechnen, die sich hier sauwohl fuhlen -

offenbar ganz besonders um Evisa. Die Steigungen der Paßstraßen ziehen sich gern in die Länge, sind aber gleichmaßig und nicht übermaßig steil trassiert (meist bis 9 %. Teilstukke bis 13 %). Auch normal konditionierte Gepäckradier kommen hier hoch. Hochster Straßenpaß ist der Col de Vergio (1477 m), schönster der Col de Bavella (1218 m). Abgesehen von den Nationalstraßen zwischen Bastia und Calvi sowie Bastia und Ajaccio ist der Verkehr gering, auf kleinen Nebenstraßen sogar außerordentlich gering. Korsika hat eine eigene Eisenbahn (CFC), die zwei schone Schmalspurstrecken betreibt: Bastia - Ponte Leccia - Ajaccio / Ponte Leccia - Calvi, Fahrradmitnahme problemlos. Tip: Mit der Bahn von Bastia durch die Berge nach Vizzanova (906 m, hochster Punkt der Strecke), anschließend 50 km nach Ajaccio hinabrollen. Abgesehen von der Ostebene (Plaine Orientale) und dem Weinanbaugebiet der Südspitze (Sartenais) ist Korsika durchweg attraktives Radelgebiet, wobei rund die Halfte der Inselflache unter Naturschutz steht. Kurzurlaubern empfiehlt sich die Castagniccia, eine von Kastanienwäldern bedeckte Mittelgebirgslandschaft mit einem besonders dichten Netz schoner Straßchen. Außerdem der Inselfinger Cap Corse (Korsika en miniature) und die liebliche Balagne mit den Hauptorten Calvi und L'lle Rousse.
Große Insel- Mit einem Zeitpensum ab zwei Wochen läßt sich die beliebte Inselumrundung absolvieren: ca. 700 km, an genuesischen Wachturmen und Zitadellen vorbei. Wer in Bastia startet und zunachst nach Süden pedalt, nutzt den langweiligsten Teil Korsikas, die agrarische Schwemmlandebene der Ostküste als Warmmacher, bevor dann die korsikatypischen Anstiege beginnen.
Abwechslungsreich und attraktiv ist die Westküste. Die Berge brechen an dieser Inselseite geradezu ab, weshalb die Straße meist bis zu 200 m über dem Meer dahinführt und nur hin und wieder einen Kniefall zur Küste hin macht. Diese Strecke, die auch an den berühmten Granitfelsen von Calanche vorbeiführt. ist nicht ganz leicht. aber ungemein reizvoll. Wer sie von Süd nach Nord befährt, hat Wind und Sonne überwiegend im Rucken! Nicht versaumen sollten Inselumrunder einen Abstecher zur alten Inselhauptstadt Corte. Ansonsten sind der Tourenphantasie kaum Grenzen aesetZt.

Fast schon ein Klassiker ist die Auffahrt vom Lac de Tolla (ostl. von Ajaccio) zum Plateau d'Ese (der Trail folgt dem Lauf der Ese). Downhiller lieben die Tour von den Felszinnen des Col de Bavella zur Ostküste. Generell: Da immer wieder Pfade zuwuchern oder von Geröll weggerissen werden, vor der Tour informieren - markierte MTB-Trails existieren kaum; kleidungsmäßig auf die dornige Macchia einstellen und auch Reserveschlauche/Flickzeug mitnehmen. MTB-Stationen: u.a. in Algajola beim Hotel Maristella / Centre Ashra.
MTB-Tourenführer: DIDIER RICHARD, Charles Pujos: "Les Guides V.T.T.: Corse du Nord, Corse du Süd" (2 Bande); ausgefuchste Routen mit handgemalten Skizzen, Höhenprofilen und französischer Beschreibung, einziger Korsika-MTB-Führer.