

## Rennrad-Trainingswoche in der Provence

8 Reisetage - Gruppenreise

### Anreise + Einreisebestimmung

Unsere Reise startet im netten Örtchen Buis-les-Baronnies. Buis ist gut über die "Autoroute de Soleil" (A7) über Lyon zu erreichen. Wir sind auch gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich. Für die Einreise nach Frankreich benötigen Sie einen bis nach Abschluss der Reise gültigen Personalausweis oder Reisepass. Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrektur Ausweisdokumente (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

### Routenführung und Anforderung

Die Strecken sind detailliert vorbereitet und vermeiden soweit möglich den Autoverkehr auf landschaftlich reizvollen Wegen. Bei dieser Tour können wir auch GPS-Tracks zur Verfügung stellen. Die Touren sind sehr anspruchsvoll, an einigen Tagen gibt es 2 Varianten. Angaben zu den Etappenlängen und den Höhenmeter finden Sie an den entsprechenden Tagesbeschreibungen. Wir fahren immer in drei Geschwindigkeitsgruppen, die wir "entspannt", "ausdauernd" und "sportiv" nennen. (Entspannt: In der Ebene fahren wir ein gemäßigtes Tempo zwischen 25 und 28 km/h. Die Steigraten am Berg liegen zwischen 500 und 650 Hm/h. Ausdauernd: In der Ebene fahren wir ein gemäßigtes Tempo zwischen 28 und 30 km/h. Die Steigraten am Berg liegen zwischen 650 und 850 Hm/h. Sportiv: In der Ebene liegt das Tempo bei über 30 km/h. Die Steigraten zwischen 850 und 1100 Hm/h).

### Begleitfahrzeug + Guide

Bei dieser Reise ist bei den täglichen Ausfahrten kein Begleitfahrzeug im Einsatz. Wir empfehlen, bei den Tagestouren einen kleinen Rucksack mitzuführen. Ihre Reise wird von bis zu drei Tourguides auf dem Rad begleitet. Die Tourguides bieten täglich die Mitfahrt in ihren Gruppen an. Wir bilden eine schnellere und eine gemütlichere Gruppe. Verpflegung während der Tour: Je nach Möglichkeit und Wunsch steuern wir z.B. eine Bäckerei, einen Supermarkt oder einen Gasthof an.

### Unterkünfte

Bei dieser Reise übernachten wir im komfortablen 3\*\*\*-Standort-Hotel in Buis. Wir achten bei unseren Hotels darauf, dass in den Doppelzimmern zwei getrennte Betten vorhanden sind. Die Zimmer verfügen immer über eigenes Bad oder Dusche und WC. Das Frühstück findet in Buffetform statt und ist reichhaltig. Das Abendessen besteht aus Vorspeise, Hauptspeise und Dessert.

### Gesundheit

Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt! Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Centrums für Reisemedizin [www.crm.de](http://www.crm.de)

### Klima

Die Provence ist die sonnenreichste Region Frankreichs. Im Frühling bzw. Herbst herrschen zumeist warme Temperaturen.

### Räder

Jeder bringt sein eigenes Rennrad mit. Bei Interesse an einem Leihrad können Sie uns aber gerne kontaktieren. Bitte beachten Sie, dass in Frankreich das Tragen von Warnwesten bei schlechtem Wetter oder in der Dämmerung / nachts gesetzlich vorgeschrieben ist.

## Reisebeschreibung

### Highlights

- Traumhafte Landschaften
- Sanfte Höhenzüge
- Verkehrsarme Straßen
- Hochplateaus & kleine Pässe
- Bis zu 12 Pässe, u.a. auch der Mt.Ventoux

### Reiseverlauf

#### **1. Tag: Anreise und Prolog**

Individuelle Anreise am Vormittag. Unsere Rennradreise beginnt am Nachmittag mit einer kurzen Einrollrunde. Von unserem Standort Buis aus geht es direkt in die Hügellandschaft nördlich des Ouvèze-Tals, so dass der niedrige aber sehr schöne Col de Propiac zum ersten Pass unserer Trainingswoche wird. Durch bekannte Weinorte des Côte de Rhône-Gebiets wie Puyméras arbeiten wir uns vor nach Vaison-la-Romaine. Das von römischen Bauwerken geprägte Städtchen stellt den Wendepunkt dar. Ab hier geht es entlang der Ouvèze wieder nach Buis zurück, zunächst auf einem schönen Bahntrassenradweg, dann auf der Landstraße. (ca. 44km / 600Hm) ( - / - / A )

#### **2. Tag: Rund um den Mont Ventoux**

Eingeklickt in die Pedale, und los geht es in unsere Trainingswoche. Wir beginnen ganz gemütlich und fahren das Ouvèze-Tal abwärts, zweigen dann ab und halten uns südlich, auf Malaucène zu. Heute widerstehen wir noch dem Ruf des Mont Ventoux, dessen Nordauffahrt ebenfalls hier beginnt. Stattdessen geht es über den Hügel Col de la Madeleine nach Bédoin, wo wir ein weiteres Mal wehmütig auf die Ausschilderung zum Ventoux schauen werden. Die Gorges de la Nesque bietet uns zwar weniger Höhenmeter und weniger Steigungsprozente, aber mindestens ebenso viel fürs Auge. Stück um Stück schrauben wir uns höher über den Talgrund und haben uns so zum Schluss sensationelle Tiefblicke erarbeitet. Pflicht-Fotostopp ist der Aussichtspunkt ausgangs der Schlucht, wo wir den Ventoux in voller Pracht bewundern können. Dann erreichen wir Sault, den dritten möglichen Startpunkt einer Auffahrt auf den Géant. Wir widerstehen zum dritten Mal und fahren in nördlicher Richtung ab ins Toulourenc-Tal, wo die Auffahrt zum Col d'Aulan startet. Von diesem Pass erwartet man nicht viel – und wird begeistert sein von der wildromantischen Kulisse: schmale Straße, beeindruckende Felsen, der rauschende junge Toulourenc-Bach. Das schönste Stück des Ouvèze-Tals zurück nach Buis rundet schließlich den heutigen Tag ab. (ca. 117km / 1530Hm oder 135km / 1970Hm) ( F / - / A )

### 3. Tag: Pässe-Quartett in der Drome Provençale

Der zweite Tag gehört ganz der Drome Provençale, dem provenzalischen Teil des Départements Drome. Vier Pässe können wir heute unserem Palmarès hinzufügen. Doch natürlich sind es nicht die ganz großen Alpenriesen, so dass die Gesamt-Höhenmeterausbeute nicht allzu astronomisch ausfällt. Wir beginnen nach kurzem Einrollen entlang der Ouvèze mit dem Col de Fontaube, der einen Höhenrücken zwischen Ouvèze- und Toulourenc-Tal überquert, und gelangen so auf die Nordseite des Mont Ventoux. Der zweite Anstieg führt uns dann schon etwas höher hinauf, wir durchbrechen erstmals die 1000-Meter-Marke und gelangen über eine schön trassierte Straße zum Col de Macuègne. Über Sederon erreichen wir das Méouge-Tal und nehmen von dort den Col Saint-Jean in Angriff, den zwar kurzen aber vermutlich anspruchsvollsten Pass des Tages. Dafür bekommen wir auf der Passhöhe ein erstes Hochalpenpanorama serviert, das jedoch von demjenigen am Col de Perty, dem höchsten Punkt des Tages, noch übertroffen wird. Auf der einen Seite die Hochalpen, auf der anderen Seite der Ventoux – sensationeller Aussichtspunkt also. Der Tag wird mit einer langgezogenen Abfahrt das Ouvèze-Tal entlang beschlossen, die uns das Tal in all seiner Vielseitigkeit zeigt. (ca. 104km / 1930Hm oder 121km / 2160Hm)( F / - / A )

### 4. Tag: Sensationeller Abstecher ins epische Diois

Die Etappe führt nach Norden ins Diois-Massiv, wo wir mit der Défilé de Trente Pas eine schöne Schlucht durchfahren. Der Rückweg führt deutlich weniger höhenmeterreich durch die malerischen Weinberge des Côtes du Rhône. Der Col d'Ey ist sozusagen der Hausberg unseres Standortes Buis; am dritten Tag nehmen wir ihn das erste Mal in Angriff und erfreuen uns oben abermals an schönen Ventoux-Blicken. Dann geht es hinab ins Eygues-Tal, in dem wir kurz flussabwärts rollen. Weiter geht es nordwärts auf den Col de la Sausse zu, ein typischer einsamer, karger Diois-Pass. Am Fuß des Passes wartet jedoch noch ein landschaftliches Highlight: die Défilé de Trente Pas, eine enge Schlucht, an deren Talgrund wir uns durch Felstunnels zwängen müssen. Die zweite Tageshälfte ist weniger anspruchsvoll, man sollte jedoch ein gewisses Maß an Ausdauer haben, um über die vielen Hügel des erweiterten Rhonetals zu kommen. Über Valréas und Vinsobres gelangen wir langsam ins Territorium der Weinberge, bevor wir über das bewährte Ouvèze-Tal wieder das Hotel in Buis erreichen. Und uns nach der Tour oder am Abend vielleicht ein Gläschen Côtes du Rhone genehmigen können. (ca. 117km / 1580Hm oder 158km / 2800Hm)( F / - / A )

### 5. Tag: Römer, Wein, Dentelles, "Ruhetag"

Zur Mitte der Woche geben wir den Beinen die Gelegenheit, sich mal ein wenig zu erholen. Auf einer kurzen Etappe fahren wir durch die Dentelles de Montmirail. Wer einen Ruhetag einlegen möchte, nimmt am besten heute die Gelegenheit wahr. Mittwoch ist nämlich Markttag in Buis-les-Baronnies, und einen echten marché provençal sollte man mal gesehen haben, wenn man in der Gegend ist. Hier werden nicht nur die leckeren Spezialitäten der Region – allem voran das Olivenöl aus den Hainen in und um Buis – angeboten, sondern auch allerlei Kunsthandwerk. Doch nicht alle werden heute komplett am Hotelpool entspannen wollen, und so begeben wir uns auf eine kürzere Runde durch die Dentelles de Montmirail. Dieses felsige Mini-Gebirge schließt sich westlich an das Ventoux-Massiv an und beeindruckt durch seine bizarren, ausgewaschenen Felsformationen. Dentelles könnte man mit „Zähnen“ übersetzen, und das trifft es wirklich ganz gut. Zunächst fahren wir jedoch am Nordrand der Dentelles entlang, wo wir erneut bekannte villages des Côtes du Rhône wie Séguret und Gigondas durchfahren. In Beaumes-de-Venise auf der Südseite der Dentelles nehmen wir dann den Col de la Chaîne in Angriff, der durch das Massiv hindurch führt. Von Malaucène aus sind wir sofort wieder im Ouvèze-Tal und fahren zurück nach Buis – der Pool wartet schließlich! (ca. 84km / 1280Hm)( F / - / A )

#### **6. Tag: Mont Ventoux - der "Géant de Provence"**

Für die Königsetappe steht nun der Gigant auf dem Programm. Die Bezwingung des Mont Ventoux auf der klassischen Strecke von Bédoin ist mit Sicherheit der Höhepunkt einer an Höhepunkten garantiert nicht armen Woche. Die letzten Tage haben wir den Mont Ventoux ja schon ständig gesehen, und die Vorfreude auf den heutigen Tag ist sicherlich groß. Nun ist es soweit. Wir bezwingen den Giganten. Wozu eigentlich nicht viel zu schreiben ist, denn der Ventoux ist ein Monument, ein Mythos, der vielleicht prestigeträchtigste Anstieg der Tour de France (und selbst wenn Alpe d'Huez noch prestigeträchtiger sein sollte, der Ventoux ist anspruchsvoller und viel, viel schöner). Von oben liegt uns die ganze Provence zu Füßen, ein unglaubliches Panorama von den Hochalpen im Osten bis zu den Cevennen im Westen. Die Etappe startet – wie könnte es anders sein – entlang des Ouvèze-Tals, das wir inzwischen ausgiebig kennen und lieben gelernt haben. Über Malaucène und den kleinen Col de la Madeleine geht es nach Bédoin, wo die Auffahrt über 21 km und 1600 Hm startet. Grund genug, sich die Kräfte gut einzuteilen, denn auf das ohnehin schon schwere Teilstück zum Chalet Reynard folgt die erbarmungslose Schlusspassage durch die berühmte Geröllwüste, den Gipfel schon im Blick. Aber die Euphorie wird uns schon hinauf tragen, und natürlich wird der Gipfel fest in der Hand der Rennradfahrer sein – ein erhabenes Gefühl. Richtig genießen können wir die schnelle Abfahrt zurück nach Malaucène und das Ausrollen zurück nach Buis. (ca. 95km / 2310Hm)( F / - / A )

#### **7. Tag: Königsetappe, die Zweite**

Zwischen den Tälern von Ouvèze und Eygues stehen heute nicht weniger als fünf Pässe auf dem Programm. Eine zweite Königsetappe also, gekrönt erneut vom atemberaubenden Panorama vom schönen Col de Perty. Auf dem Col de Perty waren wir vor ein paar Tagen schon, doch dieser Pass zwischen Mont Ventoux und Hochalpen ist so schön, dass man ihn ruhig von beiden Seiten fahren kann. Zudem kann man bergauf auch das Ouvèze-Tal noch einmal richtig genießen, und erleben, wie sich die Landschaft von den mediterranen Olivenplantagen rund um Buis über die Lavendelfelder bis hin zur immer karger werdenden Weidelandchaft verändert. Nach der Abfahrt vom Perty erreichen wir das Pässemecca Laborel und wenden uns nach Norden. Jetzt geht es Schlag auf Schlag, und die Pässe Pierre-Vesce und Reychasset werden sozusagen im Akkord erklommen. Eine langgezogene Abfahrt führt uns ins Eygues-Tal, das zwar etwas stärker befahren ist, aber da es weiterhin leicht bergab geht, kann man hier so richtig Tempo aufnehmen und die provenzalische Landschaft genießen. Und sich etwas erholen, denn die nun folgende Auffahrt zum Col de Soubeyrand ist auf schmaler Straße nicht nur wunderschön, sondern auch recht anspruchsvoll – zumindest für hiesige Maßstäbe. Der letzte Pass für heute ist schon der Hausberg von Buis, der Col d'Ey, den wir heute über die gemütliche Nordostrampe erklimmen, und der uns eine rauschende Abfahrt direkt bis ins Ziel beschert. (ca. 107km / 2200Hm oder 163km / 2880Hm)( F / - / A )

#### **8. Tag: Rückreise**

Die Woche neigt sich dem Ende, der Abschied von Buis und der Provence rückt näher. Nach dem Frühstück erfolgt individuelle Rückreise nach Hause.( F / - / - )

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

#### Programmhinweise

Helmpflicht!

#### Leistungen

- 7 Übernachtungen im komfortablen 3-Sterne Hotel mit Außenpool und kostenlosem W-LAN
- Halbpension: reichhaltiges Frühstücksbuffet und sportlergerechtes Abendessen (regionaltypisches 3-Gang-Menü)
- 7 geführte Touren rund um Buis-les-Baronnies in 3 Geschwindigkeitsgruppen mit erfahrenen Guides
- GPS-Tracks und Roadbooks
- abgeschlossener Fahrradraum
- Parkplatz für den Pkw am Hotel in Buis les Baronnies
- Wäscheservice für Radkleidung

#### Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Rückreise
- Fahrrad
- Getränke beim Abendessen
- Mittagessen

Gruppengröße: 8 - 16 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn