

## Große Provence-Rundfahrt mit dem Rennrad

8 Reisetage - Gruppenreise

### **Anreise + Einreisebestimmung**

Die Radreise startet in Cavaillon nahe Avignon. Treffpunkt mit der Gruppe ist am 1.Tag um 9 Uhr. Auf Wunsch können wir für Sie eine Übernachtung buchen. Wenn Sie mit dem eigenen Fahrzeug anreisen, kann dies in Cavaillon kostenfrei / unbewacht auf öffentlichen Parkplatz-Anlagen in Hotelnähe abgestellt werden. Alternativ können wir für Sie am Hotel du Parc in Cavaillon (Zusatznacht vor der Tour) einen Parkplatz reservieren (zahlbar vor Ort / 8 € pro Nacht, Stand 2023). Per Bahn ist Cavaillon sehr gut über das französische Schnellbahnnetz (TGV) zu erreichen. Von Frankfurt gibt es eine Direktverbindung nach Avignon, von dort eine kurze Strecke noch bis Cavaillon. Bei Anreise per Flugzeug ist Marseille der nächstgelegene Flughafen.

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. Moderat bis anspruchsvolle Rennradreise mit Distanzen von 80 bis 110 km am Tag und hügelig bis bergigem Streckenprofil (Level 1) bzw. Herausfordernde Rennradreise mit Distanzen von 100 bis 150 km am Tag und größtenteils bergigem Streckenprofil (Level 2).

Wählen Sie täglich eine von zwei Routenoptionen mit unterschiedlichen Anforderungsniveaus (Außer Tag 1 und 8). Sie entscheiden spontan - je nach Kondition, Tagesform und Geschmack - welche Route Sie am meisten anspricht.

### **Begleitfahrzeug + Guide**

Diese Reise wird von einem Servicefahrzeug begleitet (französisch/englischsprachiger Fahrer), bei dem in Notfällen mitgefahren werden kann. Für die Tour erhalten Sie Zugriff auf eine App mit den Routen sowie nützlichen Infos. Nutzen Sie alternativ die GPS-Tracks auf Ihrem Navi oder Smartphone, die Sie von uns vor der Reise erhalten. Fahren Sie Ihr eigenes Tempo und wählen Sie jeden Tag zwischen zwei Routenoptionen mit unterschiedlichen Anforderungsniveaus. Entscheiden Sie spontan - je nach Kondition, Tagesform und Vorliebe - welche Route Sie am meisten anspricht. Bitte beachten Sie, dass in Frankreich das Tragen von Warnwesten bei schlechtem Wetter oder in der Dämmerung / nachts gesetzlich vorgeschrieben ist.

Sie werden während der gesamten Tour von einer/m unserer erfahrenen und ortskundigen Tourbegleiter im Kleinbus betreut. Ihr Tourbegleiter hält Briefings zur Strecke, transportiert Ihr Gepäck von einer Unterkunft zur Nächsten und bietet mittags eine Verpflegungsstelle an zentraler Stelle entlang der Route an. Er/Sie steht Ihnen im Falle von physischer und mechanischer Probleme jederzeit zur Verfügung. Sie können sie/ihn jederzeit per Handy/SMS erreichen (SMS sind in den Bergen oftmals zu bevorzugen). Wenn möglich wartet unser Tourbegleiter auch an großen Passhöhen, damit Sie auf warme Kleidung und Getränke zugreifen können. Unser Tourbegleiter-Pool ist lokal, kennt die Strecken der Touren und besitzt langjährige Erfahrung in der Begleitung von Rennradgruppen. Wir garantieren mindestens ein gutes Englisch-Niveau, wenn eben möglich natürlich auch Deutsch.

Ein offenes Wort zu den Trinkgeldern: Diese sind immer eine freiwillige Leistung und immer gern gesehen und manchmal sogar auch

erwartet. Wie aber auch bei uns in Deutschland drückt man damit die Zufriedenheit einer Dienstleistung aus. Wenn Sie die Arbeit und Leistung Ihrer Reiseleitung bzw. dem Team vor Ort wertschätzen, empfehlen wir, sich an einem Richtwert von 3-5 Euro pro Person und Tag zu orientieren. Ansonsten rechnen Sie mit den in Mitteleuropa üblichen 10% (fragen Sie ansonsten gerne auch Ihre Reiseleitung wenn Sie unsicher sind).

### **Unterkünfte**

Wir übernachten in ausgewählten, eigentümergeführten Hotels: 5x landestypische 2\* Hotels, 2x landestypische 3\* Hotels. Die meisten Hotels entlang der Route des Grandes Alpes sind inhabergeführte 2\* Hotels, die sich auf durchreisende Gäste spezialisiert haben. Teils haben wir auch rustikalere Bergunterkünfte (Gites d'Etapes) im Programm, die vereinzelt Doppel- und Einzelzimmer besitzen und häufig eine persönlichere und authentischere Atmosphäre bieten. Die Hotels sind einfach, die Zimmer meistens klein, bieten aber Sauberkeit und den nötigen Komfort für eine Nacht. 2\* Hotels in Frankreich sind generell Hotels der Mittelklasse. Damit wir diese tollen Radstrecken gemäß des Reiseplans so fahren können, müssen wir oft auf einfachere Häuser (mit geringerem Standard, aber immer sauber und gepflegt) zurückgreifen, da es entlang der Strecke meist keine Alternativen gibt.

**HINWEIS:** Wir durchqueren entlang der Route des Grandes Alpes vom Genfer See ans Mittelmeer sehr unterschiedliche Täler und Regionen, in denen die touristische Entwicklung nicht überall gleich stark ausgeprägt ist. Generell ist die Anzahl und Qualität der Unterkünfte schlechter als in den deutschsprachigen Alpen. Während wir in den Nordalpen (Savoyen und Dauphiné) eine grössere Auswahl an Unterkünften haben, nehmen die Unterkunftsmöglichkeiten entlang der Strecke in den Südalpen (südlich Briançon) stark ab. In den Nordalpen konzentriert sich zudem eine grosse Zahl von Unterkünften in den Skigebieten, die teils weit abseits der Route des Grandes Alpes liegen. Hier müssen wir mit den Möglichkeiten in den Tallagen Vorlieb nehmen. In den letzten Jahren beobachten wir ausserdem, dass viele Hotels sich auf 2- oder mehrtägige Aufenthalte spezialisieren, und Buchungen für grössere Gruppen auf Durchreise (1 Übernachtung) nicht gern angenommen werden. In diesem Kontext und trotz vielen Terminen in den Sommermonaten ist es für uns schwierig, solide Partnerschaften mit den Unterkünften zu entwickeln.

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmer werden mangels Verfügbarkeiten teilweise in verschiedenen Unterkünften untergebracht. Die Abendessen finden generell mit der Gruppe in der Hauptunterkunft statt (in den Südalpen 3 rustikalere, ländliche Herbergen).

### **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**

In Südfrankreich sind die Temperaturen im Frühjahr und Herbst mit ca. 20-25 Grad zum Radfahren sehr angenehm. In der Regel ist der Niederschlag von Mai bis Oktober recht gering. Es hat sich in den letzten Jahren allerdings gezeigt, dass auch in dieser Zeit vermehrt kurze, aber z.T. auch heftige Schauer auftreten können. Auf den Pässen oder in den Höhenlagen der Etappen in den (Vor-)Alpen kann es auch sehr kühl werden, denken Sie an entsprechende Funktionsbekleidung.

### **Räder**

Optional können Sie ein Carbon-Rennrad (Übersetzung 50-34 vorne und 11-32 hinten) mieten. Diese Modelle stehen zur Wahl: a): Rahmen und Gabel aus Karbon, Felgenbremsen, Aluminium-Laufräder, Ausstattung Shimano 105, Modell Scott Addict oder equivalent, ca. 8 kg. B): Rahmen und Gabel aus Karbon, Scheibenbremsen, Aluminium-Laufräder, Ausstattung Shimano Ultegra, Modell Scott Addict Disk oder equivalent, ca. 8 kg. C): E-Road bike: Rahmen und Gabel aus Karbon, Modell Orbea Gain M30 oder equivalent, inkl. einer Batterie (Kapazität: 208 Wh, ca. 90 km Autonomie, zusätzliche Batterie auf Anfrage).

Bei allen Rädern ist ein Reparatur-Set inklusive: 2 x CO2 Kartusche, Schlauchflicken, Multi-Tool, 1 x Schlauch, 2 x Montierhebel

3 Pedaltypen können von uns installiert werden: Look KEO, Shimano SPD SL oder Shimano SPD, Helm und Trinkflaschen nicht enthalten).

Sie erhalten Ihr Mietrad an Tag 1 Ihrer Tour vom Fahrer des Begleitfahrzeugs. Rad-Check bei Übernahme und nach der Tour. Das Verbrauchsmaterial (Reifen, Schläuche, Bremsbeläge und Kabel) ist im Mietpreis enthalten. Nur auf der Tour durch Sturz oder unsachgemässen Gebrauch beschädigte Teile müssen ersetzt werden. Im Falle von Diebstahl oder Verlust wird Ihnen ein Pauschalbetrag in Rechnung gestellt (2200 € und 3590 € für Standard- bzw. Premiummodell).

Vergessen Sie nicht, uns bei Ihrer Buchung Ihre Körpergröße und falls möglich die gewünschte Rahmengröße zu übermitteln.

Inkludiert in der Radmiete:

2 Flaschenhalter (nur einer für Rahmenhöhe 47 oder kleiner)

Reparatur-Set inklusive: 2 x CO2 Kartusche, Schlauchflicken, Multi-Tool, 1 x Schlauch, 2 x Montierhebel

Pedale: Mieträder werden ohne Pedale geliefert. Bringen Sie also entweder Ihre eigenen Pedale mit oder teilen Sie uns Ihre Pedalwünsche mit (bis spätestens 2 Wochen vor Tourstart). 3 Pedaltypen können von uns installiert werden:

Look KEO easy, Shimano SPD SL und Shimano SPD

Helm und Trinkflaschen: nicht inkludiert

## Reisebeschreibung

### Highlights

- Preisattraktive Gruppenreise ohne Radguide - jeder fährt sein Tempo
- Internationale Gruppen
- Das mediterrane Klima bietet hervorragende Rennrad-Bedingungen in der Off-Season
- Durchquerung einer Reihe von kleineren Bergketten: Diois, Baronnies, Luberon
- Traumhafte Bergstraßen der Provence und ihrem bergigen Hinterland, von namlosen bis legendären Pässen Bezwingung des Mont Ventoux, wahlweise von Bédoin oder Malaucène aus
- Sorgfältig ausgewählte Hotels und regionale Küche

### Reiseverlauf

#### **1. Tag: Von Cavailon ins Luberon nach Apt**

Treffpunkt mit der Gruppe ist am 1.Tag um 9 Uhr in Cavailon Nahe Avignon. Auf Wunsch können wir für Sie eine Übernachtung für den Vortag reservieren. Wir befinden uns in einer der prestigeträchtigen touristischen Regionen der Provence, und mit Gordes erwartet uns eines der offiziell schönsten Dörfer Frankreichs, das auf einem Felsvorsprung mit Blick über die Ebene thront. Auf dem Weg zu unserem Etappenort Apt, der Hauptstadt des Luberon, durchqueren wir noch eine Reihe weiterer provenzalischer Dörfer. 1 ÜN im Hotel im Zentrum von Apt. (ca- 100km / 1000Hm) ( - / M / A )

## 2. Tag: Von Apt nach Sisteron

Die östlichen Ausläufer des Luberon-Massivs sowie das Gebiet um Forcalquier sind die Kulisse für den heutigen Etappentag am rechten Ufer der Durance. Die heutigen beiden Herausforderungen sind der Col de Lagarde d'Apt (1101m ü.NN) und der Col du Négron (1242m ü. NN). Ein letztes Mal werden wir mit tollen Ausblicken auf die umliegende provenzalische Bilderbuchlandschaft belohnt. Den Col de la Pigière nehmen wir in der Abfahrt mit, bevor wir dem Tal des Jabron bis zur Durance folgen. Auf der anspruchsvolleren Strecke erwartet uns mit den Schluchten der Méouge noch ein echtes Highlight. Der Kreis schließt sich unterhalb der Zitadelle von Sisteron an den Ufern der Durance. (Level 1: ca. 85km / 1400Hm - Level 2: ca. 110km / 1700Hm) ( F / M / A )

## 3. Tag: Sisteron - Digne les Bains

Sisteron, im Norden der "Alpes de Haute Provence" gelegen ist unser heutiger Ausgangspunkt. Alles, was uns auf dieser Rennradreise durch die Provence erwartet, findet sich im Kleinen in diesem Département wieder. Ständig wechseln wir zwischen charaktervollen Landschaften der Südalpen und provenzalischem Flair. Sisteron, am Zusammenfluss von Buëch und Durance gelegen, bewacht die Stadt mit ihrer befestigten Zitadelle aus dem 13. Jahrhundert den Eingang zu den Alpen. Die Zitadelle thront auf einem Felsen über der Durance. Was für eine Kulisse für unseren Tourstart! Wir verlassen Sisteron in Richtung der Voralpen von Digne, wo uns ein erster Anstieg hinauf zum Col de Mézien (814m ü.NN) erwartet. Kurz nachdem wir den Pass überquert haben pedalen wir an einer gallorömischen Stätte aus dem 5. Jahrhundert vorbei, dem Défilé de la Pierre Ecrite, ein Fels, dessen 3 Quadratmeter große Fläche mit lateinischen Schriftzeichen versehen ist. Wir passieren danach Authon im Vanson-Tal, ein typisches Dorf in einer einsamen Gegend. Nach dem Col de Fontbelle treffen wir auf den Torrent des Duyes, der uns bis nach Thoard führt. Ende dieses ersten Tages wenig später in Digne- les-Bains (1 ÜN im Hotel). (Level 1: ca. 100km / 1800Hm - Level 2: ca. 125km / 2200Hm) ( F / M / A )

## 4. Tag: Digne - Embrun

Heute folgen wir die Route des clues, eine kurvenreiche und beeindruckende Schluchtstraße, die uns in Richtung des Serre Ponçon Sees führt. Kerzengerade türmen sich die Kalksteinwände rechts und links von der Straße auf, die sich dem Lauf des Wildbachs entlangschlängelt. Langsam führt uns die Straße hinauf zum höchsten Punkt unseres Tages, dem Col de Maure (1346m ü.NN). Die Abfahrt führt uns ins Dorf Seyne, dort geht es hinauf zum Col Saint Jean (Level 1) bzw. die Pässe Fillys und Charamel im Level 2. Danach folgen wir den Ufern des Serre Ponçon bis in die sehenswerte Stadt Embrun (1 ÜN) die auf einem Felsvorsprung liegt und 2013 Etappenort der Tour war. (Level 1: ca. 100km / 1800Hm - Level 2: ca. 110km / 2100Hm) ( F / M / A )

## 5. Tag: Embrun - Aspres sur Buëch

Nach dem Frühstück starten wir mit einer Teiletappe, auf der bei der 100. Tour de France ein Zeitfahren stattfand. Wir folgen einer kleinen Bergstraße, die parallel zum Fluss Durance verläuft. Nachdem wir Chorges durchquert haben, machen sich die ambitionierteren Fahrer auf zu den Pässen Levraut und Sentinelle, bevor für alle der Col de Manse (1268 m ü.NN) auf dem Programm steht. In der Abfahrt erreichen wir dann Gap, die Hauptstadt der "Hautes Alpes". Und das war erst der erste Teil des Tages! Es erwartet uns dann eine Aneinanderreihung von kleineren Pässen wie z.B. den Pignon, alle zwischen 800 und 1200m Höhe. bis wir das kleine Städtchen von Aspres-sur-Buëch erreichen (1 ÜN). (Level 1: ca. 120km / 2000Hm - Level 2: ca. 135km / 2600Hm) ( F / M / A )

## 6. Tag: Aspres sur Buëch - Nyons

Unsere sechste Etappe der Provence-Rundfahrt markiert den Übergang zwischen Alpen und Provence. Wir machen uns auf den Weg in die Hauptstadt der Oliven, im Herzen der Drôme Provençale: Nyons. Früh am Morgen erweist sich der Col de Carabès (1261m ü.NN) als unsere erste Herausforderung des Tages. Wir verlassen die Hautes Alpes und befinden uns nun in der Drôme Provençale. Ein Paradies aus traumhaften und sonnenverwöhnten Voralpenstraßen mit wenig Verkehr. Über zwei kleinere Pässe geht es immer weiter in Richtung Westen, bis ins Dorf La Motte Chalancon. Von dort geht es hinab in Richtung Rhône-Ebene, wo die Olivenhaine bald das Hauptelement der Landschaft ausmachen. 1 ÜN in Nyons. Wer Lust hat kann ein erfrischendes Bad im Flüsschen Eygues nehmen. (Level 1: ca. 105km / 1700Hm - Level 2: ca. 120km / 2300Hm) ( F / M / A )

### 7. Tag: Über den Mt. Ventoux nach Malaucène

Heute erwartet uns mit der Auffahrt zum "Giganten der Provence" die Königsetappe unserer Rundfahrt. Für einige ist es das erste Mal an seinen legendären Hängen, andere haben vielleicht noch eine Rechnung offen... Zum Einrollen geht es erst einmal 25km lang über die Straßen der Baronnies und die nördlichen Ausläufer des Ventoux. Dann erreichen wir Malaucène - dort müssen wir die Entscheidung treffen: entweder die Auffahrt von Malaucène oder von Bédoin. Obwohl die Distanz und der kumulierte Höhenunterschied bis zum Gipfel ähnlich sind (21km / 1600Hm), bietet der Aufstieg über Bédoin nur sehr wenige Verschnaufpausen. Nach dem sicher bewegenden Gipfelerlebnis und der rasenden Abfahrt (Vorsicht ist geboten) treffen wir uns in Malaucène (1 ÜN), um den Tag bei einem wohlverdienten Drink ausklingen zu lassen. Wichtiger Hinweis: Je nach Witterungsbedingungen ist die Auffahrt zum Mont Ventoux von März bis Mai nicht immer möglich. In diesen Fällen umrunden wir den Berg. (ca. 85km / 2100Hm) ( F / M / A )

### 8. Tag: Der Kreis schließt sich...

Nach einer erholsamen Nacht verlassen wir heute die Ausläufer des Ventoux in Richtung des Luberon. Uns erwarten auf dieser Überfahrt Bilderbuchlandschaften und weltbekannte Weinberge. Zunächst erreichen wir das Örtchen Beaumes de Venise über zwei malerische Pässe am Fuße der Dentelles de Montmirail. An Carpentras vorbei erreichen wir wenig später die Hänge des Luberon, im Herzen der Provence. Hier erwartet uns mit dem "Col des Trois Termes" der letzte Pass unserer Radsportreise. Ein letzter Drink auf einer Terrasse, auf denen wir die vielen Pässe und Eindrücke nochmal Revue passieren lassen können. Eine klasse Woche, die am Nachmittag mit Ankunft in Cavaillon zu Ende geht. Auf Wunsch können wir eine weitere Nacht vor Ort für Sie reservieren. (ca. 90km / 1100Hm) ( F / - / - )

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

#### Programminweise

Es besteht Helmpflicht.

#### Leistungen

- 7 x Übernachtung in 2\* (5x) und 3\* (2x) Hotels mit Charme im Doppelzimmer (Du/WC)
- 7 x reichhaltiges Frühstück
- 7 x mehrgängiges Abendmenü
- 8 x Picknick für den Mittag mit frischen, regionalen Produkten (energiereicher Salat, Käse, Wurst, Früchte, etwas Süßes)
- Täglicher Gepäcktransfer
- Begleitfahrzeug mit engl./frz. sprechendem Fahrer (Pannenhilfe, Gepäcktransport und Verpflegung)
- Mit Sorgfalt ausgearbeitete Streckenführung, Navigationsapp ein ausführliches Roadbook (digital) und GPS-Tracks
- 

#### Nicht enthaltene Leistungen

- An-/Rückreise Cavaillon
- Radmiete
- Getränke in den Unterkünften
- evtl. Parkplatzgebühren in Cavaillon
- Zusätzliche Reisekosten im Zusammenhang mit Programmänderungen aufgrund schlechten Wetters
- technische Hilfe (z.B. Rettungs- und Bergungskosten)
- Trinkgelder



Gruppengröße: 5 - 22 Teilnehmer

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