

Beate Kache · Stefan Küsters

Rennradfahren in der Provence

**17 ausgewählte Touren
inklusive Mt. Ventoux
mit Roadbooks**

Delius Klasing Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

ISBN 978-3-7688-5292-0

© Moby Dick Verlag, Postfach 3369, D-24032 Kiel

Umschlaggestaltung: Buchholz/Hinsch/Hensinger, Hamburg

Kartografie: John Bassiner, Hamburg

Layout: Karin Kemner

Bildreproduktionen: digital | data | medien, Bad Oeynhausen

Druck und Bucheinband: Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Printed in Germany 2009

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk,
auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden,
wie z. B. manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme
einschließlich Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag, Siekerwall 21, D-33602 Bielefeld

Tel. 0521/559-0, Fax 0521/559-115

E-Mail: info@delius-klasing.de

www.delius-klasing.de

Inhalt

Vorwort	7
Allgemeines	8
Anreise	
– mit dem Pkw	8
– mit dem Flugzeug	9
– mit dem Autoreisezug der Deutschen Bahn	9
Mit dem Rennrad unterwegs in der östlichen Provence	9
Klima und Reisezeit	12
Unterkunft	15
– Hotel	15
– Gästezimmer (Chambres d'hôtes)	15
– Ferienwohnungen/Ferienhäuser	15
– Campingplätze	16
Essen und Trinken	16
Nützliche Adressen und Informationen	17
Informationen zu den Orten	20
Tour 1: Zum <i>Lac de Carcès</i> Distanz 111 km Höhenmeter 1050	28
Tour 2: Die kleine Vielseitige Distanz 56 km Höhenmeter 530	32
Tour 3: Durch das Weinland der <i>Provence Verte</i> Distanz 87 km Höhenmeter 950	36
Tour 4: Über die <i>Montagne de Lure</i> Distanz 133 km Höhenmeter 2090	40
Tour 5: Durch die Schluchten von <i>Cians</i> und <i>Daluis</i> zum <i>Col de Valberg</i> Distanz 82 km Höhenmeter 1410	44
Tour 6: Der <i>Grand Canyon du Verdon</i> – Südliche Panoramastraße (<i>Corniche Sublime</i>) Distanz 120 km Höhenmeter 2000	49
Tour 7: Zu den Kletterfelsen des <i>Vallon Sourn</i> Distanz 93 km Höhenmeter 840	54

Tour 8: Ausflug ins Departement <i>Bouches-du-Rhône</i>	
Distanz 112 km Höhenmeter 1100	58
Tour 9: Rund um den <i>Lac de Ste. Croix</i>	
Distanz 84 km Höhenmeter 1000	62
Tour 10: Über die <i>Route des Crêtes</i>	
Distanz 128,5 km Höhenmeter 2200	68
Tour 11: Ins Tal der <i>Asse</i>	
Distanz 117,5 km Höhenmeter 1350	72
Tour 12: Über die nördliche Panoramastraße des <i>Grand Canyon du Verdon</i>	
Distanz 137 km Höhenmeter 2010	77
Tour 13: Durch die <i>Gorges de Châteaudouble</i>	
Distanz 96 km Höhenmeter 1350	81
Tour 14: Über einsame Bergstraßen südlich von <i>Digne-les-Bains</i>	
Distanz 159 km Höhenmeter 2300	86
Tour 15: Über die <i>Route Napoléon</i>	
Distanz 132 km Höhenmeter 2150	91
Tour 16: Über die Hochebenen von <i>Riez</i> und <i>Valensole</i>	
Distanz 117 km Höhenmeter 1100	95
Tour 17: Herausforderung <i>Mont Ventoux</i>: Willkommen im Club!	
Distanz 136 km Höhenmeter 4327	100
Ortsregister	103
Literatur	104

Vorwort

Rennrad fahren in der Provence – das ist wie der Genuss eines Feinschmeckermenüs. Während Sie durch die pittoreske provenzalische Landschaft rollen, begleitet vom sommerlichen Gesang der Zikaden oder von freundlichem Vogelgezwitscher, verzaubert der Duft von Blumen und Kräutern die Sinne.

Die Uhren ticken anders in der Provence. Lassen Sie die Hektik des Alltags hinter sich, und tauchen Sie ein in ein fantastisches Rennrad-Revier. Dahingleiten auf einsamen Straßen, nicht zu anspruchsvolle Anstiege und immer wieder traumhafte Abfahrten lassen das Herz jedes ambitionierten Rennradfahrers höher schlagen.

Natur pur, Ruhe, wie man sie bei uns nur noch weit ab der Ballungszentren finden kann, malerische Dörfer, die mit ihren lauschigen Plätzen zu einer Rast einladen, und ein Netz von verkehrsarmen, aber überwiegend guten Nebenstraßen laden ein, auf zwei Rädern entdeckt zu werden.

Probieren Sie es aus! Fahren Sie einige (oder alle!) der hier vorgestellten Rennradtouren nach. Eine eindrucksvolle und erlebnisreiche Zeit ist garantiert.

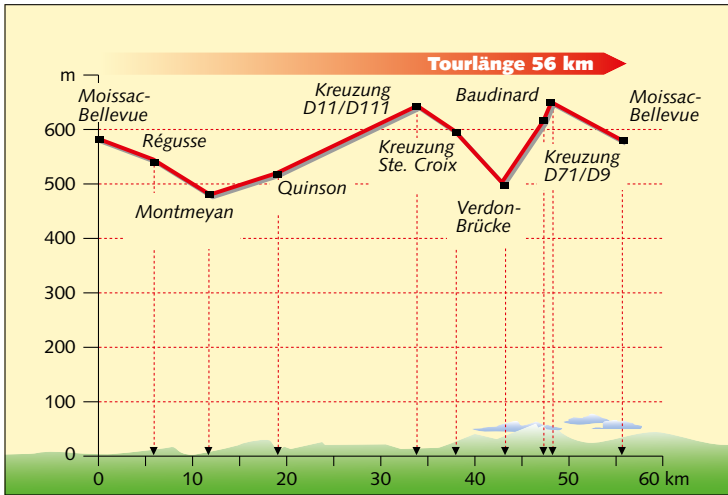
Viel Vergnügen! Bonne route!



Moissac-Bellevue macht seinem Namen alle Ehre. Hier die fantastische Aussicht Richtung Aups.

Tour 2: Die kleine Vielseitige

2



Tour-Infos:

Start und Ziel: Moissac-Bellevue
Gesamtlänge: 56 Kilometer
Höhenunterschied:
530 Höhenmeter

Durchschnittliche Steigung: 4 %
Maximale Steigung: 7 %
Einkehrmöglichkeiten: Régusse,
Montmeyan, Quinson, Baudinard

Tourencharakter:

Kleine, leichte Ausfahrt mit sehr schönen Ausblicken.

Verlassen Sie **Moissac-Bellevue** über die D9 Richtung **Aups**. Nach kurzer Abfahrt biegen Sie auf der Hauptstraße Richtung **Montmeyan** rechts ab. Vorbei an Olivenhainen und Weinfeldern erreicht man bald **Régusse**, wo Sie sich für die schnellere Weiterfahrt über die Hauptstraße oder den lohnenden Umweg über die alte Straße durch das Ortszentrum von **Régusse** entscheiden können. An Eichenwäldern vorbei geht es anschließend zügig nach **Montmeyan**, welches links liegen gelassen wird, um durch wilde, einsame Landschaft und mit Ausblicken auf die Ausläufer der Berge und die Schluchten des **Verdon**

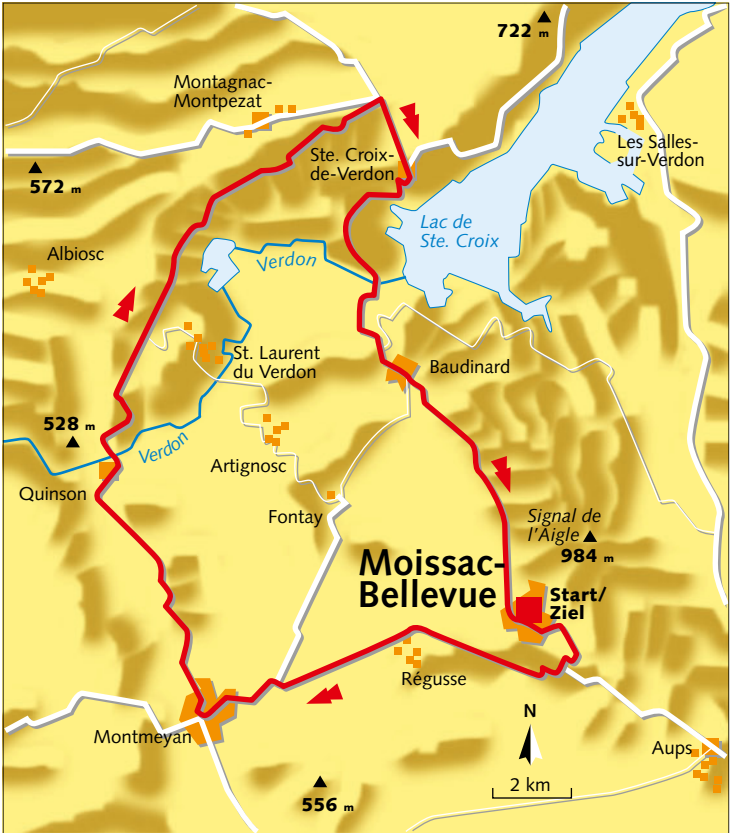
nach **Quinson** zu gelangen. Kurz vor dem Ortsschild von **Quinson**, am Ende einer kleinen Abfahrt, sollten Sie unbedingt auf der Brücke über den Verdon-Fluss anhalten und den wunderbaren Blick in den unteren Teil des Canyons mit dem



Die Windmühlen von Régusse.

Tour 2: Die kleine Vielseitige

2



Bei Quinson.

smaragdfarbenen Fluss genießen. Zur Rechten öffnet sich die Aussicht auf den Stausee von **Quinson**, an Wochenenden und Feiertagen ein von den Franzosen gern besuchtes Plätzchen. Hinter **Quinson** steigt die Straße in einigen Kehren stetig an. Dabei bieten sich immer wieder schöne Ausblicke auf das Tal von **Quinson**. Der Anstieg setzt sich bis auf die Hochebene fort, wird aber nie unangenehm steil, Mit maximal 6–7 % Steigung auf einigen Stücken lässt er sich bequem bewältigen. Auf der Hochebene rollt man Richtung **Riez** angenehm an Lavendelfeldern und Olivenbäumen vorbei. Nach und nach erblickt man in der Ferne die Berge des *Grand Canyon du Verdon* und bei klarer Sicht sogar einige Spitzen der Südalpenriesen sowie ganz im Westen den kahlen Kopf des *Mont Ventoux*. An dem schon von weitem sichtbaren roten Speichergebäude für die Landwirtschaft führt die Strecke rechts Richtung **Ste. Croix-de-Verdon**, immer noch an Lavendelfeldern entlang, die im Sommer mit intensiver Farbe und betörendem Duft die Radlersinne berauschen. Auf keinen Fall dürfen Sie den

wunderbaren Aussichtspunkt hoch über **Ste. Croix** und dem **Lac de Ste. Croix** versäumen! Er befindet sich an der folgenden Kreuzung, an welcher die kleine Straße nach **Moustiers-Ste.-Marie** abzweigt.

Vom Aussichtspunkt genießt man einen traumhaften Blick auf See und Berge. Die Panoramakarte liefert die nötigen Erläuterungen und zeigt das Tal, wie es vor der Flutung des Stausees aussah.

Weiter geht es in rascher Fahrt oberhalb von **Ste. Croix** vorbei am See entlang bis zur Brücke über den Verdon. Hinter der Verdon-Brücke führt diese Tour rechts hinauf nach **Baudinard**, zunächst noch mit schöner Aussicht auf den Canyon und den kleinen Ort **Montpezat**. Dann wendet sich die Straße vom See ab und erreicht das kleine Hochtal von **Baudinard**. Die einspurige Ortsdurchfahrt ist durch eine Ampel geregelt.

Hinter **Baudinard** führt der Weg noch einmal kurz bergauf, danach fährt man zügig auf leicht welligem Terrain ohne Schwierigkeiten, an Eichenwald vorbei, nach **Moissac-Bellevue**, dessen Parkplatz nun von Norden kommend erreicht wird.



Brücke über den Verdon bei Quinson.

Tour 2: Die kleine Vielseitige

2

Kilometer	Nummer der Straße	Fahrtrichtung	Beschilderung
0	D9	rechts	Aups
2	D30	rechts	Régusse
5	Kreisverkehr	geradeaus	Régusse
6	D30	rechts	Montmeyan
12	D13	rechts	Quinson
19	D11 (in Quinson)	geradeaus	Riez
34	D111	rechts	Ste. Croix-de-Verdon
38	D111	rechts (geradeaus: Aussichtspunkt!)	Ste. Croix-de-Verdon
39	D111	rechts	Bauduen
44	D71	rechts	Baudinard
47,5	D71 (Ortsdurchfahrt Baudinard)		
48,5	D9	geradeaus	Moissac-Bellevue
56	D9 bzw. D2009	Parkplatz	Moissac-Bellevue



Hochebene zwischen Quinson und Esparron-du-Verdon.