FASZINATION FRANZÖSISCHE ALPEN

AUF DEN SPUREN DER TOUR DE FRANCE

Text: Ernst Hartkamp, Bilder: Andrew Grau

Die Route dieses Rennrad Alpencross verläuft zum Teil auf Originalstrecken der Tour de France und über viele ihrer berühmt berüchtigten Pässe. Erst wird das Französische Jura Richtung Chamonix und dann die Alpen bis zur Cote d´Azur durchquert.

Treffpunkt für die Herausforderung Genf-Nizza ist am Sonntag Vormittag in Karlsruhe. Kurze Begrüßung, dann verstauen wir die Räder im Anhänger, das Gepäck im Kofferraum und suchen uns ein Plätzchen im Minibus. Nach etwa vier Stunden Fahrzeit erreicht unsere bunt zusammengewürfelte Crew Genf.

Die Rennmaschinen ausladen, unsere Klamotten und das technische Equipment ausräumen, kurze Fotosession und dann gehen wir erst mal zum gemütlichen Teil, sprich Akklimatisierung über. Einige Mannen brechen auf zur Stadtbesichtigung, andere können es nicht erwarten in die Pedale zu treten und drehen die erste Einrollrunde und Erkundungsfahrt.
Nach einem netten Abendessen und gemütlichem näheren Kennen lernen, folgt die Lagebesprechung und die Planung für den morgigen Start. 130 Kilometer und 1800 Höhenmeter erwarten uns.

1. Tag: Genf – Morzine (130 km/1800 hm)

Der Startschuss fällt am frühen Morgen. Bald liegt Genf knapp 20 Kilometer hinter uns und wir machen erste Grenzerfahrungen. Zunächst nur formal, beim Überqueren der Französischen Grenze, dann sportlich. Entlang der Schweizerischen Grenze Richtung Cruseilles wartet der erste kleinere Pass. Testanstieg quasi über den Col de Mont Sion mit seinen rund 1000 Metern Höhe. Die ersten Schweißperlen trocknen aber schnell, denn die Strecke fällt Richtung Chamonix, der Hauptstadt aller Alpinisten, am

Sie suchen eine Rad sportliche Herausforderung für den Sommerurlaub? Sie wollten schon immer mal auf den Spuren von Jan Ullrich und Co wandeln? Sie scheuen sich nicht vor 1000 Kilometern gepaart mit 18.000 Höhenmetern? Dann nehmen Sie doch die Alpenüberquerung Genf–Nizza ins Visier.

Fuße des Mont Blanc, wieder ab. Bevor wir unser heutiges Tagesziel Morzine erreichen, stellt sich uns noch der Col de joux Plane (1691 m) in den Weg und fordert seinen Tribut, bietet aber im Gegenzug wundervolle Ausblicke. Der Pass zählt zur Hors Kategorie der Tour de France. Hier wurde im Jahre 2000 Lance Armstrong von Virenque und Ullrich „stehengelassen". Der bekannte Skiort Morzine war übrigens bereits mehrmals Etappenziel der Tour de France, erstmals 1977. Heute ist er unser ganz persönliches Ziel und wir freuen uns über unseren ersten Sieg – auch ohne gelbes Trikot.

2. Tag: Morzine – Les Saisies (143 km/3040 hm)

Tatsächlich wird gegen sieben Uhr gefrühstückt, es gibt nicht nur das karge französische Frühstück, sondern ein Büffet mit Müsli, Brot, Wurst und Käse. Start ist um 8.30 Uhr bei herrlichem Wetter und angenehmen Temperaturen. Wir radeln uns langsam ein und erklimmen bald den Col de la Ramaz (1559 m). Der Ramaz ist ein Berg der 1. Kategorie und war 2003 zum ersten Mal von der Etappe Lyon nach Morzine im Programm der Tour de France. Der „alte Westfale" Rolf Aldag hat dort alles gegeben, musste Richard Virenque aber im Steilstück des Ramaz – mit deutlich über zehn Prozent Steigung – ziehen lassen. Obwohl der Ramaz „nur" ein Berg der 1. Kategorie ist, darf man ihn nicht unterschätzen, denn selbst Lance Armstrong hat den Ramaz bei der Dauphine Libere 2003 als schweren Berg eingestuft.

Anschließend geht es wieder auf 450 Meter Höhe hinab nach Bonneville. Über die leicht hügelige Strecke nach Thones legen wir trotz ständigem Auf und Ab an Tempo zu. Ein paar kleinere Pannen sind dank Teamarbeit schnell wieder vergessen, und die gemeinsame Problemlösung

schweißt unser Hobbyteam noch enger zusammen.
Langsam hinterlassen die Kilometer ihre Spuren, außerdem sind Sommertemperaturen am Strand irgendwie angenehmer als im Rennradsattel. Dafür bekommt man sie beim Kurbeln intensiver zu spüren. Vor allem am Col de la Croix Fry (1467 m) und am folgenden Col des Aravis (1486 m), die uns auch ohne Sonnenenergie schon gehörig einheizen. Gemäß dem Spruch: „Aller guter Dinge sind drei", endet am Col de Saisies (1594 m) schließlich unsere heutige Etappe. Im Hotel geht es zwar sportlich weiter, aber viel bequemer: Tour de France vorm Fernseher. Jan Ullrich nimmt Lance Armstrong in den Pyrenäen ein paar Sekunden ab, und liegt in der Gesamtwertung nur noch 15 Sekunden hinter dem Texaner. Tolle Leistung von Jan, aber in unserer Runde ist sich so mancher ob der eigenen Leistung nicht mehr ganz sicher. Rauer Straßenbelag und die Berge kommen erst noch. Trotzdem bleibt zum Grübeln wenig Zeit, die persönlichen Storys aus dem Radfahrerleben unserer Gruppe trainieren als Ausgleichsport die Lachmuskeln. Es ist immer wieder schön, unter Gleichgesinnten zu sein, die mitten im Leben stehen und sportliche Missgeschicke von der lockeren Seite sehen. Gut gelaunt und entspannt geht es ab ins Bett, denn wir wollen morgen etwas eher aufbrechen, um die frischen Morgenstunden zu nutzen.

3. Tag: Les Saisies–Moutiers (95 km/ca. 1800 hm)

Das heutige Pensum ist nicht ganz so heftig und das ist auch gut so, denn morgen steht die Königsetappe mit vier der berühmtesten Alpenpässe bevor. Im Stillen schmiede ich für mich folgenden Plan: Ich werde meine eigene Geschwindigkeit fahren und nicht mit der versammelten Alpenelite mithalten. Als Flachlandtiroler aus der norddeutschen Tiefebene ist man allenfalls kräftigen Gegenwind gewohnt, nicht aber die Unzahl an Alpenpässen, die Jan Ullrich und Co scheinbar ganz munter und locker bezwingen und bezwungen haben. Aber erst ist Frühstück angesagt. Dann Fertigmachen,

Wasser fassen, Trinkflaschen befüllen und kurz vor 8.00 Uhr geht's los. Als radsportlichen Frühschoppen genießen wir die Abfahrt von Les Saisies. Die südlichen Ausläufer des Mont-Blanc-Massives – der Gipfel ist nur 20 Kilometer Luftlinie entfernt – liefern eine großartige Kulisse und erfrischende Aussichten auf die Schnee bedeckten Bergspitzen. Für den harten Aufstieg zum Cormet des Roselend (1968 m) können wir jede Erfrischung, sei es auch nur auch visuell, gebrauchen. Der Cormet de Roselend bietet eine der abwechslungsreichsten Strecken der Alpen. Ist sie im Teil zwischen Beaufort und dem Vorpass Col de Méraillet noch bewaldet, so endet der dunkle Tann genau dort und gibt einen atemberaubenden Blick auf den Lac de Roselend (1533 m) frei. Das Zwischenstück vom See zum Pass ist karg alpin, aufgepeppt durch den Lauf der springenden Neuva. Die Abfahrt nach Bourg St-Maurice durchläuft kargste Geröllhalden. Die folgenden acht Kilometer ab Lac de Roseland bis zum Gipfel gehören zu den schönsten Alpenkilometern überhaupt. Am nördlichen Ufer umrunden wir auf der nunmehr als D 217 gekennzeichneten Straße den See, ehe die langgezogenen Serpentinen zum Felseinschnitt leiten. Auf dem Weg dorthin werfen wir einen Blick auf den großen Wasserfall und passieren die Enge, um ganz unerwartet in einem breiten Hochtal aufzutauchen. Knapp 20 Kilometer Flachetappe ziehen durchs Isère Tal bis Macot la Plagne und weiter nach Notre dame du Pré, einer kleinen verschlafenen Ortschaft. Die Steigung nimmt deutlich ab, so dass wir die tolle Landschaft gebührend bewundern und genießen können. Etwas weiter östlich malt Mutter Natur ein neues Bild: Geröllhalden und spärliche Vegetation vermitteln hochalpine Eindrücke. Zunächst führt die D 902 – von durchgängiger Straßennummerierung scheinen die Franzosen wenig zu halten – bei maximal neun Prozent Gefälle ins Vallée des Glaciers. Von den Serpentinen hat man eine gute Aussicht auf das vom Montblanc-Massiv herabziehende Tal, bevor Notre Dame du Pré (1270 m) die letzte Höhenmeter-Hürde zu unserem Tagesziel Moutiers liefert.

Vierter Tag: Moutiers – Valloire (142 km/4250 hm)

Die Königsetappe steht an. Vorweg: Wir benötigen für die Strecke neuneinhalb Stunden.

Bild links: Die letzten Meter zum Izoard, Bild Mitte oben: Kapelle am Aravis, Bild unten: Lac de Roselend, Bild rechts: Die Spuren der Tour de France

Nachdem es in den Zimmern brütend heiß war und trotz geöffneten Fensters kaum ein kühles Lüftchen wehte, haben wir alle eine sehr kurze und unruhige Nacht verbracht. Trotzdem, um 6.00 Uhr heißt es aufstehen, 6.30 Uhr Frühstück und um 7.30 Uhr ist Start. Von Moutiers radeln wir über Notre Dame de Briancon, Bonneval, Celliers und den Col de la Madeleine mit 1.993 Höhenmetern. Das Wetter ist ziemlich bedeckt und die Temperaturen hier oben sind ganz schön frostig. Deshalb fällt das obligatorische Fotoshooting auch recht kurz aus.

Wir machen uns schnell wieder davon aus der Kälte nach Francois Longchamps. Diese Wahnsinnsabfahrten fordern Mensch und Maschine, denn das ständige Bremsen, wie hier, hinab ins Tal nach St. Etienne de Cuines stresst Hände und Bremsbeläge. Aber es geht ja gleich wieder bergwärts und zwar auf den Col du Glandon auf 1.924 Meter Höhe über insgesamt knapp 22 Kilometer. Ehrlich gesagt auch ziemlich stressig, denn dieser Anstieg hat es verdammt in sich, Kollegen sprechen von teilweise elf Prozent Steigung, ich tue mich wahnsinnig schwer. Das Mittagessen beim Zwischenstopp hab ich mir wahrlich verdient, bevor wir weiter aufwärts kurbeln zum Col de la Croix de Fer (2.067 m). Das Panorama der Gebirgswelt ist enorm. Einige in samtige Wolken gehüllte Bergriesen präsentieren sich mystisch und ehrfurchtgebietend. Faszination pur, trotz Anstrengung pur. Eine neben der Straße weidende Ziegenherde zeigt sich, wie die zwei Esel am Straßenrand wenig beeindruckt, weder angesichts der Bergwelt, noch von unserem schnaufenden Pulk, der jetzt Richtung St. Jean d'Arves und St. Jean de Maurienne unterwegs ist. Bald steht der vierte Gipfel der heutigen Etappe bevor, der Col du Telegraph (1.566 m). Das heißt wir müssen unsere Höhenmesser nochmal mit locker 850 Höhenmetern füttern, bevor wir in Valloire ankommen. Aber wir schaffen es und im Hotel zur Post genehmigen wir uns erstmal ein Bierchen. Beim Schlemmen legen wir den Zeitplan für morgen fest, um bald danach geschafft aber glücklich in die Betten zu kriechen. Ein Spitzentag: sportlich wie landschaftlich, einfach bewegend.

Bild links oben: Sonnenblumenfeld bei Genf, Bild unten: Pause auf dem Col de Lombarde, Bild Mitte: Aufstieg zum Izoard

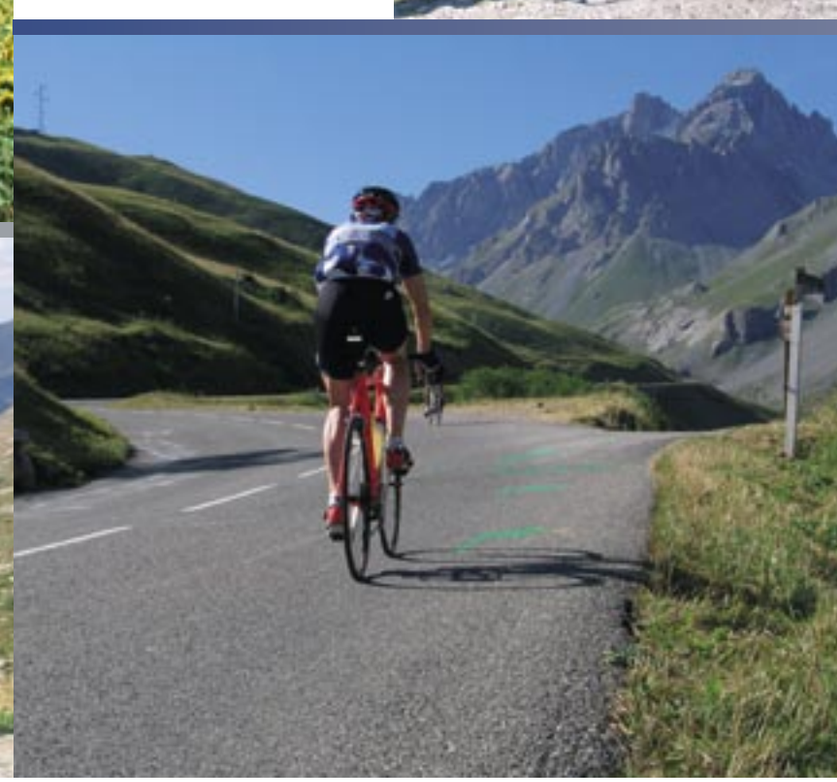


Bild oben rechts: Blick vom Galbier, Bild oben links: Spirituosenkiosk auf dem Col de Larche, Bild Mitte links: Fotosession auf dem Roselend

5. Tag: Valloire – Vars (119 km/3.000 hm)

Wir hatten beschlossen, etwas länger zu schlafen, Frühstück um 8.00, Start dann um 9.00 Uhr und wie es aussieht, soll es ein herrlicher Tag werden. Also auf nach Vars. Gleich zu Beginn geht es Richtung Col du Galibier. Mit seinen 2.645 Metern gehört er zur Hors-Kategorie und ist von vielen Tour de France Fahrten bekannt. Die Landschaft wird immer karger, es wird immer wärmer und dieser Anstieg über 14 km wird immer länger. Und passend zur Relation werden es immer mehr Rennradfahrer und -fahrerinnen. Geballte Energie wird hier frei und Motivation, denn alle haben das gleiche Ziel: diesen Pass bezwingen. Irgendwann ist es schließlich geschafft und der Höllenritt nimmt ein Ende. Aufwärts versteht sich, denn wie schon gewohnt folgt auch diesmal eine rauschende Abfahrt, in diesem Fall über den Col de Lautaret. Mittags sind wir dann in Briancon auf 1.200 Metern Höhe und haben mit dem Col d'Izoard immerhin 2.361 m hoch noch einiges vor. Aber die Natur meint es gut mit uns, denn gelegentlich hält sie einige Bäume zur Beschattung bereit. Sehr angenehm! Über Guillestre nach Vars St. Marcelin geben wir unser Bestes und gefühlmäßig auch das Letzte, zumindest an Kraft und Kondition. Es ist immer noch sehr warm, über 30 ° C. Der heftige böige Wind zeigt kein Mitgefühl für uns Radsportler, anstatt uns voranzutreiben, versucht er uns wieder zurückzudrängen. Zeitgleich kämpfen unten im Tal einige Wildwasserpiraten mit den Wassergewalten. Eine recht spritzige Angelegenheit, nicht nur für den Betrachter. So hat jeder seinen Spaß, und am meisten wohl die Naturgewalten. Zwar vom Winde zerzaust aber nicht verweht, rollen wir beim Hotel Edelweiß ein. Auf des Tages Mühen genehmigen wir uns ein paar Bierchen und

Bild oben: Aufwärts bei Notre Dame du Pre, Bild Mitte: Champus auf der Promenade des Anglais in Nizza, Bild links Mitte: Fahhrad-poster im Museum auf dem Izoard, Bild links unten: Glücklich am Ziel.

anschließend verwöhnt uns die Küche mit hausgemachten Spaghetti.

Langsam aber sicher ist die Woche auf dem Fahrrad in den Knochen zu spüren. Ich sehne mich rechtschaffen nach Nizza und dem Mittelmeer. Bei der abendlichen Routenbesprechung, wird aber deutlich: Von Nizza und Strandliegen trennt uns der Col de la Lombard mit nochmal 2.350 Höhe. Für den Abschluss zu krönen, müssen wir die letzten schlummernden Kräfte aktivieren.

6. Tag: Vars-Nizza (190 km/2.500 hm)

Zum Frühstück nehmen wir uns den Col de Vars zur Brust. Gemütliches Einrollen ist heute gestrichen, denn gleich im Anschluss wartet der Col de Larche. Bella Italia empfängt uns stilgemäß mit herrlichem Sonnenschein. Durch mehrere Tunnel geht es rauschend bergab bis auf 900 Meter, um dann den Col de la Lombarde in Angriff zu nehmen. Die Steigung schwankt zwischen vier und zehn Prozent, die Geschwindigkeit nimmt dementsprechend fast mit jedem Höhenzentimeter ab. Die Intervalle zwischen Sitzen und Wiegetritt werden auf den 24 Kilometern Bergfahrt immer kürzer und die üppige Vegetation schwindet wie unsere Kräfte. Es gibt nur noch Steine und Gras. Dafür bläst sich unser luftiger Gegner, sprich Gegenwind, bei der Abfahrt nach Isola wieder mächtig auf. Trotz Gefälle bremst er uns aus, und wir bringen nur zwischen 30 und 35 Stundenkilometer auf den Tacho. Aber letzlich tragen wir den Sieg davon und rollen über eine alte Eisenbrücke in Nizza ein. Und da liegt es und wartet nur auf uns, das schöne blaue Mittelmeer. Dem Sprung aus den Klamotten folgt der Sprung ins angenehm warme, wellige Nass. Energiedrinks und Schorle sind vergessen und werden stilgemäß gegen Champagner getauscht. Ein Prosit auf unsere gelungene, unvergessliche Radsportreise.

INFOS GENF-NIZZA

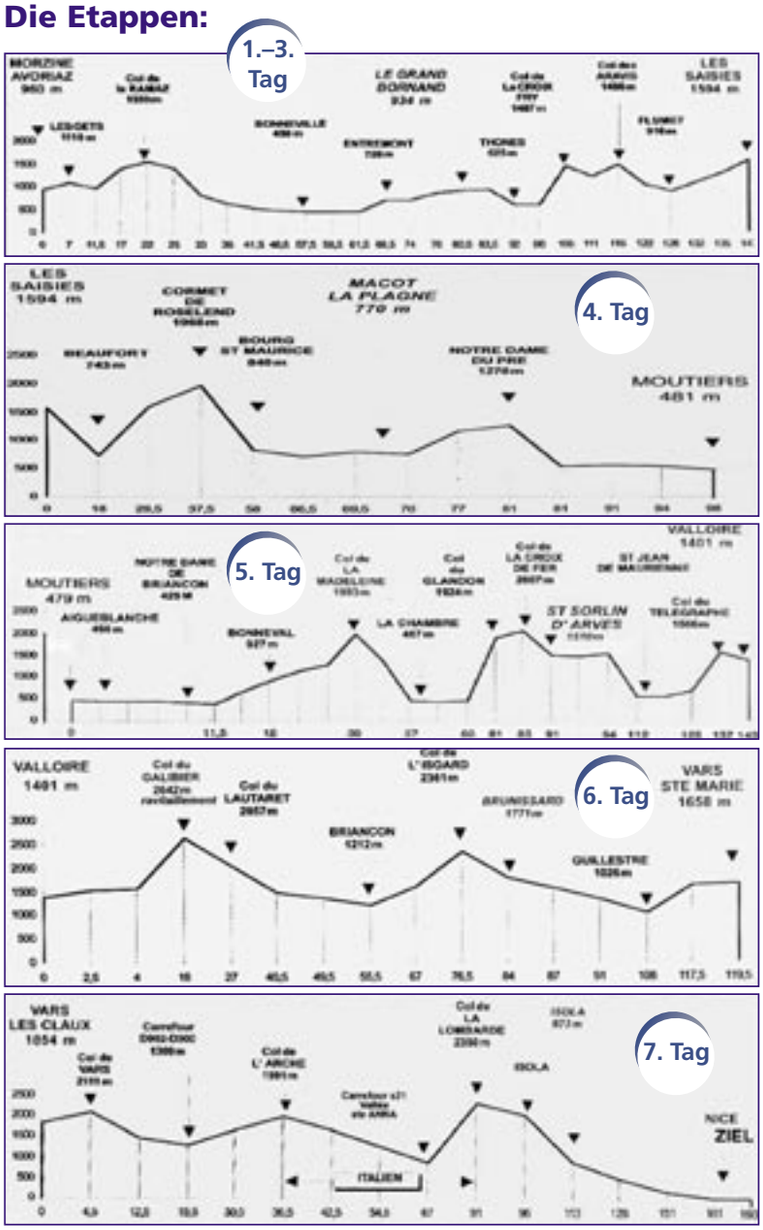
Etappen:
Karlsruhe – Genf (Anreise etwa 450 km im Kleinbus)
Genf – Morzine (130 km, ca. 1.800 HM)
Morzine – Les Saisies (143 km, ca. 3040 HM)
Les Saisies – Moutiers (95 km, ca. 1.800 HM)
Moutiers – Valloire (142 km, ca. 4.290 HM)
Valloire – Vars (122 km, ca. 3.218 HM)
Vars – Nizza (193 km, ca. 2612 HM)
Rückfahrt Nizza – Karlsruhe (ca. 1.000 km)

Nächster Termin: 25.07.04 – 01.08.04

Preis: 950,- Euro, EZ-Zuschlag 150,- Euro

Teilnehmerzahl: min. 5, max. 14 Personen

Anspruch: Anspruchsvolle bis sehr anspruchsvolle Tour, mit langen Steigungen und langen Strecken. Vorbereitung erforderlich. Empfohlene Übersetzung: 39 bis 27/28 oder dreifach Kettenblatt. Einzelne Streckenabschnitte können abgekürzt werden. Es besteht auch die Möglichkeit im Begleitfahrzeug einige Abschnitte aus zu lassen.

Veranstalter: Velotravel Rad und Reisen
Hebelstraße 19, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721-9204350, Fax 0721-9204351
info@velotravel.de
www.velotravel.de

Die Etappen: