



Provenzalisches Frühlingserwachen

Wir entdecken das vielleicht exklusivste Frühlings-Revier der Alpen! Kaum zu glauben, aber bis heute ist es fast gänzlich unbekannt geblieben. Provenzalisches und alpines Ambiente verschmilzt hier zu einer einzigartigen Bergwelt. Kilometerlange Flow-Trails durch Kiefern- und Steineichen-Wälder, über Kreten, Pässe und Plateaus hinweg. Auf versteckten Trails und historischen Pfaden, mitten durch geologische Besonderheiten hindurch und zu schönsten Aussichtspunkten. Ein Trail ist schöner als der Andere. Für uns Biker/-innen ein Traum vom Frühlingserwachen und ein Saisonauftakt nach Mass wo auch die Trailhungrigsten Biker sprichwörtlich verwöhnt werden.

Hier, mitten in den provenzalischen Voralpen blüht und duftet bereits die farbenprächtige Vegetation des Südens. Im Einflussbereich der mediterranen Luft sind hier die Frühlingboten längst eingetroffen. Zusammen mit Fauna, Flora und all diesen Düften erwacht auch bei uns Bikern dieser einzigartige innere Tatendrang und diese unbändige Trail-Leidenschaft. Und genau das können wir im Val Durance gebührend ausleben und zelebrieren. Denn das Trailnetz ist atemberaubend schön und enorm vielfältig. Das Beste vom Besten kombiniere ich und herausgekommen ist ein Tourenprogramm, welches uns schon anfangs April mit den allerfeinsten Trail-Leckerbissen verwöhnt. Und das Ganze mit einem Trailanteil von notabene 75 bis 90 Prozent!

Kurz-Infos

Datum:	20.–27. April 2024
Tour-Art:	Stationäres Bikecamp
Konditionslevel:	L2–L3*
Techniklevel:	S1
Anzahl Touren:	6
Total Hm:	5850
Total km:	220
Guide:	Luki Stöckli

Dieses Camp ist auch E-Bike geeignet!

* *Leveleinteilung siehe «Infos»*



Touren

Diese Wege- und Tourenvielfalt auf so kleinem Raum ist aussergewöhnlich und macht die Bikewoche im Val Durance zu einem Leckerbissen der Königsklasse. Dank der riesigen Vielfalt kann hier praktisch auf sämtlichen Geländearten und auf den verschiedensten Trails ins neue Bikejahr hinein gestartet werden.

Das Singletrail-Camp Val Durance «light», ist exakt in derselben Region und auf denselben Trails unterwegs wie das Singletrail Camp Val Durance der Vorwoche. Die Touren sind jedoch 20 bis 40 Prozent kürzer. Auf Wunsch wird während oder nach der Tour auch an der Fahrtechnik geschliffen. Das Erlernte kann dann sogleich auf dem Trail angewendet und umgesetzt werden.

Die Touren sind zwischen 26 Kilometer und 42 Kilometer lang und weisen zwischen 800 und 1200 Höhenmeter auf. Sie alle können bei Bedarf «entschärft» oder verlängert werden. Für die genussvolle Teilnahme ist eine solide Grundkondition und Trailerfahrung erforderlich (Level 2+3; siehe Homepage).

Unsere Bikeregion

Mitten durch die Provence fliesst die über 300 Kilometer lange Durance. Vom Quellgebiet am Montgenevre, an der Piemontesischen Grenze, bis in die Region Avignon wo sie in die Rhone mündet. Dem Lauf der Durance folgten über Jahrtausende verschiedene Wegbaumeister und Feldherren.

Hannibal zog 218 v. Chr. mit 50000 Soldaten, 9000 Reitern und 37 Kriegselefanten von Spanien kommend durch das Durance-Tal um den Römern, aus dem Norden kommend, in den Rücken zu fallen. Die Römer begannen ab dem Jahre 312 v. Chr. mit dem Aufbau ihres Strassennetzes. In den Westalpen beginnend, befestigten sie mehrere alpenüberquerende Routen. Dabei ging es vor allem um militärische Interessen. Mit den steingepflasterten Strassen war es nämlich möglich, schnell und in grosser Zahl Truppen von einem Ort zum anderen zu verschieben. 118 v. Chr. entstand dabei die Via Domitia, die aus der Poebene über den Col de Montgenevre nach Briancon führte. Im Anschluss folgte sie der Durance (Embrun, Gap, Sisteron) und führte weiter via Nimes über die Pyrenäen nach Spanien. Später und bis heute dient diese Route bei Pilgern als wichtige Wallfahrtsroute auf dem Weg nach Santiago de Compostela. Und auch Napoleon hatte 1815 seine Spuren hinterlassen. Als er aus dem Exil von der Insel Elba kommend, sich mit 1200 Männern u. A. durch das Val Durance zurück nach Paris kämpfte, um wieder an die Macht zu gelangen. Diese Wegstrecke wurde später bekannt als «Route Napoleon».

Die Dörfer des Val de Durance haben ihre malerische Identität und ihr reiches Erbe bewahrt. Dank dem milden Klima mit mehr als 280 Sonnentagen im Jahr und dem fruchtbaren Boden, bietet die Region beste Voraussetzungen für landwirtschaftliche Produkte wie Wein, Lavendel, Nüsse, Oliven, Honig oder Ziegenprodukte. Die Naturschönheiten kombiniert mit den verträumten Dörfern in dieser grossartigen Ruhe ist beeindruckend. Die Trails gehören zu den verspieltesten und flowigsten der Alpen. Hier fühlt man sich als Biker sprichwörtlich wie «Gott in Frankreich».

Unsere Unterkunft

Mitten in der Einsamkeit der Natur, auf einem kleinen Hügel, befindet sich unsere absolut ruhig gelegene Unterkunft. Dieses typische provenzalische Haus ist eine Ehemalige Saumstation aus dem 17. Jahrhundert. Der grosse Umschwung lädt nach den Touren zum Regenerieren, Stretchen, Verweilen oder Aprébiken ein. Wir haben das gesamte Haus für uns alleine. Cathy, unsere Gastgeberin, verwöhnt uns mit traditioneller mediterraner Küche und Lebensmittel aus der Region. Sollte es genügend warm sein, essen wir draussen auf der Terrasse und geniessen die aussergewöhnliche Umgebung mit der Aussicht über das Tal der Durance.

Die einfach und liebevoll eingerichteten Gästezimmer bieten uns zudem einen wunderschönen Aufenthalt. Auf Wunsch können auch Massagen vor Ort organisiert werden.

Klima und Wetter

An der Südwest-Abdachung der Alpen wird man als Biker von einem ausgesprochen günstigen Klima verwöhnt. Es ist eine der mildesten und niederschlagsärmsten Regionen der Französischen Alpen.

Dieses gemässigte Klima ist unter anderem besonders günstig für den Weinbau, für Baumkulturen und Lavendel.

Während auf der Alpennordseite und am Alpenhauptkamm der Schnee noch bis in tiefe Lagen reicht, hat der Frühling hier in den Provenzalischen Voralpen bereits begonnen. Die Temperaturen liegen in der Regel zwischen 15°C und 20°C. Das Thermometer kann aber durchaus höher steigen und die ersten Touren in kurzen Hosen und im Kurzarmtricot sind möglich. Prinzipiell wäre die Region eine Ganzjahres-Bikeregion, wo gar im Winter die Trails trocken bleiben.



Kilometerlange Höhentrails mit Blick zum schneebedeckten Alpenhauptkamm.

1. Tag: Montfort – 38 km / 1150 Hm

Es gibt mindestens zwei Dutzend absoluter Toptrails in der nahen Umgebung der Unterkunft. Diese sind heute der perfekte Einstieg in unsere Bikewoche, denn sie führen uns schon mal mitten hinein ins Herz unseres Bikereviere. Bereits nach wenigen Metern lassen die Trails ihre Klasse aufblitzen, aber nur im Ansatz lässt sich erahnen, mit welchem Trail-Gusto wir diese Woche verwöhnt werden. Es macht Lust nach mehr, nach viel mehr... In einer eleganten Schleife habe ich all diese Trails miteinander verbunden. Verspielt führen sie uns ins völlig verwinkelte Hinterland des Durance-Tals. Tälchen, Pässe, Kreten und Gipfel durch- und überqueren wir. Es ist wie im Labyrinth. Trails, Trails und nochmal Trails.

Im Schlussteil erreichen wir dann das einzige Dorf auf dieser Tour. Wie ein Adlerhorst klebt es auf dem kleinen Bergrücken und verwöhnt uns mit dem Blick über das Tal der Durance zum östlich von uns gelegenen Alpenhauptkamm. Wir genießen den Moment – aber nicht zu lange – denn ein exklusiver Flowtrail wartet noch auf uns.



2. Tag: Colette – 38 km / 900 Hm

Im nördlichen Teil des Val Durance sehen wir bereits einige der höchsten Berge der Provence. Viele verwinkelte Trails führen uns zum heutigen Aussichtspunkt bei einer kleinen Kapelle. Die Aussicht ist gewaltig und bei klarem Wetter ist der markante Montagne de Bure oder gar die Barre des Ecrins (südlichster Alpen-4000er) zu erkennen. Eine knackige und durchaus alpine Abfahrt führt uns nun zur besten Bäckerei des Tals. Wir befinden uns nun am Rande eines weitherum bekannten Vogelschutzgebietes. Ganze 140 Vogelarten, die teilweise vom Aussterben bedroht sind, leben hier. Ab nun geht es noch mal ins einsame und naturbelassene Hinterland.

Der Rückweg ist lang. Meist sind wir auf gut rollenden Schotterwegen unterwegs aber wir versüssen uns das Ganze noch mit einigen verspielten Trails die man eigentlich zwingend «mitnehmen» sollte. Quasi mit jedem Kilometer den wir der Unterkunft näher kommen werden diese Trails immer noch besser – ein Abschlussfeuerwerk...





Im TrAILabyrinth mit Blick zum Pelvoux Massiv weit im Hintergrund.

3. Tag: Trail-Labyrinth – 35 km / 900 Hm

Der Name ist Programm. Die kleinräumige Gliederung dieser Naturlandschaft ist beeindruckend und oftmals wägen wir uns tatsächlich wie im Labyrinth. Den richtigen Weg zu finden und die Orientierung zu behalten ist eine Herausforderung. Ist man in dieses «Trailsystem» eingetaucht, würde man am liebsten ewig weiterfahren. Über Schultern, Kreten, Plateaus und Pässe erreichen wir immer wieder neue Tälchen die wir durchqueren. Gefühlt sind es dutzende. Die verspielten Trails scheinen hier nie zu Ende zu gehen und fordern von uns eine genauso verspielte Fahrtechnik. Nach der Mittagspause geht es dann in den östlichen Teil unseres Trailreviers. Wir können das

bereits Erlebte ein wenig sortieren. Denn auch im zweiten Teil erleben wir viele Trail- und Landschaftsüberraschungen. Einen Rhythmus fahren kann man heute selten und spätestens nach diesem Tourentag weiss jeder, was unter einer «verspielten Fahrweise» zu verstehen ist.



4. Tag: Die Büsser – 37 km / 1000 Hm

Eine kleine Einwärmeschleife mit einem Kehrentail-Uphill und einer langen Abfahrt krönt diesen Tag schon ganz am Anfang. Aber es wird noch besser... Unsere Trails führen zum grössten Solarpark Frankreichs. Auf 200 Ha befinden sich 112000 Solarmodule die 12000 Haushalte mit Strom versorgen. Wegen dem vielen Sonnenschein und der klaren Luft im Val Durance, ist die Energieausbeute 15 Prozent über dem Durchschnitt. Das Projekt ist auf 20 Jahre befristet, danach kann es durch die spezielle Konstruktion komplett, und ohne Spuren in der Natur, rückgebaut werden. Nebst dieser Solaranlage macht vor allem eine geologische Besonderheit unseren Tourenort so einzigartig. Es sind die

«Les Pénitents» (Die Büsser). Es ist eine bizarre Felsformation, die sich weithin sichtbar erhebt. Sie erstreckt sich über einen Kilometer und die höchste Spitze überragt das Tal um 114 Meter. Am Anfang der Tour betrachten wir diese Felssäulen von unten und am Ende der Tour verläuft der Trail fast über ihre Spitzen.





Aussicht bis zum Pelouxmassiv mit dem südlichsten Alpen-4000-er der 4102 Meter hohen Barre des Ecrins.

5. Tag: Lure – 42 km / 1100 Hm

Es ist die ganz grosse Herausforderung unseres Camps und mit Abstand die alpinste Tour. Der Aufstieg ist lang und zum Teil auch ordentlich steil. Sogar auf Trails gehts berghoch. Die Abfahrt ist ebenfalls steil und fordert einiges an Raffinesse. Der alles überragende Berg der Region ist der Montagne de Lure. Er befindet sich im selben Gebirgszug wie der viel bekanntere und nur 100 Meter höhere Mont Ventoux. Im zweiten Weltkrieg hat sich hier eine Zelle der Resistance entwickelt und verschanzt. In den wilden Bergflanken konnten sie sich gut verstecken. Auch wenn wir «nur» bis auf 1300 Meter hoch biken und somit 500 Meter unter dem Gipfel bleiben, so erleben wir eine gewaltige

Rundumsicht. Von hier oben ist gut erkennbar, wie verwinkelt das Hinterland des Val Durance ist – aber auch die Sicht zum Alpenhauptkamm und zum 4000 Meter hohen Pelvoux Massiv sind beeindruckend. Aussichtsreich führt die Abfahrt zuerst über die Krete, bevor sie in die Flanke hineinsticht. Leider ist sie viel zu schnell zu Ende.



6. Tag: Tourdeau – 26 km / 800 Hm

Auf vielen verschiedenen Trails werden wir heute noch mal gefordert und zugleich mächtig belohnt. Inzwischen hat sich eine Region herauskristallisiert, wo es besonders viele Edel-Trails gibt. Es ist zugleich die Region mit der spannendsten Geologie. Mehrere kleine Pässchen überqueren wir und tauchen hinein in die gefühlte Unzugänglichkeit dieses Gebietes. Noch mal erleben wir die volle Wucht dieser Trailregion, die uns mit ihrer unendlich scheinenden Trailvielfalt tief in ihren Bann zieht. Wir blicken über das breite Tal der Durance hinüber zu den Felsformationen «Les Pénitents». Sie erinnern von hier an eine Gruppe von Ordensbrüdern mit Mönchs-

kutten. Obwohl es den Eindruck macht, das Gebilde setze sich aus einzelnen Kegeln zusammen, handelt es sich um einen einzigen grossen Sedimentkörper. Das Konglomerat, aus dem sie bestehen, ist sehr widerstandsfähig und so wurden sie aus dem Berg «heraus-erodiert».

