



FLOW-COUNTRY

Fast unvorstellbar sind die Trailschätze, die sich im Diois verbergen. Was wir hier befahren, ist schwer in Worte zu fassen – die Emotionen bewegen und prägen. Täglich wähen wir uns in einem wahr gewordenen Trailtraum und können kaum nachvollziehen, was wir gerade erleben. Nach jedem Trail – und davon gibt es viele – bleiben wir ungläubig stehen und klatschen uns ab. Das Diois ist eine Naturlandschaft und eine historische Region in den nördlichen Dauphiné-Alpen. Diois bedeutet so viel wie «das Land an der Drôme» und entsprechend wird die Region durch diesen Fluss geprägt. Der Hauptort des Diois ist das kulturhistorisch interessante Die am Fuss des beeindruckenden Glandasse (2041 Meter). Über dutzende von Kilometern brechen hier gewaltige Felsflanken des Vercors-Massivs in die Tiefe – an wenigen Orten sind diese mit dem Bike fast komplett fahrend zu überwinden. Oberhalb dieser Felsflanken öffnet sich eine der grössten, unberührtesten und einsamsten Karstregionen der Alpen. Mit satten 170 Quadratkilometern ist der Vercors auch das grösste Naturschutzgebiet Frankreichs. Die höchsten Berge sind zwischen 2000 und 2350 Meter hoch und stellen eine Klimagrenze dar. Schon den Römern war das günstige Klima bekannt und sie wussten diesen Lebensraum entsprechend zu schätzen. Im Süden, Osten und Westen unserer Tourenregion sind die Berge etwas kleiner. Klare geografische Strukturen sind schwieriger auszumachen. Verwinkelte Täler, unzählige kleine Passüber-

KURZ-INFOS

Datum	23.–30. Mai 2026
Tourentyp	Stationäres Bikecamp
Konditionslevel	3 + 4*
Techniklevel	S1, selten S2
Anzahl Touren	6 (+ kleine Einwärmrunde)
Total Hm	12'700
Total km	351
Guide	Luki

* Levelinteilung siehe «Infos»

gänge, Kreten, Gipfel, Felswände, Schluchten und Kämme prägen die Szenerie. Bereits beim Anblick dieser Alpenregion lässt sich die Tourenvielfalt im Ansatz erahnen... Die Umgebung des 4500-Einwohner-Städtchens Die und das Zentrum unseres Tourengebietes ist provenzalisch geprägt. Weinbau, Nussbäume und Lavendelfelder gedeihen auf den fruchtbaren Böden der Tal-schaft. Die leitet sich von der gallisch-römischen Göttin Andarta (Dea Augusta Vocontiorum) ab, die hier verehrt wurde. Aus dieser Zeit (3. Jh.) stammt auch die römische Stadtmauer und das histo-risch wertvolle Tor Saint Marcel, die den Ort bis heute prägen.



UNSERE TOUREN

Seit ich Biketouren guide gibt es für mich auch immer die Suche nach den neuen und unbekannten Trails. Dank diesem «Entdeckerreiz» durfte ich sehr viele spektakuläre Bikeregionen und Biketrails entdecken. Auch nach über 30 Jahren lassen sich immer noch Bike-Reviere aufspüren, in welchen sich wahre Singletrail-Schätze befinden. Wege, die umgehend in meine gut gehütete Trail-Schatzkiste aufgenommen werden. Wege, welche auf meinen Landkarten ganz besonders markiert werden. Bewusst verwende ich keine Superlative bei den Wegbeschreibungen – diesen Grundsatz im Diois einzuhalten ist allerdings eine ordentliche Herausforderung. Auf jeden Fall ist die Dichte an Trails, welche ich in der Karte mit einem «Smiley» markiert habe, enorm... Spontan ist mir dabei der Name Flow-Country eingefallen.

In perfekter Weganlage führen diese Trails über Pässe, Rücken, Kreden und auf Gipfel hinauf wobei sie uns ins weitverwinkelte Herzen des Diois leiten. Kühn überwinden sie unüberwindbar scheinende Felsabbrüche. Sie leiten uns über gewaltige Hochplateaus, durch verschlungene Täler, an aussichtsreichen Felskanten entlang und durch Buchs- und Eichenwälder. Viele dieser Wege sind seidenfein und lassen sich auch berghochfahren. Bergab setzt unweigerlich ein Geschwindigkeitsrausch ein. Es ist höchste Konzentration gefordert, denn die Wege sind schmal. Manchmal so schmal, dass gar ein Fatbike-Reifen schlicht zu breit wäre. Die Natur erscheint mir wie ein riesiger fruchtbarer Garten. Malerische Rebberge, duftende Lavendelfelder, farbige Nuss- und Kirschbäume, Föhrenwälder, in allen Farben blühende Bergweiden und vieles mehr. In der Luft liegt nicht nur der Duft von mediterranen Kräutern auch riesige Bartgeier ziehen majestätisch ihre Kreise. Es waren die arbeitsamen Hugenotten, die über Jahrhunderte verfolgt wurden, welche diese Trails erbauten. Es sind gut versteckte Fluchtrouten, Wege die in die unzugänglichen Täler führen, alte Bewirtschaftungswege oder Wege zu ihren geheimen Messe-Plätzen. Nach diesem Camp gibt es nun ein Steigerungswort für Singletrail – der so genannte «Hugenotten-Trail». Ganz ohne Superlative geht es zum Schluss doch nicht, denn der flowigste Trail, den ich in meiner 35-jährigen Bikekarriere gefahren bin, schlängelt sich durch die Berge des Diois! Die Touren sind so gestaltet, dass sie praktisch nach Belieben angepasst werden können. Schleifen können weggelassen oder eingebaut werden. Somit kann ich auf die Bedürfnisse von jedem einzelnen eingehen. Die Touren sind 43 bis 69 Kilometer lang. Für die genussvolle Teilnahme ist eine sehr gute Kondition und gute Fahrtechnik erforderlich (Level 3+4; siehe Homepage).

UNSERE BIKEREGION

Das Diois war in der Eisenzeit (800 bis 50 v. Chr.) von den Vocontii – einer Volksgruppe der Kelten – bewohnt. Sie schufen in dieser Zeit bereits eine beeindruckende Kultur. Die weitläufigen und fruchtbaren Täler kamen ihrer Lebensweise sehr entgegen. Durch ihre weitreichenden Beziehungen waren sie im Wegbau sehr versiert. Zahlreiche Übergänge wurden von ihnen erstmals erschlossen. Die Wege waren jedoch recht einfach. Schon damals war «Dea Augusta Vocontiorum», das heutige «Die», für das gesamte Volk der Vocontii Hauptort und Handelszentrum.

Im 3. Jahrhundert v. Chr. eroberte Hannibal das Territorium auf seinem Weg von Spanien in Richtung Italien. Nach der Niederlage gegen das Römische Reich gelangte das Gebiet unter römische Herrschaft. Sie brachten wichtige Impulse wie auch das Wissen des Weinbaus in die Region. Ihre Handelsgüter konnten sie ab nun den Römern verkaufen. Es entwickelte sich ein wirtschaftlicher Aufschwung. In den fruchtbaren Tälern entstanden zahlreiche Siedlungen.

Im 4. Jahrhundert drangen die Barbaren ins Land ein. Später kamen die Westgoten, die Vandalen und schliesslich die Alanen. Bis ins 6. Jahrhundert waren es dann die Burgunder, welche 532 den Franken unterlagen. Während des Mittelalters wurden in diesem Gebiet viele Kriege zwischen den Bischöfen, Grafen und anderen Adligen ausgetragen. Bis 1404 das Diois schlussendlich an König Karl VI. von Frankreich verkauft wurde.

Seit dem 13. Jahrhundert wurde das Diois mit neuen Ideen von waadtländischen «Hausierern» (Waldenser aus Waadt) und seit dem 16. Jahrhundert mit den lutherischen und calvinistischen Protestantismus konfrontiert. Mitte des 16. Jahrhunderts war er bereits fest verwurzelt und ab ca. 1560 war die gebräuchliche Bezeichnung für die französischen Protestanten Hugenotten. Die Reformation wurde vom Klerus der Stadt selbst eingeleitet und «Die» wurde so zu einer Hugenotten-Hochburg, welche das gesamte Diois bis in die Neuzeit hinein prägte.

UNSERE UNTERKUNFT

Zwanzig Autominuten von Die entfernt, in einem Seitental und mitten im Herzen der Natur liegt unsere Unterkunft. Das Hotel hat geräumige, neu renovierte und komfortable Zimmer. Das historische und typisch provenzalische Haus stammt aus dem 17. Jahrhundert. Die Gastgeber sind herzensgut und verwöhnen uns. Man spürt, dass sie Gastgeber aus Berufung sind. Im Garten gibt es Liegestühle und eine Sauna wo man sich nach den Touren herrlich ausspannen kann. Wenn du Lust kannst du auch im Flösschen Archiane, welches am Grundstück entlang fliesst, schwimmen gehen. Das Wasser ist jedoch kühl.

Abends wird das Essen je nach Wetter auf der Terrasse oder am Kamin serviert. Jedes Gericht wird mit frischen und regionalen Produkten zubereitet. Schmackhaft, «bio» und «hausgemacht» ist das Motto.

KLIMA UND WETTER

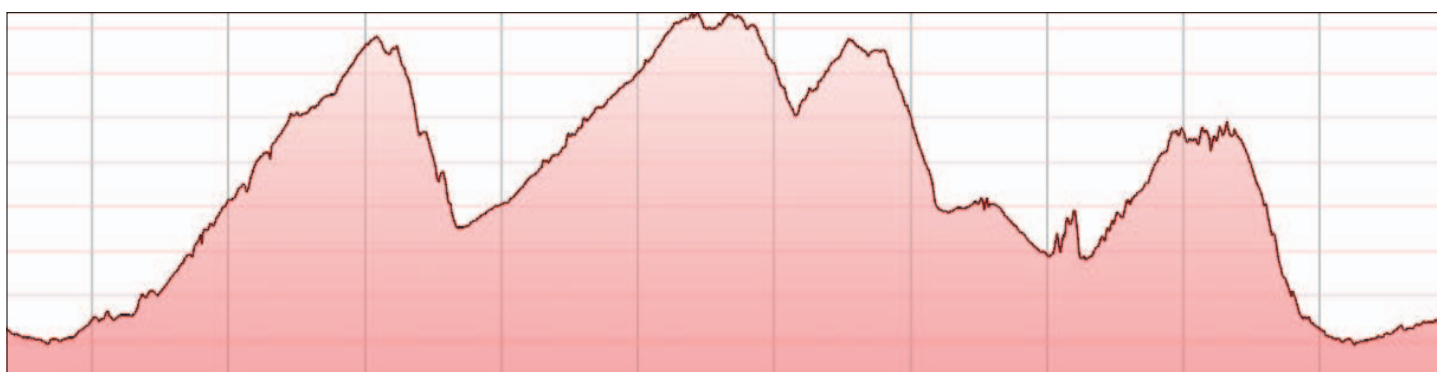
Im Süden des Vercors geniessen wir ein ausgesprochen günstiges Klima, von welchen bereits die Römer wussten. Die Temperaturen erreichen bereits Frühsommer-Werte. Auf den höchsten Punkten – am Übergang ins Vercorsmassiv – kann aber gerade der kalte Mistral noch auffrischen. Fast alle Touren befinden sich jedoch an den warmen und trockenen Hängen, mitten im mediterran geprägten Diois.



1. TAG – GLANDAGE, 60 KM / 1700–2000 HM

Wir erkunden die weitverzweigte Landschaft im oberen Diois. Unzählige Übergänge und Täler erwarten uns. Wir tauchen ein in die wunderschönen Seitentäler des Diois, welche stark von der Abwanderung geprägt sind. Erst auf einem alten Trasse aus dem 18. Jahrhundert sind wir schon bald auf uralten Bewirtschaftungswegen zu längst vergessenen Alpen unterwegs und auf ehemaligen Verbindungswegen, die in andere Täler hinüber führen. Oft weisen die Wege in dieser wilden Bergwelt eine beeindruckende Trassierung auf. Bei gutem Hinsehen können in den extrem dichten Buchsbaumwäldern noch alte Gebäuderuinen oder Terrassierungen entdeckt werden. Die Natur hat sich ihr Territorium schon längst zurückerobert, und auch die Landflucht ist präsent, wenn auch weniger ausgeprägt als in den Piemontesischen Alpentälern.

Diese Täler hatten bei der Hugenotten-Verfolgung eine wichtige Rolle gespielt. Aus ihrer einstigen Unterdrückung entstand immer mehr eine Verfolgung. Louis XIV annullierte 1685 des Edikts von Nantes, was zu einem traurigen Höhepunkt führte: Protestantische Kirchen wurden geschlossen und zerstört. Wer konnte, der flüchtete. Die Verbliebenen wurden zu einem «freiwilligen» Religionswechsel gezwungen, dennoch von der Kirche als Katholiken zweiter Klasse diskreditiert. Die hugenottische Kirche im Untergrund festigte sich dadurch umso mehr.





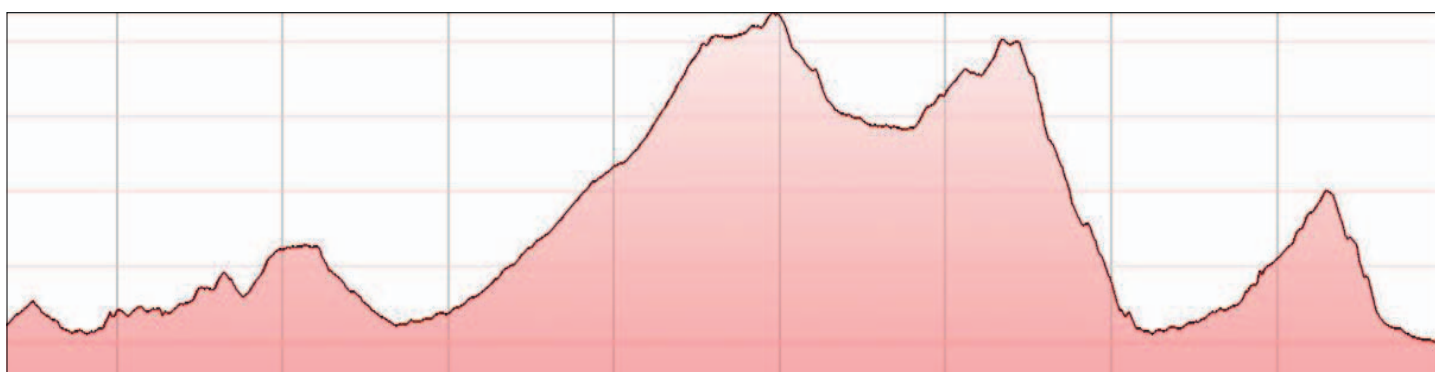
2. TAG – COL ROUSSET, 60 KM / 1500–2150 HM

Nach einer kurzen Autofahrt von 20 Min. startet unsere Biketour hoch zum riesigen Vercorsmassiv – dem grössten Naturschutzgebiet Frankreichs. Während des Zweiten Weltkriegs war dieses Plateau ein wichtiges Zentrum der Résistance. Er war Rückzugs-, Ausbildungs-, Lazarett- und Versorgungsgebiet von ca. 4000 Partisanen, die vor allem im Rhône-tal und in den Alpen Überfälle auf die deutsche Besatzung organisierten.

Nur eine einzige schmale und kurvenreiche Bergstrasse führt von Die in den Norden und somit in den Vercors. Der Vercors verbindet zwei sehr unterschiedliche Klimazonen – nicht selten ist das Wetter hier besonders garstig. Der Übergang ist bekannt durch den uralten Brauch der Transhumanz. Immer Ende Juni gibt es in Die das weit über die Grenzen hinaus bekannte Fest der Transhumanz. Hierbei werden tausende von Schafen auf die Almen des Vercors getrieben – und zuvor mitten durch die Stadt.



Nach der Fahrt auf der Passstrasse biegen wir ein auf die alte Route der Transhumanz. Es ist ein spektakuläres Wegtrasse aus dem 2. Weltkrieg. Denn ganz in der Nähe befindet sich auch das einstige Höhlenlazarett Saint-Martin, wo die verwundeten Partisanen gepflegt wurden. Wir orientieren uns ab der Passhöhe dem Kammrücken entlang – der Trail führt über offenes Weideland, bevor er schmal und verspielt in die Tiefe sticht. Er folgt an Flanken und Kämmen entlang und gewährt uns immer wieder fantastische Ausblicke über das saftig grüne Diois. Ein Trail reiht sich an den anderen und weils so schön war, gibt es noch eine optionale Zusatzschleife. Spätestens jetzt weiss jeder was ein «Hugenotten-Trail» ist...





3. TAG – ARCHIANE, 43 KM / 1500–1950 HM

Vier Aufstiege und jeder kann nach Belieben weggelassen werden. Das Vercorsmassiv endet im Süden mit beeindruckenden Felsfluchten. Dies sind zugleich die Talschlüsse der einsamsten Regionen des Diois die wir heute in vollen Zügen erleben und geniessen. Hier befinden sich besonders viele Fluchtwege der Hugenotten. In diesen Wäldern und unwegsamen Schluchten konnten sie sich verstecken oder unbemerkt fliehen. Vor allem der «Col de Menée» war eine wichtige Fluchtroute, um das Diois zu verlassen. Viele von ihnen flohen dabei nach Genf und ins schweizerische Waadtland, wo sie sicher waren. Jedes Jahr zu Pfingsten findet hier zur Erinnerung an die Flucht im 17. Jahrhundert ein Treffen der Hugenotten und deren Nachkommen statt.

Die verbleibenden «Unbelehrbaren» trafen sich seit 1687 zu verbotenen, gottesdienstähnlichen Versammlungen. Ab 1689 wurde die Strafe dafür noch drastischer. Wer festgenommen wurde, wurde zur Galeerenstrafe, Zuchthaus oder zum Galgen verurteilt. Kindesentführungen und deren Umerziehung in Klöstern zu römischen Katholiken waren an der Tagesordnung. Erst die Revolution von 1789 brachte die Gewissens- und Religionsfreiheit. Trotz Verfolgung, Auswanderung und dem erzwungenen Religionswechsel stellten die Hugenotten im 19. Jahrhundert 33% der gesamten Bevölkerung des Diois.



Wegen der zunehmenden Landflucht verloren die Hugenotten bis zum Ende des vergangenen Jahrhunderts die Hälfte ihrer Mitglieder. Geblieben sind die unglaublichen Hugenotten-Trails welche als Fluchtrouten dienten und uns zu ihren geheimsten Verstecken und Versammlungsplätzen führen.





4. TAG – JUSTIN, 44 KM / 2150 HM

Nach einer Autofahrt von 20 Min. startet unsere Biketour vom kulturellen und historischen Zentrum « Die ». Von 325 bis ins 18. Jahrhundert war das Städtchen Bischofssitz und besitzt deshalb einen Dom (Notre-Dame) aus dem 6. Jahrhundert. Eine grossartige Sehenswürdigkeit ist das Mosaik der vier Flüsse aus dem 12. Jahrhundert in der Kapelle Saint Nicolas, dem ehemaligen Bischofspalast. Rund um « Die » erwarten uns eine riesige Fülle an faszinierenden Hugenotten-Trails. Auf dem Mount Justin geniessen wir zudem das schönste Panorama zu den gegenüberliegenden Glandasse-Felsen.

Wir reißen ein Trail an den nächsten und fahren dabei durch eine archaische wie auch lieblich bewirtschaftete Alpenregion. Auf engstem Raum kommen atemberaubend viele Landschaftstypen zusammen. Diese Trails sind so unglaublich schön, dass sie niemals zu Ende gehen sollten.

Überall spürt und riecht man die Provence. Mitten durch dichte Buchsbaumwälder führen geschmeidige Trails den steilen Berghängen entlang. Die Steigungen sind für Trailverhältnisse aussergewöhnlich gleichmässig. Nun erwartet uns ein Trail mit maximal-Flow. Er ist ein weiteres Highlight dieser Tourenwoche – auf ihm rauschen wir zurück nach « Die ». Und weil es so schön war bauen wir gleich noch eine zweite Schleife ein.





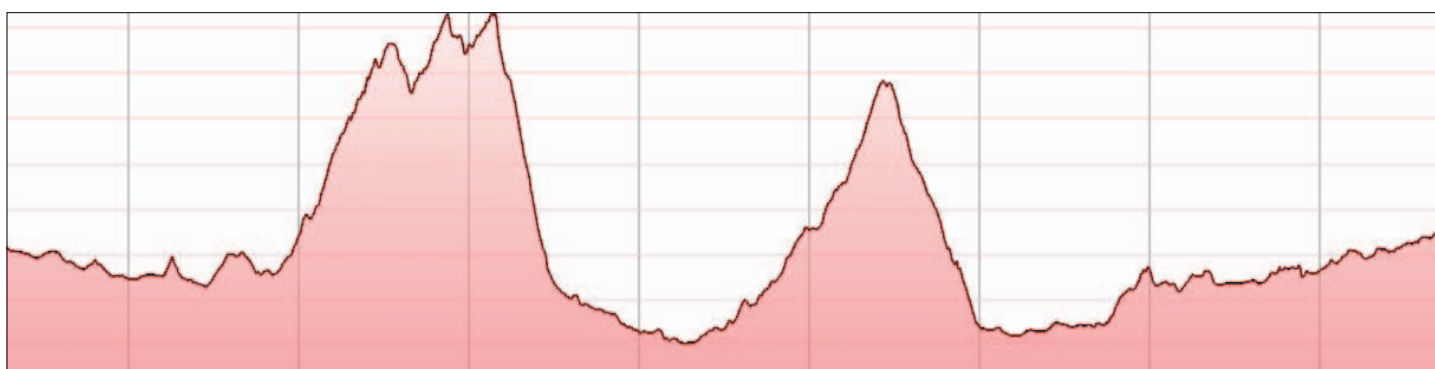
5. TAG – COL MENIL, 69 KM / 1950 HM

Heute befahren wir einen der längsten Trails. Berghoch wie bergab. Im wilden Hinterland von «Die» schweifen die Blicke links über die liebliche Talschaft und rechts zu den mächtigen Felsen des Glandasse empor. Wir tauchen hinein ins wilde Hinterland, das einst dank dem grossen Waldreichtum begehrt für die Holzkohle war. Wir machen viele Trailhöhenmeter damit wir noch ein weiteres gut verstecktes Trail-Juwel mitnehmen können. Zu Beginn zeigt der Trail seine Zähne – dann aber wird auch er flowig flüssig und gewährt uns ein fulminantes Trailfeuerwerk, welches uns in die «rausspuckt».

Hier wurden zwischen 1600 und 1643 die bewaffneten Auseinandersetzungen durch öffentliche, religiöse Streitgespräche abgelöst. Welche teils harte juristische Folgen (bis zur Verbannung) hatten – und dies in erster Linie für die Hugenotten. Ab Mitte des 17. Jahrhunderts verschärfte sich der Druck durch immer stärker einengende Vorschriften und Gesetze auf die Hugenotten. 1662 gab es einen staatlichen Erlass, wonach die Beisetzung eines Hugenotten nur noch «ausserhalb des Gemeindefriedhofs vor Sonnenaufgang oder nach Sonnenuntergang» erfolgen durfte. Dies führte zu dem Brauch, der Beerdigung in «eigener, von Gott gegebener Erde». So findet man noch heute viele «private» Friedhöfe in der Nähe alter Gehöfte oder Kleinstsiedlungen. Dieses Ausnahmerecht hat bis heute Bestand, und wir können diese Friedhöfe immer wieder an unseren Routen entdecken.



Für alle, welche noch fit sind, habe ich ein weiteres Highlight aufgespart. Auch wenn wir bereits Anzeichen einer Reizüberflutung haben... Es ist einer der flowigsten Trails, den ich bis jetzt gefahren bin. Gänsehautfeeling ist garantiert!





6. TAG – CHATION, 62 KM / 1000–2550 HM

Rund um das historische Châtillon-en-Diois erwartet uns eine Fülle von Trails. Wenn man sie alle mitnimmt, dann gibt es heute die Königsetappe. Jeder der vier Uphills mit seiner dazugehörigen Abfahrt ist ein grosses Highlight und so ist es klar, dass man einfach alle mitnehmen muss. Hier am Oberlauf der Drôme erwarten uns noch mal unzählige Trails. Das verträumte Châtillon-en-Diois ist bekannt für sein Weinbaugebiet. Im Hinterland sind die Berge steil und die Täler eng. Vorne prägen Weinberge, Kornfelder, Nussbäume und Lavendelfelder den Talboden. Die Region ist bekannt für die Herstellung natürlicher Produkte wie Kräuter, Oliven, Walnüsse, Esel-, Ziegen-, Wildschweinwurst, Lavendel-, Akazien-, Tannen-, Kastanienhonig, Ziegenkäse, Lavendelöl und andere Produkte. Aber auch Obstsorten wie weisse Pfirsiche, Melonen «de Cavaillon», Erdbeeren, Kirschen usw. Speziell sind vor allem auch das aus der Region stammende Nougat, die Trüffel-Pralinen und Trüffel-Pilze, Lammfellerzeugnisse und natürlich Clairette und Weine. Ferner gibt es noch eine kleine Möbelindustrie, die u.a. wertvolles Kirschholz verarbeitet. Spätestens jetzt ist klar, weshalb die Region als «Bio-Region Frankreichs» bekannt ist.



In den Bergen schlängeln sich die Trails durch Buchsbaum und verwunschene Eichenwälder. Immer wieder kommen wir an atemberaubende Aussichtspunkte. Ein Stockwerk über uns sind es dann beeindruckende Kalkfelsen die typisch für das Südende des Glandasse Massivs sind.

Ein weiteres Mal stelle ich fest, dass ich mich ins Diois verliebt habe...

