



## IM REICH DER PARTISANEN

Auf den Spuren der Partisanen und den vergessenen Wegen der einsamen Hirten, erleben wir eine der entlegensten Alpenregionen. Eine exotische Geologie, gut versteckte Täler, uralte Dörfer, historische Wege, hohe Berge und tiefe Schluchten entdecken wir und tauchen dabei ab in eine völlig neue wie unbekannte Alpenwelt.

Inmitten der Ausläufer der wilden Seealpen hat die Natur etwas geschaffen, was in dieser Art, im gesamten Alpenbogen von Wien bis Nizza, einzigartig ist. Ein Landschaftsszenario welches uns viel mehr an den Atlas, an Utah oder Australien erinnert als an «heimische» Gefilde. Es ist die exotischste Trailregion der Alpen. Stundenlang fahren wir über Trails, welche uns in ihrer Art geradezu auf ferne Kontinente katapultieren. Wunder schön, dass dies bis heute unentdeckt geblieben ist und noch in keinem deutschsprachigen Magazin darüber geschrieben wurde. Auch nach 20 Jahren Guiden darf ich in den Alpen immer noch neues, unbekanntes und beeindruckendes entdecken und erkunden.

## KURZ-INFOS

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| <b>Datum</b>           | 18.–25. Juli 2026    |
| <b>Tourentyp</b>       | Stationäres Bikecamp |
| <b>Konditionslevel</b> | 3 und 4*             |
| <b>Techniklevel</b>    | S2 bis S3            |
| <b>Anzahl Touren</b>   | 6                    |
| <b>Total Hm</b>        | 12'000               |
| <b>Total km</b>        | 280                  |
| <b>Guide</b>           | Luki                 |

\* Bikecamp: Du fährst gerne flowigkurvige wie auch knackige Trails – und das Ganze auch berghoch! Du bist in der Lage auf einer asphaltierten Bergstrasse 700 oder mehr Hm pro Stunde zurückzulegen.

Die südlichen Seealpen gehören in Sachen Abwechslung, Trailart und Landschaft klar zum Besten was sich der versierte Biker vorstellen kann. Irgendwann werde ich eine Rangliste der «Lukas Best-Trail-Reviers» machen – da wo es richtige «Trailmaterie» gibt – und auf dieser Rangliste wird diese Region ganz vorne dabei sein.







### UNSERE BIKEREGION

Das zerklüftete Gebirgsland zwischen Durance und Var ist unglaublich verwinkelt. Die wilden Berge und die tief eingeschnittenen Täler waren eine Herausforderung für den historischen Saumverkehr. Trotzdem entstanden unzählige und spektakuläre Passverbindungen in diese abgelegenen und oftmals schwer zugänglichen Talschaften. Für den modernen Verkehr war dies nicht möglich und so haben die Täler bis heute viel von ihrer Ursprünglichkeit erhalten können. Die Geschichte dieser Gebirgsregion ist sehr wechselhaft. Ursprünglich von Ligurern besiedelt, wurden diese bald von Kelten assimiliert und später von den Römern romanisiert. Das Machtvakuum nach dem Untergang des römischen Reiches (476 n. Chr.) füllten erst die Westgoten, später die Burgunder. Im Mittelalter wurde es von den räuberischen Sarazenen heimgesucht welche auch die Bewässerungstechniken, in Form von Wasserkanälen, in die Alpen brachten. Bis weit in die Neuzeit war diese Gebirgsregion ein Zankapfel zwischen den Mächten, welche gerade östlich oder westlich davon herrschten. Waren es anfangs die Franken und Langobarden, so stritten sich in der Endphase Franzosen und Savoyer um das Gebiet. Gewisse Regionen bekamen zwischenzeitlich durch diesen Umstand ein hohes Mass an Autonomie. Mit dem Beginn der Neuzeit entschied dann Frankreich nach und nach den Kampffür sich. Ganz zufrieden ist man in den Tälern bis heute nicht – Autonomie und Unabhängigkeit von Frankreich ist auch Heute noch ein Thema. Unsere Tourenregion ist so abgeschieden, dass sie gar während der Besatzung im zweiten Weltkrieg nicht entdeckt wurde. Zahlreiche jüdische Familien haben hier Zuflucht und Schutz gefunden und wurden mit Gastfreundschaft empfangen. Gegen Ende des Krieges wurde es noch mal brenzlich, als die deutsche Wehrmacht vorrückte. Schnell wird in den entlegenen Dörfern eine Befreiungsarmee gegründet und Abwehrsysteme wurden aufgebaut. Mit Luftabwürfen von Ausrüstung und Waffen wurden sie von den Alliierten unterstützt. Zufahrtswege wurden durch Brückensprengungen unpassierbar gemacht, und die Bewohner verliessen bereits vorsorglich ihre Dörfer und flüchteten in das unzugängliche Gebirgsland. Die Sache war dann schnell vorbei – die Wehrmacht zog sich zurück und die Leute konnten in ihre unversehrten Dörfer zurückkehren.

### UNSERE UNTERKUNFT

Wir übernachten an zwei verschiedenen Orten und machen Mitte der Tourenwoche einen Hotelwechsel. 1. Hotel: Hotel im Alpine-Style mit Gartenterrasse und Whirlpool. 2. Hotel ist eine stilvolle historische Unterkunft mit traditioneller und ausgesprochen feiner Küche.

### KLIMA UND WETTER

Wir spüren das Mittelmeerklima, weshalb hier der Schnee relativ bald weggeschmolzen ist. Die Temperaturen liegen während unseres Bikecamps in der Regel um 25°C. In den hohen Lagen oberhalb 2000 Meter kann es aber durchaus mal frisch sein. Grundsätzlich profitieren wir vom warmen Südeinfluss und auch die Gewitteraktivität hält sich um diese Zeit noch in Grenzen. Ganz anders sieht es dann im Spätherbst aus wo sich über diesen Bergen nicht selten heftige Gewitter entladen.

### UNSERE TOUREN

Wir fahren primär auf alten Verbindungswegen, welche die Bergdörfer und Alpsiedlungen miteinander verbunden haben. Aber auch Militärwege, Partisanenwege und längst vergessene Hirtenpfade gehören dazu. Vereinzelt nutzen wir Wege vom längst vergangenen Bergbau. Der Hauptteil der Trails sind Wald-, Wiesen- und vor allem Felsentrails – sie sind verspielt und ein wahrer Bikertraum. Die spektakulären Felsentrails haben einen fordernden Charakter da hier eine besonders verspielte Fahrweise gefordert wird. Absturzgefährdet sind diese Trails jedoch nicht. Eine versierte Fahrtechnik und Bikebeherrschung ist wichtig. Die Wege sind meist griffig und fest. Die Höhenmeter werden auf Bergstrassen (hier kann für eine Verschärfung auch abschnittsweise auf den historischen Bergweg ausgewichen werden), alten Militärwegen und oft auch auf Singletrails absolviert. Die Touren sind zwischen 30 und 55 km lang und weisen zwischen 1200 und 2350 Höhenmeter auf. Der Hauptteil der Touren kann bei Bedarf sehr einfach «entschärft» oder verlängert werden. Für die genussvolle Teilnahme ist eine sehr gute Kondition und Fahrtechnik erforderlich (Level 3 + 4; siehe Homepage).

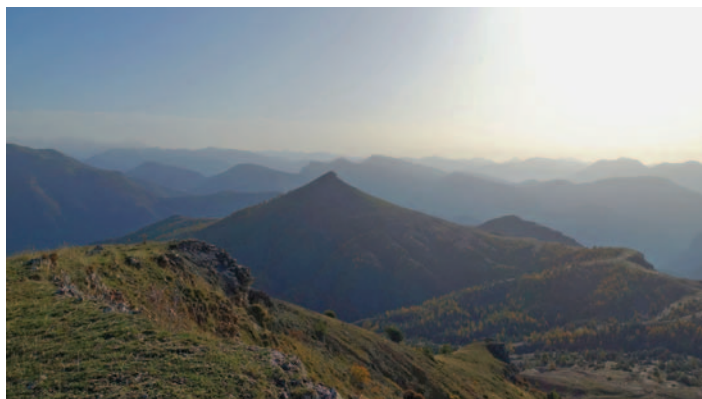


### 1. TAG: HOCH ÜBER DER GORGES DALUIS – 2250 HM (1850 HM) / 49 KM

Die Daluis Schlucht gehört zu den beeindruckendsten Schluchten der Alpen. Sie ist rund 260 Mio. Jahre alt (die Seealpen existierten bereits bevor sich die Alpen vor 60-80 Mio. Jahren gebildet hatten und wurden später in die Alpenfaltung integriert). Der stark Eisenoxyd gefärbte Sandstein führt zu einer fast surreal roten Landschaft. Aus dem Anfänglichen Alp- und Wiesentrail biegen wir unvermittelt ein in diese einzigartige Landschaft. Es wirkt, als ob du mit deinem Bike über einen Tennisplatz fährst. In Kombination mit der grünen Vegetation und dem blauen Himmel ergeben sich atemberaubende Farbkontraste. Weit unter uns ist in der Schlucht die Strasse zu erkennen. Während die talwärts führende Spur sich aussen an den steilen Klippen entlang schlängelt, so führt die talauswärts führende Spur immer wieder durch kleine und schmale Tunnels, welche unter den Klippen hindurchführen. Dies ist ein ehemaliges Eisenbahntrasse welches schon vor vielen Jahren aufgegeben wurde. Einzigartige Sandstein-Trails, mit Absätzen und Stufen wie in Utah, leiten uns durch diese absolut einzigartige Landschaft die nachhaltig prägt. Tief im Tal gilt es nun wieder hoch zur Unterkunft zu kommen. Dies kann wahlweise auf der verkehrsarmen Strasse gemacht werden oder auf dem fordernden alten Verbindungsweg.

### 2. TAG: HOCH ÜBER DER GORGES CIANS – 2050 HM (1850 HM) / 55 KM

Die Cians Schlucht wird oft im selben Atemzug mit der Daluis Schlucht genannt. Sie liegt weiter im Osten und ist mit 25 km viermal länger als die Gorges Daluis. Sie ist genauso rot, jedoch mit dem Unterschied, dass es diesmal roter Schiefer und Tonstein ist. Die Tour bringt uns am Start auf einem uralten Militärweglein an die Grenze des Mercantour Nationalparks. Hier befindet sich alpenweit die zweitgrösste Ansammlung an prähistorischen Felspunsierungen und Ritzungen (35'000 Stk.) welche in der Bronzezeit durch Hirten entstanden sind. In diese wilden Berge hat sich die Bevölkerung kurzzeitig zurückgezogen, als sie im zweiten Weltkrieg ihre Dörfer verlassen mussten. Es folgen herrliche Wiesentrails über kleine Einsattelungen und Flanken hinweg bis wir hoch über dem Tineé Tal eine gewaltige Aussicht erleben. Es folgt eine Zwischenabfahrt in das vielleicht entlegenste Dorf der Region. Räuberische Sarazenen dürften diesen entlegensten Winkel wohl nie gefunden haben. Und dies war genau die Motivation, weshalb die Leute in solch abgeschiedenen Talschaften ihre Dörfer aufgebaut haben. Heute sind sie alle massiv von Abwanderung geprägt, das einstige Landwirtschaftsland wurde schon längst aufgegeben. Noch ist nichts von der roten Landschaft zu sehen, aber das ändert sich schon in wenigen Minuten – und dies innerhalb weniger Meter. Ein stundenlanges technisches Trail-Feuerwerk folgt über Felsentrails hoch über der Gorges Cians.







### 3. TAG: IM TAL DER VAR – 2350 HM (1950 HM) / 55 KM

Einen völlig anderen Charakter erleben wir heute. Der Startpunkt ist mit einer kurzen Autofahrt zu erreichen. Das Gelände ist hier besonders verwinkelt. Unzählige kleine Tälchen ziehen in alle Himmelsrichtungen. Ganz vereinzelt liegt da oder dort noch ein altes Dorf auf einer markanten Schulter. Ruhe ist hier schon längst eingekehrt. Das einzige, was sich noch bewegt ist der plätschernde Brunnen und der Zeiger der Kirchturmuhre. Vor hundert Jahren herrschte noch reges Treiben – die spektakulären Wege zwischen den Dörfern waren die Hauptschlagadern des dörflichen Lebens. Hier wurden Güter transportiert und Hirten zogen mit ihren Schafen und Geissen auf die Alpen hoch. Diese Wege mit ihren alten Brücken sind Zeichen einer einst blühenden Kulturlandschaft. Kreuz und quer biken wir durch das wilde Hinterland. Gut dass man hier nicht alleine unterwegs ist – denn hier kommt niemand vorbei. Das eine oder andere kurze Schiebestück erwartet uns. Genau so erwartet uns die wohl einsamste Region und jede Menge Trails. Von Anspruchsvoll bis flüssig wird die ganze Breite geboten. Immer wieder führen diese zu aussichtsreichen Punkten, von wo es einen beeindruckenden Überblick gibt – die Orientierung zu finden ist aber auch so kaum möglich. Und wer am Ende der Tour noch zu viele Körner hat, der kann statt der Strasse den historischen Weg zurück in unser Bergdorf einschlagen, von wo die finale Schlussabfahrt startet.

### 4. TAG: DURCH DIE ROTEN BERGE – 1200 HM / 30 KM

Die Höhenmeter sollten nicht unterschätzt werden. Denn wenn man eine «Entschärfung» einbaut, dann ist es eine fast durchgehende Singletrail-Tour. Kommt dazu, dass am Nachmittag ein Hotelwechsel bevorsteht. Wiesentrails führen uns schnell aus der zivilisierten Welt hinaus ins Land der einsamen Hirten. Eine unscheinbare Wieseneinsattelung trennt uns wieder von den bekannten roten Fels- und Erdlandschaften. Im Vergleich zum ersten Tag sind wir nun ganz zuoberst auf dem Bergkamm und können das Maximum an exotischen Trails mitnehmen. Einzigartig, einmalig, faszinierend. Und für mich kaum zu glauben, aber es gibt hier noch zwei sehr kleine Alpsiedlungen. Beide inklusive einer einfachen Kapelle. Anhand der Grösse des Gotteshauses müsste die Alpsiedlung einst grösser gewesen sein oder war das kleine Weglein, welches vom Pass hier hinunterführt, doch mal eine wichtige Route...? Möglich ist es, denn weiter oben habe ich noch Spuren eines ehemals breiteren und schön angelegten Weges erkennen können. Eine andere Erklärung ist, dass die kleine Siedlung etwas weiter unten keine Alpsiedlung ist, sondern eine kleine Bergbausiedlung. Denn angeblich sollen hier im kleinen Rahmen auch mal Erze abgebaut worden sein. So faszinierend diese Landschaft mit ihren Trails, so rätselhaft ist die Geschichte. Weiter geht's! Nun wieder auf klassischen Mulattieras und zum Schluss mit einem knackigen Uphill in unser Bergdorf. Wer will bequem auf der Strasse – wer die Herausforderung sucht auf dem historischen Weg.







### 5. TAG: ALTE DÖRFER UND IHRE WEGE – 2000 HM / 48 KM

Wir sind nun etwas tiefer gelegen und schauen rund um uns herum in eine wunderschöne Bergwelt. Beeindrucken wie sich hinter der Daluis Schlucht die Welt öffnet. Aber dies stellen wir erst fest wenn wir das Tal bei der Heimreise verlassen. Drei Schleifen stehen auf dem Tourenprogramm – jede in ihrer Art einzigartig. Die Startschleife führt uns in eine weitere geologische Besonderheit der Region. Am ehesten vergleichbar mit den Terre Noires in Digne les Bains. Es ist quasi die Einwärmrunde. Die zweite Schleife führt wieder nahe an den Mercantour-Nationalpark. Das Seitental ist an und für sich schon weit abgelegen – aber ganz am Ende gibt es tatsächlich noch ein Dorf. Bis heute ist es nur mit einer Schotterstrasse erschlossen. Soweit geht es für uns jedoch nicht denn die feinen Trails warten schon etwas früher auf uns. Zurück im Haupttal gibt es zuerst einen Zwischenstopp in der feinen Boulangerie bevor es zur finalen Schlussbouquet geht. Wer will kann die Sache gemütlich angehen auf der fast schon verwaisten Bergstrasse. Wer es knackig will, nimmt den alten Verbindungsweg, der die Strasse immer wieder kreuzt. Eine schöne Herausforderung der man sich durchaus stellen darf. Im Bergdorf ist der Aufstieg allerdings noch nicht zu Ende. Eine kleine Härteprobe gibt es noch. Der Tail muss verdient werden. Und das passt auch so, denn das was uns nun erwartet ist Trailmeterie vom Feinsten und führt uns im Traumsinkflug Richtung Unterkunft.

### 6. TAG: TOUR DE ENTRAUNES – 2150 HM (1100 HM) / 43 KM

Die Tour nimmt heute auf beiden Talseiten die längsten und schönsten Singletrails mit. Der erste Aufstieg kann wiederum gemütlich auf der einsamen Bergstrasse gemacht werden. Wer es lieber knackig wünscht, nimmt auch hier in der ersten Hälfte den ursprünglichen Alpweg. Weiter oben gibt es nur noch die Strasse denn die historische Saumroute hat eine andere Wegführung. Diese verläuft wesentlich weiter hinten im Tal und es ist vor allem die Route welche uns bergab in vollen Zügen verwöhnt. Durch farbige Blumenwiesen führt er bergab, im Hintergrund mächtige Kalkfelsen. Das Ganze auf einem Wegetrassee wie es schöner kaum sein kann. Eine Meisterleistung der Wegbautechnik aus der Zeit der Saumhandels. Eigentlich wäre nach dieser Abfahrt alles erreicht und man ist wunschlos glücklich. Wäre da nicht dieser ominöse Schlussberg. Natürlich könnte man ihn weglassen. Aber es ist die Krönung dieser Woche – auch wenn dies nur schwer vorstellbar ist. Zwischenzeitlich fragt man sich im Aufstieg ob das wirklich eine gute Idee war. Denn ein alter Bergsturz zwingt uns unser Bike ein paar Minuten zu tragen. Dann ist aber das «kleine Val d'Uina» erreicht. Wer genügend Power hat fährt ab nun den Trail bis hoch. Einsamstes Alpland, eine Landschaft an der man sich nicht satt sehen kann, ein fahrbarer Gipfel und eine nachfolgende Abfahrt die Trailmaterie ist... Bikespirit und Bikerglück vereinen sich genau hier!

