Von Genf an die Cote d‘Azur

Durch die Seealpen ans Mittelmeer – eine sportliche Radreise mit Höhenmetern und kulinarischen Höhepunkten

15.06. – 24.06.2018

adfc Baden-Württemberg

Von Genf an die Cote d‘Azur

Dies ist eine sehr sportliche Radreise mit Gepäck am Rad.

Das Streckenprofil ist steil mit langen Steigungen (täglich 1000 – 1200 Höhenmeter und 80 – 130 km) und erfordert eine sehr gute Kondition. Pedelecfahrer sollten 2 Akkus nutzen.

Diese Radreise ist die Fortsetzung der Tour de Suisse und hat neben dem sportlichen Profil auch einen hohen kulinarischen Anspruch.

adfc Baden-Württemberg

1. Tag: Anreise

Wir reisen am Freitag mit dem Bus aus den bekannten Abfahrtsorten nach Genf an. Hier haben wir ein gemeinsames Abendessen und lernen uns kennen.

Erste Informationen zu der nächsten Woche werden wir erfahren, auch lernen wir die wichtigsten französischen Vokabeln, damit wir uns auf den Märkten und in den Restaurants zu Hause fühlen können

adfc Baden-Württemberg

2. Tag: Genf – Aix les Bains
80 km und 1100 Höhenmeter

adfc Baden-Württemberg

2. Tag: Genf – Aix les Bains
80 km und 1100 Höhenmeter

Am ersten Tag können wir schon gleich die ersten Hügel und moderaten Pässe bewältigen und unsere Kondition testen. Wir verlassen Genf und fahren nach Frankreich, unterwegs können wir die ersten herrlichen Ausblicke genießen.

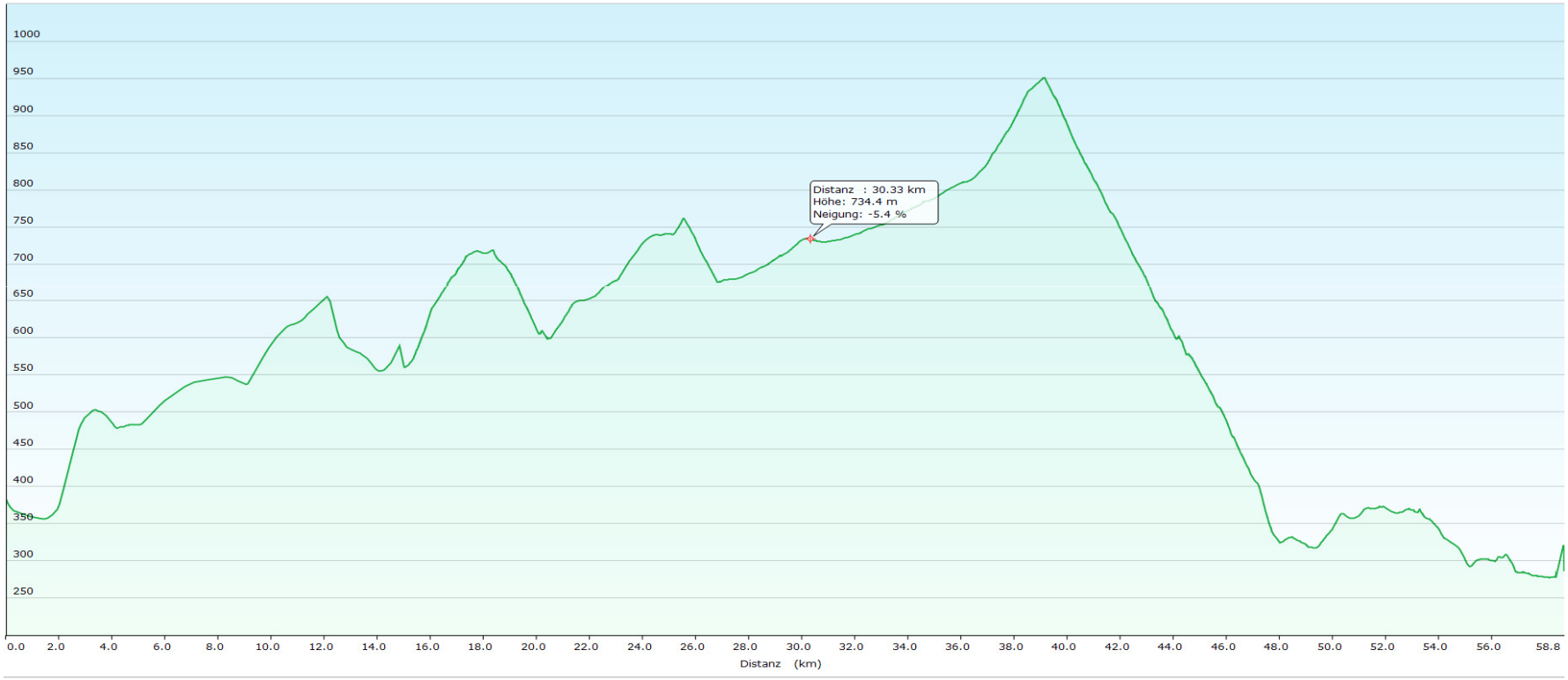
adfc Baden-Württemberg

2. Tag: Genf – Aix les Bains
80 km und 1100 Höhenmeter

Wir lassen uns genügend Zeit, uns mit französischen Köstlichkeiten auf einem kleinen Erzeugermarkt zum Picknick einzudecken. Abends erleben wir unser erstes französisches Menue und genießen den leckeren Rotwein.

adfc Baden-Württemberg

3. Tag: Aix les Bains – Allevard
80 km und 1300 Höhenmeter



adfc Baden-Württemberg

3. Tag: Aix les Bains – Allevard
80 km und 1300 Höhenmeter

Heute genießen wir lange Steigungen, herrliche Blicke und rasante Abfahrten – wir fahren durch den Regionalpark des Bauges Massifs und lassen uns von der Landschaft, durch die wir radeln beeindrucken.

adfc Baden-Württemberg

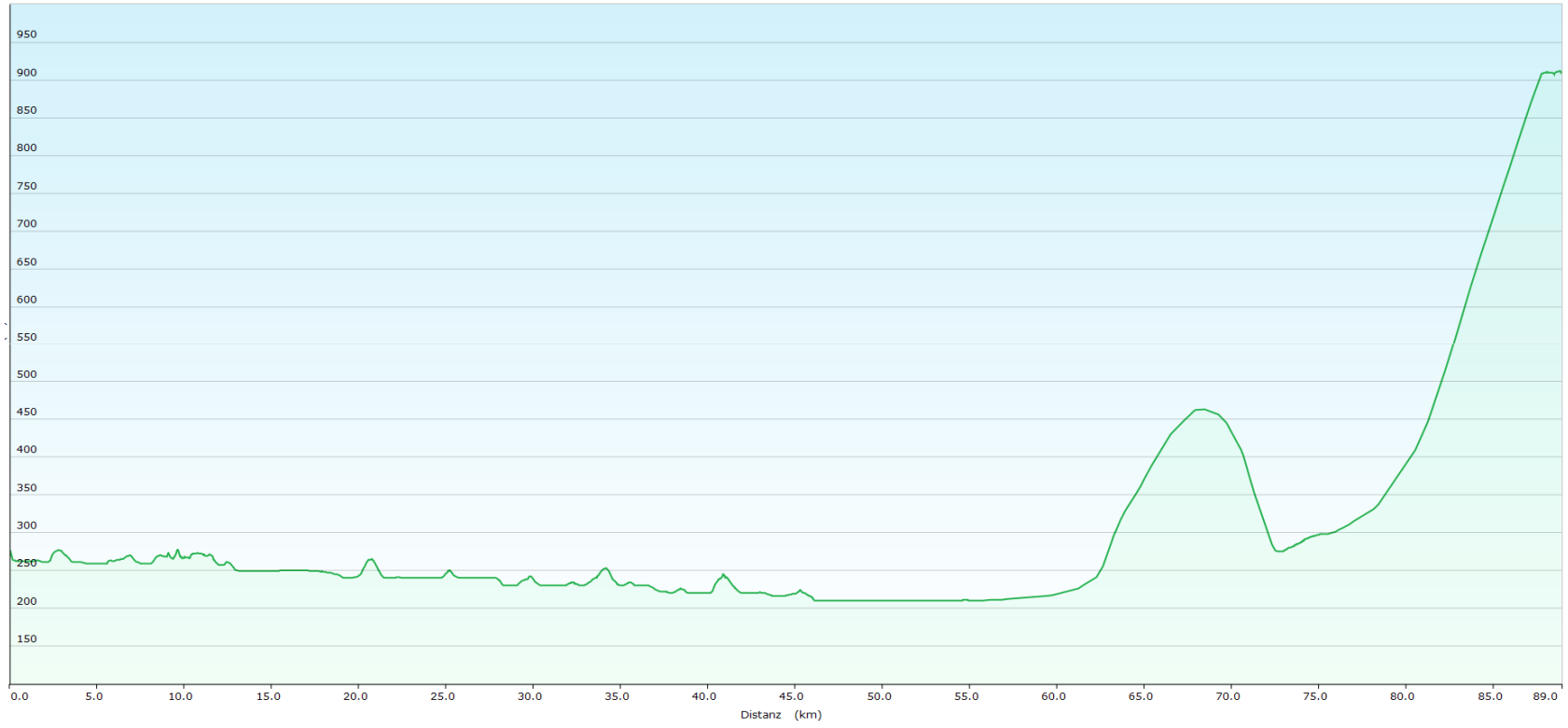
3. Tag: Aix les Bains – Allevard
80 km und 1300 Höhenmeter

Gegen Ende der Tagesetappe werden wir eine 10km lange Abfahrt genießen, die wir immer wieder an schönen Aussichtspunkten unterbrechen müssen.

Die letzten Steigungen zum Hotel bringen nochmal den Kreislauf in Schwung und wir freuen uns nach 1300 Höhenmetern auf die Dusche und ein leckeres Menue.

adfc Baden-Württemberg

4. Tag: Allevard – Grenoble – Laffrey
80 km und 1100 Höhenmeter



adfc Baden-Württemberg

4. Tag: Allevard – Grenoble – Laffrey
80 km und 1100 Höhenmeter

Die erste Hälfte des Tages fahren wir relativ eben – so werden wir nach 50 km Radeln entlang Obstplantagen, Walnusshainen und Maisfeldern schon am späten Vormittag in Grenoble einfahren und können die frühe Mittagspause nutzen, die Stadt zu erkunden.

adfc Baden-Württemberg

4. Tag: Allevard – Grenoble – Laffrey
80 km und 1100 Höhenmeter

Die Pause ist sicher zu kurz, um alles zu sehen aber sie macht Lust, sich verwöhnen zu lassen und diese herrliche Stadt nochmal zu besuchen! Doch aufgepasst – am Nachmittag wir es wieder bergiger und zum Abschluss des Tages bringen wir nochmal schweisstreibende 700 Höhenmeter am Stück hinter uns, bevor wir das Hotel erreichen.

adfc Baden-Württemberg

4. Tag: Allevard – Grenoble – Laffrey
80 km und 1100 Höhenmeter

Aber dann endlich kommen wir im Hotel direkt am See an, in dem wir uns abkühlen können!

Hier erleben wir einfachen, typisch französischen Flair mit Allem, was dazu gehört – für mich ein highlight dieser Tour!

adfc Baden-Württemberg

5. Tag: Laffrey – Serres
95 km und 1320 Höhenmeter

adfc Baden-Württemberg

5. Tag: Laffrey – Serres
95 km und 1320 Höhenmeter

Bergfest: Nachdem wir gestern vormittags die Beine entspannen konnten sind wir heute gleich gefordert – die Höhenmeter bringen wir heute vormittag hinter uns, durch wunderbare Natur, Schluchten und Wälder.

Aber die Strecke will erarbeitet sein!

adfc Baden-Württemberg

5. Tag: Laffrey – Serres
95 km und 1320 Höhenmeter

Wir ersteigen den Col Accarias und genießen wieder herrliche Blicke.

Dafür lassen wir am Nachmittag die Räder einfach rollen! Ab km 55 geht es heute nur noch bergab und wir kommen entspannt in Serres an.

adfc Baden-Württemberg

5. Tag: Laffrey – Serres
95 km und 1320 Höhenmeter

Erbaut in Form eines Amphitheaters am Fuß des Felsens Pignolette lädt diese charaktervolle Stätte besonders zu Spaziergängen ein.

Abschüssige Gassen, romanische Kirche, Uhrenturm, mit Schnitzereien verziertes ehemaliges Rathaustor oder die Renaissancefassade des ehemaligen Hauses des Konnetabels Lesdiguières erwarten uns zu einem Entspannungsbummel.

adfc Baden-Württemberg

6. Tag: Serres – Bauduen
129 km und 1340 Höhenmeter

Das Streckenprofil wird noch angepasst

adfc Baden-Württemberg

6. Tag: Serres – Bauduen
129 km und 1340 Höhenmeter

Heute knacken wir die 100 Kilometer. Schon beim Losfahren spüren wir, dass wir die Seealpen hinter uns gelassen haben und in der Hochprovence angekommen sind – die Luft riecht nach Kräutern, das Licht ist klar und wir kommen im Süden an! Die Steigungen sind heute gut über den Tag verteilt. Wir radeln von Bergkette zu Bergkette und genießen den Ausblick in herrliche Landschaften.

adfc Baden-Württemberg

6. Tag: Serres – Bauduen
129 km und 1340 Höhenmeter

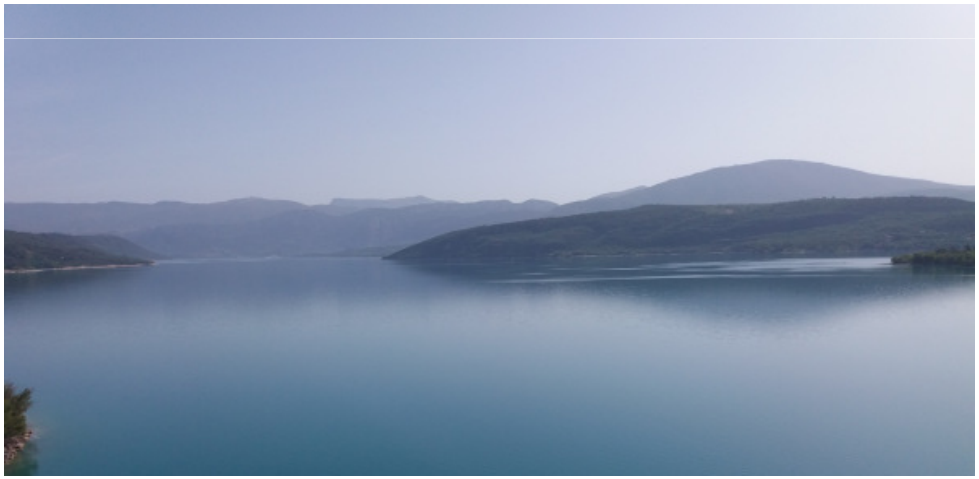
Zur Mittagspause können wir Sisteron besichtigen. Überragt von einer mächtigen Zitadelle und eingerahmt von einem bizarr gefalteten riesigen Felsen liegt diese sehenswerte Stadt an einem Durchbruch der Durance durch die Berge. Die Altstadt lädt zum Bummeln und leckeren Essen ein.

6. Tag: Serres – Bauduen
129 km und 1340 Höhenmeter

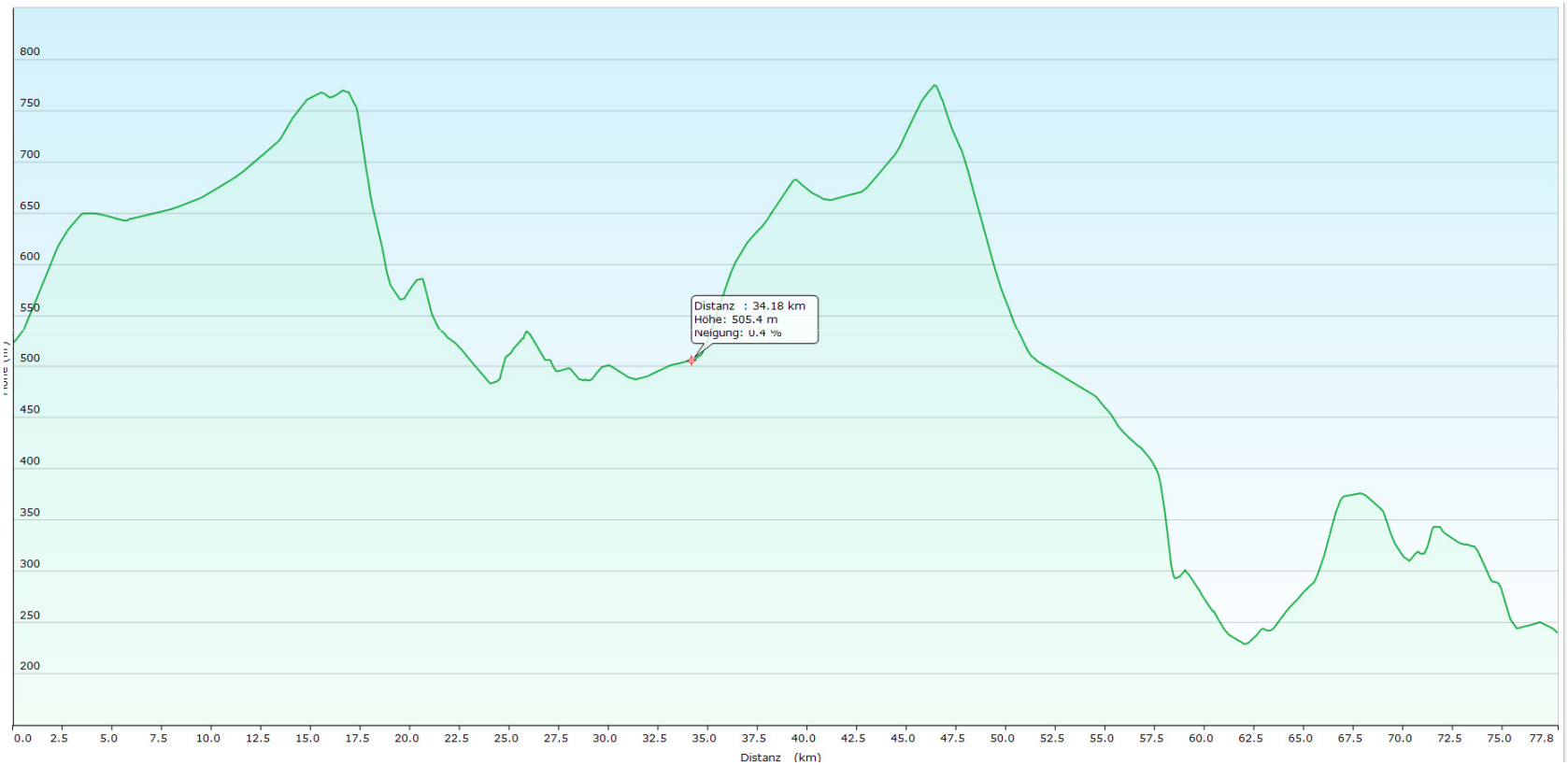
Doch Achtung! Danach sind die Muskeln bergauf nochmal gefordert bis wir in unserem Hotel ankommen, das oben am Steilufer des Lac de St Croix liegt.

6. Tag: Serres – Bauduen
129 km und 1340 Höhenmeter

Mit einem herrlichen Blick auf den See erholen wir uns am Pool und später bei einem leckeren Essen von dem härtesten Tag der Reise



7. Tag: Bauduen – Draguignan
60 km und 750 Höhenmeter



Das Streckenprofil wird noch angepasst

adfc Baden-Württemberg

7. Tag: Bauduen – Draguignan
60 km und 750 Höhenmeter

Hier radeln wir kilometerlang auf der Hochebene der Provence durch Lavendelfelder, die dann hoffentlich schon blühen – der Duft wird uns betören!

In Aups, einem herrlichen typischen provencalischen Städtchen machen wir Pause und genießen einen Kaffee.

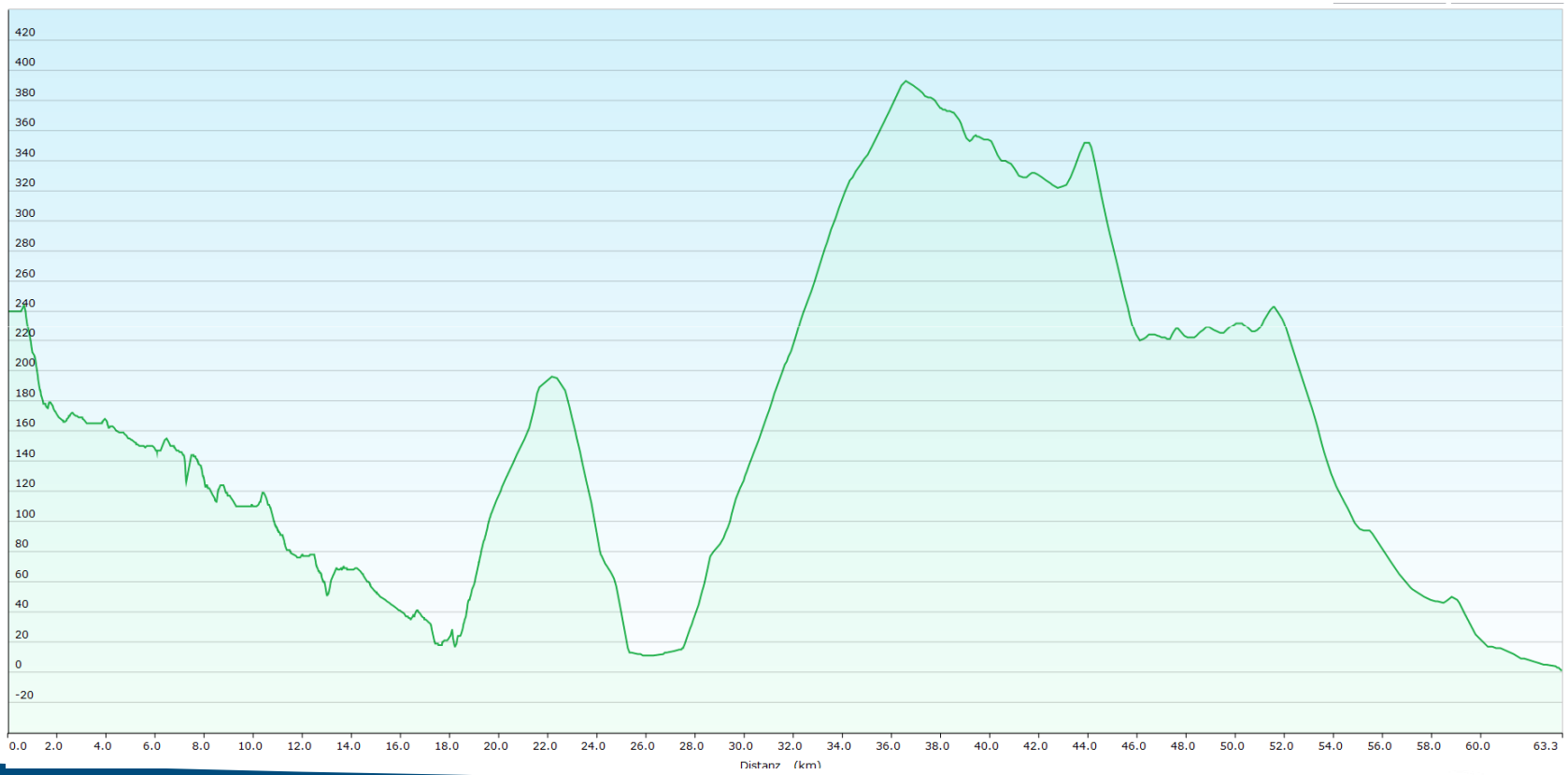
adfc Baden-Württemberg

7. Tag: Bauduen – Draguignan
60 km und 750 Höhenmeter

Auch heute haben wir wieder beeindruckende Ausblicke, bis wir nach Draguignan kommen.

Unser Hotel begrüßt uns mit einem wunderbaren Blick auf die Stadt, bei schönem Wetter werden wir unser Abendessen auf der Terasse genießen.

8. Tag: Draguignan – St. Maxime
63,3 km und 743 Höhenmeter



adfc Baden-Württemberg

8. Tag: Draguignan – St. Maxime
63,3 km und 743 Höhenmeter

Heute genießen wir die letzten Kilometer und Steigungen, Pässe und Schluchten bis wir das Mittelmeer vor uns sehen – wir kommen aus der Einsamkeit und der beeindruckenden Natur in das quirlige Leben der Cote d'Azur nach St. Maxime.

adfc Baden-Württemberg

8. Tag: Draguignan – St. Maxime
63,3 km und 743 Höhenmeter

Wir kommen an!

Das Mittelmeer ist da und ein Gruppenbild mit dem Radtrikot und den Füßen im Meer ist Pflicht!

Abends genießen wir ein herrliches Essen direkt am Hafen und lassen die Seele baumeln.

9. Tag: Ein Tag an der Cote d‘Azur

Heute können wir einen Tag am Meer genießen, bummeln und shoppen gehen. Wer noch nicht genug gesehen hat fährt an der Küste entlang eine kleine Tour nach St. Tropez um das mondäne Leben hier kennenzulernen.

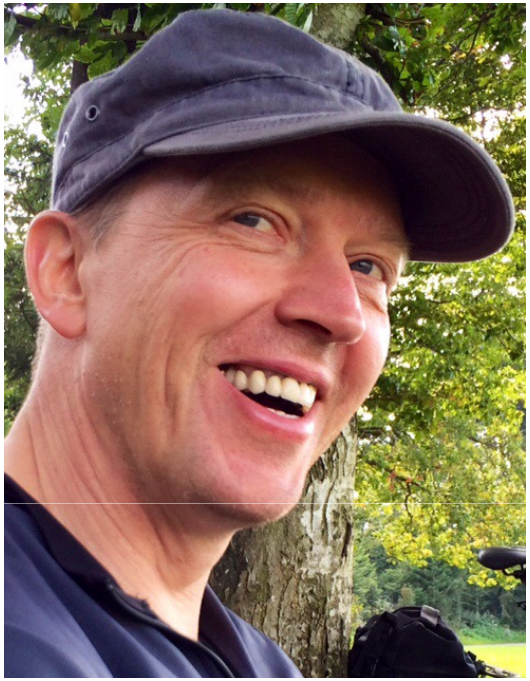
Am späten Nachmittag verladen wir die Räder und reisen mit dem Bus über Nacht zurück nach Deutschland – natürlich nicht, ohne Baguette, Käse, Oliven und einen guten Rotwein mit an Bord zu haben

Oder: es wird eine zweite Übernachtung in St. Maxime geben, wir fahren morgens zurück nach Deutschand.

adfc Baden-Württemberg

Die Reiseleiter

Sabine Adam und Thomas Vorberg (beide ADFC zertifizierte Tourguides)

Sabine Adam hat eine Zeit in der Provence gelebt und bringt den Teilnehmern das „Savoir Vivre“ des Lebens in Südfrankreich mit vielen Insider Informationen nahe. Sie ist eine erfahrene Radreisende in Deutschland und Europa und bietet für den ADFC Radreisen in Frankreich an.

Thomas Vorberg unternimmt seit vielen Jahren Radreisen in verschiedene Länder und bietet aktuell beim ADFC Radtouren im Schwarzwald an.