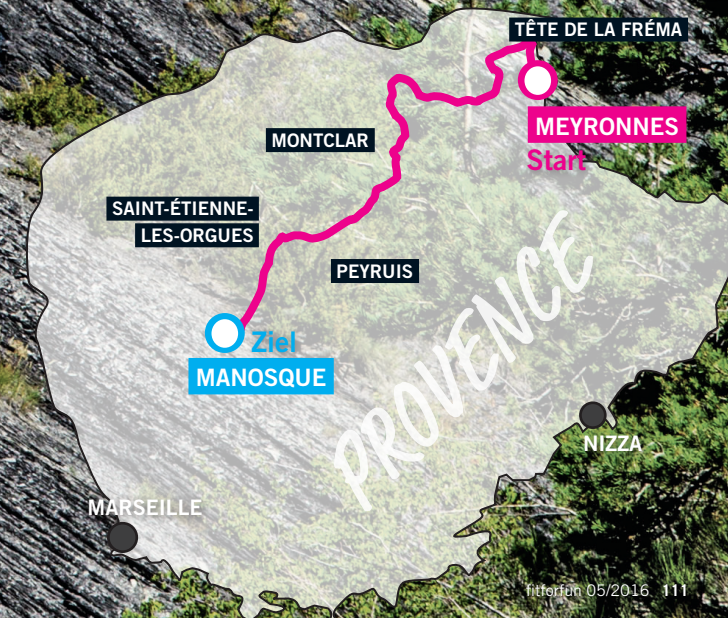


HÖLLENABFAHRT
Holger, Julia und
Mario in der riesigen
Steinwüste Terres
Noires – einer
bizarren, schwarzen
Mondlandschaft

VIVE LA BIKE

SCHWARZER FELS, LILA LAVENDEL, STEILE ABFAHRTEN, SANFTE TRAILS:
DIE PROVENCE IST AUCH FÜR MOUNTAINBIKER EINER DER SCHÖNSTEN
FLECKEN FRANKREICHS. VIER FREAKS NEHMEN EUCH MIT AUF IHRE TOUR



TEXT JULIA HOFMANN FOTOS STEFAN NEUHAUSER

er Ausblick ist Fluch und Segen zugleich. Einerseits faszinierend, über das weite Tal und die grandiose Landschaft zu schauen. Andererseits fällt die Bergflanke ziemlich steil ab und verlangt volle Konzentration – denn mit den geschulterten Bikes sind wir hier nicht wirklich geschmeidig und trittsicher unterwegs. Hoch oben aber kann man bereits das Gipfelkreuz erkennen, und als wir dort ankommen, wird klar, dass sich die mühsamen Stunden des Schleppens gelohnt haben. Die Sonne glänzt im Lac des Neuf Couleurs, dem kleinen Gebirgssee am Fuß des 3151 Meter hohen Tête de la Fréma. Das ist der höchste Gipfel der Provence – und eigentlicher Startpunkt für unsere fünftägige Biketour durch die Südwestalpen.

Mit on tour sind Holger Feist (45), Mountainbike-Pro-Rider Mario Lenzen (30), Fotograf Stefan Neuhauser (52)

und Pro-Bikerin Julia Hofmann (31). Zu viert wollen wir der Alpes-Provence-Tour folgen: vom Rand des Mercantour-Nationalparks an der französisch-italienischen Grenze über die schönsten Singletrails und Wege des Ubaye-Tals hinunter bis zum Ort Manosque.

Der Kamin der kleinen Hütte raucht verlockend, als wir zähneklappernd am Ende des Tages auf die erste Unterkunft im Tal zufahren. Ein Duft von frisch gebackenem Kuchen und heißem Eintopf steigt uns in die Nase, als wir die Tür öffnen. Und plötzlich registrieren wir, wie ausgehungert wir nach unserer fast fünfstündigen Hike-und-Bike-Tour sind. Der Wirt begrüßt uns, schiebt ein paar warme Hüttenschuhe rüber und serviert uns einen selbst gebrauten Gënëpi – den typischen Kräuterschnaps dieser Region. „Das wärmt“, sagt er mit einem Augenzwinkern, und er hat recht: Man spürt

den wohligen Temperaturanstieg, wenn der starke Kräuterlikör die Kehle hinunterfließt. Das tut gut.

Die Hütte am Refuge de Chambeyron wird von zwei jungen Burschen betrieben, keine 25 Jahre alt, die die feinste französische Hausmannskost frisch zubereiten. Die Nahrungsmittel bringen sie mit ihren Trial-Motorrädern auf die Hütte, zu der nur schmale, ausgefahrene Wege mit hohen Steinstufen führen. Am Abend, nach einem Dreigängemenü mit Salat, Lammeintopf und selbst gebackenem Kuchen, sitzen wir am warmen Ofen und besprechen unsere Route für den nächsten Tag.

Es ist noch dunkel, als wir am Morgen in die Bikeklamotten schlüpfen. Nach einem heißen Tee und Marmeladenbrot machen wir uns auf den zweiten Tagesabschnitt, der gleich mit einer langen Abfahrt über fast 750 Höhenmeter hinunter nach Fouillouse startet. Eine späte Belohnung, aber jede Minute des Schleppens und Schwitzens vom Vortag macht sich jetzt bezahlt: Wie ein Flummi springt Mario mit seinem MTB von einer Welle zur nächsten, gefühlt berührt er kaum den Boden. Jede einzelne Kante und Wurzel nutzt er als Rampe, und man erkennt, was für einen unglaublichen Spaß diese Abfahrt ihm bereitet. Der Trail schlängelt sich am Berg entlang, wir verlieren kaum Höhenmeter.

Nach unzähligen Kurven und technischen Passagen rollen wir entspannt einen alten Steinweg entlang auf die Gîte Les Granges zu, eine Hütte mit Restaurant auf 1900 Meter Höhe. Der Hausherr der Gîte spricht richtig gut Deutsch, und Holger löchert ihn sofort nach den Trailtipps in der Umgebung: „Mountainbiken kann man sehr gut rund um Montclar“, sagt er, „da ist ein von Locals gebauter



LADIES' RIDE
Im Abendrot genießt Julia die letzte Abfahrt nach Manosque auf der 5-Tage-Tour durch die Provence



LICHTSPIEL
Mario und Holger auf der steilen Abfahrt des Tête de la Fréma hin zum Quartier: der Hütte am Refuge de Chambeyron

GUT FÜRS GEMÜT UND DIE BEINE: GËNÉPI, DER KRÄUTERLIKÖR DER REGION



LASTENTRÄGER
Ein langer, steiniger und steiler Weg führt zum Gipfel des Tête de la Fréma



LAUFEN LASSEN
Es geht auch flach: Kleine Steinpyramiden markieren den Weg nach Manosque



LÄSSIG CRUISEN
Mario und Julia an einem Anlieger im Bikepark von Montclar



STAUBZEICHEN
Das lässt Freerider-
Herzen höherschlagen:
die unglaubliche
Abfahrt am Terres Noires,
der großen Steinwüste



HANDARBEIT
Und noch ein
Kettenriss:
Philippe nietet
die Glieder wieder
zusammen

*VERKEHRTE WELT: JE SPÄTER
DER TAG UND JE MÜDER DIE BEINE,
DESTO SCHWERER WIRD DER TRAIL*



LAGEBESPRECHUNG
Brotzeit mit Käse, Speck
und Trauben an der Gîte
Les Granges bei Fouillouse

Bikepark.“ Er verschwindet hinter der alten Eichentür seines Hauses, um kurze Zeit später mit einer üppigen Brotzeit – bestehend aus Schinken, Käse, Gurken und Trauben – zurückzukehren. Auf einem Zettel hat er eine Adresse und Ansprechpartner notiert: „Die machen für euch den Lift an, es ist der einzige Bikepark in der Gegend.“ Ohne Zögern schmeißen wir unseren Routenplan für den Nachmittag über den Haufen und fahren direkt nach Le Lauzet-Ubaye.

Am Lift treffen wir eine Gruppe Biker, die uns stolz von den vielen Wegen erzählen, die sie in den Skihang gebaut haben. Oben angekommen, geht es sofort los: Ich habe meinen Helm noch nicht geschlossen, da geben die Jungs Vollgas wie eine Horde Wildhunde auf der Jagd. Zuerst geht es durch dichten Nadelwald, meine Reifen rutschen über den nassen Boden, es ist dunkel, und durch meine schlammverschmierte Brille sehe ich beinahe nichts. Zwischendurch kreuzen wir kleine Lichtungen und biegen auf andere Trails ab. Wie eine Murbelbahn schlängeln sich Hunderte von Wegen durch den

Wald, die uns unten an der Liftstation wieder ausspucken. „A nouveau?“, fragt Philippe. Natürlich wollen wir noch mal! Und noch mal. Und noch mal.

Zurück auf der ursprünglichen Route führt es uns am dritten Tag nach Peyruis. Gestern noch Schlamm Schlacht im grünen Nadelwald, heute ausgetrocknete Flussbetten und karge Steppenlandschaft. Man könnte es mit dem nächsten Level in einem Computerspiel vergleichen: Je später der Tag und je müder die Muskeln werden, desto technisch anspruchsvoller wird der Weg. Steile Passagen, gekoppelt mit engen Kurven und losem Geröll, vorbei an Abgründen und zwischendrin ein paar hohe Steinstufen. Philippe zeigt uns am folgenden Tag noch ein weiteres Bike-Highlight der Gegend: Die Piste Enduro de la Montagne de Lure ist ein Trail der Extraklasse mit kleinen Sprüngen, engen Kurven, kurzen Anstiegen und technischen Passagen.

Nach der finalen Nacht in der wunderschönen, abgelegenen Gîte Les Vignaus

und einem französischen Frühstück unter Feigenbäumen beginnt der lockerste Tag der Reise. Vom Clôt de Melly führt ein schmaler Weg durch eine bizarre Szenerie aus Steingebilden. „Rochers des Mourres“ nennen die Einheimischen die ungewöhnlichen Felsformationen, die sich auf einem Plateau oberhalb des Orts Forcalquier befinden. Wir folgen dem staubigen Pfad, bis wir auf dem Marktplatz ankommen. Gemütlich schlendern wir über den großen Markt in Forcalquier. Es wird gelacht, gesungen, wir probieren den heimischen Käse und decken uns schon vor dem Endspurt mit lokalen Köstlichkeiten ein.

Als die Sonne langsam hinter den Dächern verschwindet, kommen wir in Manosque an. Wir genießen die letzten Meter einer Tour durch das Herz der Provence. Vive la Bike, vive la France!



FEINTUNING
Julia und Mario auf
dem Markt in
Forcalquier – beim
Lavendel-Shoppen

5 TAGE PROVENCE PUR

Über 210 Kilometer & 5145 Höhenmeter führt die Route an der Grenze zu Italien durch eine Traumcke Frankreichs

GUTE PLANUNG

Die Tour führte von Meyrannes über Singletrails, Feldwege und Gebirgstrails bis Manosque. Übernachtet wurde in kleinen Hütten oder Pensionen.

DIE ETAPPEN

Tag 1: Meyrannes–Tête de la Fréma (3151 m)–Refuge CAF de Chambeyron: 17,2 km, ca. 5 Std. 1804 Höhenmeter (Hm) rauf, 714 Hm runter

Tag 2: Refuge CAF de Chambeyron–Fouillouse: 6,5 km, ca. 1 Std., 13 Hm rauf, 735 Hm runter; Fouillouse–Le Lauzet-Ubaye: 48 km, ca. 3,5 Std., 187 Hm rauf, 1171 Hm runter; Le Lauzet-Ubaye–Montclar: 13,8 km, ca. 2 Std., 673 Hm rauf, 373 Hm runter

Tag 3: Verdaches–Digne-les-Bains –Peyruis: 58,8 km, ca. 6 Std., 223 Hm rauf, 951 Hm runter

Tag 4: Peyruis–Tourdeaux–Mallefougasse–Augès–Montagne de Lure–Saint-Étienne-les-Orgues: 34 km, 5 Std., 1648 Hm rauf, 1364 Hm runter

Tag 5: Saint-Étienne-les-Orgues–Fontienne–Forcalquier–Col de la Mort d'Imbert–Manosque: 31 km, 4 Std., 597 Hm rauf, 860 Hm runter

INFOS: Individuelle und geführte Touren in der Provence inkl. Gepäcktransport gibt es unter www.biketours-oberstdorf.com (Preise auf Anfrage). Weitere Infos: www.vtt.alpes-haute-provence.fr, www.provence.de, de.wikiloc.com

Vom Hobby zum Beruf... ...als Personal-Trainer

Mit den mehr als 60 staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgängen qualifizieren Sie sich flexibel nebenberuflich durch Fernunterricht inkl. Betreuung und Präsenzphasen an einem der bundesweiten Lehrgangszentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die modularen Lehrgänge ermöglichen schrittweise den Aufstieg von Basis-Trainerlizenzen bis hin zur Berufsprüfung, z. B. als Fitnessfachwirt/in IHK.

Vorteile

- Nebenberuflich
- Staatlich geprüfte und zugelassene Lehrgänge
- Flexible und modulare Lehrgangsstruktur
- Diverse Förderungen möglich
- Bundesweite Lehrgangszentren
- Start jederzeit möglich
- Praxisbezogenes Lernmaterial
- Personal-Trainer: Individuelle Qualifikation möglich

Informationen unter: Tel. +49 681 6855 0 • bsa-akademie.de



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management