



Durch die Seealpen von Genf nach Nizza

*Eine Radtour entlang
der Route des Grandes Alpes*

*Copyright Jürgen M. Grund, Reutlingen
- Alle Angaben ohne Gewähr -*

Durch die Seealpen von Genf nach Nizza

Eine Radtour entlang der Route des Grandes Alpes

Prolog

Dieser Reisebericht ist für alle jene interessierten und ambitionierten Radler/-innen gedacht, die sich für Touren durch die französischen Seealpen interessieren. Von besonderer Bedeutung ist hierbei die Route des Grandes Alpes, die von Thonon-Les-Bains bis nach Menton bzw. Nizza führt. Ca. 700 Kilometer ist die Wegstrecke lang, die über bekannte Pässe führt. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit verschiedene Etappen abzuwandeln und sich somit weitere besondere Bergfahrerlebnisse zu erschließen.

Die hier beschriebene Tour habe ich vom 5. – 17. August 2018 durchgeführt. Da ich bereits in den Jahren 2008 und 2014 Touren auf oder entlang der Route des Grandes Alpes unternommen habe, lag es bei der Planung nahe nach geeigneten Varianten zu suchen. Doch egal, wo man langfährt: Jedes Mal haben mich die Touren durch diese einzigartige Landschaft und über die anspruchsvollen Pässe nachhaltig begeistert. Ich kenne keine schönere Umgebung für ambitionierte Radler/-innen.

Vorbereitung und Planung

Literatur

Bei der Routenplanung und Durchführung der Tour stellte die folgende Fahrtbeschreibung eine sehr gute Hilfe dar: **La Route des Grandes Alpes a velo et velo électrique, Editions Glenat 2018.**

Ausrüstung

Nachdem ich in den Jahren 2008 und 2014 die Touren mit meinem Rennrad der Marke de Rosa und nur einem Rucksack als Gepäck gefahren bin, begleitete mich 2018 ein Randonneur der VSF Fahrradmanufaktur. Dieses Fahrrad stellt eine Kombination zwischen Renn- und Tourenrad dar. Aufgrund der installierten Beleuchtung, der Gepäckträger und der breiteren Bereifung ist man mit diesem Rad für die Anforderungen gut gerüstet.

Übernachtungsmöglichkeiten

Über den Internetanbieter BOOKING.COM konnten vor und auch während der Reise problemlos Übernachtungsmöglichkeiten gebucht werden.

Anreise/Rückfahrt

Die Anreise von meinem Heimatort Reutlingen nach Genf konnte ebenfalls problemlos erfolgen: Das Unternehmen FLIXBUS bietet hierzu eine Linie an, die sogar bis Lyon fährt. Eine Mitnahme von Fahrrädern ist dabei ebenfalls möglich.

Die Rückfahrt von Nizza erfolgte bis Lyon zunächst mit der SNCF. Die Mitnahme von Rädern ist hier allerdings generell nicht möglich. Freundlicherweise war die Bahn bereit, das Fahrrad in zerlegtem Zustand als Gepäckstück zu akzeptieren. Der Zug von Nizza nach Lyon hatte übrigens am 16. August 2018 aufgrund eines Vorfalls entlang der Bahnstrecke ca. 1,5 Stunden Verspätung. Den Passagieren wurde als kleine Entschädigung für die Wartezeit und die spätere Ankunft kostenlos ein kleines Menü mit Getränk spendiert. Eine wirklich sehr nette Geste.

Ich wünsche allen Radler/-innen, die sich auch auf den Weg durch die Seealpen machen viel Freude bei der Vorbereitung und dann einfach ein herzliches **Bonne route!**

Jürgen M. Grund, August 2018

5. August 2018 - Anreise über Genf nach Thonon-Les-Bains

Die Fahrt mit dem Unternehmen FLIXBUS von Reutlingen nach Genf dauert ca. 8 Stunden. Sie ist recht kurzweilig. Kurze Pausen werden jeweils in Villingen-Schwenningen, Zürich, Bern oder Lausanne eingelegt. Der Transport mit dem Fahrrad erfolgt über entsprechende Halterungen, die an der Rückwand des Reisebusses angebracht sind.

Angekommen in Genf geht es rasch weiter Richtung Thonon-les-Bains. Die Fahrt für die gut 30 Kilometer dauert ca. 90 Minuten. Es ist etwas hügelig. Aber man hat einen ersten schönen Blick auf den Genfer See und die Berge, so dass die Vorfreude auf das Haute Savoie wächst.

Thonon-les-Bains ist eine sehr schöne Stadt am Genfer See. Vor dem Rathaus ist eine Plakette angebracht, die Thonon-les-Bains als Startpunkt zur Route des Grandes Alpes ausweist.



Genf



Thonon-Les-Bains



Plakette vor dem Rathaus

6. August 2018 – Einrollen auf der Route des Grandes Alpes [ca. 60 km]

Zunächst geht es von Thonon-les-Bains in Richtung Cluses. Die Strecke erweist sich als recht angenehm. Trotz der Steigung fährt man teilweise im Schatten bergauf an einem Fluss. Die Steigerung ist eher maßvoll und gut zu bewältigen; also ideal, um in den Tag hinein zu radeln.

Abgesehen von kleinen Zwischenabfahrten geht es relativ kontinuierlich bergauf über den **Col des Gets (1.148 m)** bis zur gleichnamigen Gemeinde Les Gets. Der Ort ist relativ schön gelegen und bietet neben einer Seilbahn zu einem Aussichtspunkt auch ein Museum für mechanische Musikinstrumente. Von Les Gets geht es dann zunächst bergab bis Taninges und von dort nach einer kleinen Zwischenauffahrt auf einen höher gelegenen Punkt wieder steil bergab nach Cluses. Cluses ist bekannt für die vielen Drehereibetriebe, aber auch für eine Uhrmacherschule, die es hier früher gegeben hat. Das Uhrenmuseum ist sehr interessant und bietet für Radfahrer/-innen eine kleine Besonderheit: Im Museum ist das kleinste Fahrradmodell der Welt ausgestellt; voll funktionstüchtig und Rekorde offiziell bescheinigt.



Les Gets

7. August 2018 - Drei-Pässe-Tour [ca. 60 km]

Heute geht es schon kurz nach 8.00 Uhr los zum **Col de Colombiere (1.573 m)**. Die Auffahrt ist streckenweise durchaus angenehm, weil die Bäume Schatten spenden. Auf der Höhe von Reposoir nimmt die Steigung etwas ab. Bei 2 bis 3% kann man hier gemütlich durch den Ort pedalieren. Anschließend nimmt die Steigung dann zu, maximal bis 9 %. Die Auffahrt zur Passhöhe bietet eine sehr schöne Aussicht auf die umgebende Landschaft. Die Passhöhe selbst ist im Sommer dicht bevölkert von Tagestouristen, Motorradfahren oder Radler/-innen, die den Pass erklommen haben.

Steil und auch etwas kurvenreich geht es zunächst hinunter in Richtung La Clusaz. Bei der Auffahrt nach La Clusaz durchquert man den Ort St-Jean-de-Sixt. Dieser Ort weist interessanterweise auch einen Pass - **Col de St-Jean-de-Sixt (956 m)** am Ortseingang auf.

Weiter geht es dann stetig zum **Col des Aravis (1.486 m)**. Die Anfahrt hierhin ist gut zu leisten, da teilweise auch etwas flachere Anstiege bewältigt werden können. Die Passhöhe ist ebenfalls von Tagestouristen geprägt, die in den Souvenirläden und Restaurants die Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten nutzen. Etwas Ruhe findet man nur in einem kleinen Kirchlein direkt auf der Passhöhe.

Die anschließende Abfahrt bis Flumet ist gut ausgebaut, sodass man auch mit etwas höherem Tempo fahren kann. Bis zum Übernachtungsort Notre-Dame-de-Bellecombe ist noch ein gut 5 km langer Anstieg zu bewältigen.



Cluses



Col de la Colombiere



Notre-Dame-de-Bellecombe

8. August 2018 – Abstecher nach Albertville [ca. 85 km]

Heute geht es zunächst über den **Col de Saisies (1.603 m)**. Die Auffahrt ist gut zu befahren und fordert den trainierten Radler nicht allzu sehr. Der Col de Saisies ist stark geprägt als Wintersport- und Sommerurlaubsort. Die anschließende Abfahrt in Richtung Beaufort fordert dann eine gute Konzentration, da die Straße recht kurvig ist.

Für Olympiafans lohnt sich vielleicht ein Abstecher nach Albertville. Wer hier allerdings einen beschaulichen Wintersportort erwartet, wird enttäuscht. Albertville breitet sich in einem Talboden aus und wirkt insgesamt recht urban. Mit einem Besuch des Olympiageländes und des Museums hat sich m. E. der Besuch durchaus erledigt.



Col des Saisies

Man sollte allerdings wissen, dass Albertville zwar als offizieller Austragungsort der Winterspiele von 1992 gilt. Viele Wettbewerbe fanden auch an Orten in der Umgebung statt. Eigentlich eine sinnvolle Idee, da man hier die Infrastruktur besser nutzt und mehrere Orte aktiv an den Spielen beteiligt.

Die Fahrt von Albertville nach Beaufort ist problemlos. Das Etappenziel Arèches erfordert dann die Bewältigung eines knapp 10 km langen Anstiegs.



Olympiagelände in Albertville

9. August 2018 – auf den Spuren der Tour de France [ca. 60 km]

Von Beaufort kann man der Route des Grandes Alpes direkt weiter zum **Cormet de Roseland** folgen. Eine für Radler/-innen sehr schöne Route nutzte in diesem Jahr die Tour de France. Von Arèches aus geht es über Boudin bis zum **Col du Pré (1.748 m)**. Von dort aus fährt man entlang des Lac de Roselend, über dessen Staumauer man mit einem herrlichen Seeblick radeln kann. Beim Aufstieg zum Cormet de Roseland geht es noch über den **Col du Meraillet (1.605 m)**. Der anschließende Aufstieg zum **Cormet de Roseland (1.968 m)** ist geprägt von einer eindrucksvollen Hochgebirgslandschaft. Die Abfahrt auch auf der Gegenseite bietet eher am Anfang zwei schöne Rampen, die zu Geschwindigkeitsrekorden einladen. Aber Achtung: Die nächsten Kurven oder Steine im Weg erwarten einen bestimmt.



Auffahrt zum Col du Pré



Lac de Roselend



Cormet de Roseland

10. August 2018 – ein unerwartetes Highlight [ca. 110 km]

Von Moutiers geht es über Notre-Dame-de-Briançon zum **Col de la Madeleine (1.993 m)**. Bei der Tour de France wird der Pass in der Kategorie HC gewertet. Und tatsächlich: Dieser Pass hat es in sich. Von Notre-Dames-de-Briançon geht es 24 km bergauf. Vereinzelt wird der Anstieg erschwert, weil es auch Abfahrten gibt. Obwohl man dann schneller vorankommt, ist es doch schade um die bereits erklommenen Höhenmeter. Das Gipfelglück ist demnach unbeschreiblich.

Bei der Weiterfahrt bietet sich kurz vor dem Zielort Saint-Michel-de-Maurienne die Gelegenheit den sehr malerischen **Col du Chaussy (1.533 m)** zu erklimmen. Hierfür sollte man jedoch genügend Kräfte aufgespart haben, da dieser Pass sehr steile und auch lange Auffahrten aufweist.



11. August 2018 – Col de la Croix de Fer [ca. 70 km]

Von Saint-Jean-de-Maurienne gelangt man direkt nach Le Bourg-d'Oisans, dem bekannten Startplatz nach l'Alpe d'Huez. Auf dem Weg kann man zwei Pässe gleichzeitig bezwingen. Die Route zum **Col de la Croix de Fer (2.068 m)** führt einen in eine herrliche Gebirgslandschaft jenseits der Baumgrenze. Bei der folgenden Abfahrt kann man gewissermaßen im Vorbeifahren einen kurzen Abstecher zum **Col du Glandon (1.924 m)** machen, der sich etwas unterhalb des Col de la Croix de Fer befindet. Die Weiterfahrt ist wieder durch die schöne Landschaft und den Blick auf einen sehr schönen See geprägt.



Col de la Croix de Fer



Col de Glandon



See unterhalb der Pässe

Der Zielort Le Bourg-d'Oisans ist sehr gut auf den Winter- und Sommertourismus eingestellt und hat ein schöneres Ortsbild als l'Alpe d'Huez. Aufgrund des besonderen Charmes soll für Le Bourg-d'Oisans das folgende Hotel empfohlen werden: Hotel L'Oberland (Avenue de la Gare, 38 520 Le Bourg-d'Oisans, Tel. 04.76.80.24.24). Es befindet sich an der Ortseinfahrt von Le Bourg-d'Oisans und liegt somit recht günstig für den Start am nächsten Morgen.

12. August 2018 - Col de Sarenne [ca. 80 km]

Heute geht es zunächst einmal um die Tour über den berühmten Anstieg nach **l'Alpe d'Huez (1.815 m)**. Die Route ist mit 21 Kehren markiert. Dort befinden sich Tafeln, die auf die Sieger der Tour de France Etappen hinweisen. Der Einstieg ist gut zu bewältigen und es macht Freude diesen Weg zu fahren bis zum Zielpunkt der Tour de France Etappe etwas oberhalb des Ortskerns. Hierzu sollte man einfach der Beschilderung *Itinéraire du Tour de France* folgen, die auch auf dem Straßenasphalt aufgedruckt ist.

Anschließend geht es vorbei am Flugplatz von l'Alpe d'Huez zum landschaftlich sehr schön eingebetteten **Col de Sarenne (1.999m)**. Diese Passstrasse bietet nach dem eher hektischen Treiben in l'Alpes d'Huez einen Ruhepol.

Zur Rückkehr auf die Route des Grandes Alpes, ist es nötig vom Col de Sarenne ins Tal hinabzufahren, um in Richtung Briancon zum **Col du Lautaret (2.058 m)** zu fahren. Der Anstieg geht über eine sehr gut ausgebaute Straße mit maximal 6,5% Steigung. Vom Col de Lautaret ist die Abfahrt bis Briancon kurzweilig und gut zu bewältigen.



Blick auf le Bourg d'Oisans



Felswand



Col du Lautaret

Briancon ist die höchstgelegene Stadt in Frankreich. Sie verfügt auch über einen historischen Teil mit einer Festungsmauer und ist deshalb auch eine besondere Sehenswürdigkeit in Briancon kann man das folgende Restaurant empfehlen, das direkt neben einem kleinen Park gelegen ist: Les Relais d'Alsace, Central Parc, 05 100 Briancon, Tel.: 04.92.20.25.92. Wer zur Abwechslung elsässische Küche mag, ist hier sehr gut bedient.

13. August 2018 – Ruhetag [ca. 50 km]

Bei der Tour de France ist der zweite Montag der Frankreichrundfahrt traditionell ein Ruhetag. Bevor es über den Col de Parpaillon wieder auf die Route des Grandes Alpes wieder zurückgeht, empfiehlt sich die Etappe von Briancon nach Embrun demzufolge als Gelegenheit zur Erholung. Die Kilometer sind aufgrund der häufig abfallenden Strecke rasch geradelt und man hat genügend Zeit, um die beiden Städte auch mit ihren Sehenswürdigkeiten kennenzulernen. In Embrun ist aufgrund der guten Unterkunft, sehr freundlichen Gästebetreuung und des ganz hervorragenden Essens das folgende Hotel sehr zu empfehlen: Le Chalvet, Hotel – Restaurant, Hammeau du Chalvet, 05200 Embrun, Tel.: 0049.4.92.43.03.63, Internet: www.hotel-restaurant-lechalvet-embrun.de.



Fußgänger Zone Embrun



Blick zum Col de Parpaillon



Regenbogen

14. August 2018 – Col de Parpaillon [ca. 60 km]

Der **Col de Parpaillon (2.637 m)** stellt eine wirkliche Herausforderung für Radler/-innen dar. Neben der für einen Pass üblicherweise anstrengenden Anfahrt per Fahrrad bedeuten vor allem die letzten acht Kilometer bei der Anfahrt von Embrun aus eine echte Schwierigkeit. In diesem Bereich ist die Straße nicht mehr asphaltiert; vielmehr geht es über einen groben Schotterweg bis zum Gipfel. Es empfiehlt sich für die Radtour über den Pass deshalb eher ein gut gefedertes Mountainbike mit grobstolligen Reifen und niedriger Übersetzung. Eine Unterstützung mit Elektromotor vereinfacht nicht unerheblich den steinigen Anstieg. Mit einem Tourenrad oder sogar Rennrad können sicherlich nur sehr versierte und trainierte Radler/-innen die letzten Kilometer bis zum Tunnel auf dem Rad bewältigen.



Auffahrt Col de Parpaillon



Tunnel - Col de Parpaillon



VW-Syncro Freunde

Vom Embrun aus beläuft sich die Strecke auf 26 Kilometer. Dabei sind ca. 1.600 Höhenmeter zu überwinden: In Embrun folgt man der Beschilderung nach Crevoux und von dort weiter bis La Chalp. Nach fünf teilweise sehr steilen Kilometern endet die asphaltierte Straße. Die verbleibenden acht Kilometer müssen ggf. zu Fuß bewältigt und das Rad geschoben werden – zumal die Steigung auf dem unwegsamen Gelände bis zu 14% beträgt. Neben vereinzelt Radler/-innen wird die Strecke aufgrund ihres Outdoor-Adventure-Charakters gerne mit Motorrädern oder geländegängigen SUVs in Angriff genommen.

VW T3 Syncro bei der Abfahrt



Die 18 Kilometer lange Abfahrt nach la Condamine-Chatelard ist über eine längere Distanz von einem Schotterweg geprägt. Diesen kann man bei hoher Konzentration auf die sehr steinige Strecke per Fahrrad meistern, da man hierbei nicht anstrengend in die Pedale treten muss. Gute Bremsen und eine sehr vorsichtige Fahrweise sind allerdings unerlässlich.

15. August 2018 – Col de la Cayolle [ca. 80 km]

Der **Col de la Cayolle (2.327 m)** gehört sicherlich zu den schönsten Pässstraßen in den französischen Seealpen. Die Straße von Barcelonnette aus windet sich bei durchaus mäßigen Steigungen durch schmale und enge Täler bis zum Gipfel. Wer die mit solchen Radtouren verbundenen Reize einer sich windenden Pässstraße und einer schönen Naturlandschaft kennenlernen will, findet hier ausreichende Gelegenheiten. Der Col de Cayolle gehört zudem zu den höher gelegenen Pässen der Route des Grandes Alpes, so dass man sich auch über seine sportliche Leistung bei der Gipfelankunft freuen kann. Die anschließende Abfahrt bis nach Guillaumes führt einen bei einer sehr schönen Talfahrt bis zum 792 m über N.N. zurück. Bei ausreichender Motivation und vor allem Kondition bietet sich dann die Auffahrt zum **Col de Valberg (1.671 m)** an. Der nahegelegene Ort Valberg ist touristisch überaus gut erschlossen und bietet eine gute Möglichkeit zum Aufenthalt und zur Übernachtung.



Auffahrt Col de Cayolle



Grenzstein



Blick auf Valberg

16. August 2018 – Zielort Nizza [ca. 90 km]

Von Valberg aus führt die Route des Grandes Alpes insbesondere über die Pässe Col de la Couillole (1.666 m), Col Saint-Matin – la Colmiane (1.500 m) und den berühmten Col du Turini (1.534 m) bis nach Menton bzw. Nizza zum Mittelmeer.

Man kann auf dieser Strecke allerdings auch dem Weg nach Nizza etwas abkürzen und nach dem **Col de la Couillole (1.666 m)** bei Saint-Sauveur-sur-Tinée die Route des Grandes

Alpes verlassen, um direkt nach Nizza zu radeln. Diese ca. 60 Kilometer lange Strecke kann recht rasch und problemlos bewältigt werden, da Nizza sich auf Meereshöhe befindet.



Col de La Couillole



Saint-Sauveur-sur-Tinée



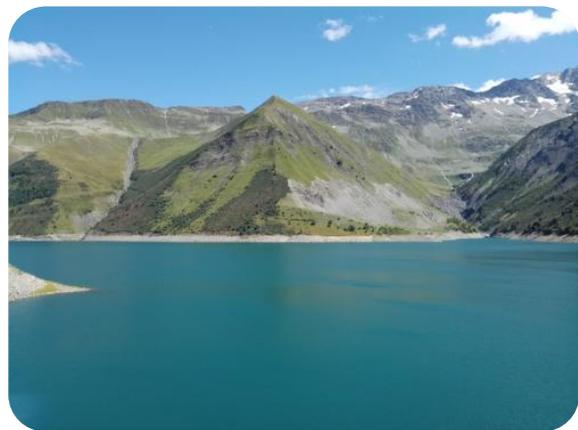
Nizza - Strandpromenade

Im Hinblick auf die anstehende Rückreise entschied sich der Autor für diese Variante. Wie bereits erwähnt erfolgte die Rückreise bis Lyon zunächst mit der SNCF. Die Mitnahme von Rädern ist hier allerdings generell nicht möglich. Aber es besteht die Möglichkeit das Fahrrad in zerlegtem Zustand als Gepäckstück zu transportieren.

Epilog - ausgewählte Impressionen



Ausrüstung auf zwei Rädern...



See unterhalb des Col Glandon



Auffahrt zum Col de Sarenne...



Altar am Col de Parpaillon