



Auf den Spuren der Katharer

Aude - pays Cathare. In grossen Lettern werden die Reisenden auf ihrem Weg in den Süden begrüsst. Die Burgen der Katharer begleiten uns als Zeugnisse einer dramatischen Epoche des Mittelalters während der ganzen Woche, auf den einsamen Strassen in dieser Weinbauregion. Hoch thronen die Burgen über den Ausläufern der Pyrenäen und bilden eine spektakuläre Kulisse für unsere Ausfahrten.

Auf unseren täglichen Touren besuchen wir beeindruckende Orte, die uns allein durch die landschaftliche Schönheit in ihren Bann ziehen und deren Geschichte Geheimnisse birgt, die bis heute nicht komplett gelüftet worden sind. Ob wir den viel beschworenen heiligen Gral finden, lassen wir mal offen.

Am Fusse des Mittelmeers zwischen den pittoresken Städten Narbonne und Perpignan schlagen wir für rund eine Woche unser Lager auf.

Die rund 1700 Einwohner zählende Gemeinde La Palme dient uns dabei als perfekter Ausgangsort für unsere Touren entlang dem Meer, in die Weinbaugebiete – die Corbières – oder in die nächst grössere Stadt Narbonne.

Mitten in der idyllischen Altstadt von La Palme wohnen wir in einem mit viel Liebe zum Detail renovierten Bed&Breakfast.

Kurz-Infos Gravelbikewoche

Datum: 21.-28. April 2018
Tour-Art: Tourenwoche
Konditionslevel: 1+2 (20-25km/h)
Techniklevel: S0-S1
Anzahl Touren: 6 + Halbtagestour
Höhenmeter: 300-1'800hm
Distanzen: 50-100km
Guide: Reto

* Levelinteilung siehe Infos HP

Unsere Touren

Die Untergründe für unsere Touren bestehen über die ganze Woche hinweg, zu etwa 70% aus sehr wenig befahrenen Nebenstrassen mit teilweise grobem Asphalt. Etwa 20% der Wege befahren wir auf dem sprichwörtlichen Gravel, also auf Kieswegen und die restlichen 5% nehmen wir auf technisch nicht allzu anspruchsvollen Trails unter die Räder.

Wir kalkulieren mit einem flotten, aber nicht wettkampfmässigen Tempo von 20-25km/h in Bewegung. Die erste Tour nach der Ankunft nehmen wir am Samstagnachmittag unter die Pneu. Im Verlaufe der Woche steigern wir dann die Distanzen und Höhenmeter bis auf das Maximum von etwa 100km und 1800hm auf der Königsetappe. Jede Tour führt uns zu mindestens einem kulturellen bzw. kulinarischen Highlight und lässt uns tief in die südfranzösische Lebensweise eintauchen.

Region



Unser Base-Camp ist die kleine Küstenstadt La Palme, je etwa eine halbe Autostunde von Narbonne und Perpignan entfernt. Der internationale Flughafen von Montpellier liegt etwa 75min Autofahrt von La Palme entfernt.

Unsere Bikeregion

Das Department Aude in der südfranzösischen Region Languedoc-Roussillon bietet die ideale Ausgangslage für flache Touren entlang der Küste, auf Meeressand an den breiten Stränden, einsamen Nebenstrassen oder endlosen Schotterpisten. Gegenüber der Küste erhebt sich die Weinbauregion der Corbières stetig, aber nie zu steil als Ausläufer der Pyrenäen.



Unsere Unterkunft

Unsere Gastgeber, Lionel und Jacky Gouello, haben die Residenz Jardin de Palme mit viel Herzblut zu einem authentischen und komfortablen B&B ausgebaut.

In diesem alten Gebäude aus dem Anfang des letzten Jahrhunderts, haben sie mit viel Liebe und Zeit Apartments erstellt und eingerichtet. Sie haben ganz besonders darauf geachtet, die Architektur zu erhalten und es wurden hauptsächlich traditionelle und natürliche Baustoffe benützt: Ein traditionelles Kalkgemisch um Innen- und Aussenwände zu isolieren und für die Trennwände « Oregon » Holz, sehr widerstandsfähig, bekleidet mit einer Isolation in Thermo-Hanf, garantiert biologisch.

Im Ort La Palme gibt es diverse Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants.



www.jardin-de-palme.com

Jardin de Palme
17, avenue san Brancat
F-11480 La Palme

Die zwei Studios und zwei Apartments sind alle mit einer eigenen Küche ausgestattet. Folgende Zimmer stehen zur Verfügung:

Zimmer	Anzahl Betten
Les Etangs (max Belegung 3 Pers)	<ul style="list-style-type: none">• 1 Bett 160x200cm• 1 separates Bett
Queribus (max Belegung 2 Pers)	<ul style="list-style-type: none">• 1 Bett 160x200cm
Le Moulin (max Belegung 4 Pers)	<ul style="list-style-type: none">• 2 Einzelbetten• 1 Bett 160x200cm
La Cite (max Belegung 6 Pers)	<ul style="list-style-type: none">• 1 Bett 160x200cm• 1 Bettsofa und 1 Schlafzimmer mit 2 Einzelbetten

Wenn immer möglich nehmen wir auf Deine Einteilungswünsche Rücksicht. Bitte nimm mit uns Kontakt auf für die Zimmereinteilung.

Velo Ausrüstung

Explizit ausgeschrieben haben wir die Tourenwoche als Gravelbikewoche. Die langstreckenorientierten Crossrennvelos mit ihren breiten Reifen und Scheibenbremsen sind ideal für das Gelände in Südfrankreich geeignet. Selbstverständlich lassen sich die Tagestouren auch mit einem Moun-

tainbike oder flotten Trekkingbike absolvieren. Nicht geeignet sind reine Rennvelos mit Reifen, welche schmäler als 30mm sind. Möchtest Du während deinem Aufenthalt ein Gravelbike ausprobieren, kreuze dies bitte bei deiner Anmeldung an. Wir kümmern uns dann um ein Mietbike.

Klima und Wetter

Die mittleren Temperaturen Ende April betragen um die 20-25°C. Die Küste entlang der Etang de la Palme ist bekannt als hervorragende Kitesurf Destination. Dementsprechend kann uns durchaus mal eine kräftige Brise um die Ohren blasen. Im Landesinnern, insbesondere in den Hügeln der Corbières verpufft der Antrieb der Surfer meist aber zu einem lauen Lüftchen und wird uns nicht mehr gross beim Vorankommen hindern.

Unsere Leistungen

- 6 professionell geführte Tagestouren, 1 Halbtagestour am Ankunftstag Samstag
- Zimmer mit täglichem, grosszügigem Frühstücksbüffet
- 3 Gemeinsame Nachtessen: Am Samstagabend im Jardin de Palme. Am Mittwochabend in der Nähe von Narbonne auf einem Weingut (Inkl. Wein Degustation) und am Freitagabend wieder im Jardin de Palme.



Tagesablauf

Samstag am Ankunftstag. Start Tour um 15 Uhr. Gemeinsames Nachtessen um 19:30 Uhr

Restliche Tage: 08:00-09:00 Uhr Frühstück. Start Tour jeweils um 10:00 Uhr

Massage-Service

Separat buchen, über die Homepage von www.silensea.ch, lassen sich diverse Massageangebote. Entweder als wohltuende Regeneration nach den Velotouren oder ausführlicher an einem selbstgewählten Ruhetag.



silensea
karin rickenbach

Das Angebot

Ganzkörpermassage	Schröpfen
Aromamassage	Jin Shin Jyutsu
Kräuterstempelmassage	Inkorporation
Honigmassage	Hellerbefragung
Fussreflexzonenmassage	Räuchern
Lymphdrainage am Fuss	Wellnesspakete
Ohrenkerzen	Termine nach Vereinbarung

Schürmattstrasse 27 · 5621 Zufikon · M 076 558 23 99
www.silensea.ch

Nicht inbegriffen

- Individuelle Anreise nach La Palme
- **Hinflug** mit Easyjet Basel/Montpellier am Freitag 20.04.18 ab 18:55, an 20:10 (Shuttle wird organisiert)
- **Rückflug** mit Easyjet Montpellier/Basel am Freitag 27.04.18 ab 21:20, Basel an 22:35 (Shuttle wird organisiert)
- **Hinfahrt mit TGV**, am Samstag 21.04.18 06:34 ab Zürich bzw. 07:32 ab Basel, Narbonne an 14:01 (Shuttle wird organisiert)
- **Rückfahrt mit TGV** am Samstag 28.04.18, Narbonne ab 11:30, Zürich an 20:26
- Verpflegung unterwegs auf den Touren (Wir steuern immer mindestens ein Café oder eine Einkaufsmöglichkeit an)
- Restliche Abendessen

Kosten:

CHF 1390.00 / Euro 1190.00

Mietvelo nach Absprache mit uns.

Bitte nimm im Vorfeld direkt mit Karin Rickenbach Kontakt auf und vereinbare einen Termin.



Ausfahrt 1, Sa 21.04.18

Le Tour du quartier

Einmal um den Block. Unter diesem Motto steht die erste Ausfahrt. Heute erkunden wir die Gegend rund um La Palme. Wir nehmen die ersten Schottersteine und Sandkörner unter die Reifen und geniessen den tollen Ausblick auf das Meer.

50km/300hm

Ausfahrt 2, So 22.04.18

Corbières le premier

Auf der Tour am zweiten Tag zweigen wir zum ersten Mal ab in die bekannten Weinbauhügel der Region Languedoc-Roussillon. Wir besuchen den weitherum bekannten Ort Fitou und das Chateau Fitou.

75km/1200hm

Ausfahrt 3, Montag 23.04.18

Le Tour des Etangs

Die heutige, eher flache Etappe, führt uns über die Ille Saint Lucie entlang der zahlreichen Salzwasser Teiche via Gruissan und den Canal de la Robine in den Norden des Languedoc.

95km/700hm

Ausfahrt 4, Dienstag, 24.04.18

Corbières le challenge

Eine Herausforderung mit zahlreichen Höhenmetern, tollen Weitblicken und ein paar anspruchsvollen Rüttelpisten steht heute auf dem Programm. Wir steuern unter anderem das Chateau d'Aguilar an und lassen den einen oder anderen Schweisstropfen an den teilweise knackigen Anstiegen fließen.

80km/1'800hm

Ausfahrt 5, Mittwoch, 25.04.18

La Narbonnaise

Entlang der Küste und dem Canal de la Robine machen wir uns heute auf den Weg Richtung Narbonne. Gegen Mittag erreichen wir die Metropole und besuchen die im Jugendstil erbauten Markthallen. Wir lassen uns Zeit für eine kulinarische Stärkung und fahren nach der Mittagspause weiter Richtung Küste. Auf einem idyllisch gelegenen Weingut lassen wir uns in die Geheimnisse der Winzerkunst einführen und geniessen ein feines Nachtessen. Diejenigen welche nach dem üppigen Mal und dem Alkohol noch Lust und Energie aufbringen, nehmen ausgerüstet mit Licht die rund 30km zurück nach La Palme unter die Stollenreifen (Licht nicht vergessen). Für alle Anderen werden wir einen Shuttle organisieren.

120km/1'100hm

Ausfahrt 6, Donnerstag, 26.04.18

Dans le sud

Noch weiter südlich geht es auf der heutigen Ausfahrt. Obwohl eher wenige Höhenmeter auf dem Programm stehen, kann uns der Wind entlang den Etangs das eine oder andere Watt an Vortriebsenergie rauben. Eindrückliche Weitblicke Richtung spanische Grenze und die Durchfahrten, der um diese Jahreszeit noch verschlafenen Touristenorte Leucate und Leucate Plage, sowie der Besuch der Burg Salse-le-Chateau begleiten uns heute.

90km/800hm



Ausfahrt 7, Freitag, 27.04.18

Le Final

Die gesamten Eindrücke, kombiniert auf einer abwechslungsreichen Ausfahrt. Lass Dich überraschen auf der letzten Ausfahrt dieser Tourenwoche.