



Techniktraining



Die Trails über die Crêtes sind einzigartig im Alpenraum

Mountainbiken in Südfrankreich

Ein toller Sechstagekurs

Schwarze
Hügellandschaft mit
steilen Flanken

Anfang Mai 2018 geht es nach Digne-les-Baines in den Provenzalischen Alpen. Fahrtechniktraining und ausgedehnte Übungstouren garantieren eine intensive und abwechslungsreiche Woche. Wir wohnen auf dem Campingplatz in Chalets und versorgen uns selbst.

MTB oder VTT

Die Franzosen sprechen beim Mountainbike (MTB) vom „Velo tout terrain“ (VTT), also vom Rad für jedes Gelände. Der Begriff trifft sehr genau, was uns Mountainbiker in Digne-les-Bains erwartet. Wir kurven über schmale Hangpfade in feuchten Buchenwäldern, das könnte auch irgendwo im Bergischen sein. Die Ostflanke der Montagne de Coupe fühlt sich nach Ostalpen an. Auf der Abfahrt vom La Bigue ist sperriges „Gardasee“-Geröll zu überwinden. Dazwischen Bergwiesen wie in den Hochvogesen, Eichenwälder wie an der Ahr, duftende Macchie-Garigue wie im Luberon und als Highlight die Terres Noires mit den luftigen Passagen auf den Crêtes: einer schwarzen Hügellandschaft mit steilen Flanken und einzelnen lichtgrünen Bäumchen auf den schmalen Kämmen. Was an verwitterte Bergbauhallen erinnert, ist wohl natürlichen Ursprungs und in jedem Bike-Video und Prospekt zu finden.

Die Abfahrt ist eine
Herausforderung

Unterwegs auf alpinen Pfaden

Über die Crêtes werden offizielle Mountainbike-Rennen gefahren. Die markierten Routen führen

hier zwar nicht entlang, sind aber nicht weniger spannend. Die passende MTB-Karte vom Tourismusbüro heißt „Carte de randonnée VTT“. Das Geländeradfahren wird von den Franzosen als eine Spielart des Wanderns verstanden. Die Strecken sind gut ausgeschildert und unterschiedlich schwierig. Der Farbcode (wie bei Skipisten grün, blau, rot und schwarz) ist ernst gemeint. Die Mountainbike-Routen sind echte alpine Pfade und besonders in der Abfahrt eine Herausforderung. Kein Vergleich zu den Forststraßen, die mancherorts in Deutschland als „Mountainbike-Route“ ausgeschildert sind. Die als „Descente enduro“ markierten Pisten, beispielsweise den neuen Antennentail L'Andran, haben die VTTs für sich. Digne-les-Bains hat trotz eines dichten Bikestreckennetzes noch Geheimtipp-Charakter. Trails, Läden, Bike-Waschanlage am Busbahnhof, Guides, ein Bikepark – alles vorhanden, aber nicht überlaufen. Der Ort liegt auf 600 Metern Meereshöhe im Herzen der Hochprovence am Zusammenfluss von Bleone, Mardaric und Eaux-Chaudes (wo unser Campingplatz lag).

Techniktraining in der Provence

Sonntag und Montag steht Techniktraining im Mittelpunkt der Übungstouren. Wir folgen einem Bach mit Wasserfällen und Badegumpen und radeln vorbei an butterblumengelben Wiesen in die Minibergdörfer Le Villard und Les Dourbes. Hübsch liegen die Häuser in einer Gartenlandschaft: mal aus Bruchstein, mal sand-



Reizvolle Hochprovence-Strecken vor schneeweißen Gipfeln



Gruppenbild am Col du vieux bus auf 1.280 Metern

farben verputzt, nie ohne Schlagläden. Ob dunkel, in Pastelltönen oder einfach rot, blau oder grün – die Läden sind schöne Farbtupfer in einer Landschaft, die sonst Ton-in-Ton ihren Reiz hat. So steuern wir den grauen Teil der Terres Noires an, perfekt, um Notabstieg, Stufen und Steilabfahrten zu verfeinern. Eine Extrarunde führt zum Feston-Rücken, der viel zu bieten hat: ein lichter Mix aus Eichen und Pinien, schöne Ausblicke, nur mit Mühe fahrbare Bergaufpfade, knifflige Serpentinien, stufige, verblockte Trails, Steinfelder an der Fahrbarkeitsgrenze und „Mini-Crêtes“ zum Warmfahren im schwarzen Steilhangterrain. Bei den verblockten Übungsserpentinien halten wir uns länger auf: Abgehen, Linien besprechen, Hütchen legen, einzeln fahren und am Schluss noch einmal alles im Fluss. Per Videoanalyse mit Zeitlupe-Tools wird am Tablet-PC das Fahrgeschick der Teilnehmer professionell analysiert – teils sofort oder in Ruhe am Abend.

Mutprobe über schmale Grate

Dienstag kommen wir wegen des Landregens erst verspätet los. Dicke Wolken hängen über der Montagne de Coupe. Der Felsriegel wird wohl auch Barre des Dourbes genannt, später queren wir ihn in einer ausgesetzten Tragepassage am Pas de la Faille (1.650 m). Die Rückfahrt vom Pas d'Archail über groben, fließenden Kies ist nicht weniger anspruchsvoll, besonders bei einsetzendem Gewitter. Mittwoch steht die Mutprobe auf den Crêtes auf dem Programm. Zu den Terres Noires ist im Netz von juraschwarzem Mergel zu lesen – mehr als 150 Millionen Jahre alt. Wie das faszinierende schwarze Ödland entstand, ist Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Die Hangneigung spielt dabei eine wichtige Rolle. Diese beschäftigt auch uns Mountainbiker beim anspruchsvollen Queren des Terrains.

Neben den Trainern Stefan und Ingo (ingesprungen für den verletzten Thomas) fahren nur Bianca und Corinna über die schmalen Grate der schwarzen Hügel, was zu größtem Respekt bei den fünf männlichen Teilnehmern führt. Nerviges Drängeln oder Imponieren gibt's nicht und wird auch nicht vermisst.

Steinfelder an der Fahrbarkeitsgrenze

Sechs tolle Kurstage

Donnerstag und Freitag planen die Teilnehmer zwei Touren selbstständig. Eine der Herausforderungen: Zwischenziele aus einem Video ohne Ortsangaben auf der Karte wiederfinden und in die Tour einbauen. Unter den 140 Unesco-Geoparks war jener in der Hochprovence einer der ersten. Bei der letzten Tour am Freitag queren wir auf einer weißen Stahlwerk-Brücke das weite Bléone-Bett. Direkt dahinter liegt der Eingang zum Landschafts-Museum Promenade. Gut einen Kilometer nördlich passieren wir die einmalige Ammonitenplatte. Dann kommen wir nach La Robinesur-Galabre. Dort kann in einem Freiluftmuseum ein Ichthyosaurus bewundert werden. Viermal kochen wir selbst, Pizza, chinesische und indische Küche ergänzen den Speiseplan. Es schmeckt immer bestens. Und das trifft auch auf die sechs Kurstage zu: eine tolle Woche mit super Trainern, netten Leuten und viel zum Lernen.

Nerviges Drängeln oder Imponieren gibt's nicht

Text: Martin Gent

Fotos: Stefan Müller (S. 20 I., 21 I.), Martin Gent

Info

Touristeninformationen und Broschüren

→ www.dignelesbains-tourisme.com/de

Hilfreiches Material für die MTB-Tourenplanung

→ www.vtt.alpes-haute-provence.fr

UNESCO Geopark der Haute-Provence

→ www.geoparchauteprovence.com