



# Bikeferien Ardèche





Ein Reisebuch von



Al Porcospino

# Bikeferien Ardèche

13. April – 20. April 2024



Gesammelte Flaggen



Mit Bruno und Margrit verbringe ich eine Woche Bikeferien im Hotel «Domaine du Frigoulet» bei der Ardèche-Schlucht.



**7**

Footprints



**1**

Länder



**8**

Tage



**104**

Fotos



**0**

Kilometer



Domaine du  
Frigoulet



## Anreise

 13. April 2024 in Frankreich, Vagnas

Gestern Abend um sieben Uhr holte Bruno meinen Koffer und das Mountainbike ab (wir haben unser Auto noch immer nicht). Am nächsten Morgen früh um sechs Uhr stand ich vor der Garageneinfahrt parat. Margrits Bike und unsere Koffer liessen noch knapp einen Platz im Fonds frei für Margrit.

Gut 600 Kilometer Anfahrt standen uns bevor.

Nach einem Pipihalt und einem Tankstop bei Nyon überquerten wir bald die Grenze bei Genève. Südlich von Grenoble machten wir eine kurze Mittagsrast.

Jetzt wurde der Verkehr etwas zäher und auf dem letzten Autobahn Stück gab es noch einen kurzen Stau. Zum Glück konnten wir kurz danach über Landstrassen Richtung Tagesziel abzweigen.

Ab Vagnas führte ein schmales Strässchen zur Domaine du Frigoulet.

Nachdem uns der Gastgeber Jonas die Anlage erklärt hat, konnten wir unsere Zimmer beziehen.

Danach genossen wir auf der Terrasse bei sommerlichen Temperaturen ein erstes Bier.

Margrit und Bruno kannten schon einige Gäste vom Vorjahr und ich traf einen früheren Arbeitskollegen bei Swisslife.

Danach machten wir einen kurzen Spaziergang durch die Anlage. Hier starten such ein paar kürzere Haus Trails und es gibt auch einen kleinen Skill Park, wo man mit ein paar künstlichen Hindernissen seine Fahrfähigkeit verbessern kann.

Zeit

16 Uhr

Sonnig

 27 °C

Höhe über NN

254 m

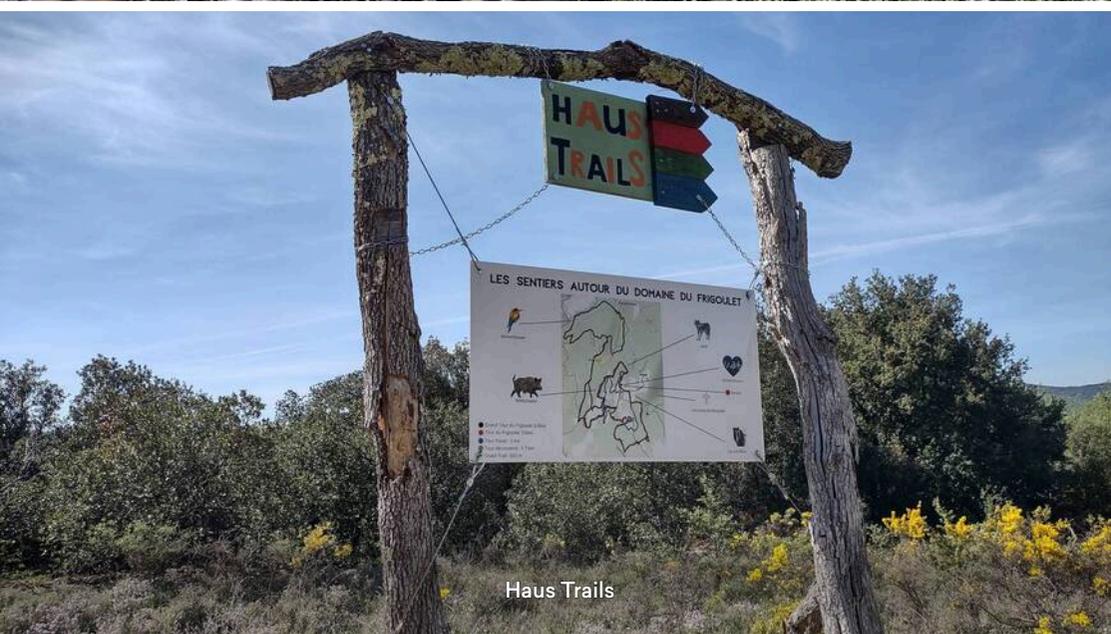












Haus Trails





Bambus Wald Trail



Ginster



## Sonntagstour

 14. April 2024 in Frankreich, Vagnas

Um acht Uhr trafen wir uns zum Frühstück. In der abgeschiedenen Ruhe habe ich gut geschlafen.

Um zehn Uhr trafen wir uns beim Parkplatz um gemeinsam die erste Ausfahrt zu starten. Drei Guides werden dann nach einer 20 minütigen Einfahrt jeweils eine Gruppe übernehmen, von Schnell und mutig bis eher gemütlich. Margrit, Bruno und ich haben uns in der mittleren Gruppe platziert. Unser Guide Willi hat uns nun durch die Gegend gelotet und immer wieder ein paar Informationen über die lokale Kultur und Geschichte eingestreut. Bei sehr warmem Wetter waren die Aufstiege schweisstreibend. Wenn dann noch loser Untergrund dazukam, musste ich ein bisschen Leiden. Aber die Aufstiege waren nie sehr lange und schöne Abfahrten durch das Gehölz entschädigten uns dann wieder.

Um drei Uhr waren wir wieder zurück im Landhotel und bei einem Bier wurden die Erlebnisse in den verschiedenen Gruppen ausgetauscht. Wir drei fühlten sich in unserer Gruppe sehr wohl und werden wohl die ganze Woche mit unserem Guide Willi noch weitere Touren unternehmen.

Die Gruppe war eher Damen-lastig. Von den elf Bikern waren nur Bruno und ich, sowie ein E-Biker männlich. Aber wir waren recht zügig unterwegs und es hat allen Spass gemacht.

Jetzt freuen wir uns wieder auf ein feines Abendessen. Auch heute können wir nochmals auf der Terrasse essen, danach soll es wieder kälter werden.

Teils bewölkt

 27 °C

Höhe über NN

252 m

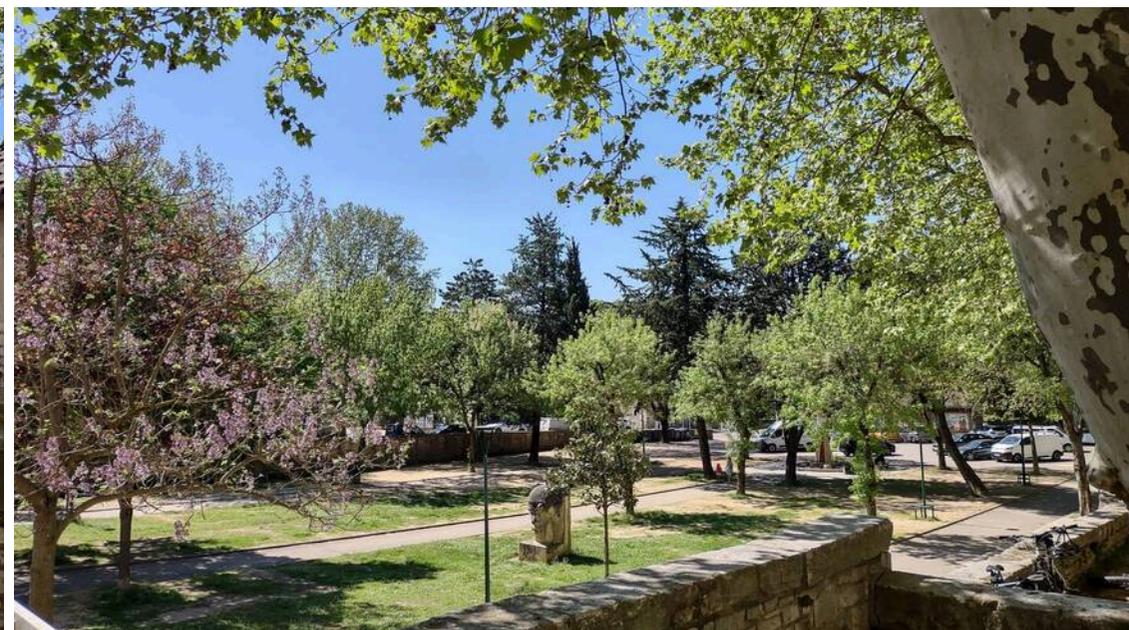
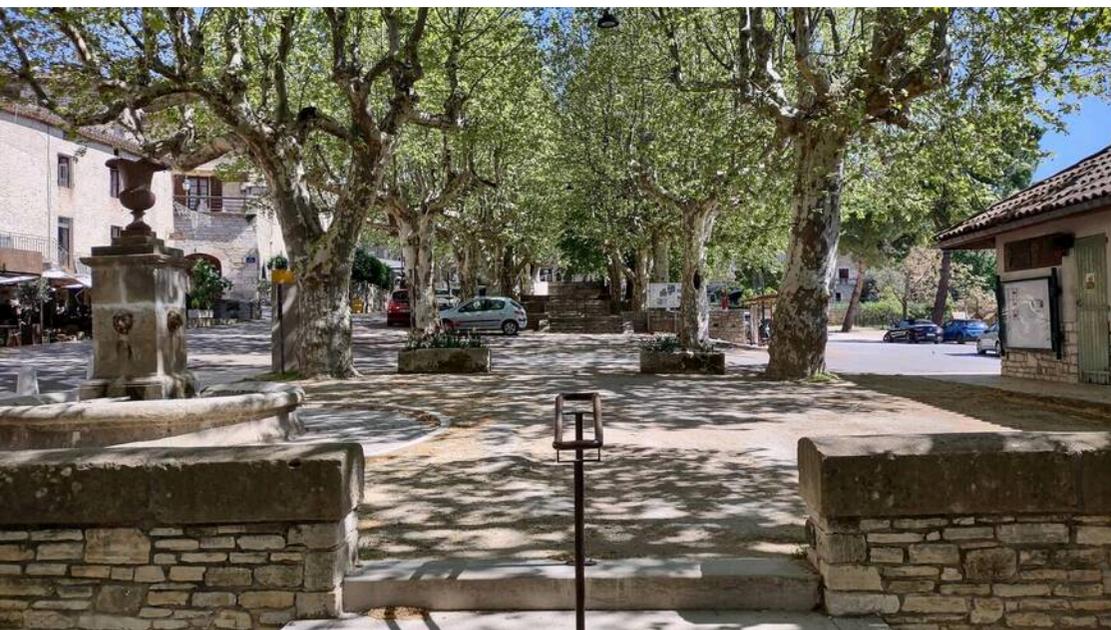
GPX

















## Montagstour

 15. April 2024 in Frankreich, Vagnas

Auch heute trafen wir uns wieder um 10 Uhr auf dem Parkplatz zum Start der zweiten Tagestour. Im grossen und ganzen blieben die drei Stärkegruppen zusammen. Nur zwei E-Biker wechselten von der stärksten Gruppe zu uns.

Die Tour führte wieder über kleine Strässchen und Wege und immer wieder gab es schöne Single-Trails, manchmal holprig, dann wieder mit weichem Waldboden, mal bergauf und auch wieder hinunter.

Die zwei Highlights waren der Halt bei einer grossen Höhle mit Tropfsteinen und ein Aussichtspunkt hinunter zum Canyon der Ardèche.

Ausser ein paar Kratzer von den Büschen hatten wir in unserer Gruppe keine Vorfälle. Von den anderen Gruppen hörten wir zur Mittagspause von verschiedenen Pannen. Die Mittagsrast verbrachten wir bei Aven d'Orgnac wo sich ein riesiges Höhlensystem mit Führungen befindet, sowie einem prähistorischen Museum.

So kurz nach drei Uhr waren wir wieder zurück in unserer 'Basis', wo man sich zu einem Bier traf oder sich am Pool von den Strapazen erholen konnte,

Die morgige Tour scheint etwas anspruchsvoller zu sein. Margrit und Bruno werden sich wohl der einfachsten Gruppe anschliessen, den sie kennen die Tour vom letzten Jahr, mit gemischten Gefühlen. Ich überlege es mir noch bis zum Abendessen, um dem Guide Feedback zu geben.

Sonnig

 25 °C

Höhe über NN

252 m













## Dienstagstour

 16. April 2024 in Frankreich, Vagnas

Ich bin bei meiner gestrigen Entscheidung geblieben, die Tour mit der bisherigen Gruppe mitzumachen. Ich habe es nicht bereut, obwohl es weiter, höher und schwieriger war.

Bei einem Trail bin ich etwas umgekippt, weil mein Vorderrad sich in einer Spurrille verhedderte. Ausser einer kleinen Schürfung am Ellbogen und Knie hat es mir aber nichts gemacht.

Am Anfang fuhren wir fast nur auf Trails. An einem Fluss machten wir eine erste Esspause, bevor es auf einer asphaltierten Passstrasse 6 km hinauf ging. Hier musste ich die Jungen und E-Biker ziehen lassen. Oben machte wir die zweite Rast mit einem schönen Blick in ein Tal in welches wir nachher hinunter mussten. Der erste Teil war recht anspruchsvoll und ich musste oft schieben, war aber zum Glück nicht der einzige. Danach ging es dem Talhang auf einem schmalen aber technisch machbaren Pfad hinunter zum Pont d'Arc bei Vallon. Dies ist eine Naturbrücke welche von der Ardèche ausgespült wurde. Diese Gegend ist bekannt für Kanutouren. Morgen ist eine Art Ruhetag mit Techniktraining und der Möglichkeit aufs Kanu zu gehen. Ich werde ihn wohl etwas gemütlicher angehen.

Jetzt freue ich mich auf den Apéro und um 17 Uhr gibt es sicher wieder ein feines Abendessen.



Dania Keller Wow... sehr schön 🤩

Sonnig

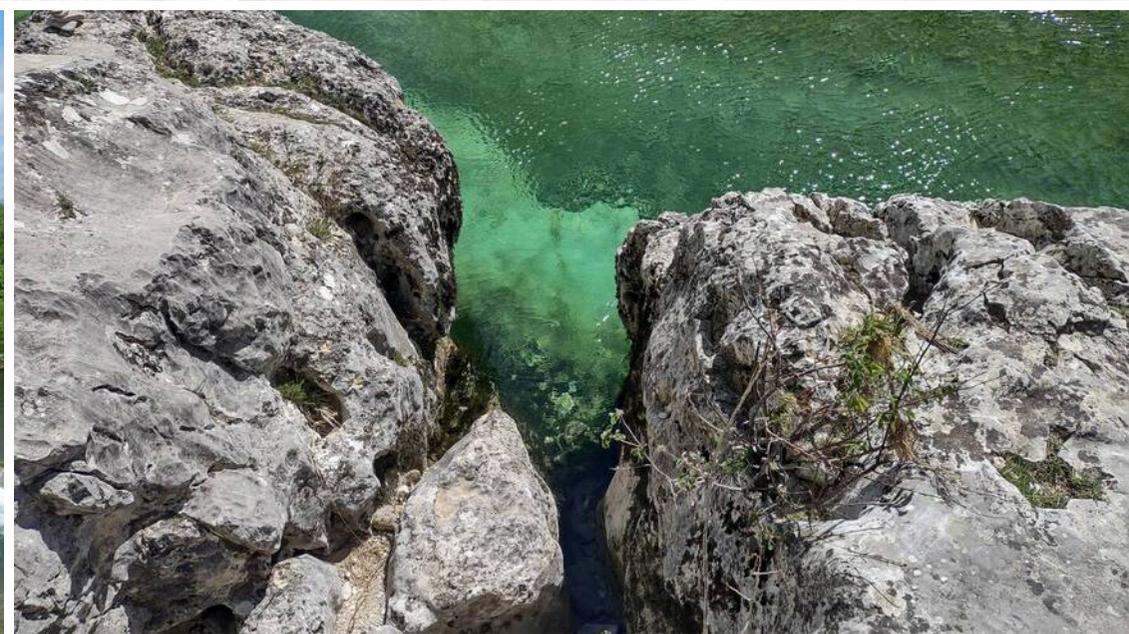
 16 °C

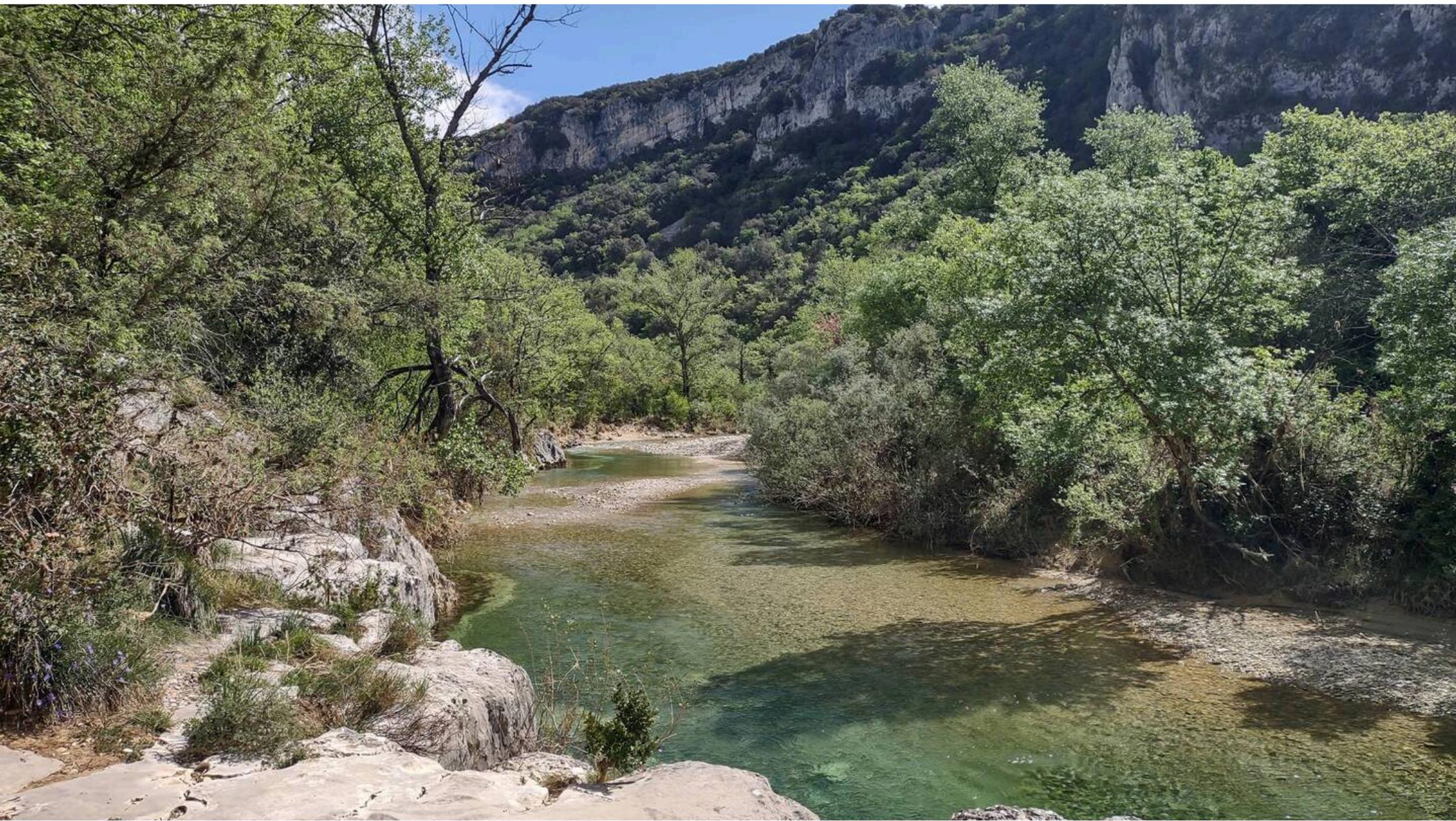
Höhe über NN

252 m

GPX







FIROBIG





## Mittwoch Techniktraining & Haus Trail

 17. April 2024 in Frankreich, Vagnas

Heute morgen gab es die Möglichkeit an einem Techniktraining teilzunehmen oder auf eine schnelle Trailrunde mitzugehen. Ich entschied mich für ersteres. Am Anfang machten wir einfache Gleichgewichtsübungen, z.B. um kleine Hütchen mit dem Vorderrad auf der einen und mit dem Hinterrad auf der anderen Seite umfahren oder danach 'Absteigerlis' mit zwei Leben. Ich musste in etwa bei der Hälfte der Teilnehmer aufgeben. Danach lernten wir ein wenig den sogenannten Bunny Hop, bei dem versucht wird das Fahrrad mit beiden Rädern in die Luft zu bringen, um ein kleines Hindernis zu überspringen. Später ging es über eine kleine Rampe hinunter und danach in eine Steilwandkurve aus Holz. Das alles habe ich ordentlich gemeistert.

Im Anschluss konnten wir das Gelernte auf dem grünen Haus Trail in der Praxis üben.

Zum Mittag konnte man sich am Vorabend für das Pasta Buffet einschreiben. Da war ich natürlich auch dabei.

Später fuhren ich mit Margrit und Bruno im Auto ins nahe Barjac um Souvenirs für unsere Lieben einzukaufen. Leider hat dieses altertümliche Städtchen mehr Restaurant als Läden. So ging es nach einem Rundgang weiter nach Vallon Pont d'Arc. Hier waren wir alle erfolgreich beim Einkauf von regionalen Spezialitäten wie Nougat de Montelimar, Lavendel Seife und Honig.

Während Bruno und ich uns ein Eis gönnten, konnte sich Margrit in einem Kleiderladen noch etwas erstehen.

Bewölkt

 14 °C

Höhe über NN

252 m

GPX













Vallon Pont d'Arc







## Donnerstagstour

 18. April 2024 in Frankreich, Vagnas

Seit Dienstag verliert mein Hinterrad immer etwas Luft. Vor der Abfahrt pumpe ich es jeweils wieder auf und der Guide pumpt unterwegs nochmals nach. Heute war das warten auf die Abfahrt recht frisch. Ich habe zum kurzen Tenue noch die Bein- und Ärmlinge montiert und zusätzlich noch eine feine Windjacke angezogen. Heute ging es auf den Col de la Cize.

Von unserem Hotel aus ging es über Trails und Feldwege bis zum Fuss der Hügelkette und danach auf Karrenwegen stetig hinauf. Am Schluss war der Weg ziemlich steinig. Von der Passhöhe hatte man eine schöne Aussicht in den Osten zur Ardèche Schlucht und am Horizont konnte man den Mont Ventoux erkennen.

Danach fuhren wir auf der Rückseite über einen Singletrail hinunter zu einer Grotte mit schönem grünen Wasser. Nicht alles war fahrbar, das heisst wir mussten ab und zu schieben. Wir kamen auch bei einer zerfallenen Siedlung vorbei. Bei der Grotte machten wir Mittagspause. Dort trafen wir auch die schnelle Gruppe.

Danach mussten wir von der Rückseite wieder auf den Hügel hinauf, wieder auf einem breiteren, steinigem und zum Teil recht steilen Pfad.

Ab da gab es einen teils flowigen, teils schwierigen Trail wieder hinab Richtung Frigoulet. Hier verloren wir einen Biker, weil er nach der Pause am Gipfel plötzlich keine Luft mehr im Reifen hatte. Per Telefon meldete er sich beim Guide. Dieser fuhr mit einem E-Bike einer Teilnehmerin wieder hinauf um bei der Reparatur zu helfen. Während wir im Wald warteten, fing es plötzlich leicht zu regnen an. Zum Glück hörte er bald wieder auf und die beiden waren auch bald wieder bei uns.

Die Guides gaben allen Trails einen Namen. Heute war ein Hasen Trail und der Nougat Trail dabei.

Da wir zeitlich gut im Rennen waren, schlug der Guide noch einen viertelstündigen Umweg über einen weiteren Trail vor. Hier kamen wir an einer Stelle vorbei, wo früher Eisen abgebaut wurde. Vor einiger Zeit verschwand dort ein Trail, weil die Erde wegen den Erz Minen einbrach.

Leider kippte ich auf diesem Trail an einer steilen Stelle um und landete im Unterholz. Ausser ein paar Kratzern hat es mir aber nichts gemacht.

Bevor wir im Hotel ankamen, wartete noch der 'Bergpreis' auf uns. Dies ist ein kurzer aber steiler, zum Glück geteilter Aufstieg.

Ab nun konnten wir noch ein paar hundert Meter zum Hotel rollen.

Auf der windigen und manchmal sonnigen Terrasse gab es noch ein Bierchen, bevor wir uns zum Duschen und erholen in die Zimmer zurückzogen.

Vor dem Nachtessen treffen sich einige in der Bar zum Apéro. Die Tische sind im Innenraum schon schön gedeckt

und wir freuen uns schon auf das feine Abendessen.

Windig  
12 °C

Höhe über NN  
252 m



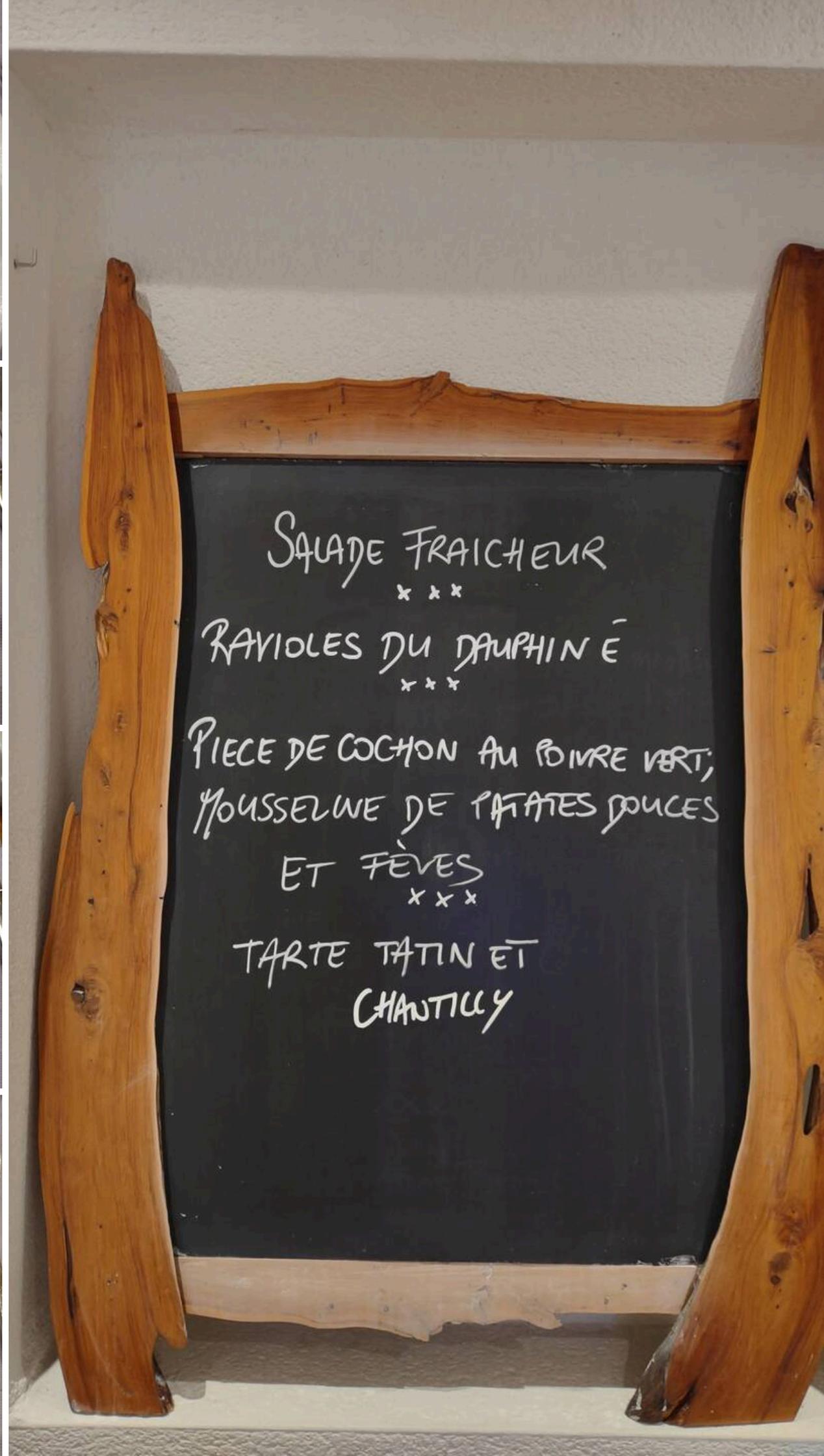














## Freitagstour

 19. April 2024 in Frankreich, Vagnas

Zum Abschluss gab es noch eine kürzere Tour mit weniger Höhenmetern und vorwiegend relativ angenehme Trails. Der erste grössere Halt war ein Aussichtspunkt hinunter zur Ardèche mit dem Pont d'Arc. In La Sauvasse machten wir Mittagsrast in einem kleinen Park. Wer wollte konnte sich vom gegenüberliegenden Restaurant etwas zum Trinken holen.

Über einige uns schon bekannten Trails führte es wieder zurück zum Hotel. Nach einem alkoholfreien Bier machten sich die nimmersatten, wie Bruno und Margrit noch auf die Haus Trails. Ich gönnte mir noch ein kleines normales Bier bevor ich mich endlich den Schweiss abduchte.

Vor dem Abendessen gibt es heute noch einen Abschieds-Apéro.

Und morgen geht es wieder in den winterlichen Norden. Heute war bei uns wieder ein angenehmes Klima und man brauchte auf der Terrasse die Daunenjacke nicht mehr.

Es war eine schöne Woche mit interessanten Menschen und freundlichen Gastgebern und sehr flotte Bike Guides. Unser Guide kommt aus Baar und unterrichtet an der Berufsschule in Zug. Seine beiden Frühlingsferienwochen hat er hier mit uns verbracht. Er kennt die Location seit ihren Anfängen und kommt immer wieder gerne hierher und kann auch viele interessante Geschichten zu den Trails erzählen, an denen er zum Teil auch mitgearbeitet hat.

Sonnig  
 18 °C

Höhe über NN  
252 m

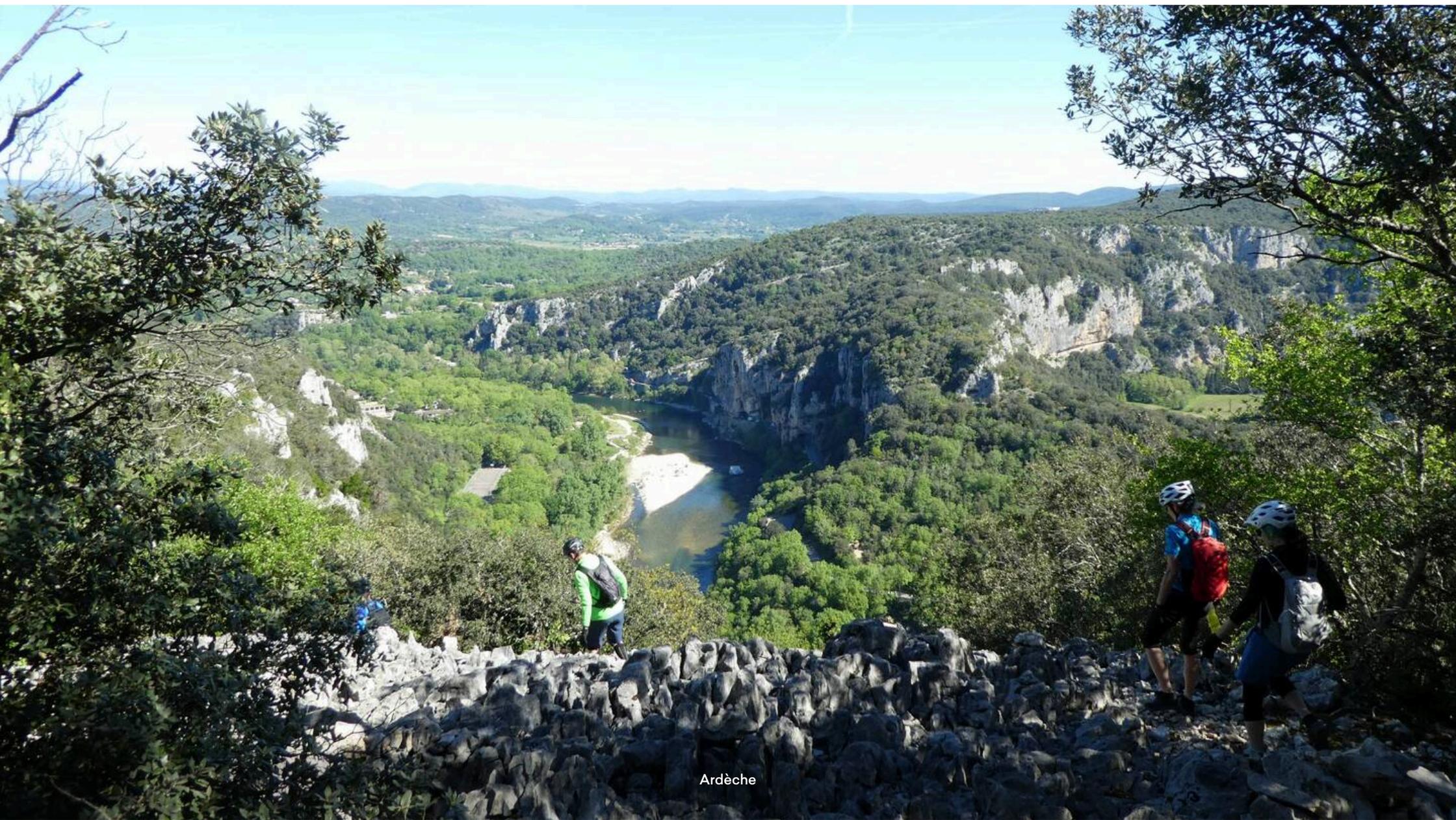




Warten auf den Tour Start

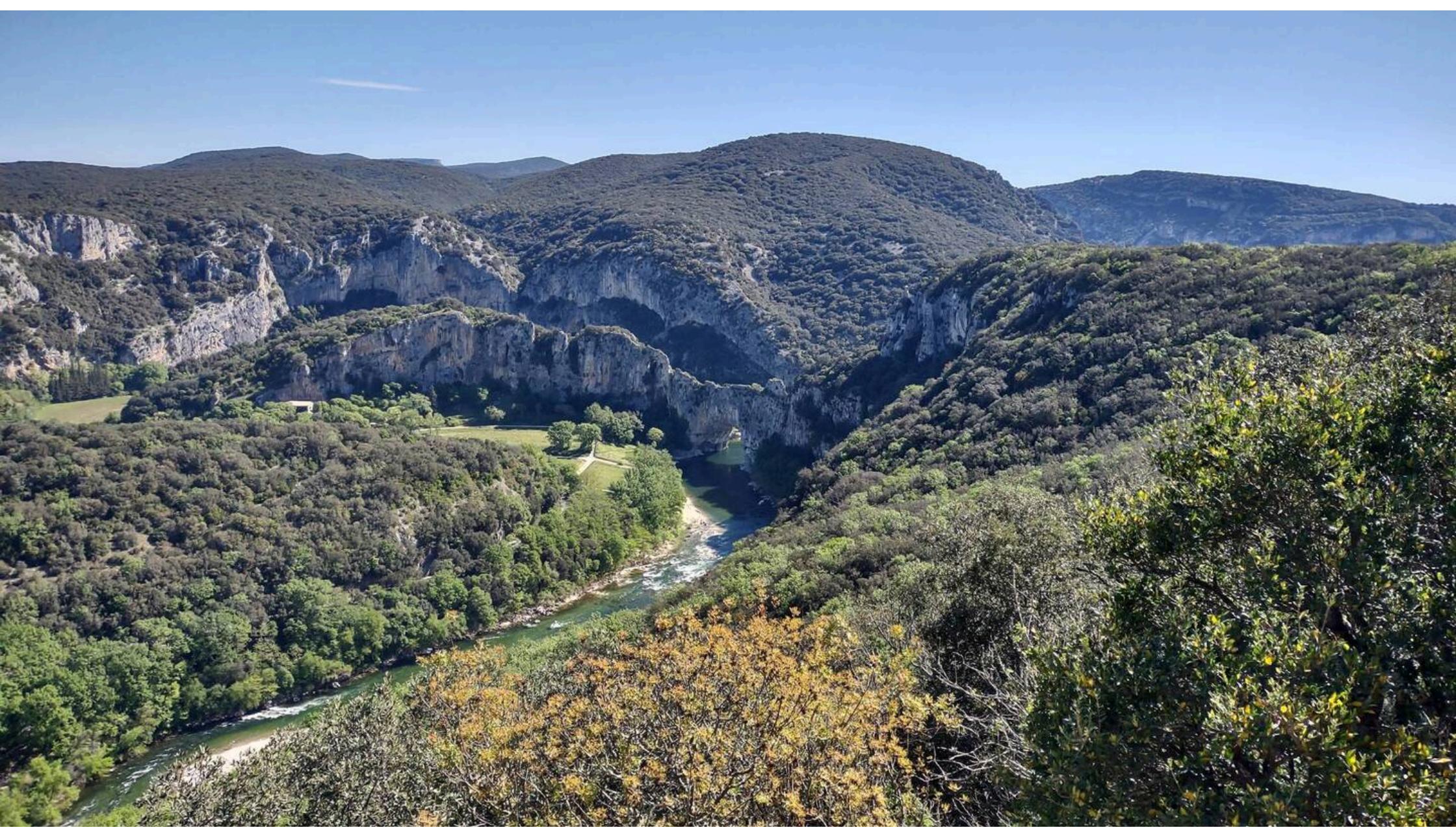


Die Guides



Ardèche







Mittagspause









Deine FindPenguins Reisen in einem Buch.

