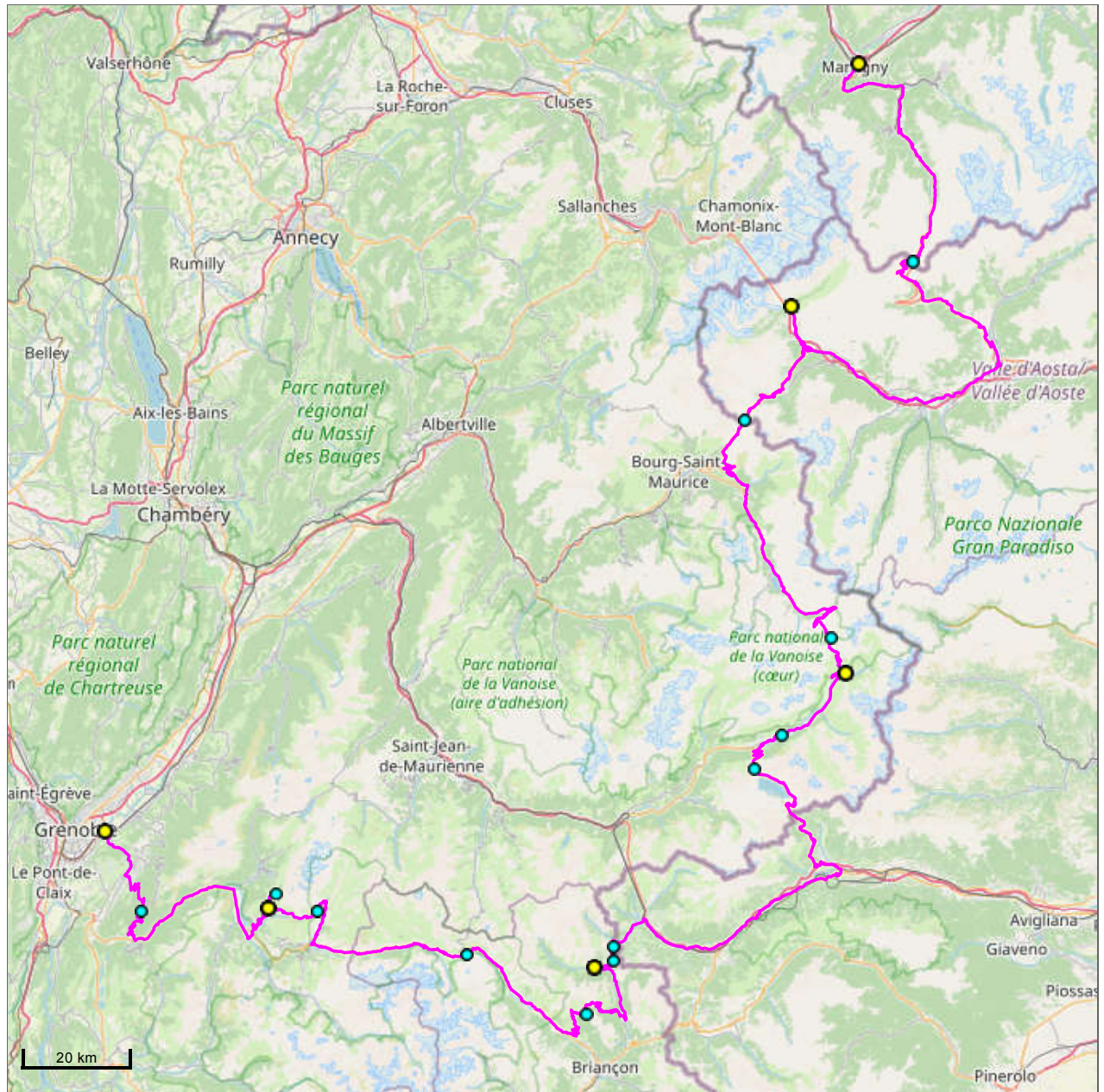
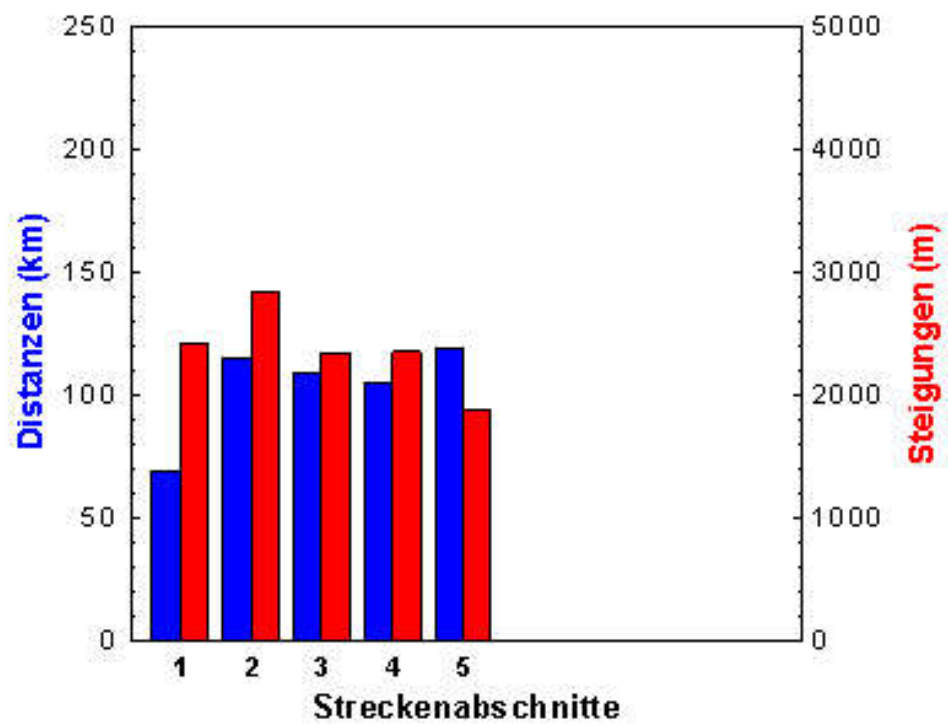


# Fahrrad-Tour 2009, 01 - 05 Juli

Patrick Schleppi

Strecke	Distanz (km)	Steigung (m)
Gières - Luitel - L'Alpe-d'Huez	69	2480
L'Alpe-d'Huez - Sarenne - Lautaret - Granon - Névache	115	2870
Névache - Susa - Mont-Cenis - Bonneval	109	2400
Bonneval - Iseran - Petit St-Bernard - Entrèves	100	2390
Entrèves - Grand St-Bernard - Martigny	119	1880
<b>Total</b>	<b>512</b>	<b>12020</b>





Am Sarenne Pass



Der Meije Massiv vom Lautaret Pass her gesehen



Von der Südseite vom Iseran, Sicht auf die Albrun und Mont Cenis Massiv



Südliche Seite vom Grand-St-Bernard Pass

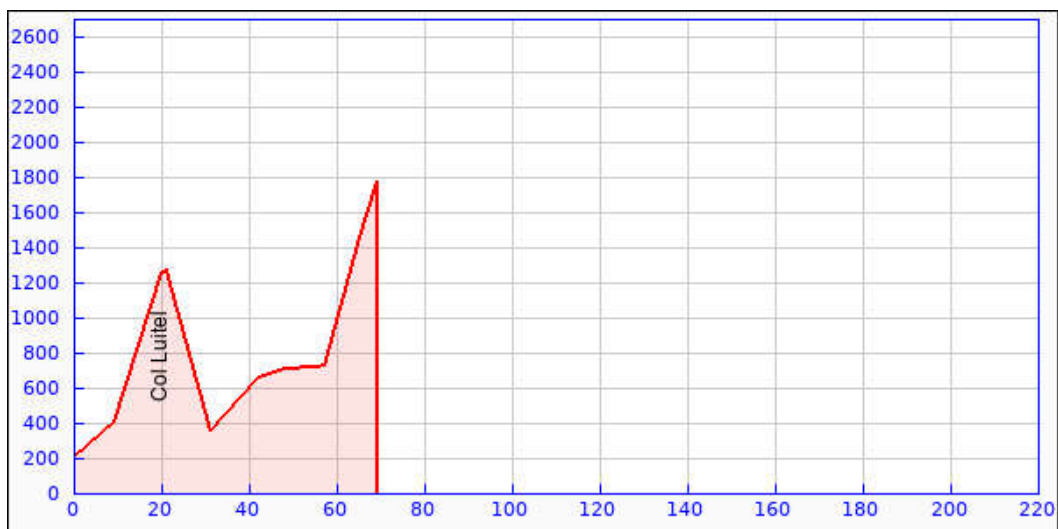


## Strecke 1 (1. Juli 2009): Gières - Luitel - L'Alpe-d'Huez

Früh morgens habe ich einen Zug von Zürich nach Genf, dann eine Verbindung nach Grenoble genommen. Ich bin mit meinem Fahrrad in Gières, kurz vor Grenoble ausgestiegen. Der erste Eindruck war nicht gut: zu warm, mehr als 30°. Ich war aber am tiefsten Punkt meiner Tour und konnte deshalb hoffen, dies sei schon die höchste Temperatur. Ich habe die Strasse genommen, die in einem Tal nach Uriage führt. Dort habe ich die Spur meiner [Tour 2006](#) gekreuzt, bin dann links hinauf nach Luitel gefahren. Ich war froh, im Prémol Wald anzukommen, der mir Schatten spendete. Bei Luitel verliess ich die Hauptstrasse hinauf nach Chamrousse, fuhr dafür beim kleinen See vorbei und erreicht den [Luitel](#) Pass. Die Abfahrt nach Séchilienne war auf einer engen, unregelmässigen aber sehr verkehrsarmen Strasse. Ich befürchtete, dass die Hauptstrasse nach Bourg-d'Oisans dann langweilig würde, aber es traf nicht zu. Ich hatte erstens Rückenwind und zweitens Begleitung. Zahlreiche Radfahrer fuhren ja in die selbe Richtung, bestimmt mit dem selben Anstieg als Ziel wie ich...

Ich machte Halt in Bourg-d'Oisans um etwas zu trinken, dann nahm ich den Anstieg zur Alpe-d'Huez in Angriff. Es waren wirklich viele Radfahrer, die da hochpedalten, sicher einige davon als Vorbereitung für die Volksfahrt der 'Marmotte', die wenige Tage später stattfinden würde. Ich habe nicht auf die Stoppuhr geschaut. Dafür hatte ich zwei gute Gründe: erstens die Hitze und zweitens die Tatsache, dass es der letzte Aufstieg des ersten Tags war, der erfahrungsgemäss nicht am einfachsten ist. Und es wurde tatsächlich ziemlich hart. Nach einigen Pausen habe ich es aber geschafft. Gegen das Ziel wurde es auch leichter, weil die Temperatur nicht mehr so hoch war. Es gibt grosse Hotels auf der Alpe-d'Huez, aber ich wählte ein kleines.

	Distanz (km)	Höhe (m)	Steigung (m)
Gières	0	210	
Uriage	9	410	200
<b>Col Luitel</b>	20	1260	850
Luitel	21	1270	10
Séchilienne	31	360	
Livet	42	660	300
Rochetaillée	48	710	50
Bourg-d'Oisans	55	720	10
La Tannerie	57	730	10
Huez	65	1460	730
Alpe-d'Huez	69	1780	320
<b>Total</b>	<b>69</b>		<b>2480</b>



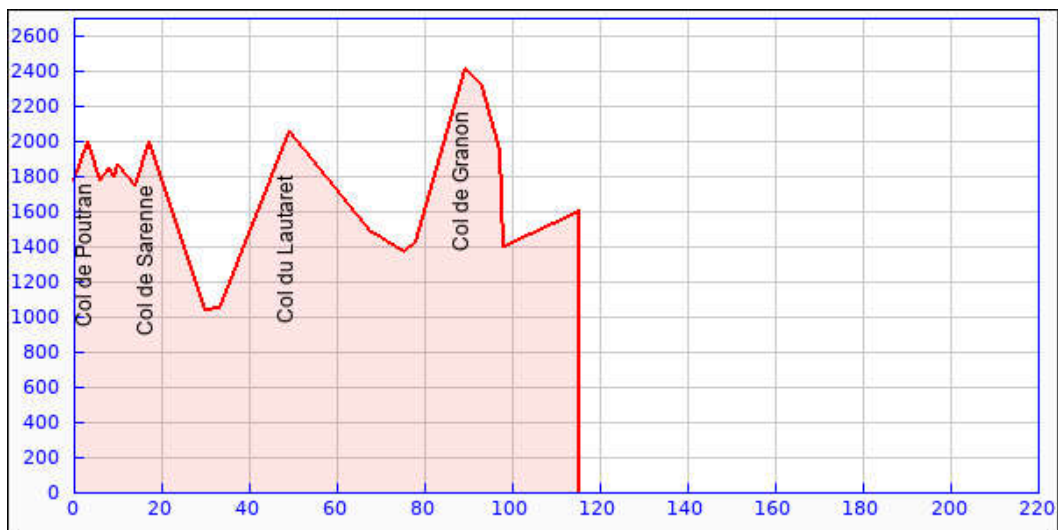
## Strecke 2 (2. Juli 2009): L'Alpe-d'Huez - Sarenne - Lautaret - Granon - Névache

Noch vor dem Frühstück habe ich mein Fahrrad genommen und bin zu [Col de Poutran](#) gefahren, der oberhalb von der Alpe-d'Huez liegt, und nur auf dieser Seite geteert ist, nicht auf der Seite von Oz-d'Oisans. Eigentlich bin ich etwas höher als der Pass gefahren, um eine bessere Sicht auf dieser Nordseite zu haben. Nachdem ich den Sonnenaufgang auch gesehen hatte, bin ich rechtzeitig fürs Frühstück zum Hotel zurückgefahren.

Ich habe eine andere Strecke gewählt, um zurück ins Tal zu fahren, die kleine und ruhige Strasse über den [Sarenne](#) Pass. Die Landschaft war malerisch (die Skilifte ausgenommen) und ich war allein auf diesem Weg. Was für ein Unterschied mit dem Vortag. Nach der Abfahrt habe ich die Hauptstrasse beim Chambon Staudamm wiedergefunden, und sie Richtung Osten genommen. Es gab unangenehme Abschnitte in Tunnels, aber sonst war der Aufstieg zum [Lautaret](#) Pass problemlos. Ich war schon während meiner [Tour 2001](#) am Lautaret gefahren, aber damals 'kostenlos' da in der Abfahrt vom höher gelegenen Galibier. Jetzt kann ich wirklich behaupten, zum Lautaret hochgefahren zu sein. Nach einem Halt am Pass für eine Limonade und etwas Brot bin ich hinuntergefahren, aber nicht ganz bis Briançon. In Chantemerle bin ich links hinauf zum [Granon](#) Pass gefahren. Es war ein langer Aufstieg und

die Sonne heizte diesen Südhang, aber ich fühlte mich besser als am Vortag zur Alpe-d'Huez. Die Sicht auf das Écrins Masiv war wunderbar. Am Pass legte ich eine Trinkpause ein, aber als ich weiter wollte hatte ich eine Platte. Pech! Ich habe repariert und bin in den Abstieg zur anderen Seite los gefahren. Ich hoffte, dass der Weg gut befahrbar wäre, aber nur das erste Teil war mit einem guten Kies bedeckt. Weiter hinunter wurde es steil und steinig. Die Abfahrt war sehr hart, aber ich musste mindestens keine weitere Platte verbuchen. Glück! Selbstverständlich war ich sehr froh, als ich wieder eine geteerte Strasse fand, die die mich sanft hinauf nach Névache führte, wo ich ein nettes kleines Gasthaus fand.

	Distanz (km)	Höhe (m)	Steigung (m)
Alpe d'Huez	0	1780	
<a href="#">Col de Poutran</a>	3	2000	220
Alpe d'Huez	6	1780	
Cognet (Alpe d'Huez)	8	1850	70
Les Bergers (Alpe d'Huez)	9	1800	
Altiport	10	1870	70
Gorges de Sarenne	14	1750	
<a href="#">Col de Sarenne</a>	17	2000	250
Le Chambon	30	1040	
Lac du Chambon	33	1050	10
<a href="#">Col du Lautaret</a>	49	2060	1010
Le Monétier-les-Bains	68	1480	
La Salle-des-Alpes	75	1370	
Le Villard-Laté	78	1430	60
<a href="#">Col de Granon</a>	89	2410	980
La Cuala	93	2310	
Granon	97	1950	
La Draye (Val-des-Prés)	98	1400	
Sallé (Névache)	115	1600	200
<b>Total</b>	<b>115</b>		<b>2870</b>



### Strecke 3 (3. Juli 2009): Névache - Susa - Mont-Cenis - Bonneval

Am dritten Tag bin ich früh aufgestanden, weil ich um 8 Uhr abfahren wollte, und zwar nicht mit leerem Magen. Das Ziel war, um 10 in Susa eine kleine Gruppe von Radfahrern aus Italien zu Treffen. Ich fuhr zuerst hinauf zum [Col de l'Échelle](#), der nicht mehr weit war. Nach diesem Pass ging es leicht hinunter und wieder hinauf, und da war schon der zweite Pass. Er heisst [Mauvais Pas](#), hat aber doch nichts Böses, im Gegenteil: praktisch ohne Anstrengung ein weiterer Pass auf der Liste. Nach einigen Haarnadel-Kurven erreichte ich die italienische Grenze, wo ich zum ersten Mal seit Jahren von Fahrten durch Alpen-Ländern meine Identitäts-Karte zeigen musste. Ab Bardonecchia fuhr ich auf der Hauptstrasse hinunter nach Susa, wo ich rechtzeitig an unserem Treffpunkt war. Antonio war auch rechtzeitig: er war am Vortag in 11 Stunden mit dem Zug aus Lucca bei Pisa angereist. Federico, dann Sergio und Vincenzo kamen etwas später. Es war gegen 11 Uhr, als wir im Sattel Richtung Mont Cenis waren. Ab diesem Punkt würde sich die Reiseroute kaum von meiner [Tour 2001](#) unterscheiden. Es gab nur mehr Pausen, damit alle folgen konnten... und für Fotos. Als wir bald bei den Haarnadel-Kurven unter dem Damm ankamen, der letzte Fahrer unserer Gruppe, Tita, holte uns ein. Wir waren jetzt also sechs auf dem Weg zum Pass vom [Mont Cenis](#), wo wir Anfangs Nachmittag eintrafen. Nach der Abfahrt erreichten wir Lanslevillard, stiegen zum [Madeleine](#) Pass hinauf, und fuhren weiter nach Bonneval. Ein Hotel mit freien Zimmern war dort schnell gefunden. Das Abendessen war dann endlich die Gelegenheit, meine Mitfahrer aus verschiedenen Teilen Italiens und mit verschiedenen Altern besser kennenzulernen, und das auch wenn meine Italienisch-Kenntnisse sehr begrenzt sind.

	Distanz (km)	Höhe (m)	Steigung (m)
Sallé (Névache)	0	1600	
Roubion	1	1620	20
St-Hippolyte	2	1580	
<a href="#">Col de l'Échelle</a>	4	1760	180
Douane	5	1750	
<a href="#">Mauvais Pas</a>	6	1780	30
Bardonecchia	16	1260	
Salbertrand	33	1030	
Deveys	36	1100	70
Peirore (Exilles)	42	770	
Gravere	48	760	
Susa	52	500	
La Caisse	75	2060	1560
La Caisse	76	2030	
Fontainettes	78	2100	70
La Vachère	81	2040	
<a href="#">Col du Mont Cenis</a>	82	2080	40
Lanslevillard	92	1460	
<a href="#">Col de la Madeleine</a>	96	1750	290
l'Ile (Bessans)	98	1670	
Tralenta (Bonneval)	109	1810	140
<b>Total</b>	<b>109</b>		<b>2400</b>



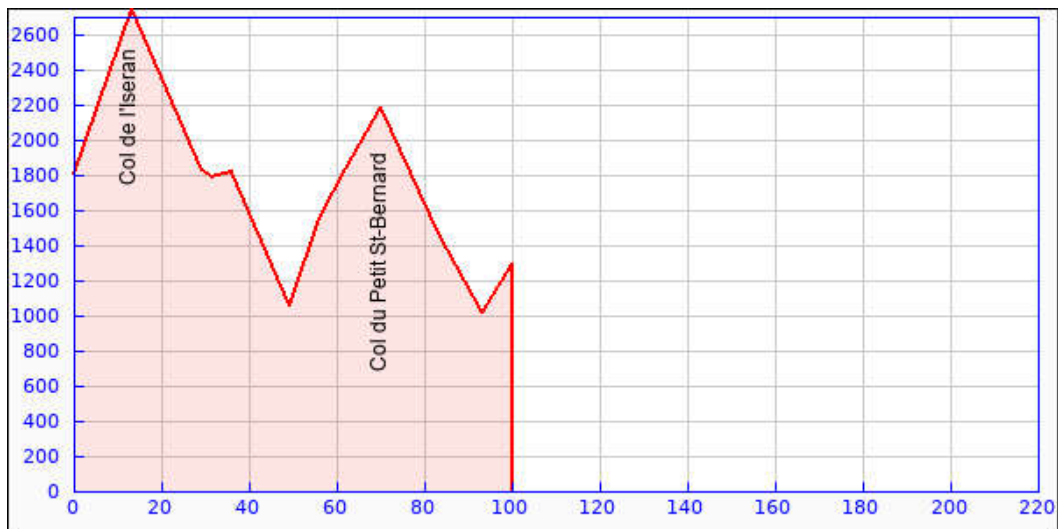
## Strecke 4 (4. Juli 2009): Bonneval - Iseran - Petit St-Bernard - Entrèves

Sergio und Tita wollten am Nachmittag einen Zug ab Pré-St-Didier nehmen, deshalb fuhren sie früher los zum Iseran. Die andere vier von uns hatten es weniger eilig. Wir nahmen Zeit fürs Frühstück und starteten erst etwas später. Nach der Hälfte des Aufstiegs liessen wir Antonio hinter uns und waren dann zu dritt: Federico, Vincenzo und ich. Der Aufstieg zum **Iseran** im Morgenlicht war wunderschön. Wir waren nicht besonders schnell aber doch zu schnell: am Pass was die Beiz noch nicht offen. Wir machten trotzdem Halt, um einige Fotos zu nehmen, und einfach um diesen hohen Pass und die Aussicht zu geniessen.

Wir konnten dann die Abfahrt nach Val-d'Isère auch geniessen, etwas zu essen kaufen und weiter nach Ste-Foy hinunterfahren. Dort nahmen wir die kleine Strasse hinauf nach Montvalezan. Wir machten eine Pause und meine Mitfahrer assen das, was sie in Val-d'Isère gekauft hatten (ich hatte weniger genommen, hatte alles schon gegessen und war nicht mehr hungrig). Nach dieser Pause ging es weiter zum **Petit St-Bernard**. Nachdem wir die Hauptstrasse aus Bourg-St-Maurice erreicht hatten, war es nicht mehr so steil, aber doch noch lang. Dicke Wolken sammelten sich um die Berge, und wir waren nicht schnell genug, um etwas Regen auf der Passhöhe zu meiden. Wir konnten uns schützen, und nach fünf Minuten nahm der Regen ab, so dass wir weiter konnten. Vor La Thuile erlitten wir aber ein schweres Gewitter mit sogar etwas Hagel. Wir konnten uns nochmals schützen, aber nicht ohne nasse Füsse und kalte Beine. Glücklicherweise dauerte der Niederschlag nicht lang, so dass wir La Thuile bald Richtung Pré-St-Didier verlassen konnten. Die letzten Haarnadel-Kurven dorthin waren sogar trocken.

Unser Tagesziel war nicht mehr weit und es blieb nur noch der leichte Aufstieg nach Entrèves. Als wir diese Ortschaft erreichten, hatten wir kein Problem, ein feines aber günstiges Hotel am Fuss vom Mont Blanc zu finden. Wir mussten noch etwas warten, bis Antonio auch eintraf. Er hatte einen langen Tag unterwegs gehabt, aber er sah gar nicht so müde aus. Später war auch Sergio da, zurück aus Susa, wo er das Auto geholt hatte. Das Abendessen konnten wir dann zusammen in einem Restaurant dieses hübschen Dorfes Entrèves nehmen.

	Distanz (km)	Höhe (m)	Steigung (m)
Tralenta (Bonneval)	0	1810	
<b>Col de l'Iseran</b>	13	2760	950
Val d'Isère	29	1830	
La Daille	31	1790	
Tunnel du Chevril	36	1820	30
Ste-Foy	49	1060	
Hauteville	56	1560	500
La Rosière	62	1840	280
<b>Col du Petit St-Bernard</b>	70	2190	350
La Thuile	83	1470	
Pré-St-Didier	93	1020	
Entrèves	100	1300	280
<b>Total</b>	<b>100</b>		<b>2390</b>



## Strecke 5 (5. Juli 2009): Entrèves - Grand St-Bernard - Martigny

Der fünfte Tag war ein Sonntag. Nach dem Frühstück verabschiedete ich mich von von meinen italienischen Weggefährten und fuhr hinunter nach Aosta, während sie ins Val Veny aufsteigen wollten. Für mich war dieser letzter Tag im Sattel sehr ähnlich wie das Ende meiner [Tour 2001](#): über den [Grand St-Bernard](#), dann hinunter nach Martigny, um einen Zug zu nehmen. Der Hauptunterschied lag darin, dass es eine lange Baustelle auf der italienischen Seite gab. Weiter oben waren die Bauarbeiten aber fertig, und die Strasse war neu. Dunkle Wolken liessen mich ein weiteres Gewitter befürchten. Glücklicherweise regnete es während meiner Fahrt nicht, ausser vielleicht in der Abfahrt, als Windböen Beregnungswasser auf die Strasse statt auf die Felder sprühte. Das Entremont Tal ist ja oft windig und ich musste es wieder feststellen: ich musste hart treten, dort wo die Strasse leicht hinunterging. Schliesslich erreichte ich Martigny gegen 3 Uhr. Im Zug nach Lausanne gab es eine ganzen Wagen allein für mein Fahrrad. Aber von Lausanne nach Zürich waren nur 5 Hacken für mehr als 20 Fahrräder...

	Distanz (km)	Höhe (m)	Steigung (m)
Entrèves	0	1300	
Pré-St-Didier	8	1020	
Morgex	13	920	
Aosta	40	590	
Etroubles	56	1260	670
<b>Col du Grand St-Bernard</b>	74	2470	1210
Bourg-St-Bernard	80	1930	
Bourg-St-Pierre	86	1650	
Orsières	99	910	
Martigny	119	470	
<b>Total</b>	<b>119</b>		<b>1880</b>

