



PROVENCE & MONT VENTOUX

Genuss und Natur
mit dem Rennrad

15. - 23. August 2025



©2025

Maria und Vinzenz Rieger

Kartenmaterial von Google Maps 2024, 2025

VORWORT



So irgendwie mögen wir Frankreich – bereits zum vierten Mal zieht es uns in das Land der radbegeisterten Franzosen mit ihrer „Tour de France“.

In einem Prospekt haben wir gelesen:

„Die Provence – ein Paradies für Radfahrer. Zwischen duftenden Lavendelfeldern, malerischen Dörfern und sonnenverwöhnten Weinbergen schlängeln sich endlose Straßen und versteckte Pfade, die zum Erkunden einladen. Doch für viele Radfahrer ist der Mont Ventoux das ultimative Ziel: majestätisch, fordernd und legendär.“

Dieses Mal machen wir es uns mit der Vorbereitung etwas leichter, indem wir in einen zentralen Ort, Le Thor in der Provence, mit dem Auto anreisen. Von diesem Ausgangspunkt planen wir einige Touren und freuen uns, diese mit euch gemeinsam zu erradeln.

Ein Höhepunkt ist wohl der Mont Ventoux, der „Riese der Provence“, mit einer Höhe von 1 912 Metern.

Wir freuen uns sehr, dass ihr wieder dabei seid und wir dieses Jahr auch neue Teilnehmer zur Gruppe zählen können – herzlich willkommen Günter, Herta und Hermann!

In den folgenden Seiten dieses Tourhefts stellen wir euch unsere Pläne für diese Radwoche vor und sind gespannt, ob wir tatsächlich dieses oben beschriebene Paradies erleben werden!

Auf eine wunderschöne Woche mit euch allen freuen sich

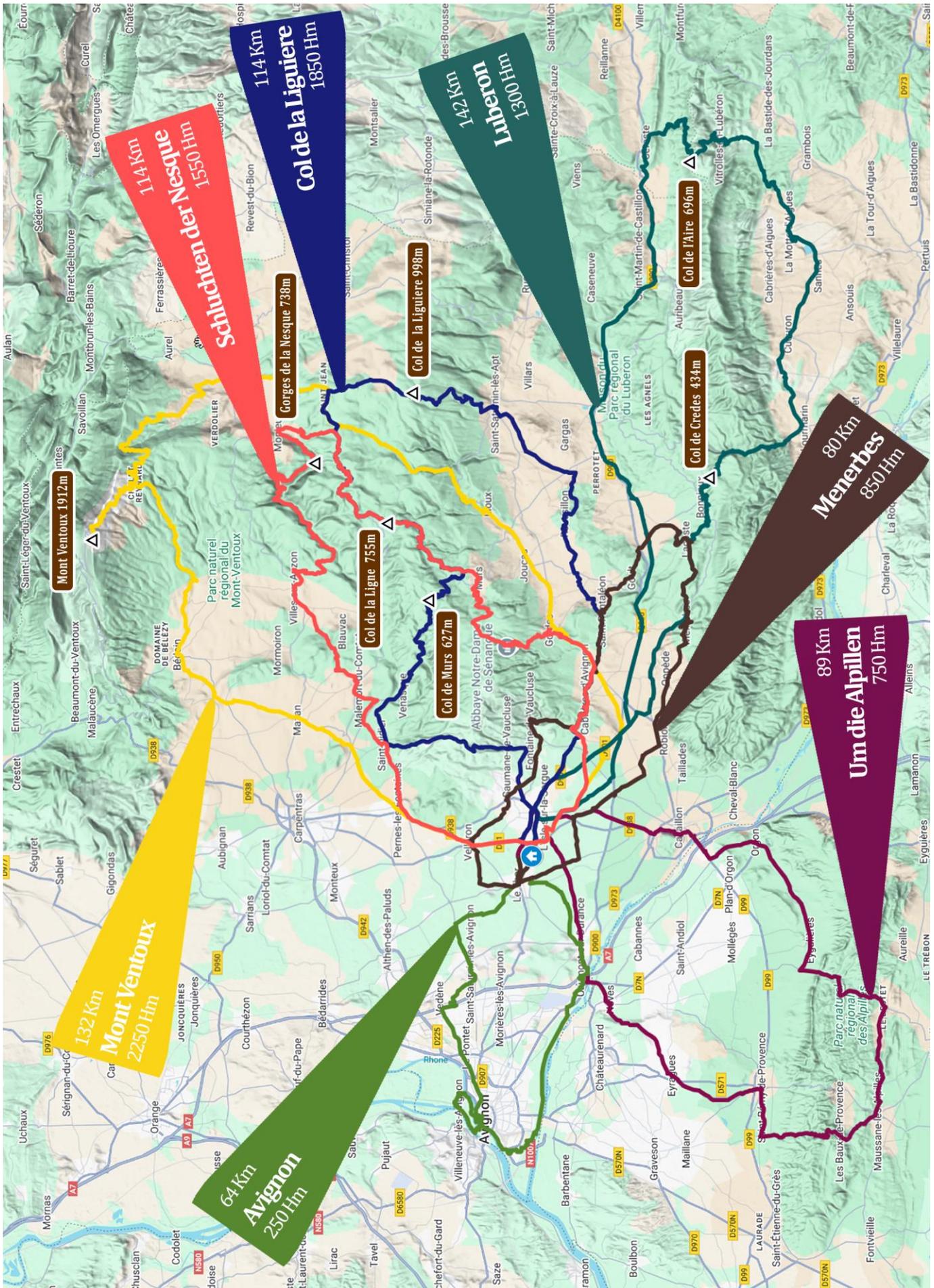
Vinzenz & Maria

Bonne route et profitez bien de la Provence!

Gute Fahrt und genießt die Provence!



ÜBERSICHT KARTE



Le Thor & L'Isle-sur-la-Sorgue – Zwei Perlen der Provence

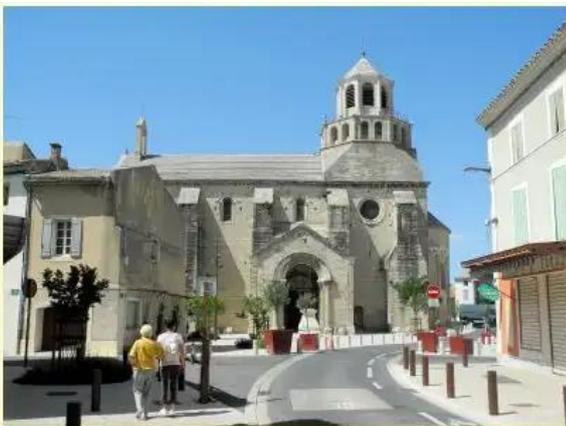
Le Thor und L'Isle-sur-la-Sorgue sind zwei charmante Städte in der Provence, die nur wenige Kilometer voneinander entfernt liegen.

Beide Städte ergänzen sich perfekt: Während Le Thor mit seiner Natur und Ruhe begeistert, besticht L'Isle-sur-la-Sorgue durch seine lebendige Atmosphäre und einzigartigen Märkte. Gemeinsam sind sie ein wunderbares Reiseziel für alle, die das authentische Flair der Provence erleben möchten.

Le Thor ist ein ruhiges Städtchen an der Sorgue, bekannt für seine romanische **Église Notre-Dame-du-Lac** und die faszinierenden **Grottes de Thouzon**, eine Tropfsteinhöhle mit beeindruckenden Felsformationen. Die Umgebung lädt zu Spaziergängen und Radtouren entlang des Flusses ein.

L'Isle-sur-la-Sorgue wird wegen seiner zahlreichen Kanäle und Wasserräder oft als „**Venedig der Provence**“ bezeichnet.

Besonders berühmt ist die Stadt für ihre **Antiquitätenmärkte**, die jedes Wochenende Besucher aus ganz Frankreich anziehen. Der lebendige **Sonntagsmarkt** bietet regionale Spezialitäten, frische Produkte und provenzalische Kunsthandwerk.



Le Thor



L'Isle-sur-la-Sorgue

Hotel Saint Louis

Route de L'Esle sur la Sorgue 84250 Le Thor

www.hotel-saint-louis-provence.com

Das Hotel in Le Thor bietet einen 20 x 10 m großen Außenpool. Es verfügt über einen Garten und kostenloses WLAN ist in jedem Zimmer verfügbar. Es ist U-förmig um den Pool herum gebaut und bietet Zimmer mit farbenfrohem Dekor und einem Bad mit Dusche. Einige Zimmer bieten Poolblick. Im Restaurant werden traditionelle französische Gerichte serviert. Täglich wird ein kontinentales Frühstück zubereitet und die Gäste können einen Drink in der Bar des Hotel Saint Louis genießen. Kostenlose Parkplätze stehen vor Ort zur Verfügung und die Rezeption ist rund um die Uhr besetzt.





TAGESTOUREN

UM DIE ALPILLEN (SEITE 8)

89 Kilometer 750 Höhenmeter

SCHLUCHTEN DER NESQUE (Seite 9)

114 Kilometer 1 550 Höhenmeter

MONT VENTOUX (Seite 10)

132 Kilometer 2 250 Höhenmeter

AVIGNON (Seite 11)

64 Kilometer 250 Höhenmeter

LUBERON (Seite 12)

142 Kilometer 1 300 Höhenmeter

kurze Variante 1 98 Kilometer 850 Höhenmeter

kurze Variante 2 85 Kilometer 600 Höhenmeter

COL DE LA LIGUIÈRE (Seite 13)

114 Kilometer 1 850 Höhenmeter

MÉNERBES (Seite 14)

80 Kilometer 850 Höhenmeter

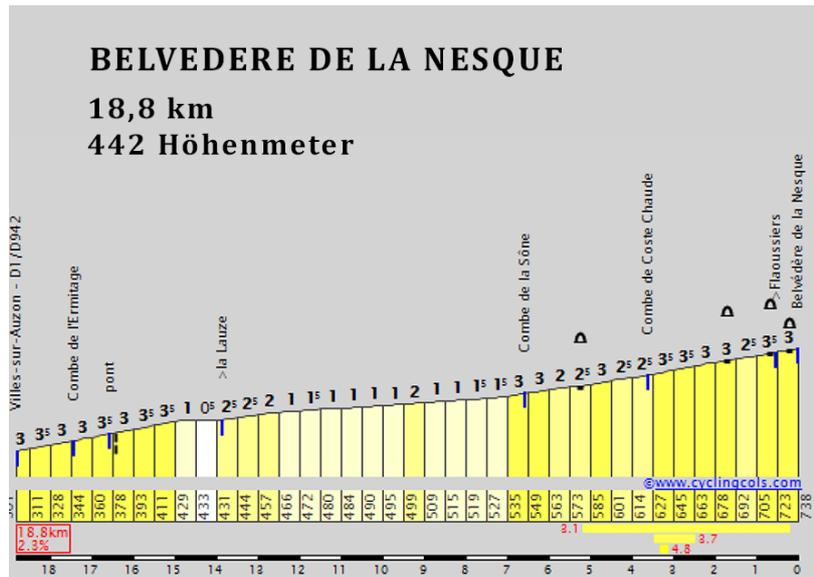
kurze Variante 66 Kilometer 700 Höhenmeter

735 KILOMETER 8 800 HÖHENMETER

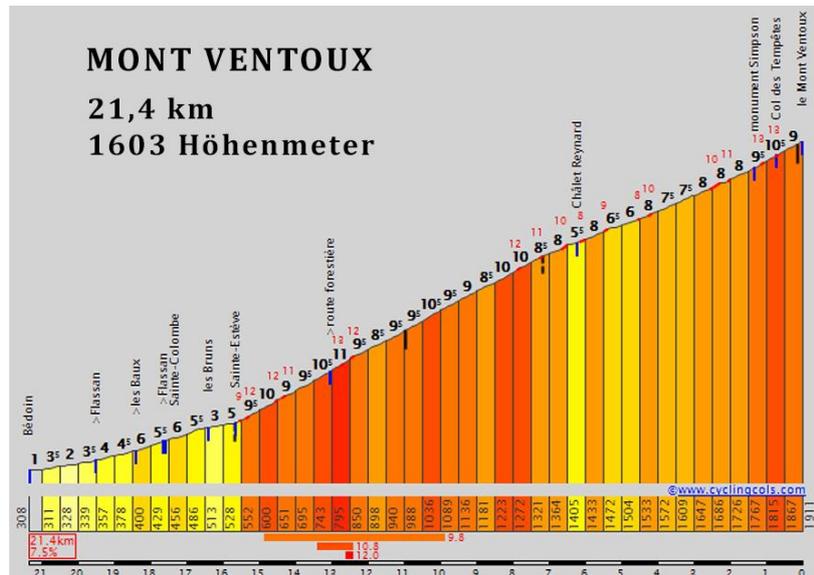
BESONDERE ANSTIEGE



Schluchten der Nesque (Seite 9)



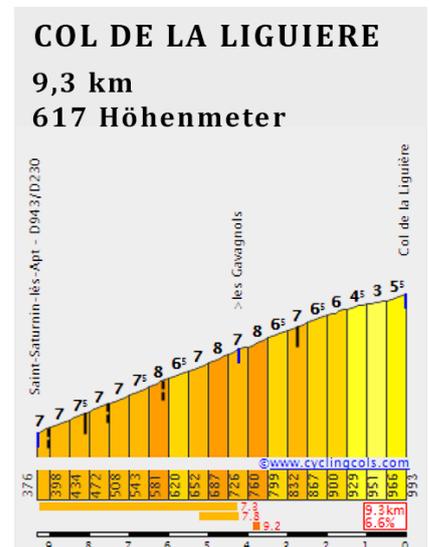
Mont Ventoux (Seite 10)



Luberon (Seite 12)



Col de la Liguière (Seite 13)





Die **Alpillen** sind eine kleine Gebirgskette, die sich auf einer Fläche von etwa 25 Kilometern zwischen den Städten Avignon und Arles erstreckt. In der Anhöhe ist die Kalksteinkette äußerst karg - nur Sträucher wachsen dort. Dagegen gedeihen in den Tälern Oliven, Wein, Melanzani und an den Hängen sieht man Ölbäume und Pinien. Immer wieder kommt man an alten Bauernhöfen vorbei oder an Zypressenhecken, die die Felder, auf denen Blumen wachsen und Obstbäume stehen, gliedern und umgeben.

Obwohl die Alpillen mit 500 Höhenmetern niedrig sind, findet der Besucher zerklüftete Felsen, enge Schluchten und spektakuläre Aussichten auf die umliegende Landschaft. Auch dieser Kontrast macht den Charme des Gebirges aus.

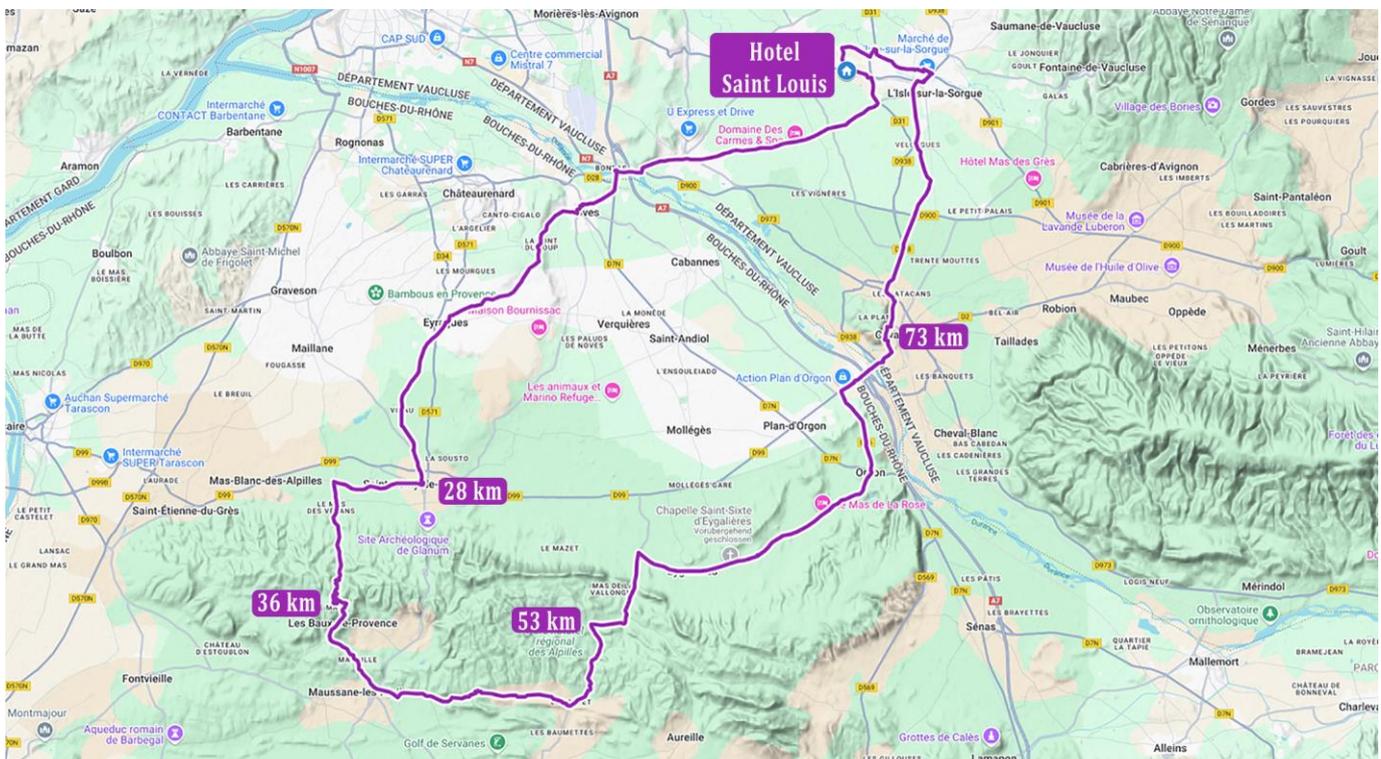
Die Alpillen sind auch für ihre charmanten Dörfer bekannt, die sich harmonisch in die Landschaft einfügen.

Die Strecke nach **Saint-Rémy-de-Provence** ist leicht hügelig. Es ist der Ort, an dem Van Gogh einige seiner Meisterwerke schuf.

Ab hier geht es in die Berge nach **Les Baux-de-Provence**, einem malerischen Dorf, das auf einem Felsvorsprung thront und eine beeindruckende Festung beherbergt.

Nach einer kurzen Abfahrt gelangen wir nach **Maussane-les-Alpilles**, hier beginnt der 11 Kilometer lange Anstieg durch das ländliche Hinterland nach **Saint Clerg**.

Anschließend geht es in Richtung **Cavaillon**, bekannt für seine Melonen und das warme Klima. Nach weiteren 14 Kilometern erreichen wir wieder **Le Thor**.



SCHLUCHTEN DER NESQUE

114 Kilometer & 1550 Höhenmeter



Eine Traumstrecke für Radler führt durch die Schluchten der Nesque.

Der Fluss Nesque hat die Schluchten der Nesque im südfranzösischen Department Vaucluse geschaffen. Der 70 km lange Flusslauf der Nesque entspringt an der Ostflanke des Berges Mont Ventoux und mündet hinter Pernes-les-Fontaines in die Sorgue de Velleron. Bevor die Nesque die provenzalische Ebene erreicht, bahnt sie sich durch die Schlucht einen Weg durch die Kalkschichten des Plateaus de Vaucluse.

Die Strecke Richtung **Malemort-du-Comtat** ist leicht hügelig und bietet tolle Ausblicke auf den Mont Ventoux.

In **Villes sur Auzon** beginnt der 19 Kilometer lange Anstieg zu **Belvedere de la Nesque** – eine traumhafte Schlucht mit kurvenreicher Straße, wenig Verkehr und spektakulären Felsen. Der Anstieg ist zwar konstant, aber nie zu steil, perfekt für einen guten Rhythmus.

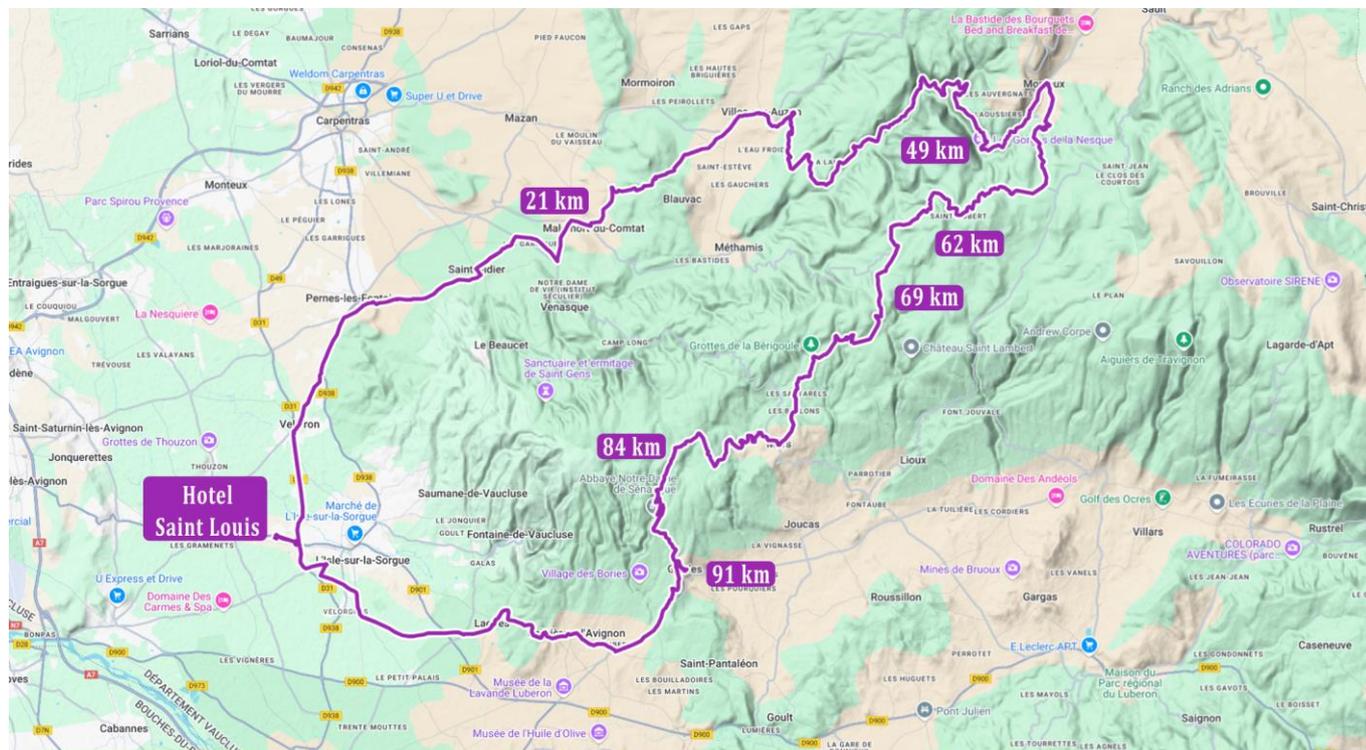
Nach einer kurzen Abfahrt bis **Monieux** beginnt der nächste Anstieg nach **Saint Hubert** auf 829 Meter.

Von dort aus fahren wir weiter zum **Col de la Ligne**. Der Übergang ist schmal, windig und landschaftlich absolut beeindruckend. Der Pass liegt einsam inmitten der provenzalischen Wälder.

Nach der Abfahrt führt die Strecke durch das charmante Dorf **Murs**, bevor der kurze, aber knackige Anstieg zum **Col des Trois Tèmes** folgt. Die finale Abfahrt zur **Abbaye Notre-Dame de Sénanque** begeistert mit spektakulärer Kulisse. Das Zisterzienserkloster aus dem 12. Jahrhundert ist sehenswert.

Danach erreichen wir **Gordes**, eines der bekanntesten Dörfer Frankreichs. Trotz vieler Touristen lohnt sich ein kurzer Stopp – allein schon wegen der Aussicht über das Luberon-Gebirge.

Die letzten 20 Kilometer zurück nach **Le Thor** sind, mit einem kurzen Anstieg dazwischen, leicht abfallend.





132 Kilometer & 2 250 Höhenmeter

MONT VENTOUX

Kegelförmig erhebt er sich über die provenzalische Ebene und seine Silhouette erinnert an eine Pyramide oder auch an einen erloschenen Vulkan. Die Rede ist vom **Mont Ventoux**, dem mystischen und zugleich heiligen Berg der Kelten, der schon von Weitem zu sehen ist. Bei hervorragendem Wetter kann man vom Gipfel aus nicht nur das Mittelmeer, sondern auch die höchsten Gipfel der Alpen und der Pyrenäen sehen. Er gehört zu den provenzalischen Voralpen und ist die Klimagrenze zwischen Mittelmeer- und gemäßigttem Klima. Sein Name sich wohl von Mons Ventosus abgeleitet, was so viel wie windiger Berg bedeutet. Man geht daher davon aus, dass dort einst eine Windgottheit verehrt wurde.

Es gibt drei Auffahrten von den jeweiligen Ausgangsorten **Malaucène, Sault** und **Bédoin**.

Große Bekanntheit erlangte der Mont Ventoux durch die mehrmaligen Bergankünfte der **Tour de France**, wie auch in diesem Jahr am 22. Juli.

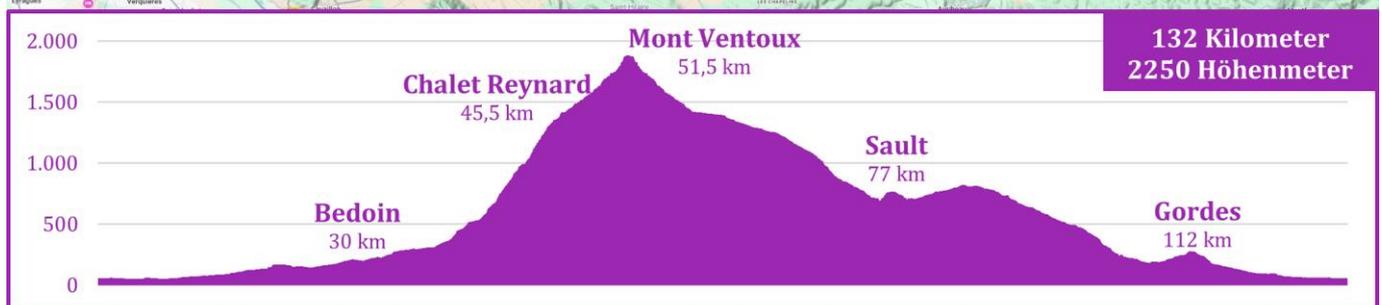
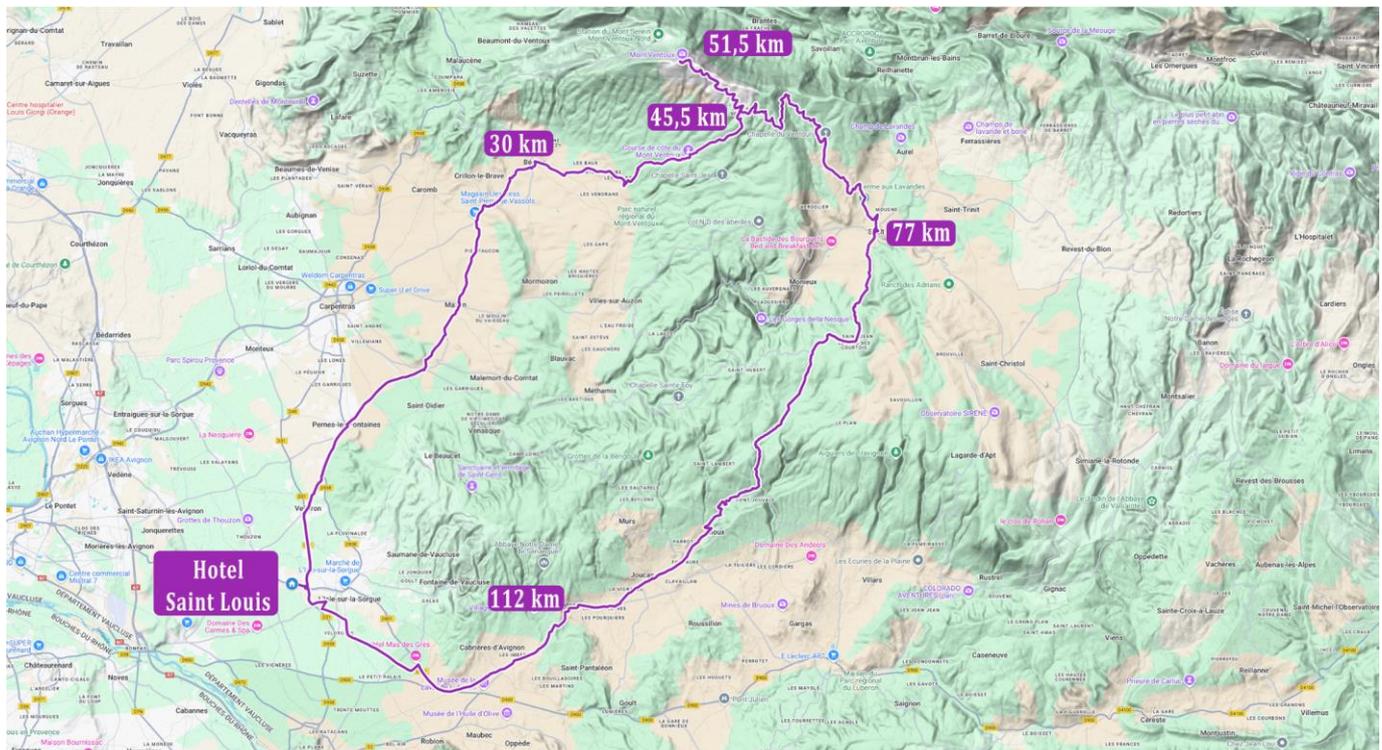
Unser Weg nach **Bédoin** ist ideal zum Einrollen – flach bis leicht ansteigend, mit schönen Ausblicken auf die Lavendelfelder und Weinberge.

In **Bédoin** beginnt der eigentliche Anstieg: 21 Kilometer mit fast 1.600 Höhenmetern. Die ersten Kilometer bis **Chalet Reynard** führen durch dichten Wald und sind schweißtreibend, aber gut zu fahren.

Ab dem Chalet wird es ernst: der letzte Abschnitt mit 6 Kilometern durch die kahlen Felsen ist berüchtigt für Wind und Hitze – und legendär unter Radsportlern.

Oben auf dem **Gipfel des Mont Ventoux** auf 1 912 m Seehöhe ist die Aussicht atemberaubend! Nach einer verdienten Pause und den obligatorischen Gipfelfotos folgt die lange Abfahrt über die Nordostseite hinunter nach **Sault**.

Die Rückfahrt führt durch das Luberon-Gebirge – vorbei an Lavendelfeldern, kleinen Dörfern und heute an **Gordes** vorbei, das spektakulär auf einem Hügel liegt.





Avignon, die Stadt der Päpste, ist eine historische Stadt mit reicher Kultur und beeindruckender Architektur. Besonders bekannt ist sie für den **Papstpalast (Palais des Papes)**, das größte gotische Bauwerk Europas, das im 14. Jahrhundert Sitz der Päpste war und heute zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Innerhalb der Zitadelle gibt es einen Ehrenhof, mehrere Innenhöfe, große Säle, Kapellen, Kreuzgänge und Prunksäle, von denen rund 24 besichtigt werden können, darunter die Privatgemächer des Papstes und vier gotische Kathedralen.

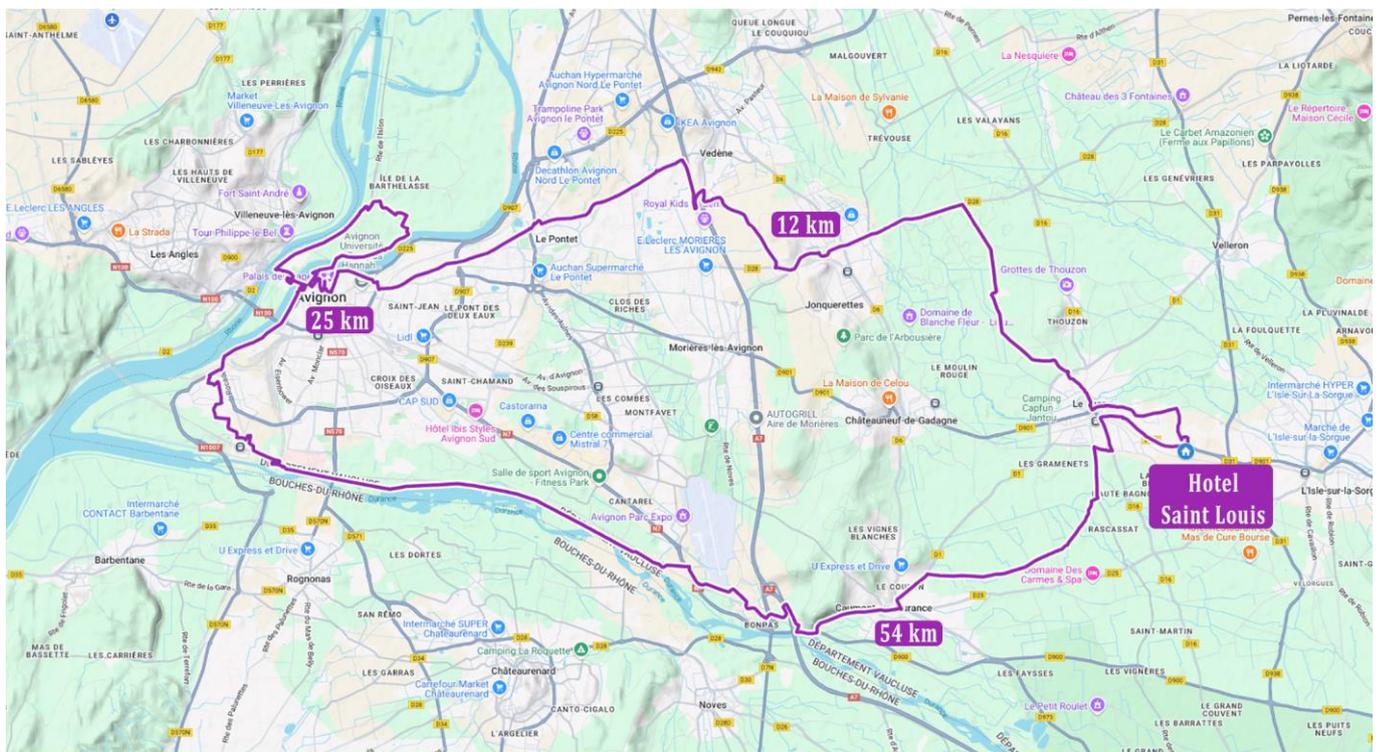
Die wohl berühmteste Brücke der Provence oder gar Frankreichs, die **Pont Saint-Bénézet**, befindet sich in Avignon und wurde im 12. Jahrhundert erbaut und über einen Wachturm direkt mit dem Papstpalast verbunden. Besonders bekannt wurde die Brücke durch das Kinderlied **„Sur le pont d’Avignon“**.

Die Brücke ist heute die Ruine einer Bogenbrücke. Sie bildete lange Zeit den einzigen Übergang über die Rhône, stürzte aber im Laufe der Zeit bei Hochwasser immer wieder ein, bis man sich 1669 schließlich entschloss, die Brücke nach der erneuten Zerstörung nicht mehr wiederaufzubauen.

Über Nebenstraßen kommen wir nach **Saint-Saturnin-lès-Avignon**. Die Landschaft ist typisch für die Provence: Olivenbäume, kleine Gehöfte und das ständige Zirpen der Zikaden.

Weiter geht es Richtung **Avignon**, wo der Verkehr etwas dichter wird. Wir fahren mitten in die Altstadt von Avignon zum Papstpalast. Unser Weg führt uns weiter zur berühmten Brücke von Avignon. Wir machen eine Schleife über die Insel **Île de la Barthelasse**. Hier erhoffen wir uns einen tollen Blick auf die Altstadt von Avignon.

Über kleine, verkehrsarme Straßen erreichen wir **Caumont-sur-Durance**, ein hübsches Dorf mit viel Grün. Insgesamt wird es eine angenehme Flachetappe – ideal zur Erholung.





Der **Luberon** ist ein wahres Paradies für Rennradfahrer. Die Region bietet eine perfekte Mischung aus anspruchsvollen Anstiegen, sanften Hügeln und idyllischen Straßen, die durch Lavendelfelder, Weinberge und historische Dörfer führen. Das Gebirge, ein langgestreckter 60 km langer Bergrücken, verläuft in Ost-West-Richtung und wird von der Schlucht von **Lourmarin** durchtrennt. Man spricht vom "**Kleinen Luberon**" im Westen und vom "**Großen Luberon**" im Osten.

Als erste Orte kommen wir nach **Ménerbes** und **Lacoste**, zwei der charmanten Bergdörfer des Luberon. Nach einer kurzen Abfahrt kommt der Anstieg über **Bonnieux** zum Pass **Côte de Cèdres**. Durch den "**Forêt des Cèdres**" (Zedernwald), ein bewaldetes Gebiet, das für seine ruhige Atmosphäre bekannt ist, kommen wir nach **Vaugines**.

In **Peypin-d'Aigues** beginnt der Anstieg zum **Col de l'Aire dei Masco**. Dieser Anstieg ist etwa 6,3 km lang mit einer durchschnittlichen Steigung von 4,9 %, was ihn zu einer mittelschweren Herausforderung für Radfahrer macht. Der Pass bietet einen beeindruckenden Blick auf die umliegende Landschaft.

Nach dem Gipfel führt die Strecke über **Céreste** nach **Apt**, einer Stadt, die für ihre Geschichte und die Herstellung von kandierten Früchten bekannt ist.

Nach Apt radeln wir auf der „**Voie Verte**“, einer ehemaligen Bahnstrecke, die in eine sichere und autofreie Radroute umgewandelt wurde, nach **Coustellet**. Die Strecke ist größtenteils eben und führt durch malerische Dörfer wie **Robion** und **Les Taillades**.

Kurze Variante 1: 98 Kilometer & 850 Höhenmeter

Kurze Variante 2: 85 Kilometer & 600 Höhenmeter



COL DE LA LIGUIÈRE

114 Kilometer & 1850 Höhenmeter



Der **Col de la Liguère** ist ein ruhiger, aber anspruchsvoller Gebirgspass, der besonders bei Rennradfahrern beliebt ist. Er liegt im Département Vaucluse und verbindet die Orte Saint-Saturnin-lès-Apt und Sault über die wenig befahrene D230. Mit einer Passhöhe von 998 Metern bietet der Liguère eine ideale Möglichkeit für ambitionierte Radfahrer, sich abseits des Trubels des Mont Ventoux zu fordern.

Wir starten in südöstlicher Richtung nach **Roussillon** durch die typischen Landschaften der Provence mit Olivenhainen und Weinbergen.

In **Saint-Saturnin-lès-Apt** beginnt der Anstieg auf den **Col de la Liguère**. Dieser Pass ist 9,3 km lang mit einer durchschnittlichen Steigung von 6,7 % und erreicht eine Höhe von 998 m. Die Strecke bietet spektakuläre Ausblicke auf die umliegende Landschaft.

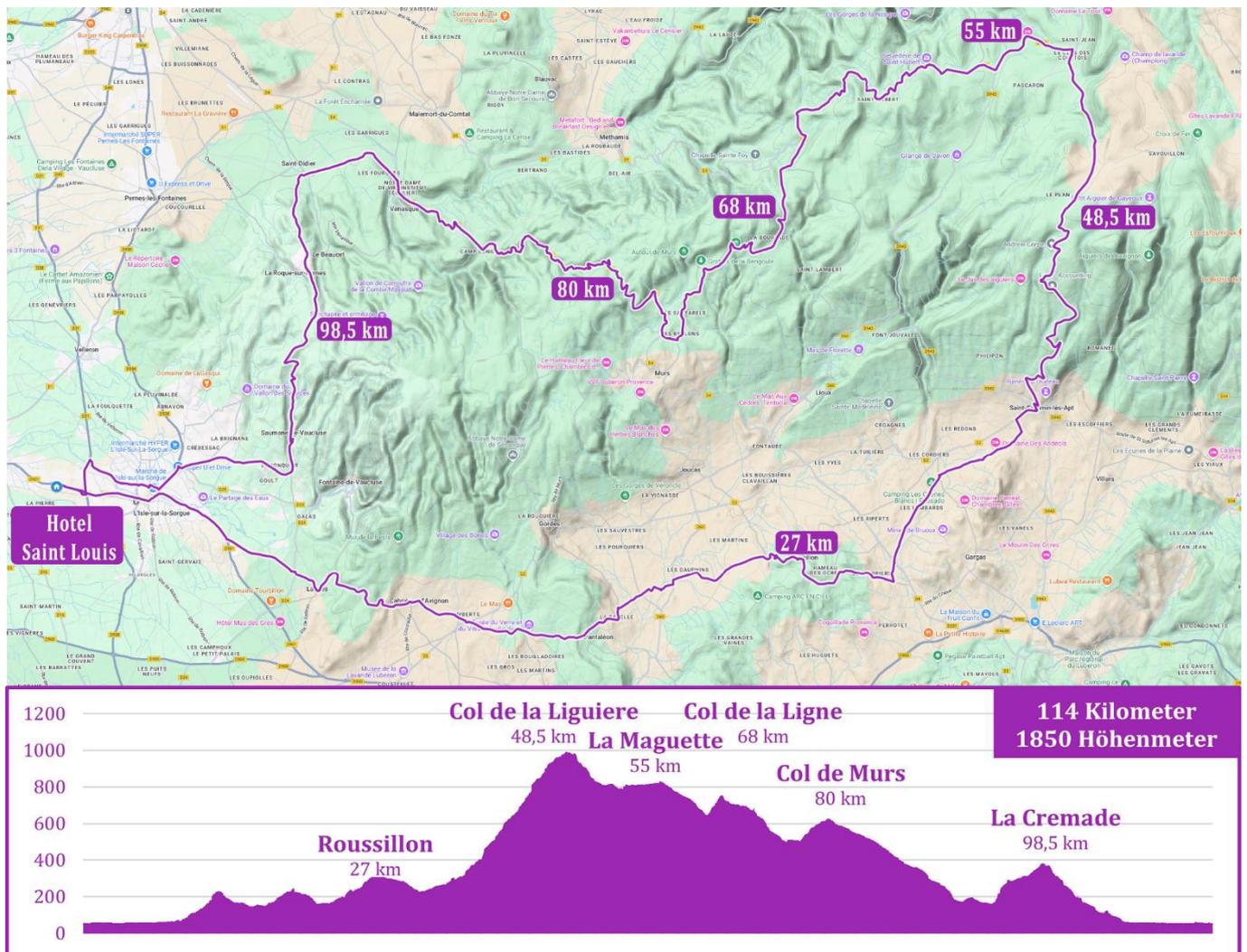
Nach dem Pass geht es weiter in Richtung **La Maguette**. Dieser Abschnitt führt durch die **Combe de la Sigalière**, ein malerisches Tal mit bewaldeten Hängen und sanften Steigungen von etwa 5–6 %.

Von **La Maguette** aus fahren wir über **Saint Hubert** zum **Col de la Ligne**.

Nach einer kurzen Abfahrt beginnt der Anstieg auf den **Col de Murs**. Mit einer Länge von 6,1 km und einer durchschnittlichen Steigung von 4 % erreichen wir eine Höhe von 627 m. Die Strecke führt durch bewaldete Gebirgshänge und bietet eine ruhige und landschaftlich reizvolle Umgebung.

Eine längere Abfahrt führt uns über **Venasque** nach **Saint-Didier**, wo der nächste Abschnitt durch die typisch provenzalische Landschaft mit Olivenhainen und Weinbergen nach **La Crémade** beginnt.

Danach geht es noch 15 Kilometer bis in unser Hotel.





Diese Tour führt durch das Herz des Luberon und verbindet malerische Dörfer mit idyllischen Landschaften.

Über Nebenstraßen beginnen wir heute unsere Tour in Richtung **Mènerbes**, einem der „Plus Beaux Villages de France“ („Schönste Dörfer Frankreichs“). Die Straßen sind ruhig und leicht ansteigend. Ménerbes selbst liegt spektakulär auf einem Hügel mit herrlichem Blick auf das Luberon-Gebirge.

Von hier geht es nach einer kurzen Abfahrt durch Olivenhaine und Lavendelfelder und über einen darauffolgenden kurzen Anstieg nach **Lacoste**, bekannt für die Burgruine des Marquis de Sade, heute im Besitz des Modeschöpfers Pierre Cardin. Das charmante Dorf bietet eine wunderschöne Aussicht über das Tal.

Weiter geht es über kleine Straßen nach **Goult** und **Saint-Pantaléon**, zwei ruhigen Dörfern inmitten von Weinbergen und Obstgärten. Ideal für eine kurze Rast.

Die Strecke ist hügelig und gut zu fahren. In **Cabrières-d'Avignon** erwartet uns ein Dorf mit einem hübschen Ortskern. In der Nähe verläuft auch die historische „**Mur de la peste**“ (Pestmauer).

Flach geht es nach **Velleron**, das für seinen täglichen Bauernmarkt am Abend bekannt ist.

Die letzten 20 Kilometer zurück nach Le Thor rollen wir gemütlich aus.

Kurze Variante: 63 Kilometer & 600 Höhenmeter



GEMEINSAME RADTOUREN



2011 PARIS
1 423 Km & 12 420 Hm



2013 STEIERMARK
980 Km & 13 800 Hm



2015 NIZZA
1 760 Km & 29 650 Hm



2017 ASSISI
985 Km & 10 890 Hm



2018 SAINT JEAN
559 Km & 11 090 Hm



2019 PYRENÄEN
1 137 Km & 21 210 Hm



2023 ROM
1 190 Km & 11 110 Hm





RADTEAM

Marianne

2011 Paris
2013 Steiermark
2015 Nizza
2018 St. Jean
2019 Pyrenäen
2023 Rom



Hubert

2011 Paris
2013 Steiermark
2015 Nizza
2018 St. Jean
2019 Pyrenäen
2023 Rom



Christa

2013 Steiermark
2015 Nizza
2017 Assisi
2019 Pyrenäen
2023 Rom



Gerhard

2013 Steiermark
2015 Nizza
2017 Assisi
2019 Pyrenäen
2023 Rom



Claudia

Zum ersten Mal
dabei!

Alles Gute!



Wolfgang

2019 Pyrenäen
2023 Rom



RADTEAM



Milan

2011 Paris
2013 Steiermark
2015 Nizza
2017 Assisi
2018 St. Jean
2019 Pyrenäen
2023 Rom



Peter

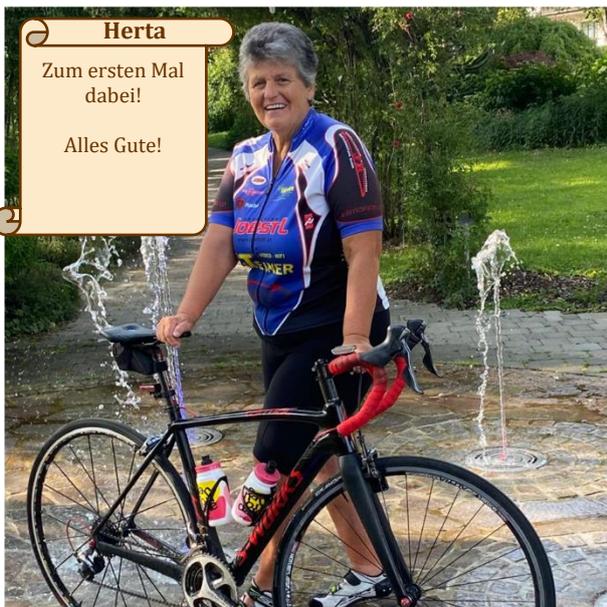
2013 Steiermark
2015 Nizza
2017 Assisi
2018 St. Jean
2019 Pyrenäen
2023 Rom



Herta

Zum ersten Mal
dabei!

Alles Gute!



Hermann

Zum ersten Mal
dabei!

Alles Gute!



Günter

Zum ersten Mal
dabei!

Alles Gute!



Maria & Vinzenz

2011 Paris
2013 Steiermark
2015 Nizza
2017 Assisi
2018 St. Jean
2019 Pyrenäen
2023 Rom





DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG



PUREA

