

Gemütlich durch die Lande

FRANKREICH In der Normandie ist Fahrradfahren ein neuer Tourismustrend – dafür wurden stillgelegte Bahntrassen umfunktioniert und Radwanderwege von über 500 Kilometern neu geschaffen

Von Nadja Baran

Die Seile knirschen und knacken unter unserem Gewicht. Bis in 61 Meter Höhe werden wir in flottem Tempo hochgezogen. Ein mulmiges Gefühl breitet sich in der Magengegend aus, denn jetzt heißt es der Technik zu vertrauen. Bäumchen hängen wir jeweils in einer Weste, die durch Gurte und Karabinerhaken an einem Gestell befestigt ist. Dieses wird an ein Drahtseil gehakt, das zwischen den Resten einer ehemaligen Eisenbahnbrücke und einem künstlichen Pfeiler gespannt ist.

Der Puls steigt. Oben angekommen ruft Jumpmaster Nikolaus Marie: „Quatre, trois, deux, un – go!“ Ich ziehe an der gelben Schnur und ab geht's in die Tiefe. Völlig überraschend fällt man zunächst kopfüber 20 Meter nach unten und beschleunigt auf 130 Stundenkilometer in 3,5 Sekunden. Erst danach fängt sich das Gestell im Drahtseil und beginnt wie in einer Riesenschaukel zu schwingen. Und das auf einer Länge von 150 Metern. Glücksgefühle durchströmen den Körper, der sich freut, dieses Abenteuer überlebt zu haben.

So ein Adrenalinausstoß kann nur noch beim Bungeejump gesteigert werden. Und auch den können Besucher vom Viaduc de la Soulevre in der Normandie machen. Gustave Eiffel konstruierte das Viadukt, das bis 1970 als Eisenbahntrasse genutzt wurde. Bereits 1990 entdeckte die Bungeefirma AJ Hackett die nicht mehr genutzten Steinpfeiler des Viadukts und eröffnete hier eine der ersten kommerziell genutzten Bungee-Anlagen Europas. Mittlerweile sind vier weitere Attraktionen wie der Top Swing und eine Sommerrodelbahn hinzugekommen.

Das Viadukt liegt auf der neu eröffneten „historischen Fahrradstrecke“, die nördlich bei den Landungsstränden beginnt und bis zum Mont-Saint-Michel



führt. Denn Fahrradfahren – für Franzosen eine eher untypische Freizeitbeschäftigung – soll in der Normandie zum neuen Trend für Touristen werden. Dafür wurden stillgelegte Bahntrassen umfunktioniert und Radwanderwege von über 500 Kilometern im Grünen ge-

„Vereinzelt kommen einem Radfahrer entgegen, oft ist man aber allein auf weiter Flur.“

schaffen. Seit dem 1. Juni sind alle Radwege geprüft und mit einem grünen Fahrradsymbol versehen. Und so können Besucher die Normandie mit ihren grünen Landstrichen, Wäldern und übrigen Dörfern aus der Fahrradperspektive kennenlernen.

Ein Beispiel ist der Ort Mortain. Auf der Route in das historische Örtchen geht es vorbei

an kleinen Bauernhöfen, Kühen und Feldern bis hin zur weißen Abtei und dem Grand Cascade: dem größten Wasserfall im Westen Frankreichs. Für Kulturliebhaber bietet Mortain die Stiftskirche St.-Evrout, die vor fast 1000 Jahren von einem Halbbruder von Wilhelm dem Eroberer gegründet wurde.

Von Mortain sind es noch knapp 40 Kilometer bis zur Halbinsel Mont-Saint-Michel. In der Ferne hebt sich langsam die Silhouette des einmalig schönen Bauwerks von 1022 aus dem Nebel. Immer klarer wird die Sicht auf das Kloster mit der goldenen Statue an der Spitze, die den Erzengel Michael abbildet. Beeindruckend ist die letzte Etappe auf der historischen Strecke, die an der zweitmeist besuchten Touristenattraktion Frankreichs endet. „Es ist wie in einem Gefängnis hier“, sagt Touristenführerin Evelyn bei der Klosterbesichtigung. Und sie fügt als Erklärung hinzu: „Keine Infra-



struktur, kein Dorfleben, nur für Touristen bestimmt. Ich könnte hier nie leben.“

Dabei war Mont-Saint-Michel im 19. Jahrhundert ein kleines Fischerdorf, in dem mehrere Familien wohnten. Mittlerweile leben nur noch etwa 25 Mönche auf der Insel. Absolut zurück gezogen, denn tagsüber strömen Menschenmengen durch die Straßen und Kloster-

mauern. Wer früh auf den Beinen ist, kann dem Trubel noch entgehen, aber spätestens ab der Mittagszeit wird man nur noch langsam durch die Menge geschoben. Kein Wunder, kommen doch über drei Millionen Menschen auf die im Umfang gerade mal 300 Meter große Insel. Es gibt einige kleine Restaurants und viele überbeuerte Shops. „Das ist alles wie bei der

Mafia hier“, verrät die quirlige Evelyn. „Nur sieben Familien gehört alles und die verdienen viel, viel Geld.“

Wer diesem Trubel entfliehen möchte, sollte die Perche bei Comblot im Rahmen einer abenteuerlichen Kutschfahrt erkunden. Dieser südöstliche Teil der Normandie ist bekannt für seine großen Waldgebiete, den Cidre und natürlich die gutmütigen Percheron-Pferde, eine wichtige Kaltblutrasse. Auf unbefestigten Waldwegen und naturbelassenen Pfaden geht die Kutschfahrt durch das Gelände und man sollte immer aufpassen, dass einem kein Ast

darf gestellt werden. Seit 2011 hat die gebürtige Österreicherin gemeinsam mit ihrer Freundin einen ehemaligen Pferdestall zum Restaurant umgebaut. Und das mit Erfolg wie die zahlreichen Gäste beim Mittagstisch beweisen. Das besondere ist, dass die Winzerin für ihre Menüs nur regionale Produkte verwendet. Sie wurde daher mit dem Label „Maitre Restaurateur“ ausgezeichnet. Für ein üppiges Drei-Gänge-Menü zahlt man bei Ulrike 19 Euro und bekommt eine Ahnung von französischer Haute Cuisine. Gestärkt geht's wieder auf dem Rad in Richtung des Thermalorts Bagnoles de l'Orne, wo sich Sportler eine Massage gönnen können.

Das Schöne an den Radwegen durch die Normandie ist, dass sie touristisch noch nicht so überlaufen sind. Vereinzelt kommen einem Radfahrer entgegen, oft ist man aber allein auf weiter Flur. Wer keine eigenen Räder mitbringt, kann sich welche für zwölf bis 15 Euro vor Ort mieten. Je nach Distanz können die Räder oder auch das Gepäck für neun bis 35 Euro transportiert werden. Wer Ruhe, Kultur, die Natur und Radfahren liebt, für den eignen sich die neuen Radwanderwege in der Normandie hervorragend. Und wer seine Kinder noch überzeugen muss, der kann sie vielleicht mit einem Swing oder Bungeejump auf der Action- und Erlebnisanlage vom Viaduc de la Soulevre locken.



Eines der Radlerziele ist Mont-Saint-Michel (links oben); Adrenalin-Kick: ein Drahtseil-Swing vom Viaduc de la Soulevre (oben); Cidrerie von Grégoire Ferré (links)

ins Gesicht schlägt. Die junge Bäuerin Celine Maudet bietet eine zweistündige Fahrt für zwölf Euro pro Erwachsenen und fünf Euro für Kinder an. Ab zwei Personen spannt sie die zwei Kaltblüter vor die alte Holzkutsche, die so einiges aushält.

Von Comblot geht es mit dem Rad weiter nach Boissy-Maugis. Hier fährt man wieder auf ehemaligen Bahntrassen durch Wälder, Apfelplantagen und vorbei an alten Herrenhäusern. Wer eine Rast einlegen möchte und dabei sein Fahrrad – oder auch Pferd – gut versorgt wissen will, ist beim Bistrot des Ecuries von Ulrike richtig. Hier gibt es genug Platz für Räder und Pferde. Auch Luftpumpen und Flickzeug können bei Be-

Service-Redaktion TOPAS

Assistenz:
Margit Komor
Telefon: 061 31 / 2407 07-51
Fax: 061 31 / 2407 07-22

Redaktion:
Ute Strunk (ust) -30

E-Mail:
journal@topas-service.de

Internet:
www.rhein-main-presse.de

Longue-sur-mer ist einer der Strände, an dem die Alliierten im Zweiten Weltkrieg landeten. Fotos: Nadja Baran

INFORMATIONEN

■ **Anreise:** Entweder mit dem Zug oder Flugzeug nach Paris. Dort startet die Radstrecke am Fuße der Kathedrale Notre-Dame. Wem die Tour durch den Ballungsraum zu anstrengend ist, für den bietet sich die Weiterfahrt mit dem Zug in die Normandie an. Alternativ kann man mit dem Auto, Wohnwagen oder –mobil und eigenen Rädern anreisen.

■ **Eigene Fahrräder:** Wer mit eigenen Rädern fahren möchte, sollte möglichst Trekkingräder mit guter Schaltung nehmen, da die Strecken Steigungen haben und manchmal uneben und steinig sind.

■ **Leihfahrräder:** Bei verschiedenen Anbietern können sich Touristen Räder

mieten. Der Anbieter Loc Vélo (www.locvelo.fr) beispielsweise bietet mehr als 200 Räder. Zwischen zwölf und 50 Euro kosten die Räder pro Tag. Zusätzlich bieten die Anbieter einen Gepäckservice, bei dem das Gepäck am Hotel abgeholt und zum Zielort geliefert wird. Kostenpunkt zwischen neun und 35 Euro je nach Distanz.

■ **Kleidung:** In der Normandie herrscht sehr abwechslungsreiches und unbeständiges Wetter. In jedem Fall Regenjacke, dicken Pulli, aber auch leichte Kleidung für den Strand mitnehmen.

■ **Reiseführer:** Ralf Nestmeyer, Normandie, Michael Müller Verlag – individuell reisen, 2. Auflage 2013, 456 Seiten, 21,90 Euro.

www.rendezvousenfrance.com

