

ROTER TEPPICH FÜR BIKER AN DER CÔTE D'AZUR

NICHT NUR ZUM ROC D'AZUR ZÄHLT FRÉJUS ZU DEN ERSTEN ADRESSEN FRANKREICHS FÜR BIKER. WER SÜDLICHES AMBIENTE MIT TRAILS VERBINDEN WILL, IST HIER AN DER RICHTIGEN STELLE.

Anreise

Lage: Fréjus liegt etwa 40 km von Cannes entfernt an der Côte d'Azur und erstreckt sich von der Küste bis in die Ebene des Hinterlandes. In Nordosten ist diese Ebene vom Massiv des Esterel eingerahmt, während im Westen das Massiv der Maures aufragt. Beide Gebirgszüge beherrschen eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Frankreichs. Diese mediterranen Wälder sind bis in den hintersten Winkel von Forstspisten und Singletrails durchzogen, die einst für die Produktion von Kork angelegt wurden. Auf diesen Wegen spielt die Musik. Denn nicht nur wegen des Festivals zählt die Region zu den ersten Adressen des Bikens in Frankreich.

Beste Reisezeit: Bedingt durch das milde Klima an Frankreichs Mittelmeerküste lässt es sich rund um Fréjus oft selbst im Winter noch gut und vor allem ohne Frostbeulen biken. Im Hochsommer dagegen tut man sich keinen Gefallen mit einem Bike-Abstecher ins Hinterland. Temperaturen von gut 40 Grad und ein erhöhtes Waldbrandrisiko grillen jede noch so große Ambition. Zudem sind dann sämtliche Campingplätze und Unterkünfte überfüllt, und das Preisniveau steigt nochmals. Die optimale Reisezeit liegt daher im Frühjahr. Dann sind die Temperaturen angenehm, es ist so gut wie nichts los, und der Maquis bordet vor Blüten nur so über. Nicht zu vergessen ist natürlich auch der Herbst, besonders Anfang Oktober: Dann startet der Roc d'Azur!

Anreise mit dem Auto: von Deutschland aus entweder über das Rheintal nach Frankreich, dort über Besançon, Lyon, Marseille nach Fréjus (teure, mautpflichtige Autobahn, 840

km, 7:40 h von Freiburg aus). Alternativ durch die Schweiz, dort über Chur und den San Bernardino nach Mailand. In Italien Richtung Genua, dann weiter über San Remo und Nizza nach Fréjus (800 km, 8:20 h von Ulm).

Anreise per Flugzeug: von vielen großen deutschen Flughäfen per Direktflug nach Nizza, Toulon oder Marseille. Infos z.B. unter www.lufthansa.com
Anreise per Zug: mit dem Schnellzug TGV nach Marseille, von dort weiter zum Bahnhof in St. Raphaël, Info: www.sncf.com

Equipment

Das ideale Bike: Klar finden im Esterel auch Enduristas und Freerider einiges an spannendem Terrain. Doch die meisten der beschriebenen Touren im Hinterland von Fréjus verlaufen doch über weite Strecken auf schottrigen Forstspisten. Die Singletrails sind meist flowig und selten grob verblockt. Statt langer Federwege freuen sich Biker auf den vielen steilen Aufstiegen also eher über ein echtes Leichtgewicht. Ein Race- oder Tourenfully mit 100 bis 120 mm Federweg erscheint daher als optimale Wahl für dieses Terrain.

Übernachten

Das Département Var gehört zu den beliebtesten Ferienzwecken der Franzosen. Entsprechend weit gefächert ist das Übernachtungsangebot. Von relativ preisgünstig (für die Côte d'Azur!) bis Luxus pur findet jeder das Passende. Einen guten Überblick bieten die Webseiten der Tourismusbüros (siehe Punkt „Infos“). Hier drei Tipps:
Camping le Fréjus: An der Straße Richtung Bagnols en Forêt gelegen, bietet dieser Campingplatz einen guten Ausgangspunkt für Touren. www.lefrejus.com
Camping Le Bravel: günstiger Campingplatz mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Mit Swimmingpool, dafür ohne Animation. Ergo: Man kann schlafen! Tel. 04 94/40 85 92

Hôtel le Flore: preisgünstig und mitten in der historischen Altstadt von Fréjus gelegen. Mit Bike-Garage! www.hotel-le-flore-frejus.cote.azur.fr

Essen/Chillen

Pizza Nova: Wie alle Restaurants nicht ganz billig, aber mit originellen Pizzen (Banane, Nutella, Kiwi ...). Gute Adresse für Biker! Route de Bagnols, Fréjus. Tel. 04 94/40 78 42.

Le Lagon Bleu: lecker Essen von gegrillten Gambas bis Riesen-Rinderfilet. Quai Cléopâtre, Fréjus, Tel. 04 94/53 30 90.

L'Absolu: raffinierte und einfallreiche südfranzösische Küche. Günstige Tagesgerichte. Place Paul Vernet, Fréjus, Tel. 04 94/17 19 19.

Le Palais: gute Adresse für das gemütliche Feierabendbierchen. Leckerer Vorspeisenbuffet. Rue Jean Jaurès 227, Fréjus, Tel. 04 94/44 80 48.

L'Assiette de Père Pascal et Mère Béné: sehr gemütliche Weinbar mit abwechslungsreicher Küche von korsischen Wildschweinspezialitäten bis zu geräuchertem Fisch. Rue Grisolle 7, Fréjus, Tel. 04 94/52 91 19.

Specials

Bikevent: französische Bike-Schule, umfangreiches Tourenprogramm in ganz Südfrankreich, Camps und individuelle Touren buchbar. www.bikevent.com

Events

Roc d'Azur: Das größte Bike-Festival der Welt findet jedes Jahr Anfang Oktober statt. 16 000 Teilnehmer bei 22 Wettkämpfen

und eine riesige Bike-Expo mit gut 100 000 Besuchern sprechen für sich. Für 2010 unbedingt vormerken! www.roc-azur.com

Bikeshops

Riviera Bike: sehr gut ausgestatteter Shop mit Ersatzteilen und Bikes aller Marken. Täglich außer Sonntag geöffnet. Rue Vernedes 6, Puget sur Argens, Tel. 04 94/19 09 15, www.rivierabike.com
Cycles Patrick Béraud: Reparaturservice, Ersatzteile, Klamotten, Bikes. Rond Point de la Gendarmerie Nr. 7, Fréjus, Tel. 04 94/51 20 20, www.cyclesberaud.fr

Hin & Her

Öffentlicher Nahverkehr: In Fréjus selbst verkehren regelmäßig Linienbusse in alle Ecken der Stadt. Per öffentliche Verkehrsmittel in die Dörfer zu kommen ist sehr umständlich bis komplett unmöglich.

Taxi Fréjus: vermittelt normale oder Großraumtaxi. Tel. 04 94/51 51 12

Mietwagen: Wer nicht mit dem eigenen Fahrzeug anreist, mietet sich am besten direkt am Flughafen einen Mietwagen. Anbieter vor Ort finden sich unter www.frejus.com

Bike-Infos

Tourendownload: Zahlreiche Touren aller Schwierigkeitsgrade rund um Fréjus und im ganzen Département Var. Meist mit GPS-Daten zum Download unter: www.utagawavtt.com/randonnee-vtt-gps

Karte: Institut National Géographique (IGN) Blatt 3544 ET „Fréjus Saint Raphaël“, Maßstab 1:25 000.

Reise-Infos

Allgemeiner Überblick: www.visitvar.fr
TVB Fréjus: Tel. 04 94/51 83 83, www.frejus.fr
TVB Roquebrune: Tel. 04 94/19 89 89, www.roquebrunesurargens.fr
Campingplätze: www.provence-campings.com



Kein Kitsch, sondern Realität: Der Sonnenuntergang über der Côte d'Azur ist großes Kino!