

Bern, 24. August 2007

## **Mitteilungen**

### **Geburtstagswünsche...**

... gehen im August unser Aktivmitglied Heinz Ryf. Am 12. August konnte Heinz im Kreise seiner Familie und lieben Freunden auf dem Niesen seinen 60. Geburtstag feiern. Lieber Heinz, die ganze LSV-Schar wünscht nachträglich von Herzen Glück und Gesundheit auf dem weiteren Lebensweg.

### **Geheiratet...**

...haben am vergangenen 14. Juli 2007 in der kath. Kirche zu Worb, Bernadette Faller und Alfons Schöpfer. Liebe Bernadette, lieber Alfons, die ganze LSV-Familie wünscht Euch auf Eurem gemeinsamen Lebensweg viel Glück, Gesundheit und Zuversicht!  
R. Hugli

### **Geburtsanzeige**

Am 25. 7. 2007 erblickte Tim Robin das Licht der Welt. Mit seinen Geschwistern Jan und Anna freuen sich die stolzen Eltern Sabine und Martin Reist. Wir wünschen dem neuen Erdenbürger auf dem weiteren Lebensweg Glück und Gesundheit.

## **Was lief...**

### **4. Vogellisi-Berglauf vom 15. 7. 2007, 13,4 km/824 m HD**

Bei hochsommerlichen Temperaturen kämpften wir uns den Berg hoch und tranken was das Zeug hergab. Die Hitze und eine beginnende Erkältung hinderten uns an einer besseren Zeit. Trotzdem war es ein gelungener Wettkampf im schönen Adelboden. Bergläufe scheinen zu boomen (Anmerk. R. Hugli: und wären vorallem aus statischer Sicht gesehen gesünder!), denn mit gut 1000 Teilnehmer starteten wiederum mehr als im Vorjahr. Es wäre schön, wenn nicht nur 2-3 Lsvler an Bergläufen teilnehmen würden. Also, cu beim nächsten Berglauf!

*Kat. M40:* 112. Bernhard Hofstetter 1:45.40 (122 Tn. klass.).

*Kat. M50:* 38. Hansueli Heiniger 1:26.15 (102. Tn. klass.).

## **Tri/Duathlon**

### **Gigathlon, vom 7. 7. – 14. 7. 2007**

Unser unermüdlicher Michu hat im Team NMS (Neue Mittelschule) mit Raiffeisen am Gigathlon mitgemacht. Seine Laufleistung war zu Beginn nicht schlecht, wurde aber immer mittelmässiger. Er kämpfte mit einer Verletzung am rechten Gesässmuskel (Verhärtung), welche seitlich auf die Oberschenkelsehne ausstrahlte.

*Kat. 7 Days Team of Five:* 4. NMS 56:36.12 (Rückstand auf das Siegerteam 1:44.01)

Einen ausführlichen Bericht von Michu verfasst, findest Du unter [www.lsvbern.ch](http://www.lsvbern.ch)

## **Radwoche in den Cevennen**

### **Etwas Geographie**

Nachdem wir im Jahre 2002 den nördlichen Teil (Ardèche) und 2005 den mittleren Teil (Margeride) des Departements Lozère mit dem Rennrad erkundeten, war nun der südliche Teil mit der eindrücklichen Schlucht des Tarn und die Causses (Hochebenen) an der Reihe. Das Département Lozère befindet sich im Norden der Region Languedoc-Roussillon und ist nach dem Bergmassiv des Mont Lozère im Nationalpark der Cevennen benannt. Quer durch den südöstlichen Teil des Départements zieht sich das Mittelgebirge der Cevennen, welches zum grossen Teil als Nationalpark (Parc Nationale des Cevennes) ausgewiesen ist. Das Département Lozère unterteilt sich in vier

Regionen, deren Unterschiede auf den geologischen Begebenheiten beruhen und vier natürliche Landschaftsbilder ergeben.

Die Margeride: Im Nordosten des Départements gelegen, ist sie eine stark bewaldete Granitlandschaft deren Relief im Laufe der Frühzeit entstand. Sie ist neben Wäldern auch von ausgedehnten Weideflächen und Heidelandschaften geprägt.

Die Region Aubrac: Die Landschaft des Aubrac ist eine wenig bewaldete, basaltische Hochfläche im Nordwesten des Départements.

Die Cevennen: Die Cevennen, ein Ausläufer des südlichen Zentralmassivs, befinden sich im Südosten des Départements Lozère. Geologisch vom Schiefer dominiert, ist die Landschaft der Cevennen durch den Lauf der Flüsse, wie den Tarn und den Gardon sehr ungleichmässig geformt. Die bedeutendsten Erhebungen sind der Mont Aigoual (1567 m Département Gard) und der Sommet de Finiels (1699 m).

Die Region Causses: Die Grandes Causses sind eine Kalksteinlandschaft, die sich auf weitreichenden trockenen Hochebenen im Südwesten des Départements erstreckt. Die Landschaft ist weniger hoch als der Aubrac, aber mit mehreren Erhebungen mit weit über 1.000 m Höhe dennoch zu den Mittelgebirgen zu zählen. Die Causses werden geographisch von den Schluchten des Tarn dominiert. Zahlreiche Grotten und Karsthöhlen sind in den Causses zu finden. Das Département Lozère gilt als das Département mit den am höchsten gelegenen bewohnbaren Siedlungsflächen.

### ***Samstag, 16. Juni***

Als Ausgangsort für unsere Touren wählten wir das kleine Städtchen Florac auf 542 m ü.M., am Zusammenfluss des oberen Tarn und Tarnon gelegen. Mit seinen knapp 2.000 Einwohnern ist Florac eher ländlich geprägt. Unser Hotel befand sich 2 km ausserhalb, an der N 106 gelegen. Dem Hotel gegenüber reckte sich die imposante und steil abfallende Wand der Causse Méjean bis auf 1083 m in die Höhe. Gut war die 14 % Steigung aufweisende, serpentinenreiche Strasse auszumachen. Wie gewöhnlich unternahmen wir nach dem Bezug der Zimmer eine kleinere Runde um die Beine vom langen Autofahren etwas zu lockern, und um das Gelände zu erkunden. Mit einer 14 km langen Steigung ging es gleich zur Sache, von Beine lockern war keine Rede. Selbst unser lieber Peter brauchte für einmal die Puste um im heftigen Gegenwind zu bestehen, als ein Knall die Stille zerriss. Schämpu's Collé am Hinterrad hatte sich soeben verabschiedet. Während Jean-Pierre und Bruno das Collé wechselten, fuhren Werner, Max und Peter weiter bergan. Guy und ich genossen derweil die herrliche Landschaft. Im Geäst eines Busches am Strassenrand beäugte uns eine reglos dasitzende Smaragdeidechse. Eine alte Gümmler-Weisheit besagt: wenn es «obsi» geht, muss es auch «nidsi» gehen. Die Abfahrt hinunter nach Florac und endlich einige wenige Kilometer mit Rückenwind waren der wohlverdiente Lohn für die 40 km.

*Strecke: Florac-D998-Cocurès-D135-les Bondons-D35-Col du Montmirat (1045 m)-D35-D31-Molines-D907 bis-Ispagnac-N106-Florac*

### ***Sonntag, 17. Juni***

#### ***Corniche des Cevennes, 97 km***

Der Himmel war grau in grau, und die Nebelschwaden hingen tief, so dass wir den Grat gegenüber nicht erkennen konnten. Um 9.00 Uhr entschlossen wir uns bei frischen 15 Grad trotzdem wie vorgesehen und mit eingepacktem Regenschutz zur Tour zu starten. Dem Tarnon entlang fuhren wir um unzählige Kurven, auf guten und verkehrsarmen Strassen stetig steigend der Corniche entgegen. Leider war dann oben die Aussicht infolge Nebels nicht berauschend, so dass wir mit montierter Regenjacke hinunter in Richtung Saumane fuhren. Am Sonntag pflegen wohl alle Franzosen auswärts in den spärlich (in ländlichen Gegenden) vorhandenen Restaurants zu essen. In Saumane, wo es inzwischen leicht zu Regnen begann und der Hunger sich meldete, war das einzige Restaurant im Ort «Complet». Wir wurden erst nach weiteren 17 km und einigen Höhenmetern in Pompidou fündig. Der inzwischen stärker fallende Regen liess uns - auch wenn das Äussere des Hauses an eine Kaschemme erinnerte - eintreten, doch oha läzt! Es erwartete uns ein grosser Gewölbekeller, bis auf einen Tisch, vollbesetzt mit speisenden Menschen. Das Restaurant erwies sich als Glückstreffer, denn es gab für 12 Euro Buffet à Discretion. Man sah Gruppenmitglieder vier Mal ans Dessertbuffet wandern. Mit vollem Magen nahmen wir im wieder einsetzenden Regen den letzten Pass, sowie die verbleibenden 25 km über die Panoramastrasse, unter die Räder. Die Tour fiel etwas kürzer als geplant aus. Ein Paradis für Pilzsammler: Vom Velo aus haben wir Perl, Hexenröhrlinge, Parasol, Eierschwämme usw. gesehen.

Spruch des Tages von Peter:

Vor der Abfahrt reckte Peter im Zimmer die Sonnenmilch in die Höhe und meint: «Mi schiists a, wenn cha me die ändlich bruuche?»

*Strecke: Florac-D907-le Mazel-Les Vanels-Tunnel du Marquaires-St. André-de-Valborgne-Saumane-D39-Col de l'Exil (704 m)-D9-Pompidou-Col de Solpérière (1026 m)-Col du Rey (992 m)-D983-St. Laurent-de-Trèves-le Mazel-Florac.*

### **Montag, 18. Juni**

#### **Parc National des Cévennes, 110 km**

Beim Start um 9.45 Uhr zeigte sich das Wetter wie am Vortag, grau und trüb. Wolkenfetzen hingen wie Leintücher über die Causse Méjean hinunter ins Tal. Über Cocurès erreichten wir das am Oberlauf des Tarn liegende kleine, verträumte Dorf le Pont-de-Montvert mit seinen 272 Einwohnern. Mit 3 Einw./km<sup>2</sup> herrscht in der Gegend sowieso nicht gerade ein Gedränge. Es tummeln sich hier vor allem Wanderer, Kanuten, Biker mit und ohne Motor. Durch fast juramässige Landschaft fuhren wir hoch zum Col de la Croix de Berthel (1088 m) und hinunter ins Tal der «heulenden Hunde», nach St. Privat-de-Vallongue, wo wir die Mittagsrast einschalteten. Inzwischen hatte sich der Himmel merklich aufgeklart und Pesches Sonnenschutz «hätte»erstmals zum Einsatz kommen können. In stetem auf und ab und diversen Cols kehrten wir nach Florac zurück und der Tag endete schöner als er angefangen hatte.

Spruch des Tages von Bruno:

Peter will wissen: «wie mängisch geits no ufe?» Bruno auf die Frage des ausgepowerten Peter. «Vo itz a nume no abwärts, mit Usnahm vo einige Gägestigige»

*Strecke: Florac-Cocurès-le Pont-de-Montvert-Col de la Croix de Berthel-St. Frézal-de-Ventalon- St. Privat-de-Vallongue-Col de Pendédís (666 m) St. Germain-de-Calberte-Col de Malhausette (602 m)-Plan de Fontmort (896 m)-Barre des Cévennes-le Mazel-Florac.*

### **Dienstag, 19. Juni**

#### **Mont Aigoual, 111 km**

Endlich Sonne! Start um 9. 45 Uhr. Zu Beginn irrtümlich Fahrt auf der N 106 bis Bruno plötzlich am Zweifeln war, aber ideale Einrollstrecke. Über le Mazel und les Vanels fuhren wir zum Col de Perjuret (1031 m) hoch, wo ein Adler oder Gänsegeier (ein Deltasegler war es definitiv nicht) über unseren Köpfen majestätisch seine Kreise zog. Es folgte eine rassige Abfahrt auf sehr guter Strasse nach Meyrueis hinunter, wo wir den Hunger im Restaurant «L'Aven Gourmand» stillen konnten. Meyrueis, ein historisches Städtchen mit Mittelalter-und Renaissancevierteln liegt an der Scheide dreier Flüsse (Jonte, Brèze und Béthuzon), bewacht vom Schlossfelsen, der den Eingang zur Jonteschlucht markiert. Nach einem guten Essen sassen wir auf, und setzten die Tour auf der touristisch schönen D 986 fort. Stetig, aber sanft steigend, erreichten wir Abîme de Bramabiau. Der Fluss Bramabiau - er entspringt am Aigoualmassif - hat unterirdisch eine Höhle geformt und nach 700 m unterirdischem Lauf stürzt er als tosender Wasserfall ins Freie. Im Schatten dieses Waldes gelangten wir zum Col de la Serède (1299 m), wo die Strasse zu unserem Tagesziel, dem Mont Aigoual, abbog. Weiter ging die Fahrt durch das Arboretum l'Hort-de-Dieu (der Garten Gottes), eine Art natürliches Museum, wo man die verschiedensten Bäume zu unterscheiden lernen kann. Im steifen Gegenwind mussten wir mächtig in die Pedalen treten um vorwärts zu kommen. Die Bäume wurden langsam kleiner und bald liessen wir diese hinter uns. Das Observatorium thront oben auf dem kahlen, von Wind umtosten Berg. Stürme, die Spitzengeschwindigkeiten von 250 km/h erreichen, fegen über in hinweg. Wir mussten die Velos gut sichern, damit sie nicht weggeblasen wurden. Der Mont Aigoual (1567 m), sein Name kommt von «aygue» - Wasser, ist das Wasserreservat Frankreichs mit Nebel, Schnee und Regen (2200mm pro Jahr)...

Er ist das erste Hindernis für die Wolken und zieht die Niederschläge, die vom Mittelmeer kommen, an. Am Aigoual entspringt eine Vielzahl von Bächen und Flüssen, die in Kaskaden die starken Gefälle seiner Südhänge hinunterstürzen (Herault) und etwas ruhiger die Nordhänge hinabfliessen (Zuflüsse des Tarn). Bei klarem Wetter ist es möglich vom Gipfel das Mittelmeer, die Pyrenäen und die Alpen mit dem Gipfel des Mont Blanc zu sehen. Wir hatten Glück und erwischten keinen der 241 Tage mit Nebel. Nach einer ca. 15 minütigen Rast nahmen wir die Abfahrt nach Cabrillac in Angriff. Weiter abwärts durch die kleine, steile Schlucht «Gorges du Tapoul» nach les Vanels, le Mazel und nach Florac zurück, wo unsere Tour auf der Esplande bei einem kühlen Blondem endete.

Spruch des Tages von Guy:

Als Peter von mir die Streckenbeschreibung der gefahrenen Touren verlangte, damit er sie später mit der Africa-Twin abfahren könne, meinte Guy: «Damit er die Gegend wenigstens dann wahrnimmt!»

*Strecke: Florac-einrollen auf der N 106-retour nach Florac-le Mazel-le Vanels-Col de Perjuret (1031 m)-Meyrueis-Abîme de Bramabiau-Col de la Serède (1299 m)-Mt. Aigoual (1567 m)-Cabrilac-Rousses-les Vanels-le Mazel-Florac.*

### **Mittwoch, 20. Juni**

#### **Zum Mont Lozère 95 km**

Start wieder um 09.45 Uhr bei strahlendem Wetter, aber noch etwas kühler Temperatur. Vorerst 17,5 km Fahrt auf der erstaunlicherweise wenig Verkehr aufweisenden Route Nationale 106, hinauf zum Col de Montmirat (1045 m). Peter, mit bereits leicht angeschlagenem Nervenkostüm und in Selbstgespräche vertieft, führte (hört, hört) die Gruppe an und konnte nicht begreifen, dass 7 km Steigung sooo lange sein können. Bezüglich der Länge der Steigung hatten wir um ihn zu schonen etwas gemogelt und ihm nicht die ganze Wahrheit gesagt. Nach der Passhöhe entschlossen wir uns kurzerhand weitere 6,5 km auf der N 106 abwärts zu fahren. Mit gutem Rückenwind war das bald bewerkstelligt, und in St. Bazile gab's einen Kaffeehalt. Über Lanuéjols und den Col de la Loubière (1181 m) erreichten wir das am Lot liegende Bagnols-les-Bains. Bereits zu Zeiten der Römer war das Thermalbad bekannt. Hier schalteten wir dann die Mittagsrast ein. Gestärkt setzten wir später die Tour fort und nahmen das letzte Tageshindernis, den Col de Finiels (1541 m), in Angriff. Die Rückfahrt nach Florac (27,5 km), eine einzige Abfahrt, entschädigte uns für die vielen zurückgelegten Höhenmeter.

*Strecke: Florac-Col de Montmirat (1045 m)-St. Bazile-Lanuégols-Col de la Loubière (1181 m)-Bagnols-les Bains-Le Bleynard-Col de Finiels (1541 m)-Finiels-Le Pont de Montvert-Cocurès-Florac.*

### **Donnerstag, 21. Juni**

#### **Gorges du Tarn und Gorges de la Jonte, 125 km**

Kilometermässig die Königsetappe, aber auch landschaftlich das Highlight der Woche. Angesichts der langen Tour war der Start bereits um 09.15 Uhr bei herrlichem Wetter. Der Tarn (380 km) entspringt auf dem Hochplateau des Mont Lozère. Auf seinem 60 km langen Weg von den Cevennen durch das Bergmassiv Causses hat der Fluss diese eindrucksvolle Schlucht gegraben. Helle Kalksteinfelsen ragen bis zu 500 m hoch über das Flussbett. Kleine Dörfer und schmale Obstterrassen schmiegen sich an die schroffen Felshänge. Am imponierendsten ist die Schlucht zwischen St.-Enimie und les Vignes, wo die Felswände von zahlreichen Höhlen und Grotten durchbrochen werden. Die Grotte St.-Enimie mit dem angeblichen Grab der Heiligen sowie die Tropfsteinhöhle Aven Armand mit bis zu 30 m hohen Stalagmiten zählen zu den interessantesten der Region. Vom Point Sublime nahe les Vignes eröffnet sich ein grossartiges Panorama über die Schlucht. Nicht zuletzt ist Ste-Enimie ein Zentrum für Kanu- und Kajaktouren auf dem Tarn. Kaffeehalt in St. Enimie, einem der «schönsten Dörfern Frankreichs», mit gemütlich kleinen Gassen und bemerkenswert schön renovierten Häusern. Kaum wieder aufgesessen erwischte es Bruno, dem Collé am Hinterrad ist der Schnauf ausgegangen. Die Fahrt durch die Tarnschlucht bot unendlich viele Fotosujets. Im Weiler Castelbouc kleben die Höhlenwohnungen direkt am Felsen. Wir passierten La Malène, den Roc du Serre, den Cirque des Baumes, und via les Vignes erreichten wir das Ende der Schlucht. Hier treffen die Jonte und der Tarn aufeinander. Die Jonte ist zwar weniger bekannt als der Tarn, deshalb aber nicht weniger schön und vielerorts noch ein ganzes Stück ursprünglicher. Auf einer Strecke von 21 km zieren durch die Erosion bizarr geformte Kalksteingebilde die steilen Hänge der Schlucht. Im kleinen Ort Rozier machten wir in der Folge Mittagsrast. Dannach fuhren wir die Jonte-Schlucht hoch nach Meyrueis und bogen auf die D986 ab. Überganglos wird die vertikale Landschaft zu einer horizontalen, nun fuhren hinauf auf die Kalk-Hochebene Causse Méjean. Diese liegt zwischen 800 und 1247 m ü. M., hat eine Fläche von 340 km<sup>2</sup> und ist mit 450 Einwohnern sehr dünn besiedelt. Die westliche Hälfte des Causse Méjean ist stärker bewaldet und etwas niedriger gelegen, die östliche Hälfte ist nur wenig bewaldet, der höchste Punkt liegt am Gargo mit 1247 m.ü.M. Im August 2003 gab es einen grossen Waldbrand, dessen Spuren noch heute zu sehen sind. Das weite, wellige Gelände erschwerte die Orientierung erheblich, doch als wir die Antennen sahen wussten wir, dass uns nur noch die steile Abfahrt von der Bar «21» auf der Esplanade in Florac trennt.

Spruch des Tages von Peter:

In St. Enimie, bei der Kaffeepause, waren zwei Bikerinnen dabei einen «Platten» zu beheben. Als Bedenken geäussert wurden, ob sie das wohl können, meinte Peter trocken: «das muess me chönne, we me wott Bike!» Der Clou ist, dass vor nicht allzulanger Zeit unser Peter händeringend mit plattem Collé – unterstützt von Einheimischen - am Strassenrand stand und mit weinerlicher Stimme meinte: «ja, einä mit ere Pumpi sött de scho heute!»

*Strecke: Florac-N106-Molines-St. Enimie-La Malène-le Vignes-le Rozier Peyreleau-Meyrueis-Plaine Chanet (Flugplatz)-Florac.*

### **Freitag, 22. Juni**

#### **Zur Causse de Sauveterre, 95 km**

Start zur letzten Tour bei eitel Sonnenschein war um 9.15 Uhr. Die Pessimisten in der Gruppe, hatten den Regenschutz dabei. Über Ispagnac fuhren wir bis St. Enimie nochmals durch die Tarnschlucht. Danach begann der Aufstieg auf der D986 zur Causse de Sauveterre. Er bot uns einmalige Ausblicke in die tief unter uns liegende Tarnschlucht. Auf touristisch schönen Strässchen erreichten wir bald den kleinen Ort Sauveterre. Weiter ging die Fahrt auf völlig menschenleeren Strassen nach Roussac und Laval du Tarn an der D998 gelegen. In westliche Richtung fahrend gelangten wir nach Bque. de-Lutran, um dann in südlicher Richtung zur kleinen D43 zu gelangen. Mit etwas Rückenwind und zunächst moderatem Gefälle nahmen wir die folgenden 11,5 km unter die Räder. Doch auf den letzten 3 km hinunter in die Tarnschlucht mussten wir kräftig in die Eisen greifen. In La Malène war dann bereits wieder Zeit den Hunger zu stillen. Die Pessimisten hatten insofern recht behalten, weil dicke Wolken die Sonne gelegentlich verdeckten und es im Garten des Restaurants nicht gerade warm war. Ich hatte derart Hühnerhaut, man hätte Ferkel säugen können. In La Malène existiert noch die letzte französische Flussschiffer-Genossenschaft («Confrérie de Bateliers») deren Mitglieder heute auf den Tourismus umgestiegen sind. Lange Zeit waren Boote hier das einzige Transportmittel, bis der Bau der Strasse durch die Schlucht sie überflüssig machte. Angesichts des bevorstehenden Aufstiegs auf die Causse Méjean wurde Kriegsrat gehalten. Max, Werner und Peter wollten den angenehmeren Weg durch die Schlucht zurück nach Florac nehmen. Bruno, Schämpu, Guy und der Schreibende wollten es wissen. In zehn engen Schleifen führt die Strasse steil nach oben, mit einem herrlichen Panorama auf den Felstrichter von La Malène. Ein letztes Mal überquerten wir die Causse Méjean und nahmen die ebenso steile Abfahrt nach Florac in Angriff. Gemeinsamer Treffpunkt der Gruppe war die Bar «21» auf der Esplanade. Bei einem Hopfen und Süssigkeiten aus der nahen Bäckerei liessen wir die vergangene Woche Revue passieren. Einhelliges Fazit: Eine tolle Gegend, tolle Touren und wichtig: kein Unfall.

*Strecke: Florac-Ispagnac-St. Enimie-Sauveterre-Roussac-Bque.-de-Lutran-le Domal-Recoulettes-La Malène-Mas de Val-Valbelle-Florac.*

René Hugli

### **Startkatalog September**

1. 21. Ahorn-Berglauf, Eriswil, 11,53 km/530 m HD
2. 40. Signauer Lauf, 11,4 km
8. 15. Jungfrau – Marathon, Interlaken-Kleine Scheidegg, 42,195 km/1829 m HD
9. 28. Aarbärger Stedtlilouf, 7,5 km flach
15. 28. Burgdorfer-Stadtlauf, 8 km
23. Berglauf Lenk – Iffigenalp, 8,5 km/500 m HD

### **Schlusspunkt**

«Hier ist der Start, dort das Ziel. Dazwischen musst Du laufen.»

*Emil Zatopek*