

Eine Radreise in Frankreich
Am Atlantik
Von Brest nach Hendaye
Adelheid und Reginald Frost



Impressionen, Informationen, GPS-Tracks, Links und Vieles mehr
Version 1

Vorwort

Vorab eine Information bezüglich Covid oder Corona. In Frankreich kommen sie ohne den Nachweis, dass sie entweder genesen oder geimpft oder getestet sind, nirgendwo rein. Weder in den Zug, noch in ein Museum, noch in ein Hotel, Restaurant oder eine Bar. Sie können sich ihr Zertifikat entweder als Ausdruck mitnehmen oder in der App [TousAntiCovid](#) auch für mehrere Personen speichern. Die tagesaktuellen Bestimmungen können sie auf der Webseite des französischen [Außenministeriums](#) lesen.

Lust auf Meer satt? Oder Museen und Kulturgüter? Oder auf Essen wie Gott in Frankreich? Oder gar alles zusammen einschließlich sportlicher Aktivitäten in einer überwältigenden Landschaft?



Atlantik in der Bretagne

All das bietet diese Reise von Brest nach Hendaye. Mondäne Badeorte wie Arcachon oder Biarritz, attraktive Städte wie Auray oder La Rochelle, uralte Kulturgüter wie die Steinreihen von Carnac oder weniger alte wie den Kalvarienberg in Saint-Jean-Trolimon, gotische Kathedralen in Vannes oder Bayonne, Cidre in der Bretagne und Weine von der Loire, aus dem Medoc oder Baskenland, Austern aus Archachon, Kouign-amann aus Douarnenez, Schokolade in Bayonne, Thermen in Biarritz, prima Radwege durch nahezu endlose Seekiefernwälder mit ihrem warmen, harzig würzigem Geruch und vieles, vieles mehr. Auf nahezu eintausenddreihundert Kilometern begleitet sie der Atlantik mit vielfältigen, phantastischen Eindrücken von Nord nach Süd. Kleine Buchten wechseln sich ab mit schroffen Felsen, Inseln unterschiedlichster Größe und weiten, schier unendlich langen Sandstränden.



Sehr romantisch

Nehmen sie ihr Fahrrad und drei Wochen Zeit und folgen sie uns ans Meer, an die Atlantikküste und einen Teil des EuroVelo 1. Es ist für Jede und Jeden etwas dabei.

Viel Spaß beim Lesen, Schmöckern und Vorbereiten der Reise. Und dann natürlich Bonne Route!



Côte d'Argent

Bevor wir die Reise beginnen, einige wichtige Informationen.

Dieses eBook enthält Links zu den Sehenswürdigkeiten der einzelnen Etappen, den Tourist-Informationen, dem öffentlichen Nahverkehr, den Übernachtungsmöglichkeiten sowie zum Laden von GPS-Tracks. Es war unsere Zielsetzung, statt gedruckter Unterlagen wie Reiseführer und Karten die Möglichkeiten des Internets zu nutzen und dieses eBook gleichsam als Plattform zu gestalten. Damit verfügen sie stets über aktuelle Informationen, haben

immer die vollständige Informationsauswahl, sind wesentlich flexibler und können Papier durch die Gegend fahren oder immer wieder stehen bleiben, um zu sehen wo es lang geht, müssen sie auch nicht mehr.

Folglich benötigen sie für die optimale Nutzung der Funktionen dieses eBooks ein Endgerät mit mindestens dem Zugang zum Internet, einem voll funktionsfähigen Browser, einer Navigations- und Telefon-App.

Anmerkung: *Klassische eBook-Lesegeräte wie Tolino oder Kindle verfügen in aller Regel **nicht** über diesen Funktionsumfang und sind daher nur zusammen mit einem Tablet, Smartphone oder Navigationssystem nützlich..*

*Darüber hinaus: Am besten kaufen sie sich dieses eBook über ihren PC und laden es auf diesen. Das ist die flexibelste Variante. Die GPS-Tracks funktionieren **nicht** mit Google Maps.*

Weitere technische Information finden sie im Kapitel [Ein kleines bisschen Technik](#).



Bayonne

Ferner haben wir versucht, den Text so zu gestalten, dass er auch maschinell vorgelesen und zum Beispiel in Webseiten weiterverwendet werden kann. Deshalb sind einige Dinge nicht so ganz regelkonform.

Sie können dieses eBook natürlich auch als Anregung verwenden und ganz klassisch mit den im Punkt [Unterlagen, Karten und GPS-Tracks](#) erwähnten Unterlagen die Reise durchführen.

Die Etappen im Überblick



Die blau gefüllten Punkte sind die Orte in denen wir übernachtet haben

Wir sind die Gesamtstrecke in den oben eingezeichneten und unten aufgeführten Etappen gefahren. Je nach Lust, Laune, Wetter, Übernachtungsmöglichkeiten oder Besichtigungen sowie den persönlichen Vorlieben oder dem Können und Wollen sehen die einzelnen Etappen immer anders aus. Sie können die einzelnen Etappen so

übernehmen oder eben die Länge an ihre Ansprüche anpassen.

| Start | Ziel | Distanz |
|---------------------|---------------------|--------------|
| Brest | Douarnenez | 55 Kilometer |
| Douarnenez | Audierne | 63 Kilometer |
| Audierne | Loctudy | 71 Kilometer |
| Loctudy | Concarneau | 46 Kilometer |
| Concarneau | Lorient | 73 Kilometer |
| Lorient | Auray | 65 Kilometer |
| Auray | Muzillac | 61 Kilometer |
| Muzillac | Saint-Nazaire | 56 Kilometer |
| Saint-Nazaire | Pornic | 50 Kilometer |
| Pornic | Saint-Jean-de-Monts | 71 Kilometer |
| Saint-Jean-de-Monts | Les Sables-d'Olonne | 56 Kilometer |
| Les Sables-d'Olonne | La Tranche-sur-Mer | 54 Kilometer |
| La Tranche-sur-Mer | La Rochelle | 71 Kilometer |
| La Rochelle | Rochefort | 54 Kilometer |
| Rochefort | Royan | 57 Kilometer |
| Royan | Lacanau-Océan | 97 Kilometer |
| Lacanau-Océan | Arcachon | 53 Kilometer |
| Arcachon | Parentis-en-Born | 57 Kilometer |
| Parentis-en-Born | Léon | 91 Kilometer |
| Léon | Bayonne | 68 Kilometer |
| Bayonne | Hendaye | 53 Kilometer |

| | | |
|------------------------|-------|-----------------|
| Atlantik gesamt | circa | 1.320 Kilometer |
| Paris | Mitte | 32 Kilometer |
| Paris | Süd | 32 Kilometer |
| Paris | Nord | 17 Kilometer |

Anmerkung: Die oben aufgeführten Kilometer sind die von uns gefahrenen einschließlich aller Abstecher, Besichtigungen oder auch Umwege. Sie entsprechen nicht unbedingt den Entfernungen in den nachträglich bereinigten GPS-Tracks.



Atlantikküste in der Bretagne

Informationen zu den folgenden Kapiteln

Sie finden zu jeder gefahrenen und beschriebenen Etappe einige zusätzliche Informationen.

Charakteristik der Etappe:



Ein Berg bedeutet: Flach, nur geringe und kurze Steigungen



Zwei Berge bedeuten: Hügelig, mäßige und/oder längere, sanfte Steigungen



Drei Berge bedeuten: Bergig, starke und/oder lange Steigungen



Ein Auto bedeutet: Wenig Verkehr, Radwege, Wirtschaftswege, ruhige Nebenstraßen



Zwei Autos bedeuten: Mäßiger Verkehr, Nebenstraßen, Wirtschaftswege, Radwege



Drei Autos bedeuten: Starker Verkehr, Straßen, wenig oder keine Radwege oder Reservierungen für RadfahrerInnen



Ein Wegweiser: Sehr gute Radwegbeschilderung, übersichtlich, unmissverständlich



Zwei Wegweiser: Gute Radwegbeschilderung, nicht immer einsichtige Routenführung



Drei Wegweiser: Unvollständige und oder fehlende oder keine Radwegbeschilderung, undurchsichtige Routenführung

Die Grafik der Höhenmeter dient zur Orientierung. Bitte die jeweilige Skalierung beachten.

Ferner die Distanz der jeweiligen Etappe und den Link auf den GPS-Track. Diesen können sie laden, in das Smartphone oder Navigationsgerät importieren und navigieren. Details hierzu finden sie unter [Ein kleines bisschen Technik](#).



Marschland im Pays de la Loire

Sehenswert

Hier finden sie Links zu den Sehenswürdigkeiten, die wir besucht und angesehen haben oder, sehr selten, ansehen wollten. Es ist dies eine sehr subjektive Auswahl und bei Weitem nicht vollständig.

Hotel

Hier finden sie den Link zu dem Hotel, in dem wir übernachtet haben.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten

Hier finden sie Links zu weiteren Übernachtungsmöglichkeiten. Einfach den Namen der Gemeinde, in der sie nach Übernachtungsmöglichkeiten suchen in die Web-Seite einfügen. Oder aus diesem Dokument kopieren und in die Web-Seite einfügen.

Öffentlicher Transport

Hier finden sie Links zu der Bahn sowie die Aufzählung der Bahnhöfe an der Strecke sowie zu Fähren oder anderen Transportmitteln. Auf diesen Webseiten erhalten sie unter anderem Informationen zu Routen oder Abfahrtszeiten und weiterführende Links zur Buchung oder weiteren Auskünften.



TGV, Train à Grande Vitesse. Schon ein bisschen älter, doch immer noch pfeilschnell

Tourismusbüros

Hier finden sie Links zu den Tourismusbüros in Orten an der Strecke. Dort erhalten sie Hilfestellung zur Buchung von Übernachtungen und viele interessante Informationen zur jeweils näheren Umgebung.

Orte direkt oder nahe an der Strecke

Hier sind weitere Ortschaften aufgelistet in denen sie zum Beispiel Übernachtungsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Einkaufsmöglichkeiten oder Unterstützung beziehungsweise Hilfe finden können.

Notruf

Bevor es nun los geht hier noch die Notrufnummern für und in Frankreich.

Police , Gendarmerie, Polizei: **112**

Sapeurs-Pompiers, Feuerwehr: **112**

Service de Secours, Ambulanz, Rettungsdienst: **112**

Mit dem Mobiltelefon die **+33 112** wählen.

Mögen sie diese Nummern nie gebrauchen müssen.

Nun aber los.

Die einzelnen Etappen

Anreise nach Brest

Charakteristik

Sehr schnell und komfortabel. Wir werden von der Eisenbahn gefahren

Distanz: 6 Kilometer

[GPS-Track](#) vom Gare de l'Est zum Gare de Montparnasse

Je nachdem wo sie starten, benötigen sie etwa zwei Tage für die Anreise nach Brest. Wir kommen aus dem Großraum München und das bedeutet:

- am ersten Tag mit viermaligem Umsteigen nach Strasbourg und dann weiter bis Paris Est,
- einmal in Paris übernachten,
- dann am zweiten Tag ab Gare de Montparnasse ohne Umsteigen nach Brest.



Eiffelturm in der Abenddämmerung

Im großen und ganzen ist das nur zeitaufwendig. Alle Bahnhöfe verfügen über Aufzüge, so dass wir mit unseren beladenen und dadurch schweren Rädern ohne Schwierigkeiten in die Züge gelangen.

Immer wieder spannend ist die Fahrt vom Gare de l'Est zum Gare de Montparnasse einmal quer durch die Stadt. Mit der Metro funktioniert das theoretisch sehr gut, praktisch mit den Rädern samt Gepäck leider nicht, da es so gut wie keine Aufzüge oder Rolltreppen gibt. Also müssen wir selbst fahren.

Das ist absolut unproblematisch. Ganze Richtungsfahrbahnen sind für Autos gesperrt. An den

meisten Straßen sind entweder durch niedrige Barrieren aus Beton von den Autos getrennte oder zumindest deutlich gekennzeichnete Radwege vorhanden. Die überwiegende Mehrheit der Autofahrer respektiert dies auch. Außerdem gilt in Paris, mit wenigen Ausnahmen, generell Tempo dreißig. Autos? Kein Problem. Wir müssen uns nur wie gleichberechtigte Verkehrsteilnehmer verhalten und nicht sonderlich defensiv sein. Dann funktioniert das hervorragend. Bezüglich Radfahren ist Paris meilenweit voraus.



Am Hafen von Brest

Einzig auf eScooter-FahrerInnen und andere RadfahrerInnen, die PariserInnen fahren wie auf der Flucht und Fußgänger, insbesondere Touristen wenn möglich noch mit Hund, müssen wir aufpassen. Eine gute und sehr laute Klingel ist ein Muss. Machen sie lieber mehr als nötig davon Gebrauch.

Also strampeln wir los. Zuerst immer geradeaus auf dem Boulevard de Sébastopol bis zur Seine. Dann über die Pont de Change auf die Île de la Cité. Dort werfen wir einen kurzen Blick auf das Polizeipräsidium und Notre Dame. Weiter über die Pont Saint-Michel ins Quartier Latin und auf den Boulevard Saint-Michel. Nach wenigen hundert Metern rechts in die Rue Racine, am Odéon vorbei und dann links haltend zum Palais du Luxembourg. Bis hier haben wir dann auch schon einen ersten Eindruck Pariser Sehenswürdigkeiten gewonnen, den wir auf der Rückreise vertiefen werden. Anschließend immer der Rue de Vaugirard folgend bis zur Kreuzung mit dem Boulevard de Montparnasse und der Avenue du Maine. Dort links und nach wenigen Metern ist das Hotel auf der rechten Seite und ein paar Meter weiter der Gare de Montparnasse.



Château de Brest

Einchecken, Abendessen, es gibt mehrere Bistro und Restaurants in der Umgebung und dann Schlummern nach dreizehn Stunden Bahnfahren mit Corona-Maske.

Im Gare de Montparnasse sind die Bahnsteige mit Drehkreuzen abgesperrt. Ohne Fahrschein und Impf- oder Testnachweis kein Zugang zum Bahnsteig. Ungünstig, dass die Bahnsteignummer erst etwa zwanzig Minuten vor Abfahrt bekannt gegeben wird. Das führt, da Bahnfahren in Frankreich erstens schnell, zweitens preiswert und deshalb drittens populär ist zu einem Run und Gedränge wie im Sommerschlussverkauf.

Es geht leider noch nicht los, da irgendein Knallkopf sein Gepäck vergessen hat. Da muss erst der Bombenspürhund ran. Nachdem auch das erledigt ist, fährt uns der TGV mit dreihundertzwanzig Kilometern pro Stunde nach Rennes und weiter nach Brest, wo wir mit reichlich Verspätung am Nachmittag ankommen.



Brest, le Pont de Recouvrance

Brest

Zuerst fahren wir zum Hafen, gucken, wo morgen die Fähre nach Le Fret ablegt und nehmen eine Tasse Tee mit etwas Gebäck im Café du Port direkt am Hafen. Es ist ein schöner Spätsommertag, der uns schon mal einen ersten Eindruck des Wetters gibt, das uns die folgenden Tage erwartet: strahlender Sonnenschein, angenehme Temperatur und ein strammer, etwas kühler Wind.

Brest wurde im Zweiten Weltkrieg fast vollständig zerstört. Es gibt demnach keine pittoreske Altstadt oder Hafenviertel. Es bleibt das Château de Brest, der Hafen, die Baumskulptur aus Metall des Katalanen Enric Ruiz-Geli, die langsam von der Natur vereinnahmt wird und die Pont de Recouvrance, eine gewaltige, beeindruckende Hubbrücke. An manchen Stellen, etwa am Quai Éric Tabarly oder rund um den Square des F.T.P.F. hat Brest ein bisschen etwas von San Francisco:

kleine bunte Häuschen, Straßen, die bergab zum Meer führen und die Rade de Brest im Hintergrund. Für Océanopolis, ein Erlebnispark mit über vierzig Aquarien, deren Schwerpunkt die Bretagne bildet, ist es leider aufgrund der Verspätung schon zu spät und so verzichten wir darauf. Schade. Es ist wie meistens: Ein oder wie hier noch nicht mal ein halber Tag ist einfach zu wenig für intensiveres Kennenlernen.

Darüber hinaus wollen wir ja noch zuerst ins Hotel, das oben auf dem Hügel liegt und dann wieder zu Fuß runter an den Hafen. Das kostet auch Zeit und war überdies eine Fehlentscheidung, denn das sind hin und zurück sechs Kilometer Fußweg. Mit dem Fahrrad wäre es einfacher und schneller gewesen. Nun ja.



Brest, ein bisschen San Francisco

Werfen oder rollen? Werfen! Nein ich rolle! Es ist schon sehr dämmrig. Das stört die Boule-Enthusiasten nicht im Geringsten. Sie sind immer noch mit Feuereifer in ihr Spiel

auf dem Square des F.T.P.F. vertieft und haben sichtlich Spaß daran.

Sehenswert

- Brest: [Château de Brest](#), [Océanopolis](#) sowie das eine oder andere [Museum](#) je nach Interessenlage

Hotel in Paris

[ibis Paris Tour Montparnasse](#)

22 Avenue du Maine

+33 1 45 48 95 52

Zweihundert Meter vom Bahnhof Montparnasse entfernt.

Kein Restaurant, etliche Brasserien, Bistro und Restaurants in unmittelbarer Nähe

Hotel in Brest

[Hôtel Center Brest](#)

4 Boulevard Léon Blum

+33 2 29 62 90 32

Gutes, modern und großzügig eingerichtetes Hotel. Etwa drei Kilometer vom Hafen und zwei Kilometer vom Bahnhof entfernt. Eigenes, gutes Restaurant. Das Restaurant ist am Wochenende in aller Regel geschlossen. Dann müssen sie zum Hafen oder in die Innenstadt zu Essen. Sichere Abstellmöglichkeit für Fahrräder

Essen in Brest

Restaurant [Memes Tra](#), gehobene Küche, den Preis wert zumindest für Münchner Verhältnisse. Reservierung empfohlen

Brest, 40 Quai de la Douane

+33 1 45 48 95 52

oder im Hotel, siehe oben, oder zum Beispiel am Hafen oder in der Rue de Siam. Dort befinden sich jeweils etliche Restaurants für jeden Geschmack und Geldbeutel



Île Flottante

Probieren

- Île Flottante, eine Vanillesauce mit Eisschneeknödel und Karamellsirup. Pappsüß und köstlich
- Far Breton, ein Kuchen, der in etwa wie Käsekuchen aussieht und wie gebackener Pudding schmeckt. Mit Obst zum Beispiel eingeweichten Dörrzwetschgen. Dem Flan vergleichbar. Mächtig und sehr lecker

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten

[Camping](#) oder [Gîtes de France](#) oder [Chambres d'Hôtes](#) oder [Hotelportale](#)

Öffentlicher Transport

Bahnhöfe der [SNCF](#): Brest

[Straßenbahn, Seilbahn und Bus](#) in Brest

[Fähre](#) von Brest nach Le Fret. Diese verkehrt nur zweimal täglich und ist auch keine klassische Fähre. Es ist sinnvoll, die Fahrkarten vorab im Internet zu buchen und am Vortag noch die Räder anzumelden und zu bezahlen. Unbedingt etwa dreißig Minuten vor Abfahrt am Anleger sein. Das Verladen der Räder ist zeitintensiv, der Andrang groß und das Boot fährt sehr pünktlich.

Tourismusbüros


Paris: [Office de Tourisme](#)

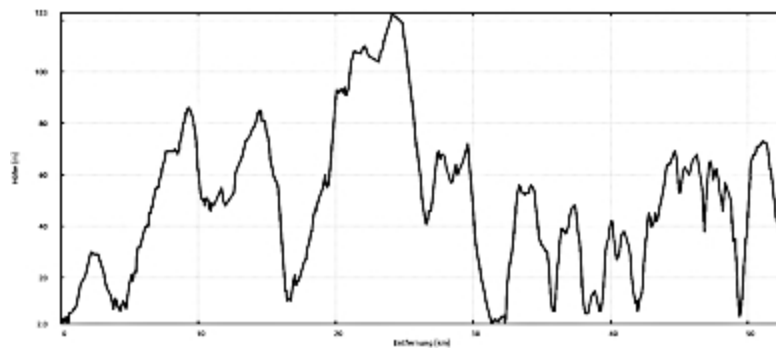
- Hôtel de Ville, 29 Rue de Rivoli
- Bureau Gare du Nord
- Réception du Carrousel du Louvre, 99 Rue de Rivoli

Brest: [Office de Tourisme](#), 8 Avenue Georges Clémenceau,
+33 2 98 44 24 96

Von Brest nach Douarnenez

Charakteristik

 Bis Tal-ar-Groas stetig bergauf, danach hügelig auf überwiegend kleinen Nebenstraßen bis nach Douarnenez. Wenig Verkehr. Wegweisung zu Beginn gut, manchmal etwas versteckt, danach nur Straßenbeschilderung



Distanz: 54 Kilometer, maximale Höhe: 125 Meter

[GPS-Track](#) Brest - Fähre Le Fret - Douarnenez

Alternativ: [GPS-Track](#) um die Rade de Brest herum

Die Reise fängt gut an. Statt um die Rade de Brest außen rum zu radeln, was sicherlich auch reizvoll, nur deutlich, nämlich dreißig Kilometer länger wäre, sind wir ein klein wenig bequem und nehmen die Fähre von Brest nach Le Fret. Es ist ein wunderschöner Spätsommernmorgen mit bereits angenehmen Temperaturen. Der Atlantik ist auch ein bisschen faul an diesem Morgen und so ist die Überfahrt

sehr angenehm. Nur der Wind ist ein Frühaufsteher und schon wieder sehr aktiv.



Farbenprächtige Blumen am Radweg

Direkt nach dem Hafen in Le Fret geht es kurz nach dem Kreisverkehr etwas unscheinbar rechts auf einer vielleicht ehemaligen Bahntrasse Richtung Crozon. Dort zu fahren ist unspektakulär und angenehm, da Bäume und große Büsche Schatten spenden und auch vor dem Wind schützen. Violettes Heidekraut und Ginster blühen kreuz und quer durcheinander und bilden einen schönen Kontrast.



Pentrez, Strandsegeln

Immer wieder öffnen sich auf der weiteren Strecke kleine Buchten mit Blick auf einen tiefblauen Atlantik. Obwohl viele die Bretagne mit dem Meer in Verbindung bringen, führt diese Etappe überwiegend durch landwirtschaftlich genutztes Gebiet. Wie gesprenkelt sehen die Weiden mit den Kühen oder Heuballen drauf aus. In Pentrez erreichen wir das erste Mal die Küste der Baie de Douarnenez mit weiten und bei Ebbe breiten Sandstränden. Ein Eldorado für Strandsegler und Kitesurfer, die den Wind für ihren Sport gut gebrauchen können. Wir auch und dankenswerterweise kommt er heute überwiegend schräg von hinten.

Dann geht es Bretagne typisch weiter: kurz und knackig rauf auf die Klippe oder Düne und runter zum nächsten Strand. Und wieder rauf und wieder runter und nochmal und nochmal bis wir Douarnenez erreichen. Das ist ein lebhaftes Städtchen mit schönen Cafés, einem Schiffsmuseum in einem pittoresken Hafen und einer schönen alten Kapelle.