

## Sykkeltrening i Provence

Treningstur til sydligere strøk er vanlig ved påsketider, men da Jan Bodin nevnte at han måtte ta ut en ukes ferie før nyttår, og undertegnede for tiden har mye tid til overs fant vi ut at vi kunne kjøre sykkel i Provence, i landsbyen Lorgues. Her har svigermor et lite pensjonat som drives fra februar til oktober: [www.maisonlorgues.com](http://www.maisonlorgues.com)



De tre siste påskene har Ryes ungdomsgruppe hatt treningsleir her. Området er fantastisk og utfordrende for en syklist.

Vi reiste fra Gardermoen, søndag 4 desember, med 09:30 flyet til Nice og satt på sykkelen kl 14.

### Slik har vår uke vært:

#### Dag 1

Søndag 4 desember: Lorgues-Salernes-Tourtour 50 kilometer i variert terreng, med 560 høydemeter. Landsbyen Tourtour går for å være en av Frankrikes vakreste:

[http://www.tourtour.org/page\\_en/1\\_bien.htm](http://www.tourtour.org/page_en/1_bien.htm)



#### Dag 2

Mandag 5 desember: Lorgues-Dranguignan-Combs-Gorges du Verdon-Aups-Lorgues. 140 km med 3 000 høydemeter. Gorges du Verdon er Europas svar på Grand Canyon. Et eldorado for klatrere og padlere som ønsker å oppsøke det ekstreme. Sjekk ut mer om dette fantastiske området her: <http://www.provenceweb.fr/e/groupes/verdon/gorges.htm>

### Dag 3

Rolig tur til kysten som gikk over La Garde-Freinet, som ligger i Massif des Maures. Massif des Maures er en fjellrekke du må over for å komme ned til Middelhavet. Vi landet på stranden hos Edna. Hun driver en fantastisk strandrestaurant ved St Tropez, ved navn L'esquinade. Edna er en norsk kvinne som sammen med sin franske mann har drevet dette stedet i en årrekke. Nå har sønnen tatt mer og mer over driften. Anbefales på det varmeste. Turen hjem gikk via La Plan de la Tour. 120 km med 1 400 høydemeter.



### Dag 4

Ny mega tur gjennom Gorges du Verdon, men motsatt vei og på den andre siden av canyonen: Lorgues-Tourtour-Aups-Moustier-Combs-Lorgues. 153 km med 2 600 høydemeter.

Enda mer spektakulært enn dag 2. Jan kommer aldri til å glemme dette :)

### Dag 5

"Hviledag" Rolig trille og spisetur: Lorgues-Entrecasteaux-Cotignac-Aups-Tourtour. 73 km og 900 høydemeter.

Vi stoppet i alle landsbyene og i Tourtour ble det en tanke Rosèvin, som gjorde turen hjem temmelig trivelig. Det gikk i rasende fart og lårene holdt på å eksplodere mot slutten...., så da ble den trilleturen ødelagt :)

Det er noen fantastiske landsbyer vi har vært i gjennom i dag:

Entrecasteaux: <http://www.beyond.fr/villages/entrecasteaux.html>

Cotignac: <http://www.provencebeyond.com/villages/cotignac.html>

Aups: <http://www.beyond.fr/villages/aups.html>



### Dag 6

Dagen da Matts skulle gruse Jan. Turen gikk igjen opp i fjellene " Hautes Alpes de Provence": Lorgues-Dragiugnan-Combs-Castellano-Combs-Lorgues. 170 km og 2 600 høyde-meter. 2 ganger ble vi forundret over at vi var godt over 1 000 meter.

Grusingen ble det ikke så mye av. Jan lot meg få lov til å styre i første motbakke. I andre motbakke dro han til og gikk til toppen, for så å trille ned og vinke til meg. Han synes jeg smilte så fint, men det var ikke noe smil. Det var bare det at jeg hadde kramper helt opp til kinnbeina, noe som medførte at jeg liknet jokeren. Smilet slapp taket først i bunnen av neste utforkjøring. Det eneste jeg kan gjøre for å slå den mannen er å slenge pumpen i hjulet før en stigning he he.

Enda en fantastisk tur, men vi klarte å bomme en halv time på mørket, så vi kjørte det remmer og tøy tålte, for å komme i hus.



### Dag 7

En meget pen og rolig tur, lik dag 3, ned til Edna og den gode maten. Klarte så vidt å rulle tilbake over toppen av La Garde Freinet. 120 km og 1 260 høydemeter.

7 dagers sykkeltraining er dessverre over. Det har vært en fantastisk uke og anbefales på det varmeste. For den/de som skulle ønske å ta en tur er det bare å ta kontakt med meg, så skal dere få den hjelp dere trenger.

Totalt har vi kjørt 826 km og 12 320 høydemeter.... beina er møre..., ikke Jan sine.



Velkommen til Lorgues!

Hilsen Matts

