EINE RADREISE VON UND MIT *bus dich weg!* UND **BUSTOURISTIK MAYR**

NORMANDIE & BRETAGNE

26. Juni - 05. Juli 2025

# NORMANDIE & BRETAGNE 2025

## *HIGHLIGHT RADREISE NORMANDIE & BRETAGNE*

Rouen ✦ Boucles de la Seine Normande ✦ Normandie-Brücke ✦ Honfleur ✦ Alabasterküste ✦ Fécamp ✦ Étretat ✦ Landungsstrände ✦ Carentan ✦ Bocage ✦ Vire-Kanal ✦ Saint-Lô ✦ Capo d´Orso ✦ Mont-Saint-Michel ✦ Notre Dame du Guildo ✦ Cap Fréhel ✦ Erquy ✦ Dinan ✦ Canal d'Ille et de Rance ✦ Chartres ✦ Straßburg

# NORMANDIE:

## Eine Region voller Charakter, Kontraste und Geschichten

### Wunderschöne Normandie

Die Normandie ist mehr als nur ein schöner Landstrich im Nordwesten Frankreichs – sie ist eine Region voller Charakter, Kontraste und Geschichten, die sich in ihren Dörfern, Stränden, Feldern und Küchen widerspiegeln.

### Geschichte, die Spuren hinterlässt

Die Normandie ist geschichtsträchtig wie kaum eine andere Region Europas. Hier begann 1066 der Eroberungszug Wilhelms des Eroberers, der England für immer verändern sollte. Über Jahrhunderte war die Normandie Schauplatz von Machtkämpfen zwischen Franzosen und Engländern. Doch weltweite Aufmerksamkeit erhielt sie vor allem durch den 6. Juni 1944 – D-Day. Die alliierten Landungen an den Stränden von Omaha, Utah, Gold, Juno und Sword markierten den Anfang vom Ende des Zweiten Weltkriegs. Noch heute erzählen Museen, Soldatenfriedhöfe und Mahnmale vom Mut, dem Schrecken und der Hoffnung dieser Zeit.

### Landschaften mit Charakter

Die Normandie beeindruckt mit ihrer Vielfalt. Im Westen trifft man auf die rauen Küsten der Cotentin-Halbinsel, während im Osten sanfte Hügel und Apfelhaine das Bild prägen. Die Steilküsten von Étretat schneiden wie scharfe Zähne ins Meer, und das Wattenmeer rund um den Mont-Saint-Michel – eines der meistfotografierten Motive Frankreichs – wirkt fast überirdisch, wenn sich das Wasser bei Ebbe zurückzieht. Das Binnenland, das sogenannte Bocage, ist ein Flickenteppich aus Wiesen, kleinen Wäldern und Hecken, durchzogen von schmalen Wegen und alten Bauernhöfen. Maler wie Monet ließen sich vom Licht und der Natur der Normandie inspirieren – kein Wunder, bei diesem Spiel aus Himmel, Wolken und Meer.

### Wirtschaft zwischen Tradition und Moderne

Landwirtschaft ist seit jeher ein Rückgrat der Region. Die Normandie ist Frankreichs wichtigste Milchwirtschaftsregion – Camembert, Livarot und Pont-l'Évêque stammen von hier. Neben der Viehzucht spielt der Apfelanbau eine zentrale Rolle. Cidre, Calvados und Apfelsaft sind mehr als Getränke – sie sind Teil der Identität. Daneben entwickelt sich auch der Tourismus dynamisch, vor allem entlang der Küste. Orte wie Deauville und Honfleur ziehen jedes Jahr Hunderttausende Besucher an. Doch auch moderne Industrien wie Energie, Schiffbau und Luftfahrt gewinnen an Bedeutung, etwa im Industriehafen von Le Havre oder bei EDFs Atomkraftwerken. Die Normandie schafft es, Geschichte und Fortschritt unter einen Hut zu bringen.

### Kulinarik: Herzhaft, ehrlich, unverwechselbar

Wer die Normandie besucht, kommt nicht hungrig nach Hause – im Gegenteil. Die Küche ist bodenständig, aber raffiniert. Fisch und Meeresfrüchte dominieren an der Küste: Austern aus Cancale, Jakobsmuscheln aus Dieppe, Miesmuscheln mit Cidre-Sahnesauce – alles fangfrisch. Im Landesinneren wird es deftiger: Andouille-Wurst, Apfelgerichte, Sahnesaucen und natürlich Käse in allen Reifestufen. Besonders beliebt ist das Poulet Vallée d'Auge, ein Hähnchengericht mit Calvados, Sahne und Äpfeln – typisch normannisch. Zum Nachtisch? Tarte Tatin, Crêpes mit Salzkaramell oder einfach ein guter Apfel – direkt vom Baum.

### Fazit

Die Normandie ist keine Region, die sich in wenigen Worten zusammenfassen lässt. Sie ist wild und kultiviert, modern und traditionsbewusst, herb und charmant zugleich. Ihre Geschichte reicht weit zurück, ihre Landschaften sind eindrucksvoll, ihre Wirtschaft ist vielfältig und ihre Küche ein Fest für alle Sinne. Wer sie einmal erlebt hat, vergisst sie nicht.

Le Mont Saint Michel ist die Touristenattraktion in der Normandie

### NORMANDIE IN ZAHLEN:

| | |
|---|---|
| Fläche: | 30.149,17 km² |
| Einwohner: | 3,34 Mio |
| Präfektur:: | Rouen |
| Höchste Erhebung: | Signal d'Écouves 457 m |
| Küstenlänge: | 640 Kilometer |
| Größte Städte: | Le Havre (166.462 Einwohner) |
| | Rouen (116.331) |
| | Caen (103.398) |
| | Cherbourg (78.028) |

Der berühmte Camembert aus der Normandie

Die Flagge der Normandie zeigt traditionell zwei goldene Leoparden (auch als Löwen bezeichnet) auf rotem Grund. Diese Darstellung ist vom Wappen Wilhelms des Eroberers abgeleitet und wird oft als „les petits cats" (die kleinen Katzen) bezeichnet. Es gibt auch eine Variante mit drei Leoparden, die auf dem Wappen Richards I. von England basiert. Eine weitere Flagge, die mit der Normandie in Verbindung gebracht wird, ist die sogenannte „Olafskreuz"-Flagge, die ein nordisches Kreuz auf rotem Grund mit goldenen und silbernen Elementen zeigt.

# BRETAGNE:

## Rauer Charme, reiche Geschichte und echter Geschmack

### Bretagne

Die Bretagne ist kein Ort für Halbheiten. Hier tost der Atlantik gegen zerklüftete Küsten, hier weht der Wind frei durch alte Städte und über grüne Weiden. Die Bretagne ist eigenwillig, stolz und voller Leben – in ihrer Geschichte, ihrer Natur, ihrer Arbeit und vor allem auf dem Teller.

### Geschichte zwischen Kelten, Korsaren und Königreichen

Die Bretagne war nie ein stiller Mitläufer. Ursprünglich keltisch geprägt, unterscheidet sie sich kulturell bis heute vom übrigen Frankreich. Die Bretonen sprechen neben Französisch ihre eigene Sprache, das Bretonische, und feiern stolz ihre Herkunft mit traditionellen Festen, Musik und Tanz. Im Mittelalter war die Bretagne ein unabhängiges Herzogtum, oft zwischen Frankreich und England hin- und hergerissen. Erst im 16. Jahrhundert wurde sie endgültig Frankreich einverleibt – aber ganz gezähmt hat man sie nie.
Die Küste war lange ein Rückzugsort für Korsaren und Fischer, in Städten wie Saint-Malo atmet man noch heute die salzige Luft alter Seefahrerzeiten. Die Bretagne war immer schon mit dem Meer verbunden – im Handel, im Krieg, im Alltag.

### Wo das Land das Meer küsst

Die Natur in der Bretagne ist überwältigend. Da sind die wilden Klippen der Côte de Granit Rose, deren rosa Felsen im Sonnenlicht leuchten, die sanften Buchten der Golfküste und die windgepeitschten Kaps wie die Pointe du Raz – Frankreichs Antwort auf das irische Ende der Welt. Inseln wie Ouessant oder Belle-Île-en-Mer liegen wie verstreute Juwelen im Atlantik.
Im Landesinneren zeigt sich die Bretagne ruhiger, fast mystisch. Wälder wie der sagenumwobene Brocéliande, wo Legenden um König Artus leben, wechseln sich ab mit Heide, Feldern und kleinen Granitdörfern. Alles wirkt ein wenig aus der Zeit gefallen – aber genau das macht ihren Reiz aus.

### Wirtschaft: Zwischen Küste, Kühen und Kabeln

Die Bretagne ist Frankreichs wichtigste Agrarregion – vor allem in der Viehzucht und Milchwirtschaft. Hühner, Schweine, Rinder – hier wird produziert, was das Land braucht. Gleichzeitig ist die Fischerei an der langen Küste ein harter, aber lohnender Wirtschaftszweig. Häfen wie Concarneau oder Lorient sind Umschlagplätze für Fisch, Krustentiere und Algen.
Daneben gibt es eine starke maritime Industrie: Schiffbau, Meerestechnik, erneuerbare Energien. Brest ist ein wichtiger Marinestützpunkt, Rennes ein Technologiestandort mit wachsender IT-Branche. Tourismus spielt auch eine große Rolle – nicht überlaufen, aber mit Charakter. Wer herkommt, sucht das Echte.

### Kulinarik: Herzhaft, frisch und unverkennbar

Die bretonische Küche ist wie ihre Landschaft: ehrlich, kräftig und voller Überraschungen. An erster Stelle stehen Galettes – herzhafte Buchweizencrêpes, gefüllt mit Schinken, Ei, Käse, Fisch oder Gemüse. Süße Crêpes gibt's natürlich auch – mit Salzkaramell, Apfelkompott oder einfach Zucker und Butter.
Fisch und Meeresfrüchte? In Hülle und Fülle. Austern aus Cancale, Langusten aus dem Golf von Morbihan, Muscheln, Hummer, Seezunge – was das Meer hergibt, kommt fangfrisch auf den Tisch. Dazu ein Glas trockener Cidre aus der Steintasse – ein Muss.
Berühmt ist die Bretagne auch für ihre Butter: salzig, cremig, unvergesslich. Bretons backen daraus Kouign-Amann, eine Art karamellisierter Butterkuchen, der süchtig macht. Wer es etwas weniger süß mag, greift zum bretonischen Shortbread (palet breton) – mürbe, buttrig, perfekt.

### Fazit

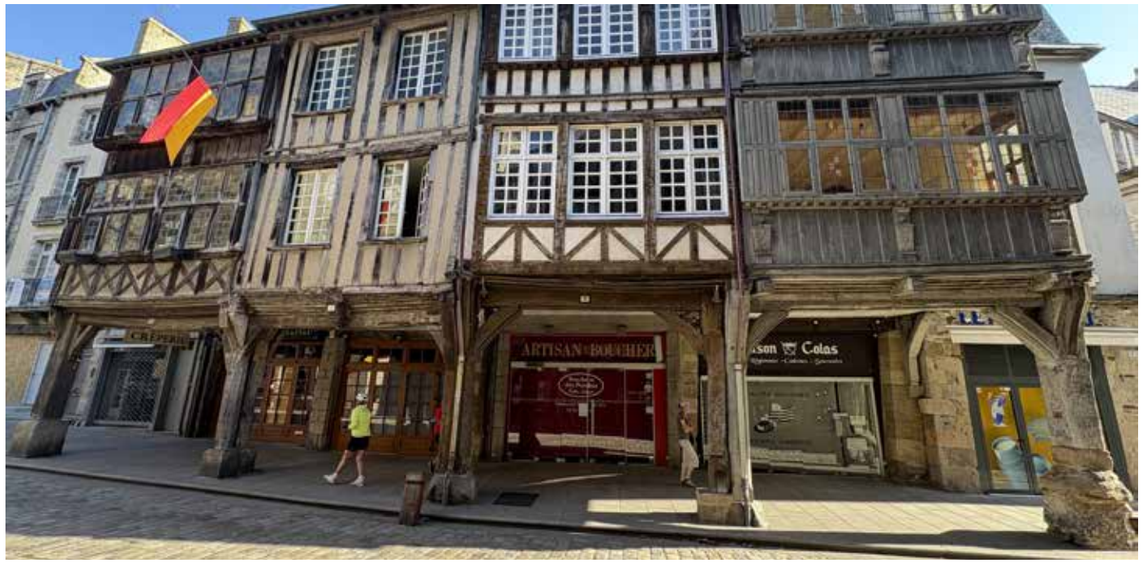
Die Bretagne ist kein Ort für Touristen, die es bequem mögen. Sie ist für Entdecker, für Genießer, für Menschen, die Wind im Gesicht und Salz auf der Haut lieben. Ihre Geschichte ist tief, ihre Landschaft wild, ihre Wirtschaft lebendig und ihre Küche ein Ausdruck von Bodenständigkeit und Stolz. Wer einmal den Klang der bretonischen Küste gehört hat, der trägt ihn lange im Herzen.

**BRETAGNE IN ZAHLEN:**

| | |
|---|---|
| Fläche: | 27.407,75 km² |
| Einwohner: | 3,42 Mio |
| Präfektur:: | Rennes |
| Höchste Erhebung: | Roc'h Ruz 385 m |
| Küstenlänge: | 2.700 Kilometer |
| Größte Städte: | Rennes (227.830 Einwohner) |
| | Brest (140.993) |
| | Quimper (64.530) |

Die Bretagne ist Frankreichs wichtigste Agrarregion bei der Viehzucht.

Die Flagge der Bretagne setzt sich aus neun schwarzen und weißen horizontalen Streifen gleicher Breite, die abwechselnd angeordnet sind, zusammen. Hinzu kommt oben mastseitig eine weiße mit Hermelinen besäte Vierung („Gösch"). Die neun horizontalen Streifen stellen die neun historischen bretonischen Diözesen des alten Herzogtums dar. Die fünf schwarzen Streifen symbolisieren die französisch- und Gallo-sprachigen Diözesen der Hoch-Bretagne (Haute Bretagne), Dol, Nantes, Rennes, Saint-Malo und Saint-Brieuc. Die vier weißen Streifen stehen für die bretonischsprachigen Diözesen der Niederbretagne (Basse-Bretagne), Trégor, Léon, Cornouaille und Vannes. Die 11 Hermelinschwänze erinnern an das Wappen der Herzöge der Bretagne seit dem 13. Jahrhundert.




Dinan war eine jener Städte, die uns restlos begeistert hat. Wie auch der Kanal, den wir dann entlang gefahren sin...

EDITORIAL

# Eine Vorfreude

## wie noch nie vor einer Reise

**Das Vorwort für dieses Magazin habe ich ausnahmsweise bereits vor der *bus dich weg!*-Reise in die Normandie & Bretagne geschrieben. Ich bin selbst schon gespannt, ob sich all meine Erwartungen am Ende der Reise erfüllt haben oder ob diese vielleicht sogar übertroffen worden sind.**

Ich habe mich noch auf jede Radreise mit *bus dich weg!* gefreut, aber noch auf keine einzige war die Vorfreude so groß wie auf diese, meine bereits neunte Reise. Was machen diese 10 Tage in der Normandie & Bretagne für mich so besonders?

- Weil diese Reise mit Frankreich in mein absolutes Lieblingsland geht
- Meine Traumreise war schon immer eine Fahrt entlang der kompletten Westküste Fankreichs
- Daher kann ich nach diesen 10 Tagen die Normandie und die Bretagne abhaken.
- Le Mont-Saint-Michel, die Kreidefelsen von Étretat, der Canal d'Ille-et-Rance oder die Landungsstrände der Alliierten am D-Day (6. Juni 1944) waren schon immer Motive, die ich vor meiner Kamera haben wollte.
- Die Kulinarik in diesen Regionen Frankreichs und viele andere Gründe mehr.

Dazu kommt, dass ich im Vorjahr schon Einblick in diese Reise bekam, als Wolfi und Manu mit ihren Kindern plus Hund die Radtouren abgefahren sind und festgelegt haben. Allein das Video, wie sie sich auf den Rädern dem Mont-Saint-Michel genähert haben, ließ mich nicht mehr los. Wie die unzähligen Filme und Fotos von der Schönheit der Normandie und Bretagne…
Seit einem Jahr warte ich sehnsüchtig auf diese Reise, genau in 14 Tagen ist es soweit. Diesen Text habe ich exakt am 12. Juni geschrieben.

Ganz besonders freut es mich, dass ich diese Radreise mit Wolfi und Manu machen kann. Es ist bereits meine neunte mit den Mayrs und wir arbeiten nicht nur perfekt zusammen, sondern sind auch längst Freunde geworden. Was diese Reisen mit *bus dich weg!* und die Radreisen mit Bustouristik Mayr so besonders macht? Es ist neben der perfekten Organisation die Herzlichkeit von Wolfi und Manu, welche die gemeinsamen Tage auf dem Rad für alle TeilnehmerInnen so einzigartig macht. Das wird auch in der Normandie & Bretagne so sein!

Bleibt nur zu hoffen, dass ein ganz wichtiger Faktor bei allen Radreisen auch in Frankreich auf unserer Seite ist: Das Wetter. Umso schöner die Tage, umso schöner werden die Fotos und Filme. Und schlussendlich das Magazin, das es auch von dieser Reise geben wird. Darin wird man dieses Vorwort lesen – und auf weiteren garantiert weit über 100 Seiten auch, ob alle Erwartungen erfüllt oder gar übertroffen wurden!

### Sonntag, 6. Juli 2025 – nach der Reise

Gestern kam ich aus der Normandie & Bretagne zurück, der Kopf ist noch voller frischer Eindrücke von fantastischen 10 Tagen in meinem Lieblingsland Frankreich. Meine Erwartungen vor dieser *bus dich weg!*-Radreise waren sehr hoch – und sie wurden tatsächlich noch übertroffen. Ich habe mir im Vorfald unzählige Videos von dieser Region im Nordwesten Frankreichs angesehen und war begeistert. Aber Filme sind nicht vergleichbar mit dem, wie man das Gesehene spürt, wenn man dann selbst dort mit dem Rad unterwegs ist.

Wieder einmal habe ich mich in Frankreich wie zu Hause gefühlt. Wäre wirklich interessant, warum ich mich gerade mit diesem Land so verbunden fühle. Egal, ob an der Côte d'Azur, in Paris, Toulouse oder aktuell in der Normandie & Bretagne....

#### Mein Fazit

Die Landschaft hat alle Erwartungen übertroffen. Die Sehenswürdigkeiten? Sie waren noch mächtiger und schöner! Die Kulinarik hier an der Atlantikküste war genau nach meinem Geschmack, vom Cidre war ich positiv überrascht. Wie auch von meinen Sprachkenntnissen, denn ich hatte insgesamt neun Jahre Französisch in der Schule. Obwohl ich auf der ständigen Suche nach Vokabeln war, wenn ich etwas sagen wollte, ging es irgendwie doch. Wie bei der Cidre-Verkostung bei der netten, älteren Dame mitten auf dem Land – ich schaffte es mit meinem Französisch, dass wir diese Verkostung bekommen haben. Wenn man eine Sprache 42 Jahre lang nicht braucht, verschwinden leider sehr viele Vokalbel und es bleibt nur ein „kleines Wörterbuch" irgendwo ganz hinten oder unten im Gehirn übrig...

Apropos nette Dame. Am meisten begeistert war ich von den Einheimischen an der Atlantikküste. Ich hatte noch nirgendwo in Frankreich Probleme mit unfreundlichen Franzosen, wie es immer wieder erzählt wird. Aber so extrem freundliche Französinnen und Franzosen wie hier in der Normandie und Bretagne habe ich noch nirgendwo anders in diesem Land getroffen. Allen voran die AutofahrerInnen, die allesamt sehr viel Rücksicht auf uns Radfahrer genommen haben. Sie blieben bei schmalen Stellen stehen und ließen die ganze Gruppe passieren, winkten uns zu oder feuerten uns sogar an. Ob das etwas damit zu tun hatte, dass hier wenige später die Tour de France Station gemacht hat?

Nein, garantiert nicht. Die Menschen hier sind so freundlich und gut gelaunt, weil sie auf einem wunderbaren Fleck dieser Erde wohnen. Die typischen Steinhäuser der Region, die schönen Hafenorte am Atlantik, die Alabasterküste und vieles mehr – hier lässt es sich leben.

Ich komme wieder, weil ich all das Erlebte auch meiner Familie zeigen möchte. Die Normandie und die Bretagne **muss** man gesehen haben - mit *bus dich weg!* hat man im nächsten Jahr wieder die Gelegenheit dazu! Mit oder ohne Rad.

Tag 1

**Donnerstag, 26. Juni 2025**

# Das große Kilometerfressen

**Um exakt 03.13 Uhr startete Kapitän Wolfi Mayr in Jagern 10 (Enzenkirchen / OÖ) den Bus, der uns in die Normandie & Bretagne gebracht hat. Um 11.56 Uhr passierten wir die französische Grenze mit der Marseillaise und um 20.15 Uhr und rund 1.200 km später haben wir an diesem 26. Juni unser erstes Hotel in Rouen erreicht.**

Hilde servierte bei der Anreise nicht nur frische Kirschen.

Über diesen ersten Tag gibt es eigentlich nicht viel zu erzählen. Nach und nach brachten die Zubringer die insgesamt 27 TeilnehmerInnen dieser Radreise zum Hauptbus, der abwechselnd von Kapitän Wolfgang Mayr und Kapitänin und Radguide Manuela Mayr gelenkt wurde. In München stiegen die letzten Rad-Begeisterten zu und wir waren komplett.

Einige Details zur Fahrt, die von einigen Regenschauern begleitet wurde: Über den Inn, die Donau und den Rhein ging es bis Rouen an die Seine und somit über vier der größten Flüsse Europas. Wir durchquerten Deutschland und Frankreich vom Osten (Straßburg) bis fast ganz an die Westküste, insgesamt legten wir an diesem Anreisetag mehr als 1.200 sichere Kilometer ohne jeden Zwischenfall zurück.

Im Gegenteil, Manuela zeigte uns - wenn auch nicht ganz freiwillig - sogar noch die deutsche Gemeinde Bad Boll, die wir sonst wahrscheinlich nie kennengelernt hätten. Um exakt 11:56 Uhr sind wir in Frankreich eingefahren – passend mit der Marseillaise, der Nationalhymne Frankreichs.

Ein großes Danke geht an dieser Stelle an Hilde und Franz, Manuelas Eltern: Sie verköstigten uns mit selbstgebackenem Kuchen, Edelbränden und von den Mitreisenden gab es die eine oder andere Überraschung, die sie mitgebracht haben. Manuela war am Vortag auch noch Kirschenbrocken – die süßen Früchtchen haben sensationell geschmeckt.

Schon bei dieser Anreise zur *bus dich weg!*-Radreise in die Normandie & Bretagne zeigte sich, was diese Reisen so besonders macht: Die Menschlichkeit und der Zusammenhalt! Kein Wunder, es waren so viele „Wiederholungstäter“ dabei, die bereits eine oder mehrere *bus dich weg!*-Radreisen gemacht haben - und immer wieder gerne mitfahren.

Am Ende des Tages stellten Wolfi & Manu auch gleich ihre Flexibilität unter Beweis und sie tauschten die ersten beiden Radetappen aufgrund der Wettervorschau. Anstatt zu den Kreidefelsen nach Étretat ging es am nächsten Tag entlang der Seine nach Honfleur. Dafür sollte uns am dritten Tag in Étretat perfektes Wetter für diesen tollen Küstenabschnitt erwarten.

Tag 2, Freitag, 27. Juni 2025

# Entlang der Seine
## ins zauberhafte Honfleur

**Durch das Naturschutzgebiet Boucles de la Seine Normande mit seinen naturbelassenen Wäldern und kleinen Dörfern ging es auf dem Rad entlang der mächtigen Seine ins wunderschöne Hafenstädtchen Honfleur. Auf der Strecke bekamen wir sogar eine Cidre-Verkostung und fuhren unter der beeindruckenden Normandie-Brücke durch – und mit dem Bus drüber.**

RICHARD
DEPUIS 1892

# Die Seine –
## ein Fluss mit dem Namen einer Göttin

**Die Seine hat eine große Bedeutung für die Wirtschaft und ist eine bedeutende Handelsroute.**

Die Seine ist einer der bedeutendsten Flüsse Frankreichs. Ihren Namen verdankt sie der römischen Göttin Sequana. Diese wurde vor über 2.000 Jahren genau dort verehrt, wo die Seine entspringt: in 471 m Höhe auf dem Plateau de Langres in der Region Bourgogne-Franche-Comté nahe der Stadt Dijon im Burgund. Von dort schlängelt sich die Seine über etwa 777 Kilometer Richtung Nordwesten, bis sie bei Le Havre in den Ärmelkanal mündet. Damit ist sie nach der Loire (1.004 km) der zweitlängste Fluss des Landes.

Die Seine durchquert einige der bekanntesten Städte Frankreichs, darunter Troyes, Rouen und vor allem Paris. In der Hauptstadt ist sie ein zentrales Element des Stadtbilds – mit 37 Brücken allein innerhalb von Paris, darunter bekannte wie Pont Neuf und Pont Alexandre III.

In der Schifffahrt spielt die Seine seit Jahrhunderten eine zentrale Rolle. Bereits im Mittelalter war sie eine bedeutende Handelsroute. Heute ist sie ein moderner Verkehrsweg: Große Teile des Flusses sind kanalisiert und ausgebaut, sodass auch größere Frachtschiffe und Containertransporte möglich sind. Die Seine verbindet Paris mit dem Hafen von Le Havre, einem der wichtigsten Seehäfen Europas. Zusätzlich ist sie für den Tourismus von Bedeutung – mit den typischen Ausflugsbooten, den „Bateaux Mouches“, die täglich tausende Touristen durch Paris fahren.

Die Tiefe der Seine variiert je nach Abschnitt, liegt aber im Mittel bei etwa 3 bis 6 Metern. Breiter wird sie insbesondere im Mündungsgebiet, wo sie sich stark ausdehnt. Durch ihren wirtschaftlichen, kulturellen und historischen Einfluss gilt die Seine nicht nur als Lebensader Nordfrankreichs, sondern als Symbol französischer Identität.

# Die Bocage –
## das grüne Herz der Normandie

**Diese Landschaft ist nicht spektakulär – sie ist leise, grün und wild mit sehr viel Leben.**

Die Bocage ist das grüne Herz der Normandie – eine stille, fast verwunschene Landschaft, die wirkt, als hätte sie sich über Jahrhunderte kaum verändert. Kleine Felder, gesäumt von dichten Hecken, alten Bäumen und wilden Sträuchern, bilden ein natürliches Mosaik. Diese Hecken – meist aus Hasel, Hainbuche, Weißdorn oder Schlehe – dienen nicht nur als Windschutz, sondern auch als Lebensraum für unzählige Tiere.

In der Bocage zwitschert, raschelt und summt es überall. Rotkehlchen, Zaunkönige und Nachtigallen fühlen sich in den Hecken wohl, Bussarde kreisen über den Wiesen, und Fledermäuse huschen nachts durch die Baumreihen. Dachse, Füchse und Igel finden in den geschützten Strukturen Unterschlupf, genau wie Eidechsen, Amphibien und zahlreiche Insektenarten. Es ist ein stilles, aber lebendiges Netzwerk, in dem jedes Element mit dem anderen verbunden ist.

Die Flora ist ebenso vielfältig. Auf den feuchten Wiesen blühen im Frühling wilde Orchideen, Margeriten, Glockenblumen und Schafgarbe. Alte Obstbäume – oft Apfel und Birne – stehen wie Wächter über den Weiden. Moose und Farne wachsen in den schattigen Heckenrändern, während Klee und Löwenzahn auf den Weideflächen summende Bienen anlocken.

Die Bocage ist keine spektakuläre Landschaft im klassischen Sinn – sie ist leise, grün und wild. Aber genau das macht ihren Zauber aus. Sie erzählt von einem langsamen, natürlichen Leben im Einklang mit der Umgebung – ein Ort, an dem Vielfalt nicht laut sein muss, um kraftvoll zu wirken.

## Kleine Orte, kleine Geschäfte

Eine Bäckerei in Frankreich ist ein Erlebnis – und die Produkte sind um vieles günstiger als bei uns. In Sainte-Opportune-la-Mare wollten wir in diese Bäckerei gehen, weil Wolfi und Manuela mit ihren Kindern im Vorjahr hier waren. Aber es ist halt ein Unterschied, ob 4 oder 28 Personen einen kleinen Laden stürmen. Wir konnten feinstes französisches Backwerk kaufen, mit 28 Kaffee wäre die Chefin aber heillos überfordert gewesen... Sie gab uns aber den Tipp, ein Bistro nur wenige Meter entfernt aufzusuchen – der Chef dort hat sich über unseren Besuch sehr gefreut!

Bienvenue

# Cidre –
## das prickelnde Gold der Normandie

**Wir hatten das Glück, auf einem privaten Bauernhof Cidre verkosten zu können.**

Cidre – das prickelnde Gold der Normandie und Bretagne – ist mehr als nur ein Apfelgetränk. Es ist ein Stück Lebensgefühl! Hergestellt wird er traditionell aus speziellen, oft herben Apfelsorten, die im Herbst geerntet, gepresst und dann mit viel Geduld vergoren werden. Der Duft? Frisch, fruchtig, manchmal ein Hauch von Herbstlaub und sonnengereiften Äpfeln.

Je nach Stil ist Cidre süß (doux), halbtrocken (demi-sec) oder herb (brut). Und jeder passt zu einer anderen Speise: zum Crêpe, zur Galette, zum Käse – oder einfach pur, eiskalt im Sommer. In der typischen bretonischen Ton-Tasse serviert, fühlt sich jeder Schluck ein bisschen wie Urlaub an. Leicht, spritzig, voller Charakter – so schmeckt Cidre wie ein Spaziergang durch Apfelhaine bei Sonnenuntergang. Kein Wunder, dass er bei Festen und Märkten, in kleinen Dörfern wie auf Bauernhöfen, fester Bestandteil ist. Ob handgemacht auf dem Hof oder elegant in der Flasche: Cidre bringt Menschen zusammen. Santé!

# Die Normandie-Brücke –
## ein Meilenstein des Brückenbaus

**Mit 856 m Spannweite war sie einst die größte Schrägseilbrücke Europas.**

Die Normandie-Brücke (Pont de Normandie) ist ein beeindruckendes Bauwerk über der Seine-Mündung zwischen Le Havre und Honfleur. Mit einer Gesamtlänge von über zwei Kilometern und einer Hauptspannweite von 856 Metern war sie bei ihrer Eröffnung 1995 die längste Schrägseilbrücke Europas – ein Titel, den sie fast zehn Jahre lang trug. Die Konstruktion wirkt filigran, fast schwebend, obwohl sie riesige Dimensionen hat. Zwei elegante Pylone ragen 214 Meter in den Himmel und tragen das filigrane Seilsystem, das die Fahrbahn stützt.

Heute steht die längste Schrägseilbrücke Europas in Russland: die 2012 eröffnete Russki-Brücke bei Wladiwostok mit einer Spannweite von 1.104 Metern. Doch die Normandie-Brücke bleibt ein Meilenstein des Brückenbaus – sowohl technisch als auch ästhetisch.

Sie verbindet nicht nur die Regionen Haute- und Basse-Normandie, sondern symbolisiert auch den Übergang von Land zu Meer, von Industriehafen zu Küstenidylle. Überqueren kann man sie mit dem Auto, dem Fahrrad oder zu Fuß – besonders lohnenswert bei gutem Wetter, wenn sich die Aussicht über die weite Seine-Mündung öffnet. Die Brücke fügt sich harmonisch in die Landschaft ein und ist ein modernes Wahrzeichen der Region – kraftvoll, elegant und zeitlos.

# Honfleur –
## kreative Energie an jeder Ecke

**Die zauberhafte Hafenstadt Honfleur wurde zur Heimat und Inspiration für Künstler.**

Honfleur ist ein kleines Juwel an der Seine-Mündung, das sich seinen Charme über Jahrhunderte bewahrt hat. Wenn man durch die engen Gassen schlendert, vorbei an schiefen Fachwerkhäusern, mit bunten Fensterläden und blühenden Geranien, spürt man sofort: Hier atmet jeder Stein Geschichte – und Kunst.

Im Zentrum liegt der alte Hafen, der Vieux Bassin, umgeben von schmalen, hohen Häusern mit schiefergedeckten Fassaden, die sich im Wasser spiegeln. Fischerboote, Segelschiffe und Cafés mit Blick aufs Wasser verleihen dem Ort ein beinahe mediterranes Flair. Doch Honfleur ist und bleibt tief normannisch – bodenständig, salzig, lebendig.

Im 19. Jahrhundert wurde Honfleur zur Heimat und Inspiration für Künstler, die mit ihrer Malerei neue Wege suchten. Eugène Boudin, ein Sohn der Stadt, malte hier die ersten lichtdurchfluteten Himmel – seine Werke beeinflussten einen jungen Claude Monet, der ebenfalls in Honfleur malte. Was hier entstand, war nicht weniger als der Ursprung des Impressionismus. Auch andere wie Courbet oder Jongkind fanden in Honfleur ihr Motiv: den Hafen, die Wolken, das wechselhafte Licht, das Meer.

Heute spürt man diese kreative Energie noch überall: In kleinen Galerien, Ateliers und Museen lebt die Künstlerseele der Stadt weiter. Honfleur ist kein Ort zum Eilen – es ist ein Ort zum Staunen, Innehalten, Träumen. Zwischen salziger Luft, Möwenschreien und dem Glitzern der Seine spürt man: Hier ist die Kunst zu Hause.

maison
Glaces et Sorbets Artisanaux
A emporter - To Take Away
4.50€
5.50€
5.50€
ou abricot 5.50€
5.50€
6.50€
7.00€
tilly/coulis 1.50€
1 Boule
Scoop-kugel
3.50 €
2 Boules
6.00€
3 Boules
8.00€
Paiement par CB minimum 8€
Attention majoration en terrasse
Coca-Cola

TANDROMEDE

GALERIE SAINT

RESTAURANT
Le Vieux Honfleur

"SUGGESTIONS"
Carpaccio de Boeuf 10,50€
Planche de Saucisson 11,50€
Planche Apéritive "Terre et Mer" 14,90€
Cabillaud Sauce Crème de Poireaux 23,50€
Andouillette "Sauce Moutarde" 15,90€
Poêlée de St Jacques "à la Normande" 16,90€
Chouceaux "de la mer" 15,90€
Galette St Jacques et Poireaux 17,90€
Fish & Chips 16,50€
Assiette du Pêcheur 15,90€
Gambas Grillées "Sauce Vierge" 23,50€
Tagliatelles Saumon ou Thon 15,90€
Profiteroles maison 9,90€
Coupe maison 1 glace Vanille et Caramel Beurre salé 9,50€

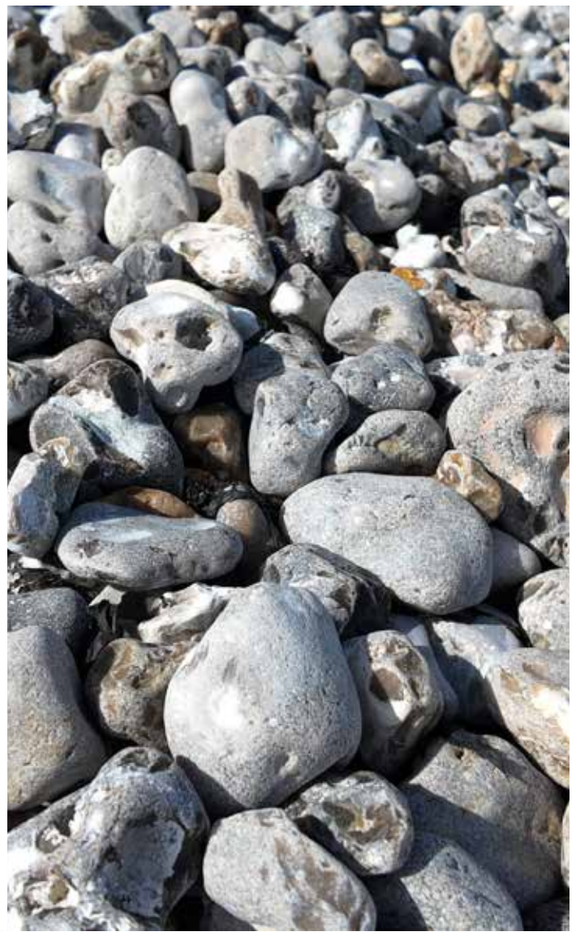
ulots cuits
17,90€

Tag 3, Samstag, 28. Juni 2025

# Côte d’Albâtre –
## die Natur malt mit Licht und Kalkstein

**Im stillen Küstenort Veulettes-sur-Mer starteten wir die zweite Etappe dieser *bus dich weg!*-Radreise in Nordwestfrankreich. Entlang der Alabasterküste ging es ins berühmte Étretat, wo die Kreidefelsen mit dem gewaltigen Bogen Porte d’Aval und der anliegenden Die Porte d’Aval wohl eines der bekanntesten Fotomotive der Normandie sind. Einige Kilometer davor ließen wir die Drohne starten.**

Veulettes-sur-Mer (Foto unten)  ist ein stiller, charmanter Küstenort an der Alabasterküste mit dem längsten Kieselstrand der Seine-Maritime. Von hier aus starteten wir diese zweite Etappe mit echtem Normandie-Flair.



# Die Alabasterküste – rau und zerbrechlich zugleich

**Sie erstreckt sich über rund 130 Kilometer zwischen Le Tréport im Osten und Le Havre im Westen**

Die Alabasterküste – Côte d'Albâtre – ist ein atemberaubender Abschnitt der Normandie, der wirkt, als hätte die Natur mit Licht und Kalkstein gemalt. Sie erstreckt sich über rund 130 Kilometer zwischen Le Tréport im Osten und Le Havre im Westen. Ihr Name stammt vom hellen Gestein der bis zu 100 Meter hohen Klippen: Kalkstein, so weiß und leuchtend wie Alabaster. Doch dieser Kalk ist keine glatte Masse – er ist durchzogen von Feuersteinadern, rau und zerbrechlich zugleich, geformt von Wind, Regen und Zeit.

Die Klippen fallen steil ins Meer, dazwischen liegen kleine Strände mit groben, rundgeschliffenen Kieseln. Manche Buchten erreicht man nur zu Fuß bei Ebbe – eine stille Welt aus Steinen, Tang und dem Rauschen der Wellen. Die berühmtesten Felsen stehen bei Étretat, dem Ziel der heutigen Etappe.

Doch die Alabasterküste ist nicht nur ein Augenschmaus – sie lebt. Unter der Wasseroberfläche tummelt sich eine vielfältige Tierwelt. In den klaren, sauerstoffreichen Gewässern schwimmen Wolfsbarsche, Plattfische und Makrelen. Krabben, Seesterne und Seeigel verstecken sich zwischen den Steinen der Gezeitenzonen. In tieferen Bereichen tummeln sich Schwärme von Sardinen und kleine Tintenfische. Wenn man Glück hat, kann man sogar Schweinswale oder Delfine beobachten, die sich manchmal in Küstennähe zeigen.

Auch über Wasser ist was los: Auf den Klippen nisten Möwen, Basstölpel und Kormorane, und bei Sonnenuntergang tanzen die Schwalben über den Abgrund. Die Flora der Region ist ebenso widerstandsfähig wie schön – salzliebende Pflanzen wie Strandflieder oder Mauerpfeffer klammern sich an den Fels, während auf den Klippen Hochwiesen mit Wildblumen blühen.

Die Alabasterküste ist wild, rau und doch still. Sie wechselt ständig ihr Gesicht – mal tosend bei Sturm, mal friedlich bei Sonnenaufgang. Sie ist nicht einfach nur Landschaft, sie ist ein Erlebnis. Wer einmal oben auf einer Klippe steht, den Blick auf das unendliche Blau, die Luft voller Salz, Wind und Freiheit – der vergisst diesen Ort nie.

Die „Bio-Radler“ hatten in der Normandie so manchen Anstieg zu bewältigen – Gratulation zu Eurer tollen Leistung!

Vorne das Getreidefeld, hinten der Atlantik mit Windrädern – die Normandie überraschte immer wieder mit tollen Fotomotiven.

# Fécamp –
## diese Stadt ist echt, stolz und maritim

**Im Museo del Sughero, dem Korkmuseum, taucht man tief in die Geschichte Sardiniens ein.**

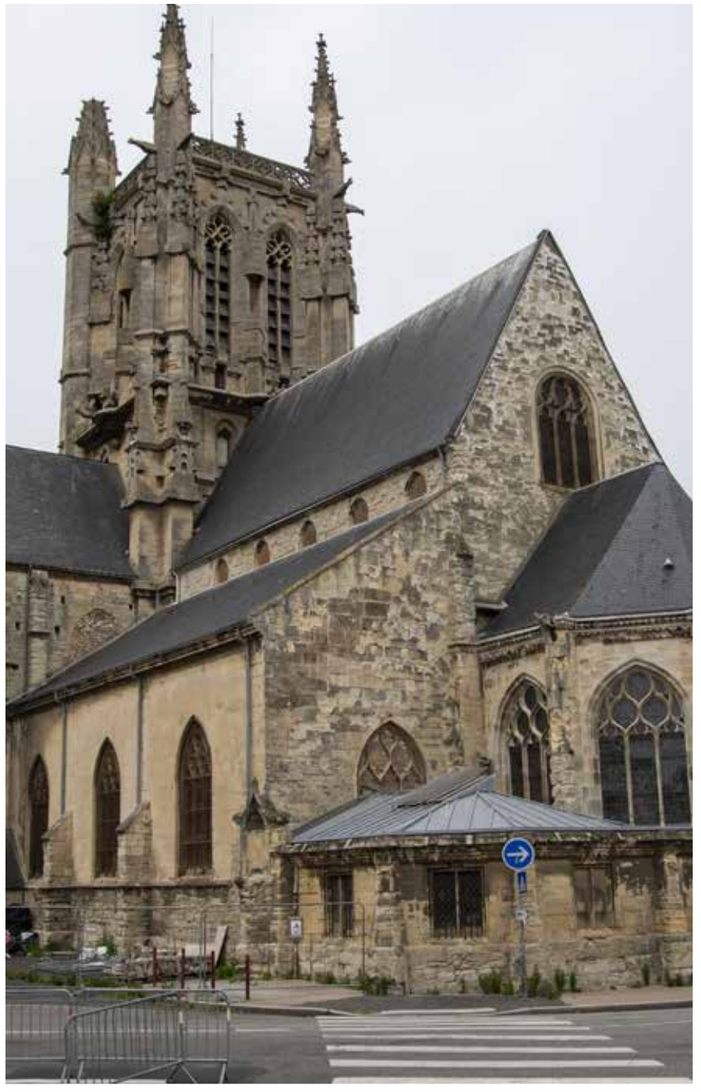
Fécamp ist eine Hafenstadt mit rauem Charme und großer Geschichte – direkt an der Alabasterküste, eingebettet zwischen hohen weißen Klippen. Hier trifft salzige Meeresluft auf alte Seefahrertradition, gotische Architektur auf lebendiges Hafenleben. Fécamp war einst einer der bedeutendsten Heringshäfen Frankreichs und Ausgangspunkt für wagemutige Fischer, die bis nach Neufundland segelten, um Kabeljau zu fangen. Dieser Geist der Hochseefischerei ist noch heute spürbar – im Hafen, im Fischereimuseum und in den Gesichtern der alten Seeleute, die Geschichten erzählen, als wären sie gestern passiert.

Über der Stadt thront majestätisch die Abtei La Sainte-Trinité, ein gewaltiger Bau aus dem 11. Jahrhundert, der mit seiner Größe fast wie eine Kathedrale wirkt. Im Inneren herrscht feierliche Stille, nur das Echo von Schritten hallt durch das hohe Gewölbe. Ganz in der Nähe liegt der Palast der Benediktiner – eine Mischung aus Museum, Kunsttempel und Produktionsstätte des berühmten Likörs Bénédictine, dessen Rezept angeblich von Mönchen im 16. Jahrhundert entwickelt wurde.

Die Altstadt von Fécamp ist lebendig, aber bodenständig. Kleine Cafés, Fischrestaurants und Märkte zeigen, dass hier noch echtes Leben stattfindet. Am Hafen sitzen Einheimische mit Blick auf die Boote, essen Moules-frites und lassen sich den Wind um die Nase wehen. Wer hinauf zur Cap Fagnet wandert, wird mit einem spektakulären Blick über die Klippen und das Meer belohnt – besonders bei Sonnenuntergang ein echtes Erlebnis. Fécamp ist kein Postkartenort – es ist echt, stolz, maritim. Und gerade das macht seinen Reiz aus.

TIME TRAVEL

Brie de la Truffe
34,80 le kg



Les jardins de

3,95 €
France
3,50 €
France
La Tomate Tentation
Les jardins de Rabelais
7,95 €
France

Endlose Felder prägen das landschaftliche Bild in der Normandie.

„Mais & Meer" – und im Hintergrund sind die Windräder im Atlantik zu erkennen.

Mohnblumen und viele andere farbenprächtige Blüten begleiteten uns auf den einzelnen Etappen

# Étretat –
## ein Ort wie aus einem Gemälde

**Viele große Maler haben hier an der Atlantikküste ihre Staffeleien aufgestellt – vor allem in Étretat.**

Das kleine Küstenstädtchen an der Alabasterküste der Normandie ist weltberühmt für seine dramatischen Kreideklippen und drei majestätischen Felsentore, die wie riesige Naturkunstwerke aus dem Meer ragen. Die Porte d'Aval ist wohl das bekannteste der drei – ein gewaltiger Bogen, der sich mit der anliegenden Felsnadel „L'Aiguille" fast wie eine steinerne Kathedrale über das Meer erhebt. Östlich davon ist die Porte d'Amont, eleganter, etwas zurückhaltender, aber mit einem ebenso spektakulären Ausblick. Und dann gibt es noch die Manneporte, das größte und wuchtigste der drei Tore – ein Felsentor so breit und hoch, dass es fast unwirklich wirkt. Wind, Regen und Wellen haben sie geformt, geschliffen und über Jahrtausende aus dem weißen Kalkstein herausgearbeitet.

Der Ort Étretat selbst ist charmant und überschaubar. Kleine Gassen, elegante Belle-Époque-Villen, bunte Marktplätze und eine lange Strandpromenade machen ihn zum beliebten Ziel für Künstler, Wanderer, Fotografen – und rund eine Million Touristen pro Jahr, die das besondere Licht und die spektakuläre Naturkulisse erleben wollen.

Im 19. Jahrhundert zog Étretat die großen Namen der Malerei magisch an: Claude Monet, Gustave Courbet, Eugène Boudin – sie alle versuchten, das Spiel aus Licht, Wasser und Fels auf die Leinwand zu bannen. Kein Ort verändert sich so sehr mit Wetter und Tageszeit wie Étretat: Morgens still und silbern, mittags leuchtend weiß, abends goldorange im Sonnenuntergang.

Doch trotz der vielen Besucher hat Étretat seine Seele behalten. Wer früh am Morgen oder bei stürmischem Wetter kommt, erlebt die rohe Schönheit fast für sich allein – das Donnern der Wellen, das Kreischen der Möwen, das leise Rieseln von Kieseln unter den Füßen. Étretat ist nicht nur ein Ort – es ist ein Naturwunder, eine Bühne für das Meer und den Himmel.

Tag 4, Sonntag, 29. Juni 2025

# 80 Jahre D-Day –
## hier landeten die Alliierten

**Bedrückend und zugleich beeindruckend – heute radelten wir zu den Landungsstrände der Alliierten, die hier am 6. Juni 1945 auf das Festland drängten und das Ende des 2. Weltkrieges eingeläutet haben.**

Der D-Day, der 6. Juni 1944, markiert einen der entscheidenden Wendepunkte im Zweiten Weltkrieg. An diesem Tag begann die alliierte Landung in der Normandie – die größte amphibische Invasion der Geschichte. Ihr Ziel: Europa von der nationalsozialistischen Herrschaft zu befreien. Über 156.000 Soldaten aus den USA, Großbritannien, Kanada und weiteren Nationen stürmten an fünf Stränden der Normandie an Land – unter schwerem Beschuss und bei starkem Wellengang.

Die Strände trugen Codenamen: Utah und Omaha im Westen wurden von amerikanischen Truppen angegriffen. Die Gold- und Sword Beaches im Osten lagen in britischer Hand. Und der Strand in der Mitte, Juno, war Aufgabe der kanadischen Streitkräfte. Die US-Armee stellte mit etwa 73.000 Mann das größte Kontingent. Utah Beach konnte relativ schnell gesichert werden, doch Omaha wurde zum blutigsten Schauplatz: starke deutsche Verteidigung, hohe Klippen und fehlender Panzerschutz führten zu schweren Verlusten – über 2.000 amerikanische Soldaten fielen hier allein am ersten Tag. Die Briten landeten mit rund 61.000 Soldaten an Gold und Sword. Sie stießen auf erbitterten Widerstand, konnten aber strategisch wichtige Orte wie Bayeux rasch sichern und in Richtung der Stadt Caen vorstoßen. Auch Fallschirmjäger wurden hinter den Linien abgesetzt, um Brücken und Straßen zu sichern.

Die kanadischen Truppen, etwa 21.000 Mann stark, hatten den schwer verteidigten Juno Beach vor sich. Trotz massiven Beschusses konnten sie bis zum Abend weiter ins Landesinnere vordringen als jede andere Einheit. Ihre Rolle im D-Day wird heute oft unterschätzt, doch ihr Beitrag war enorm – und verlustreich.

Unterstützt wurde die Landung von einer riesigen Armada: über 5.000 Schiffe und Landungsboote, 13.000 Flugzeuge und Gleiter sowie eine monatelange Vorbereitung unter größter Geheimhaltung. Die deutschen Verteidiger waren zahlenmäßig unterlegen und überrascht, obwohl sie den „Atlantikwall" errichtet hatten – ein gewaltiges System aus Bunkern, Minen und Hindernissen. Doch dieser Wall hielt der Entschlossenheit der Alliierten nicht stand. Der D-Day war nicht nur ein militärischer Erfolg – er war ein symbolischer Befreiungsschlag. Mit der Landung in der Normandie begann das langsame, aber unumkehrbare Ende des NS-Regimes. Paris wurde im August befreit, der Westen Europas Schritt für Schritt zurückerobert. Der 6. Juni 1944 bleibt deshalb ein Tag des Mutes, der Opfer und des Anfangs vom Ende des Krieges in Europa.

# Der amerikanische Friedhof –
## er lebt, weil er erinnert

**9.387 weiße Kreuze und ein Mahnmal für 1.557 Vermisste erinnern an den Beginn des Endes des 2. Weltkrieges.**

Der amerikanische Friedhof in der Normandie liegt still über den Klippen von Colleville-sur-Mer, mit Blick auf Omaha Beach – jenen Ort, an dem so viele junge Männer ihr Leben ließen. 9.387 weiße Kreuze und Davidsterne reihen sich in strenger Ordnung aneinander, auf einer perfekten, fast unwirklich grünen Rasenfläche. Jedes Kreuz ein Name. Jedes ein Schicksal. Viele mit dem gleichen Sterbedatum: 6. Juni 1944. Zusätzlich erinnert ein Mahnmal an 1.557 Vermisste…

Es ist ein Ort der Stille. Selbst wenn Besucher da sind – Schulklassen, Veteranen, Familien oder Touristen – spricht man leise, geht langsam, bleibt stehen. Man spürt den Respekt in der Luft. Jeden Morgen um 9 Uhr wird die amerikanische Flagge gehisst – mit militärischer Würde und begleitender Musik. Am Abend, um 17 Uhr, wird sie feierlich wieder eingeholt. Eine Trompete spielt „Taps". Einige stehen still, andere kämpfen mit den Tränen. Diese tägliche Zeremonie erinnert daran, dass dieser Ort mehr ist als nur ein Friedhof – er ist ein lebendiges Denkmal.

Jährlich besuchen über eine Million Menschen diesen Friedhof. Viele kommen aus den USA, um ihren Vorfahren oder Landsleuten zu gedenken. Noch immer reisen Angehörige an – Kinder, Enkel, Urenkel –, doch die Zeit hinterlässt Spuren. Es werden weniger. Man sieht ältere Männer, die in Rollstühlen vor einem Kreuz sitzen, die Hand auf dem Stein, den Kopf gesenkt. Manche bringen Briefe mit, Fotos, Medaillen. Andere schweigen nur.

Das Besucherzentrum erzählt in leisen, eindringlichen Bildern vom Leben der Gefallenen. Von Hoffnung, von Angst, von Briefen aus der Heimat, die nie beantwortet wurden. Auf Monitoren laufen Schwarzweißaufnahmen, Stimmen von Soldaten lesen letzte Nachrichten an ihre Familien vor. Es ist keine Heldengeschichte – es ist eine Geschichte von Verlust. Hier oben, mit Blick aufs weite Meer, begreift man etwas von der Wucht des Krieges – und der Stille danach. Der amerikanische Friedhof ist kein Ort der Vergangenheit. Er lebt, weil er erinnert. Und weil jede dieser weißen Reihen sagt: Vergesst nicht!

Omaha Beach

# Den Stränden entlang –
## und der Krieg als ständiger Begleiter

**Immer wieder wird man entlang der wunderschönen Atlantikstrände an den 2. Weltkrieg erinnert.**

80 Jahre D-Day wurde und wird in der Normandie gefeiert.

1944
MULBERRY . B

# Zum Etappenziel nach Ouistreham

**Ein wunderschöner Sandstrand, blaues Meer – die letzten Kilometer des Tages machten großen Spaß.**

Ouistreham, ein kleiner Hafenort in der Normandie, war am D-Day 1944 ein strategisch wichtiger Schauplatz. Hier landeten britische Truppen am Sword Beach, um Frankreich von der deutschen Besatzung zu befreien. Noch heute erinnert das Musée du Mur de l'Atlantique an die Kämpfe. Doch Ouistreham ist mehr als Geschichte: Mit seinem langen Sandstrand, der lebendigen Promenade und dem Fährhafen nach England zieht der Ort jedes Jahr viele Besucher an. Märkte, Fischrestaurants und die Nähe zu Caen machen Ouistreham zum beliebten Ziel für Geschichtsinteressierte und Badeurlauber zugleich. Vergangenheit und Urlaubsfreude treffen hier direkt aufeinander.

Philippe Kieffer
Capitaine de frégate
24 Octobre 1899 - 20 Novembre 1962

Tag 5, Montag, 30. Juni 2025

# Vive la France!

## Ein königliches Picknick

Die 4. Etappe dieser *bus dich weg!*-Radreise begann in Carentan und führte entlang des idyllischen Flusses La Vire nach Saint-Lô. Nach dem Picknick gab es noch Badespaß im Fluss.

## Start in Carentan

Carentan ist eine charmante, geschichtsträchtige Stadt in der Normandie, Frankreich. Eingebettet zwischen den weiten Marschlandschaften des Cotentin liegt sie malerisch am Zusammenfluss mehrerer Wasserläufe. Ihr historisches Zentrum mit Kopfsteinpflasterstraßen und alten Fachwerkhäusern verströmt den Charme vergangener Jahrhunderte. Berühmt wurde Carentan insbesondere durch die dramatischen Ereignisse des Zweiten Weltkriegs: Nach dem D-Day im Juni 1944 war die Stadt hart umkämpft – US-amerikanische Fallschirmjäger eroberten sie nach heftigen Gefechten zurück. Noch heute erinnern Museen, Denkmäler und jährliche Gedenkfeiern an diese Zeit. Die Altstadt mit ihrer markanten Kirche Notre-Dame birgt stille Geschichten in ihren Mauern, während der Yachthafen modernes Leben und maritime Leichtigkeit ausstrahlt. Zwischen Tradition und Aufbruch zeigt sich Carentan als lebendiger Ort, in dem Geschichte greifbar wird und die Ruhe der Normandie auf bewegende Vergangenheit trifft.

# Dem Kanal entlang –

**der Fluss La Vire begleitete uns den ganzen Tag**

Der Vire-Kanal, auf Französisch „Canal de Vire et Taute“, ist ein stiller, naturverbundener Wasserweg im Herzen der Normandie. Ursprünglich im 19. Jahrhundert angelegt, sollte er den Fluss Vire schiffbar machen und den Handel zwischen dem Binnenland und der Bucht von Carentan erleichtern. Der Kanal verläuft heute zwischen Isigny-sur-Mer und Carentan und verbindet die Flüsse Vire und Taute über etwa 15 Kilometer Länge. Er schlängelt sich durch eine ruhige, grüne Landschaft mit sanften Hügeln, Marschwiesen und kleinen Wäldern, die ihn zu einem Paradies für Naturfreunde und Erholungssuchende machen.

Besonders reizvoll ist der Kanal für Radfahrer und Wanderer: Ein gut ausgebauter Treidelpfad begleitet das Wasser auf ganzer Länge und bietet sich für entspannte Ausflüge an. Unterwegs passiert man historische Schleusen, alte Bauernhäuser und immer wieder Wasservögel, die sich in den feuchten Uferzonen tummeln. Die ruhige Wasseroberfläche spiegelt dabei oft den Himmel wider und verstärkt den Eindruck tiefer Gelassenheit. Der Kanal ist heute nicht mehr für die kommerzielle Schifffahrt genutzt, sondern ein beliebtes Revier für Freizeitkapitäne mit kleinen Booten, Kanus und Kajaks.

Darüber hinaus ist der Vire-Kanal ein bedeutender Lebensraum für Flora und Fauna. Seltene Vögel, Fischotter und zahlreiche Insektenarten finden hier geschützte Rückzugsorte. In Kombination mit der reichen Geschichte der Region – etwa den Spuren des Zweiten Weltkriegs – wird der Vire-Kanal zu einem besonderen Ort, an dem Natur, Kultur und Geschichte in harmonischem Einklang stehen.

Der Wegweiser nach Le Mont St. Michel – ein Vorgeschmack auf den nächsten Tag.

Das Rathaus von Le Mesnil-Véneron – fragt sich nur, ob hier auch der Gemeinderat tagt...

#busdichweg!

Picknick in Saint-Fromond

Kerisac
Brut
pur Jus
Cidre Breton

## Der Fluss Vire

**Die Vire ist ein Fluss in Frankreich, der in der Region Normandie verläuft. Sie entspringt an der Gemeindegrenze von Chaulieu und Truttemer-le-Petit, entwässert generell Richtung Nord bis Nordwest, erreicht nördlich von Saint-Lô den Regionaler Naturpark Marais du Cotentin et du Bessin und mündet nach rund 128 Kilometern nördlich von Isigny-sur-Mer, an der Gemeindegrenze von Les Veys und Osmanville, in einem Ästuar in den Ärmelkanal.**

SHENG HUI HE SHENG

# Saint-Lô –
## stetige Erinnerung an die Vergangenheit

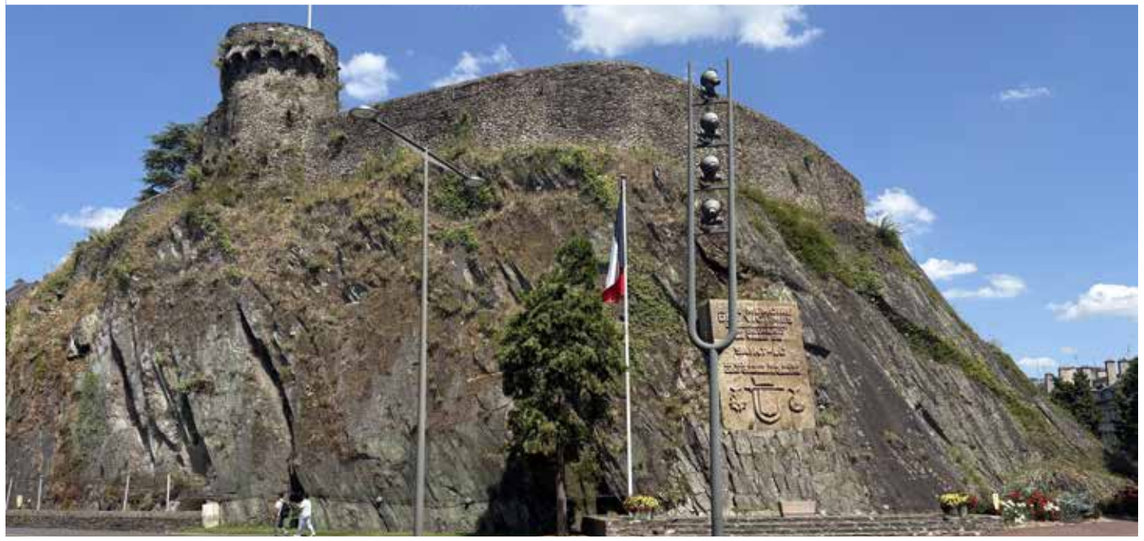
**In Saint-Lô endete die heutige Etappe, die viel zu bieten hatte.**

Saint-Lô, die Hauptstadt des Départements Manche in der Normandie, ist eine Stadt mit tiefen historischen Wurzeln und beeindruckender Resilienz. Malerisch auf einem Hügel über dem Fluss Vire gelegen, blickt sie auf eine bewegte Geschichte zurück – von ihrer mittelalterlichen Blüte bis hin zu ihrer nahezu vollständigen Zerstörung im Zweiten Weltkrieg. Im Juni 1944 wurde Saint-Lô im Zuge der alliierten Invasion fast vollständig durch Bombenangriffe vernichtet, was ihr den Beinamen „Hauptstadt der Ruinen“ einbrachte. Doch Saint-Lô erhob sich aus der Asche – modern wiederaufgebaut, aber stets mit dem Bewusstsein für ihr historisches Erbe.

Heute präsentiert sich die Stadt als lebendiger Mittelpunkt der Region mit einer gelungenen Mischung aus Funktionalität und Geschichte. Die monumentalen Überreste der Stadtmauer und die Kirche Notre-Dame, deren Turm ruinenhaft erhalten ist, erinnern eindrucksvoll an die Vergangenheit. Gleichzeitig strahlen die breiten Straßen und modernen Gebäude Optimismus und Neuanfang aus.

Saint-Lô ist bekannt für sein Nationalgestüt (Haras National), ein Zentrum der Pferdezucht, das die Stadt zur „Hauptstadt des Pferdes“ macht. Jährlich zieht das Gestüt Tausende Besucher an, besonders zu Veranstaltungen wie Springturnieren oder Pferdemärkten. Hinzu kommen grüne Parks, das Flusstal der Vire mit seinen Rad- und Wanderwegen sowie ein vielfältiges kulturelles Leben. Saint-Lô ist heute ein Symbol für den Wiederaufbauwillen Frankreichs – dynamisch, naturverbunden und stolz auf seine Identität.

Die Stadtmauer von Saint-Lô ist sehr gut erhalten. Da wir für eine Besichtigung der Stadt keine Zeit hatten, ist dieses Foto aus dem Internet!



Tag 6, Dienstag, 01. Juli 2025

# Le Mont-Saint-Michel – märchenhaftes Inselkloster

**Nach 33 heißen Graden am Vortag trauten wir an diesem 1. Juli unseren Augen nicht: Es hatte nur 20 Grad und bei der Radfahrt zum Le Mont-Saint-Michel begleitete uns mystischer Nebel...**

# Le Mont-Saint-Michel –
## umgeben von einem Naturphänomen

**Aus einer bescheidenen Kapelle wurde ein architektonisches Wunderwerk.**

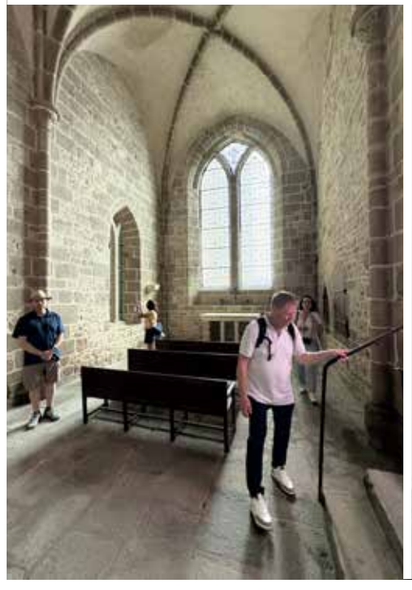
Der Bau des Mont-Saint-Michel ist ein architektonisches Wunderwerk. Auf dem Granitfelsen, der etwa 80 Meter aus dem flachen Umland ragt, begannen im Jahr 708 die ersten Bauarbeiten – nachdem der Erzengel Michael dem Bischof Aubert erschienen sein soll. Aus einer bescheidenen Kapelle entwickelte sich über Jahrhunderte hinweg ein monumentaler Komplex, der Abtei, Kloster, Kirchen, Festungsmauern und kleine Gassen umfasst. Die gotische Abteikirche an der Spitze scheint förmlich in den Himmel zu wachsen – getragen von gewaltigen Pfeilern und gestützt durch jahrhundertealte Mauern, die Wind und Wetter trotzen.

Einzigartig ist auch das Naturphänomen rund um den Mont: Die Gezeiten zählen hier zu den stärksten Europas. Bis zu 14 Meter Unterschied liegen zwischen Ebbe und Flut – das Meer kann sich in wenigen Stunden kilometerweit zurückziehen oder mit beeindruckender Geschwindigkeit zurückkehren. Die Franzosen sagen: „La mer monte à la vitesse d'un cheval au galop" – das Meer steigt so schnell wie ein galoppierendes Pferd. Ein Schauspiel, das Besucher aus aller Welt in Staunen versetzt.

Jedes Jahr pilgern rund 2,5 bis 3 Millionen Menschen zu diesem UNESCO-Welterbe. Manche kommen wegen der Spiritualität, andere wegen der Geschichte, viele einfach wegen der magischen Atmosphäre. Die engen mittelalterlichen Gassen, die kleinen Läden, die berühmten Crêperien und natürlich das legendäre Omelett der „Mère Poulard" ziehen täglich Tausende in ihren Bann.
Doch trotz des Touristenstroms hat der Mont seine Seele bewahrt. Früh am Morgen, wenn Nebelschwaden über dem Watt liegen, oder am späten Abend, wenn die letzten Besucher verschwunden sind, liegt eine fast mystische Ruhe über dem Felsen. Dann hört man nur noch den Wind, das Rufen der Möwen und vielleicht das ferne Rauschen der Flut.

Au Pèlerin
Snack-Bar

0020



Kirche in der Nähe von Saint-Broladre

68

# Austern –
## das Meer in der Muschel

**Viele große Maler haben hier an der Atlantikküste ihre Staffeleien aufgestellt – vor allem in Étretat.**

Austern – das „Meer in der Muschel" – sind eine der edelsten Delikatessen der Meeresküche. Ihre Zucht, Ernte und Zubereitung folgen alten Traditionen, die in Regionen wie der Bretagne oder Normandie tief verwurzelt sind. Austern wachsen auf sogenannten „Tischen" – metallenen Gestellen in Meeresbuchten oder auf Austernbänken.

Die Zucht dauert in der Regel 2 bis 3 Jahre. In dieser Zeit werden die Muscheln regelmäßig gewendet, gereinigt und umgesetzt, um ihre Form zu perfektionieren und das Fleisch zu verfeinern. Bei Ebbe betreten die Austernzüchter die freigelegten Felder, um sie zu ernten – eine echte Handarbeit, oft bei Wind, Regen oder in Gummistiefeln im Schlick.

Nach der Ernte werden Austern in sogenannten Klärbecken mit sauberem Meerwasser „gereinigt", bevor sie in den Handel gelangen. Die Zubereitung ist denkbar einfach – denn Austern werden fast ausschließlich roh gegessen. Man öffnet sie vorsichtig mit einem speziellen Austernmesser und einem Schutzhandschuh. Frische Austern duften leicht nach Meer, sind klar, kühl und glänzend.
Klassisch genießt man sie pur, mit ein paar Tropfen Zitrone, einem Spritzer Essig mit Schalotten oder einem Hauch Pfeffer. Gourmets schätzen auch Champagner oder Weißwein als Begleitung. Seltener werden Austern gratiniert oder gebraten. Der erste Biss ist oft ungewohnt – weich, salzig, jodhaltig –, aber für Liebhaber sind Austern ein Ausdruck purer Natur. Ein echter Geschmack des Ozeans!

Le Mont-Saint-Michel war das Highlight eines Tages, der auch sonst noch viel zu bieten hatte.

Tag 7, Mittwoch, 02. Juli 2025

# Cap Fréhel – ein atemberaubender Ausblick

**Diese Etappe startete in Notre Dame du Guildo und führte uns zum Cap Fréhel, das uns schon bei der Anfahrt begeistert hat. Faszinierend: Obwohl wir beim Start der Tour am Meer standen, war weit und breit kein Wasser zu sehen und auch die Boote schienen darauf zu warten...**

# Die Gezeiten –
## das Meer kommt und geht

**Warum der Mondkalender das Leben an der Küste im Nordwesten Frankreichs bestimmt.**

Die Gezeiten in der Normandie und Bretagne gehören zu den beeindruckendsten Naturphänomenen Europas. Besonders rund um den Mont-Saint-Michel – an der Grenze zwischen Normandie und Bretagne – erlebt man ein Schauspiel, das Besucher wie Einheimische fasziniert. Der Tidenhub, also der Unterschied zwischen Hoch- und Niedrigwasser, kann hier bis zu 14 Meter betragen. Das bedeutet, dass sich das Meer kilometerweit zurückzieht, nur um wenige Stunden später mit Wucht zurückzukehren.

In der Bretagne und Normandie bestimmt der Mondkalender das Leben an der Küste. Alle sechs Stunden etwa ändert sich der Wasserstand. Besonders bei Springtide, also bei Vollmond und Neumond, sind die Unterschiede zwischen Ebbe und Flut am stärksten. Dann wird der Mont-Saint-Michel zur Insel, um kurze Zeit später wieder zu Fuß erreichbar zu sein. Dieses ständige Kommen und Gehen des Meeres formt nicht nur die Landschaft, sondern beeinflusst auch die regionale Kultur, den Tourismus, die Fischerei und sogar die Architektur.

Vor allem die bretonische Küste, etwa in der Bucht von Saint-Malo oder bei Cancale, zeigt die Kraft der Gezeiten deutlich. Bei Ebbe tauchen riesige Wattflächen auf, auf denen Fischer zu Fuß Meeresfrüchte sammeln. Bei Flut hingegen verschwinden diese Flächen unter Wasser – oft schneller, als es viele erwarten. In Saint-Malo etwa kann man beobachten, wie Wellen gegen die historischen Stadtmauern schlagen, während bei Ebbe kleine Boote auf dem Trockenen liegen.

Doch so extrem die Gezeiten in Nordfrankreich auch wirken – weltweit gibt es Regionen, die noch größere Unterschiede zeigen. Der Ort mit den höchsten Gezeiten der Welt ist die Bay of Fundy an der Ostküste Kanadas, zwischen den Provinzen New Brunswick und Nova Scotia. Dort kann der Tidenhub bis zu 16 Meter betragen – teils sogar mehr. In nur wenigen Stunden strömen Milliarden Liter Wasser in die Bucht und wieder hinaus. Das erzeugt nicht nur starke Strömungen, sondern auch sogenannte Gezeitenwellen, die Flüsse stromaufwärts drücken.

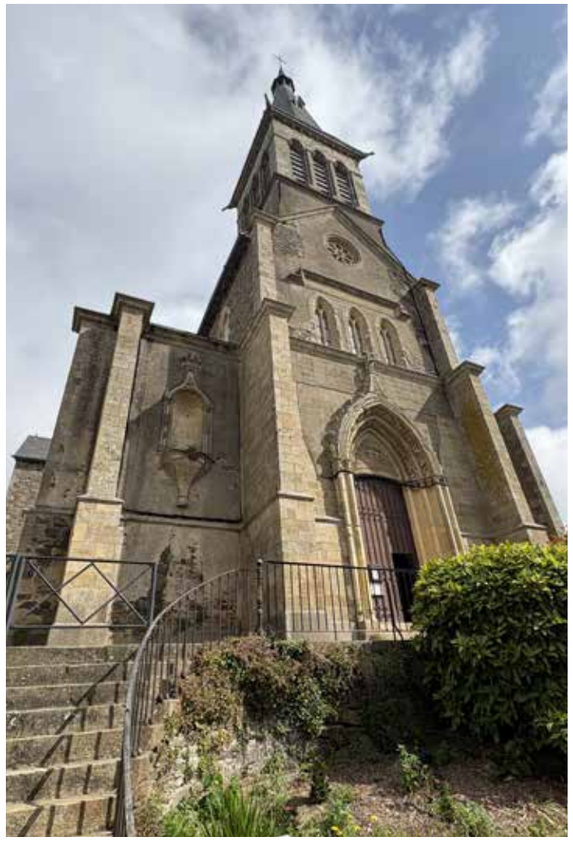
Solche Extreme entstehen durch eine Kombination geografischer Faktoren: die Form der Küste, die Tiefe des Wassers und die Resonanz mit den natürlichen Gezeitenzyklen. In der Normandie und Bretagne wirken diese Elemente ebenfalls zusammen, um die Gezeiten zu einem eindrucksvollen Naturereignis zu machen – spektakulär, nützlich und bisweilen gefährlich.

Ob zur Wattwanderung, zur Muschelsuche oder zum Staunen – die Gezeiten gehören im Nordwesten Frankreichs zum Alltag. Sie sind Naturkraft, Lebensgrundlage und Attraktion zugleich.

# Matignon –
## hier ist Wochenmarkt

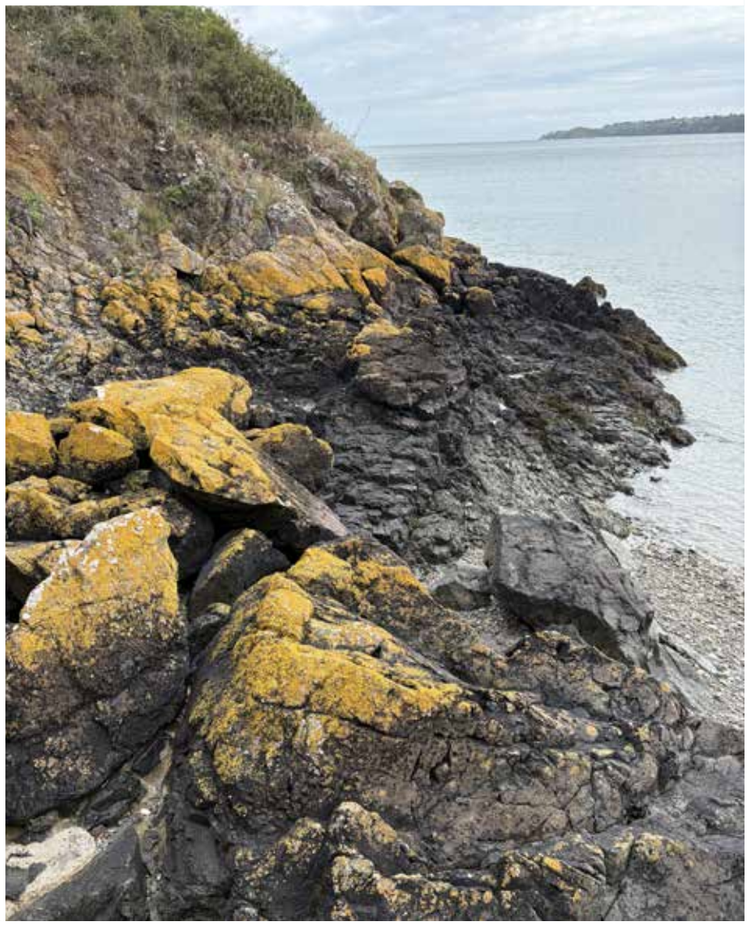
Matignon ist eine charmante Gemeinde in der Bretagne, im Département Côtes-d'Armor, unweit der Smaragdküste und rund 20 Kilometer westlich von Saint-Malo. Der Ort hat etwa 3.000 Einwohner und liegt in einer hügeligen, grünen Landschaft, die typisch für die Region ist.

Bekannt ist Matignon vor allem für seinen lebendigen Wochenmarkt, der jeden Mittwoch stattfindet und Einheimische wie Urlauber anzieht. Wir hatten das große Glück, genau an einem Mittwoch in diese Gemeinde zu kommen und den Markt zu sehen. Dort gibt es frische Produkte, bretonische Spezialitäten und Handwerkskunst. Die Architektur ist geprägt von traditionellen Steinhäusern, kleinen Gassen und einer ruhigen, entspannten Atmosphäre. In der Umgebung laden zahlreiche Wanderwege, Strände und Buchten zum Erkunden ein – besonders beliebt ist die nahe Halbinsel Saint-Cast-le-Guildo mit ihrem feinen Sandstrand. Auch kulturell hat die Region einiges zu bieten: mittelalterliche Burgen wie Fort La Latte oder charmante Kapellen liegen nur wenige Kilometer entfernt. Matignon ist ein idealer Ausgangspunkt für Erholung und Entdeckung.



Die Kirche von Matignon

mayr



Rund um Cap Fréhel ist eines der spektakulärsten Heidelandgebiete Europas.

# Cap Fréhel –
## zum Glück nicht versunken im Meer

Cap Fréhel – ein Ort, an dem Wind und Wellen seit Jahrtausenden Geschichten erzählen. Hoch über dem türkisgrünen Atlantik ragen seine dramatischen Klippen aus rosafarbenem Sandstein bis zu 70 Meter steil in die Höhe. Der Blick von oben? Atemberaubend. Weit schweift das Auge über das endlose Meer, die wilde Küstenlinie und bei klarem Wetter bis zur Festung Fort La Latte, die wie aus einer anderen Zeit wirkt.

Hier, an der Nordküste der Bretagne, tobt die Natur in ihrer schönsten Form: Gischt peitscht gegen die Felsen, Möwen kreischen im Wind, und rundherum erstreckt sich eines der spektakulärsten Heidelandgebiete Europas. Im Frühling und Sommer verwandelt sich das Cap in ein Blütenmeer – gelber Stechginster, violette Heide und wilde Orchideen zaubern Farbe und Duft in die raue Landschaft. Zwei Leuchttürme bewachen die Klippen: Ein älterer aus dem 17. Jahrhundert und der heutige, mächtige Turm aus Granit, dessen Licht über 100 Kilometer weit reicht. Vom Fuß des Turms aus bietet sich eine der schönsten Aussichten der Bretagne – ein Rundumblick auf Wind, Wasser und Felsen, der jedem Besucher den Atem raubt.

Das Cap Fréhel ist aber nicht nur ein landschaftliches Juwel – es ist auch ein Ort des Staunens, der Stille und der Geschichten. Piraten, Händler, Fischer und Soldaten kamen über Jahrhunderte hier vorbei. Heute wandern Besucher auf den schmalen Küstenpfaden entlang der GR34 – dem berühmten Zöllnerpfad – begleitet von Wind, Weite und dem endlosen Blau des Ozeans. Es ist ein Ort, der sich nicht einfach ansehen lässt – man muss ihn spüren: die Kraft des Windes, die raue Schönheit der Natur, das Gefühl von Freiheit. Cap Fréhel – wild, majestätisch, unvergesslich.

Flugtraining: Landeverbot – weiterfliegen!

mayr
bus dich weg!
#busdichweg!

Tag 8, Donnerstag, 03. Juli 2025

# Canal d’Ille-et-Rance – ein Werk von Napoleon I.

**Die letzte Radetappe war Natur pur – es ging entlang des Canal d’Ille-et-Rance. Start war in der wunderschönen Stadt Dinan, das Ziel war in Saint-Aubin-d’Aubigné, wo wir die Räder verladen haben und mit dem Bus nach Chartres zur ersten Zwischenübernachtung auf der Heimreise gefahren sind.**

Dinan

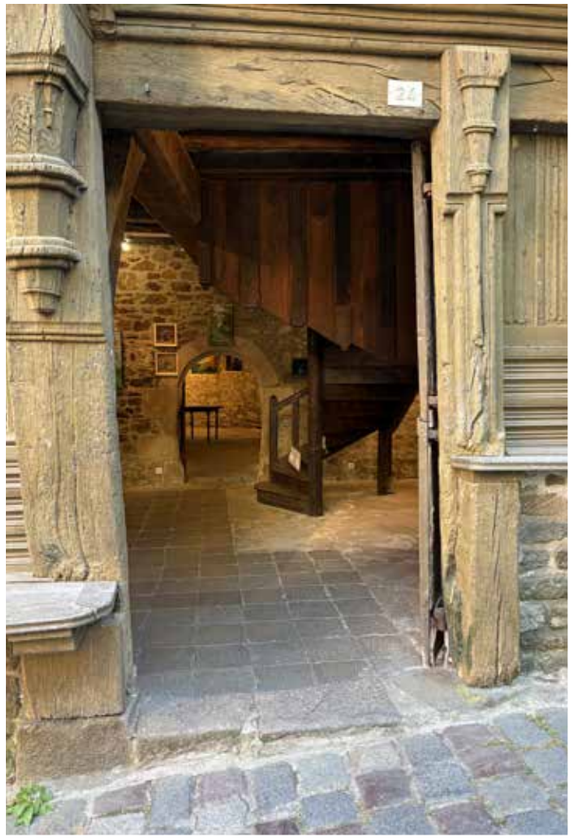
# Dinan –
## eine mittelalterliche Perle

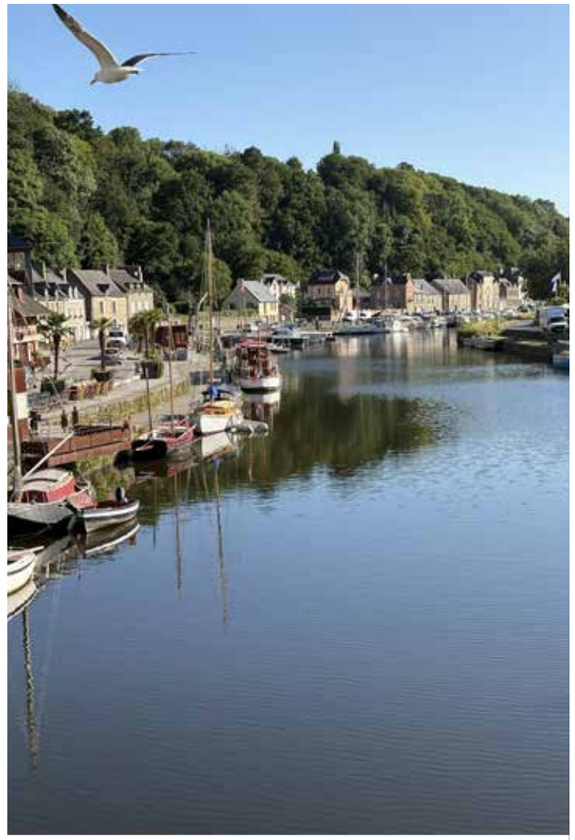
In Dinan scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Hoch über dem Fluss Rance thront die Stadt mit ihren imposanten Stadtmauern, trutzigen Türmen und einem Labyrinth aus kopfsteingepflasterten Gassen. Dinan zählt heute rund 14.000 Einwohner, doch beim Gang durch die Altstadt fühlt man sich wie in einer anderen Zeit.

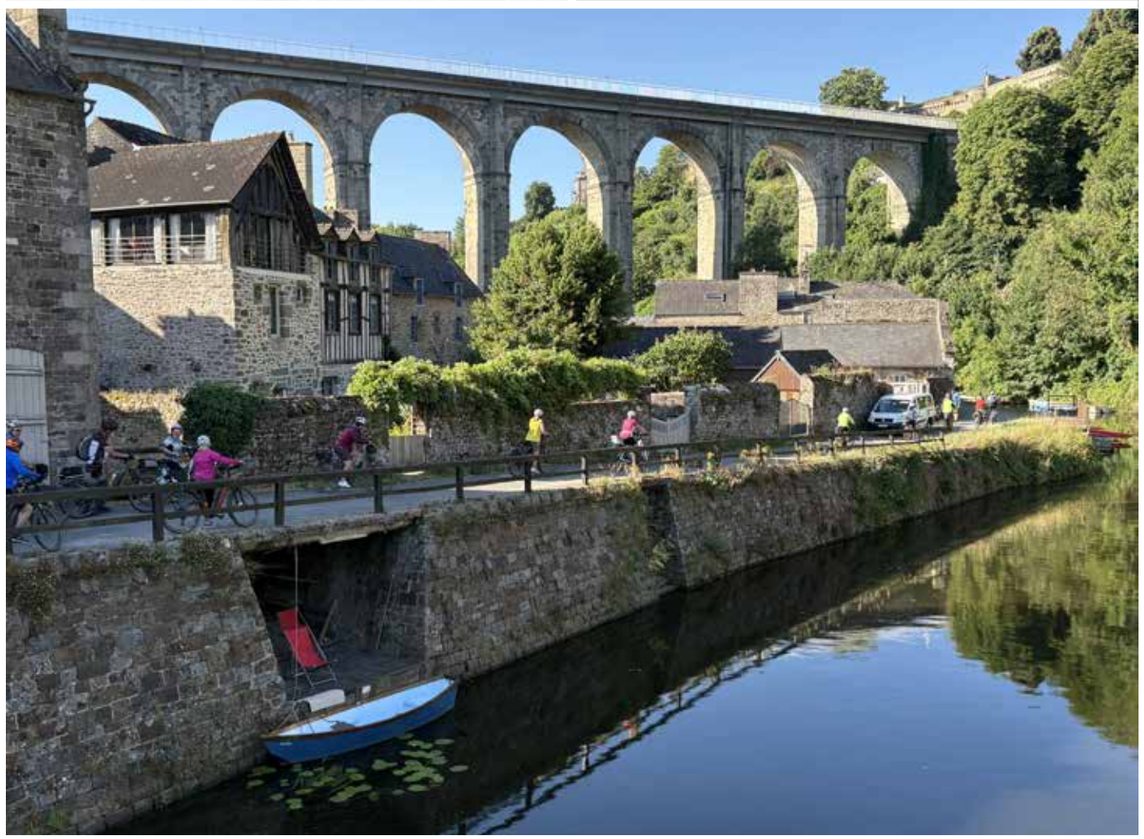
Was Dinan wirklich magisch macht, sind seine Häuser: Fachwerkträume, die sich schief und bunt aneinanderreihen, mit geschnitzten Balken, überhängenden Obergeschossen und kleinen Erkern. Jedes dieser Häuser erzählt eine Geschichte – vom Händler, vom Töpfer, vom Weber. Viele stammen aus dem 14. bis 17. Jahrhundert und sind liebevoll restauriert.

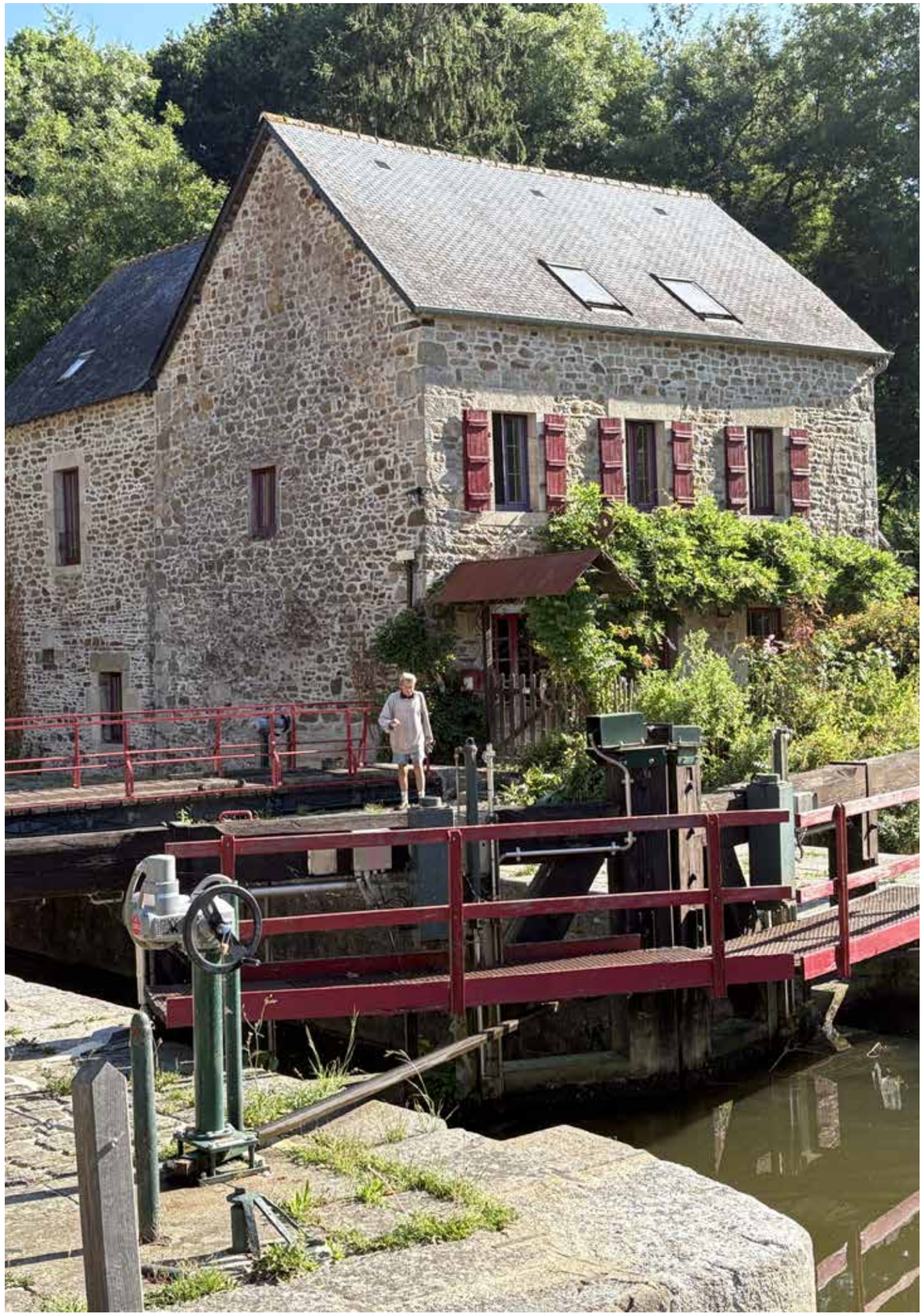
Beim Spaziergang durch die Rue du Jerzual, eine der berühmtesten Gassen Dinans, fühlt man sich wie in ein Märchenbuch versetzt. Hier wohnte einst das Handwerk, heute findet man Ateliers, Galerien und kleine Boutiquen hinter jahrhundertealten Türen. Fensterläden sind oft farbig gestrichen, Blumen ranken sich an den Fassaden empor. Viele Häuser besitzen kunstvoll geschnitzte Holzbalkone oder filigrane Steinornamente – Zeugnisse einer reichen Vergangenheit.

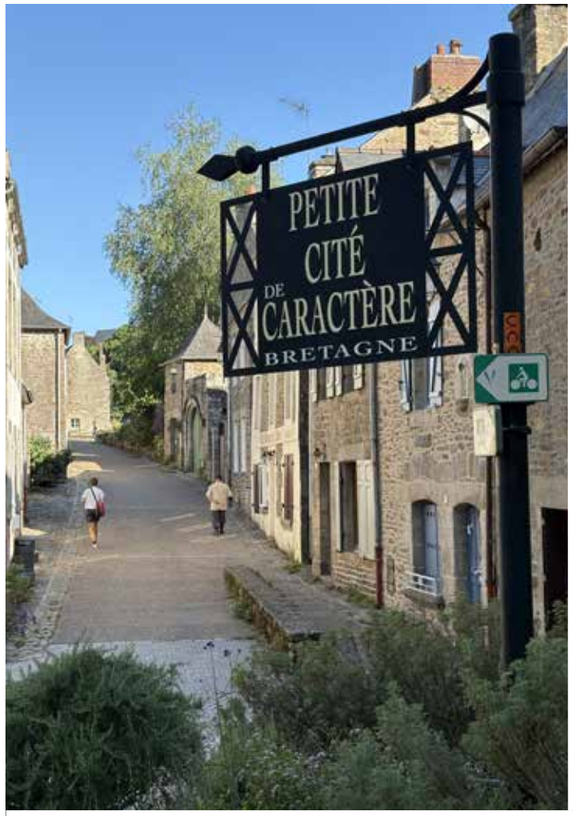
Der Place des Merciers ist ein wahres Bilderbuch mittelalterlicher Baukunst: eng stehende Fachwerkhäuser mit spitzen Dächern, verwinkelte Treppen, überall kleine Details. Bei einem Café au lait auf dem Platz lässt sich das Leben vergangener Jahrhunderte geradezu spüren. Dinan ist ein Fest für die Augen – und ein lebendiges Denkmal bretonischer Geschichte.

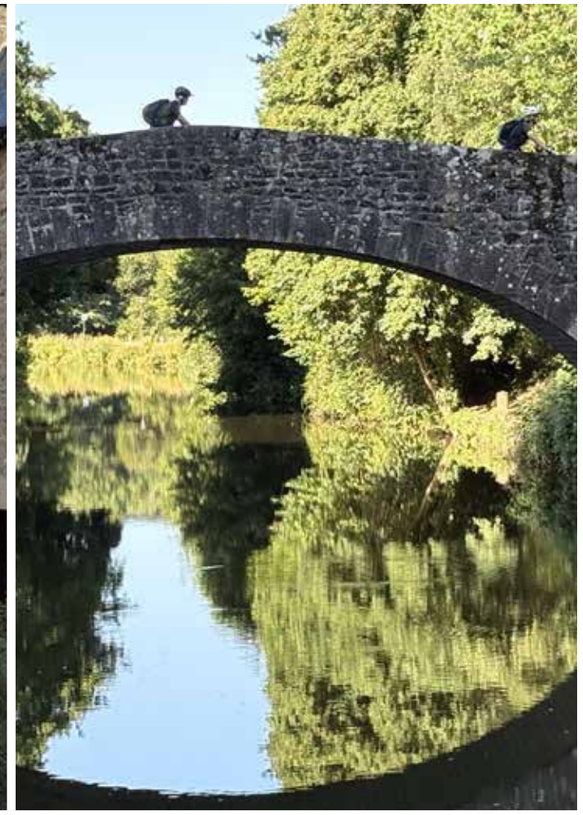


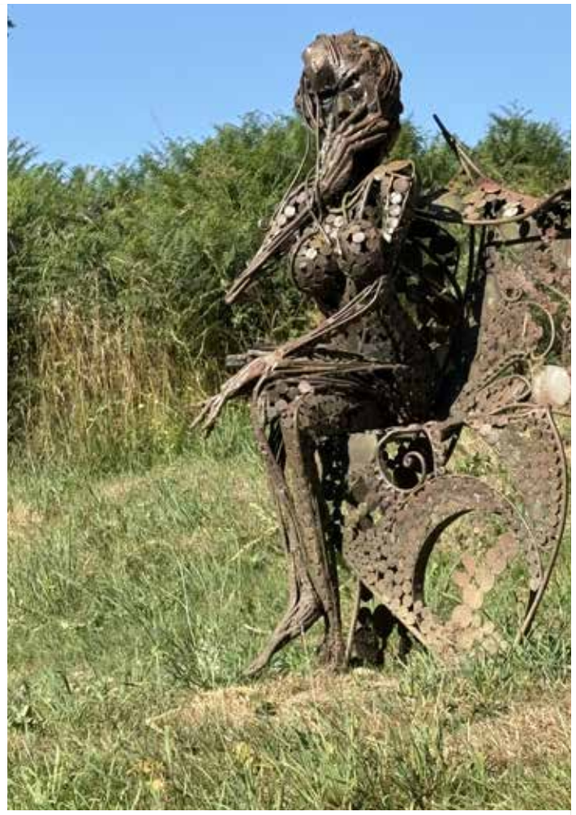







PETITE
CITÉ
DE
CARACTÈRE
BRETAGNE





MARGO

# Canal d’Ille-et-Rance –
## von Schleuse zu Schleuse

Der Canal d’Ille-et-Rance entfaltet sich wie ein romantisches Gedicht aus Stein, Wasser und Zeit – ein 85 km langes Band, das Rennes mit Saint-Malo verbindet. Anfang des 19. Jahrhunderts unter dem Befehl Napoléon I. ins Leben gerufen (Abschluss 1832), sollte der Kanal ein sicherer Wasserweg sein, unabhängig vom Britischen Blockade-Ärger an der Küste. Ingenieure wie Joseph Liard und François Luczot de La Thébaudais haben mit visionärem Geist dieses hügelige Terrain in eine Meisterleistung verwandelt.

Heute schlägt das Herz des Kanals in seinen 48 Schleusen, von denen 20 auf der Ille- und 28 auf der Rance-Seite liegen. Die starre Schönheit dieser Wasserbaukunst zeigt sich besonders in der Schleusentreppe von Hédé Bazouges – dort reihen sich 11 Schleusen auf nur rund 2 km und überwinden ein Gefälle von etwa 27 m. Ein Schauspiel, wo Wasser, Stein und jahrhundertealte Handarbeit aufeinandertreffen.

Romantisch wird es aber vor allem an den Schleusenwärterhäuschen – liebevolle Objekte der Nostalgie entlang des Ufers. Viele im typisch napoleonischen Stil gebaut, mit feinen Granitrahmungen und zierlichen Walmdächern . Besonders charmant sind die Häuser an der Schleuse La Ségerie, La Malabrie, La Pêchetière, La Charbonnerie oder La Parfraire, die mit ihren blühenden Gärten und bunten Fensterläden an längst vergangene Tage erinnern. Unweit liegt die malerische Maison éclusière de Ville-Morin in Guipel, ein Beispiel für Baukunst und Funktionalität mit historischem Flair.

Man stelle sich vor: an einem lauen Frühlingsabend folgt man dem grünen Treidelpfad, hört das sanfte Quietschen der Schleusentore und entdeckt, hinter Birken und Weiden verborgene Wärterhäuschen – jedes mit eigener Geschichte, eigenem Charme. Kinderplanschen im Wasser, Libellen tanzen im Dämmerlicht, und in der Ferne gleitet sachte ein Hausboot vorbei. Angler werfen ihre Leinen aus, Paare flanieren, und die Atmosphäre ist durchdrungen von einer süßen Frühe-Zeit-Sehnsucht.

Der Kanal zeugt von der Menschenhand, die Landschaft formte – doch inzwischen ist er zur Blutader der Ruhe und des Genusses geworden. Hausboote, Radfahrer, Paddler: sie alle teilen Augenblicke entlang des Wassers, eingebettet in geschichtsträchtige Schleusen und romantische Häuschen. Jeder Stein, jedes Holz zählt, wenn man diesen Lebensstrom am Wasser entlang erlebt.
So bleibt der Canal d’Ille-et-Rance ein Fest für die Sinne: technisch bewundernswert, aber vor allem poetisch – ein Ort, an dem man die Vergangenheit atmet, die Gegenwart genießt und die Zukunft träumt.

Respect

# Auf nach Chartres –
## aber davor noch ein bisschen Geographie

Auf den rund 300 Kilometern von Saint-Aubin-d'Aubigné nach Chartres war Zeit, Frankreich genauer unter die Lupe zu nehmen.

Frankreich ist in 18 Regionen gegliedert – 13 davon befinden sich auf dem europäischen Festland (sogenanntes Metropolitan-Frankreich) und 5 weitere in Übersee. Diese Einteilung bildet die höchste Verwaltungsebene des Landes. Seit der Gebietsreform von 2016, bei der mehrere Regionen zusammengelegt wurden, hat Frankreich die Zahl seiner Regionen reduziert, um Verwaltungskosten zu senken und die Effizienz zu steigern. Jede Region besitzt einen Regionalrat (Conseil régional), der von den Bürgerinnen und Bürgern gewählt wird. Der Regionalrat verwaltet unter anderem Bildung, Wirtschaftsförderung, öffentliche Verkehrsmittel und kulturelle Einrichtungen. An der Spitze steht ein Präsident des Regionalrats, während der Staat durch einen Präfekten vertreten wird.

Zu den bekannten Regionen zählen unter anderem Île-de-France (mit der Hauptstadt Paris), Provence-Alpes-Côte d'Azur, Nouvelle-Aquitaine, Auvergne-Rhône-Alpes oder Bretagne. Jede Region vereint mehrere Départements und hat teils eine ausgeprägte kulturelle und sprachliche Identität. Einige Regionen wie Korsika genießen sogar einen besonderen Status mit erweiterten Kompetenzen.

### Die 5 Übersee-Regionen

Neben den Regionen auf dem Festland gibt es fünf Übersee-Regionen (régions d'outre-mer), die jeweils deckungsgleich mit einem eigenen Département sind. Diese Regionen sind vollständig in die Französische Republik integriert und gelten als Teil der Europäischen Union – jedoch mit Ausnahmeregelungen. Die Übersee-Regionen sind:

- Guadeloupe (Karibik)
- Martinique (Karibik)
- Guyane (Französisch-Guayana) (Südamerika)
- La Réunion (Indischer Ozean, östlich von Madagaskar)
- Mayotte (Indischer Ozean, zwischen Madagaskar und Mosambik)

In allen fünf Übersee-Regionen ist der Euro die offizielle Währung. Dies liegt daran, dass diese Gebiete rechtlich Teil der Europäischen Union sind und somit auch am Euro-Währungsraum teilnehmen. Diese Tatsache unterscheidet die fünf Übersee-Regionen von anderen französischen Überseegebieten wie z. B. Neukaledonien oder Französisch-Polynesien, wo der CFP-Franc (Franc Pacifique) als Währung verwendet wird. Die fünf Regionen Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion und Mayotte jedoch sind fest in die französische Wirtschaftsstruktur eingebunden.

### Bedeutung und Herausforderungen

Die Übersee-Regionen erweitern die geopolitische Reichweite Frankreichs erheblich. Sie sorgen dafür, dass Frankreich weltweit Territorialgewässer, Ressourcen und diplomatischen Einfluss besitzt. Zugleich sind diese Regionen oft mit strukturellen Problemen konfrontiert: hohe Arbeitslosigkeit, starke Abhängigkeit von Importen, hohe Lebenshaltungskosten und soziale Spannungen. Auch die Entfernung zum französischen Festland bringt logistische und wirtschaftliche Herausforderungen mit sich.

Trotz dieser Schwierigkeiten bleiben die Übersee-Regionen ein fester Bestandteil Frankreichs – politisch, wirtschaftlich und kulturell. Ihre Einbindung in die Verwaltung zeigt die Vielschichtigkeit der französischen Nation, deren Territorium weit über Europa hinausreicht. Sie besitzen einen großen strategischen Wert für Frankreich – ob durch wirtschaftliche Exklusivzonen, Biodiversität oder diplomatische Präsenz.

# Mehr als ein Bauwerk –
## diese Kathedrale ist ein Meisterwerk

Hand auf´s Herz, es tat verdammt weh... Nur ganze 19 Kilometer war der Eiffelturm von unserem Bus entfernt, als wir in Richtung Südosten nach Chartres unterwegs waren. Für einen erklärten Frankreich- und Paris-Fan unvorstellbar, den Eiffelturm und Paris so einfach links liegen zu lassen...

Dafür entschädigte Chartres, eine der bedeutendsten Pilger- und Kunststädte Frankreichs. Die Fahrt durch das sanft gewellte Land der Beauce, das „Kornkammer Frankreichs", mündet in einen magischen Moment: Schon von weitem erhebt sich die mächtige Kathedrale Notre-Dame de Chartres über die Felder, ihr Doppelturm wie ein Fingerzeig gen Himmel.

Chartres selbst ist eine charmante, lebendige Stadt mit rund 38.000 Einwohnern. Ihr Herz aber schlägt in der Kathedrale – einem Meisterwerk der Gotik und seit 1979 UNESCO-Weltkulturerbe. Die heutige Kathedrale wurde größtenteils ab 1194 errichtet, nachdem ein Großbrand die vorherige Kirche zerstört hatte. In nur etwa 30 Jahren – eine erstaunlich kurze Zeit für ein derart monumentales Bauwerk – schufen Baumeister, Steinmetze und Künstler ein Gotteshaus von gewaltiger Schönheit und tiefem symbolischem Gehalt.

Die Kathedrale beeindruckt mit ihren imposanten Maßen: 130 Meter lang, das Hauptschiff 37 Meter hoch, und die beiden Türme ragen 105 und 113 Meter in den Himmel. Die Fassade beeindruckt mit ihren ungleichen Türmen: der eine schlicht romanisch, der andere filigran gotisch. Dazwischen breitet sich das Westportal aus, geschmückt mit Skulpturen biblischer Figuren, Philosophen und Könige – ein steinernes Lehrbuch des Mittelalters.

Leider war die Kathedrale schon geschlossen, als wir sie besichtigen wollten. Was wir versäumt haben? Ein geheimnisvolles Lichtspiel! Die 176 farbigen Fenster, darunter viele Originale aus dem 12. und 13. Jahrhundert, verwandeln das Innere in eine Kathedrale aus Farbe und Licht. Das berühmteste Fenster zeigt die „Notre-Dame de la Belle Verrière" – die schöne blaue Madonna, deren tiefes Chartres-Blau bis heute unerreicht ist. Doch die Kathedrale ist nicht nur schön, sondern auch durchdrungen von Symbolik: Das Labyrinth im Mittelschiff, in das Gläubige einst zur Buße hinein- und herauspilgerten, der Reliquienschrein mit dem angeblichen Schleier Mariens oder der „heilige Berg", der sich über der Krypta erhebt – jeder Stein erzählt hier eine Geschichte von Glauben, Hoffnung und Ewigkeit.

Chartres zieht bis heute Pilger, Architekturliebhaber und Mystiker an. Die Stille der Krypta, die Erhabenheit des Kirchenschiffs und das Licht der Fenster machen einen Besuch unvergesslich. Die Kathedrale ist mehr als ein Bauwerk – sie ist ein geistiges Monument, ein Ort der inneren Einkehr, der kunstvollen Pracht und des über Jahrhunderte lebendigen Glaubens.
Entschädigt wurden wir für die versperrte Kathedrale von einer Dame, die sich auf die Stufen stellte und ein wunderschönes „Ave Maria" gesungen hat - und sich danach genau so still davongestohlen hat, wie sie plötzlich zu singen begonnen hatte...

MUSEE

Restaurant
Le Serpente

GRIMBERGEN

Straßburg

# Straßburg –
## diese Stadt hat viel zu erzählen

Am vorletzten Tag dieser *bus dich weg!*-Radreise setzten wir unsere Heimreise fort – von den weiten Feldern der Beauce und dem mystischen Licht von Chartres aus führte uns der Bus über 574 Kilometer zurück gen Osten, bis wir schließlich Straßburg, die Hauptstadt des Elsass, erreichten. Die Sonne tauchte die Dächer der 290.000 Einwohner zählenden Stadt in warmes Licht, als wir kurz 16.00 Uhr in das geschichtsträchtige Straßburg mit seiner einzigartigen Mischung aus französischem Flair und deutscher Präzision einfuhren.

Trotz der langen Fahrt blieb uns noch ein ganz besonderes Highlight: eine zweistündige Stadtführung mit Laurence, einer charmanten, lebhaften Führerin mit spürbarer Liebe für „ihre" Stadt.

Da die Zeit knapp war und Straßburg so viel zu bieten hat – vom Münster über das Europäische Parlament bis zu den historischen Plätzen – beschlossen wir, uns ganz auf eines der eindrucksvollsten Viertel zu konzentrieren: das „Petite France".

Dieses Viertel, das einst das Zuhause der Gerber, Müller und Fischer war, wirkt wie ein romantisches Bühnenbild. Fachwerkhäuser mit schiefen Giebeln und bunt gestrichenen Fensterläden spiegeln sich im Wasser der Ill, das sich ruhig durch enge Kanäle schlängelt. Über kleine Steinbrücken gelangt man von einer Gasse zur nächsten – jede von ihnen ein Postkartenmotiv. Die alten Speicher und Gerberhäuser, oft aus dem 16. und 17. Jahrhundert, strahlen eine liebevolle Patina aus – ein Hauch vergangener Jahrhunderte liegt in der Luft.

Laurence erzählte von der Zeit, als das Viertel noch vom Handwerk geprägt war, von den Gerüchen der Felle, dem Rattern der Mühlen und den flinken Booten auf der Ill. Heute ist „Petite France" das Herzstück des historischen Straßburg – voller Cafés, Galerien, kleiner Läden und einer Atmosphäre, die jeden Besucher verzaubert. Schade, dass wir nicht mehr Zeit für diese wunderschöne Stadt hatten.

RUE DE LA MONNAIE
Muenzgass

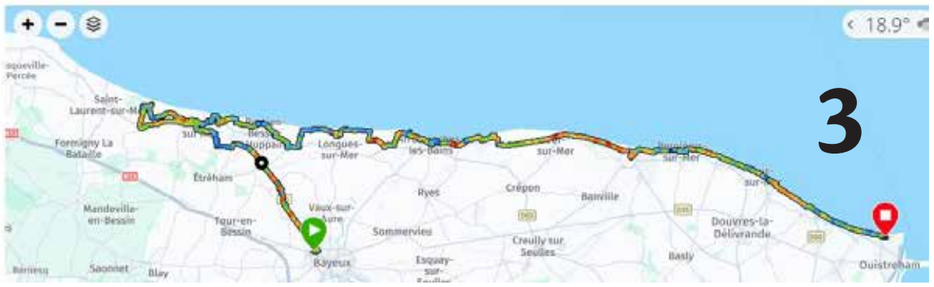
L'OKTOBERFEST
BRASSERIE

# Unsere Touren
## in der Normandie & Bretagne

61.72 km Distanz | 3:23:26 Zeit | 18.2 km/h Ø Geschwindigkeit | 455 m Anstieg gesamt

48.80 km Distanz | 3:06:47 Zeit | 15.7 km/h Ø Geschwindigkeit | 606 m Anstieg gesamt

72.30 km Distanz | 4:28:17 Zeit | 16.2 km/h Ø Geschwindigkeit | 445 m Anstieg gesamt




43.12 km Distanz | 2:21:24 Zeit | 18.3 km/h Ø Geschwindigkeit

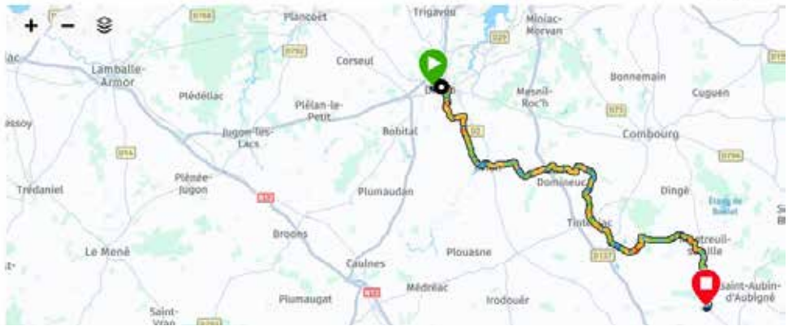
62.80 km Distanz | 3:25:16 Zeit | 18.4 km/h Ø Geschwindigkeit | 156 m Anstieg gesamt

Beaussais-sur-Mer Radfahren

37.38 km Distanz | 2:22:08 Zeit | 15.8 km/h Ø Geschwindigkeit | 361 m Anstieg gesamt

Dinan Radfahren

57.12 km Distanz | 2:59:46 Zeit | 19.1 km/h Ø Geschwindigkeit | 225 m Anstieg gesamt




| | km | ↑ | ↓ |
|---|---|---|---|
| **Etappe 1:** | **61,7** | **455** | **471** |
| **Etappe 2:** | **48,8** | **606** | **601** |
| **Etappe 3:** | **72,3** | **445** | **503** |
| **Etappe 4:** | **43,1** | **193** | **187** |
| **Etappe 5:** | **62,8** | **156** | **185** |
| **Etappe 6:** | **37,4** | **361** | **350** |
| **Etappe 7:** | **57,1** | **225** | **254** |
| **Gesamt:** | **383,2** | **2.441** | **2.551** |

### Anmerkungen

Maximale Seehöhe: 133,1 m
Minimale Seehöhe: 0 m

*Diese Zahlen als Richtwerte lesen oder verwenden, da jedes Gerät anders aufzeichnet. Es kann leicht sein, dass ich mein Garmin einmal zu spät eingeschalten oder zu früh ausgeschalten habe!*

## Was sonst noch aufgefallen ist

# Mikro, Mikro und
## was Sie bisher nicht über Maler wussten

**Kein Sturz, keine Verletzungen und die Franzosen räumten mit einem noch immer weit verbreiteten Vorurteil auf. Die *bus dich weg!*-Radreise in die Normandie & Bretagne war wie im Katalog angekündigt ein Highlight und wir sahen alles, was man im Nordwesten Frankreichs unbedingt sehen muss.**

Perfekt organisiert, perfekt begleitet: So stand es auch beim letzten Magazin über die Reise auf Sardinien, aber Lob, wem Lob gebührt. Und darum geht der größte Dank nach dieser *bus dich weg!*-Radreise durch die Normandie & Bretagne an **Manuela** und **Wolfgang Mayr**. Die beiden leiten nicht nur die Geschäfte von Bustouristik Mayr in Enzenkirchen (Oberösterreich), sie lenkten auch abwechselnd den Bus sicher in den Nordwesten Frankreichs und wieder retour. Unterstützt wurden sie von Franz und Hilde, den Eltern von Manuela. Ob Bordservice, das Ein- und Ausladen der Räder oder viele andere Kleinigkeiten – auf dieses Quartett war immer Verlass.

Kapitän Wolfi als Fred Combuse

Zu tun ist auf einer Reise so einiges: Bus putzen inkl. Bordtoilette, Pausen und Abendessen koordinieren und vieles mehr. Noch viel mehr Arbeit muss in die Vorbereitung einer solchen Reise investiert werden, so waren die Mayr´s im Vorjahr schon in Nordwestfrankreich, um Etappen und Ziele festzulegen und vieles mehr... Nicht zu vergessen die Begeisterung, mit der Wolfgang und Manuela ihre Arbeit machen. Jede Bitte wird erfüllt, jede Frage beantwortet – eine Radreise mit *bus dich weg!* lässt einfach keine Wünsche offen.
Nicht fehlen darf das Ritual am Ende jeder Etappe: Da wird der Korb ausgepackt und Alle bekommen ihr Stamperl - vom Obstler bis zum Grappa oder Zirberl.

Manu und ihre Eltern Hilde und Franz

### Wiederholungstäter
Erfreulich bei dieser Reise war, so viele „Wiederholungstäter“ zu sehen, die schon bei der einen oder anderen bus dich weg!-Radreise dabei waren. Das spiegelte sich auch im Korb wider – einige brachten ein gutes Flascherl mit und es wurde nicht nur auf das Wiedersehen angestoßen

### Mikro, Mikro...
Zugegeben, in unserem ersten Hotel lief nicht alles rund. Für die mangelnde Organisation konnten aber jene drei jungen engagierten Frauen nichts, die uns bedient haben. Egal, wir haben unsere Getränke selbst an der Bar geholt und prompt bezahlt – so, wie es gewünscht wurde. Als Vorspeise gab es eine Tomatensuppe. Dass diese kalt serviert wurde, gefiel Willi so ganz und gar nicht. „Mikro, Mikro“, rief er einer der Kellnerinnen hinterher, die damit aber nichts anzufangen wusste. Sie hatte ja nur die Suppe, die nicht nur in Frankreich kalt serviert eine Delikatesse ist, an den Tisch gebracht. Und dem Willi hat´s schlussendlich auch geschmeckt, der Teller war leer...

### Französisch für Anfänger
Die deutsche und die französische Sprache gehören zwar beide zur indogermanischen Sprachfamilie, unterscheiden sich aber stark in Struktur, Klang und Ausdruck. Vor allem die Aussprache ist ein deutliches Unterscheidungsmerkmal. Während Deutsch eine klare, oft harte Aussprache hat, ist diese im Französischen weich und mit vielen stummen Buchstaben oder nasalen Lauten. Schwer tut man sich, wenn man noch nie Französischunterricht hatte. Und ganz ehrlich: Wie soll man dann wissen, wie man sagen soll, wenn dort SEINE steht? Denn richtig ausgesprochen heißt der Fluss „sen“. Oder Rouen nicht so ausgesprochen wird, wie es geschrieben wird. Da kann es dann auch schon einmal passieren, dass Renault plötzlich ein Maler ist und man bei Nennung des Namens gerade an einer Truck-Werkstatt namens Renault vorbeifährt, die dann doch keine Galerie ist… Oder wie soll man wissen, dass bei der Stadt Étretat das „t“ am Ende gar nicht gesprochen wird… Übrigens hat Comedian und Kabarettist Gernot Kulis die Statistik bemüht. Demnach können 12 Prozent der ÖsterreicherInnen Französisch, aber nur 3 Prozent davon die Sprache…

Die KI gibt die Antwort:Ungefähr so schaut es aus, wenn Renault ein Maler wäre...

### Normandie Tequila
Was wir im bezaubernden Hafenstädtchen von Kapitän Wolfi und seinem Freund Otti serviert bekommen haben, kennt nicht einmal Dr. Google: Den Normandie Tequila - serviert im modischen bus dich weg!-Schnapsbecher mit Kordel in blau oder grün. Als Tequila diente Calvados, doch davor galt es eine Schnecke zu verspeisen. Einige haben es probiert und für durchaus gut empfunden. Wolfi überlegt, ob er seine kreative Idee beim Patentamt anmelden soll.

### Freundliche Franzosen
Begeistert war die ganze Reisegruppe mit einer einzigen Ausnahme von der Freundlichkeit der Französinnen und Franzosen. Bei jeder engeren Straße blieben die Autofahrer stehen, ließen die ganze Gruppe vorbei und haben uns teils auch noch zugewinkt. Keine Spur von den oft als unfreundlich empfundenen Franzosen, genau das Gegenteil war der Fall. Diese positiven Erlebnisse, die wir hier hatten, wären in Süditalien oder auf Sizilien nie und nimmer möglich gewesen – und das wissen wir von den vielen Radreisen in diese Regionen sehr genau. Oder gar in Rumänien, wo ich eine Woche nach dieser Reise war – die Autofahrer dort haben sogar die Sizilianer in den Schatten gestellt, agierten mit ganz wenigen Ausnahmen völlig rücksichtslos...

Einzig „Chez Annie“ fiel aus der Reihe – dieses Lokal ließ uns nicht hinein, weil wir nur etwas trinken wollten. Und in einer kleinen Bäckerei in einem kleinen Dorf schlug die Inhaberin die Hände zusammen – 28 Kaffees und dazu die Bedienung der Einheimischen war für sie nicht machbar. Dafür freute sich der Inhaber eines Bistros nur 200 Meter weiter über unseren Besuch sehr.

Willi und die kalte Tomatensuppe, rechts der Normandie-Tequila

### Videos von *bus dich weg!*-Radreisen

Ob Tagesvideos von dieser Reise oder ganze Filme – mit diesem QR-Code kommen Sie direkt zur richtigen YouTube-Seite!

Oder Sie geben diesen Link ein: https://www.youtube.com/@christianthomaser3663

# Normandie & Bretagne

**Juni / Juli 2025**

Eine Radreise von *„bus dich weg!“*

***bus dich weg!* und Bustouristik Mayr sagen Danke dafür,**
**dass Sie diese Reise mit uns gemacht haben!**

**Weitere Reisen finden Sie auf www.busdichweg.com**
**Wir freuen uns darauf, Sie wieder einmal auf einer unserer Reisen begrüßen zu dürfen.**

**Dieser Reisebericht bzw. dieses Fotobuch wurde produziert von**

**Christian Thomaser**
**E-Mail: christian.thomaser@a1.net**
**Tel.: 0664 / 431 03 07**

**© Fotos: Christian Thomaser**
**Druck: Der Schmidbauer, Fürstenfeld**

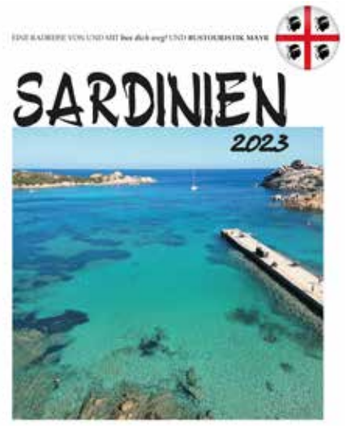
**Ihr direkter Weg zu *bus dich weg!***
***www.busdichweg.at***

**Sie haben Interesse an weiteren *bus dich weg!*-Radreisen und wollen sich informieren?**

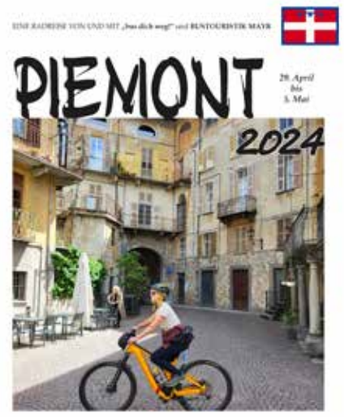
Mit diesem QR-Code kommen Sie direkt zu den weiteren, bisher erschienen Reisemagazinen von *bus dich weg!*-Radreisen.

Oder Sie geben diesen Link ein:
www.cthomaser.at/reiseberichte

APULIEN MIT DEM RAD ENTDECKEN

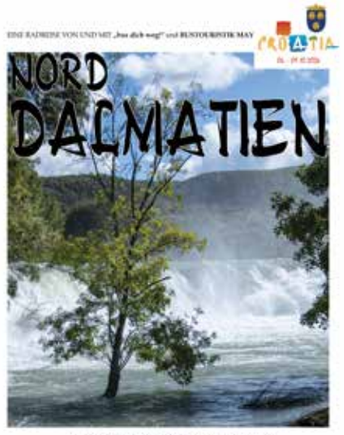


RADVERGNÜGEN AUF SARDINIEN

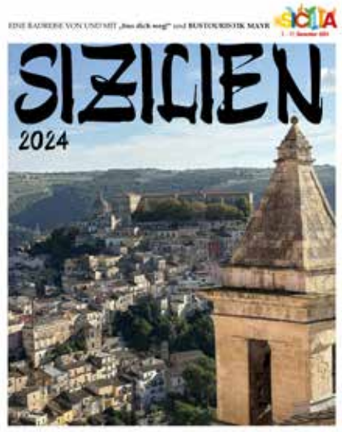


RADVERGNÜGEN IM PIEMONT

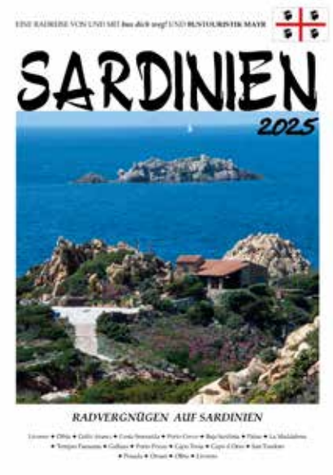
RADREISE IN SÜDTIROL



SONNE & MEER IN NORDDALMATIEN



DIE SCHÖNHEITEN SIZILIENS MIT DEM RAD ENTDECKEN



RADVERGNÜGEN AUF SARDINIEN

HIGHLIGHT RADREISE NORMANDIE & BRETAGNE

**Heuer kommen noch dazu:**

**Siebenbürgen 2025**
**Apulien 2025**

bus dich weg!