

5/2014 SEPTEMBER-OKTOBER

Deutschland € 4,90 / Österreich € 5,70 / Schweiz Sfr. 9,00

www.trekkingbike.com

Trekkingbike

DAS FAHRRADMAGAZIN

AKTUELL RECHERCHIERT

Neuheiten 2015

Sensation: Pinion 8-Gang-Getriebe
Fahrberichte: Radon, Simplon, Sempel
Neue Räder: Specialized, Fuji, KTM

KAUFBERATUNG

Packtaschen

ZUM NACHRÜSTEN

Dynamo-Laufräder von 115-450 Euro

EXPERTEN-TIPPS

Die beste Kleidung für Herbst/Winter

ZERREISSPROBE

Handschuhe bis 30 Euro Waschen, Schleudern, Zerren

REISEREPORTAGEN

FRANKREICH
Pays Cathare

URLAUBSPLANER
7 Herbstziele

350 KILOMETER
Pfälzer
Wein-Runde

mit GPS-Daten

Rohloff-Räder

12 Traumbikes im Test

XTR D12

Shimanos neue
Elektrik-Schaltung

PFLERGE-TIPPS

Frischekur für
die Ausrüstung

REPORTAGE

Pulpo: Pfiffiges aus
alten Schläuchen

GESUNDHEIT

Vier Sport-
Alternativen

H 57848

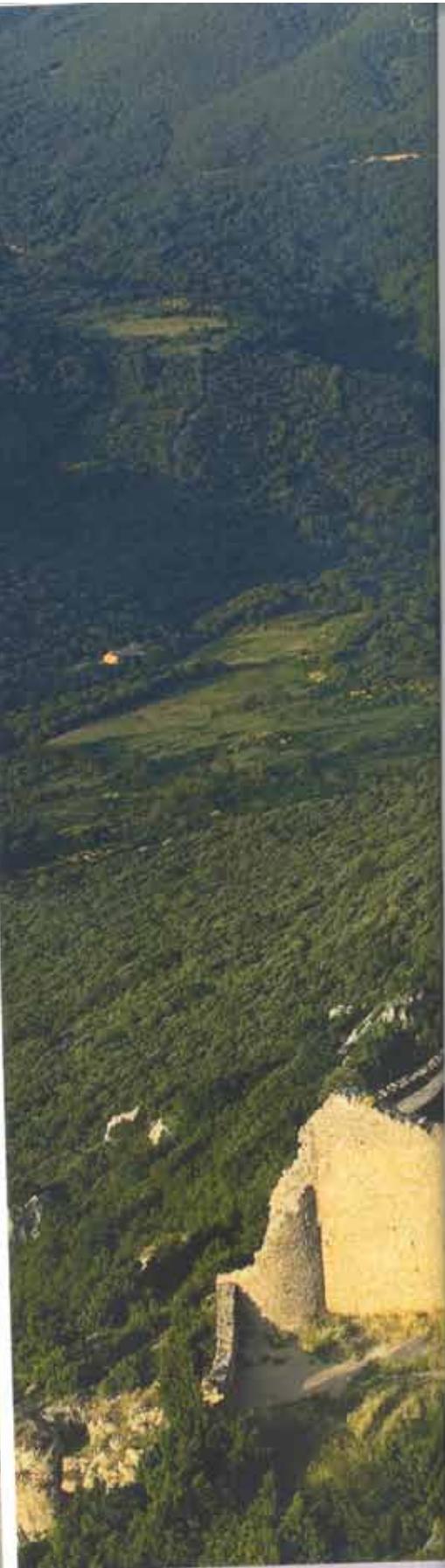


TREND-REPORT
Highlights von der
Outdoorsmesse

FOTOSTORY / Pays Cathare /

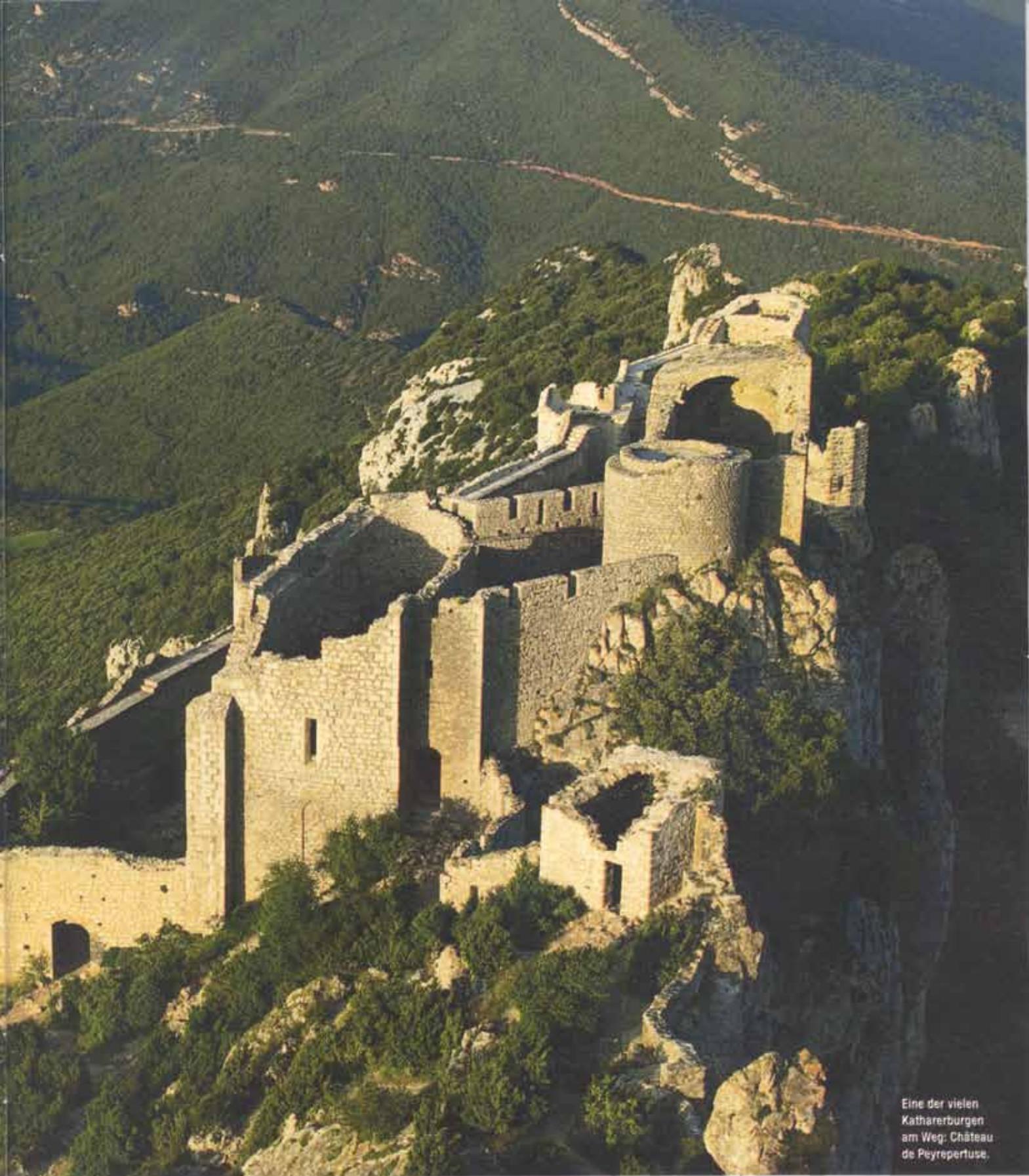


Müchtige Platane spenden Schatten bei Camplong.



Kreuz & Quéribus

IM LAND DER KAT



Eine der vielen
Kathärebürgen
am Weg: Château
de Peyrepertuse.

HARER

D 613, D 224, D 261, D 212 – was klingt wie Kennziffern für Konservierungsstoffe sind die Nummern der kleinen, nahezu autofreien Straßen, auf denen sich Autor Klaus Tödt-Rübel in die endlosen Weinfelder der Corbières entführen lässt.



TEXT UND FOTOS
KLAUS TÖDT-RÜBEL

Am späten Nachmittag tunkten wir unsere Leiber unter der mittelalterlichen Brücke von Lagrasse ins kühle Wasser des Orbieu. Das Städtchen ist eine Perle: Eine Benediktiner-Abtei, enge gepflasterte Gassen, die Markthalle aus dem 14. Jahrhundert, deren Dach auf gewaltigem Balkenwerk ruht. Um die Ecke das Restaurant „Les trois Grâces“. Die „drei Grazien“ sind Gänse, die verschmitzt von dem im Abendwind schaukelnden Schild blicken. Dabei hat das Federvieh in dieser Gegend eigentlich nichts zu lachen. Sie werden genudelt, bis ihre Leber kiloschwer ist, dann wird ihnen für die „foie gras“ der Hals umgedreht und schließlich landen sie im Cassoulet.

Die D 212 schlängelt sich durch dichten Steineichenwald den Oberlauf des Orbieu

empor. Linker Hand ragen die Ruinen der Burg von Durfort aus dem Grün der Steineichen. Wir zwängen uns durch die Schlucht von Terminet, tasten uns durch dunkle Tunnel und werfen vom Col de Termes (520 m) einen Blick über die einsame Berglandschaft der Corbières zurück auf die Burg Termes. Von dem mittelalterlichen Kastell, oben auf einer Kuppe, stehen nur noch die Grundmauern. Termes ist eines der berühmten „châteaux Cathares“, eine der Burgen, auf denen die Katharer im 13. Jahrhundert Zuflucht fanden.

Unsere Reise durch diesen mal sanften, mal wilden, immer einsamen Landstrich ist nicht nur eine Fahrt durch eine der schönsten Landschaften Frankreichs, sondern auch ein Ausflug in eines der dunkelsten Kapitel der Katholischen Kirche. Die Katharer galten der „Amtskirche“ in Rom unter Papst Innozenz III. als Ketzer. Die „Reinen“, so die Übersetzung, stellten sich mit ihrem Bekenntnis zu einem Leben in Armut und Arbeit offen gegen die Prunksucht der katholischen Kirche. Die Katharer lebten im Einklang mit dem,

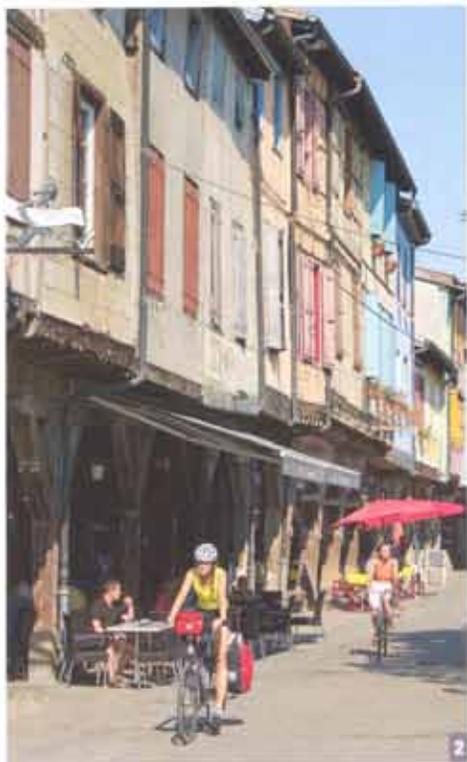
was sie predigten, und hatten daher viele Anhänger unter den einfachen Leuten, Adligen und sogar im Klerus. Die Kirche reagierte mit einem blutigen Kreuzzug auf die Infragestellung ihres Monopols. Am 22. Juli 1209 wurden fast 20.000 Einwohner Béziers ermordet – unterschiedslos. „Gott wird die Seinen schon erkennen“, sagten die Anführer des Albigenser-Kreuzzugs. Die Katharer wurden Jahrzehnte hindurch gnadenlos verfolgt, sie wurden gefoltert und ermordet im Zeichen des Kreuzes. „Les châteaux Cathares“ sind die sichtbarsten Spuren aus jener Zeit. Um den Col de Bedos gelangen wir zum Château von Villerouge-Termenès. Hier wurden im Jahre 1321 Guillaume Bèlibastien den Katholiken auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Er war der letzte der „parfaits“, der Vollkommenen, wie die Priester der Katharer genannt wurden.

Auf unserem Weg nach Peyrepertuse haben uns der Cers entgegen, dass uns Höhlen und Seen vergeht. Etwa 400 Höhenmeter auf knapp drei Kilometern sind ab Durfort zu bewältigen, am Schluss bis zu 1



Die Katharer-Burgen

Peyrepertuse, Quéribus, Termes, Montségur – um die bekanntesten Burgen zu nennen – dienten den Katharern im 13. Jahrhundert als Zufluchtsorte. Die Anhänger der Glaubensgemeinschaft wurden im Albigenser-Kreuzzug von den päpstlich-königlichen Truppen grausam verfolgt und ermordet. Die katholische Kirche warf ihnen Ketzerei vor. 1244 wurden über 200 Katharer am Fuße des Montségur auf dem Scheiterhaufen verbrannt, 1255 fiel mit Quéribus die letzte Katharerfestung.



- 1 Wirtschaftsweg: Der Canal du Midi verbindet den Atlantik mit dem Mittelmeer.
- 2 Fachwerkhäuser auf hölzernen Arkaden säumen die Gassen von Mirepoix.
- 3 Erfrischung für Einheimische und müde Radler: der Fluss Orbieu.

steil – ein weiser Entschluss, unser Gepäck in Tuchan im Zelt zu lassen! Der Grat in 800 Meter Höhe ist etwa 300 Meter lang und knapp 70 Meter schmal, und an drei Seiten geht es senkrecht abwärts. Burgen in dieser Lage waren militärisch praktisch uneinnehmbar. Die Katharer auf Termes und Montségur ergaben sich nach monatelanger Belagerung, weil ihre Vorräte aufgezehrt waren.

Von Quéribus sehen wir das Mittelmeer, den Mont Canigou und die Pyrenäengipfel im Süden – ein grandioses Panorama! Und einmal mehr staunen wir angesichts der Mühen, die der Bau dieses Klotzes auf einem steil abfallenden Felssockel erfordert hat.

Wind von vorn, Buckel krumm – das gilt bis Axat. Auf der Aude tanzen Schlauchboote und bunte Kayaks durch die Strom-

schnellen. Das Tal des Rébenty dagegen wirkt wie verwunschen. Das Flüsschen murmelt, rauscht, gluckst und raunt, als wolle es uns seine Geschichte erzählen. Nach dem Picknick auf der Wiese in Espezel versinken wir gesättigt in Morpheus' Arme – ein großes „Merci“ dem Metzger von Axat für den Kräuterschinken und die besten gefüllten Paprika der Welt ...

Der Anstieg zum Berg von Montségur ist das Finale unserer „Königsetappe“. Haben die Katharer hier tatsächlich den Heiligen Gral verborgen, wie manche vermuten? Berg und Burg, Symbol für den Widerstand der Katharer, sind die Quelle fragwürdiger Legenden und das Ziel vieler Mystery-Fans geworden. „At the gates and the walls of Montségur blood on the stones of the citadel“, singen die Rocker von „Iron Maiden“ in ihrem Heavy Metal-

Hit „Montségur“ und sind damit dicht an der grausamen Realität. Am Fuße des Pog, auf dem „prat del cramats“, dem Feld der Verbrannten, erinnert eine Stele an die über 220 Katharer, die hier 1244 auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurden. Kurz vor Sonnenaufgang steigen wir den steilen Pfad hinauf zur Burgruine. Wir sind allein mit unseren Gedanken.

Auf der Festung von Carcassonne ist man nie allein. Jahr für Jahr pilgern mehr als drei Millionen Besucher in die Burganlage am Ufer der Aude. Welch ein Trubel! Wir schieben uns im Besucherstrom durch die engen Gassen, kaufen keine Souvenirs und sind glücklich, als wir drei Stunden später unter dem grünen Dach der Platanen am Canal du Midi in Gesellschaft der Freizeitkapitäne von Schleuse zu Schleuse in Richtung Mittelmeer zuckeln.



Kitschig? Sonnenblumenfeld im südfranzösischen Razès.

Naturgewe



500 KILOMETER, 5650 HÖHENMETER, MITTEL-SCHWER

INFO PAYS CATHARE

ALLGEMEIN

Das Land der Katharer, „Je pays Cathare“, gehört größtenteils zum Département Aude im Südwesten Frankreichs. Die Region unweit der Mittelmeerküste zwischen dem Canal du Midi und den Pyrenäen ist hügelig bis bergig. Sie ist dünn besiedelt und von einem lockeren Netz nahezu autofreier, gut asphaltierter Landstraßen durchzogen. Die Katharer-Burgen liegen hoch oben auf Felsklippen. 15-20% lauern auf den letzten Kilometern hinauf nach Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens oder Aguilar. Das letzte Stück zu den Burgruinen geht man zu Fuß. Zwischen Carcassonne und Narbonne verläuft der Radweg flach am Canal du

Midi entlang. Kilometerlang allerdings wie ein Hindernisparcours wegen der im Schlamm eingetrockneten Fahrspuren und der dicken Baumwurzeln, die den ehemaligen Trüdelweg kreuzen. Besonders kräftezehrend wird die Reise, wenn dem Radler der Cers, ein heftiger Fallwind aus Nordwesten, um die Ohren pfeift.

ROUTE

(Burgen, Campingplätze)

Narbonne – Ormaison – Ferrals-les-Corbières – **Lagrasse** – **Château de Termes** – Col de Bedos – Villeneuve-Termenès – Villeneuve-les-Corbières – **Tuchan (Aguilar, Quéribus, Peyrepertuse)** – Col de Ferréol – Montgaillard

– Gorges de Galamus – St-Paul-de-Fenouillet – Prugnanès – **Puilaurens** – **Axat** – Vallée du Rébenty – Espezel – **Montségur** – Lavelanet – Radweg auf ehemaliger Bahntrasse via Chalabre nach **Mirepoix** – Lafage – Fanjeaux – Alaigne – **Limoux** – St. Hilaire – **Carcassonne** – am Canal du Midi via Trèbes nach Homps – Paraza – St. Marcel sur Aude – Narbonne

ANREISE

Mit der Bahn via Lyon – Avignon – Narbonne. Für den TGV muss der Radtransport vorher angemeldet werden. Verpackt kann das Velo als Handgepäck mitreisen.

Tipp für Frühbucher: Von Frankfurt fährt ein TGV für 39 Euro in etwa 7 Stunden nach Avignon. Weiter im Regionalzug TER nach Narbonne (2-3 Stunden, Velo gratis). Von Hamburg, Neu-Isenburg und Düsseldorf fährt ein Auto-Reisezug nach Narbonne. Er transportiert allerdings keine Radreisenden, sondern nur Leute mit Autos – Räder nur als „Reisegepäck“.

Mit dem Auto auf der A 7 über Lyon Richtung Barcelona (mautpflichtig). Entfernung ab Frankfurt am Main ca. 1100 km.

SEHENSWERT

Der Besuch der Burgen kostet Eintritt (3 bis 5 Euro). 19 Monumente, darunter die „Katharerburgen“, bieten gegen Vorlage des „Passaport des Sites Cathares“ einen um 1 Euro ermäßigten Eintritt. Preis des Passes: 3 Euro. Erhältlich an den Kassen.

Tipp: Tuchan als „Basislager“ (2 Nächte) für den Besuch von Quéribus und Peyrepertuse nutzen und die Packtaschen im Zelt lassen.

UNTERKUNFT-TIPPS

Hotels und Gästezimmer findet man überall

und für jeden Geldbeutel. Campings (z.T. Bungalows und Mobile Homes zu mieten) in allen größeren Dörfern sowie in den Städten. Wir sind Mitte August auf den Campingplätzen ohne Reservierung untergekommen. Besonders zu empfehlen:

Camping La Crémade, Rasenplatz ca. 2 km vor Axat einsam unter hohen Klippen gelegen. Tel. +33 4 68 20 50 64, mobil 0681517285, Preis: 13 Euro/Nacht www.lacremade.com

Camping Municipal Montségur, sehr einfach, aber tolle Lage am Fuße der Burgen von Montségur! Tel. +33 5 61 01 10 33 www.montsegur.fr, Preis: 4 Euro/Nacht

LITERATUR UND KARTEN

Languedoc-Roussillon, aus der Reihe Dumont Richtig Reisen, 22,95 Euro
Aude, Pyrénées Orientales, Karte Nr. 344 aus der Reihe „Michelin Local“ (1:150.000)

Die große Ketzerei, Lothar Baier, Verfolgung und Ausrottung der Katharer durch Kirche und Wissenschaft, Wagenbach Verlag, antiquarisch – sehr lesenswert!

REISEZEIT

Mai bis Oktober. Im Sommer Temperaturen über 30 Grad und viele Touristen!

INFOS

www.payscathare.org
www.audetourisme.com (mit Campingführer)
de.rendezvousenfrance.com

KARTE + GPS-DATEN + FOTO

www.trekkingbike.com
Webcode: #3875

