



De Haute-Provence per VTT électrique

Langs lavendel, lieflijke dorpen en fietslogies

Ook in Frankrijk is het imago van de elektrische fiets snel aan het verbeteren. Zonder tot de bodem te gaan kom je zo namelijk op plaatsen die je anders misschien nooit zou zien. Zoals de bergen en verscholen dorpen van de Alpes-de-Haute-Provence.

Olijfbomen, amandelgaarden, lavendelvelden. Het is duidelijk: we zijn in de Provence, een van de mooiste streken van Frankrijk. Ik heb er alleen maar goede herinneringen aan. Met de roestige VTT (*Vélo Tout Terrain*, oftewel mountainbike) eropuit na de siësta, daarna een koud biertje of een rosé met uitzicht op *la piscine*, het pompoenveld van de buurman en de blauwe heuveltoppen in de verte... Maar al zijn we hier in de Provence, waar mijn vader een *résidence secondaire* bezat, ik herken de streek toch niet helemaal. Wel waait het hier stevig, wat zou kunnen duiden op de mistral, de krachtige noordenwind in deze contreien. Maar waar zijn de okerrode aarde, de verzengende hitte en de *retraités* in bermuda? De Haute-Provence is anders: ruiger, rustiger en ongerepter dan de Vaucluse, en het is er bovendien iets koeler en groener.

Workshops broodbakken

Liesbeth van Atout France bestuurt ons huurbusje met een bewonderenswaardig gemak, alsof ze dit

dagelijks doet, terwijl haar collega Greet, werkzaam voor het departement, uitleg geeft over de streek. De Zeeuwse woont hier al vele jaren tot volle tevredenheid en wil niet meer terug naar Nederland. Achterin zitten wij, de schrijvende pers: twee 'fietsjournalisten', een dagbladjournalist en een 'landen-lifestyle-journalist' (ik). Allemaal mannen. De jongste is 24, de oudste 82 (allebei niet ik).

Binnen afzienbare tijd mogen we de nieuwe fietsroutes van dit departement verkennen, maar misschien is het verstandig om eerst nog wat eten. Bernard Cauvet staat al in zijn gele trainingsjack te zwaaien en te glunderen bij zijn bakoven, geflankeerd door zijn vrouw en hun al even bedachtzame hondje. Bernard bakt zijn eigen brood, vertelt hij enthousiast, terwijl hij zijn nog warme baksels teder aanraakt. Hij geeft ook workshops broodbakken en Provençaals koken, waarbij de cursisten na afloop alles gezellig samen opeten. Terwijl we ons vergapen aan de rustieke inrichting van huize Cauvet, maak ik een fatale vergissing en stop me vol met *pistou*-broodjes (de regionale variant van pesto), want "misschien

Links, met de klok mee: gezellige tussenstop bij de dorpspomp; uitzicht op het Lac de Sainte-Croix; het terras van 'Le Lucky' in Forcalquier; bovenaanzicht van Moustiers-Sainte-Marie.



Beneden ons het ravijn dat de tientallen meters lager kronkelende Verdon heeft uitgesleten, voor ons dampende mistlierten



krijgen we niks meer”. “Je weet toch dat we hier in Frankrijk zijn?” berispt Liesbeth me verwonderd. En inderdaad, er volgen nog zelfgebakken brood met everzwijnpaté, quiche, salade en een selectie regionale kazen en zelfgebakken taart, begeleid door de nodige rosé en koffie.

Gelukkig hoeven we geen zeemleren broek en wurgend strak wielruitje aan en mogen we gebruikmaken van een VTT électrique – een mountain-e-bike dus. Maar net als we met helm op ons hoofd wegsurten, begint het gigantisch te hozen, zodat onze eerste tocht van 24 kilometer – de Route des Crêtes door de legendarische Gorges du Verdon – letterlijk in het water valt. Vanaf twee uitzichtpunten bewonderen we nog wel het verblijvende panorama. Beneden ons gaapt het ravijn dat de tientallen meters lager kronkelende rivier de Verdon heeft uitgesleten, voor ons dampen mistlierten rond de wazige bergtoppen.

Maar dan maken we toch maar rechtsomkeert om dankbaar uit te druipen in de kamers van het gastvrije huis van Bernard.

Zilveren ster

Natuurlijk klaart het meteen op zodra we de fietsen weer hebben ingeleverd. Nu we deze tocht hebben moeten laten schieten, hebben we wel meer tijd om het mooie Moustiers-Sainte-Marie te bezoeken. Greet wijst ons op een zilverkleurige

Haute-Provence

ster boven de daken van het dorp, bungelend aan een ketting tussen twee rotsen. Volgens schrijver Frédéric Mistral (waarnaar de eerdergenoemde wind is vernoemd) zou die ster daar zijn opgehangen door een kruisridder. Deze Blacas was tijdens een kruistocht gevangengenomen door de Saracenen en had gezworen dat, mocht hij weer vrijkomen, hij een zilveren ster boven Moustiers zou bevestigen. Waarom is niet helemaal duidelijk en of het waar is evenmin, maar het is een goed verhaal en er hangt een ster. We wandelen vanuit het dorp met zijn charmante winkeltjes en met veel bloemen versierde natuurstenen huizen omhoog naar de kapel van de heilige Maria, een weg die pelgrims al in de middeleeuwen aflegden, al dan niet op blote knieën. De hobbelige stenen trap moet 365 treden tellen, net zoveel als de dagen van het jaar. Na onze pelgrimage gloeien dakpannen en muren van de dorpskern beneden ons rood en oranje op in het schijnsel van de ondergaande zon, een panorama dat dankbaar stemt.

Fietsvriendelijk

We overnachten bij echte fietsliefhebbers. Noël Voyer heeft jarenlang twee fietswinkels gehad en



Links, met de klok mee: de oprit van de Ferme du Petit Ségriès; onderweg bij een nog niet bloeiend lavendelveld; uitzicht op de Gorges du Verdon. Deze pagina, boven: toastjes met tapenade en andere lekkernijen uit de streek bij La Gaudinade; de auteur op zijn e-bike.

zijn vrouw Sylvie werkte bij de Amerikaanse fietsfabrikant Cannondale. Ze gaven hun baan op om de Ferme du Petit Ségriès uit te baten. De boerderij stond amper overeind toen ze hem kochten, maar de plek konden ze niet weerstaan. Vele jaren van verbouwen en twee kinderen later liggen er op een heerlijk rustige plek op het platteland hun mooie chambres d'hôtes en een gîte, waar je ook fietsen kunt huren. Sylvie, die uit de Provence komt, neemt de table d'hôte serieus en zet ons een uitstekend diner voor van salade, couscous en lamsstoofpot, kaas en dessert. Ze komt er spontaan bij zitten voor de gezelligheid en een goed gesprek. Daarna trek ik me terug in mijn *chambre comfort* waarvan de muren ontstressend zachtgroene tinten hebben. Geen enkel licht dringt door de lavendelblauwe luiken en op het getjirp van een enkele cicade na klinkt er geen enkel geluid. Wat wil een overprikkelde stedeling nog meer? >

Dag twee belooft een pittige fietstocht van zestig kilometer. Maar dat valt





Boven: op de gezellige markt van Forcalquier heb je veel aantrekkelijke terrassen; het château van de Nederlanders Thijs en Gwen Bron.

mee, het gaat er allemaal relaxt aan toe, heuveltje hier, heuveltje daar, al dan niet gemotoriseerd, met een picknick aan het Lac de Sainte-Croix als prettige onderbreking. Voor dit stuwmeer is in 1973 een compleet dorp weggevaagd, maar nu is het een mooie, rustige watervlakte vanwaar watersporters de kloof van de Gorges du Verdon in kunnen kanoën of suppen. Als we huiswaarts keren, heeft onze aimabele jonge gids Antoine ineens opvallend veel haast, en een enkeling voelt zich dan ook genoodzaakt de turbo aan te zetten voor de eindsprint naar Gréoux-les-Bains. Zoals de naam al suggereert is dat een kuuroord, en dan vooral een waar zieke Fransen op krachten komen. Ze moeten wel hun eigen accommodatie bekostigen, maar het ziekenfonds en de mooie omgeving vergoeden veel. Ook als kerngezonde toerist kun je er relaxen in wellness-baden. “De romantische oase van de Verdon”, noemde de bekende Provençaalse schrijver Jean Giono dit kuuroord ooit.

Grilkippen en een steile klim

De laatste twee nachten slapen we bij Nederlanders in Mezicourt. Twee voormalige dierenartsen uit Alkmaar verbouwden een afgelegen natuursteen 17de-eeuwse boerderij tot een luxe en gemoedelijk onderkomen. Drie

Je mag alles proeven op de markt, en als je wilt integreren kun je met de kooplieden aan het bier, al is het elf uur 's ochtends

van de vier mannen worden ondergebracht in het (gerenoveerde) voormalige schapenverblijf, 'La bergerie', onze nestor mag in een van de drie luxe kamers van het 'château'. Er is ook nog een *petite maison* waar maximaal zes mensen kunnen bivakkeren. En een zwembad.

Honden, schapen, katten, een hele menagerie scharrelt hier vrolijk rond. Het Nederlandse stel had eerst een hele kudde schapen, maar dat werd ze toch te gortig. We voelen ons thuis in de grote woonkamer met open haard waar ontbijt en avondmaal worden geserveerd. Het gastvrije echtpaar weet van alles over de streek, en fietsen kunnen ze desgewenst ook regelen.

Dag drie. Op de markt van Forcalquier mengt de geur van lavendelzeep zich met die van Provençaalse kruiden, de walm van roterende kippen aan de grill en het aroma van *café crème* op de terrassen. Je mag alles proeven, en als je wilt integreren kun je met de kooplieden aan het bier, al is het nog maar elf uur 's ochtends. Bijzonder levendig hier, echt Provençaals, de gebruikelijke mix van bioboeren, Fransen met een niet-Franse achtergrond en alternativo's die de indruk maken de hele wereld te willen omarmen. Als het maar mooi weer is.

Vandaag hebben we de zwaarste etappe voor de boeg: de beklimming van de Lure. Had ik nog gedacht de Haute-Provence zonder elektrische on-



Van boven naar beneden: ligstoelen buiten een interieurzaak; bovenop de berg de Lure; het bord op de top van de berg maakt aan alle onzekerheid een eind.



dersteuning af te kunnen, nu dank ik God in de hemel dat de accu van mijn e-bike tot het laatste streepje is opgeladen. Het is soms zwaar in de eco-stand, de ene haarspeldbocht volgt na de andere en de hellingspercentages dansen voor mijn ogen. Meter voor meter groeit mijn respect voor de berijders van e-bikes, want het gaat heus niet zonder inspanning. "Het is alleen maar ondersteuning, hè!" vermaant de 24-jarige Rik me. Hij is een echte sportieve fietser die zo veel mogelijk in de 'off'- of 'eco'-stand rijdt om zijn eigen energieverbruik te maximaliseren. De Lure is een berg die zijn naam eer aandoet, want hij is met 1600 meter maar driehonderd meter lager dan de Mont Ventoux, de onverbiddelijke koppensneller van de eerste categorie die iedereen kent van de Tour de France. Hij heeft er ook veel van weg, met zijn barre, boomloze landschap en zijn gierende wind aan de top. Dankbaar onderbreken we de tocht in het bergrestaurant om een stevige stoofschotel te eten, daarna schieten we als een speer (met ondersteuning) de laatste vier kilometer omhoog. Dan worden we beloond met het ongelooflijke uitzicht op de Mont Blanc en de Mont Ventoux, leunend op het stuur van onze e-bike op het balkon van de wereld.



■ TEKST FABIAN TAKX FOTO'S GREET BEUN, FABIAN TAKX

Haute-Provence

Tips & adressen



Reizen

✈ **EasyJet** vliegt drie keer per week op Marseille, vanaf €23 per persoon (enkele reis, bij een boeking voor twee personen), vluchtduur twee uur. Vanaf het vliegveld is het nog ruim twee uur rijden naar de Haute-Provence.
www.easyjet.com

Fietsen en e-biken

🚲 De Provence heeft een uitgebreid fietsnetwerk van maar liefst 6200 kilometer. André Berger is de man die twintig jaar geleden op het idee kwam dit netwerk van fietsroutes in de Provence op te zetten, **Vélo Loisir Provence** genaamd. Het bestrijkt de Luberon en de Verdon. Een mooier en gevarieerder fietsgebied vind je in heel Frankrijk niet. Bij Vélo Loisir Provence zijn inmiddels tegen de tweehonderd accommodaties aangesloten en vele verhuurders van fietsen (van VTT tot e-bike) die het fietsers op alle mogelijke manieren naar de zin willen maken. Denk aan bagagetransporten en routes die door de Verdon en de Luberon voeren. Op de website vind je fietsroutes, verhuuradressen, accommodaties en goede restaurants.
www.veloloisirprovence.com
Beklimmen van de Lure:
www.challenge-lure.com

Fietsverhuur

🚲 Gréoux-les-Bains is een aardig kuuroord. Fietsen huren kan bij **Bachelas**, ze hebben ook vestigingen in Manosque en Forcalquier.

Een dag huur van een VTT électrique kost €35, met gids is ook mogelijk.
Place de l'Hôtel de Ville, +33 681003398.

Wandelen

🚶 In de schitterende groene valleien van de Alpes-de-Haute-Provence kun je ook heerlijk wandelen. Denk maar aan de spectaculaire **Gorges du Verdon**.
www.ffrandonnee.fr &
www.alpes-haute-provence.com

Bezienswaardigheden

🏰 **Moustiers-Sainte-Marie** een prachtig hooggelegen dorp bij de Gorges du Verdon, met ster en een kapel van Maria en wereldberoemd aardewerk (zie foto hiernaast)..

🏘 De levendige Provençaalse markt van **Forcalquier** bestaat al sinds de middeleeuwen. Hij vindt plaats op maandagochtend op het centrale plein, de *Place du Bourguet*, die je niet kunt missen als je over de D4100 het stadje inrijdt.

Slapen

🏨 **Hotel des Gorges du Verdon (****)** is ideaal om de verbluffende Gorges du Verdon te verkennen. Prachtig gelegen in de bergen, met origineel hedendaags design, mooie kamers met uitzicht, een (verwarmd) zwembad en heerlijke wellness-faciliteiten. Het is bovendien volledig ingesteld op duurzaamheid. Je kunt er ook een fiets huren en naar de Gorges fietsen.
Route de la Maline, La Palud du Verdon,
+33 (0)492773826.
www.hotel-des-gorges-du-verdon.fr

Mezicourt

Gezellig, landelijk en comfortabel logeren kan bij Nederlanders Thijs en Gwen Bron. Met een uitstekende table d'hôte.
Chemin de Pramaiche, Mane.
www.mezicourt.com

La Ferme du Petit Ségriès

Erg mooie en prettige chambres d'hôtes. Vijf kamers en een gîte (14 personen). Tussen de lavendelvelden, met mogelijkheden om een fiets te huren, al dan niet met gids.

Moustiers-Sainte-Marie, +33 (0)492746883.
www.chambre-hote-verdon.com

🏠 Met zijn Nederlandse vrouw Sandra baat André Berger ook het gerieflijke en prachtig gelegen **Hôtel Résidence Charembeau** uit.
Route de Niozelles, Forcalquier,
Alpes-de-Haute-Provence,
+33 (0)492709170. www.charembeau.com

Winkelen

🛍 Lekkernijen, wijnen én souvenirs uit de Provence vind je bij **L'Oustaù de Greù**.
12, Avenue des Maronniers,
Gréoux-les-Bains, +33 (0)492780968.

🏠 En bij **La Gaudinade**, een *conserverie artisanale*.
8, Place de l'Hôtel de Ville, Gréoux les Bains,
+33 0645131789.

Wijn

🍷 Proeven en kopen (vooral rosé) kan bij **Château Saint Jean Lez Durance**, dat al sinds 1880 bestaat.
Chemin de Saint Jean, Manosque,
+33 492725020. www.chateau-saint-jean.fr

Doen

🍞 Zelf brood bakken en Provençaals koken leer je bij **Bernard Cauvet**.
La Palud-sur-Verdon, +33 (0)688109173.

🎈 In de Provence wordt het maken van uitstapjes per **luchtballon** steeds populairder. Er wordt gevlogen van begin april tot eind oktober.
Vanaf €178. www.francemontgolfieres.com & www.franceballoons.com

Meer informatie

🇫🇷 **Frans Bureau voor Toerisme:**
www.france.fr/nl

🌐 Website **Provence-Alpes-Côte d'Azur:**
www.tourismepaca.fr

🏔 **Alpes-de-Haute-Provence:**
www.tourisme-alpes-haute-provence.com &
www.alpes-haute-provence.com