



"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "



20-27 juni 2009

"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

Inhoudsopgave:

1.	<i>Algemene informatie</i>
2.	<i>Deelnemerslijst</i>
3.	<i>Etappe schema</i>
4-6.....	<i>Etappe 1, routebeschrijving, route kaart en hoogteprofielen</i>
7-9	<i>Etappe 2, routebeschrijving, route kaart en hoogteprofielen</i>
10-12	<i>Etappe 3, routebeschrijving, route kaart en hoogteprofielen</i>
13-17	<i>Etappe 4, routebeschrijving, route kaart en hoogteprofielen</i>
18-20	<i>Etappe 5, routebeschrijving, route kaart en hoogteprofielen</i>
21-23	<i>Etappe 6, routebeschrijving, route kaart en hoogteprofielen</i>
24.	<i>Terugreis, zaterdag 27 juni</i>

"Tour du Alpes-de-Haute-Provence"

Week 26, van 20 - 27 juni 2009.

Algemene Informatie:

Vertrek vanuit Aalten – Rabobank : Zaterdag 20 juni om ± 06.00 uur.

Aankomst in Sisteron: (± 1.100 km): Zaterdag 20 juni ± 17.00 uur.

Verblijfadressen:

Dag 1	20/21 juni	Sisteron	Hotel du Cours	www.hotel-lecours.com
Dag 2	21/22 juni	Apt	Hotel le Manoir	www.hotel-lemanoir84.com
Dag 3	22/23 juni	St Marie	Hotel Les Restanques	www./hotel-les-restanques.com
Dag 4	23/24 juni	Castellane	Hotel Le Moulin de Salaou	www.moulin-salaou.com
Dag 5-6	24/25/26 juni	Barcelonnette	Hotel Du Cheval Blanc	www.chevalblancbacelonette.com
Dag 7	26/27 juni	Sisteron	Hotel du Cours	www.hotel-lecours.com

Belangrijk om niet te vergeten:

- Fiets in goede staat, + extra setje remblokjes, fietspompje, binnenbandjes, buitenbandjes, enz.
- Fietsclubkleding, ook lange broek, overschoenen, handschoentjes, regenjackje, helm, fietsbril, enz.
- Advies: 2 bidonhouders op de fiets
- Sportdrink / voeding
- Zonnebrandcreme, muggenolie, massageolie
- Mobieltje (+ lader)
- Paspoort/rijbewijs, infomap, dagroutes
- Reisverzekering, fietsverzekering, ziektekostenverzekering
- Bankpas, euri's, etc

Voor de chauffeurs: - inzittende verzekering in orde??
- de brandstof en eventueel tolgeld van de heen- en terugreis zelf betalen en deze later verrekenen

Terugreis: Vertrek vanuit Sisteron: zaterdag 27 juni om 08.00 uur
Aankomst in Aalten: zaterdag 27 juni om ± 20.00 uur.

Kostenindicatie:

- totaal voor deze fietsweek zal dit rond de 550 euri/ p.p. uitkomen
- komt misschien nog bij wat er in de week in de pot wordt gedaan



"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

Deelnemers:

1. Paul van der Woude
2. Henk Hoftiezer
3. Henk Lankhof
4. Joop Wellink
5. Johan Mateman
6. Bennie Grievink
7. Jan te Brake
8. Ben Saalmink
9. Alfons Frenken
10. Bert Broekhof
11. Dik Wensink
12. Herco Schreurs
13. Rudi Lammers
14. Wim Venderbosch
15. André Betting
16. Maarten Pieters

"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

Etapteschema fietsweek Peddelaars Aalten; Tour du Alpes-de-Haute-Provence			
Voorstel door Paul van der Woude			
DAG	PLAATS	AFSTAND	BIJZONDERHEDEN
Dag 1	Aalten / Sisteron	1080 km	Startplaats ligt tussen de Mont Ventoux en de Alpen
Dag 2	Sisteron / Apt	100 km	Mooie rit door het middengebergte
Dag 3	Apt / Moustiers- St Marie	138 km	Rit door de oostelijke Luberon naar het Lac de St Croix
Dag 4	Moustiers – St Marie / Castellane	82 km	Route langs de mooiste Gorges van Europa
Dag 5	Castellane – Barcelonette	140 km	Hemeltergend, door de prachtige Gorges de Daluis
Dag 6	Barcelonette /Col du Bonette / Barcelonette	68 km	Vandaag de hoogste Col (=doorgaande weg) van Europa
Dag 7	Barcelonette – Sisteron	105	Via het middengebergte naar Sisteron
Totaal	fietskilometers	633 km	
Dag 8	Vals les Bains / Aalten	1080 km	

Zoals je aan het programma kunt zien zitten we de hele week niet in hetzelfde hotel. Het lijkt wel wat op de Mont-Ventoux week: de 1^e en 2^e etappe wat relatief makkelijke ritten, met wat kleine 'schermutselingen' zo links en rechts, om er "wat in te komen". De 4^e etappe (dag 5) zal het hoogtepunt van de week zijn door de prachtige **Gorges de Lahuis** en over één van de mooiste Alpengols, de **Cayolle**.

De 5^e etappe is een korte rit met de beklimming van de Col du Bonette. We zitten hier 2 nachten in hetzelfde hotel. De 6^e etappe is weer een wat relatief makkelijke etappe met weer enkele schermutselingetjes.

De week is, denk ik, iets heftiger als afgelopen jaar in de Cevennen en qua zwaarte ongeveer vergelijkbaar met enkele jaren terug naar de Mont Ventoux.

"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

1^e etappe: 21 juni 2009

Vertrek vanuit Hotel Du Cours in Sisteron:

Zondag 21 juni om ±09.00 uur

Sisteron / Apt, ± 100 km: Mooie rit door het middengebergte

D948	Ribiers	
D942	bij Le Plan linksaf	
D542	Sedron	Koffiestop (46 km)
D542	Col de Macuegne	1086 m
D63	Col de l'Homme Mort	1212 m
D63	Ferrassieres	
D1	Sault	lunchstop (±71 km)
D943	St Jean de Sault	
D943	St Saturnin les Apt	
D943	Apt	256 m

Aankomst Hotel Le Manoir, Quartier Salignan D 201, 84400 Apt

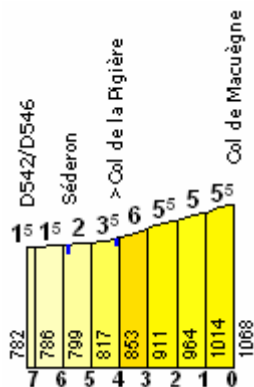


peddelaars

tour- en wielervereniging
de peddelaars
aalten

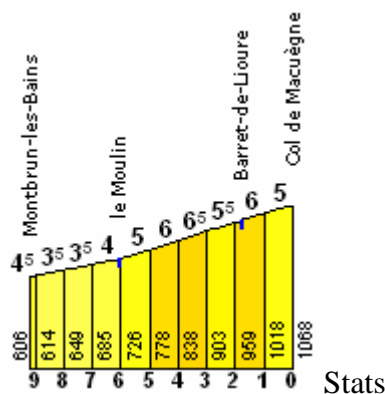


Col de Macuègne:



Stats

Height	1068 m	Height difference	286 m
Distance	7.3 k	Average percentage	3.9 %
Distance >= 5%	3.5 k	Minimum percentage	0.0 %
Distance >= 10%	0.0 k	Maximum percentage	7.0 %
Profile index ?	135	Maximum percentage 1k	5.9 %
Irregularity index ?	139	Maximum percentage 5k	



Height	1068 m	Height difference	462 m
Distance	9.2 k	Average percentage	5.0 %
Distance >= 5%	5.6 k	Minimum percentage	0.7 %
Distance >= 10%	0.0 k	Maximum percentage	8.0 %
Profile index ?	242	Maximum percentage 1k	6.6 %
Irregularity index ?	75	Maximum percentage 5k	

"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

2^e etappe: 22 juni 2009

Vertrek vanuit Hotel Le Manoir te Apt:
 Maandag 22 juni om 9.00 uur

Apt / Moustiers-St Marie, ± 138 km, Rit door de oostelijke Leberon

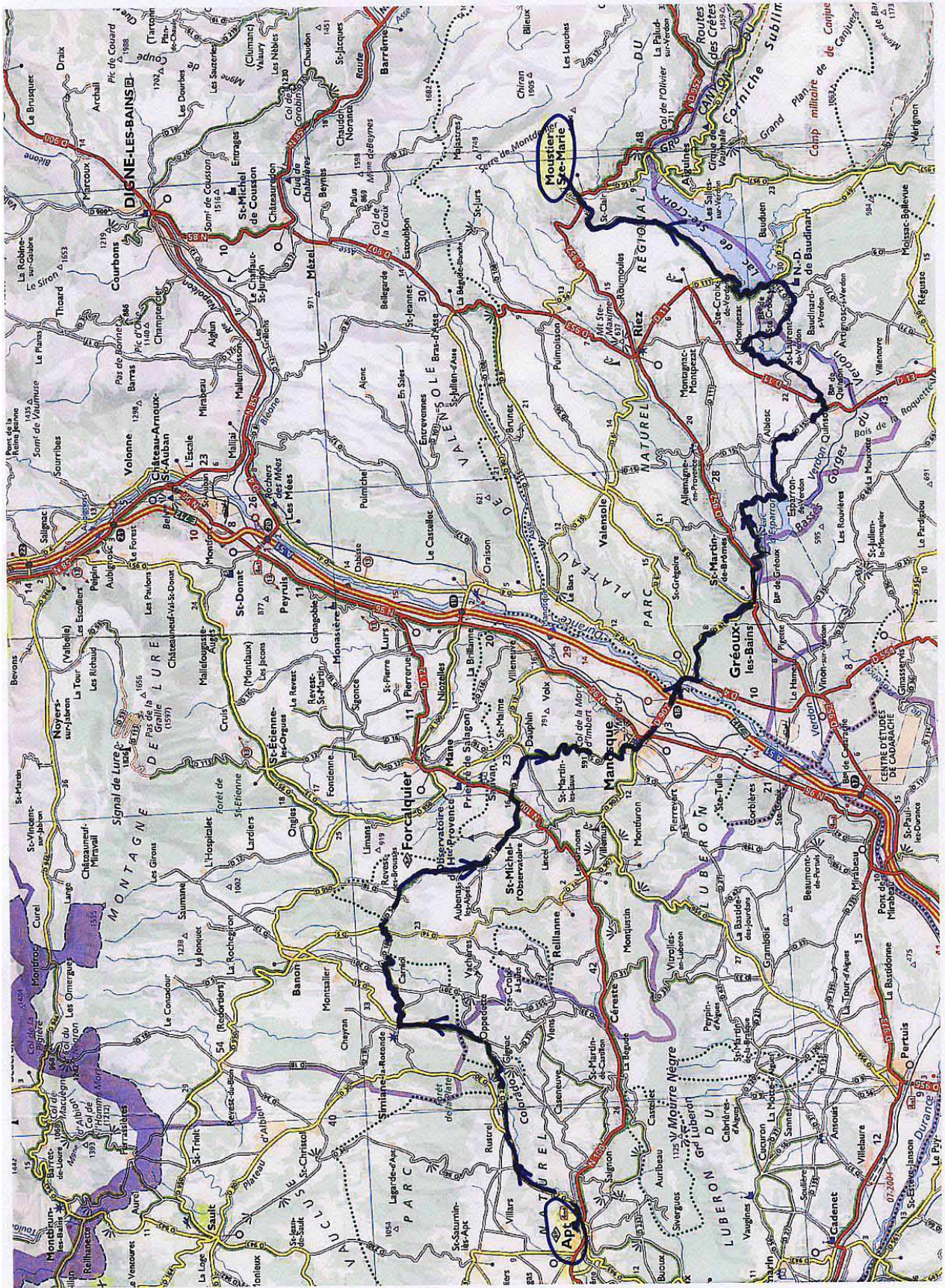
D22	Petit Colorado	
D51	Rechtsaf D18	
D18	Carniol	
D5	Revest des Brousses	850 m Observatoire
D100	Linksaf en meteen weer rechts	
D5	Col de la Mort d'Imbert	591 mtr
D5	Manosque	Lunchstop op 62 km
D907	Rechtsaf D4 en linksaf D82	
D82	Greoux les Bains	Afkorten route met 20 km – volg D952
D952	Linksaf	
D315	Esparron de Verdon	
D82	Dan rechtsaf D15 Quinson	528 m
D11	Linksaf en dan D311 rechtsaf	
D311	St-Laurent du Verdon	
D211	? naar Montpezat	
D211	Bge de St Croix	Stuw
D71	Linksaf St Croix du Verdon	
D71?	Rechts aanhouden	Weg langs meer blijven volgen
	Moustiers-St Marie	586 m (hellinkje van 16%)

Aankomst Hotel Les Restanques, Route de Gorges du Verdon, 04360 Moustiers-St Marie



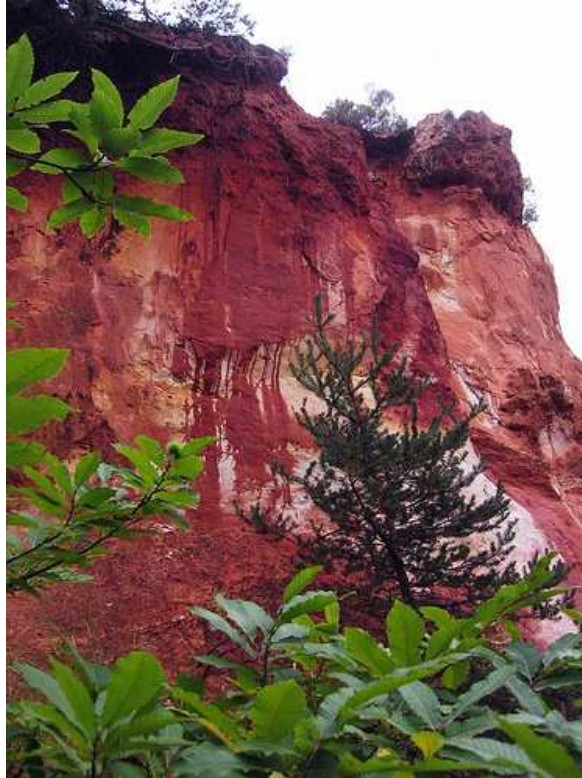
peddelaars

tour- en wielervereniging
de peddelaars
aalten



Col de la Mort d'Imbert - 4.9 km a 3.9 %

Le Petit Colorado:



"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

3^e etappe: 23 juni 2009

Vertrek vanuit Hotel Les Restanques te Moustiers-St Marie:
Dinsdag 23 juni om 9.00 uur

Moustiers-St Marie / Castellane, ± 82 km

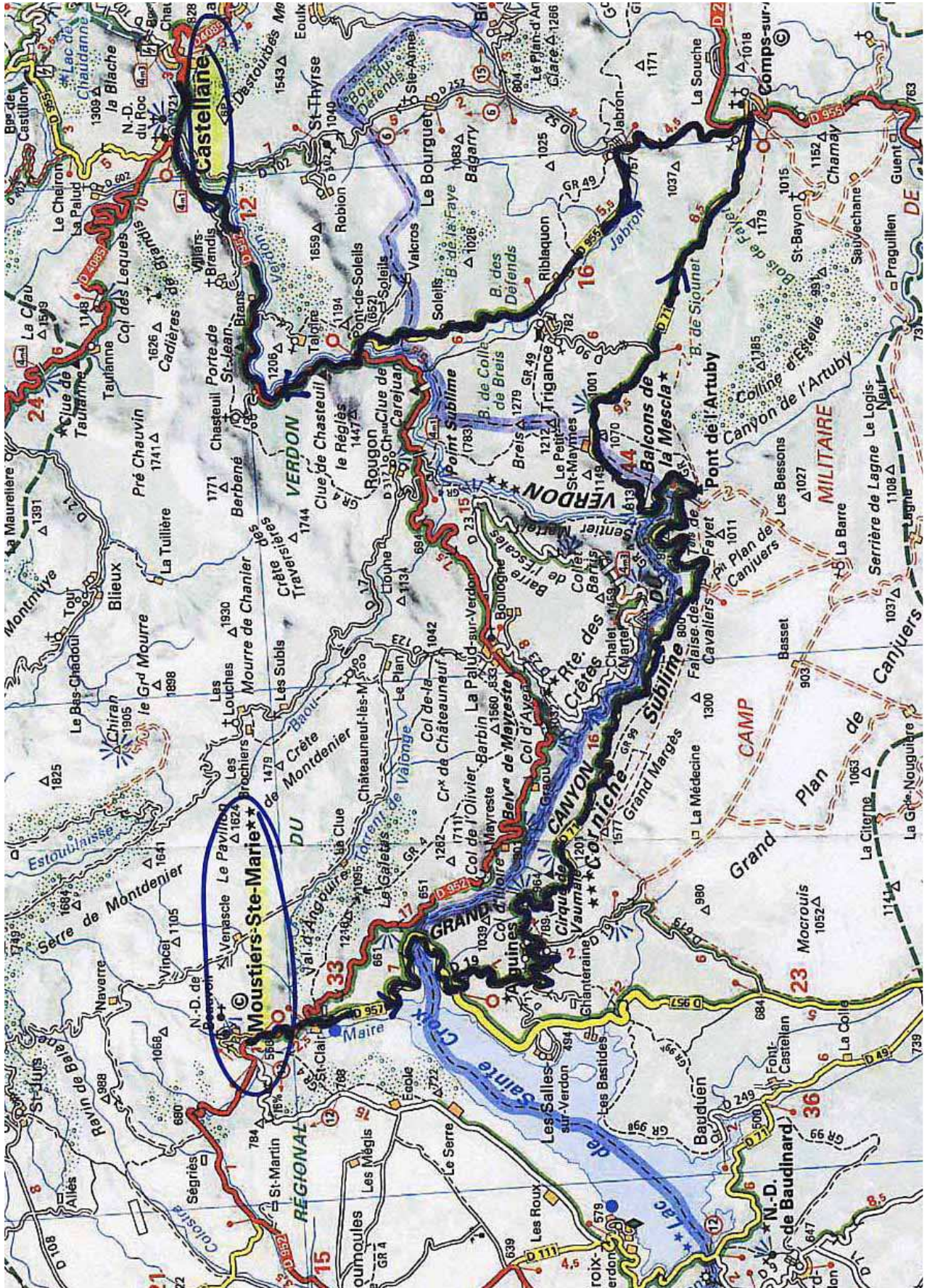
D952	Mousteirs-St Marie	
D957	rechtsaf	
D19	klimmen naar Aiguines	789 m
D71	Corniche Sublime	1201 m
D71	Comps-sur-Artuby	Lunchstop op 54 km
D955	Pont de Soleils	
D952	Richting Castellane	721 m

Aankomst in Hotel Le Moulin de Salaou, Route de Gorges de Verdon, 04120 Castellane

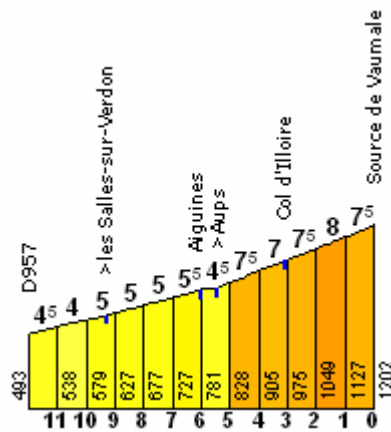


peddelaars

tour- en wielervereniging
de peddelaars
aalten



Col d'Illoire:



Stats

[Height](#)

[Distance](#)

[Distance >= 5%](#)

[Distance >= 10%](#)

[Profile index ?](#)

[Irregularity index ?](#)

1202 m [Height difference](#)

12.0 k [Average percentage](#)

8.4 k [Minimum percentage](#)

0.4 k [Maximum percentage](#)

442 [Maximum percentage 1k](#)

99 [Maximum percentage 5k](#)

709 m

5.9 %

0.0 %

9.1 %

8.1 %

Corniche Sublime:



Gorges du Verdon:



"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

4^e etappe: 24 juni 2009

Vertrek vanuit Hotel Le Moulin te Castellane:
 Woensdag 24 juni om 9.00 uur

Castellane / Barcelonette, ± 140 km

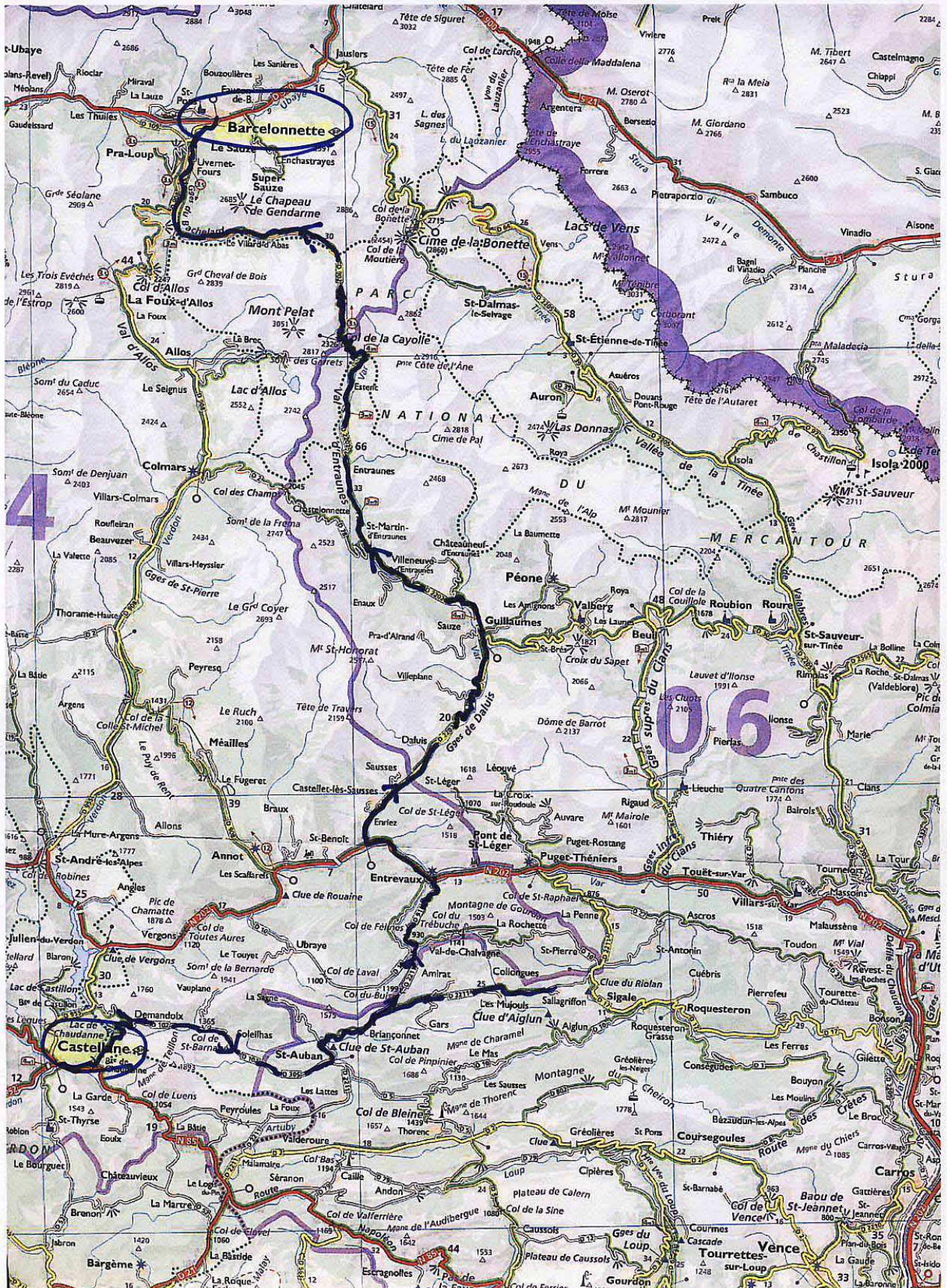
N85	Na 3 km linksaf	
D102	Rechtsaf Col de St Barnabe	1365 m
D102	D305 St Auban	
D2211	Clue de St Auban	
D2211	Linksaf Col de Buis	1199 m (16%)
D911	Col de Felines	930 m
D911	Entrevaux	Koffiestop op 54 km
N202	Na zo'n 6 km rechtsaf D902	
D902	Gorges de Daluis	Let op: GENIETEN!!
D902	Guillaumes	Lunchpauze 90 km
D2202	St Martin d'Étraunes	1009 m
D2202	Col de la Cayolle	2362 m (let op: bergmarmotten)
D902	Gorges du Bachelard	Smal en bochtig
D902	Barcelonette	

Aankomst in Hotel du Cheval Blanc, 12^e Rue Grenette bp19, 04400 Barcelonette.

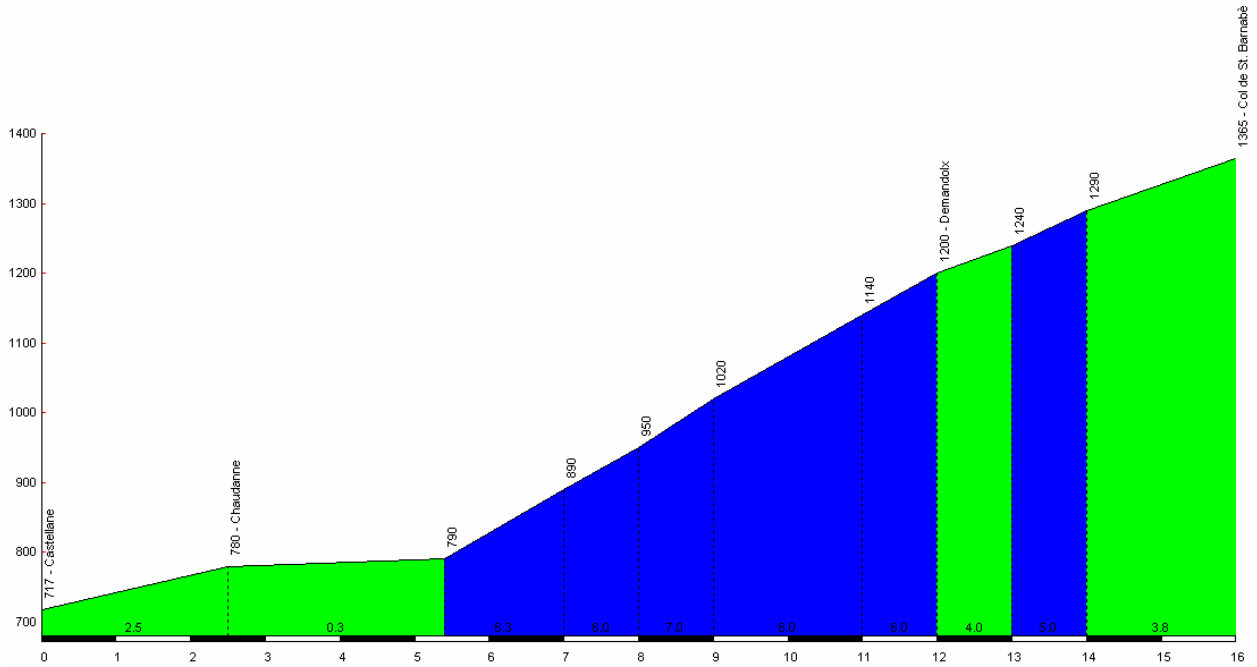


peddelaars

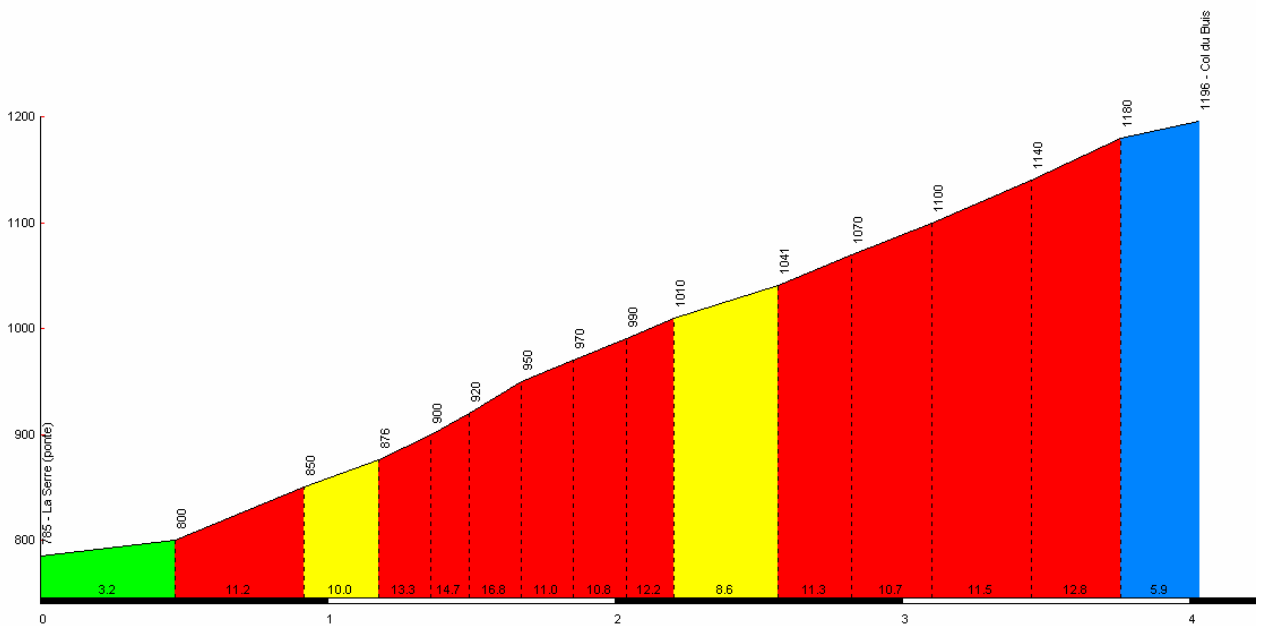
tour- en wielervereniging
de peddelaars
aalten



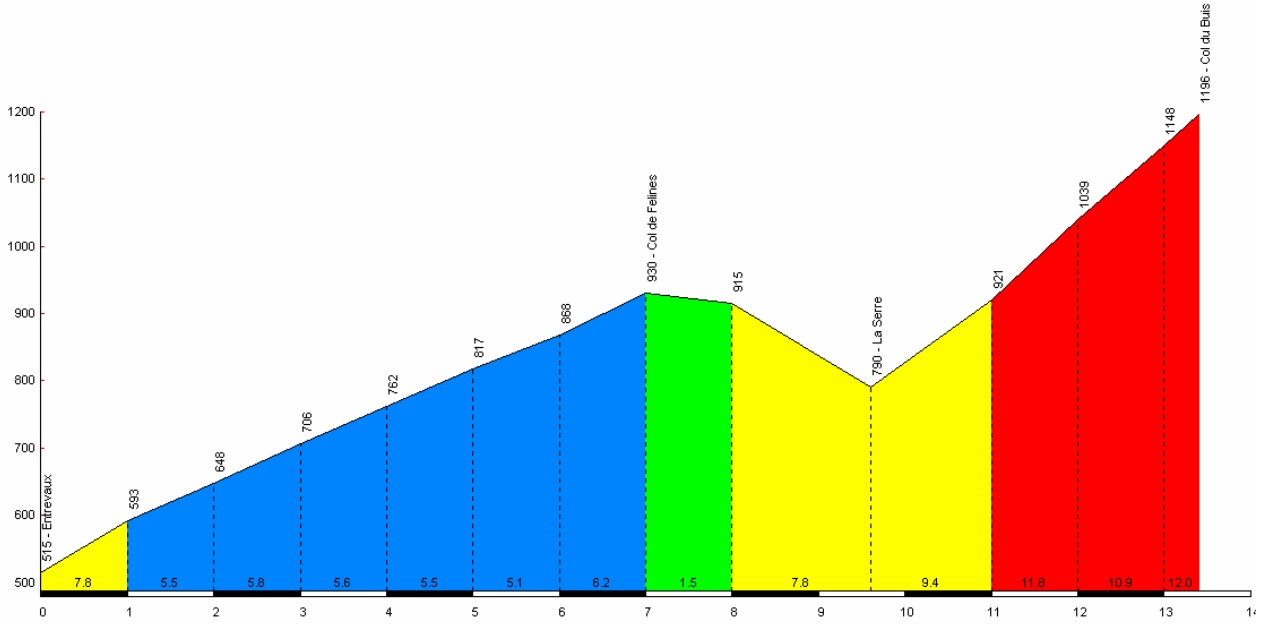
Col de St. Barnabé, da Castellane



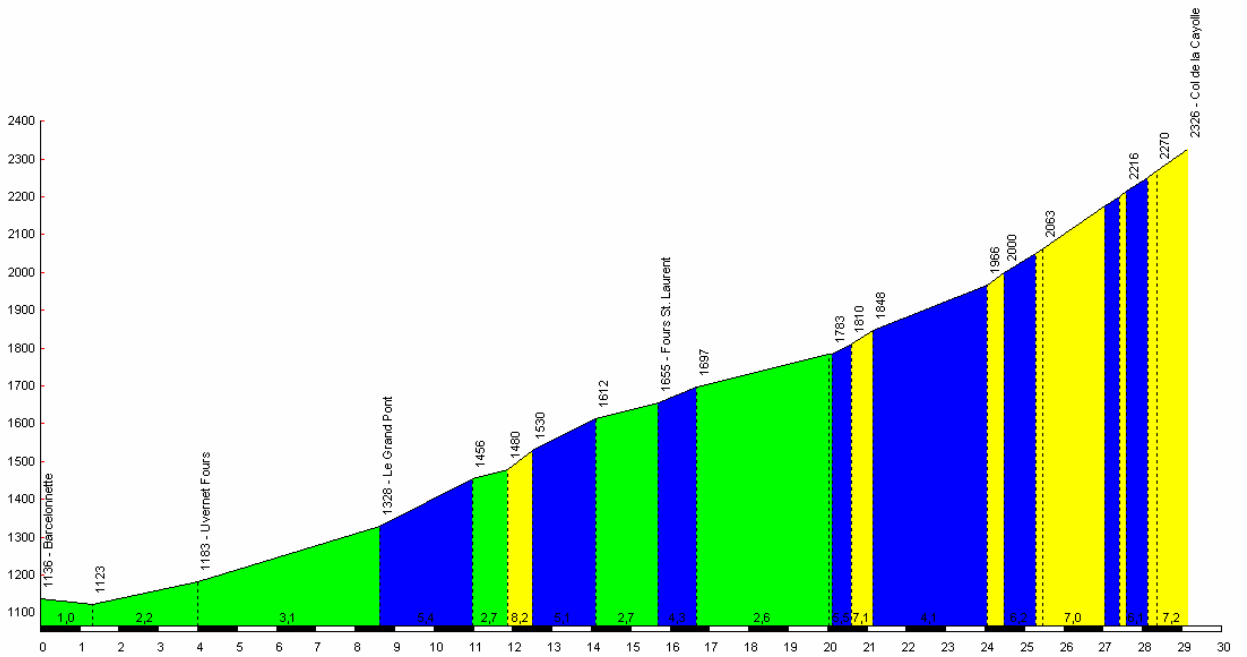
Col du Buis, da la Serre (ponte)



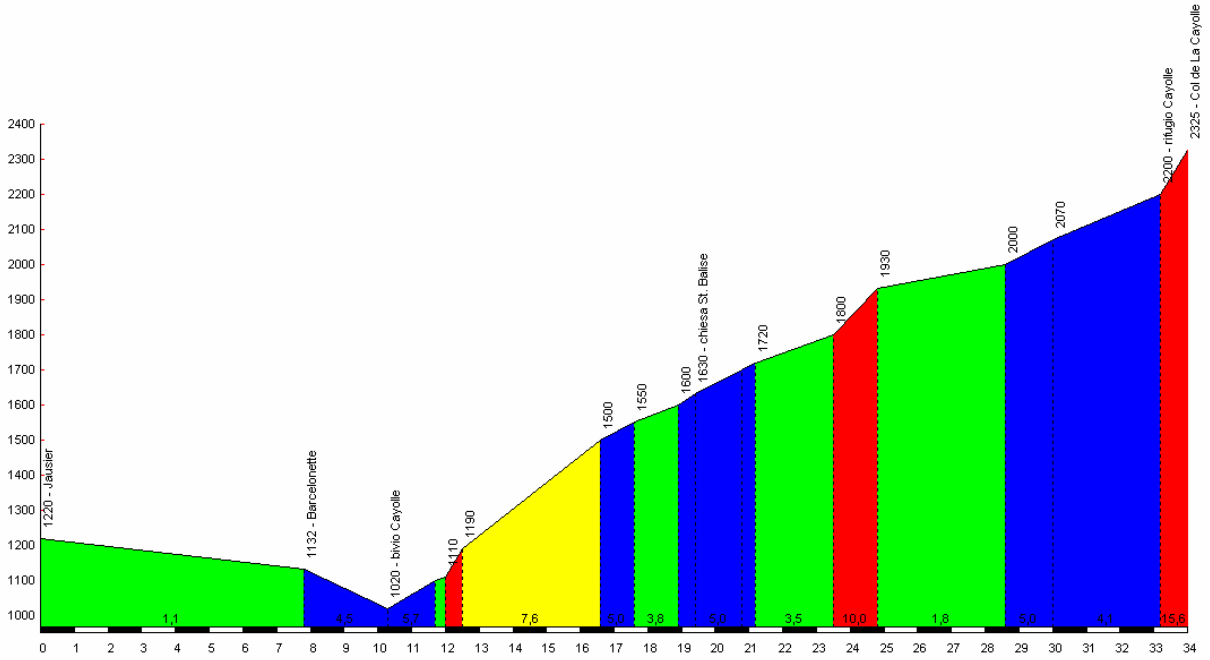
Col du Buis, da Entrevaux



Col de la Cayolle, da Barcelonnette



Col de la Cayolle, da Jausier



"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

5^e etappe: 25 juni 2009

Vertrek vanuit Hotel Du Cheval Blanc te Barcelonette
Donderdag 25 juni om 10.00 uur

Barcelonette / Col de la Bonette / Barcelonette over 68 km.
(deze dag is ook als hersteldag te gebruiken voor wie dat wil)

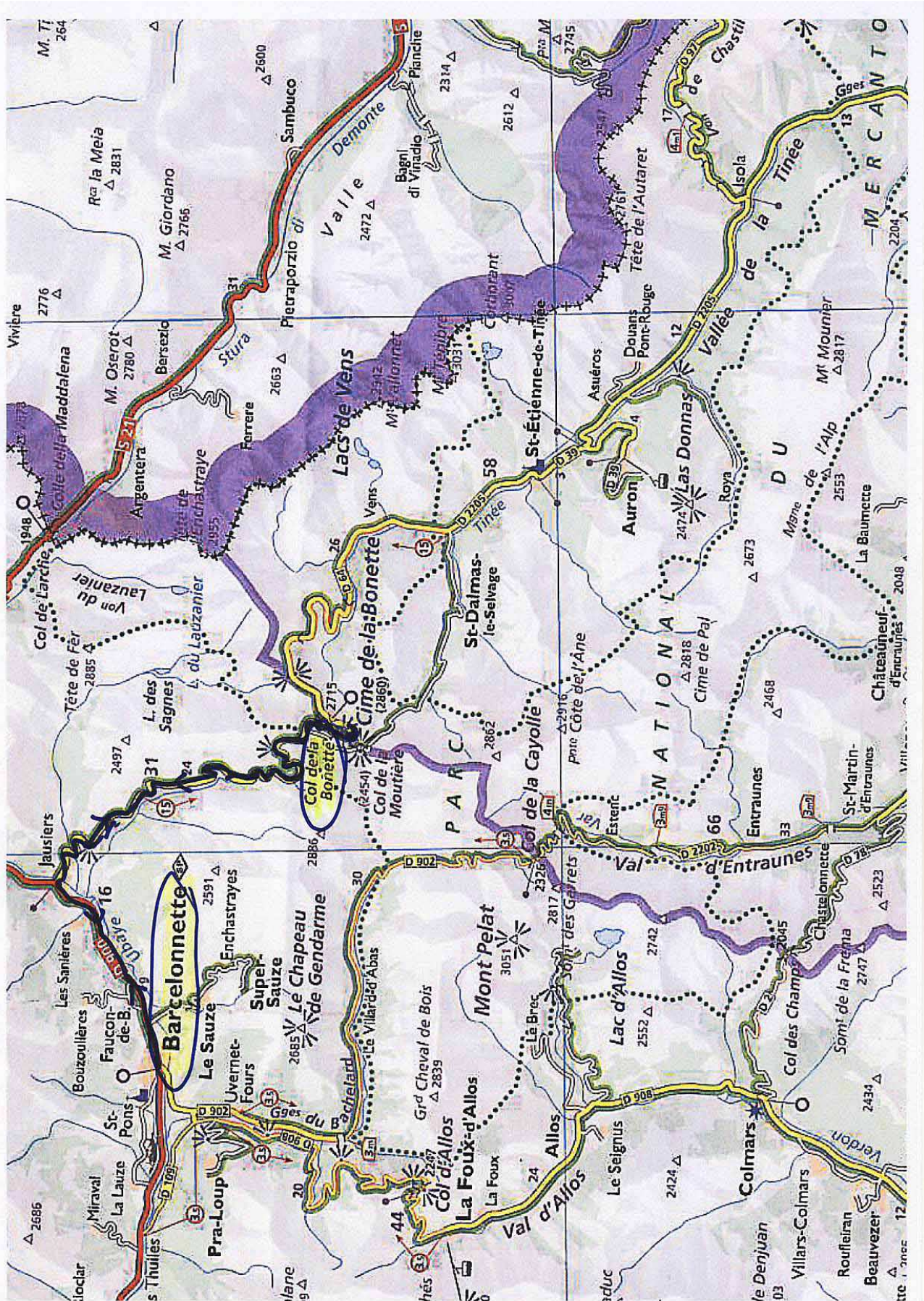
D900	Jausiers	1402 m
D64	Col de la Bonette	2860 m
	Op de col rechts houden naar	
	Cime de la Bonette (uitzichtpunt)	
D64	Jausiers	
D900	Barcelonette	1150 m

Aankomst weer in Hotel Du Cheval Blanc te Barcelonette

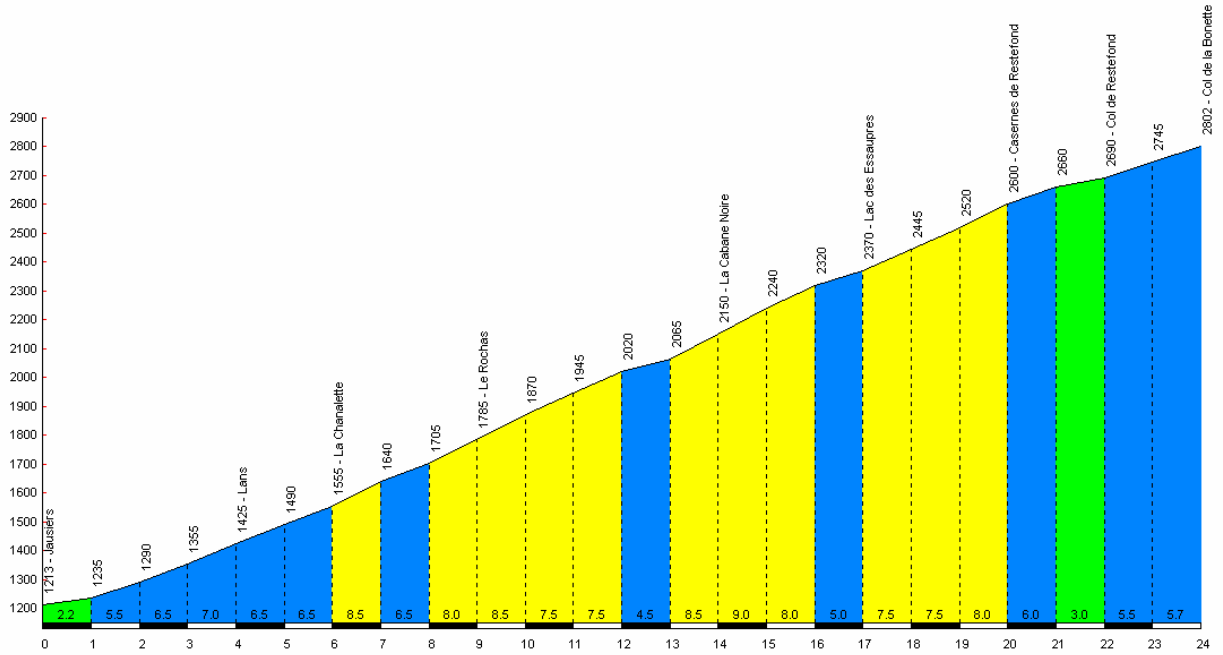


Pédelaars

tour- en wielervereniging
de peddelaars
aalten



Col de la Bonette, da Jausiers



"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

6^e etappe: 26 juni 2009

Vertrek vanuit Hotel Du Cheval Blanc te Barcelonette:

Vrijdag 26 juni om 9.00 uur

Barcelonette / Sisteron, ± 105 km glooiende weg via het middengebergte

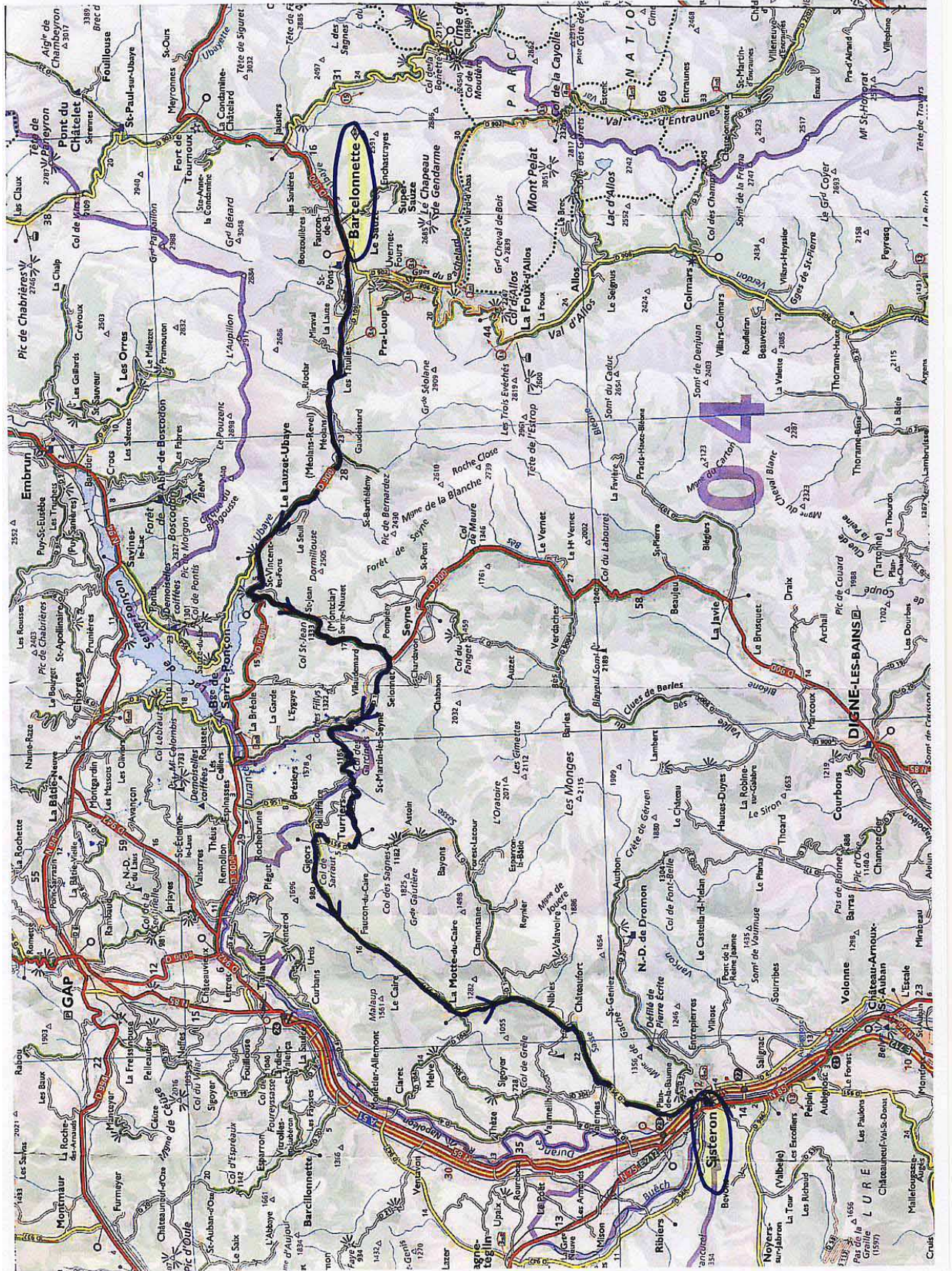
D900	richting Bge de Serre Poncon	1150 m
D900	linksaf naar Col St Jean	1333 m
D1	Rechtsaf naar Selonnet	
D1	Col des Garcinets	1185 m
D1	Turriers	Lunchstop op 67 km
D951	Bellaffaire, hier linksaf	
D951	La Motte-du-Caire	1465
D951	Sisteron	748 m

Aankomst Hotel Du Cours, Place de L'Eglise te Sisteron.

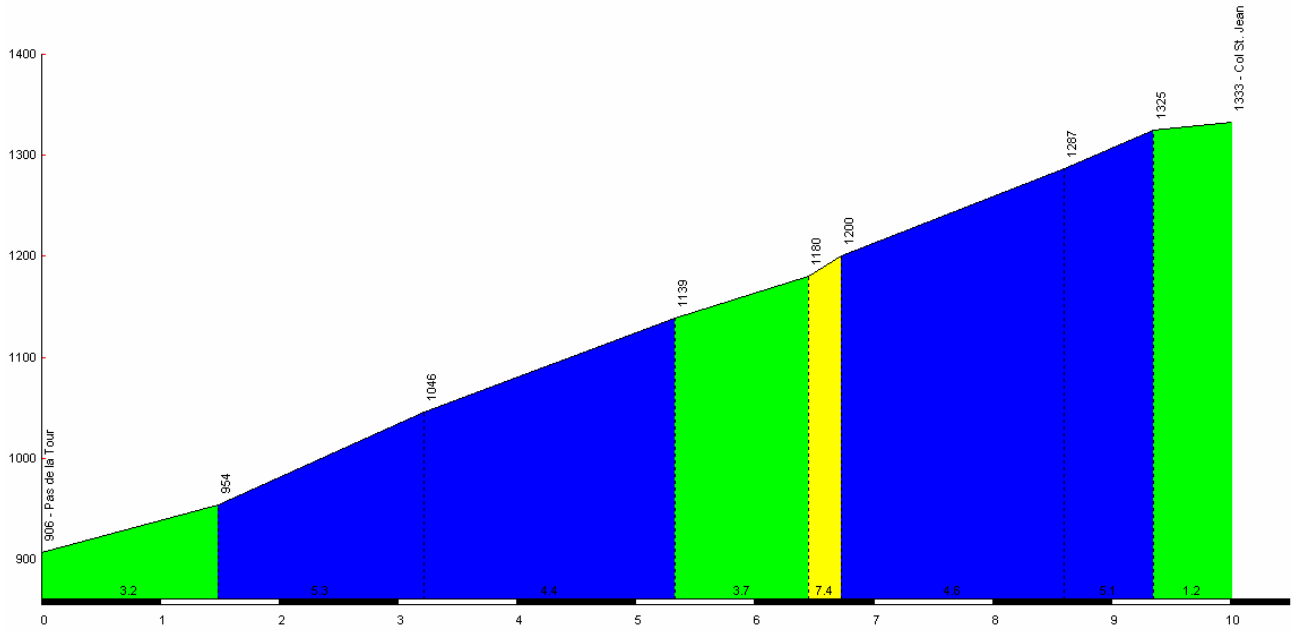


peddelaars

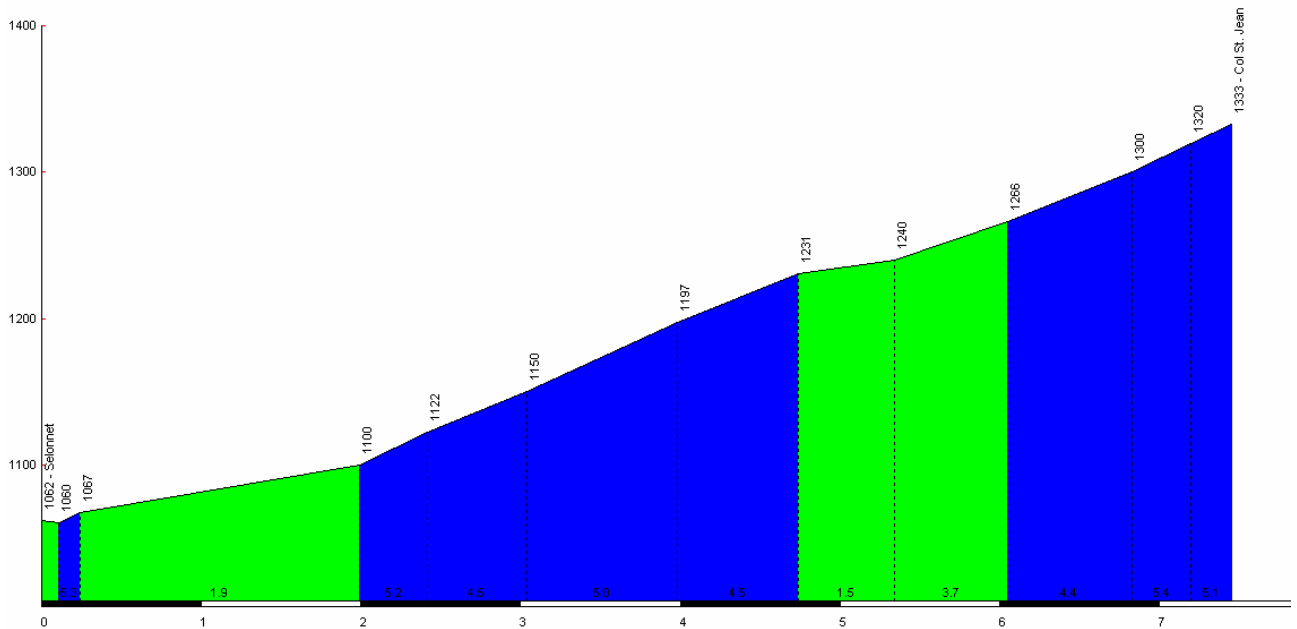
tour- en wielervereniging
de peddelaars
aalten



Col St. Jean, da Pas de la Tour



Col St. Jean, da Selonnet





"Tour du Alpes-de-Haute-Provence "

20 – 27 juni 2009

Zaterdag 27 juni:

Vertrek om ca. 7.00 uur vanuit Hotel Du Cours te Sisteron naar Nederland.

De maker van dit fraaie draaiboek wenst jullie een fijne en mooie fietsweek in Zuid Frankrijk en adviseert jullie om vooral niet te vergeten om te GENIETEN.
En zorg allemaal dat je weer heel thuiskomt!

=====ht=====