

A VELO Par Katharina Gregor

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. [Albert Einstein]

Connaissez-vous d'autre moyen de transport, aussi propre et économe (0 litre aux 100) et en même temps vous mettant en forme et de bonne humeur !? Le vélo est un exemple parfait pour joindre l'utile à l'agréable.

Le cyclisme en Allemagne a gagné de l'importance ces dernières années. Même le Ministère fédéral des Transports s'en occupe. Un « plan national d'organisation de la circulation cycliste » titré « Roulons à vélo ! » a été mis en œuvre afin de promouvoir la pratique du cyclisme en Allemagne. Le but est d'accroître l'usage du vélo dans la circulation de tous les jours ainsi que développer le cyclotourisme pour renforcer la position de l'Allemagne comme pays d'accueil touristique. Le portail internet de l'Association des cyclistes allemands (ADFC : *Allgemeiner Deutscher Fahrradclub*, www.adfc.de) contient un réseau de 243 000 km de pistes cyclables ! Jetez un coup d'œil sur www.radnetz-deutschland.de ou sur www.adfc.de/routenfinder/routensuche pour vous faire une idée de la variété des pistes cyclables en Allemagne.

Grâce à l'aménagement qui est effectué continuellement ainsi que grâce aux nouveaux produits et services liés au vélo (par exemple le vélo électrique, le prêt), l'utilisation du vélo devient de plus en plus facile et agréable - même à Francfort et dans la région.



Se déplacer à vélo à Francfort

La ville de Francfort a installé un portail spécialisé sur l'utilisation du vélo en ville : <http://www.radfahren-ffm.de>. On y trouve des propositions de routes à travers la ville et également un plan du réseau de service en ville : presque 50 points de service existent à Francfort qui peuvent aider en cas de panne.

Si vous ne possédez pas de vélo, deux fournisseurs avec un réseau couvrant toute la ville sont présents à Francfort: le service Nextbike <http://www.nextbike.de/> (1€ par heure et 8€ pour 24 heures – à partir de cinq heures) et « call-a-bike », un service offert dans plusieurs villes d'Allemagne par

la Deutsche Bahn : <http://www.callabike-interaktiv.de/> (0,08 € par heure, 15 € par jour). L'inscription préalable est nécessaire. Le service de la Deutsche Bahn est accessible à tout le monde, pas seulement aux clients ou passagers.

Transporter le vélo dans les transports en commun

Si votre auto n'est pas équipée pour transporter les vélos, les passagers et les bagages ou lorsque vous voulez sortir ou revenir de la ville plus rapidement, le transport du vélo dans l'U-Bahn (hors heures de pointe), S-Bahn et les trains du domaine du « RMV » est gratuit. Les bus ne transportent pas les vélos.



La piste cyclable de la ceinture verte de Francfort

Découvrez Francfort « vert », vous serez surpris. La piste est d'environ 70 km et mène autour du centre de Francfort, en restant toujours dans la zone de la ville. De l'estuaire de la Nidda (à Höchst), elle commence sur une route plate qui longe la Nidda jusqu'à Bonames, elle passe par la « première étape de montagne » de Berkersheim à Bergen-Enkheim et puis longe au sud la rivière Main de Oberrad jusqu'au Schwanheim où on peut continuer à travers la forêt (Stadtwald) de Francfort. La ceinture verte est bien marquée par les panneaux vert-bleus (voir ci-dessus).

Pour en savoir plus regarder http://de.wikipedia.org/wiki/Frankfurter_Grüngürtel. Vous y trouvez également des informations intéressantes sur l'histoire de la ceinture verte qui date de 1806.

Découvrir de nouveaux coins de pays (tout en restant en bonne santé)

Quoi de mieux que le cyclotourisme pour découvrir différemment des endroits voisins. En une journée, de Francfort vous pouvez vous balader le long du Main, du Rhin, de la Nidda ou – si vous préférez la montagne – dans le Taunus ou dans l'Odenwald. Voilà quelques parcours qu'on peut faire en un jour même avec des enfants :

Le long du Main : Commencez à Höchst en face de l'estuaire de la Nidda (prenez le ferry), poursuivez en direction de Francfort (10km), continuez – selon votre forme – vers Offenbach (retour en S-Bahn possible, ca. 17 km), jusqu'à

Hanau-Steinheim (retour avec le S-Bahn possible, la dernière station du S-Bahn juste près du Main est Hanau-Steinheim, 35km au total). Alternative : prenez en direction de Mayence jusqu'à l'estuaire du Main (39 km, S-Bahn station Mainz-Kastell, près de la rivière). D'ailleurs, la *véloroute* du Main est une des plus populaires d'Allemagne (www.mainradweg.de). Elle a une longueur de 498 km (de la source derrière Bayreuth jusqu'à Mayence) et son profil est jusqu'à Bamberg (101 km de la source) pratiquement plat.

Le long de la Nidda : Commencez à Höchst (à l'estuaire, S-Bahn station Höchst) jusqu'à Eschersheim (station S-Bahn) ou à Heddernheim (station U-Bahn) direction Bad Vilbel. Si vous avez encore de la force, continuez à monter – la dernière station du S-Bahn (ligne Friedberg) se trouve près de la rivière à Nieder-Wöllstadt. Cette portion de parcours est plate. Cela vaut aussi la peine de continuer jusqu'à la source à Nidda (distance totale de la source jusqu'à l'estuaire 120 km : www.niddaradweg.de), le dénivelé commence après Flörsdorf.



Le long du Rhin : Les stations Bischoffsheim et Gustavsburg du S-Bahn lignes 8 et 9 sont situées près du Rhin. De là on peut se promener le long de *la Route du Rhin* (www.rheinradweg.eu) en direction de Mannheim. Particulièrement jolie est la réserve naturelle de Kühkopf (www.kuehkopf.de) mais évitez la période des moustiques ! Il y a un parking directement à l'entrée de la réserve ou vous pouvez prendre le S-Bahn ligne 7 jusqu'au terminus Riedstadt-Goddelau.

Randonnées organisées

Rouler seul ou en famille est bien. Mais peut-être pour commencer à découvrir des parcours, vous voudriez être guidé. Les clubs locaux de l'ADFC organisent des escapades de tous niveaux (y compris des parcours pour la famille) généralement en dehors des heures de travail. Tout le monde peut y participer, il n'est pas nécessaire d'adhérer. Le calendrier des randonnées est publié sur le site internet des clubs. Voilà leurs adresses :

Francfort: <http://www.adfc-frankfurt.de/>

Bad Homburg, Oberursel, Kronberg: <http://www.adfc-hochtaunus.de/>

Offenbach: <http://www.adfc-offenbach.de/>

Les clubs cotent la difficulté des parcours, par exemple le club de Francfort utilise 4 niveaux, quatre étoiles signifie très exigeant, requiert un entraînement important à cause de la longueur du dénivelé.

Préparer la saison

Le club de Francfort organise chaque année en mars la foire du cyclotourisme. On y trouve des stands des régions touristiques, des clubs, des éditeurs une tonne de cartes, des livres, des idées sur les routes, l'hébergement, les événements et les attractions locales. C'est idéal pour préparer votre saison de vélo. Cette année, le *Radreisemarkt* aura lieu le 18 mars (11:00 - 17:00) à la Saalbau Bürgerhaus Bornheim Arnsburger Straße 24, 60385 Frankfurt (entrée : 2 €). Pour en savoir plus: http://www.adfc-frankfurt.de/Projekte_Aktivitaeten/Radreisemarkt/index_radreisemarkt.html

Equipment et Service

Aujourd'hui, c'est la frénésie du vélo et de l'équipement qui l'accompagne. Le choix des styles, des matériaux et des accessoires est énorme. Tout doit suivre la mode ou la nouvelle technologie. Alors où s'orienter ?

L'avantage des magasins sur les grandes surfaces est qu'ils offrent aussi le service. Comptez environs 50 € pour le service annuel (pensez à réserver à l'avance). A Francfort: Fahrrad Thöt, Hasengasse 5-7 ; Per Pedale, Adalbertstraße 5; Zweirad Ganzert, Mainzer Landstraße 234; Radfix Bornwiesenweg 67.

Bikemax, sur la Hanauer Landstraße est un grand magasin entièrement dédié au vélo.

Si vous cherchez des guides pour vos randonnées à vélo, les meilleurs sont ceux de l'édition Esterbauer : *bikeline-Radtourenbuch* (www.esterbauer.com). Ils existent pour toutes les routes en Allemagne et également pour beaucoup de pays étrangers.