



Aktiv unterwegs • Frankreich • Atlantikküste

Mit dem E-Bike entlang der französischen Atlantikküste

Von La Rochelle bis zur Île d'Oléron

Tage
9

Gruppengröße
6 bis 12

Reiseleiterin
Hélène Laval

Anforderung
☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Diese **9-tägige geführte Radreise für Frauen** führt uns von La Rochelle über die Inseln Île de Ré und Île d'Oléron durch eine der entspanntesten Radregionen Frankreichs. Wir sind auf gut ausgebauten, überwiegend flachen Radwegen unterwegs und legen täglich moderate Etappen zurück – ideal, um Landschaft, Orte und Pausen in einem angenehmen Rhythmus zu verbinden.

Highlights im Programm

- **Geführte E-Bike-Reise und Bootsfahrt zum Abschluss**
- **Inselrouten auf der Île de Ré und der Île d'Oléron**
- **Ruhige Radwege, meist fernab vom Autoverkehr**
- **Küstenorte, Naturgebiete und entspannte Etappen**

Überblick zur Reise

Gemeinsam radeln wir entlang der Atlantikküste, durch **charmante Hafenorte** wie Rochefort-sur-Mer und Marennes sowie durch geschützte Naturgebiete. Das Meer begleitet uns dabei fast auf Schritt und Tritt, während wir meist abseits des Autoverkehrs

unterwegs sind. Unsere erfahrene Reiseleitung kennt nicht nur die schönsten Wege, sondern sorgt auch dafür, dass genügend Zeit für kleine Entdeckungen, spontane Stopps und den Austausch in der Gruppe bleibt.

Zum Abschluss tauschen wir das Fahrrad noch einmal gegen das **Boot**: Die Fahrt zurück nach La Rochelle bildet einen stimmungsvollen Ausklang unserer Reise. So schließt sich der Kreis – mit einer entspannten Mischung aus Bewegung, Naturerlebnissen und gemeinsamen Momenten unterwegs.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise wenn ...

- **dich windige Küstenabschnitte und Etappen von rund 60 km am Tag nicht abschrecken**
- **du das ländlich-ruhige Frankreich in kleiner Frauengruppe entdecken möchtest**
- **du Lust auf das Flair kleiner Hafenstädtchen und Dörfer hast**

Wichtig zu wissen

Anforderung: Diese Reise ist als Genuss-E-Bike-Tour konzipiert. Wir fahren überwiegend auf ebenen, gut ausgebauten Radwegen, meist abseits des Autoverkehrs. Die Tagesetappen liegen im moderaten Bereich; mit normaler Grundkondition und sicherem Umgang mit dem E-Bike ist die Reise gut machbar. Technisch anspruchsvolle Passagen gibt es nicht – der Fokus liegt auf entspanntem Unterwegssein.

Unterkunft: Wir übernachten in sorgfältig ausgewählten, landestypischen Unterkünften in Küstennähe und in kleinen Orten entlang der Route. Die Hotels sind komfortabel, persönlich geführt und gut gelegen – ideal, um abends anzukommen, die Beine hochzulegen oder noch eine Runde durch den Ort zu drehen. Einzel- und Doppelzimmer stehen zur Verfügung.

Anreise: Die Anreise erfolgt idealerweise mit der Bahn über Paris. Von dort gibt es eine direkte TGV-Verbindung nach La Rochelle, die komfortabel und unkompliziert ist. Wer möchte, verbindet die Reise mit ein oder zwei zusätzlichen Tagen in Paris – eine gute Gelegenheit, entspannt anzukommen oder die Rückreise zu verlängern. Gern buchen wir euch ein passendes Hotel dazu – spricht uns einfach an.

Für alle, die nicht allein umsteigen möchten: Am 21.09. besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit unserer Reiseleiterin Hélène von Paris aus per Bahn nach La Rochelle zu fahren. Der genaue Treffpunkt und die Uhrzeit werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Abreise erfolgt individuell ab La Rochelle. Der Bahnhof ist gut an das französische Fernverkehrsnetz angebunden, sodass ihr bequem wieder über Paris nach Deutschland zurückreisen könnt.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **La Rochelle mit historischem Hafen**
- **Frische Marennes-Oléron-Austern in Saint-Trojan-les-Bains**
- **Radtour bis nach Ars-en-Ré, eines der schönsten Dörfer Frankreichs**
- **Besichtigung der Corderie Royale**

Tagesprogramm

1. Tag: Ankunft in La Rochelle

Nach unserer Ankunft und dem Check-in im [Hotel François 1er](#) im Herzen von La Rochelle bleibt Zeit, die charmante Hafenstadt auf eigene Faust zu entdecken. Die markanten Türme am Alten Hafen, das Wahrzeichen der Stadt, erzählen von ihrer bewegten Geschichte als bedeutender Seehafen. Wir können durch die verwinkelten **Gassen der Altstadt** schlendern, in kleinen Boutiquen stöbern oder bei einem ersten Café den Blick über das Wasser schweifen lassen.

Am Abend kommen wir zu einem gemeinsamen **Willkommensessen** zusammen und stimmen uns in entspannter Atmosphäre auf die kommenden Tage ein.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Hotel François 1er](#)

2. Tag: La Rochelle – Le Bois-Plage (Île de Ré)

Nach dem Frühstück machen wir uns mit unseren E-Bikes vertraut und nehmen uns ausreichend Zeit, die Räder individuell einzustellen – ein bequemer Sattel und die richtige Sitzposition sorgen für entspannte Kilometer und umso mehr Fahrspaß. Anschließend starten wir zu unserer ersten Etappe auf die **Île de Ré**, die wir über die rund drei Kilometer lange Brücke erreichen. Schon bald sind wir auf den hervorragend ausgebauten Radwegen der Insel unterwegs, meist mit Blick auf den Atlantik.

Unser erster Halt ist **Rivedoux-Plage**, das Tor zur Île de Ré mit seinem langen Sandstrand. Weiter geht es nach La Flotte, einem der schönsten Orte der Insel. Rund um den malerischen Hafen gibt es viele Cafés und kleine Gassen, optimal für eine kleine Pause. Vorbei an Weinbergen und den für die Insel typischen weißen Häusern mit ihren farbigen Fensterläden radeln wir schließlich weiter nach Le Bois-Plage-en-Ré, wo wir den Tag entspannt ausklingen lassen.

Radtour: 27 km

- **Verpflegung:** F, L, -
- **Unterkunft:** [L'Ocean Hôtel](#)

3. Tag: Durch die Salzwiesen von Loix bis nach Ars-en-Ré

Heute lassen wir unser Gepäck im Hotel und entdecken die Île de Ré ganz entspannt auf einer Rundtour.

Unsere Route führt zunächst nach Saint-Martin-de-Ré, dessen von Vauban errichtete Festungsanlagen zum **UNESCO-Weltkulturerbe** gehören. Nach einem Bummel durch den lebendigen Hafenort radeln wir weiter entlang der Küste nach Loix, einem kleinen Fischerdorf, das idyllisch zwischen Salzgärten und Marschland liegt. Von dort geht es weiter nach Ars-en-Ré. Mit seinem schwarz-weißen Kirchturm, den verwinkelten Gassen und dem malerischen Hafen zählt der Ort zu den **schönsten Dörfern Frankreichs**. Anschließend kehren wir in gemütlichem Tempo nach Le Bois-Plage-en-Ré zurück.

Wer noch ein paar zusätzliche Kilometer sammeln möchte, kann die Tour ab Ars-en-Ré verlängern und bis zur Nordspitze der Insel nach Les Portes-en-Ré fahren. Durch schattige Pinienwälder führt der Weg schließlich zum Phare des Baleines, dem berühmtesten Leuchtturm der Île de Ré. Von seiner Aussichtsplattform reicht der Blick weit über den Atlantik – ein lohnender Abschluss für alle, die den Tag noch etwas aktiver gestalten möchten.

Radtour: (kurz) 28 km / (lang) 60 km

- **Verpflegung:** F, L, -
- **Unterkunft:** L'Ocean Hôtel

4. Tag: Zurück auf das Festland: Le Bois-Plage – La Rochelle

Wir folgen der Küste mit ihren feinen Sandstränden, radeln durch das charmante Dorf **Sainte-Marie-de-Ré** und genießen noch einmal die besondere Atmosphäre der Insel. Anschließend überqueren wir die Brücke zurück nach La Rochelle und lassen die Eindrücke der Île de Ré hinter uns.

Radtour: 29 km

- **Verpflegung:** F, L, -
- **Unterkunft:** Hotel François 1er

5. Tag: La Rochelle – Rochefort-sur-mer

Wir radeln entlang der Küste und weiter über lange Sandstrände, meist auf ruhigen Radwegen. Unterwegs passieren wir kleine **Badeorte wie Boucholeurs oder Châtelailon-Plage** und fahren anschließend durch Marschlandschaften Richtung Rochefort. Mit etwas Glück begleiten uns dabei Störche und Reiher, die hier zwischen Wasserarmen und Wiesen zu Hause sind.

Rochefort wurde im 17. Jahrhundert auf Wunsch von Ludwig XIV. als Marinestützpunkt gegründet – und genau dieses geplante Stadtbild ist bis heute spürbar. Die **Corderie Royale** gibt Einblick in die Geschichte des französischen Schiffbaus: Hier wurden einst die Seile für die königliche Flotte gefertigt. Ebenfalls sehenswert ist die **Hermione**, ein originalgetreu nachgebautes Dreimastschiff, das mit historischen Techniken entstanden ist und heute im Hafen liegt.

Radtour: 42 km

- **Verpflegung:** F, L/P, -
- **Unterkunft:** [Hôtel de France](#)

6. Tag: Rochefort-sur-Mer – Saint-Trojan-les-Bains

Gleich zu Beginn des Tages wartet ein besonderes Bauwerk auf uns: Wir überqueren die **Pont Transbordeur de Rochefort** – die letzte erhaltene Schwebefähre Frankreichs. Heute ist sie ausschließlich für Fußgänger:innen und Radfahrende reserviert und bringt uns über die Charente ans andere Ufer.

Anschließend folgen wir **ruhigen Radwegen durch die Marschlandschaften**. Was heute grün und weit wirkt, lag früher unter Wasser. Mitten darin liegt Brouage, im 16. Jahrhundert als befestigter Hafen für den Salzhandel gegründet und später von Sébastien Le Prestre de Vauban ausgebaut. Das Meer hat sich zurückgezogen, die über zwei Kilometer lange Stadtmauer, der kleine Austernhafen und zahlreiche historische Gebäude sind geblieben – Brouage liegt wie eine Fata Morgana in der Landschaft.

Unterwegs begegnen wir mit etwas Glück Reiher, Enten und Watvögeln wie Kiebitzen, dazu immer wieder weißen Störchen, die hier ideale Lebensbedingungen finden.

Durch die Marschen des Mündungsgebiets erreichen wir schließlich die **Île d'Oléron**. Vom Brückenübergang aus zeichnet sich am Horizont die markante Silhouette von Fort Boyard ab. In Saint-Trojan-les-Bains angekommen, bietet sich zum Tagesabschluss etwas sehr Regionales an: frische Marennes-Oléron Austern – natürlich optional!

Radtour: 47 km

- **Verpflegung:** F, L, -
- **Unterkunft:** [Le Homard Bleu](#)

7. Tag: Rundtour ab Saint-Trojan-les-Bains

Diese Rundtour führt uns zunächst ins Inselinnere der Île d'Oléron. Wir radeln durch Marschlandschaften, vorbei an Weinbergen und durch schattige Waldabschnitte. Unterwegs passieren wir kleine, ruhige Dörfer.

Im Kontrast dazu steht **Saint-Pierre-d'Oléron**, das lebendige Zentrum der Insel. Hier lohnt ein kurzer Stopp im Hafen La Cotinière, einem der wichtigsten Fischereihäfen der Region, wo das Alltagsleben deutlich spürbar ist.

Der Rückweg verläuft wieder entlang der Küste. Immer wieder öffnen sich Strände, die zu einer Pause oder – je nach Wetter und Laune – zu einem Sprung ins Meer einladen, bevor wir entspannt nach Saint-Trojan-les-Bains zurückkehren.

Radtour: 39 km

- **Verpflegung:** F, L, -
- **Unterkunft:** Le Homard Bleu

8. Tag: Saint-Trojan-les-Bains – La Rochelle

Eine kurze, entspannte Radetappe führt uns zunächst durch die Marschlandschaften nach **Boyardville**. Wer möchte, kann unterwegs einen Abstecher nach Le Château-d'Oléron einlegen: Die von Vauban errichtete Zitadelle lohnt ebenso wie ein Spaziergang durch den Austernhafen, dessen Hütten heute von lokalen Künstler:innen und Kunsthandwerker:innen genutzt werden.

Zwischen Le Château-d'Oléron und Boyardville verläuft die sogenannte Austernroute mit weiten Blicken über die Küste. Das Gebiet gehört zum **geschützten Naturraum des Moëze-Oléron-Naturschutzgebiets** und zeigt noch einmal die landschaftliche Vielfalt der Region.

In Boyardville steigen wir schließlich mit den Rädern auf das Boot und setzen zurück nach La Rochelle über. Die etwa 45-minütige Überfahrt bietet einen Perspektivwechsel: vom Wasser aus zeigt sich die Küste noch einmal ganz anders. Bei klarer Sicht erscheint am Horizont auch das markante **Fort Boyard** – ein passender, ruhiger Abschluss dieser E-Bike-Reise entlang der Atlantikküste.

Radtour: 25 km

- **Verpflegung:** F, L, -
- **Unterkunft:** Hotel François 1er

9. Tag: Abreise oder Verlängerung

Nach dem Frühstück endet unsere gemeinsame Reise in La Rochelle. **Individuelle Rückreise** per Bahn – bequem über Paris – oder Weiterfahrt nach Wunsch.

Wer noch nicht genug Atlantikluft getankt hat, kann den Aufenthalt in La Rochelle um ein oder zwei Nächte verlängern. Die Stadt bietet genug Stoff für entspannte Tage: Hafen, Märkte, kleine Cafés und das maritime Flair lassen sich auch ohne Fahrrad gut genießen.

Alternativ bietet sich eine **Verlängerung in Paris** an: Die direkte TGV-Verbindung macht die Weiterreise unkompliziert. Ein Stadtbummel, ein Museumsbesuch oder einfach ein paar Tage Großstadt zum Abschluss – eine schöne Ergänzung zur aktiven Woche am Meer.

Gern unterstützen wir euch bei der Organisation einer passenden Verlängerung und buchen auf Wunsch ein Hotel. Sprecht uns einfach an!

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 12

21.09.2026 - 29.09.2026 | 9 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	3.210,00 €	
Einzelzimmer	3.860,00 €	650,00 €

Enthaltene Leistungen

- 8 Übernachtungen in ausgewählten, landestypischen Hotels (Mittelklasse)
- Unterbringung im Doppelzimmer mit Frühstück
- Geführte E-Bike-Tour laut Programm
- E-Bike-Leihrad inklusive individueller Radeinstellung
- Qualifizierte, deutschsprachige Rad- und Reiseleiterin ab/bis La Rochelle
- Lunch / Picknick während der Touren
- Gepäcktransport zwischen den Unterkünften
- Fährüberfahrt von der Île d'Oléron nach La Rochelle inkl. Fahrrad

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise nach/von La Rochelle
- Kurtaxe (vor Ort zu zahlen)
- Abendessen (wir kehren flexibel vor Ort ein)
- Getränke und persönliche Ausgaben
- Eintrittsgelder bei individuellen Besichtigungen
- Reiseversicherungen
- Trinkgelder

Wunschleistungen

- Vor- oder Nachverlängerung in Paris (individuelles Angebot)

Preis auf Anfrage