

# Tour de Vacance Les Trois Ballons

*”De moed van een mens kent geen grenzen en een goed getraind sportman kan uitzonderlijke prestaties nastreven.”*



Versie: 20/01/2020

## Hallo Trois Ballonner!

Ben jij één van de vele deelnemers van Les Trois Ballons? Dan hebben we speciaal voor jou een aantal interessante en praktische weetjes verzameld. Het ene leuk om te lezen, het andere weer nuttig bij een goede voorbereiding. Bovendien gaat deze informatie je helpen om optimaal van je rit te genieten. Belangrijk, want je gaat niet alleen een prachtige prestatie neerzetten, je gaat ook een bijzondere tocht maken door een uniek natuurgebied met veel (fiets)historie!

Wij hebben ons best gedaan deze informatie zo goed mogelijk weer te geven. Maar een foutje is nooit uit te sluiten. En, misschien nog belangrijker, wees je ervan bewust dat door de Franse organisatie altijd nog wijzigingen kunnen worden doorgevoerd. Ga je de tocht rijden, check dan altijd de [website van de organisatie](#).

Wij wensen je een goede voorbereiding en veel succes toe!

## Inhoudsopgave

<i>Onderwerp</i>	<i>pagina nummer</i>
Les Trois Ballons: de gegevens op een rij.....	3
Parcours Granfondo.....	4
Parcours Mediofondo.....	5
De Vogezen.....	6
Luxeuil-les-Bains.....	6
Parc naturel régional en Ballon de Servance.....	7
Col d'Oderen.....	8
Grand Ballon.....	9
Col du Hundsruck en Ballon Alsace.....	10
La Planche des Belles Filles.....	12
Overbrugging tussen start en finish.....	13
Jouw Trois Ballons verhaal in dit e-book?.....	13

## Les Trois Ballons: gegevens op een rij

### Parcoursen:

Granfondo: 210 kilometer met 4500 hoogtemeters

Mediofondo: 122 kilometer met 2660 hoogtemeters

### Deelnamevereisten:

- Inschrijving
- Medische verklaring van max. 1 jaar oud op datum deelname
- óf licentie (uci)
- Indien geen medische verklaring of licentie (UCI) word je door de Franse organisatie ingeschreven als "randonnée" zonder tijdmeting en opname in uitslag.
- Valhelm
- Reisverzekering met sportdekking

### Programma: (onder voorbehoud wijzigingen)

Dag tevoren	Luxeuil les Bains	10.00-19.00u ophalen startnummers
Dag van cyclo	Luxeuil les Bains	06:00 – 07:15u ophalen startnummers 06:00 – 07:15u controle voor start 07:15u start
	Planche des Belles Filles	12:00u start Pasta party 13.00u onthaal winnaar 16:00u Prijsuitreiking

### Medaille-limieten (Check limieten ter plaatse!)

Dames Granfondo	Goud	Zilver
A (18-34)	10:30	12:30
AB (35-49)	10:56	12:52
B (50 →)	11:23	13:15

Dames Mediofondo	Goud	Zilver
A (18-34)	5:27	6:27
AB (35-49)	5:35	6:35
B (50 →)	5:44	6:46

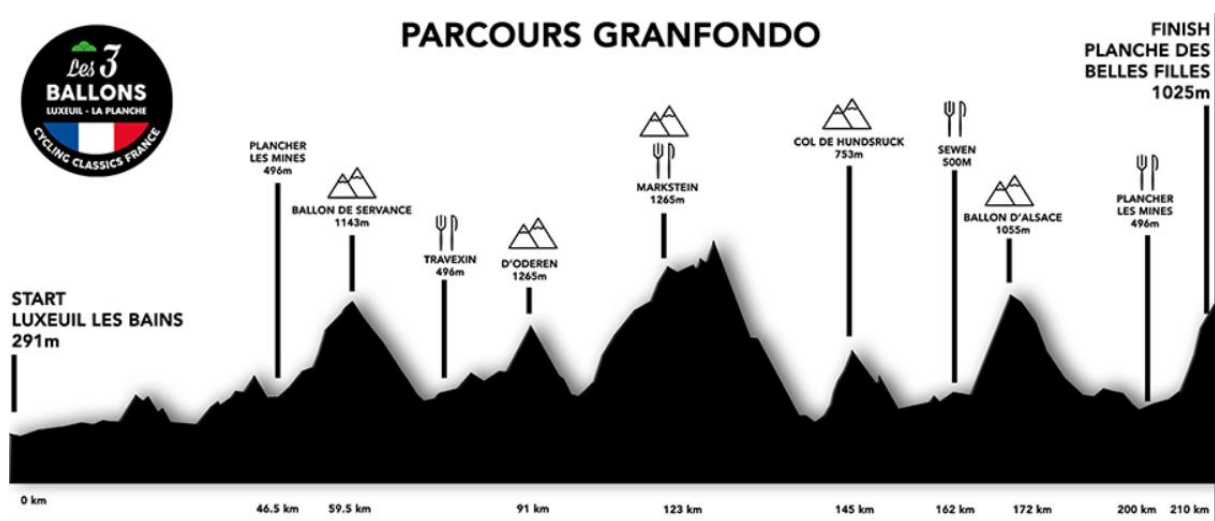
Heren Granfondo	Goud	Zilver
C (18-29)	9:30	10:40
D (30-39)	9:20	11:15
E (40-49)	9:40	11:40
F (50-59)	10:00	12:05
G1 (60-66)	10:30	12:30
G2 (67 →)	X	

Heren Mediofondo	Goud	Zilver
C (18-29)	4:44	5:35
D (30-39)	5:11	5:50
E (40-49)	5:27	6:07
F (50-59)	5:44	6:25
G1 (60-66)	5:57	6:46
G2 (67 →)	X	

## Parcours Granfondo 210km en 4500hm

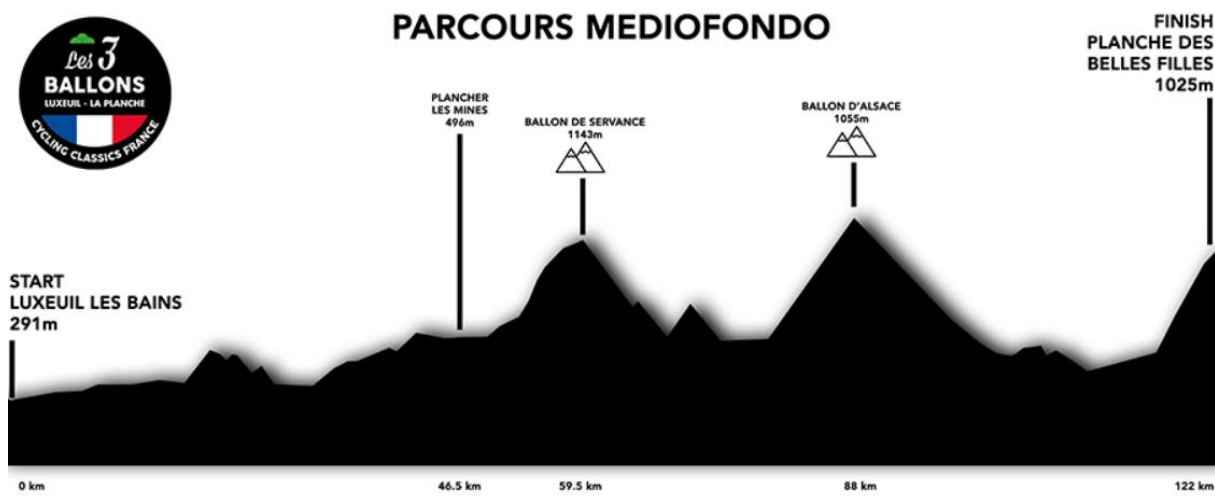
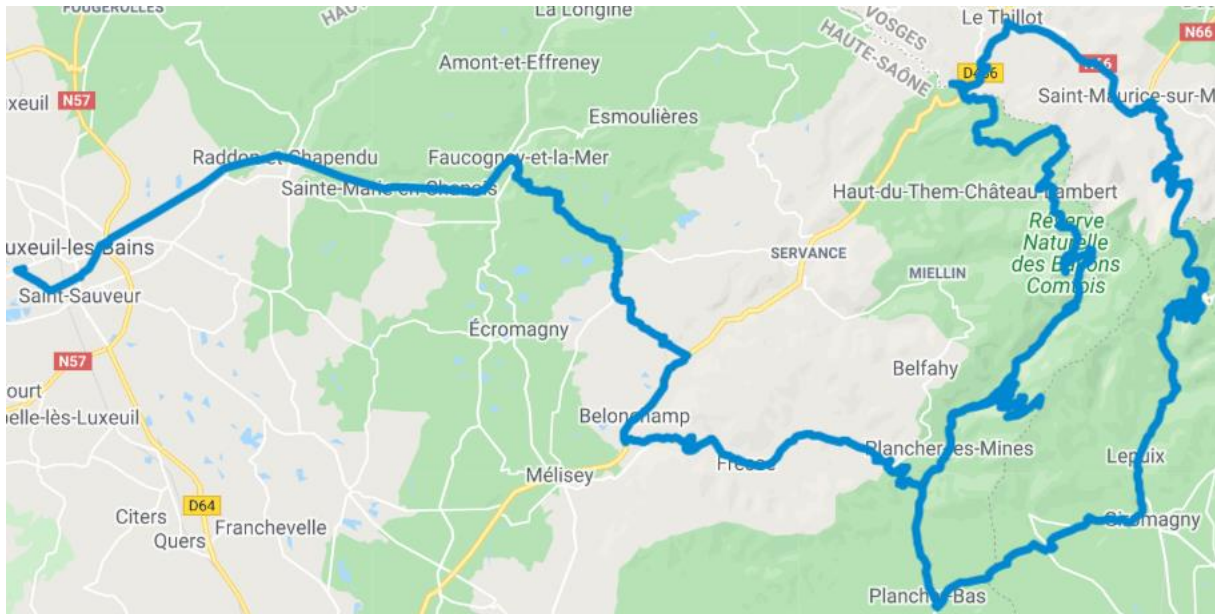
In 2017 is het parcours van Les Trois Ballons gewijzigd met als nieuwe finishplaats La Planche des Belles Filles. Een finish bergop met een pittige slotklim, waarop ook in de Tour de France meerdere keren een beslissende strijd is gevoerd. Met 100 extra hoogtemeters is het nieuwe parcours ten opzichte van de oorspronkelijke route van 213 km net iets zwaarder te noemen.

- Startplaats is Luxeuil-les-Bains
- Ballon de Servance (1143m)
- Col d'Oderen (884m)
- Le Markstein (1247m)
- Grand Ballon (1424m)
- Col de Hundsruck (753m)
- Ballon d'Alsace (1247m)
- Slotklim (met max 15% stijging) naar La Planche des Belles Filles



## Parcours Mediofondo 122km en 2660hm

Het parcours van de Mediofondo was oorspronkelijk 105 km met 2100 hoogtemeters en is dus vanaf 2017 een stukje pittiger geworden. De uitdaging in deze Mediofondo is vooral te vinden in de beklimming van twee 'ballons': de Ballon de Servance (1150m) en de Ballon d'Alsace (1170m). Net als in de Granfondo ligt de finish bergop in de bekende (en beruchte) La Planche des Belles Filles (1026m), een derde flinke beklimming met stijgingspercentages tot maar liefst 15%.



## De Vogezes

De Vogezes (Frans: Vosges) is een bergketen die zich uitstrekt over 250 kilometer in Noordoost-Frankrijk. Dit middelgebergte kent vier delen: de Grote Vogezes, de centrale Vogezes, de Lagere Vogezes en de Hardt. De bergen van de Grote Vogezes kenmerken zich door de ronde toppen, ook wel **ballons** genoemd. De Grand Ballon is hiervan de hoogste met 1343 meter. De Vogezes waren ooit vulkanen, er zijn nog enkele sporen uit het verre verleden terug te vinden zoals gesteente met zwarte of groene kristallen.

## Luxeuil-les-Bains



Waar oorspronkelijk Champagny de startplaats was van Les Trois Ballons, is dit sinds 2013 Luxeuil-les-Bains. Luxeuil-les Bains is met ruim 7500 inwoners de vierde stad van het Haute-Saône departement en staat bekend om zijn **thermale baden**. De stad heeft een Romeinse oorsprong; de Romeinen waren de eersten die baden bouwden om de natuurlijke warmwaterbronnen. Het water zou goed zijn voor zuivering, levensduur en vruchtbaarheid. Luxeuil-les-Bains is hiermee een van de oudste kuuroorden van Frankrijk en is een '*beschermde plaats*' in de Haute-Saône. Thermale baden zijn tevens te vinden in de nabij gelegen plaatsen Bain Les Bains, Bourbonne les Bains en Plombière les Bains.

Verder staat de stad bekend om gerookte ham, en de mooie basiliek Saint-Pierre waar één van Europa's eerste klooster werd gesticht. In de basiliek staat een prachtig orgel uit 1627. Het museum Tour des Echevins is ook een bezoekje waard; dit is het oudste archeologisch museum in Frankrijk, opgericht in 1673. Vanuit de hoge toren van het museum is er een prachtig uitzicht op de omgeving. Waaghalzen kunnen een gokje wagen in het casino.



Bron: ville-luxeuil-les-bains.fr

In de binnenstad bevindt zich een kleine winkelstraat, een aantal restaurants (waaronder pizzeria's) en barretjes. Een paar supermarkten zijn te vinden aan de rand van de stad.

## Parc naturel régional des Ballons des Vosges

Sinds 2012 is Luxeuil-les Bains officieel onderdeel van het regionaal park van de Ballons des Vosges en hiermee gateway tot dit gebied. Het park is bijna 3000 vierkante kilometer groot en omvat de Grote Vogezen (Hautes-Vosges), de Elzas, Lotharingen en Franche Comte, en ook het Land van 1000 meren (la petite Finlande). Dit uitgestrekte gebied staat bekend om de prachtige natuur; hoge weiden, moerassen, naaldbossen, grote haagbeuken en zelfs orchideeën. De vele rivieren, meren en vijvers maken het land vruchtbaar en rijk aan voedsel. Daarom leven hier dieren zoals de das, de boommarter, het wild zwijn, de ransuil, de buizerd, de valk en de ringslang. En wie weet zie je met wat geluk de lynx die hier sinds de jaren '80 leeft. Ook onder de grond is er rijkdom; zilver, koper, lood en kobalt zorgden voor een bloeiende mijnindustrie in de 16<sup>e</sup> eeuw. Hiervan zijn nog steeds sporen zichtbaar.



## Ballon de Servance (1158m)

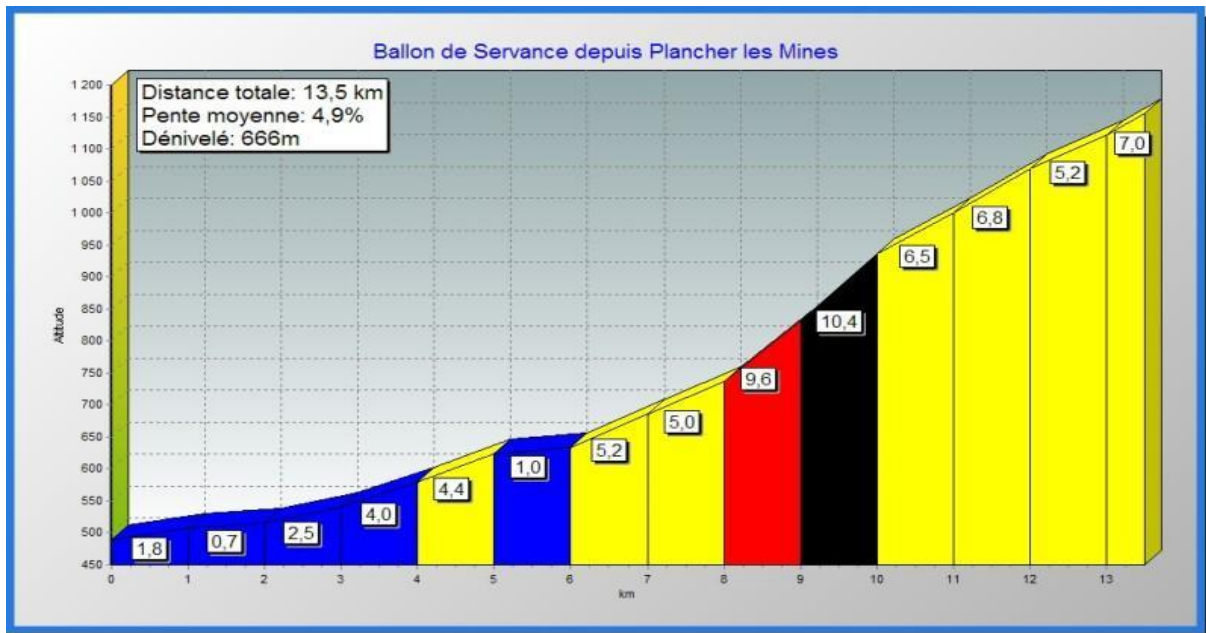
Deze ballon is vernoemd naar de gemeente Servance (een dorp op het plateau van 1000 meren). Bijna de hele berg is bedekt met bossen van naaldbomen en loofbomen, behalve de top waar alleen grasland ligt. Op de top zijn antennes zichtbaar die behoren tot een verboden militair gebied. Aan de oostelijke kant van de top staat een monument voor 2 omgekomen Amerikaanse piloten. Op 25 juni 1963 crashten beiden piloten, ieder in hun eigen vliegtuig, vanwege het slechte weer. De datum op het monument bevat een fout; er staat 26 juni 1963 vermeld in plaats van 25 juni 1963. Het monument herinnert aan de periode van de Koude Oorlog.



Ballon de Servance, bron wikipedia

## Ballon de Servance in Granfondo en Mediofondo parcours

In het Ganfondo parcours begint de beklimming van de Ballon de Servance na zo'n 46,5 kilometer. Vanaf Plancher Les Mines is de klim 13,5 km lang met een gemiddeld stijgingspercentage van 4,9%. Tijdens deze klim overbrug je 666 hoogtemeters.



Bron: [www.cyclochallenge.fr](http://www.cyclochallenge.fr)

## Col d'Oderen (884m)

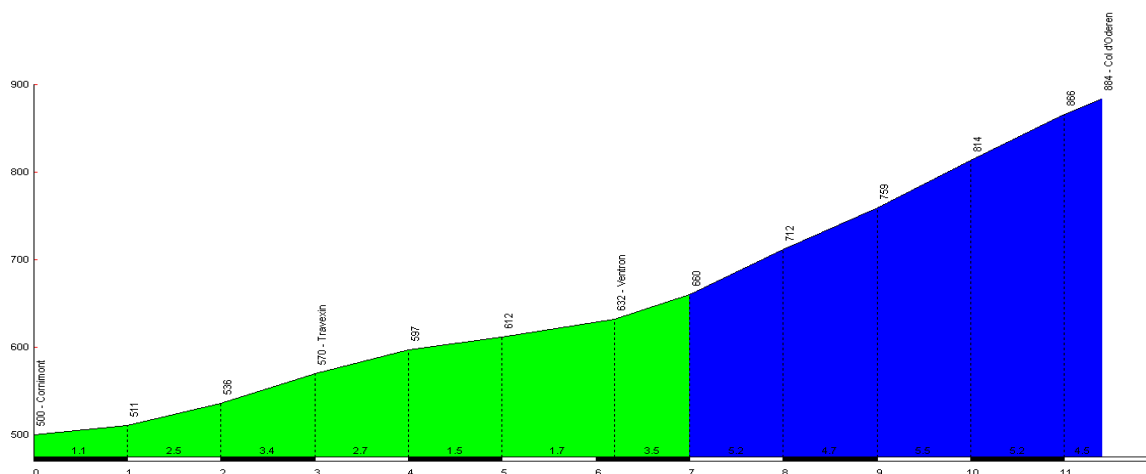
Waar de Mediofondo afwijkt richting Col d'Alsace, vinden de Granfondo rijders de Col d'Oderen op hun pad. Het is één van de lichtere beklimmingen in Les Trois Ballons. De Col d'Oderen is twee keer opgenomen in de Tour de France: in 1969 en 2014.

### Col d'Oderen in Granfondo parcours

De beklimming van Col d'Oderen begint na zo'n 81km te hebben afgelegd. Officieel begint de klim in Cornimont, maar het parcours sluit pas aan na de eerste kilometer. Hiermee wordt de klim zo'n 10 km lang met gemiddeld stijgingspercentage van 3,4%. Eenmaal op de top kun je je borst nat maken voor de Grand Ballon die meteen volgt na de afdaling.



Col d' Oderen, da Cornimont



Bron: [climbybike.com](http://climbybike.com)



## Grand Ballon (1343m)

De Grand Ballon wordt ook wel de top van de Vogezes genoemd. Het is ook het hoogste punt van de Elzas met een prachtig uitzicht op de Alpen en het Zwarte Woud. Bij de top staat het monument 'Aux Diabes Bleus' uit 1927, ter nagedachtenis aan de bloedige strijd van de Franse elite-eenheid les Diabes Bleus (de Blauwe Duivels) tijdens de Eerste Wereldoorlog. Sinds 1997 heeft de top een radar voor de burgerluchtvaart. Er ligt een klein ski-gebied met 8,6 kilometer aan pistes en sleepliften.



Col du Grand Ballon, bron: wikipedia



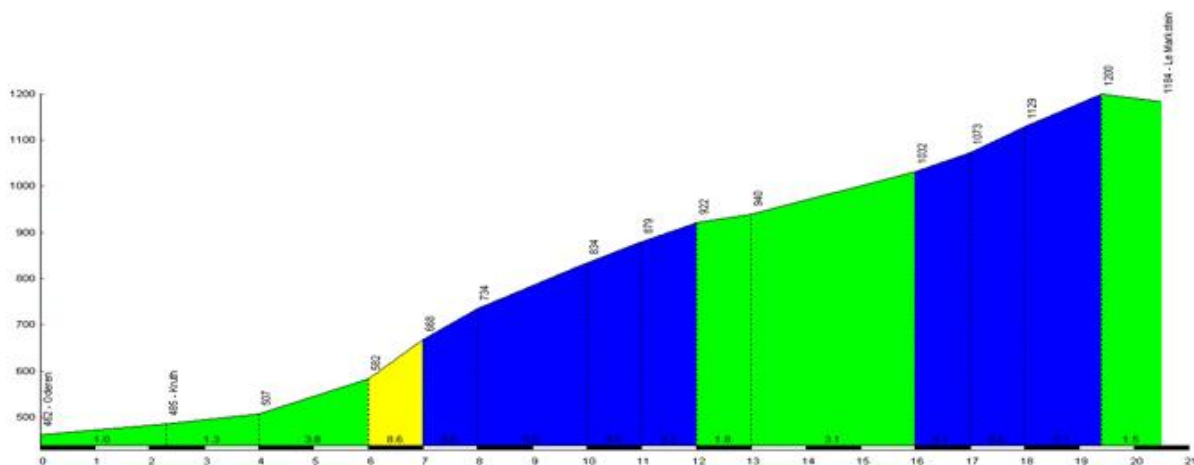
In 1969 werd de Grand Ballon voor het eerst in de Tour de France opgenomen. De Belg Lucien van Impe bereikte destijds als eerste de top van de Grand Ballon. Hierna passeerde de Tour nog vijf keer; in 1992 won de Fransman Laurent Fignon de klim, en bij de laatste passage in 2005 had de Deen Michael Rasmussen op de top de leiding.

Michael Rasmussen, bron: wikipedia

## Grand Ballon via Markstein in Granfondo parcours

In Les Trois Ballons begint de beklimming van de Grand Ballon op ongeveer de helft van de koers, na zo'n 100 kilometer. In feite beklim je Le Markstein, waarna je nog 2 kilometer overbrugt naar de top van de Grand Ballon. De totale afstand naar de top bedraagt 22,9 km met een gemiddeld stijgingspercentage van 3,7%. Eenmaal op de top zit de langste beklimming van Les Trois Ballons erop en is de koers zo'n 122,5 kilometer onderweg.

Le Markstein, da Oderen

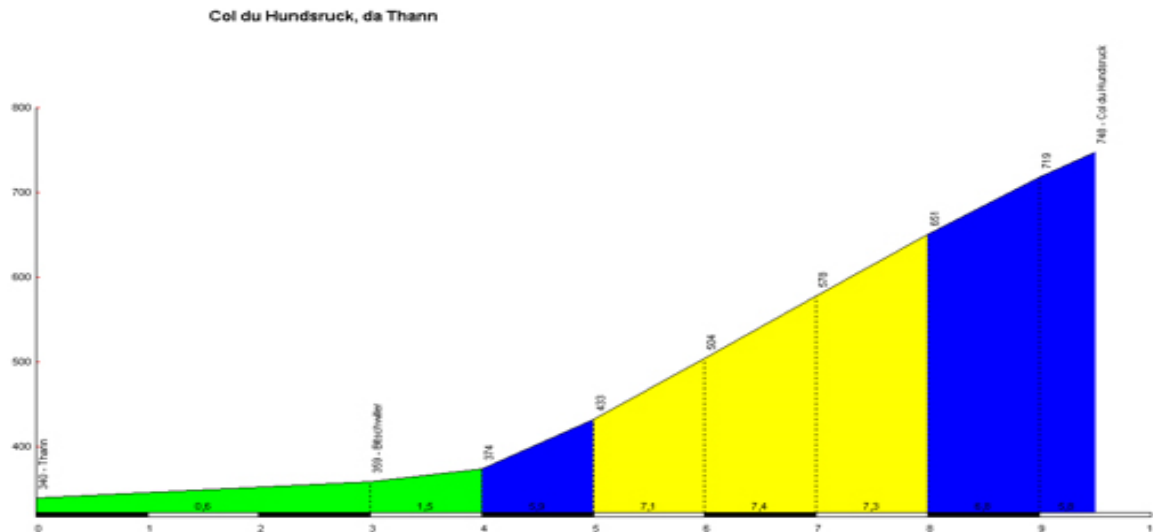


Bron: [climbybike.com](http://climbybike.com)

## Col du Hundsruck

### Col du Hundsruck in Granfondo parcours

Over de Col du Hundsruck houden we het kort; een klim van 9,5 km die rustig begint, maar in de laatste 5 kilometer regelmatig boven de 7% stijging komt.



Bron: [climbybike.com](http://climbybike.com)

## Ballon d'Alsace (1065m)

De Ballon d'Alsace is volgens de officiële lezing de [eerste bergbeklimming van de Tour de France](#). Ondanks grote zorgen destijds van organisator Henri Desgrange werd een dergelijk steile klim voor het eerst in 1905 in de Tour opgenomen. René Pottier stond bekend als beste klimmer van de Tour en was de eerste die deze 'historische klim' volbracht (vanaf andere zijde dan in Les Trois Ballons).



Col du Ballon d'Alsace. Bron:wikipedia



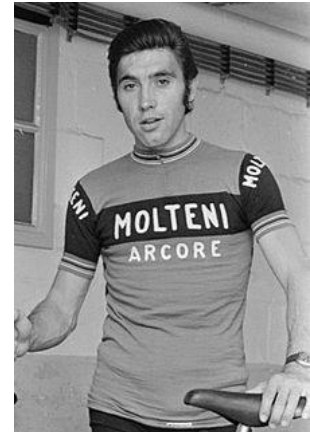
René Pottier, Bron:wikipedia

Na zijn heroïsche overtocht sprak Pottier de beroemde woorden:

***“Dit bevestigt mijn overtuiging: de moed van een mens kent geen grenzen en een goed getraind sportman kan uitzonderlijke prestaties nastreven.”***

In de volgende Tour de France was Pottier opnieuw de eerste renner die de de Ballon d'Alsace overtrok, in een eenzame high-speed rit. Volgens getuigen waren hierbij mysterieuze krachten aan het werk. Pottier won deze Tour de France. Enkele maanden later werd hij in zijn huis gevonden; hij had zich opgehangen aan zijn fietshaak nadat hij gehoord had dat zijn vrouw was vreemd gegaan tijdens de Tour. Na zijn dood werd door Henri Desgrange een **monument** voor hem opgericht op de top van de Ballon d'Alsace.

De Tour de France heeft de Ballon d'Alsace in totaal 20 keer gepasseerd. Tussen 1967 en 1970 kende de Tour de France vier keer een etappe-finish op de Ballon d'Alsace. Zo pakte de Belg Eddy Merckx hier in 1969 de etappezege. Hij behield hiermee de gele trui en won ditzelfde jaar zijn eerste Tour de France. In 1979 finishte de Fransman Pierre-Raymond Villemaine op de top, Joop Zoetemelk droeg tijdens deze etappe de gele trui en werd uiteindelijk tweede in het eindklassement.



Eddy Merckx, bron:wikipedia

### Ballon d'Alsace in Granfondo parcours

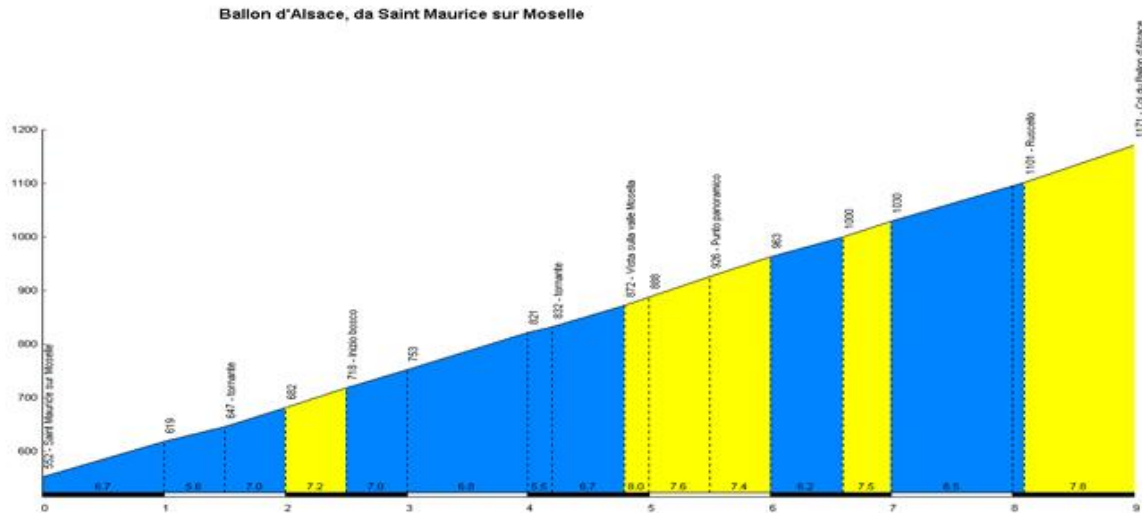
In het Granfondo parcours begint de klim naar de Ballon d'Alsace rond de 165<sup>e</sup> kilometer en start in Sewen. Het is de laatste klim vóór de slotklim naar de finish. De klim is 13,2 kilometer lang en heeft een gemiddeld stijgingspercentage van 5,1%. Na het bereiken van de top is zo'n 175 kilometer van Les Trois Ballons voltooid.



Bron: [climbybike.com](http://climbybike.com)

## Ballon d'Alsace in Mediofondo parcours

In het Mediofondo parcours wordt de Ballon d'Alsace van een andere kant beklommen. Na zo'n 79 kilometer moeten er vanaf Saint-Maurice-sur-Moselle 9 kilometers overbrugd worden met een gemiddeld stijgingspercentage van 6,9%. Een hele geleidelijke klim.



Bron: [www.climbybike.com](http://www.climbybike.com)

## La Planche des Belles Filles (1026m)

De naam La Planche des Belles Filles is afkomstig van een legende over de 30-jarige oorlog van 1618 tot 1648. Zweedse huurlingen waren toen gestationeerd in Plancher-les-Mines en gingen daar op jacht naar jonge meisjes. Deze meisjes vluchtten naar de top van de berg om uit handen te blijven van de huurlingen en verkozen daar vervolgens de dood boven misbruikt te worden. Ze sprongen vanaf de berg in het donkere meer waar ze verdronken. Op de top is een houten beeld te vinden dat naar deze legende verwijst.



In de Tour de France was La Planche des Belles Filles vier keer finishplaats van een etappe. In 2012 was Chris Froome als eerste boven en in 2014 de Italiaan Nibali. Ook in 2017 werd hier gefinisht, in de 5<sup>e</sup> Tour-etappe van 160 km vanaf Vittel. En ook nog eens in 2019 toen de Belg Dylan Teuns de rit vanuit Mulhouse won.

## La Planche des Belles Filles in Granfondo en Mediofondo parcours

De Planche des Belles Filles was tot 2012 al de finishplaats van Les Trois Ballons. Na enkele jaren afdalend gefinisht te hebben in Raddon et Chapendu, ligt de eindstreep nu weer bergop.

De afstand van 5,5 km is natuurlijk te overzien, maar het venijn zit 'm in de stijging. Gemiddeld 8,8% en met een maximale helling van maar liefst 15%!



Bron: [www.climbbybike.com](http://www.climbbybike.com)

## Overbrugging tussen start en finishplaats

De afstand tussen startplaats Luxeuil-les-Bains en finishplaats Planche des Belles Filles (pastaparty) is ongeveer 45 kilometer. Voor wie in Luxeuil-les-Bains verblijft is de meest eenvoudige oplossing om de auto de dag tevoren bij de finish te parkeren en terug te fietsen naar Luxeuil. Een mooie warming-up en na afloop van Les Trois Ballons staat je eigen auto klaar.

Voor wie dit geen optie is, biedt organisator Sportcommunication tegen betaling een **Service Navette** aan. Check voor alle details [de website van de organisatie](#) onder "navette 3 Ballons". Let op: de shuttle moet vooraf geboekt worden, bekijk deze optie op tijd als je hierin interesse hebt.

## Jouw Trois Ballons verhaal in dit e-book?

Niet alleen in de Tour de France wordt geschiedenis geschreven, hier ook! 😊 Heb jij een bijzonder verhaal te vertellen over jouw deelname aan de Trois Ballons? Of heb je specifieke ervaring met één van de cols? Deel het met ons en we nemen het mee in dit Ebookje: [robert@tourdevacance.com](mailto:robert@tourdevacance.com)

## Veel succes met deze geweldige rit!

Sportieve groeten,  
Tour de Vacance

Kijk op [www.TourdeVacance.com](http://www.TourdeVacance.com) voor meer Granfondo's en Wielervakanties.