

DONNA

Meine
Zeit ist
JETZT!

7/2016
Deutschland € 3,70
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 7,40

Die besten
**HAARFÄRBE-
TRICKS** für
Frauen 40plus

Wie gut ist Ihr
Gedächtnis?

Mit diesem Test finden
Sie es heraus und trainieren
Ihre geistige Fitness

WIR ♥ BLUMEN
Schenken Sie sich
einen Strauß Glück!

**Gelassen,
sinnlich,
unperfekt**

Was wir an anderen Frauen lieben? Das ist nicht ihre Makellosigkeit,
sondern die Fähigkeit, das Leben zu umarmen, egal was kommt.
Ein Plädoyer für weniger Selbstoptimierung und mehr Leicht-Sinn

**Unbedingt
lesen!**

*Buchtipps
von unseren
Lieblings-
Schriftstellern*

MODE
**SO STEHT
UNS DER
SOMMER**

Gute-Laune-Looks,
clevere Urlaubskombis,
Shaping-Bademode

**„ICH BIN SOLO,
ABER NICHT EINSAM“**

Barbara Becker, 49,
im großen Interview





ALLES IM FLUSS

La Douce – die Sanfte – wird sie genannt: Die Dordogne im Südwesten Frankreichs ist ein Paradies für Kanuwanderer. DONNA-Redakteurin Katja Hertin erlebte mit ihrer Familie hier fünf Tage entspanntes Genusspaddeln





Sanfte Schönheit: Paddeln ist hier völlig ungefährlich

In Urlaub, der allen Familienmitgliedern Spaß macht? Das kann eine ziemliche Herausforderung sein, wenn die Bedürfnisse so unterschiedlich gelagert sind wie bei uns. Mein Mann verbringt seine freien Tage am liebsten in Gegenden, die für guten Wein und feine Küche bekannt sind. Unsere Tochter Theresa, 11, wünscht sich einen entspannten Badeurlaub, ihr Zwillingsbruder Victor will Abenteuer erleben und mir ist nach Sportprogramm. Ein Wanderurlaub? Eine Radtour? Auf gar keinen Fall! Da waren sich die Kinder ausnahmsweise mal einig. Nach ratlosem Blättern in einem Katalog mit Familienreisen fand ich den perfekten Kompromiss: eine fünftägige Paddeltour auf der Dordogne mit Zelten am Flussufer! Die Region – das Périgord im Süd-

westen Frankreichs – ist bekannt für ihre Feinschmecker-Küche, pittoreske Burgen, charmante Dörfer. Der Fluss windet sich so gemächlich durch die hügelige Landschaft, dass Baden und Sich-treiben-Lassen gefahrlos möglich sind. Ein Abenteuer würde es trotzdem werden, denn wir sind weder kanu- noch camping erfahren.

DER CAMPINGKOCHER BLEIBT ZU HAUSE

Ankunft am Campingplatz Les Granges in Vayrac. Für uns sind zwei idyllische Biwakplätze direkt am Ufer reserviert. Natürlich müssen wir sofort hineinspringen in diesen wunderschönen, erfrischenden Fluss, um die lange Autofahrt abzuwaschen. Selbst die Kids lassen dafür den großen Pool, den die meisten Campingplätze hier zu bieten haben, links liegen.

Einen Nobelpreis an den Erfinder der modernen Igluzelte, die sind wirklich kinderleicht aufzubauen. Die wahre Herausforderung besteht für uns Camping-Novizen darin, in dem sich schlagartig ausbreitenden Chaos von Dingen, die aus unseren vollgestopften Taschen quellen, den Überblick zu bewahren. „Wo ist das Klopapier?“, „Wer hat meine Stirnlampe gesehen?“, „Ich kann meine Socken nicht finden!“ Verführt vom Service des Veranstalters, das Gepäck von Station zu Station per Bus hinterherzubefördern, haben wir viel zu viel eingepackt. Was wir allerdings bewusst nicht mitgenommen haben, ist ein Campingkocher. Schließlich befinden sich auf der gesamten Strecke genug wunderbare Restaurants in Flussnähe.

Unseren Ankunftstag beschließen wir auf der lauschigen Terras-



Der Wallfahrtsort Rocamadour ist in Deutschland vor allem für seinen Käse bekannt



Gut behütet vor der Sonne: das tiefenentspannte Mädels-Team



Direkt am Fluss schmeckt das Picknick besonders gut

se der „Ferme de Roubegeolles“, einer Entenfarm mit angeschlossenen Lokal. Von der Entenleber-Pastete über geräucherte Entenbrust bis zum „confit de canard“ (im eigenen Schmalz eingelegte Entenkeulen) konzentriert man sich hier ganz auf die Zubereitung des hofeigenen Geflügels – eine ländlich-deftige Küche, wie sie typisch ist für die Region.

IN ZICKZACKLINIEN ÜBER DIE DORDOGNE

Am nächsten Morgen wird es ernst: Das Auto bleibt auf dem nahe gelegenen Parkplatz des Kanuvermieters Safaraid zurück, die nächsten fünf Tage bewegen wir uns in grüngelben Zweierkanus fort. Mit an Bord kommt nur das Tagesgepäck, verstaut in einer wasserdichten Tonne. Nach einer kurzen Einweisung in die richtige Paddeltechnik

und den Verlauf der Route, legen wir ab, lassen uns mit der sanften Strömung etwas flussabwärts treiben, um uns unbeobachtet einzugrooven. Theoretisch ist es einfach: Paddel abwechselnd links und rechts vorne einsetzen und parallel zum Boot nach hinten ziehen. Zum Steuern den Druck auf der Seite, wo man nicht hinwill, verstärken. In der Praxis tut sich zumindest das Team des Mädelsbootes schwer, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden. Theresa und ich schlingern in Zickzacklinien übers Wasser, alle paar Hundert Meter drehen wir uns im Kreis – die Jungs lachen sich kaputt.

Aber glücklicherweise haben wir keine Eile. Die einzelnen Streckenabschnitte sind mit Distanzen bis maximal 17 Kilometer so bemessen, dass man sie locker in einem halben Tag schaffen kann.

Genug Zeit also, um das Paddel sinken zu lassen, wenn Oberarme und Schultern zwicken, und die herrliche Landschaft zu bewundern: Dicht bewachsene Uferstreifen wechseln sich ab mit steil aufragenden Felswänden. Dann wieder dehnt sich das Flussbett aus, große Becken und Kiesbänke laden zum Baden und Picknicken ein – was wir bei herrlichem Sommerwetter ausgiebig tun. Bei Temperaturen um die 30 Grad brauchen die Kids auch zwischendurch immer wieder eine Abkühlung, springen einfach über Bord, hängen sich hinten ans Boot und lassen ihre Eltern schwitzen.

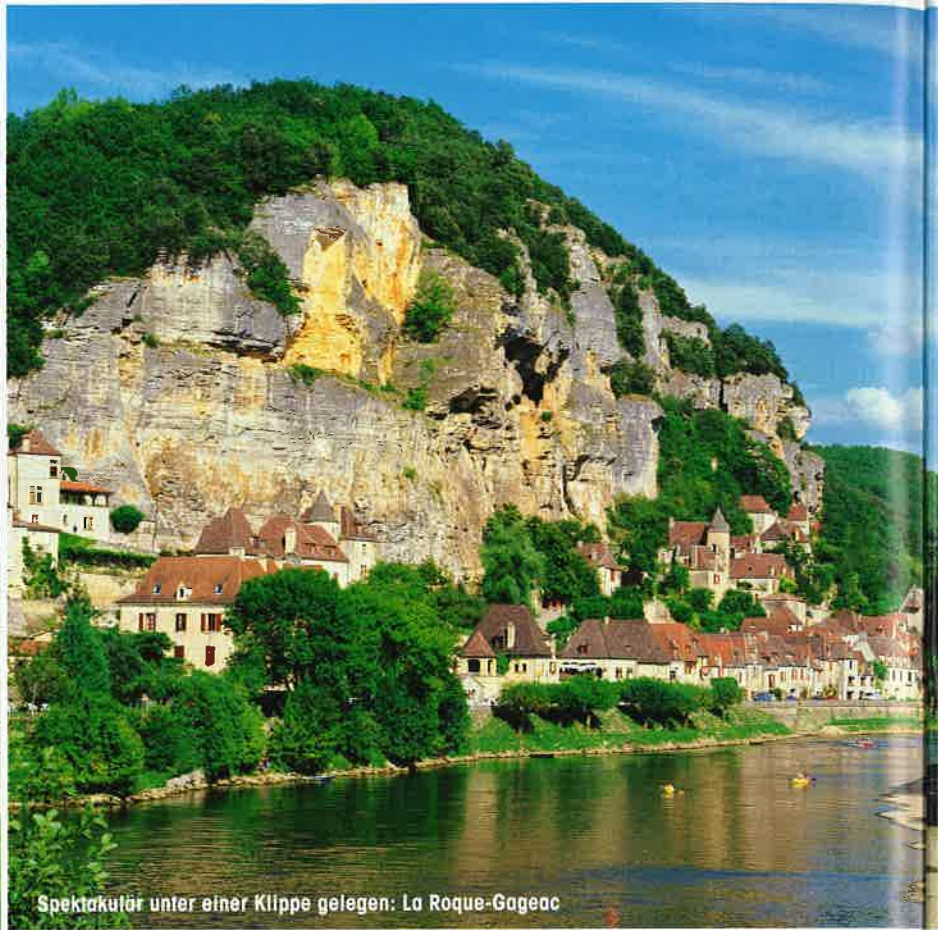
Wer so gemütlich reist, kann viel entdecken: Kormorane und Fischreiher, die ihr Gefieder aufplustern, einen Biber, der unterm Kanu abtaucht, oder auch Fische, die übers Wasser sprin-



Orientierungshilfe: Jeder größere Ort hat eine Brücke



Sehr idyllisch: Zelten direkt am Fluss



Spektakulär unter einer Klippe gelegen: La Roque-Gageac

gen. Malerische Châteaux, die hoch über dem Fluss thronen.

VOM ZELTPLATZ INS GOURMET-RESTAURANT

Das Sich-treiben-lassen ist abrupt beendet, wenn wir gegen 16 Uhr am nächsten Campingplatz ankommen. Dann heißt es für alle: kräftig mit anpacken. Die Kanus versorgen, das Gepäck abholen, die Zelte aufbauen, die nassen Sachen aufhängen, die Vorräte für Frühstück und Picknick aufstocken. Schön zu sehen, wie die Kids nach anfänglichem Ächzen und Stöhnen anfangen, ganz selbstverständlich ihre Aufgaben zu erledigen. Danach wartet ja auch eine Belohnung: ein köstliches Abendessen im nächsten Dorf, das immer nur wenige Fußminuten vom Campingplatz entfernt liegt. Dank Tripadvisor finden wir problemlos die besten Adres-

sen: wie das Gourmetrestaurant „La Terrasse“ in Meyronne, wo wir vor herrlichem Flusspanorama feine Fischgerichte, wie marinierte Sardinen mit Tomaten-Gelee oder Kabeljau-Filet auf Paprika-Confit, genießen. Völlig hingerissen sind wir auch von der ländlichen Idylle im „Le Roi Carotte“, dem „Karottenkönig“ in St. Julien de Lampon. Hier sitzt man unter schattigen Bäumen, blickt auf einen üppigen Bauerngarten, frei laufende Hühner und Schafe und lässt sich einfache, aber perfekt zubereitete Klassiker, wie Gemüsesuppe oder geschmorte Lammschulter, schmecken.

Für den letzten Teil unserer Tour um die Stadt Sarlat prophezeit der Kanu-Reiseführer dichtes Verkehrsaufkommen auf der Dordogne, denn hier reiht sich auf wenigen Kilometern eine Sehenswürdigkeit an die nächste. Beeindruckende

Felsformationen, romantische Burgen und mittelalterliche Örtchen locken bei Sonnenschein viele Tagesausflügler in die Kanus. Uns bedenkt der Wettergott an diesem Tag ausnahmsweise mit dunklen Wolken und so haben wir diese Traumstrecke fast für uns allein.

SPAZIERGANG DURCH EIN TAPFERES DORF

Nur vor dem Städtchen La Roque-Gageac herrscht plötzlich Gegenverkehr. Flache Holzschiffe im Stil alter Lastkähne, kreuzen mit Touristen an Bord die Dordogne auf und ab. Wir legen an und flanieren durch die hübschen Gassen mit den weißgelben Häuserfassaden. Das unterhalb einer Felsklippe erbaute La Roque-Gageac erlangte traurige Berühmtheit, als 1957 ein riesiger Felsblock aus der Steilwand brach und einen Teil des



Im gleichen
Rhythmus: Paddeln ist
echte Teamarbeit

Dorfes zerstörte. Die Einwohner ließen sich durch die Katastrophe nicht entmutigen und machten in mehrjähriger Arbeit aus ihrer zerstörten Heimat eines der schönsten Dörfer Frankreichs. Nach einer Stärkung in einer der Brasserien nehmen wir die letzten Kilometer bis zu unserem Ziel in Beynac in Angriff, wo wir die Kanus abgeben und mit dem Bus zu unserem Auto zurückgebracht werden.

Zeit für eine Bilanz: Wir vier sind mittlerweile in jeder Konstellation zu harmonischen Paddelteams geworden. Die Oberarmmuskeln haben zugelegt, der Bauchumfang auch. Die Reise auf der Dordogne hat uns wunderbar entspannt. Aber ganz ehrlich: Die Aussicht, am Abend mal kein Zelt aufzubauen, sondern in einem komfortablen Hotelbett zu schlafen, hat auch was. ■

PADDELTOUR

Die hier beschriebene Kanutour wurde unterstützt vom Veranstalter Vamos. Sie ist als Individualreise für 5 oder 7 Übernachtungen buchbar (222 bzw. 298 Euro p.P.). Im Preis enthalten sind die Übernachtungen auf 2- bis 3-Sterne-Campingplätzen, Kanu-Miete, Gepäcktransport sowie Rücktransfer zum Auto. Camping-Ausrüstung muss selbst gestellt werden. Geeignet für Kinder ab 7 Jahren. Weitere Infos unter vamos-reisen.de.

ÜBERNACHTUNG

Die meisten der (privaten) Campingplätze an der Dordogne sind mit Pool, Bar, Restaurant und Shop ausgestattet. Wer lieber in einem richtigen Bett übernachten mag, findet vom *chambre d'hôte* bis zum Hotel viele attraktive Quartiere. Zur Planung und Vorbereitung empfehlen wir den Kanuwanderführer „Dordogne: Argentat – Limeuil“ (Thomas Kettler Verlag, 9,95 Euro).