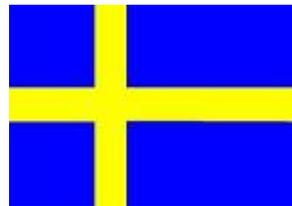


**Paris - Copenhague -  
Stockholm en vélo**  
**Journal de voyage**  
du 09 juin au 27 juin 2008



**Trait d'Union Européen : Paris - Copenhague**



**Michel CHEMINET - Michel BONNARD**



## SOMMAIRE

### **I – C'est parti.**

### **II – Les 18 étapes.**

- 1) Paris – Fère en Tardenois – Chemin des Dames – Corbeny.
- 2) Corbeny - Sissonne – Rocroy – Fumay – Marche en Famenne.
- 3) Marche en Famenne / Frontière allemande - Bad Munstereifel.
- 4) Bad Munstereifel – Mehlem – Traversée du Rhin – Rosbach.
- 5) Rosbach – Allendorf – Arnsberg – Warstein – Ruthen.
- 6) Ruthen – Auenhausen – Hoxter – Holzen – Alfeld.
- 7) Alfeld – Hildesheim – Celle.
- 8) Celle – Luneburg – Lauenburg – Geesthacht.
- 9) Geesthacht – Lübeck – Gromitz – Heligenhaven.
- 10) Heligenhaven – Ferry à Puttgarden – Nykobing – Praesto.
- 11) Praesto – Koge – Les plages de la Baltique – Copenhague.
- 12) Visite de Copenhague.
- 13) Copenhague – Helsingor – Helsingborg – Hässleholm.
- 14) Hässleholm – Växjö – Aseda.
- 15) Aseda – Eksjö – Lindköping.
- 16) Lindköping – Nordköping – Nyköping.
- 17) Nyköping – Stockholm.
- 18) Visite de Stockholm.

### **III – C'est fini.**

## ANNEXES

**Annexe 1** : Itinéraire en vélo.

**Annexe 2** : Budget du voyage.

### **I – C'est parti.**

Lundi 09 juin, 5 h 30 : Départ de Plaisir en voiture jusqu'à Paris Porte de Pantin afin de rejoindre la piste cyclable qui démarre au Canal de l'Ourcq.

Nous quittons Plaisir pour rejoindre Paris et Martine nous accompagne pour ramener la voiture. Nous avons la veille équipé la Twingo d'un porte vélo et vérifié nos vélos et nos bagages. Nous avons, quelques semaines auparavant, déterminé l'itinéraire à partir d'un itinéraire de référence pour les cyclotouristes, celui des Traits d'Unions Européens pour Paris Copenhague que nous avons complété à l'aide d'une carte IGN pour relier Copenhague à Stockholm.

Cette préparation est essentielle parce que les routes principales et secondaires sont dangereuses (vitesse excessive des voitures et des camions – réseau routier pas toujours bien entretenu – très peu de 2 roues sur les

routes et encore moins de vélos, ce qui nous fait apparaître comme des intrus). Mais nous savons aussi cette année que nous allons traverser des pays comme l'Allemagne, le Danemark et la Suède qui possèdent un vrai réseau de pistes cyclables qui facilitent la circulation des vélos, en particulier en milieu urbain.

Nos bagages se limitent à une sacoche guidon et une sacoche de selle, afin de réduire le poids sur le vélo, nous aurons ainsi moins d'efforts à fournir en pédalant. Comme tout cyclotouriste digne de ce nom, nous avons une pochette transparente pour visionner la carte et l'itinéraire choisi, au dessus de la sacoche de guidon. Nous avons aussi installé un petit drapeau français à l'arrière du vélo.

Nous quittons Martine à 7 h de la Porte de Pantin pour emprunter la piste cyclable qui doit nous aider à traverser la banlieue est de Paris pendant 30 km.



## II – Les 18 étapes.

### 1) Paris – Fère en Tardenois – Chemin des Dames – Corbeny.

Lundi 9 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
175 km	1 000 mètres	19 km/heure	25°

Nous sommes prêts pour entamer notre périple. Nous avons effectué les mois précédents un bon entraînement physique en alignant les km (plus de 6 000 km depuis le 1<sup>er</sup> janvier) et nous avons durci l'entraînement en reliant Paris à Lyon en 3 jours en avril puis en allant grimper quelques cols dans les Pyrénées.

A la porte de Pantin, nous empruntons la piste cyclable qui longe le canal de l'Ourcq pendant 30 km mais rapidement nous allons nous apercevoir que cette piste n'est pas entretenue correctement par les communes que nous traversons et que par endroit elle ne mérite pas le nom de piste cyclable : nids de poule – gravillons – chicanes pour nous ralentir – interruption soudaine avec obligation de se détourner dans le flot des voitures – etc.... Cela montre véritablement que nous ne possédons pas en France la « culture du vélo » et que nous n'avons pas de vision écologique sur les transports en milieu urbain.

Nous pouvons affirmer cela parce que nous verrons en traversant l'Allemagne, le Danemark et la Suède, combien ces pays facilitent la circulation des vélos et des piétons.

Nous engageons ensuite la traversée de la Brie sur un parcours relativement plat et nous passons près de Meaux qui nous rappelle l'existence du fameux Brie de Meaux. Nous poursuivons ensuite de village en village en passant près de Château Thierry, patrie de notre fabuliste Jean de la Fontaine.

Après un pique-nique léger faute de trouver une supérette ouverte, nous changeons de relief avec des collines qui vont nous obliger à monter et à descendre toute l'après-midi pendant près de 80 km, en passant de coteaux en coteaux. Nous traversons la région du Chemin des Dames qui porte les traces des 2 guerres mondiales et qui est

jalonée de cimetières militaires y compris des cimetières en mémoire des combattants étrangers (américains – canadiens – allemands).

C'est une étape qui frôle les 180 km et qui nous permet de rejoindre une petite ville : Corbeny où nous avons réservé une chambre dans le seul hôtel de la ville. L'accueil est sympathique et nous dînons dans le restaurant de l'hôtel qui est recommandé par les Logis de France.



## 2) Corbeny - Sissonne – Rocroy – Fumay – Marche en Famenne.

Mardi 10 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
178 km	1 200 mètres	20 km/heure	24°

En nous levant, nous constatons que le beau temps est avec nous mais la météo locale prévoit une dégradation nuageuse et orageuse pour les jours prochains. Mais depuis le départ nous avons un léger vent de face que nous devons affronter toute la 1<sup>ère</sup> semaine.

Nous partons pour une étape à nouveau vallonnée qui nous conduit à travers le massif de l'Ardenne, massif boisé qui culmine à 600 m et qui est creusé de nombreuses grottes naturelles. C'est une région où de succulentes bières furent élaborées par les moines trappistes et que l'on brasse encore aujourd'hui.

Nous traversons des villes qu'on identifie en souvenir de batailles célèbres : Sissonne – Rocroi – Revin – Fumay. Nous prenons le déjeuner à Rocroi, belle cité fortifiée et nous choisissons de manger à la terrasse d'un restaurant sur la place centrale.

Nous franchissons la magnifique vallée de Fumay avant de passer en Belgique. Nous poursuivons vers Rochefort puis Marche en Famenne où nous avons prévu l'arrêt du soir. A part un palace 4 étoiles, nous avons des difficultés à trouver un hébergement et finalement nous optons pour un gîte bon marché qui nous propose un studio et où nous prenons un excellent repas grec.



### 3) Marche en Famenne / Frontière allemande - Bad Munstereifel.

Mercredi 11 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
142 km	1 800 mètres	20 km/heure	18°

Le changement de temps annoncé par la météo se confirme. Il fait plus frais au lever du jour et nous aurons ce temps toute la journée mais sans pluie.

Ce sera l'étape la plus accidentée de notre périple parce que nous entrons en Allemagne dans le massif schisteux de l'Eifel parsemé de petits lacs et qui nous conduira à travers la forêt classée « parc naturel » jusqu'aux rives du Rhin le lendemain. Nous montons de petits cols de 4/5 km et nous profitons des descentes grâce à un très bon réseau routier.

Nous commençons à voir sur les crêtes de nombreux « champs » d'éoliennes qui nous accompagneront tout au long du parcours en Allemagne et encore plus au Danemark. Cela montre que ces pays ont privilégié depuis longtemps les énergies renouvelables. La région est également tournée vers l'élevage de vaches.

Nous arrivons au terme de cette étape moyenne à la ville de Bad Munstereifel, station thermale réputée et plaisante ville fortifiée avec ses maisons à colombages. Je fais l'effort de parler allemand pour nous faire comprendre.



#### 4) Bad Munstereifel – Mehlem – Traversée du Rhin – Rosbach.

Jeudi 12 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
128 km	1 200 mètres	20 km/heure	13°

En nous levant nous constatons que le temps est couvert et nous allons vivre une étape pluvieuse à partir du milieu de la matinée et toute l'après-midi. Après la fin de la traversée du massif de l'Eifel, nous entreprenons notre descente vers le Rhin à Bad Godesberg et nous traversons le Rhin en bac vers l'autre rive et la ville de Königswinter juste au pied du Drachenfels (rocher du dragon).

Dès que nous quittons la rive droite du Rhin, nous abordons de nouveaux massifs montagneux. Nous prenons un déjeuner typiquement allemand dans une Gasthof : lard aux fèves – patates sautées – bière. Cela nous permet de nous sécher un peu mais malheureusement la pluie restera intense toute l'après-midi.

Compte tenu de ce temps pluvieux, nous prenons la décision de nous arrêter à Rosbach, un peu plus tôt que prévu. Il n'y a pas d'hôtel mais nous avons repéré une auberge de jeunesse qui fera bien l'affaire. Cette auberge immense accueille en permanence des classes de découvertes mais offre la possibilité d'être hébergé en chambre double ce qui nous convient très bien. Le repas est simple mais nous nous en satisfaisons.

***Vue du Drachenfels (rocher du dragon)***



## 5) Rosbach – Allendorf – Arnsberg – Warstein – Ruthen.

Vendredi 13 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
142 km	1 500 mètres	20 km/heure	15°

Après un petit déjeuner frugal pris à l'auberge de jeunesse, nous partons pour une journée très nuageuse. Nous aurons la chance d'échapper à la pluie mais le temps restera menaçant toute la journée.

Après une 1<sup>ère</sup> partie roulante, la 2<sup>ème</sup> partie est relativement accidentée avec 2 cols de 5 km. Nous passons dans la région du Nord Westphalie et nous entrons dans le parc naturel de l'Arnsberg composé de magnifiques forêts de sapins exploitées pour leur bois.

Le repas de midi est pris à nouveau dans une Gastehof, parce que le temps n'est pas propice au pique-nique.



Nous traversons des villages pittoresques aux vieilles maisons à colombages. Nous avons prévu de nous arrêter à Warstein mais nous sommes obligés de poursuivre jusqu'à Ruthen pour trouver une auberge allemande en pleine nature.

## 6) Ruthen – Auenhausen – Hoxter – Holzen – Alfeld.

Samedi 14 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
147 km	1 000 mètres	21 km/heure	16°

Après un petit déjeuner copieux et délicieux pris dans cette auberge très confortable, nous partons pour une étape plus roulante parsemée de petits cols.

Les conditions météorologiques sont plus clémentes et le vent devient plus favorable. Nous nous arrêtons à Freudenberg pour faire valider notre 2<sup>ème</sup> contrôle intermédiaire sur une carte postale que nous ferons suivre jusqu'à Stockholm.

Nous en profitons pour acheter une paire de lunettes « loupe » parce que Michel a perdu ses lunettes de vue. Depuis le départ, nous nous apercevons que nous avons perdu quelques bricoles en route : une écharpe, une

paire de lunettes et une sacoche à outils. Il convient d'être plus vigilant parce qu'à chaque arrêt, nous devons enlever nos sacs, les ouvrir, etc... et il nous arrive d'être distraits à force de répéter toujours les mêmes gestes.

Nous sommes toujours accompagnés par les « champs » d'éoliennes et nous prenons notre déjeuner dans une Gastehof parce que le temps est encore frais.



Après la vallée de la Weser, nous arrivons à Alfeld une petite ville allemande.

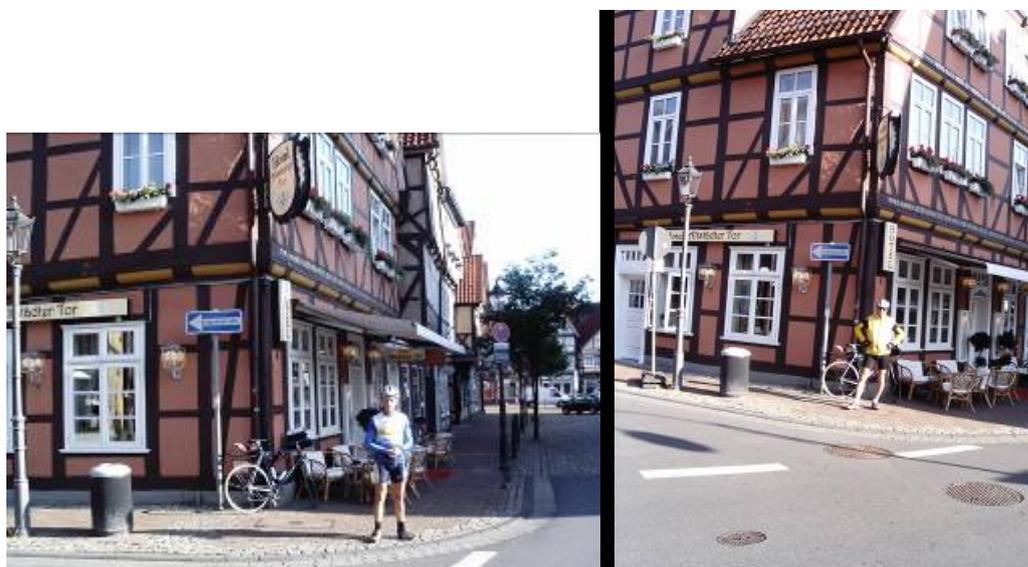
### 7) Alfeld – Hildesheim – Celle.

Dimanche 15 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
106 km	300 mètres	21 km/heure	16°

Nous avons prévu une étape plus courte pour nous arrêter à Celle qui est une ville de Basse-Saxe au Nord-Est de Hanovre. Elle est connue dans la région pour son centre-ville pittoresque (nombreuses maisons à colombages restaurées), son château et ses commerces. Nous passons par la grande ville d'Hildesheim qui marque la fin du relief de moyenne montagne remplacé progressivement par la plaine. Les vieux moulins à vent font leur apparition. La plaine devient lande de bruyères et de genévriers. La lande de Lunebourg est une terre pauvre où paissent quelques troupeaux de vaches et de moutons.

Nous arrivons à Celle vers 14 heures après avoir pris un pique-nique rapide et nous retenons un hôtel en centre-ville. Celle est aussi l'ancienne résidence des ducs de Brunswick-Lunebourg et a donné son nom à plusieurs branches de cette maison. Un traité y fut conclu en 1679 entre la France et la Suède d'une part et les ducs de Brunswick et de Wolfenbüttel de l'autre : ce traité complétait celui de Nimègue.



Nous visitons la vieille ville et nous prenons ensuite un café et une pâtisserie dans un salon de thé où les gens sont attablés en terrasse avec des couvertures.

## 8) Celle – Luneburg – Lauenburg – Geesthacht.

Lundi 16 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
140 km	300 mètres	21 km/heure	18°

Nous partons pour une étape pratiquement plate et nous empruntons sur ce trajet de 140 km plus de 100 km de pistes cyclables dont les  $\frac{3}{4}$  en forêt. Nous pique-niquons à midi en nous approvisionnant dans un hard-discount : Aldi

C'est en Allemagne que se sont développés ces magasins à bas coûts et ils sont implantés de manière très concurrentielle. Ainsi Aldi côtoie Penny Market et Lidl. Nous déjeunons pour moins de 10 euros : pain – charcuterie – fromages – yaourt – ananas – cerises – eau.

Nous arrivons de manière un peu compliquée à Geesthacht, ville jumelle de Plaisir et où nous sommes attendus. J'avais eu l'occasion de venir en délégation à Geesthacht au début des années 1990 lorsque j'étais conseiller municipal et j'étais venu en avion. Cette fois-ci, j'ai changé de moyen de locomotion mais je crois pouvoir dire que c'est sans doute la 1<sup>ère</sup> fois qu'un plaisirois relie en vélo Plaisir à Geesthacht.

José Littmann et Pascal Poussin de Plaisir (que nous remercions) avaient contacté la présidente du comité de jumelage de Geesthacht (Bettina) pour l'informer que nous arrivions en vélo depuis Plaisir.

Bettina nous accueille tout d'abord chez elle où nous prenons un rafraîchissement puis elle nous conduit en vélo dans un autre quartier de la ville où nous rejoignons les 2 familles sympathiques qui nous hébergeront pour la nuit.

Nous partons dîner dans un très bon restaurant asiatique et nous allons ensuite regarder, sous un chapiteau et sur écran géant, le match Allemagne – Autriche. L'ambiance est festive : bière à volonté – chants des supporters allemands.

Tout au long de notre périple, nous avons suivi le soir à la télévision le championnat d'Europe de football et nous avons pu constater la ferveur que cette compétition suscitait en Allemagne qui est parvenue jusqu'en finale contre l'Espagne. La France, au regard de son parcours médiocre, ne nous a pas enthousiasmé et nous avons pensé cacher nos drapeaux français par moment.



Un grand merci à Bettina et aux 2 familles de Geesthacht qui nous ont gentiment accueillis.

## 9) Geesthacht – Lübeck – Gromitz – Heligenhaven.

Mardi 17 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
171 km	500 mètres	20 km/heure	18°

Nous quittons Geesthacht et nos familles d'accueil. Nous sommes accompagnés par le professeur de chimie qui nous met sur la bonne route, ce qui nous évite de rechercher notre chemin. L'étape ne présente pas de difficulté sur le plan du relief mais sera tout de même pénible en terme d'orientation parce que nous devons traverser quelques grandes villes dont Lübeck.

Nous nous égarons plusieurs fois ce qui nous oblige à rebrousser chemin ou à nous réorienter. Les cartes que nous possédons ne sont pas toujours adaptées aux petites routes et la signalétique n'est pas assez précise lorsque nous sommes sur les pistes cyclables.

Nous arrivons à Lübeck, ville riche en monuments historiques. Lübeck est une ville hanséatique d'Allemagne du nord, dans le Land de Schleswig-Holstein. Avec une population de 215 000 habitants, c'est la deuxième plus grande ville du Schleswig-Holstein, après Kiel, la capitale du Land. La ville fait partie de la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, notamment pour son architecture de briques rouges.

Nous déjeunons léger à midi en complétant avec des fraises vendues sur le bord de la route puisqu'elles sont produites dans la région. Nous nous arrêtons à Helligenhaven, à proximité de Puttgarden ce qui nous permettra de prendre le bateau dès le lendemain matin.

*Lübeck*



## 10) Heligennhaven – Ferry à Puttgarden – Nykobing – Praesto.

Mercredi 18 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
140 km	500 mètres	20 km/heure	18°

Une belle étape ensoleillée nous attend pour cette traversée maritime qui nous conduira d'Allemagne au Danemark. Nous roulons environ 1 h 30 avant d'atteindre le port de Puttgarden où nous embarquons dans un ferry (28 euros pour 2 personnes et 2 vélos). La traversée dure 1 h. En tant que cyclistes, nous entrons les premiers dans le ferry avec 2 couples canadiens en vélo également et qui font le trajet Amsterdam – Suède. Un train, des camions et des voitures entrent à leur tour dans le ferry.

Le ferry accoste au Danemark à Rodbyhavn et nous remontons le pays par les plages du sud avant de poursuivre vers Nykobing. Puis nous empruntons un bac pour passer d'une île à l'autre et nous arrivons à Praesto, ville pittoresque avec des maisons anciennes.



Nous sommes hébergés dans un « bed and breakfast » au sein d'une petite maison dont on nous a confié les clés. Nous déjeunerons le lendemain matin chez les propriétaires qui habitent à 300 mètres.

### 11) Praesto – Koge – Les plages de la Baltique – Copenhague.

Jeudi 19 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
95 km	150 mètres	23 km/heure	18°

Nous avons programmé une petite étape aujourd'hui afin d'arriver en début d'après-midi à Copenhague. Le parcours est plat et nous bénéficions du vent dans le dos. Le temps est chaud et nuageux.

Arrivé dans la proche banlieue de Copenhague, j'ai un pneu qui éclate sur une piste cyclable pas très bien entretenue. Nous réparons en changeant la chambre à air mais le pneu a été touché et en regonflant, une hernie apparaît ce qui va nous obliger à trouver un vélociste. Après quelques km en roulant « sous gonflé », nous trouvons un magasin où nous achetons le pneu. Michel me conseille aussi de changer mes cales de chaussures qui sont très usées et il fait l'opération pendant que je joue au mécanicien vélo en changeant mon pneu.

Nous arrivons au centre de Copenhague sur la place de la mairie et en consultant notre petit guide « Cartoville » de chez Gallimard, nous trouvons pour 2 jours un hôtel (hôtel Cabinn) certes un peu cher mais bien placé pour visiter la ville.



Nous commençons la visite de la ville l'après midi en allant voir la petite sirène qui est le monument le plus visité de la ville. Nous marchons près de 8 kms à travers cette ville très animée et qui héberge 1 600 000 habitants.



*La petite sirène à Copenhague*

## 12) Visite de Copenhague.

Vendredi 20 juin.

Aujourd'hui, c'est quartier libre. Nous prenons un petit déjeuner très copieux à l'hôtel Cabinn et nous visitons la poste et la gare qui sont près de l'hôtel. Nous allons ensuite nous renseigner à l'office du tourisme qui est remarquablement accueillant : documentation à volonté – postes internet ouverts à tous – hôtesses d'accueil polyglottes.

Nous visitons ensuite 2 parcs centraux de Copenhague : un arboretum magnifique avec une serre tropicale et un parc de détente très bien fleuri et arboré.

Un gros orage éclate dans l'après-midi mais nous nous réfugions dans la serre de l'arboretum où nous approfondissons notre culture des plantes tropicales.



***Le paradis des vélos à Copenhague !***

Nous poursuivons la visite dans les rues animées de la ville. C'est le paradis des vélos : tout est conçu pour leur circulation et pour leur stationnement. Nous devrions prendre exemple sur cet art de vivre qui donne une image écologique, sportive et tolérante de la population.

Nous achetons 2 cartes détaillées de la Suède parce que nous nous apercevons que celle que nous avons n'est pas adaptée au parcours que nous allons réaliser.

## 13) Copenhague – Helsingor – Helsingborg – Hässleholm.

Samedi 21 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
134 km	250 mètres	23 km/heure	17°

C'est l'été et la période préférée des scandinaves parce que le soleil brille presque toute la journée lorsqu'on remonte progressivement vers le cercle polaire.

Nous remontons la banlieue nord et résidentielle de Copenhague pendant 45 km le long de la mer. Nous voyons de magnifiques villages avec des demeures toutes plus belles les unes que les autres.

Nous arrivons à Helsingor pour prendre le ferry qui traverse le bras de mer en 20 mn et nous débarque en Suède à Helsingborg. Nous avons une autre possibilité pour passer en Suède, c'était de prendre le train qui emprunte le pont qui relie Copenhague à Malmö mais c'était moins pratique pour nous.

Nous prenons la route d'Hässleholm et nous découvrons les premiers paysages de Suède : forêts – maisons en bois peintes en rouge et panneaux « attention élan ».



Nous arrivons à Hassleholm et nous nous dirigeons vers le seul hôtel de la ville qui est un hôtel 3 / 4 étoiles avec un service haut de gamme.

Un buffet froid nous est servi le soir et nous aurons le lendemain un très bon petit déjeuner.

#### 14) Hässleholm – Växjö – Aseda.

Dimanche 22 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
172 km	450 mètres	22 km/heure	17°

Nous allons vivre notre seconde étape pluvieuse jusqu'à 14 heures. Nous partons tout de même parce qu'il faut rouler mais la pluie sera tout de même ardente pendant toute la matinée. Nous traversons à nouveau les paysages typiques de la Suède : forêts – lacs tout au long du parcours – maisons en bois rouge.



Nous voyons souvent des panneaux « attention élan » sans toutefois apercevoir la moindre bestiole. Les habitations sont dispersées parce que la Suède a une faible population (9 millions d'habitants) sur un vaste territoire (450 000 km<sup>2</sup>). Nous nous arrêtons dans un Mac Do vers 13 h 30' après 100 km parcourus parce que c'est dimanche et que tout est fermé. Cela permet de nous restaurer et de nous sécher.

Heureusement la pluie s'arrête l'après-midi ce qui facilite la progression vers la petite ville d'Aseda où nous avons réservé une chambre la veille au soir grâce à la gentillesse de la réceptionniste de l'hôtel à Hässleholm.

### 15) Aseda – Eksjö – Lindköping.

Lundi 23 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
178 km	600 mètres	24 km/heure	17°

L'étape sera l'une des plus longues avec près de 180 km mais nous empruntons de très belles routes avec peu de dénivelé et surtout avec l'aide d'un vent du sud-est très favorable.

La route nous permet de remonter vers le nord-est de la Suède et de traverser toujours les mêmes paysages. En dehors des forêts et des lacs, nous croisons parfois de grandes fermes d'élevage de vaches.



La circulation est par moment importante à l'approche des villes, mais comme le réseau autoroutier est très développé, nous ne subissons pas les désagréments des camions. Nous constatons que nous sommes dans le pays des « Volvo » et des « Saab » et que les suédois sont fidèles à ces marques réputées pour leur fiabilité et leur résistance aux intempéries.

Après un déjeuner pique-nique, nous filons vers Lindköping qui est une ville importante (150 000 habitants). Nous choisissons pour des raisons pratiques un hôtel en centre-ville qui est cher mais dont la qualité des services laisse à désirer.

### 16) Lindköping – Nordköping – Nyköping.

Mardi 24 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
112 km	300 mètres	23 km/heure	18°

Nous partons pour une petite étape très agréable à travers la campagne suédoise qui relie les 3 villes sœurs : Lindköping – Nordköping – Nyköping. Nous longeons un fjord qui pénètre jusqu'à la ville de Nordköping. Les rives du fjord sont garnies de petites maisons de vacances et de pêcheurs.

Le vent du sud est nous propulse fortement vers notre destination d'arrivée sur un parcours pratiquement plat. On peut dire que ce vent aura été très favorable au Danemark et en Suède, soit sur près de 1 000 km. Nous pique-niquons léger à midi vu le copieux petit déjeuner pris le matin.

Nous arrivons à Nyköping qui se situe dans la grande banlieue sud de Stockholm. Nous trouvons un hôtel facilement mais les prix sont relativement chers parce que nous nous rapprochons de la capitale.



*Maisons typiques de Nyköping*

17) Nyköping – Stockholm.

Mercredi 25 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
115 km	400 mètres	21 km/heure	19°

Dernière étape de notre périple. Nous apprécions ces ultimes kilomètres qui nous mènent dans la grande banlieue de Stockholm puis dans la capitale. Nous rencontrons en chemin un suédois parlant bien le français qui nous parle de son pays et qui nous dit son attachement à l'écologie et à l'environnement. On peut dire effectivement que la Suède a pris en compte la qualité de vie de ses habitants y compris en milieu urbain où tout est fait pour que chacun cohabite harmonieusement : les piétons – les vélos – les voitures – les transports en commun que ce soit le métro, les bus ou les bateaux.

Nous croisons aussi un autre suédois sur son vélo qui nous accompagne pendant une vingtaine de km pour aller voir sa fille dans une ville voisine. Il pédale allègrement sur son vélo de ville et nous conversons en anglais sur son pays. Que ce soit les Danois ou les Suédois, la plupart des jeunes parlent parfaitement l'anglais ce qui est un plaisir pour les étrangers.

Nous éprouvons des difficultés à rejoindre le centre de Stockholm par les pistes cyclables mais en nous guidant avec le soleil et en demandant notre chemin, nous parvenons à entrer dans Stockholm (ville de 1 700 000 hab.) où nous découvrons avec plaisir un réseau parfait de pistes cyclables. Nous apercevons même en ville des stations de gonflage spécialement dédiées aux vélos.

Grâce au « Cartoville », nous trouvons une pension en appartement pas très chère pour 2 jours et bien située par rapport à la gare et au centre ville.



## 18) Visite de Stockholm.

Jeudi 26 juin.

Nous réservons la matinée pour la visite du Vasa Muséum qui abrite le superbe bateau à voiles : le Vasa. C'est un magnifique musée qui restitue l'épopée rocambolesque de ce navire de guerre construit en 1628. Ce navire a coulé dès sa mise à l'eau dans le port de Stockholm et est resté ainsi plus de 300 ans par 35 mètres de fond dans la mer Baltique.

Dans les années 1960, une opération exceptionnelle de repêchage a été organisée et a réussi. Le musée a été construit autour de ce navire qui était en parfait état et qui a été conservé grâce à la douceur de l'eau de la mer Baltique.



A midi, nous sommes allés au musée en plein air Scansen qui montre l'habitat traditionnel de la Scandinavie ainsi que les animaux scandinaves.

Comme nous avons été frustrés de ne pas voir d'élan tout au long de la route, j'avais dit à Michel que nous aurions la possibilité d'en voir à Stockholm, ce qui fût le cas



Nous avons ensuite consacré l'après-midi à flâner dans la vieille ville de Stockholm et dans les nouveaux quartiers pour faire quelques achats.



### III – C'est fini.

Vendredi 27 juin :

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 17 h
25 km	200 mètres	22 km/heure	24°

Après un petit déjeuner frugal pris à la pension, nous partons à 8 h prendre l'Arlanda Express, un train rapide qui nous conduit en 20 mn à l'aéroport de Stockholm, distant de 45 km.

Nous arrivons à Arlanda à 10 h où nous entamons les opérations d'enregistrement en particulier pour nos vélos. Alors que les conseillers-clients de SAS m'avaient affirmé qu'il n'y avait pas besoin d'emballage spécial, l'hôtesse au sol nous indique qu'il faudra tout de même bâcher nos vélos avec un film plastique !

Après une nouvelle taxe de 30 euros pour chaque vélo, payée au comptoir de SAS, nous embarquons dans un avion de type Mac Douglas contenant environ 150 passagers. La plupart des passagers voyagent en classe économique et nous n'aurons même pas un verre d'eau pendant les 2 h 40 du trajet !

Nous arrivons à Roissy vers 14 h, mais Manu travaillant ce jour là, nous allons rechercher une autre solution pour rentrer à Plaisir. Plutôt que de faire le tour de l'Île-de-France au milieu des voitures, nous choisissons de prendre le RER de Roissy jusqu'à Chevreuse. Les rames de queue et de tête du RER ont des compartiments prévus pour les vélos, ce qui est très pratique.

Arrivés à Chevreuse, nous renfilons nos habits de cycliste, pour franchir les 25 derniers km, en passant par Dampierre, le Mesnil Saint Denis, Elancourt et Plaisir. Nous arrivons à Plaisir à 18 h où nous fêtons nos retrouvailles en famille.

La boucle est ainsi bouclée. Nous avons réussi notre objectif, certes ce n'est pas une épreuve insurmontable, mais c'est tout de même un beau défi sportif, qui nécessite une préparation minutieuse, que ce soit sur le plan logistique ou sportif.

Le dénivelé de plus de 11 500 mètres et la distance de 2 300 km exigent toutefois un entraînement sérieux les mois précédents et une bonne préparation psychologique.

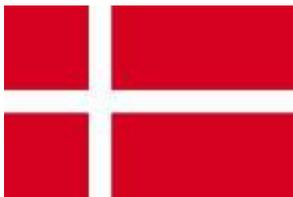
Il faut avoir aussi le goût de l'effort et savoir se dépasser, mais ce qui compte également, c'est l'amitié qui nous lie et qui est la meilleure garantie de réussite.

C'est la raison pour laquelle, je tiens à remercier à nouveau mon ami Michel CHEMINET, très agréable et solide compagnon de route qui m'a rassuré tout au long du périple par sa science du vélo, sa sérénité et sa grande expérience des randonnées cyclistes. **Michel a d'ailleurs effectué en 2007 pour la 5<sup>ème</sup> fois la course Paris Brest Paris et sous la pluie ! Chapeau bas « Monsieur Michel » avec toute mon admiration !**

Certes je n'ai pas employé d'aussi grands braquets que lui, mais en utilisant des braquets plus petits (en moulinant), on parvient tout de même à rouler convenablement.

Merci aussi à nos épouses qui, en dépit de leur inquiétude, nous ont laissé mener à bien notre projet.

**Au revoir les Chtis, la Belgique, l'Allemagne, le Danemark et la Suède**, nous avons vraiment apprécié cette culture du vélo où l'on respecte le cycliste sur la route en favorisant sa circulation.



Comme tout s'est bien passé, nous sommes prêts à repartir l'année prochaine. Nous avons évoqué en chemin de nouveaux projets de randonnée, ce serait :

- soit l'Espagne en allant en Andalousie et en revenant par le Portugal.
- soit la Sicile, la Sardaigne et la Corse en prenant le bateau.
- soit Paris – Rome en prolongeant jusqu'à Venise.

A suivre donc ...

## ANNEXE 1

**Paris – Copenhague - Stockholm en vélo du 09 juin 2008 au 27 juin 2008**

**Michel BONNARD – Michel CHEMINET : Départ de PARIS le lundi 09 juin 2008**

Date	Itinéraire	Km	Autres caractéristiques
Lundi 09 juin	<b>Paris – Fère en Tardenois – Chemin des Dames - Corbeny</b>	175	Moyenne : 19 - Dénivelé : 1 000 Température : 25
Mardi 10 juin	<b>Corbeny - Sissonne – Rocroy - Fumay – Frontière belge - Marche en Famenne</b>	178	Moyenne : 20 - Dénivelé : 1 200 Température : 24
Mercredi 11 juin	<b>Marche en Famenne – Frontière allemande – Bad Munstereifel</b>	142	Moyenne : 20 - Dénivelé : 1 800 Température : 18
Jeudi 12 juin	<b>Bad Munstereifel – Mehlem – Traversée du Rhin – Rosbach.</b>	128	Moyenne : 20 - Dénivelé : 1 200 Température : 13
Vendredi 13 juin	<b>Rosbach – Allendorf – Arnsberg – Parc naturel d'Arnsberg – Warstein - Ruthen</b>	142	Moyenne : 20 - Dénivelé : 1 500 Température : 15
Samedi 14 juin	<b>Ruthen – Auenhausen – Hoxter – Holzen - Alfeld</b>	147	Moyenne : 21 - Dénivelé : 1 000 Température : 16
Dimanche 15 juin	<b>Alfeld -Hildesheim - Lande de Lunebourg – Celle – Repos l'après-midi à Celle</b>	106	Moyenne : 21 - Dénivelé : 300 Température : 16
Lundi 16 juin	<b>Celle – Luneburg – Lauenburg – Geesthacht : Ville jumelée avec Plaisir</b>	140	Moyenne : 21 - Dénivelé : 300 Température : 18
Mardi 17 juin	<b>Geesthacht – Lübeck – Gromitz – Heligenhaven</b>	171	Moyenne : 20- Dénivelé : 500 Température : 18
Mercredi 18 juin	<b>Heligenhaven – Ferry à Puttgarden pour le Danemark-Nykobing- Stege - Praesto</b>	140	Moyenne : 22 - Dénivelé : 350 Température : 18
Jeudi 19 juin	<b>Praesto – Koge – Les plages de la Baltique - Copenhague</b>	95	Moyenne : 23 - Dénivelé : 150 Température : 18
Vendredi 20 juin	<b>Repos à Copenhague et visite de la Ville</b>		Température : 20
Samedi 21 juin	<b>Copenhague – Helsingor – Ferry pour la Suède – Helsingborg - Hässleholm</b>	134	Moyenne : 23 - Dénivelé : 250 Température : 17
Dimanche 22 juin	<b>Hässleholm – Växjö – Aseda</b>	172	Moyenne : 22 - Dénivelé : 450 Température : 13
Lundi 23 juin	<b>Aseda –Eksjö - Lindköping</b>	178	Moyenne : 24 - Dénivelé : 600 Température : 17
Mardi 24 juin	<b>Lindköping – Norrköping - Nyköping</b>	112	Moyenne : 23 - Dénivelé : 300 Température : 18
Mercredi 25 juin	<b>Nyköping – Stockholm Visite de Stockholm l'après-midi</b>	115	Moyenne : 21 - Dénivelé : 400 Température : 19
Jeudi 26 juin	<b>Visite de Stockholm toute la journée</b>		Température : 21
Vendredi 27 juin	<b>Aéroport Stockholm Arlanda (en train avec Arlanda express)</b>		Température : 16
Vendredi 27 juin	<b>Arrivée à Paris à 14 h puis RER et retour Saint-Rémy les Chevreuse – Plaisir .</b>	25	Moyenne : 22 - Dénivelé : 200 Température : 24

**Distance parcourue : 2 300 km - Dénivelé : 11 500 m - Moyenne : 21,1 km/h**

**Départ de Stockholm le vendredi 27 juin 2008 à 11 h 20' pour Paris**

**Retour sur Plaisir vendredi 27 juin 2008 en fin d'après midi**

## ANNEXE 2

### Budget de voyage

Dépenses	Montant en €uros	en %	Commentaires
Hébergement	1 494	50%	17 nuits à 88 euros en moyenne la nuit + 1 nuit gratuite
Alimentation	1 130	38%	Restaurant le soir + pique-nique le midi + cafés / boissons
Billet d'avion + taxe vélo	210	7%	75 euros le billet Stockholm --> Paris + 30 euros de taxe vélo
Passages en ferry	50	2%	Plusieurs passages en ferry
Divers	80	3%	Téléphone - Cartes postales - etc...
<b>Dépenses</b>	<b>2 964</b>	<b>100%</b>	<b>Soit = 2 964 / 2 = 1 482 euros par personne</b>

Hôtel ou Gîtes	Type	Prix en euros	Ville - Pays
Hôtel Chemin des Dames	Hôtel	55	Corbeny (France)
Zimmer Creta	Zimmer frei	40	Marche en Famenne (Belgique)
Hôtel Am Horchheimer	Hôtel	79	Bad Munstereifel (Allemagne)
Auberge de jeunesse	Auberge de jeunesse	56	Rosbach (Allemagne)
Hôtel Spitz Warte	Hôtel	80	Rüthen (Allemagne)
Hôtel Maradja	Hôtel	69	Alfeld (Allemagne)
Hôtel Alt Stadter For	Hôtel	89	Celle (Allemagne)
Chez l'habitant	Chez l'habitant	-	Geesthacht (Allemagne)
Hôtel du port	Hôtel	50	Hellighaven (Allemagne)
Bed and Breakfast	Bed and Breakfast	60	Praesto (Danemark)
Hôtel Cabinn	Hôtel : 2 nuits -->	237	Copenhague (Danemark)
Hôtel Stadt	Hôtel	98	Hassleholm (Suède)
Hôtel Olof	Hôtel	97	Aseda (Suède)
Hôtel First	Hôtel	145	Lindköping (Suède)
Hôtel Viktoria	Hôtel	129	Nyköping (Suède)
Pension Oden	Pension : 2 nuits -->	210	Stockholm (Suède)
<b>Total</b>		<b>1 494</b>	<b>soit environ 88 euros par nuit</b>

Pour toutes infos sur

#### LES TRAITS D'UNION EUROPEENS

Correspondant : GODART Patrice

18, résidence du Moulin - 80470 ST SAUVEUR

☎ : 06.81.11.11.37

E-mail : [patrice-godart@orange.fr](mailto:patrice-godart@orange.fr) - Site : [www.uct.org](http://www.uct.org) pages Traits Union Européens