

Unterwegs in der Normandie

Eine Reise durch die Normandie....6
Die Normandie aktiv erleben 18
Familienurlaub in der Normandie.. 22
Die Touren in diesem Buch 23

Wander- und Erlebnistouren

OSTKÜSTE UND BOUCLES

DE LA SEINE 28

1 | Criel-sur-Mer 38
Einsame Klippen am Rand der Normandie
(3 h, 9,2 km, ↓170 m)

2 | Klippen und Strand..... 42
Entdeckungen bei Varengeville
(3 h, 6,6 km, ↓210 m)

3 | Forêt d'Eawy..... 46

Auf der Allée des Limousins durch den Wald der Herzöge
(2 h 30, 7,4 km, ↓140 m)

4 | Im Tal der Durdent 50

Radtour zwischen Meer, Wiesen und Wald
(3 h, 26,3 km, ↓160 m)

5 | Zum höchsten Kap der Alabasterküste..... 56

Aussichten bei Fécamp
(2 h 15, 5,7 km, ↓135 m)

6 | Die Klippen von Étretat..... 62

Zum Highlight der Alabasterküste
(3 h 30, 10,9 km, ↓370 m)

7 | An der Seine bei Villequier ... 68

Stille Wälder und weite Aussichten
(2 h, 6,1 km, ↓160 m)

8 | Abbaye de Jumièges 72

Kloster und Kirche ohne Dach
(2 h)

9 | Forêt de Roumare 76

Durch alten Wald zum Reich der wilden Tiere
(3 h 30, 10,4 km, ↓145 m)

10 | Lyons-la-Forêt 80
Beschauliche Tour rund um das Dorf-Juwel
(3 h, 7,9 km, ↑↓200 m)

CALVADOS 84

11 | Entdeckungen bei Honfleur 94
Bois de Breuil und Strand der Seine-Mündung
(2 h 30, 8,3 km, ↑↓140 m)

Belle Epoque und Fin de Siècle 98
Die Zeit der Jahrhundertwende in Frankreich und Europa

12 | Source de l'Orbiquet 100
Von einer Karstquelle zu einsamen Tälern
(4 h 30, 14,1 km, ↑↓250 m)

13 | Baie de la Orne 104
Radtour im Delta der Orne
(3 h, 29 km, ↑↓20 m)

14 | Caen 110
Die Stadt der Normannen
(3 h, 3,9 km, ↑↓30 m)

Wilhelm der Eroberer und Mathilde von Flandern 116
Eine Geschichte aus der Blütezeit der Normannen

15 | Gold Beach 120
Naturparadies und D-Day Memorial
(3 h 30, 10,6 km, ↑↓60 m)

16 | Omaha Beach 124
Traumstrand mit entsetzlicher Geschichte
(2 h, 5,7 km, ↑↓120 m)

D-Day und Landungsstrände 128
Die Befreiung Frankreichs im Zweiten Weltkrieg

17 | La Baie des Veys 130
Zu einem einsamen Küstenabschnitt
(4 h 30, 13,4 km, ↑↓40 m)

18 | Bois de Grimbosq 134
Entdeckungen im Wald
(3 h, 8,9 km, ↑↓150 m)

19 | Die Schleife der Orne 138
Viel Wald und Natur am Orne-Bogen
(2 h 30, 6,3 km, ↑↓280 m)

20 | Pain de Sucre und Rochers des Parcs 142
Die Felswände der Normannischen Schweiz
(3 h, 8,8 km, ↑↓270 m)

DIE HALBINSEL COTENTIN 146

21 | Marais du Cotentin 154
Auf Lehrpfaden durch ein Feuchtgebiet
(1 h, 2,7 km, ↑↓10 m)

Im Sumpf und im Watt 158
Vogelschutzgebiete in der Normandie

22 | Im Tal der Sinope 162
Entdeckungen bei Quineville
(4 h, 11,5 km, ↑↓250 m)

23 | Stille Runde bei Barfleur... 167
Landleben und Strände beim Tourismushighlight
(3 h, 9 km, ↑↓70 m)

24 | Cap Levi 172
Ein Kap zum Genießen
(1 h 30, 4,9 km, ↑↓60 m)

25 Nez de Jobourg	176	DIE NATURPARKS VON ORNE... 216	
<i>Die bekannteste Felsküste der Normandie</i>			
<i>(3 h, 8,5 km, ↑↓350 m)</i>			
26 Der See in den Dünen	180	33 Gorges de la Rouvre	222
<i>Das Naturparadies an der Réserve Naturelle Mare de Vauville</i>		<i>Vom Aussichtspunkt Roche d'Oëtre hinab in die Schlucht der Rouvre</i>	
<i>(3 h 15, 10,1 km, ↑↓170 m)</i>		<i>(3 h 30, 9 km, ↑↓200 m)</i>	
27 Cap de Flamanville	186	34 Le Vieux Saint-Aubert	226
<i>Wilde Klippen und alte Wälder</i>		<i>Zu den Ruinen einer Siedlung an der Orne</i>	
<i>(3 h, 8,2 km, ↑↓220 m)</i>		<i>(1 h 30, 3,8 km, ↑↓150 m)</i>	
28 Die Dünen von Créances ...	191	35 Fôret des Andaines	229
<i>Durch Dünen und Heide zum größten Naturhafen der Westküste</i>		<i>Auf Forstwegen und Pfaden durch einen alten Wald</i>	
<i>(2 h 15, 6,8 km, ↑↓30 m)</i>		<i>(3 h, 9,4 km, ↑↓120 m)</i>	
29 Falaises de Carolles.....	196	36 Gorges de Villiers	232
<i>Auf den Felsen über der Bucht des Mont-Saint-Michel</i>		<i>Entdeckungen rund um eine spannende Schlucht</i>	
<i>(2 h, 6,1 km, ↑↓190 m)</i>		<i>(2 h, 4,8 km, ↑↓200 m)</i>	
30 Radtour am		37 Fôret d'Ecouves.....	236
Mont-Saint-Michel.....	201	<i>Unterwegs im höchsten Wald der Normandie</i>	
<i>Alleen und weite Salzwiesen am berühmten Klosterberg</i>		<i>(4 h, 12 km, ↑↓290 m)</i>	
<i>(3 h, 36 km, ↑↓30 m)</i>		38 Abbaye la Trappe.....	240
31 Mont-Saint-Michel.....	208	<i>Am ersten Kloster der Trappisten</i>	
<i>Wie eine Fata Morgana über der Bucht</i>		<i>(2 h, 5,2 km, ↑↓80 m)</i>	
<i>(4–5 h)</i>			
32 Fôret de Villegatier.....	212		
<i>Ein stiller Wald mit Geschichte</i>			
<i>(2 h 45, 8,5 km, ↑↓85 m)</i>			
		Reiseinfos	
		Anreise in die Normandie	244
		In der Normandie unterwegs ...	244
		Unterkunft und Übernachtung..	248
		Register	258
		Autorin	260
		Impressum	261