

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Übersichtskarte</b>	10	
<b>Unser Nachhaltigkeitskodex</b>	14	
<b>Willkommen in der Provence –</b> Südfrankreichs Traumregion in Zahlen	16	
<b>Grandiose Vielfalt – Provence und Côte d'Azur</b> Land der Künstler und Genießer	24	
 <b>DER VAUCLUSE</b>		
<b>MEINE TOP-10-LIEBLINGSORTE</b>	30	
<b>1 Im provenzalischen Dorf Lourmarin –</b> Heimat der Waldenser und von Albert Camus	32	
<b>2 Der wilde Luberon –</b> Zwischen Rosmarin, Thymian und Fossilien	34	
<b>3 EINMAL UM DEN PETIT LUBERON</b>	40	
<b>4 Die Ockerfelsen von Roussillon –</b> Das rot schimmernde Dorf und seine magischen Steinbrüche	42	
<b>5 Das schöne Gordes –</b> Mittelalterliche Provence de luxe	44	
<b>6 Die Abtei von Sénanque –</b> Auf den Spuren der Zisterzienser	46	
<b>7 Am Wasser in L'Isle-sur-la-Sorgue –</b> Im Venedig der Provence	48	
<b>8 Die Papststadt Avignon –</b> Zum Tanz unter die Brücke	50	
<b>9 Châteauneuf-du-Pape –</b> Legendäre Tropfen von der Rhône	56	
<b>DIE PROVENCE IN DER ANTIKE</b>	58	
<b>10 Die Theaterstadt Orange –</b> Antiker Glanz in Hollands südlichem Fürstentum	60	
<b>11 Das alte Carpentras –</b> Hauptstadt des Comtat Venaissin und der süßen Berlingots	62	
<b>12 Die Gorges de la Nesque –</b> Wandern und Radfahren in der spektakulären Schlucht	64	
<b>DUFTENDER LAVENDEL</b>	66	
<b>13 Der Mont Ventoux –</b> Auf dem Riesen der Provence	68	
<b>14 Die Dentelles de Montmirail –</b> Klettern, wandern und schöne Weine	70	
<b>15 WEINTOUR DURCH DEN VAUCLUSE</b>	74	
<b>16 Das zeitlose Vaison-la-Romaine –</b> Zwischen römischen Ruinen und provenzalischem Markt	76	

<b>17 Das Trüffeldorf Richerenches</b> – Auf dem Markt der schwarzen Diamanten	78	<b>29 Das multikulturelle Marseille</b> – Frankreichs Großstadt am Mittelmeer	112
<b>18 Das sonnige Saint-Rémy</b> – Von Laissez-faire bis van Gogh	82	<b>30 Die Cosquer-Grotte</b> – Zurück in die Zeit, als in Marseille Pinguine lebten	118
<b>DIE PROVENCE UND DIE KÜNSTLER</b>	<b>84</b>	<b>31 Das beschauliche Aubagne</b> – Heimat von Pagnol und der weihnachtlichen Santons	120
<b>19 Tarascon und seine Burg</b> – Von Drachen und edlen Stoffen	86	<b>32 Die Calanques bei Marseille</b> – Die Buchten der tiefen Schluchten	122
<b>20 Die Felsen der Alpilles</b> – Unerwartete Kulturschätze in den »Kleinen Alpen«	88	<b>33 Das romantische Cassis</b> – Provenzalisches Fischerdorf zwischen Kalksteinfelsen	128
<b>21 Les-Baux-de-Provence</b> – Sagenumwobener Ort der Troubadoure	90	<b>DIE UNTERWASSERWELT DES MITTELMEERS</b>	<b>130</b>
<b>22 Arles und sein Kulturerbe</b> – Residenzstadt römischer Kaiser und Feria-Spielstätte	92	<b>34 Das quirlige La Ciotat</b> – Der beliebteste Badeort des Departements	132
<b>23 Die Camargue am Rhône-Delta</b> – Wo bei Frankreichs Cowboys Land und Wasser verschmelzen	96		
<b>24 FAHRRADTOUR DURCH DIE CAMARGUE</b>	100		
<b>25 Die einsame Côte Bleue</b> – Bei den Calanques der blauen Küste	102	<b>35 Das Massif de la Sainte-Baume</b> – Heilige Höhle und bewaldete Berglandschaften	136
<b>26 Das hübsche Aix-en-Provence</b> – Die Stadt der tausend Brunnen	104	<b>36 Bandol</b> – Winzige Inseln und legendärer Wein	138
<b>27 Die Montagne Sainte-Victoire</b> – Naturwunder und Kunstwerk	108	<b>37 Sanary-sur-Mer</b> – Im berühmten Exil der Künstler	140
<b>28 Die Gedenkstätte Les Milles</b> – Internierungs- und Deportationslager zwischen Kunst und Grauen	110	<b>38 DIE BERGDÖRFER IN DER UMGEBUNG VON BANDOL UND SANARY-SUR-MER</b>	<b>142</b>
		<b>39 Die Hafenstadt Toulon</b> – Zivile Freuden in Frankreichs Militärhafen	144

## DER VAR

# INHALTSVERZEICHNIS

40	<b>Cotignac, Entrecasteaux und Saint Martin de Pallières – Außergewöhnliche Dörfer und Klöster im Hinterland des Var</b>	146
	<b>DIE CÔTE D'AZUR</b>	148
41	<b>Provence pur in Hyères-les-Palmiers – Palmenstadt und royales Winterreiseziel</b>	150
42	<b>Die Halbinsel Giens – Naturwunder und Campinghochburg</b>	152
43	<b>Naturparadiese auf den Îles d'Hyères – Radtouren, Sonnenbäder und Natur auf den Goldenen Inseln</b>	156
44	<b>Wanderparadies Massif des Maures – Durch dunkle Korkeichenwälder und wilde Natur</b>	158
45	<b>Bormes-les-Mimosas und Le Lavandou – Gelbe Blüten und wunderbare Strände</b>	160
46	<b>Die Halbinsel von Saint-Tropez – Ins Mekka der Reichen und Schönen</b>	162
47	<b>VOM CAP CAMARAT ZUM CAP LARDIER</b>	168
48	<b>Grimaud und Port Grimaud – Von der mittelalterlichen Burg in die Lagunenstadt</b>	170
49	<b>Sainte-Maxime – Erholung mit der Familie am Golf von Saint-Tropez</b>	172
	<b>DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE DER PROVENCE</b>	174
50	<b>Das uralte Fréjus – Zeitreise von den Römern bis ins Mittelalter</b>	176
51	<b>Im roten Massif de l'Estérel – Ein Gebirge von wilder Schönheit</b>	178
52	<b>DURCH DAS MASSIF DE L'ESTÉREL</b>	180
	<b>DIE ALPES-MARITIMES</b>	
53	<b>Mekka der Filmindustrie Cannes – Der Tanz um die Goldene Palme</b>	184
	<b>FESTIVALKALENDER</b>	188
54	<b>Die bezaubernden Îles de Lérins – Inselglück mit Unterwassermuseum, Kloster und eiserner Maske</b>	190
55	<b>Die Parfümhauptstadt Grasse – Zwischen Jasmin, Duftfabrik und moderner Kunst</b>	192
56	<b>Reizvolle Festungsstadt Antibes – Von den Griechen zu Louis Armstrong</b>	194
57	<b>AUF DAS CAP D'ANTIBES</b>	196
58	<b>Vence und Saint-Paul-de-Vence – Moderne Kunst zwischen mittelalterlichen Mauern</b>	198

<b>ALS NIZZA NICHT FRANZÖSISCH WAR</b>	200	<b>DIE ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE</b>	
<b>59 Nizza – Die Schöne –</b>		<b>70 Die Festungsstadt Entrevaux –</b>	
Die uralte, topmoderne Großstadt	202	Auf den Spuren des Baumeisters Vauban	240
<b>DER PERFEKTE TAG IN NIZZA</b>	206	<b>PROVENCE GOURMANDE</b>	242
<b>60 Das zauberhafte Cap Ferrat –</b>		<b>71 Im Vallée du Haut-Verdon –</b>	
Die schönste Halbinsel der Côte d'Azur	208	An der Quelle des Verdon zwischen Hochgebirgssee und Burgen	244
<b>61 Das mittelalterliche Èze –</b>		<b>72 Die Verdonschlucht –</b>	
Luxus und exotischer Garten auf dem Felsen	210	Wilde Schönheit in Frankreichs Grand Canyon	246
<b>62 DURCH DIE FRANZÖSISCHE RIVIERA</b>	212	<b>73 TRAIN DE PIGNES</b>	252
<b>63 Das Fürstentum Monaco –</b>		<b>74 Das Thermalbad Digne-les-Bains –</b>	
Im zweitkleinsten Staat der Welt	216	Lavendel, geologische Wunder und heiße Quellen	254
<b>64 Das schicke Roquebrune-Cap-Martin –</b>		<b>75 Die Zitadelle von Sisteron –</b>	
Mittelalterliche Festung am Kap	220	Das nördliche Tor zur Provence	256
<b>65 Die Zitronenstadt Menton –</b>		<b>PROVENCE ZUM MITNEHMEN</b>	258
Frankreichs Perle an der italienischen Grenze	222	<b>76 In der einstigen Grafschaft Forcalquier –</b>	
<b>66 Der Mercantour-Nationalpark –</b>		Zwischen alten Mauern und Destillerie	260
Zu den uralten Felsgravuren im Tal der Wunder	228	<b>77 VOM MITTELMEER ZU DEN LAVENDELFELDERN</b>	262
<b>67 Das Tal der Roya –</b>		<b>Kartenatlas</b>	266
Authentische Dörfer zwischen grünen Gipfeln	230	<b>Register</b>	282
<b>68 VOM BÉVÉRA-TAL IN DIE PAILLON-TÄLER</b>	234	<b>Text-/Bildnachweis</b>	286
<b>69 Das Tal der Tinée –</b> Fresken, Skifahren und		<b>Impressum</b>	288
Wanderungen in der Wildnis	236		