

# INHALTSVERZEICHNIS

Übersichtskarte	10
Unser Nachhaltigkeitskodex	14
Willkommen in der Provence – Südfrankreichs Traumregion in Zahlen	16
Grandiose Vielfalt – Provence und Côte d’Azur Land der Künstler und Genießer	24

## DER VAUCLUSE

MEINE TOP-10-LIEBLINGSORTE	30
1 Im provenzalischen Dorf Lourmarin – Heimat der Waldenser und von Albert Camus	32
2 Der wilde Luberon – Zwischen Rosmarin, Thymian und Fossilien	34
3 EINMAL UM DEN PETIT LUBERON	40
4 Die Ockerfelsen von Roussillon – Das rot schim- mernde Dorf und seine magischen Steinbrüche	42
5 Das schöne Gordes – Mittelalterliche Provence de luxe	44

6 Die Abtei von Sénanque – Auf den Spuren der Zisterzienser	46
7 Am Wasser in L’Isle-sur-la-Sorgue – Im Venedig der Provence	48
8 Die Papststadt Avignon – Zum Tanz unter die Brücke	50
9 Châteauneuf-du-Pape – Legendäre Tropfen von der Rhône	56
DIE PROVENCE IN DER ANTIKE	58
10 Die Theaterstadt Orange – Antiker Glanz in Hollands südlichem Fürstentum	60
11 Das alte Carpentras – Hauptstadt des Comtat Venaissin und der süßen Berlingots	62
12 Die Gorges de la Nesque – Wandern und Radfahren in der spektakulären Schlucht	64
DUFTENDER LAVENDEL	66
13 Der Mont Ventoux – Auf dem Riesen der Provence	68
14 Die Dentelles de Montmirail – Klettern, wandern und schöne Weine	70
15 WEINTOUR DURCH DEN VAUCLUSE	74
16 Das zeitlose Vaison-la-Romaine – Zwischen römischen Ruinen und provenzalischem Markt	76

<b>17</b>	<b>Das Trüffeldorf Richerenches</b> – Auf dem Markt der schwarzen Diamanten	78
<b>18</b>	<b>Das sonnige Saint-Rémy</b> – Von Laissez-faire bis van Gogh	82
	<b>DIE PROVENCE UND DIE KÜNSTLER</b>	<b>84</b>
<b>19</b>	<b>Tarascon und seine Burg</b> – Von Drachen und edlen Stoffen	86
<b>20</b>	<b>Die Felsen der Alpilles</b> – Unerwartete Kulturschätze in den »Kleinen Alpen«	88
<b>21</b>	<b>Les-Baux-de-Provence</b> – Sagenumwobener Ort der Troubadoure	90
<b>22</b>	<b>Arles und sein Kulturerbe</b> – Residenzstadt römischer Kaiser und Feria-Spielstätte	92
<b>23</b>	<b>Die Camargue am Rhône-Delta</b> – Wo bei Frankreichs Cowboys Land und Wasser verschmelzen	96
<b>24</b>	<b>FAHRRADTOUR DURCH DIE CAMARGUE</b>	100
<b>25</b>	<b>Die einsame Côte Bleue</b> – Bei den Calanques der blauen Küste	102
<b>26</b>	<b>Das hübsche Aix-en-Provence</b> – Die Stadt der tausend Brunnen	104
<b>27</b>	<b>Die Montagne Sainte-Victoire</b> – Naturwunder und Kunstwerk	108
<b>28</b>	<b>Die Gedenkstätte Les Milles</b> – Internierungs- und Deportationslager zwischen Kunst und Grauen	110

<b>29</b>	<b>Das multikulturelle Marseille</b> – Frankreichs Großstadt am Mittelmeer	112
<b>30</b>	<b>Die Cosquer-Grotte</b> – Zurück in die Zeit, als in Marseille Pinguine lebten	118
<b>31</b>	<b>Das beschauliche Aubagne</b> – Heimat von Pagnol und der weihnachtlichen Santons	120
<b>32</b>	<b>Die Calanques bei Marseille</b> – Die Buchten der tiefen Schluchten	122
<b>33</b>	<b>Das romantische Cassis</b> – Provenzalisches Fischerdorf zwischen Kalksteinfelsen	128
	<b>DIE UNTERWASSERWELT DES MITTELMEERS</b>	<b>130</b>
<b>34</b>	<b>Das quirlige La Ciotat</b> – Der beliebteste Badeort des Departements	132

## DER VAR

<b>35</b>	<b>Das Massif de la Sainte-Baume</b> – Heilige Höhle und bewaldete Berglandschaften	136
<b>36</b>	<b>Bandol</b> – Winzige Inseln und legendärer Wein	138
<b>37</b>	<b>Sanary-sur-Mer</b> – Im berühmten Exil der Künstler	140
<b>38</b>	<b>DIE BERGDÖRFER IN DER UMGEBUNG VON BANDOL UND SANARY-SUR-MER</b>	<b>142</b>
<b>39</b>	<b>Die Hafenstadt Toulon</b> – Zivile Freuden in Frankreichs Militärhafen	144

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>40 Cotignac, Entrecasteaux und Saint Martin de Pallières</b> – Außergewöhnliche Dörfer und Klöster im Hinterland des Var	146
<b>DIE CÔTE D'AZUR</b>	<b>148</b>
<b>41 Provence pur in Hyères-les-Palmiers</b> – Palmenstadt und royales Winterreiseziel	150
<b>42 Die Halbinsel Giens</b> – Naturwunder und Campinghochburg	152
<b>43 Naturparadiese auf den Îles d'Hyères</b> – Radtouren, Sonnenbäder und Natur auf den Goldenen Inseln	156
<b>44 Wanderparadies Massif des Maures</b> – Durch dunkle Korkeichenwälder und wilde Natur	158
<b>45 Bormes-les-Mimosas und Le Lavandou</b> – Gelbe Blüten und wunderbare Strände	160
<b>46 Die Halbinsel von Saint-Tropez</b> – Ins Mekka der Reichen und Schönen	162
<b>47 VOM CAP CAMARAT ZUM CAP LARDIER</b>	<b>168</b>
<b>48 Grimaud und Port Grimaud</b> – Von der mittelalterlichen Burg in die Lagunenstadt	170

<b>49 Sainte-Maxime</b> – Erholung mit der Familie am Golf von Saint-Tropez	172
<b>DIE SCHÖNSTEN STRÄNDE DER PROVENCE</b>	<b>174</b>
<b>50 Das uralte Fréjus</b> – Zeitreise von den Römern bis ins Mittelalter	176
<b>51 Im roten Massif de l'Estérel</b> – Ein Gebirge von wilder Schönheit	178
<b>52 DURCH DAS MASSIF DE L'ESTÉREL</b>	<b>180</b>

## DIE ALPES-MARITIMES

<b>53 Mekka der Filmindustrie Cannes</b> – Der Tanz um die Goldene Palme	184
<b>FESTIVALKALENDER</b>	<b>188</b>
<b>54 Die bezaubernden Îles de Lérins</b> – Inselglück mit Unterwassermuseum, Kloster und eiserner Maske	190
<b>55 Die Parfümhauptstadt Grasse</b> – Zwischen Jasmin, Duftfabrik und moderner Kunst	192
<b>56 Reizvolle Festungsstadt Antibes</b> – Von den Griechen zu Louis Armstrong	194
<b>57 AUF DAS CAP D'ANTIBES</b>	<b>196</b>
<b>58 Vence und Saint-Paul-de-Vence</b> – Moderne Kunst zwischen mittelalterlichen Mauern	198

<b>ALS NIZZA NICHT FRANZÖSISCH WAR</b>	<b>200</b>
<b>59 Nizza – Die Schöne –</b> Die uralte, topmoderne Großstadt	202
<b>DER PERFEKTE TAG IN NIZZA</b>	<b>206</b>
<b>60 Das zauberhafte Cap Ferrat –</b> Die schönste Halbinsel der Côte d’Azur	208
<b>61 Das mittelalterliche Èze –</b> Luxus und exotischer Garten auf dem Felsen	210
<b>62 DURCH DIE FRANZÖSISCHE RIVIERA</b>	<b>212</b>
<b>63 Das Fürstentum Monaco –</b> Im zweitkleinsten Staat der Welt	216
<b>64 Das schicke Roquebrune-Cap-Martin –</b> Mittelalterliche Festung am Kap	220
<b>65 Die Zitronenstadt Menton –</b> Frankreichs Perle an der italienischen Grenze	222
<b>66 Der Mercantour-Nationalpark –</b> Zu den uralten Felsgravuren im Tal der Wunder	228
<b>67 Das Tal der Roya –</b> Authentische Dörfer zwischen grünen Gipfeln	230
<b>68 VOM BÉVÉRA-TAL IN DIE PAILLON-TÄLER</b>	<b>234</b>
<b>69 Das Tal der Tinée – Fresken, Skifahren und</b> Wanderungen in der Wildnis	236

## **DIE ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE**

<b>70 Die Festungsstadt Entrevaux –</b> Auf den Spuren des Baumeisters Vauban	240
<b>PROVENCE GOURMANDE</b>	<b>242</b>
<b>71 Im Vallée du Haut-Verdon –</b> An der Quelle des Verdon zwischen Hochgebirgssee und Burgen	244
<b>72 Die Verdonschlucht –</b> Wilde Schönheit in Frankreichs Grand Canyon	246
<b>73 TRAIN DE PIGNES</b>	<b>252</b>
<b>74 Das Thermalbad Digne-les-Bains –</b> Lavendel, geologische Wunder und heiße Quellen	254
<b>75 Die Zitadelle von Sisteron –</b> Das nördliche Tor zur Provence	256
<b>PROVENCE ZUM MITNEHMEN</b>	<b>258</b>
<b>76 In der einstigen Grafschaft Forcalquier –</b> Zwischen alten Mauern und Destillerie	260
<b>77 VOM MITTELMEER ZU DEN LAVENDELFELDERN</b>	<b>262</b>
<b>Kartenatlas</b>	266
<b>Register</b>	282
<b>Text-/Bildnachweis</b>	286
<b>Impressum</b>	288