

# Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	12
Hinweise zur Benutzung	14
Die Regionen im Überblick	16
Reiserouten und Touren	20
Provence u. Côte d'Azur – zu jeder Zeit	24
Fünf fantastische Landschaften	26
Fünf traumhaft schöne Dörfer	27
Fünf wunderbare Orte am Meer	28
Fünf kulturell sehr bedeutsame Orte	29

## **1** Comtat Venaissin 30

Überblick	33
Orange	36
Die Weinrouten an der Rhône	44
Vaison-la-Romaine	50
Die Dentelles de Montmirail	59
Carpentras	63
Umgebung von Carpentras	68
<i>Die Trüffel –</i>	
<i>der „schwarze Diamant“ der Provence</i>	82
Der Mont Ventoux	85
<i>Der Ventoux als Rennstrecke</i>	90
Im Tal des Toulourenc	93

## **2** Avignon und Villeneuve 94

Avignon	96
<i>Das Jahrhundert der Päpste:</i>	
<i>Pomp in der Kurie –</i>	
<i>Pest und Plünderungen im Volk</i>	110
Villeneuve-lès-Avignon	122

## **3** Die Alpilles 132

Überblick	134
Tarascon	135
Saint-Rémy	141
Les Baux	148
Südliche Alpilles	152
Rund um die Montagnette	155

## **4** Département Gard 158

Überblick	160
Nîmes	161
<i>Denim – Jeans aus Nîmes</i>	171
Beaucaire	173
Dörfer und Städte des Gard	177
Uzès	181

## **5** Arles 186

Arles	188
<i>La Tauromachie oder</i>	
<i>der Kampf mit dem Stier</i>	208
Die Abtei von Montmajour	210

## **6** Die Camargue 214

Überblick	216
Arles – Les Saintes-Maries-de-la-Mer	227
Les Saintes-Maries-de-la-Mer	229
Von Arles nach Salin-de-Giraud	234
Saint-Gilles	237
Aigues Mortes	241

**7**   **Étang de Berre  
und Côte Bleue**   **246**

Überblick	248
Salon-de-Provence	252
Die Côte Bleue	259
Rund um den Étang de Berre	257
Martigues	260
Istres	264

**8**   **Marseille  
und Umgebung**   **266**

Marseille	269
Bandenkrieg in der Kulturhauptstadt: <i>Wo Politiker nach der Armee rufen</i>	282
Frioul-Inseln	296
Die Küste südöstlich von Marseille	299
Das Hinterland von Marseille	306

**9**   **Le Pays d'Aix –  
Aix-en-Provence  
und Umgebung**   **310**

Aix-en-Provence	313
Feine Nascherei: der Calisson	329
Siegeszeichen und Schutzgeist – <i>der Schädelkult der Kelten</i>	331
Umgebung von Aix-en-Provence	332
Paul Cézanne und sein Berg	335

**10**   **Der Luberon**   **346**

Überblick	349
Cavaillon	352
Apt	358
Der Große Luberon	363
<i>Die blutige Woche von 1545</i>	364
Der Kleine Luberon	371

<i>Marquis de Sade</i>	378
Zwischen Luberon und Durance	379
<i>Gegen den „mal-bouffe“ –     französische Revolution oder Folklore?</i>	380

**11**   **Südlich der  
Vaucluse-Berge**   **382**

Überblick	384
Fontaine-de-Vaucluse	385
L'Isle-sur-la-Sorgue	391
Gordes	394
Das Land des Ockers	402
<i>Die Pestmauer</i>	
<i>in den Vaucluse-Bergen</i>	404
<i>Wie der Ocker nach Roussillon kam</i>	408

**12**   **Haute Provence**   **410**

Überblick	412
Manosque	416
Die Hochebene von Valensole	419
<i>Raketen und Plutonium – womit     die Hochprovence ihr Geld verdient</i>	420
Forcalquier	422
<i>Lavendel gegen die Landflucht</i>	424
<i>Les Alpes de Lumière – Schutz und     Erforschung der Hochprovence</i>	429
Rund um die Montagne de Lure	431

**13**   **Verdon-Schlucht  
und Umgebung**   **436**

Überblick	438
Gréoux-les-Bains	439
Quinson	444
Riez	444
Moustiers-Sainte-Marie	446
Die Verdon-Schlucht	449

Castellane	454	Iles d'Hyères	518
<i>Die Route Napoléon</i>	456	Six-Fours-les-Plages	527
Digne-les-Bains	457	Sanary-sur-Mer	529
Sisteron	459	„Sanary-sur-Mer, Hauptstadt der deutschen Literatur“	532
„Pieds et Paquets“ – Spezialität mit Zehenknochen	461	Bandol	533
		Umgebung von Sanary und Bandol	535
		Saint-Cyr-sur-Mer und Les Lecques	537
<b>14 Im Herzen des Var</b>	<b>464</b>		

Überblick	466
Saint-Maximin-la-Sainte-Baume	468
Brignoles	472
Correns	474
Varages	475
Carcès und sein See	475
Die Abtei von Le Thoronet	476
Lorgues	480
Les-Arcs-sur-Argens	481
Draguignan	483
Tourtour	488
Villecroze	489
Cotignac	490
Sillans-la-Cascade	492
Aups	493

## **15 Toulon und die westliche Côte d'Azur**

Überblick	499
Toulon	501
<i>Die Galeeren und das „Bagno“ von Toulon</i>	501
La Seyne-sur-Mer	508
Hyères-les-Palmiers	509
<i>Die Côte d'Azur wurde in Hyères erfunden</i>	510
<i>Hyères-les-Palmiers: Belle-Epoque-Stadt unter Palmen</i>	513
Die Halbinsel von Giens	516

## **16 Saint-Tropez und das Mauren-Gebirge**

Überblick	542
Saint-Tropez	544
<i>Saint-Tropez und seine Maler, Schriftsteller, Stars und Sternchen</i>	547
Die Halbinsel von Saint-Tropez	557
Port Grimaud	565
Sainte-Maxime	566
Plan-de-la-Tour	567
Les Issambres	568
Roquebrune-sur-Argens	569
Massif des Maures	570
Cogolin	572
Grimaud	575
La Môle	576
Collobrières	577
Kartäuserkloster Chartreuse de la Verne	580
<i>Der Kartäuserorden gestern und heute</i>	581
La Garde-Freinet	585
Die Küste westlich von Saint-Tropez	586
La Croix-Valmer	587
Cavalaire-sur-Mer	588
Rayol-Canadel-sur-Mer	589
Le Lavandou	592
Bormes-les-Mimosas	594

**17****Cannes,  
Estérel-Gebirge  
und Hinterland****598**

Überblick	600
Cannes	602
Iles de Lérins	608
<i>Das Rätsel um den</i>	
<i>„Mann mit der eisernen Maske“</i>	609
Mandelieu-la-Napoule	613
Théoule-sur-Mer	614
Mougins	615
Valbonne und Sophia Antipolis	616
Golfe-Juan und Vallauris	617
Juan-les-Pins	621
<i>Die Leidenschaft der Männer</i>	
<i>mit den Silberkugeln</i>	623
Antibes	624
Cap d'Antibes	629
Biot	632
Villeneuve-Loubet	634
Cagnes-sur-Mer	635
Saint-Paul-de-Vence	637
Vence	639
Gorges du Loup (Loup-Schluchten)	642
Grasse	646
Fréjus	649
<i>Grasse, Welthauptstadt des Parfums</i>	650
<i>Die Via Aurelia</i>	657
Saint-Raphaël	658
Entlang der Corniche d'Or	
nach Cannes	663
Das Estérel-Gebirge	666
Das Land von Fayence	669

**18****Nizza und die öst-  
liche Côte d'Azur****674**

Überblick	676
Nizza (Nice)	678
<i>„La Cuisine Nissarde“ –</i>	
<i>Nizzas köstliche Küche</i>	679

*Das Hotel Negresco –**Belle Epoque und moderne Kunst* 694*Matisse, Maler der Lebensfreude* 702

Villefranche-sur-Mer 712

Cap Ferrat 714

Beaulieu-sur-Mer 718

Èze 719

*Die Corniches –**Traumstraßen der Nostalgie* 721

La Turbie 722

Peille und Peillon 724

Monaco 725

Roquebrune-Cap Martin 736

Menton 738

Alpes-Maritimes – die Seealpen 747

**19****Praktische  
Reisetipps A–Z****752**

Anreise 754

Autofahren 759

Barrierefreies Reisen 761

Camping 761

Einkaufen 762

Ein- und Ausreisebestimmungen 765

Elektrizität 766

Essen und Trinken 767

Feiertage, Feste und Events 775

Geld 776

Gesundheit 777

Mit Haustier unterwegs 777

Information 778

Mit Kindern unterwegs 779

Klima und Reisezeit 780

Kommunikation unterwegs 781

LGBT+ 782

Notfälle 783

Öffnungszeiten 784

Orientierung und Landkarten 785

Post 785

Rauchen 785

Reisegepäck und Ausrüstung 786

Sicherheit	787	Flora und Fauna	808
Sport und Aktivitäten	789	<i>Der Mistral</i>	810
Sprache	791	<i>Als die Wölfe wiederkamen –</i>	
Unterkunft	792	<i>der Wolfspark Alpha</i>	813
Verhaltenstipps	796	Geschichte	816
Verkehrsmittel	797	Wirtschaft und Politik	837
Zeit	799	Umweltschutz	842

## **20 Land und Leute 800**

Geologie und Geografie	802	<i>Die Sintfluten häufen sich</i>	843
<i>Bewässerungssysteme</i>	806	Tourismus	848
Klima	807	Kunst und Architektur	850
		Traditionen	862
		<i>Indiennes – Provenzalische Stoffe</i>	864
		Sprache und Literatur	871
		Die Region im Film	882

## **Wanderungen**

Zu den Ockersteinbrüchen von Moimoron	78
Auf den Mont Ventoux	88
Zum Tour d'Opies	157
Calanques d'en Vau	302
Pic des Mouches	336
Cap d'Antibes	631
Pic du Cap Roux	667
Cap Ferrat	717

## **21 Anhang 884**

Literaturtipps	886
Kleine Sprachhilfe Französisch	889
Register	893
Die Autoren	911
Schreiben Sie uns!	912

# Karten

Provence	Umschlag vorn
Côte d’Azur	Umschlag hinten
Reiserouten und Touren	20–23
Die Regionen im Überblick	16

Übersichtskarten	
Alpilles mit Avignon	136
Camargue	218
Cannes, Estérel-Gebirge, Hinterland	601
Comtat Venaissin	34
Étang de Berre	250
Frioul-Inseln	298
Département Gard	162
Haute Provence	414
Hyères und Halbinsel von Giens	515
Les Calanques	300
Luberon	350
Marseille und Umgebung	270
Nizza und die östliche Côte d’Azur	676

Pays d’Aix	314
Saint-Tropez, Mauren-Gebirge	543
Saint-Tropez, Halbinsel	559
Toulon und die westl. Côte d’Azur	498
Var	466
Vaucluse-Berge, südlich der	386
Verdon-Schlucht und Umgebung	440

Stadtpläne	
Aix-en-Provence	318
Antibes	627
Apt	359
Arles	192
Avignon	98
Cannes	606
Carpentras	67
Cavaillon	354
Fréjus	653
Grasse	648
Hyères und Halbinsel von Giens	515
Manosque	417
Marseille	274

Martigues	262	Wanderkarten	
Menton	739	Zu den Ockersteinbrüchen	
Monaco	728	von Moimoron	78
Nîmes	164	Auf den Mont Ventoux	88
Nizza	684	Zum Tour d’Opies	157
Nizza Altstadt	688	Calanques d’En Vau	302
Orange	38	Pic des Mouches	336
Saint-Raphaël	661	Cap d’Antibes	631
Saint-Tropez	550	Pic du Cap Roux	667
Salon-de-Provence	254	Cap Ferrat	717
Tarascon	140		
Toulon	504		
Uzès	182		
Vaison-la-Romaine	52		
Villeneuve-lès-Avignon	123		
Lagepläne und thematische Karten			
Avignon, Papstpalast	106		
Entremont	325		
Glanum	145		
Römisches Straßennetz	852		
Zisterzienserklöster Sènanque	398		