

**Inhalt**

Vorwort	7	Routen- und Tourenvorschläge	75
Hinweise zur Benutzung	11	Sehenswürdigkeiten	79
Vor der Reise (unter Mitarbeit von E.H.M. Gilissen)		Sicherheit	79
Informationen im Internet	14	Sport und Freizeit	81
Informationsstellen	16	Sprache und Verständigung	94
Studieren und Französisch lernen in Frankreich	16	Telefonieren	96
Ein- und Ausreisebestimmungen	17	Trinkgeld	96
An- und Rückreise	18	Unterkunft	97
Rund ums Geld	27	Verkehrsmittel	101
Versicherungen	30	Zeitschriften	103
Ausrüstung und Bekleidung	31		
Reisezeit	33	Land und Leute	
Praktische Reisetipps A-Z (unter Mitarbeit von E.H.M. Gilissen)		Geografie	106
Autofahren und Verkehr	38	Klima	108
Behinderte	41	Flora, Fauna und Schutzgebiete	110
Camping	41	Geschichte und Gegenwart	115
Einkaufen und Souvenirs	46	Wirtschaft	132
Elektrizität	50	Bevölkerung	134
Essen und Trinken	50	Kunst und Architektur	137
Feier- und Festtage	60	Literatur	143
FKK	66		
Fotografieren	66	Bordeaux und Umgebung	
Führungen	66	Bordeaux	
Fundsachen	68	Überblick	148
Haustiere	68	Orientierung	148
Internet	68	Geschichte und Gegenwart	150
Mit Kindern reisen	68	Sehenswertes	152
Medizinische Versorgung	71	Praktische Tipps	163
Notfälle	73		
Orientierung in den Städten	74	Umgebung von Bordeaux	
Post	75	Überblick	168
		La Brède	169
		Weintour durch das Médoc	170
		Blaye	173
		Saint Émilion und das Libournais	175
		Abstecher in die Dordogne	182

Nördliche Atlantikküste

Überblick	188
Arcachon	188
Pyla-sur-Mer und die Düne	198
Cazaux	199
Le Teich	200
Rund um das Bassin d'Arcachon	202
Le Porge	206
Rund um Lacanau	207
Rund um Carcans	210
Rund um Hourton	214
Soulac-sur-Mer und Gironde-Mündung	215

Südliche Atlantikküste

Überblick	236
Von Arcachon nach Biscarrosse	237
Biscarrosse	237
Naturpark Landes de Gascogne	240
Mont-de-Marsan	242
Mimizan	245
Von Mimizan nach Vieux-Boucau-les-Bains	250
Rund um Vieux-Boucau-les-Bains	253
Hossegor	257
Capbreton	259
Rund um Labenne	264
Dax – Thermalbad am Adour	266

Am Oberlauf der Garonne

Die Départements Gironde und Lot-et-Garonne	220
Cadillac	221
Langon	222
Agen	226

Baskisches Küstenland

Überblick	272
Bayonne – historisches Pflaster	272
Anglet – Strände und Surferparadies	280



Biarritz – altehrwürdiges Seebad	283	Saint Palais	327
Bidart und Guéthary	293	Mauléon	327
Saint Jean-de-Luz	294	Sauveterre-de-Béarn	329
Von Saint Jean-de-Luz nach Hendaye	297	Salies-de-Béarn	330
Hendaye – Strand und Hafen an der Grenze	299	Orthez	331
		Oloron-Sainte-Marie	331
		Parc National des Pyrénées	335
Pyrénées-Atlantiques		Pau	337
		Lourdes	344
Im Schatten der Pyrenäen	308		
Ascain und La Rhune	312	Anhang	
Sare	313		
Saint Péé-sur-Nivelle	315	Literaturtipps	350
Espelette	316	Kleine Sprachhilfe	352
Cambo-les-Bains	317	Hilfe!	359
Itxassou	319	Register	365
Bidarray	319	Der Autor	372
Saint Jean-Pied-de-Port	321	Atlas	nach 372
Saint Étienne-de-Baïgorry	325	Kartenverzeichnis	Umschlag hinten