

Inhalt

Sehnsuchtsziele Provence und Côte d'Azur	10
In der Provence und an der Côte d'Azur reisen	12
Planungshilfe für Ihre Reise	16
Vorschläge für Rundreisen	20

Wissenswertes über die Provence und die Côte d'Azur

Steckbrief Provence-Côte d'Azur	24
Natur und Umwelt	26
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	30
Geschichte	34
Zeittafel	40
Gesellschaft und Alltagskultur	44
Kunst und Kultur	47

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	56
Übernachten	59
Essen und Trinken	62
Outdoor	68
Feste und Veranstaltungen	72
Reiseinformationen von A bis Z	78

Unterwegs in der Provence und an der Côte d'Azur

Kapitel 1 – Im Norden der Provence

Auf einen Blick: Im Norden der Provence	94
Tricastin und die Gorges de l'Ardèche	96
La Garde-Adhémar	96
Vom Val des Nymphes nach Valaurie	96
Grignan	97
Weiter nach St-Paul-Trois-Châteaux	98
Pont-St-Esprit	102
Gorges de l'Ardèche	103
 Von den Baronnies in die Dentelles de Montmirail	108
Nyons	108
Ste-Jalle und Buis-les-Baronnies	109
Weiter nach Mollans-sur-Ouvèze	110
Mont Ventoux	111
Sault	112
Gorges de la Nesque bis Bédoin	112
Dentelles de Montmirail	113
Vaison-la-Romaine	115
Aktiv: Radtour durch den Norden des Vaucluse	118

Kapitel 2 – Haute-Provence

Auf einen Blick: Haute-Provence	122
Von der Montagne de Lure ins Pays de Forcalquier	124
Jabron-Tal	124
Montagne de Lure	125
Südlich der Montagne de Lure	126
Plateau d'Albion	128
Pays de Forcalquier	129
Aktiv: Wanderung von Simiane-la-Rotonde zur Abbaye de Valsaintes	130
Forcalquier	134
 Von Sisteron durch das Durance-Tal nach Digne	136
Sisteron	136
Vom Col de Font-Belle nach Digne	137

Das Tal der Durance	138
Plateau de Valensole	140
Aktiv: Radtour über das Plateau de Valensole	142
Digne-les-Bains	144
Clues de Barles & Clues de Verdaches	146

Kapitel 3 – Das Tal der Rhône

Auf einen Blick: Das Tal der Rhône	150
Von Bollène nach Châteauneuf-du-Pape	152
Bollène	152
Zwischen Rhône und Aigues	152
Orange	155
Châteauneuf-du-Pape	159
Pays des Sorgues	164
Pernes-les-Fontaines	164
Umland von Pernes-les-Fontaines	164
Fontaine-de-Vaucluse	165
Cavaillon	168
L'Isle-sur-la-Sorgue und Umland	169
Monts de Vaucluse	172
Carpentras	172
Mazan	174
Venasque und Le Beaucet	175
Col de Murs bis St-Satumin-lès-Apt	176
Roussillon	178
Gordes und Umgebung	179
Abbaye de Sénanque	180
Avignon, Pont du Gard und Uzès	181
Avignon	181
Villeneuve-lès-Avignon	188
Aktiv: Île de la Barthelasse à vélo	190
Pont du Gard	192
Weiter nach Uzès	193
Aktiv: Kanutour auf dem Gardon	194
Alpilles	196
St-Rémy-de-Provence	196
Durch die Alpilles	197
Aktiv: Wanderung durch die Alpilles	200
Im Süden der Alpilles	201
Im Norden der Alpilles	206
Tarascon	207
Beaucaire	208

Kapitel 4 – Camargue und Crau

Auf einen Blick: Camargue und Crau	212
Arles	214
Zentrum	214
Außenbezirke	217
Camargue und Crau	221
Grande Camargue	221
Petite Camargue	223
Aktiv: Reiten wie ein Camargue-Cowboy	226
La Crau	229

Kapitel 5 – Die Mitte

Auf einen Blick: Die Mitte	234
Luberon und unteres Durance-Tal	236
Luberon-Nordflanke	236
Aktiv: Auf dem Sentier de découverte durch einen Zedernwald.	241
Aktiv: Les Ogres en vélo	245
Luberon-Südflanke	249
Aktiv: Tour de Luberon	250
Aix-en-Provence	256
Cours Mirabeau · Altstadt	257
Quartier Mazarin	260
Forum Culturel · Fondation Vasarely	261
Auf den Spuren von Cézanne	262
Montagne Ste-Victoire und Massif de la Ste-Baume	266
Montagne Ste-Victoire	266
Aktiv: Wandern von einem heiligen Berg zum anderen	267
Massif de la Ste-Baume	269

Kapitel 6 – Im Osten der Provence

Auf einen Blick: Im Osten der Provence	274
Provence Verte	276
Argens-Tal	276
Im Zentrum des Var	281
Aktiv: Spaziergang zur Cascade de Sillans	283
Draguignan und Haut-Var	286
Draguignan	286
Dörfer im Haut-Var	286

Gorges du Verdon	291
Rechtes Verdon-Ufer	291
Aktiv: Auf dem Sentier Martel durch die Gorges du Verdon	294
Linkes Verdon-Ufer	295
Rund um den Lac de Ste-Croix	297
Aktiv: Wandern und Baden am Lac de Ste-Croix	300

Kapitel 7 – Côte d'Azur

Auf einen Blick: Côte d'Azur	306
Marseille, Côte Bleue und Calanques	308
Marseille	308
Côte Bleue	322
Martigues	325
Calanques	325
Aktiv: Wanderung auf dem GR 98 durch die Calanques	326

Von Cassis nach Toulon	328
Cassis	328
Aktiv: Route des Crêtes	330
Aubagne	334
La Ciotat	335
La Cadière-d'Azur und Umgebung	339
Bandol	341
Sanary-sur-Mer und die Halbinsel von Sicié	343
Toulon	347

Hyères, Halbinsel Giens und Îles d'Hyères	352
Carqueiranne	352
Hyères	352
Halbinsel Giens	355
Îles d'Hyères	357
Aktiv: Schnorcheln auf Port-Cros	359
Aktiv: Strandwanderung am Cap de Brégançon	362
Cap de Brégançon	363

Massif des Maures und St-Tropez	366
Massif des Maures	366
Côte des Maures	370
Halbinsel von St-Tropez	373
St-Tropez	376
Von St-Tropez nach St-Aygulf	381

Fréjus, St-Raphaël und Massif de l'Estérel	383
Fréjus	383
St-Raphaël und Corniche d'Or	385
Massif de l'Estérel	388

Kapitel 8 – Die Riviera

Auf einen Blick: Die Riviera	392
Von Cannes bis zur Mündung des Var	394
Cannes	394
Îles de Lérins	404
Golfe-Juan, Vallauris und Mougins	405
Von Juan-les-Pins ans Cap d'Antibes	407
Antibes	408
Baie des Anges	410
Pays de Grasse	412
Grasse	412
Aktiv: Parfüm selbst gemacht	416
Ausflüge in die Umgebung	418
Durch die Gorges du Loup	418
St-Paul-de-Vence	422
Von Nizza nach Monte-Carlo	424
Nizza	424
Aktiv: Mit dem Pinienzapfenzug vom Meer ins Gebirge	432
Les Trois Corniches	437
Aktiv: Also sprach Zarathustra – der Sentier Nietzsche	440
Monaco / Monte-Carlo	443
Von den Felsdörfern über der Riviera nach Menton	450
Route du Sel	450
Menton	452
Von Ventimiglia nach Tende	456
Nationalpark Mercantour	458
Sprachführer	460
Kulinarisches Lexikon	462
Register	464
Abbildungsnachweis / Impressum	472