

Provence & Côte d'Azur – Die Vorschau	16
Provence & Côte d'Azur – Hintergründe & Infos	20
Landschaft und Geographie	22
Flora, Fauna und Naturschutz	24
Klima und Reisezeit	27
Wirtschaft	29
Politik	32
Verwaltung	33
Brauchtum, Feste und kulturelle Veranstaltungen	34
Geschichte	37
Von den Anfängen bis zur griechischen Kolonisation	37
Römische Provinz	38
Spätantike und frühes Mittelalter	40
Mittelalter	42
Das Jahrhundert der Päpste	44
Die Provence wird französisch	45
Revolution und Napoléon	50
Das 19. Jahrhundert	51
Zwischen den Weltkriegen	52
Niederlage, Vichy und Résistance	53
Nachkriegszeit	55
Literaturtipps	56
Die Provence im Film	62
Anreise	63
Mit dem Auto oder Motorrad	63
Mit dem Zug	68
Mit dem Flugzeug	69
Unterwegs in der Region	70
Übernachten	74
Hotels	75
Ferienhäuser und -wohnungen	78
Jugendherbergen	80
Camping	80
Essen & Trinken	82

Outdoor, Sport und Strände 89

Angeln und Fischen	89	Pétanque („Boule“)	92
Baden	89	Reiten	92
Canyoning	90	Segeln und Surfen	92
Drachenfliegen	90	Skifahren	93
FKK	90	Strände	93
Golf	91	Tauchen	94
Kanu- und Wildwassersport	91	Tennis	94
Klettern	91	Wandern und Bergsteigen	94

Wissenswertes von A bis Z 96

Adressen	96	Märkte	101
Diplomatische Vertretungen	96	Menschen mit Behinderung	101
Dokumente	96	Notruf	101
Feiertage	97	Öffnungszeiten	102
Fotografieren	97	Post	102
Geld	97	Radio	103
Gesundheit	98	Rauchen	103
Haustiere	98	Santons	103
Heißluftballons	98	Schwule und Lesben	104
Information	98	Sprache und Sprachkurse	104
Internet	99	Telefonieren	105
Jagd	100	Trinkgeld	106
Kochkurse	100	Waldbrände	106
Kriminalität	100	Zeitungen/Zeitschriften	107
Landkarten	100	Zollbestimmungen	107

Provence & Côte d’Azur – Reiseziele 108

Haute-Provence 110

Sisteron	111	Dauphin	128
Vallée du Jabron	115	Observatoire de Haute-Provence	128
Montagne de Lure	116	Simiane-la-Rotonde	128
Volonne/Château-Arnoux	117	Oppedette	129
Forcalquier	118	Manosque	130
Pays de Forcalquier	122	Céreste	137
Saint-Etienne-lès-Orgues	122	Prieuré de Carluc	137
Banon	123	Reillanne	137
Prieuré de Ganagobie	124	Viens	138
Lurs	126	Digne-les-Bains	138
Mane	126		

Grand Canyon du Verdon			145
Moustiers-Sainte-Marie	148	Gréoux-les-Bains	162
La Palud-sur-Verdon	151	Saint-Julien-le-Montagnier	164
Lac de Sainte-Croix	152	Castellane	165
Sainte-Croix-du-Verdon	153	Vallée des Sirènes	168
Bauduen	154	Lac de Castillon	168
Les Salles-sur-Verdon	155	Senez	168
Aiguines	156	Trigance	168
Riez	157	Comps-sur-Artuby	169
Allemagne-en-Provence	158	Am Rand der Seealpen	170
Valensole	159	Saint-André-les-Alpes	170
Am Unterlauf des Verdon	159	Annot	171
Quinson	159	Entrevaux	172
Esparron-de-Verdon	161		

Alpes Maritimes			174
Roya-Tal (Vallée de la Roya)	174	Utelle	193
Breil-sur-Roya	175	Lantosque	193
Saorge	179	La Bollène Vésubie	194
Tende	181	Roquebillière	194
La Brigue	184	Saint-Martin-Vésubie	195
Mercantour-Nationalpark	186	Valberg	199
Vallée des Merveilles und Vallée de Fontanalba	186	Guillaumes	199
Sospel	189	Villars-sur-Var	201
Vésubie-Tal	192	Touët-sur-Var	201
Levens	192	Puget-Théniers	202

Côte d'Azur 204

Menton			206
Sainte-Agnès	218	Grimaldi-Grotten (Balzi Rossi)	219
Gorbio	218	Giardini Hanbury	219
Castellar	219	Ventimiglia	220
Castillon	219		

Von Menton nach Nizza 220

Roquebrune-Cap-Martin	220
-----------------------	-----

Monaco 224

Monaco-Stadt	232	Fontvieille-Viertel	234
Monte Carlo	234	Jardin Exotique	235

Cap d'Ail	236	Beaulieu-sur-Mer	240
La Turbie	237	Saint-Jean-Cap-Ferrat	243
Èze	238	Villefranche-sur-Mer	246
Nizza (Nice)			250
Rund um Schlossberg und Hafen	265	Stadtteil Cimiez	271
Altstadt (Vieux Nice)	266	Hinterland von Nizza	273
Auf dem Paillon zwischen Alt- und Neustadt	267	Lucéram	273
Entlang und hinter der Promenade des Anglais	268	L'Escarène	273
Strände	270	Peille	273
Im Norden Nizzas	270	Peillon	274
		Contes	275
		Coaraze	275
Küste und Hinterland zwischen Nizza und Antibes			276
Cagnes	276	Gourdon	286
Saint-Paul-de-Vence	278	Le Bar-sur-Loup	287
Vence	281	Valbonne	288
Saint-Jeannet	284	Villeneuve-Loubet	288
Tourrettes-sur-Loup	285	Biot	290
Gorges du Loup	286		
Antibes			292
Juan-les-Pins	299	Mougins	303
Golfe-Juan	301	Auribeau-sur-Siagne	305
Vallauris	302	Le Cannet	306
Cannes			308
Iles de Lérins	317	Agay	323
Ile de Sainte-Marguerite	317	Saint-Raphaël	324
Ile de Saint-Honorat	318	Fréjus	327
Massif de l'Estérel	320	Roquebrune-sur-Argens	332
Mandelieu-La-Napoule	321	Saint-Aygulf	333
Théoule-sur-Mer	322	Sainte-Maxime	334
Le Trayas	323		
Saint-Tropez			336
Gassin	349	Massif des Maures	356
Ramatuelle	350	La Garde-Freinet	357
Port Grimaud	353	Collobrières	359
Grimaud	353	Chartreuse de la Verne	360
Cogolin	355	Die Küste westlich von Saint-Tropez	361

La Croix-Valmer	361	Bormes-les-Mimosas.	366
Cavalaire-sur-Mer	362	Hyères	368
Zwischen Cavalaire-sur-Mer und Le Lavandou	363	Iles d'Hyères	373
Domaine du Rayol	363	Ile de Porquerolles	374
Le Lavandou	364	Ile de Port-Cros	375
		Ile du Levant	376
Toulon			376
Mont Faron	383	Les Lecques	393
Sanary-sur-Mer	384	La Ciotat	393
Bandol	389	Corniche des Crêtes	398
La Cadière d'Azur	392	Cassis	398
Le Castellet	392	Calanques	404
Evenos	393	Die Calanques	
Circuit du Castellet Paul Ricard	393	von Ost nach West	406

Von Grasse nach Aix-en-Provence 408

Grasse	408	Cabris	421
Fayence	416	Saint-Vallier-de-Thiey	422
Tourrettes	418	Seillans	422
Callian	418	Bargemon	423
Montauroux	419	Draguignan	424
Lac de St.-Cassien	419	Les Arcs-sur-Argens	427
Bagnols-en-Forêt	420	Flayosc	428
Mons	420	Lorgues	428
Saint-Cézaire-sur-Siagne	420	Le Luc-en-Provence	429

Haut-Var 430

Le Thoronet	430	Aups	436
Abbaye du Thoronet	431	Moissac-Bellevue	439
Entrecasteaux	432	Régusse	439
Cotignac	433	Fox-Amphoux	439
Sillans-la-Cascade	434	Barjols	440
Salernes	434	Brignoles	440
Villecroze	435	Besse-sur-Issole	442
Tourtour	436	Saint-Maximin-La-Sainte-Baume	442
Châteaudouble	436		

Aix-en-Provence 445

Montagne Sainte-Victoire	461	Meyrargues	463
Vauvenargues	462	Ventabren	463
Puylobier	463		

Vaucluse 466

Im Tal der Rhône 466

Mornas	467	Châteauneuf-du-Pape	478
Piolenc	470	Avignon	480
Sérignan-du-Comtat.	470	Villeneuve-lès-Avignon	496
Orange	472	Barbentane	500
Caderousse	478	Abstecher zum Pont du Gard	501

Rund um den Mont Ventoux 503

Vaison-la-Romaine	503	Venasque	528
Dentelles de Montmirail	511	Le Beaucet	529
Gigondas	512	Mazan	529
Séguret	513	Pernes-les-Fontaines	530
Cairanne	513	Le Thor	531
Mont Ventoux	514	Fontaine-de-Vaucluse	532
Malaucène	517	Saumane-de-Vaucluse	534
Gorges du Toulourenc	517	L'Isle-sur-la-Sorgue	535
Crestet	517	Cavaillon	539
Le Barroux	518	Caumont-sur-Durance	542
Notre-Dame-d'Aubune	518	Coustellet	542
Bédoin	518	Gordes	543
Crillon-le-Brave	519	Abbaye de Sénanque	546
Caromb	520	Roussillon	548
Sault	520	Lioux	553
Carpentras	522	Saint-Saturnin-lès-Apt	553
Monteux	526	Rustrel	554

Luberon 556

Am Nordhang des Luberon	557	Lourmarin	570
Apt	557	Cucuron	572
Saignon	562	Vaugines	573
Buoux	562	La Tour-d'Aigues	573
Bonnieux	563	Grambois	575
Lacoste	565	Pertuis	575
Abbaye de Saint-Hilaire	567	Ansouis	576
Ménerbes	567	Cadenet	577
Oppède-le-Vieux	568	Lauris	578
Goult	569	Abbaye de Silvacane	578
Am Südhang des Luberon	570	Gorges du Régalon	579

Bouches-du-Rhône			580
Marseille			580
Rund um den Vieux Port	598	Aubagne	608
Links und rechts der Canebière	602	La Treille	610
Außerhalb des Zentrums	603	Massif de la Sainte-Baume	611
Hinterland von Marseille	608		
Rund um den Etang de Berre			612
Côte Bleue	614	Grottes de Calès	622
Martigues	614	Vernègues (Temple romain)	622
Fos-sur-Mer	615	La Barben	622
Fouilles de Saint-Blaise	615	Langon-de-Provence	623
Salon-de-Provence.	617	Pont Flavien bei Saint-Chamas	623
Mémorial Jean Moulin	622		
Camargue			624
Les Saintes-Maries-de-la-Mer	626	Salin-de-Giraud	633
Camargue-Erkundungen mit dem Fahrrad und zu Fuß	632	Aigues-Mortes	635
		Saint-Gilles	639
Arles			641
Abbaye de Montmajour	656	Saint-Rémy-de-Provence	665
Zwischen Arles und Avignon:		Glänum	669
Les Alpilles	658	Eygalières	670
Saint-Martin-de-Crau	658	Orgon	671
Les Baux-de-Provence	659	Maillane	671
Maussane-les-Alpilles	662	Tarascon	672
Fontvieille	663	Saint-Michel-de-Frigolet	674
Etwas Französisch			676
Register			688