

Wissenswertes über die Provence und die Côte d'Azur

Sehnsuchtsziele Provence und Côte d'Azur	12
Steckbrief Provence-Côte d'Azur	14
Natur und Umwelt	16
Garrigue • Camargue	16
Calanques • Mittelmeer	17
Wälder • Südalpen	18
Exotische Küstenvegetation • Wind und Wasser	18
Naturparks	19
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	20
Alles auf Tourismus	20
An der Schurkenküste	20
Demografisches Ungleichgewicht	20
Integrationsprobleme	22
Druck von rechts	22
Geschichte	24
Vorgeschichte	24
Antike	24
Mittelalter	25
Ancien Régime • Neuzeit	27
Gegenwart	29
Zeittafel	30
Gesellschaft und Alltagskultur	34
Provenzalisch • Spiel und Sport	34
Anarchie im Alltag • Religiöse Feste	36
Feste und Festivals	37
Architektur und Kunst	42
Architektur	42
Maler des Lichts	44
Die Provence im Kino	47
Essen und Trinken	48
La Cuisine du terroir	48
Weine der Provence	50
Restaurants und Lokale	51
Kulinarisches Lexikon	54

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	58
Reise- und Routenplanung	61
Anreise und Verkehr	67
Unterkunft	70
Sport und Aktivurlaub	72
Einkaufen	76
Ausgehen	78
Gut zu wissen	79
Reisekasse und Reisebudget	81
Reisezeit und Reiseausrüstung	82
Sprachführer	84

Unterwegs in der Provence und an der Côte d'Azur

Kapitel 1 Im Norden der Provence

Auf einen Blick: Im Norden der Provence	90
Tricastin und die Gorges de l'Ardèche	92
La Garde-Adhémar	92
Durch das Val des Nymphes nach Valaurie	92
Grignan	93
Weiter nach St-Paul-Trois-Châteaux	94
Pont-St-Esprit	98
Gorges de l'Ardèche	99
 Von den Baronnies in die Dentelles de Montmirail	 104
Nyons	104
Ste-Jalle und Buis-les-Baronnies	105
Weiter nach Mollans-sur-Ouvèze	106
Mont Ventoux	107
Sault	108
Durch die Gorges de la Nesque nach Bédoin	109
Dentelles de Montmirail	109
Vaison-la-Romaine	112
Aktiv unterwegs: Radtour durch den Norden des Vaucluse	114

Kapitel 2 Haute-Provence

Auf einen Blick: Haute-Provence	118
Von der Montagne de Lure ins Pays de Forcalquier	120
Jabron-Tal	120
Montagne de Lure	121
Südlich der Montagne de Lure	122
Plateau d'Albion	123
Pays de Forcalquier	124
Aktiv unterwegs: Wanderung von Simiane-la-Rotonde zur Abbaye de Valsaintes	126
Forcalquier	128
 Von Sisteron durch das Durance-Tal nach Digne	131
Sisteron	131
Über den Col de Font-Belle nach Digne	133
Das Tal der Durance	133
Plateau de Valensole	135
Aktiv unterwegs: Radtour über das Plateau de Valensole	136
Digne-les-Bains	138
Clues de Barles und Clues de Verdaches	140

Kapitel 3 Das Tal der Rhône

Auf einen Blick: Das Tal der Rhône	144
Von Bollène nach Châteauneuf-du-Pape	146
Bollène	146
Zwischen Rhône und Aigues	146
Orange	149
Weinbaugebiet Châteauneuf-du-Pape	153
 Pays des Sorgues	158
Pernes-les-Fontaines	158
Das Umland von Pernes-les-Fontaines	158
Fontaine-de-Vaucluse	159
Cavaillon	162
L'Isle-sur-la-Sorgue und Umland	163
 Monts de Vaucluse	166
Carpentras	166
Mazan	168
Venasque und Le Beaucet	168
Über den Col de Murs nach St-Saturnin-lès-Apt	170

Roussillon · Gordes und Umgebung	172
Abbaye de Sénanque	174

Avignon, Pont du Gard und Uzès	175
Avignon	175
Aktiv unterwegs: Ile de la Barthelasse à vélo	184
Villeneuve-lès-Avignon	185
Pont du Gard	187
Weiter nach Uzès	187
Aktiv unterwegs: Kanutour auf dem Gardon	188

Alpilles	190
St-Rémy-de-Provence	190
Durch die Alpilles	192
Aktiv unterwegs: Wanderung durch die Alpilles	194
Im Süden der Alpilles	195
Im Norden der Alpilles	200
Tarascon	201
Beaucaire	202

Kapitel 4 Camargue und Crau

Auf einen Blick: Camargue und Crau	206
Arles	208
Zentrum	208
Außenbezirke	212

Camargue und Crau	215
Grande Camargue	215
Petite Camargue	219
Aktiv unterwegs: Reiten wie ein Camargue-Cowboy	220
La Crau	223

Kapitel 5 Die Mitte

Auf einen Blick: Die Mitte	228
Luberon und unteres Durance-Tal	230
Die Luberon-Nordflanke	230
Aktiv unterwegs: Auf dem Sentier de découverte durch einen Zedernwald	235
Aktiv unterwegs: Les Ogres en Vélo	239
Die Luberon-Südflanke	243
Aktiv unterwegs: Tour de Luberon	244

Aix-en-Provence	250
Cours Mirabeau	251
Altstadt	251
Quartier Mazarin	254
Fondation Vasarely	255
Auf den Spuren von Cézanne	256
 Montagne Ste-Victoire und Massif de la Ste-Baume	260
Montagne Ste-Victoire	260
Aktiv unterwegs: Wandern vom einen heiligen Berg zum anderen	261
Massif de la Ste-Baume	263

Kapitel 6 Im Osten der Provence

Auf einen Blick: Im Osten der Provence	268
Provence Verte	270
Argens-Tal	270
Im Zentrum des Var	275
Aktiv unterwegs: Spaziergang zur Cascade de Sillans	277
 Draguignan und Haut Var	280
Draguignan	280
Dörfer im Haut Var	280
 Gorges du Verdon	285
Rechtes Verdon-Ufer	285
Aktiv unterwegs: Auf dem Sentier Martel durch die Gorges du Verdon	286
Linkes Verdon-Ufer	288
Rund um den Lac de Ste-Croix	292
Aktiv unterwegs: Wandern und Baden am Lac de Ste-Croix	294

Kapitel 7 Côte d'Azur

Auf einen Blick: Côte d'Azur	300
Marseille, Côte Bleue und Calanques	302
Marseille	302
Côte Bleue	317
Martigues	319
Calanques	319
Aktiv unterwegs: Wanderung auf dem GR 98	

Von Cassis nach Toulon	322
Cassis	322
Aktiv unterwegs: Route des Crêtes	324
Aubagne • La Ciotat	328
La Cadière-d'Azur und Umgebung	333
Bandol	335
Sanary-sur-Mer und die Halbinsel von Sicié	338
Toulon	341
 Hyères, Halbinsel Giens und Iles d'Hyères	346
Carqueiranne • Hyères	346
Halbinsel Giens	349
Iles d'Hyères	351
Aktiv unterwegs: Schnorcheln auf Port-Cros	353
Aktiv unterwegs: Strandwanderung am Cap de Brégançon	356
Cap de Brégançon	357
 Massif des Maures und St-Tropez	358
Massif des Maures	358
Côte des Maures	361
Die Halbinsel von St-Tropez	364
St-Tropez	366
Von St-Tropez nach St-Aygulf	372
 Fréjus, St-Raphaël und Massif de l'Estérel	373
Fréjus	373
St-Raphaël und Corniche d'Or	375
Massif de l'Estérel	378

Kapitel 8 Die Riviera

Auf einen Blick: Die Riviera	382
Von Cannes bis zur Mündung des Var	384
Cannes	384
Iles de Lérins	394
Golfe-Juan, Vallauris und Mougins	395
Von Juan-les-Pins ans Cap d'Antibes	397
Antibes	400
Baie des Anges	401
Pays de Grasse • Grasse	403
Aktiv unterwegs: Parfüm selbst gemacht	406
Ausflüge in die Umgebung	409
Durch die Gorges du Loup nach St-Paul-de-Vence	410
St-Paul-de-Vence	412

Von Nizza nach Monte-Carlo	414
Nizza	414
Aktiv unterwegs: Mit dem Pinienzapfenzug vom Meer ins Gebirge	422
Les Trois Corniches	427
Aktiv unterwegs: Also sprach Zarathustra – der Sentier Nietzsche	430
Monaco/Monte-Carlo	433
 Von den Felsdörfern über der Riviera nach Menton	440
Route du Sel	440
Menton	441
Von Ventimiglia nach Tende	446
Nationalpark Mercantour	447
 Register	448
Abbildungsnachweis/Impressum	456