

# Wissenswertes über die Provence und die Côte d'Azur

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

<b>Auf einen Blick: Im Norden der Provence</b>	90
<b>Tricastin und die Gorges de l'Ardèche</b>	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
<b>Von den Baronnies in die Dentelles de Montmirail</b>	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
<b>Aktiv unterwegs: Radtour durch den</b>	
Norden des Vaucluse	114

## **Kapitel 2 Haute-Provence**

<b>Auf einen Blick: Haute-Provence</b>	118
<b>Von der Montagne de Lure ins Pays de Forcalquier</b>	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
<b>Von Sisteron durch das Durance-Tal nach Digne</b>	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**

<b>Auf einen Blick: Das Tal der Rhône</b>	144
<b>Von Bollène nach Châteauneuf-du-Pape</b>	146
Bollène	146
Zwischen Rhône und Aigues	146
Orange	149
Weinbaugebiet Châteauneuf-du-Pape	153
<b>Pays des Sorgues</b>	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
<b>Monts de Vaucluse</b>	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
<b>Avignon, Pont du Gard und Uzès</b>	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
<b>Alpilles</b>	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**

<b>Auf einen Blick: Camargue und Crau</b>	206
<b>Arles</b>	208
Zentrum	208
Außenbezirke	212
<b>Camargue und Crau</b>	215
Grande Camargue	215
Petite Camargue	219
Aktiv unterwegs: Reiten wie ein Camargue-Cowboy	220
La Crau	223

## **Kapitel 5 Die Mitte**

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

<b>Aix-en-Provence</b>	250
Cours Mirabeau	251
Altstadt	251
Quartier Mazarin	254
Fondation Vasarely	255
Auf den Spuren von Cézanne	256

<b>Montagne Ste-Victoire und Massif de la Ste-Baume</b>	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**

<b>Auf einen Blick: Im Osten der Provence</b>	268
<b>Provence Verte</b>	270
Argens-Tal	270
Im Zentrum des Var	275
Aktiv unterwegs: Spaziergang zur Cascade de Sillans	277

<b>Draguignan und Haut Var</b>	280
Draguignan	280
Dörfer im Haut Var	280

<b>Gorges du Verdon</b>	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**

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

<b>Von Cassis nach Toulon</b>	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
<b>Hyères, Halbinsel Giens und Iles d'Hyères</b>	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
<b>Massif des Maures und St-Tropez</b>	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
<b>Fréjus, St-Raphaël und Massif de l'Estérel</b>	373
Fréjus	373
St-Raphaël und Corniche d'Or	375
Massif de l'Estérel	378

## **Kapitel 8 Die Riviera**

<b>Auf einen Blick: Die Riviera</b>	382
<b>Von Cannes bis zur Mündung des Var</b>	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

<b>Von Nizza nach Monte-Carlo</b>	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
<b>Von den Felsdörfern über der Riviera nach Menton</b>	440
Route du Sel	440
Menton	441
Von Ventimiglia nach Tende	446
Nationalpark Mercantour	447
<b>Register</b>	448
<b>Abbildungsnachweis/Impressum</b>	456