

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
Reiseinfos 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	99
Pont-St-Esprit	102
Gorges de l'Ardèche	103
Von den Baronnie 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	127
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
Clus de Barles & Clus 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	166
Cavaillon	167
L'Isle-sur-la-Sorgue und Umland	168

Monts de Vaucluse	172
Carpentras	172
Mazan	174
Venasque und Le Beaucet	175
Col de Murs bis St-Saturnin-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 per Rad	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	198
Aktiv: Wanderung über die Alpilles	200
Im Süden der Alpilles	201
Im Norden der Alpilles	205
Tarascon	205
Beaucaire	207

Kapitel 4 – Camargue und Crau

Auf einen Blick: Camargue und Crau	210
Arles	212
Zentrum	212
Außenbezirke	216

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: Spaziergang durch die Forêt des Cèdres	241
Aktiv: Les Ocre en Vélo	245
Luberon-Südflanke	249
Aktiv: Tour de Luberon	250
Aix-en-Provence	256
Cours Mirabeau	256
Altstadt	257
Quartier Mazarin	260
Forum Culturel	261
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	323
Martigues	325
Calanques	325
Aktiv: 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	342
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	375
Von St-Tropez nach St-Aygulf	380
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	411
Pays de Grasse	413
Grasse	414
Aktiv: Parfüm selbst gemacht	416
Ausflüge	418
Durch die Gorges du Loup	419
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	444
 Von den Felsdörfern über der Riviera nach Menton	 450
Route du Sel	450
Menton	451
Von Ventimiglia nach Tende	456
Nationalpark-Mercantour	458
 Sprachführer	 460
Kulinarisches Lexikon	462
 Register	 464
Abbildungsnachweis/Impressum	472