

# INHALT

<b>Willkommen in Frankreich</b>	18	<b>7 Île de France</b>	
<b>Vorwort</b>	24	Château-Hopping in den Königsstädten	44
<b>FRÜHLING</b>	<b>26</b>	<b>8 Paris</b>	
<hr/>		Die Karawane zieht nach Belleville	46
<b>1 Vom Klima verwöhnt</b>		<b>9 An der Bouillabaisse-Küste</b>	
Menton – die Stadt der Zitronen	28	Wenn es kocht, runterstellen!	48
<b>2 Narrentreiben in Limoux</b>		<b>10 Outre-Forêt</b>	
Der längste Karneval der Welt	30	Frühlingserwachen jenseits des Waldes	52
<b>3 Mimosen</b>		<b>11 Minerve und das Minervois</b>	
Der gelbe Rausch	32	Im okzitanischen Weinmeer	54
<b>4 Procession de la Sanch</b>		<b>12 Vaison-la-Romaine</b>	
Die größte Osterprozession der Ost-Pyrenäen	34	Vor den Besucherfluten des Sommers	58
<b>5 Gartentour durch die Normandie</b>		<b>13 Luberon</b>	
It's the gulf stream, stupid!	36	La vie en vélo	69
<b>6 Viehauftrieb Munstertal</b>		<b>14 Rustrel</b>	
Für diesen Käse geh' ich meilenweit!	40	Das Colorado von Roussillon	62

## SOMMER

64

**15 Längs der bretonischen Nordküste**

Immer geradeaus: Amerika!

66

**16 Île de Ré**

Inselglück im Atlantik

68

**17 Routes de la Lavande**

Landpartie zum Lavendel

72

**18 Wandern im Jura**

Ein Hörnchen voller Naturwunder

74

**19 Char à voile**

Flottes Segeln auf dem Sand

76

**20 Cap de la Hague**

Küstenwandern im Wilden Westen der Normandie

78

**21 Côte d'Opale**

Am Strand von Paris

80

**22 Weltkulturerbe**

Sommertörn auf dem Canal du Midi

84

**23 Fernradweg**

Die Wunder der ViaRhôna

88

**24 Spezialitäten-Event**

Das Mirabellenfest von Metz

90

**25 Meeresreservat Cerbère-Banyuls**

Wandern mit Schnorchel an der Purpurküste

92

**26 Eine Stadt als Bühne**

Das Theaterfestival von Avignon

94

**27 Rendez-vous au jardin**

Staunen in Grün

96

**28 Die klingende Sommersonnenwende**

La Fête de la Musique

100

**29 Île d'Yeu**

Sommerfrische im Atlantik

102

**30 Märkte der Provence**

Von der Sonne verwöhnt

104

## HERBST

106

### 31 Auf dem Chemin Stevenson

Nur der Esel war Zeuge 108

### 32 Ferme-Auberge-Tour in den Vogesen

Malkersmahlzeit über den Wolken 110

### 33 Das Bassin Minier

Unter Tage in Lewarde 112

### 34 Genießen mit allen Sinnen

Landpartie in Burgund 114

### 35 Frankreichs sanfter Chili

Der Piment d'Espelette 118

### 36 Historische Wanderroute

Unterwegs auf dem Sentier Cathare 120

### 37 Indian Summer in der Ardèche

Welche Kastanie darf's denn sein? 126

### 38 Cidre aus der Normandie

Apfelwein mit Handschrift 128

### 39 Weinlese in der Champagne

Helfer willkommen 132

### 40 Flusskreuzfahrt

Ahoi zum Törn auf der Rhône 134

### 41 Mit dem Vélo durch die elsässischen Weinberge

Frische Luft und ein Kougelhopp im Weinberg 136

### 42 Fondation Carmignac

Kunstgenuss mit Strandzugang 140

### 43 Castelnaudary und das Lauragais

Auf Cassoulet-Tour 142

### 44 Île d'Ouessant

Herbstliche Sturmwanderung 144

### 45 Arles

Nach der Hitze des Sommers 146

### 46 Sainte-Victoire und Sainte-Baume

Wandern von einem heiligen Berg  
der Provence zum anderen 148

### 47 Hausboottour durch die Weinberge des Cahors

Le Lot est navigable! 150

## **WINTER** **152**

---

<b>48 Frankreichs Eau-de-Vie</b>	
Der Armagnac-Brenner vom Château Millet	154
<b>49 Handarbeit</b>	
Bei der Olivenernte in Nyons	156
<b>50 Traditionelles Volksfest</b>	
Die Fête des Lumières von Lyon	158
<b>51 Katalanische Tradition</b>	
Die Bärenfeste der Pyrenäen	160
<b>52 Naturschauspiel</b>	
Schneeschuhwandern am Cirque de Gavarnie	162
<b>53 Südliches Zen</b>	
Langlaufen auf dem Capcir	166
<b>54 Nach dem Vorbild der Natur</b>	
Abfahren in Avoriaz	168

<b>55 Historischer Kurort Luchon</b>	
Schwitzen im Stollen	170
<b>56 Strasbourg</b>	
Frankreichs Weihnachtskapitale	172
<b>57 Ein Fest für alle Sinne</b>	
Silvester in Paris	174
<b>58 Trüffelsuche im Tricastin</b>	
Immer der Nase nach	176
<b>59 Die Calanques von Marseille</b>	
Abenteuer der Großstadt	180
<b>60 Pariser Passagen</b>	
Ein allwettertaugliches Vergnügen	182
<b>Register</b>	186
<b>Bildnachweis</b>	187
<b>Impressum</b>	188