

**SUDFRANKmiCH**

*malf Nestmeyer*

fe

# INHALT

<b>Sudfrankreich erleben</b> .....	14
... für Liebhaber von schönen Städten und Dörfern.....	14
... für kunstgeschichtlich Interessierte.....	15
... für Landschafts- und Naturgenießer.....	16
... für Sonnenanbeter und Wasserratten.....	17
... für Familien mit Kindern.....	18
<b>Geschichte</b> .....	35
Von den Anfängen bis zur griechischen Kolonisation.....	35
Römische Provinz.....	37
Spätantike und frühes Mittelalter.....	40
Mittelalter.....	41
Das Jahrhundert der Päpste.....	46
<b>Literaturtipps</b> .....	59
<b>Anreise</b> .....	65
Mit dem Auto oder Motorrad.....	65
Mit dem Zug.....	69
Mit dem Bus.....	72
<b>Unterwegs in der Region</b> .....	74
Mit dem eigenen Fahrzeug.....	74
Mit der Bahn.....	75
Mit dem Bus.....	76
Mit dem Schiff.....	76
<b>Übernachten</b> .....	79
Hotels.....	79
Ferienhäuser und -Wohnungen.....	82
<b>Essen und Trinken</b> .....	83
<b>Freizeit, Sport und Strände</b> .....	93
Angeln und Fischen.....	93
Baden.....	93
Canyoning.....	94
Drachenfliegen...!.....	94
FKK.....	94
Golf.....	95
Kanu- und WUdwassersport.....	95
Klettern.....	95
Landschaft und Geographie.....	18
Klima und Reisezeit.....	22
Flora, Fauna und Naturschutz.....	24
Wirtschaft.....	27
Politik.....	29
Verwaltung.....	31
Brauchtum, Feste und kulturelle Veranstaltungen.....	32
Glaubenskriege und Absolutismus...47	47
Revolution und Napoleon.....	51
Das 19. Jahrhundert.....	54
Zwischen den Weltkriegen.....	55
Niederlage, Vichy und Resistance...56	56
Nachkriegszeit.....	58
Mit dem Flugzeug.....	73
Mitfahrzentralen/Trampen.....	73
Taxi.....	77
Mit dem Fahrrad.....	77
Trampen.....	78
Jugendherbergen.....	83
Camping.....	84
Petanque ("Boule").....	95
Reiten.....	96
Segeln und Surfen.....	96
Skifahren.....	96
Strände!.....	96
Tauchen.....	97
Tennis.....	97
Wandern und Bergsteigen.....	97

## Wissenswertes von A bis Z

Adressen.....	98	Landkarten.....	98
Arbeiten.....	98	Notruf.....	103
Behinderte.....	98	Öffnungszeiten.....	103
Diplomatische Vertretungen.....	99	Photographieren.....	104
Dokumente.....	99	Post(P.T.T.).....	104
Feiertage.....	99	Radio.....	105
Geld.....	99	Schwule und Lesben.....	105
Gesundheit.....	100	Sprache und Sprachkurse.....	105
Haustiere.....	100	Telefonieren.....	107
Information.....	100	Thalassotherapie.....	107
Internet.....	102	Trinkgeld.....	107
Jagd.....	102	Waldbrände.....	107
Kochkurse.....	102	Zeitungen/Zeitschriften.....	108
Kriminalität.....	102	Zollbestimmungen.....	108

## Das Tal der Rhone

<b>Lyon</b> .....	110	.....	109
Vienne.....	118	Valence.....	124
Hauterives.....	123	Crest.....	126
Romans-sur-Isere.....	124	Montelimar.....	127
		Pierrelatte.....	129

## Drôme

Grignan.....	130	.....	130
Valreas.....	133	Suze-la-Rousse.....	134
Richerenches.....	133	Saint-Restitut.....	135
Nyons.....	133	Saint-Paul-Trois-Châteaux.....	136
		La Garde-Adhemar.....	136

## Hautes-Alpes

Gap.....	137	.....	137
Lac de Serre-Pongon.....	139	Embrun.....	140

## Haute-Provence

Sisteron.....	144	.....	143
Vallee du Jabron.....	146	Prieure de Carluc.....	159
Montagne de Lure.....	147	Reillanne.....	160
Volonne/Château-Arnoux.....	147	Digne-les-Bains.....	160
Forcalquier.....	149	Reserve Naturelle Geologique de Haute Provence.....	163,
<b>Pays de Forcalquier</b>	151	<b>Grand Canyon du Verdon</b>	164
Banon.....	151	Moustiers-Sainte-Marie.....	167
Prieure de Ganagobie.....	152	La Palud-sur-Verdon.....	168
Lurs.....	153	<b>Lac de Sainte-Croix</b>	170
Mane.....	153	Sainte-Croix-du-Verdon.....	170
Dauphin.....	155	Bauduen.....	170
Observatoire de Haute-Provence	155	Les-Salles-sur-Verdon.....	170
Simiane-la-Rotonde.....	155	Aiguines.....	171
Manosque.....	156	Riez.....	172
Cereste.....	159	Valensole.....	173

Allemagne-en-Provence.....	173	Vallee des Sirenes.....	178
<b>Am Unterlauf des Verdon</b>	174	Lac de Castillon.....	179
Greoux-les-Bains.....	174	<b>Am Rand der Seealpen</b>	179
Esparron-de-Verdon.....	175	Saint-Andre-les-Alpes.....	179
Quinson.....	175	Annot.....	179
Castellane.....	176	Entrevaux.....	180
Trigance.....	178		
<b>Alpes Maritimes</b>			182
<b>Roya-Tal</b> .....	182	Utelle.....	194
Breil-sur-Roya.....	183	Lantosque.....	195
Saorge.....	184	La Bollene Vesubie.....	195
Tende.....	186	Roquebilliere.....	195
Saint-Dalmas-de-Tende.....	187	Saint-Martin-Vesubie.....	196
La Brigue.....	188	Venanson.....	196
<b>Mercantour-Nationalpark</b>	189	Madone de Fenestre.....	196
Vallee des Merveilles und		Valberg.....	197
Vallee de Fontanalbe.....	189	Guillaumes.....	197
Sospel.....	192	Puget-Theniers.....	198
ColdeTurini.....	193	Touet-sur-Var.....	199
<b>Vesubie-Tal</b> .....	194	Villars-sur-Var.....	199
Levens.....	194		
			200
<b>Côte d'Azur</b>		Villeneuve-Loubet.....	254
<b>Menton</b> .....	201	Biot.....	255
Sainte-Agnes.....	208	<b>Antibes</b> .....	257
Gorbio.....	209	Juan-les-Pins.....	260
Roquebrune-Cap-Martin.....	210	Golfe-Juan.....	262
<b>Monaco</b> .....	212	Vallauris.....	264
Cap d'Ail.....	221	Mougins.....	265
La Turbie.....	221	<b>Cannes</b> .....	266
Eze.....	222	Nes de Lerins.....	272
Beaulieu-sur-Mer.....	224	Ile de Sainte-Marguerite.....	273
Saint-Jean-Cap-Ferrat.....	226	Ile de Saint-Honorat.....	274
Villefranche-sur-Mer.....	228	<b>Massif de l'Esterel</b>	274
<b>Nizza (Nice)</b> .....	230	La Napoule.....	275
Luceram.....	246	Theoule-sur-Mer.....	276
L'Escarene.....	246	Le Trayas.....	276
Peille.....	246	Agay.....	276
Peillon.....	246	Saint-Raphael.....	277
Contes.....	247	Frejus.....	279
Coaraze.....	247	Roquebrune-sur-Argens.....	282
Cagnes.....	248	Saint-Aygulf.....	282
Saint-Paul-de-Vence.....	249	Sainte-Maxime.....	283
Vence.....	251	<b>Saint-Tropez</b> .....	284
Tourrettes-sur-Loup.....	252	Gassin.....	292
Gorges du Loup.....	253	Ramatuelle.....	293
Gourdon.....	253	Port Grimaud.....	294
Le Bar-sur-Loup.....	253	Grimaud.....	294
Valbonne.....	254		

Cogolin.....	295	lies d'eres.....	305
<b>Massif des Maures</b> .....	296	<b>Toulon</b> .....	306
La Garde-Freinet.....	297	Sanary-sur-Mer.....	310
Collobrieres.....	297	Bandol.....	313
Chartreuse de la Verne.....	298	La Cadiere d'Azur.....	314
La Croix-Valmer.....	299	LeCastellet.....	315
Cavalaire-sur-Mer.....	299	<b>La Ciotat</b> .....	315
Domaine du Rayol.....	300	Corniche des Crâtes.....	318
Le Lavandou.....	301	Cassis.....	319
Bormes-les-Mimosas.....	302	Calanques.....	321
<b>Hyeres</b> .....	303		

**Von Grasse nach Aix-en-Provence** ..... 324

<b>Grasse</b> .....	324	Entrecasteaux.....	338
Fayence.....	328	Cotignac.....	338
Tourrettes.....	329	Sillans-la-Cascade.....	339
Mons.....	329	Salemes.....	339
Saint-Cezaire-sur-Siagne.....	329	Villecroze.....	340
Cabris.....	330	Tourtour.....	340
Saint-Vallier-de-Thiey.....	330	Châteaudouble.....	340
Seillans.....	330	Aups.....	341
Bargemon.....	331	Regusse.....	341
Draguignan.....	332	Fox-Amphoux.....	342
Les Arcs-sur-Argens.....	334	Barjols.....	342
Lorgues.....	334	Brignoles.....	342
Le Luc-en-Provence.....	335	Saint-Maximin-La-Sainte-Baume.....	344
<b>Haut-Var</b> .....	335	<b>Aix-en-Provence</b> .....	345
LeThoronet.....	335	Montagne Sainte-Victoire.....	355
Abbaye du Thoronet.....	336		

**Vaucluse** ..... 356

<b>Orange</b> .....	356	Venasque.....	392
Mornas.....	360	Pernes-les-Fontaines.....	393
Serignan-du-Comtat.....	362	LeThor.....	394
Chateauneuf-du-Pape.....	362	Fontaine-de-Vaucluse.....	3%
<b>Avignon</b> .....	363	L'Isle-sur-la-Sorgue.....	396
Villeneuve-les-Avignon.....	376	<b>Cavaillon</b> .....	397
Barbentane.....	380	Gordes.....	399
<b>Rund um den Mont Ventoux</b> .....	381	Abbaye de Senanque.....	401
Vaison-la-Romaine.....	381	Roussillon.....	403
<b>Dentelles de Montmirail</b> .....	386	Saint-Satumin-les-Apt.....	404
Gigondas.....	386	Rustrel.....	405
Seguret.....	386	<b>Luberon</b> .....	406
<b>Mont Ventoux</b> .....	387	Apt.....	406
Malaucene.....	388	Saignon.....	408
Le Barroux.....	388	Buoux.....	408
Sault.....	389	Bonnieux.....	409
Gorges de la Nesque.....	389	Lacoste.....	410
<b>Carpentras</b> .....	390	Abbaye de Saint-Hilaire.....	411

Menerbes.....	411	La Tour-d'Aigues.....	415
Oppede-le-Vieux.....	412	Pertuis.....	416
Goult.....	413	Ansouis.....	416
Lourmarin.....	413	Cadenet.....	416
Cucuron.....	414	Abbaye de Silvacane.....	417
<b>Bouches-du-Rhône</b>		.....	
<b>Marseille</b> .....	418	<b>Camargue</b> .....	
Hinterland von Marseille.....	433	Les Saintes-Maries-de-la-Mer.....	447
Aubagne.....	433	Salin-de-Giraud.....	452
Massude la Sainte-Baume.....	434	<b>Arles</b> .....	453
Rund um den Etang de Berre.....	434	Abbaye de Montmajour.....	462
Martigues.....	436	Saint-Martin-de-Crau.....	463
Fos-sur-Mer.....	436	<b>Zwischen Arles und Avignon:</b>	
<b>Salon-de-Provence</b> .....	437	<b>Les Alpilles</b> .....	464
Memorial Jean Moulin.....	441	Les Baux-de-Provence.....	464
Grottes de Cales.....	441	Fontvieille.....	466
La Barben.....	441	Saint-Remy-de-Provence.....	467
Lancon-de-Provence.....	442	Glanum.....	469
Pont Flavien bei Saint-Chamas.....	442	Tarascon.....	471
<b>Ardeche und Ceze</b>		.....	
<b>Gorges de l'Ardeche</b> .....	474	Bagnols-sur-Ceze.....	483
Vallon-Pont-d'Arc.....	477	Chartreuse de Valbonne.....	484
La Route des Gorges de l'Ardeche.....	479	La Roque-sur-Ceze.....	484
Saint-Martin-d'Ardeche.....	480	Goudargues.....	485
Pont-St-Esprit.....	481	Barjac.....	485
<b>Gorges de la Ceze</b> .....	482	Orgnac l'Aven.....	486
<b>Rund um NTmes und Uzes</b>		.....	
<b>Uzes</b> .....	487	<b>NTmes</b> .....	
Pont du Gard.....	493	Sommieres.....	507
Collias.....	496	Beaucaire.....	509
Castillon-du-Gard.....	496	.....	
<b>Petite Camargue</b>		.....	
Saint-Gilles.....	513	La Grande-Motte.....	519
Lunel.....	515	Le Grau-du-Roi.....	519
Aigues-Mortes.....	516	Port-Camargue.....	521
<b>Cevennen</b>		.....	
<b>Mende</b> .....	524	Ispagnac.....	535
Lanuejols.....	528	Sainte Enemie.....	535
Marvejols.....	528	Saint-Chely-du-Tarn.....	536
La Canourgue.....	529	La Malene.....	536
<b>Rund um den Mont Lozere</b> .....	530	Les Vignes.....	537
Le Pont-de-Montvert.....	531	Le Rozier / Peyreleau.....	537
Villefort.....	531	Chaos de Montpellier-le-Vieux.....	538
Florac.....	532	Causse Mejean.....	538
Gorges du Tarn.....	533	<b>Millau</b> .....	539

Roquefort-sur-Soulzon.....	541	Mont Aigoual.....	553
Gorges de la Jonte.....	542	Gorges de la Dourbie.....	553
Meyrlieis.....	542	La Couvertoirade.....	554
<b>S ü d c e v e n n e n 5 4 3</b>		Le Vigan.....	554
<b>Aids</b> .....	543	Ganges.....	555
Anduze.....	548	Cirque de Navacelles.....	556
La Bambouseraie de Prafrance...550		Sauve.....	556
Mas Soubeyran.....	550	Saint-Hippolyte-du-Fort.....	557
Saint-Jean-du-Gard.....	551		

## Herault

<b>Montpellier</b>	562	Oppidum d'Enserune.....	592
Palavas-les-Flots.....	572	Abbaye de Fontcaude.....	593
Maguelone.....	573	Murviel-les-Beziers.....	594
Carnon-Plage.....	573	<b>Lodeve</b> .....	594
<b>Sete</b> .....	573	Saint-Guilhem-le-Désert.....	596
Bassin de Thau.....	578	Clermont-l'Herault.....	598
Agde und Cap d'Agde.....	579	Villeneuve.....	600
<b>Pezenas</b> .....	582	Cirque de Moureze.....	600
<b>Beziers</b> .....	585	Lac du Salagou.....	600
Valras-Plage.....	592		

## Haut-Languedoc

Bedarieux.....	602	Roquebrun.....	602
Lamalou-les-Bains.....	604	Saint-Pons-de-Thomieres..	608
Gorges d'Heric.....	605	La Salvetat-sur-Agout.....	609
Bardou.....	606	Minerve.....	609
Olargues.....	607		

## Aude - im Katharerland

<b>Narbonne</b>	611	Limoux.....	634
Die Küste vor Narbonne.....	619	Alet-les-Bains.....	635
Gruissan.....	619	Lagrasse.....	638
Montagne de la Clape.....	620	Villeneuve-Termenès.....	639
Narbonne-Plage.....	620	Cucugnan.....	640
Abbaye de Fontfroide.....	621	Château de Queribus.....	640
Reserve africaine de Sigean.....	623	Château de Peyrepertuse.....	641
<b>Carcassonne</b>	623	Quillan.....	642
Villeneuve-Minervois.....	630	Lapradelle/Puilaurens.....	642
Lastours.....	630	Axat.....	643
Caunes-Minervois.....	630	Puivert.....	643
Rieux-Minervois.....	631	Chalabre.....	644
Castelnaudary.....	631	Montségur.....	644
Fanjeaux.....	633	Rennes-le-Château.....	645
Montoliou.....	633	Arques.....	645
Abbaye de Villelongue.....	634		

## Roussillon und Pyrenäen









Vallee de la Tet.....	647	Prades.....	650
Ille-sur-Tet.....	647	Abbaye de Saint-Michel-de-Cuxa...653	

Villefranche-de-Conflent.....	653	Arles-sur-Tech.....	668
Olette.....	654	Prats-de-Mollo.....	670
Corneilla-de-Conflent.....	655	<b>Perpignan</b> .....	671
Vernet-les-Bains.....	656	<b>Rund um Perpignan</b> .....	680
Abbaye de Saint-Martin-du-		Eine.....	680
Canigou.....	657	Saint-Genis-des-Fontaines.....	682
Pic du Canigou.....	658	Saint-Andre-de-Soreda.....	683
<b>LesAspres</b> .....	660	Salses-le-Château.....	683
Thuir.....	660	Tautavel.....	683
Castelnou.....	661	<b>CôteRاديةuse</b> .....	684
Prieure de Serrabone.....	661	Leucate.....	684
<b>Cerdagne</b> .....	662	Port-Leucate.....	684
Mont-Louis.....	662	Port-Barcares.....	685
Font-Romeu.....	664	Canet Plage.....	685
Llfrvia.....	664	Saint-Cyprien-Plage.....	686
Dorres.....	665	<b>Côte Vermeille</b> .....	686
Llo.....	665	Argeles-sur-Mer.....	686
<b>Vallee du Tech</b> .....	666	Collioure.....	688
Ceret.....	666	Port-Vendres.....	691
Amelie-les-Bains.....	668	Banyuls-sur-Mer.....	692

<b>Toulouse, Albi und die Midi-Pyrenees</b> .....	694
Toulouse.....	694
Foix.....	706
Mirepoix.....	707
Ax-les-Thermes.....	707
<b>Albi</b> .....	708
Gaillac.....	713
Gorges de l'Aveyron.....	714
Cordes-sur-Ciel.....	714
Castelnau de Montmiral.....	715
Lautrec.....	715
Castres.....	716

Sprach- und Speiselexikon.....	719
Sach- und Personenregister.....	730
Geographisches Register.....	732

### Zeichenerklärung für die Karten und Pläne

	Autobahn	« ^ . A . Aussicht, Höhle	<b>H</b> Information
	Asphaltstraße	%"}> Kirche/Kapelle, Kloster	Parkplatz
	Wanderweg	J U Schloss/Festung, Turm	Post, Telefon
	Bahnlinie	± Allg. Sehenswürdigkeit	Bushaltestelle
	Strand	^ Flughafen/ -platz	Museum
	Gewässer	/\ Campingplatz	Wegweiser
	Grünanlage	\ Leuchtturm	Ruine
	Berggipfel	X Sendemast	Torbogen