



PROVENCE & CÔTE D'AZUR

RALF NESTMEYER

Hintergründe & Infos

20

| | | | |
|--|----|----------------------------------|----|
| Landschaft und Geographie | | | 22 |
| Flora, Fauna und Naturschutz | | | 24 |
| Klima und Reisezeit | | | 27 |
| Wirtschaft | | | 29 |
| Politik | | | 32 |
| Verwaltung | | | 33 |
| Brauchtum, Feste und kulturelle Veranstaltungen | | | 34 |
| Geschichte | | | 37 |
| Von den Anfängen bis zur griechischen Kolonisation | 37 | Die Provence wird französisch | 45 |
| Römische Provinz | 38 | Revolution und Napoléon | 50 |
| Spätantike und frühes Mittelalter | 40 | Das 19. Jahrhundert | 51 |
| Mittelalter | 42 | Zwischen den Weltkriegen | 52 |
| Das Jahrhundert der Päpste | 44 | Niederlage, Vichy und Résistance | 53 |
| | | Nachkriegszeit | 55 |
| Literaturtipps | | | 56 |
| Die Provence im Film | | | 62 |
| Anreise | | | 63 |
| Unterwegs in der Region | | | 72 |
| Übernachten | | | 76 |
| Essen & Trinken | | | 84 |
| Outdoor, Sport und Strände | | | 91 |
| Wissenswertes von A bis Z | | | 98 |
| Adressen | 98 | Diplomatische Vertretungen | 99 |
| Arbeiten | 98 | Dokumente | 99 |
| Behinderte | 98 | Feiertage | 99 |

| | | | |
|-----------------|-----|-------------------------|-----|
| Fotografieren | 99 | Pastrage | 105 |
| Geld | 100 | Post | 105 |
| Gesundheit | 100 | Radio | 105 |
| Haustiere | 100 | Rauchen | 105 |
| Heißluftballons | 101 | Santons | 105 |
| Information | 101 | Schwule und Lesben | 106 |
| Internet | 101 | Sprache und Sprachkurse | 106 |
| Jagd | 102 | Strom | 108 |
| Kochkurse | 102 | Telefonieren | 108 |
| Kriminalität | 102 | Trinkgeld | 108 |
| Landkarten | 103 | Waldbrände | 108 |
| Märkte | 103 | Zeitungen/Zeitschriften | 108 |
| Notruf | 104 | Zollbestimmungen | 109 |
| Öffnungszeiten | 104 | | |

Provence & Côte d'Azur – Reiseziele 110

Haute-Provence 112

| | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| Sisteron | 113 | Dauphin | 129 |
| Vallée du Jabron | 116 | Observatoire de Haute-Provence | 129 |
| Montagne de Lure | 117 | Simiane-la-Rotonde | 130 |
| Volonne/Château-Arnoux | 118 | Oppedette | 130 |
| Forcalquier | 120 | Manosque | 131 |
| Pays de Forcalquier | 124 | Céreste | 137 |
| Saint-Etienne-lès-Orgues | 124 | Prieuré de Carluc | 138 |
| Banon | 124 | Reillanne | 138 |
| Prieuré de Ganagobie | 126 | Viens | 139 |
| Lurs | 127 | Digne-les-Bains | 140 |
| Man | 128 | | |

Grand Canyon du Verdon 146

| | | | |
|---|-----|----------------------------|-----|
| Moustiers-Sainte-Marie | 150 | Riez | 159 |
| La Palud-sur-Verdon | 154 | Allemagne-en-Provence | 160 |
| Lac de Sainte-Croix | 155 | Valensole | 161 |
| Orte rund um den Lac de Sainte-Croix | 156 | Am Unterlauf des Verdon | 161 |
| Sainte-Croix-du-Verdon | 156 | Quinson | 161 |
| Bauduen | 156 | Esparron-de-Verdon | 163 |
| Les Salles-sur-Verdon | 157 | Gréoux-les-Bains | 165 |
| Aiguines | 158 | Saint-Julien-le-Montagnier | 166 |

| | | | |
|--------------------|-----|-----------------------|-----|
| Castellane | 167 | Comps-sur-Artuby | 171 |
| Vallée des Sirènes | 170 | Am Rand der Seealpen | 171 |
| Lac de Castillon | 170 | Saint-André-les-Alpes | 171 |
| Senez | 170 | Annot | 173 |
| Trigance | 170 | Entrevaux | 174 |

Alpes Maritimes 176

| | | | |
|---|-----|----------------------|-----|
| Roya-Tal (Vallée de la Roya) | 176 | Utelle | 194 |
| Breil-sur-Roya | 177 | Lantosque | 195 |
| Saorge | 181 | La Bollène Vésubie | 195 |
| Tende | 182 | Roquebillière | 196 |
| La Brigue | 185 | Saint-Martin-Vésubie | 196 |
| Mercantour-Nationalpark | 187 | Valberg | 201 |
| Vallée des Merveilles und Vallée de Fontanalbe | 187 | Guillaumes | 201 |
| Sospel | 190 | Villars-sur-Var | 203 |
| Vésubie-Tal | 193 | Touët-sur-Var | 203 |
| Levens | 193 | Puget-Théniers | 204 |

Côte d'Azur 206

| | | | |
|--------------|-----|--------------------------------|-----|
| Menton | | | 208 |
| Sainte-Agnès | 219 | Grimaldi-Grotten (Balzi Rossi) | 220 |
| Gorbio | 219 | Giardini Hanbury | 220 |
| Castellar | 220 | Ventimiglia | 221 |
| Castillon | 220 | | |

Von Menton nach Nizza 221

| | |
|-----------------------|-----|
| Roquebrune-Cap-Martin | 222 |
|-----------------------|-----|

Monaco 225

| | | | |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| Monaco-Stadt | 234 | La Turbie | 239 |
| Monte Carlo | 236 | Eze | 240 |
| Fontvieille-Viertel | 236 | Beaulieu-sur-Mer | 242 |
| Jardin Exotique | 237 | Saint-Jean-Cap-Ferrat | 245 |
| Cap d'Ail | 238 | Villefranche-sur-Mer | 248 |

Nizza (Nice) 252

| | | | |
|----------------------------------|-----|---|-----|
| Rund um Schlossberg und Hafen | 267 | Auf dem Pailon zwischen Alt- und Neustadt | 269 |
| Altstadt (Vieux Nice) | 268 | Entlang und hinter der Promenade des Anglais | 270 |

| | | | |
|----------------------|-----|------------|-----|
| Strände | 272 | L'Escarène | 275 |
| Im Norden Nizzas | 273 | Peille | 275 |
| Stadtteil Cimiez | 273 | Peillon | 276 |
| Hinterland von Nizza | 275 | Contes | 277 |
| Lucéram | 275 | Coaraze | 277 |

Küste und Hinterland zwischen Nizza und Antibes 278

| | | | |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| Cagnes | 278 | Gourdon | 288 |
| Saint-Paul-de-Vence | 280 | Le Bar-sur-Loup | 289 |
| Vence | 283 | Valbonne | 289 |
| Saint-Jeannet | 286 | Villeneuve-Loubet | 290 |
| Tourrettes-sur-Loup | 286 | Biot | 291 |
| Gorges du Loup | 287 | | |

Antibes 294

| | | | |
|---------------|-----|---------------------|-----|
| Juan-les-Pins | 300 | Mougins | 305 |
| Golfe-Juan | 303 | Auribeau-sur-Siagne | 307 |
| Vallauris | 304 | Le Cannet | 308 |

Cannes 310

| | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------|-----|
| Iles de Lérins | 319 | Agay | 325 |
| Ile de Sainte-Marguerite | 319 | Saint-Raphaël | 326 |
| Ile de Saint-Honorat | 320 | Fréjus | 329 |
| Massif de l'Estérel | 322 | Roquebrune-sur-Argens | 334 |
| Mandelieu-La-Napoule | 323 | Saint-Aygulf | 335 |
| Théoule-sur-Mer | 324 | Sainte-Maxime | 336 |
| Le Trayas | 325 | | |

Saint-Tropez 338

| | | | |
|---------------------------|-----|---|-----|
| Gassin | 350 | Cavalaire-sur-Mer | 363 |
| Ramatuelle | 352 | Zwischen Cavalaire-sur-Mer und Le Lavandou | 364 |
| Port Grimaud | 354 | Domaine du Rayol | 364 |
| Grimaud | 355 | Le Lavandou | 365 |
| Cogolin | 356 | Bormes-les-Mimosas | 367 |
| Massif des Maures | 358 | Hyères | 369 |
| La Garde-Freinet | 359 | Iles d'Hyères | 374 |
| Collobrières | 360 | Ile de Porquerolles | 375 |
| Chartreuse de la Verne | 361 | Ile de Port-Cros | 376 |
| Die Küste | | Ile du Levant | 377 |
| westlich von Saint-Tropez | 362 | | |
| La Croix-Valmer | 362 | | |

| | | | |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| Toulon | | | 377 |
| Mont Faron | 384 | Circuit du Castellet | |
| Sanary-sur-Mer | 386 | Paul Ricard | 394 |
| Bandol | 391 | Les Lecques | 395 |
| Rund um Bandol | | La Ciotat | 395 |
| und La Ciotat | 394 | Corniche des Crêtes | 400 |
| La Cadière d'Azur | 394 | Cassis | 401 |
| Le Castellet | 394 | Calanques | 406 |
| Evenos | 394 | Die Calanques | |
| | | von Ost nach West | 408 |

Von Grasse nach Aix-en-Provence

| | | | |
|--------------------------|-----|------------------------|-----|
| Grasse | | | 410 |
| Fayence | 417 | Saint-Vallier-de-Thiey | 423 |
| Tourrettes | 418 | Seillans | 423 |
| Callian | 419 | Bargemon | 425 |
| Montauroux | 420 | Draguignan | 425 |
| Lac de St.-Cassien | 421 | Les Arcs-sur-Argens | 428 |
| Bagnols-en-Forêt | 421 | Flayosc | 429 |
| Mons | 421 | Lorgues | 429 |
| Saint-Cézaire-sur-Siagne | 422 | Le Luc-en-Provence | 430 |
| Cabris | 422 | | |

Haut-Var

| | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| Le Thoronet | 431 | Aups | 438 |
| Abbaye du Thoronet | 432 | Moissac-Bellevue | 440 |
| Entrecasteaux | 434 | Régusse | 440 |
| Cotignac | 435 | Fox-Amphoux | 441 |
| Sillans-la-Cascade | 436 | Barjols | 441 |
| Salernes | 436 | Brignoles | 442 |
| Villecroze | 436 | Besse-sur-Issole | 444 |
| Tourtour | 437 | Saint-Maximin- | |
| Châteaudouble | 438 | La-Sainte-Baume | 444 |

Aix-en-Provence

| | | | |
|--------------------------|-----|------------|-----|
| Montagne Sainte-Victoire | 462 | Meyrargues | 467 |
| Vauvenargues | 466 | Ventabren | 467 |
| Puylobier | 466 | | |

Vaucluse 468

Im Tal der Rhône 468

| | | | |
|---------------------|-----|-------------------------------|-----|
| Mornas | 469 | Avignon | 483 |
| Piolenc | 470 | Villeneuve-lès-Avignon | 498 |
| Sérignan-du-Comtat | 470 | Barbentane | 503 |
| Orange | 473 | Abstecher zum Pont du Gard | 504 |
| Caderousse | 479 | | |
| Châteauneuf-du-Pape | 479 | | |

Rund um den Mont Ventoux 506

| | | | |
|-------------------------|-----|------------------------|-----|
| Vaison-la-Romaine | 506 | Venasque | 531 |
| Dentelles de Montmirail | 515 | Le Beaucet | 532 |
| Gigondas | 515 | Mazan | 533 |
| Séguret | 516 | Pernes-les-Fontaines | 533 |
| Cairanne | 517 | Le Thor | 534 |
| Mont Ventoux | 517 | Fontaine-de-Vaucluse | 535 |
| Malaucène | 520 | L'Isle-sur-la-Sorgue | 538 |
| Gorges du Toulourenc | 521 | Cavaillon | 542 |
| Crestet | 521 | Caumont-sur-Durance | 545 |
| Le Barroux | 522 | Coustelllet | 546 |
| Notre-Dame-d'Aubune | 522 | Gordes | 546 |
| Bédoin | 522 | Abbaye de Sénanque | 548 |
| Crillon-le-Brave | 523 | Roussillon | 550 |
| Caromb | 524 | Lioux | 556 |
| Sault | 524 | Saint-Saturnin-lès-Apt | 556 |
| Carpentras | 526 | Rustrel | 557 |
| Monteux | 531 | | |

Lubéron 558

| | | | |
|-------------------------|-----|------------------------|-----|
| Am Nordhang des Luberon | 559 | Goult | 572 |
| Apt | 559 | Am Südhang des Luberon | 573 |
| Saignon | 564 | Lourmarin | 573 |
| Buoux | 565 | Cucuron | 575 |
| Bonnieux | 566 | Vaugines | 576 |
| Lacoste | 568 | La Tour-d'Aigues | 576 |
| Abbaye de Saint-Hilaire | 570 | Grambois | 577 |
| Ménerbes | 570 | Pertuis | 578 |
| Oppède-le-Vieux | 571 | Ansouis | 578 |

| | | | |
|--|-----|----------------------------------|------------|
| Cadenet | 580 | Abbaye de Silvacane | 580 |
| Lauris | 580 | Gorges du Régalon | 581 |
| Bouches-du-Rhône | | | 582 |
| Marseille | | | 582 |
| Rund um den Vieux Port | 599 | Hinterland von Marseille | 608 |
| Links und rechts der Canebière | 603 | Aubagne | 608 |
| Außerhalb des Zentrums | 604 | La Treille | 610 |
| | | Massif de la Sainte-Baume | 611 |
| Rund um den Etang de Berre | | | 612 |
| Côte Bleue | 612 | Grottes de Calès | 623 |
| Martigues | 612 | Vernègues (Temple romain) | 623 |
| Fos-sur-Mer | 615 | La Barben | 623 |
| Fouilles de Saint-Blaise | 615 | Langon-de-Provence | 624 |
| Salon-de-Provence | 618 | Pont Flavien bei Saint-Chamas | 624 |
| Mémorial Jean Moulin | 623 | | |
| Camargue | | | 625 |
| Les Saintes-Maries-de-la-Mer | 628 | Salin-de-Giraud | 634 |
| Camargue-Erkundungen mit dem Fahrrad und zu Fuß | 634 | Aigues-Mortes | 636 |
| | | Saint-Gilles | 640 |
| Arles | | | 642 |
| Abbaye de Montmajour | 657 | Saint-Rémy-de-Provence | 665 |
| Zwischen Arles und Avignon: | | Glanum | 669 |
| Les Alpilles | 658 | Eygalières | 670 |
| Saint-Martin-de-Crau | 658 | Orgon | 670 |
| Les Baux-de-Provence | 660 | Maillane | 671 |
| Maussane-les-Alpilles | 663 | Tarascon | 672 |
| Fontvieille | 663 | Saint-Michel-de-Frigolet | 674 |
| Sprachführer | | | 678 |
| Register | | | 688 |



Mit dem grünen Blatt haben unsere Autoren Betriebe hervorgehoben, die sich bemühen, regionalen und nachhaltig erzeugten Produkten den Vorzug zu geben.

Kartenverzeichnis

| | | | |
|--|---------|---|---------|
| Aix-en-Provence | 454/455 | Manosque | 133 |
| Aix-en-Provence/ Montagne Ste. Victoire | 463 | Marseille | 590/591 |
| Alpes Maritimes | 178/179 | Marseille Innenstadt | 594/595 |
| Antibes | 297 | Marseille und Umgebung | 608/609 |
| Apt | 563 | Menton | 212/213 |
| Arles | 646/647 | Monaco | 232/233 |
| Avignon | 488/489 | Nizza | 258/259 |
| Camargue | 626/627 | Nizza Innenstadt | 260/261 |
| Cannes | 314/315 | Orange | 476 |
| Carpentras | 529 | Plateau de Valensole und Grand Canyon du Verdon | 152/153 |
| Cassis | 403 | Rund um den Etang de Berre | 613 |
| Cavaillon | 544 | Rund um den Mont Ventoux | 507 |
| Côte d'Azur rund um Cannes | 308/309 | Saintes-Maries-de-la-Mer | 630 |
| Côte d'Azur von Saint-Tropez bis Toulon | 352/353 | Saint-Tropez | 344/345 |
| Côte d'Azur von Menton bis Nizza | 221 | Saint-Rémy | 667 |
| Départements | 33 | Salon-de-Provence | 621 |
| Digne-les-Bains | 143 | Sisteron, Manosque und das Pays de Forcalquier | 115 |
| Draguignan | 426 | Strände um Saint-Tropez | 350 |
| Geschichtlicher Überblick | 41 | Toulon | 380/381 |
| Grand Canyon du Verdon | 148/149 | Um Avignon und Orange | 481 |
| Grasse | 415 | Vaison-la-Romaine | 510/511 |
| Haut-Var | 432/433 | Vallée des Merveilles | 189 |
| Hyères | 371 | Provenzalische Weinanbaugebiete | 88 |
| La Ciotat | 397 | Zwischen Arles und Avignon | 659 |
| L'Isle-sur-la-Sorgue | 540/541 | | |
| Lubéron | 560/561 | | |

Zeichenerklärung für die Karten und Pläne

| | | |
|--|--|--|
|  mehrspurige Straße |  Berggipfel |  Information |
|  Asphaltstraße |  Kirche/Kapelle |  Parkplatz |
|  Piste |  Kloster |  Post |
|  Wanderweg |  Schloss/Festung |  Bushaltestelle |
|  Bahnlinie |  Turm |  Museum |
|  Strand |  Allg. Sehenswürdigkeit |  Telefon |
|  Gewässer |  Flughafen/-platz |  Wegweiser |
|  Grünanlage |  Campingplatz |  Ruine |
|  Aussicht |  Leuchtturm |  Torbogen |