

SÜDFRANKREICH

RALF NESTMEYER

Südfrankreich – Hintergründe & Infos

20

Landschaft und Geographie	22	Politik	34
Klima und Reisezeit	26	Verwaltung	35
Flora, Fauna und Naturschutz	28	Brauchtum, Feste und kulturelle Veranstaltungen	36
Wirtschaft	31		
Geschichte			39
Literaturtipps			61
Anreise			66
Unterwegs in der Region			73
Übernachten			77
Essen und Trinken			83
Outdoor, Sport und Strände			91
Baden	91	Reiten	93
Canyoning	91	Segeln und Surfen	93
Drachenfliegen	91	Skifahren	94
FKK	91	Strände	94
Golf	92	Tauchen	94
Kanu- und Wildwassersport	92	Tennis	94
Klettern	92	Wandern und Bergsteigen	94
Pétanque („Boule“)	92		
Wissenswertes von A bis Z			95
Adressen	95	Märkte	99
Arbeiten	95	Notruf	100
Behinderte	95	Öffnungszeiten	100
Diplomatische Vertretungen	96	Post	100
Feiertage	96	Radio	100
Geld	96	Rauchen	100
Gesundheit	97	Schwule und Lesben	101
Haustiere	97	Sprache und Sprachkurse	101
Information	97	Telefonieren	102
Internet	98	Trinkgeld	102
Kochkurse	98	Waldbrände	103
Kriminalität	99	Zeitungen/Zeitschriften	103
Landkarten	99	Zollbestimmungen	103

Das Tal der Rhône			106
Lyon	109	Valence	126
Vienne	120	Crest	128
Zwischen Vienne und Valence	125	Montélimar	129
Hauterives	125	Pierrelatte	132
Romans-sur-Isère	125		
Drôme			133
Grignan	134	Suze-la-Rousse	139
Taulignan	136	Saint-Restitut	140
Valréas	136	Saint-Paul-Trois-Châteaux	140
Richerenches	137	La Garde-Adhémar	141
Nyons	137		
Hautes-Alpes			142
Gap	142	Embrun	146
Lac de Serre-Ponçon	144		
Haute-Provence			148
Sisteron	148	Grand Canyon du Verdon	167
Vallée du Jabron	151	Erkundungstouren	168
Montagne de Lure	152	Moustiers-Sainte-Marie	170
Volonne/Château-Arnoux	152	La Palud-sur-Verdon	172
Forcalquier	154	Lac de Sainte-Croix	173
Pays de Forcalquier	156	Sainte-Croix-du-Verdon	173
Banon	156	Bauduen	173
Prieuré de Ganagobie	157	Les-Salles-sur-Verdon	174
Lurs	158	Aiguines	174
Mane	158	Riez	175
Dauphin	159	Valensole	176
Observatoire de		Am Unterlauf des Verdon	177
Haute-Provence	159	Gréoux-les-Bains	177
Simiane-la-Rotonde	159	Esparron-de-Verdon	178
Manosque	160	Quinson	179
Nordwestliche Umgebung	162	Castellane	180
Céreste	162	Trigance	182
Prieuré de Carluc	163	Lac de Castillon	183
Reillanne	163		
Digne-les-Bains	164	Am Rand der Seealpen	183
Réserve Naturelle Géologique de		Saint-André-les-Alpes	183
Haute Provence	166	Annot	184
		Entrevaux	184

Alpes Maritimes			186
Roya-Tal (Vallée de la Roya)	187	Vésubie-Tal	199
Breil-sur-Roya	187	Levens	199
Saorge	189	Utelle	199
Tende	190	La Bollène Vésubie	200
Saint-Dalmas-de-Tende	192	Saint-Martin-Vésubie	200
La Brigue	192	Alpha-Loup	201
Mercantour-Nationalpark	194	Madone de Fenêtre	201
Vallée des Merveilles		Valberg	201
und Vallée de Fontanalbe	194	Guillaumes	202
Sospel	197	Puget-Théniers	202
Col de Turini	198	Touët-sur-Var	203
Côte d'Azur			204
Menton	205	Golfe-Juan	261
Sainte-Agnès	212	Vallauris	262
Gorbio	212	Mougins	263
Von Menton nach Nizza	213	Cannes	264
Roquebrune-Cap-Martin	213	Iles de Lérins	270
Monaco	214	Ile de Sainte-Marguerite	271
Cap d'Ail	222	Ile de Saint-Honorat	271
La Turbie	222	Massif de l'Estérel	272
Eze	223	Mandelieu-La Napoule	273
Beaulieu-sur-Mer	225	Agay	273
Saint-Jean-Cap-Ferrat	226	Saint-Raphaël	274
Villefranche-sur-Mer	228	Fréjus	275
Nizza (Nice)	230	Saint-Aygulf	278
Hinterland von Nizza	244	Sainte-Maxime	279
Lucéram	244	Saint-Tropez	280
Peille	244	Gassin	287
Peillon	244	Ramatuelle	288
Coaraze	245	Port Grimaud	290
Küste und Hinterland zwischen		Grimaud	290
Nizza und Antibes	246	Cogolin	291
Cagnes	246	Massif des Maures	292
Saint-Paul-de-Vence	247	La Garde-Freinet	292
Vence	249	Collobrières	293
Saint-Jeannet	250	Chartreuse de la Verne	294
Tourrettes-sur-Loup	251	Die Küste westlich von	
Gorges du Loup	252	Saint-Tropez	294
Gourdon	252	La Croix-Valmer	294
Le Bar-sur-Loup	253	Cavalaire-sur-Mer	295
Valbonne	253	Domaine du Rayol	296
Biot	253	Le Lavandou	296
Antibes	255	Bormes-les-Mimosas	297
Juan-les-Pins	259		

Hyères	299	La Cadière d'Azur	311
Iles d'Hyères	301	Le Castellet	312
Toulon	302	Evenos	312
Sanary-sur-Mer	307	La Ciotat	312
Bandol	310	Corniche des Crêtes	315
Im Hinterland von Bandol und La Ciotat	311	Cassis	316
		Calanques	319

Von Grasse nach Aix-en-Provence 322

Grasse	322	Cotignac	335
Fayence	326	Sillans-la-Cascade	336
Mons	327	Salernes	336
Cabris	327	Villecroze	337
Seillans	327	Tourtour	337
Bargemon	328	Châteaudouble	338
Draguignan	329	Aups	338
Les Arcs-sur-Argens	331	Barjols	339
Lorgues	331	Brignoles	340
Haut-Var	332	Saint-Maximin- La-Sainte-Baume	341
Le Thoronet	332	Aix-en-Provence	343
Abbaye du Thoronet	332	Montagne Sainte-Victoire	353
Entrecasteaux	334		

Vaucluse 355

Orange	355	Fontaine-de-Vaucluse	392
Mornas	361	L'Isle-sur-la-Sorgue	394
Sérignan-du-Comtat	361	Cavaillon	396
Châteauneuf-du-Pape	362	Gordes	398
Avignon	363	Abbaye de Sénanque	400
Villeneuve-lès-Avignon	375	Roussillon	401
Barbentane	378	Saint-Saturnin-lès-Apt	403
Rund um den Mont Ventoux	379	Rustrel	403
Vaison-la-Romaine	379	Luberon	404
Dentelles de Montmirail	383	Am Nordhang des Luberon	405
Gigondas	383	Apt	405
Séguret	384	Saignon	407
Mont Ventoux	385	Buoux	407
Malaucène	386	Bonnieux	408
Sault	387	Lacoste	409
Gorges de la Nesque	388	Ménerbes	410
Carpentras	388	Oppède-le-Vieux	411
Venasque	391	Goult	411
Pernes-les-Fontaines	391	Am Südhang des Luberon	412
		Lourmarin	412
		Cucuron	413

La Tour-d'Aigues	413	Cadenet	415
Pertuis	414	Abbaye de Silvacane	415
Ansouis	414		
Bouches-du-Rhône			416
Marseille	416	Salin-de-Giraud	447
Hinterland von Marseille	431	Arles	448
Aubagne	431	Abbaye de Montmajour	457
Massif de la Sainte-Baume	432	Zwischen Arles und Avignon:	
Rund um den Etang de Berre	432	Les Alpilles	458
Salon-de-Provence	434	Les Baux-de-Provence	458
Mémorial Jean Moulin	437	Fontvieille	460
Lançon-de-Provence	437	Saint-Rémy-de-Provence	461
Pont Flavien bei Saint-Chamas	438	Glanum	464
Camargue	438	Maillane	465
Les Saintes-Maries-de-la-Mer	441	Tarascon	466
Ardèche und Cèze			468
Gorges de l'Ardèche	469	Gorges de la Cèze	478
Vallon-Pont-d'Arc	473	Bagnols-sur-Cèze	479
La Route des Gorges de l'Ardèche	476	Umgebung der Cèze	480
Grotte de Saint-Marcel	476	Chartreuse de Valbonne	480
Aven de Marzal	476	La Roque-sur-Cèze	481
Saint-Martin-d'Ardèche	476	Goudargues	481
Pont-Saint-Esprit	477	Barjac	482
		Orgnac l'Aven	483
Rund um Nîmes und Uzès			484
Uzès	484	Nîmes	494
Pont du Gard	489	Sommières	505
Collias	492	Beaucaire	507
Castillon-du-Gard	493		
Petite Camargue			510
Saint-Gilles	510	La Grande-Motte	516
Lunel	513	Le Grau-du-Roi	518
Aigues-Mortes	514	Port-Camargue	519
Cevennen			520
Mende	524	Gorges du Tarn	533
Marvejols	526	Ispagnac	534
La Canourgue	527	Sainte-Enimie	535
Rund um den Mont Lozère	529	Saint-Chély-du-Tarn	536
Le Pont-de-Montvert	529	La Malène	536
Villefort	530	Les Vignes	536
Florac	531	Le Rozier/Peyreleau	537

Chaos de Montpellier-le-Vieux	538	Mas Soubeyran	550
Causse Méjean	538	Saint-Jean-du-Gard	551
Millau	539	Mont Aigoual	552
Roquefort-sur-Soulzon	542	Gorges de la Dourbie	552
Gorges de la Jonte	542	La Couvertoirade	553
Meyrueis	543	Le Vigan	553
Südcevennen	544	Ganges	554
Alès	544	Cirque de Navacelles	555
Anduze	546	Sauve	556
La Bambouseraie de Prafrance	550	Saint-Hippolyte-du-Fort	556

Hérault 558

Montpellier	558	Oppidum d'Ensérune	588
Palavas-les-Flots	569	Abbaye de Fontcaude	589
Maguelone	570	Lodève	590
Sète	570	Saint-Guilhem-le-Désert	591
Bassin de Thau	575	Clermont-l'Hérault	594
Agde und Cap d'Agde	576	Villeneuve	594
Pézenas	578	Cirque de Mourèze	595
Béziers	581	Lac du Salagou	595
Valras-Plage	588		

Haut-Languedoc 596

























Lamalou-les-Bains	596	Roquebrun	601
Gorges d'Héric	597	Saint-Pons-de-Thomières	601
Bardou	598	La Salvetat-sur-Agout	602
Olargues	600	Minerve	603

Aude – im Katharerland 604

Narbonne	604	Limoux	628
Die Küste vor Narbonne	613	Alet-les-Bains	630
Gruissan	613	Lagrasse	631
Montagne de la Clape	614	Cucugnan	632
Narbonne-Plage	614	Château de Quéribus	632
Abbaye de Fontfroide	615	Château de Peyrepertuse	633
Réserve africaine de Sigean	616	Quillan	634
Carcassonne	616	Lapradelle/Puilaurens	634
Lastours	624	Axat	635
Caunès-Minervois	624	Puivert	635
Rieux-Minervois	624	Chalabre	636
Castelnaudary	625	Montségur	636
Montolieu	628	Rennes-le-Château	637
Abbaye de Villelongue	628	Arques	637

Roussillon und Pyrenäen		638	
Vallée de la Têt	639	Vallée du Tech	656
Prades	640	Céret	656
Abbaye de Saint-Michel-de-Cuxa	642	Amélie-les-Bains	658
Villefranche-de-Conflent	643	Arles-sur-Tech	658
Olette	644	Prats-de-Mollo	660
Corneilla-de-Conflent	645	Perpignan	661
Vernet-les-Bains	646	Rund um Perpignan	670
Abbaye de Saint-Martin-du-Canigou	647	Elne	670
Pic du Canigou	648	Saint-Génis-des-Fontaines	672
Les Aspres	650	Salses-le-Château	672
Thuir	650	Tautavel	673
Castelnou	650	Côte Radieuse	674
Prieuré de Serrabone	651	Leucate	674
Cerdagne	651	Port-Leucate	674
Mont-Louis	652	Port-Barcarès	674
Font-Romeu	654	Canet Plage	674
Llívia	655	Saint-Cyprien-Plage	675
Dorres	655	Côte Vermeille	675
Llo	655	Argelès-sur-Mer	675
		Collioure	677
		Port-Vendres	682
		Banyuls-sur-Mer	683
Toulouse, Albi und die Region Midi-Pyrénées		684	
Toulouse	684	Gorges de l'Aveyron	705
Foix	696	Cordes-sur-Ciel	706
Mirepoix	698	Castelnau de Montmiral	707
Ax-les-Thèrmes	698	Lautrec	707
Albi	699	Castres	707
Gaillac	705		
Etwas Französisch		711	
Register		725	

Zeichenerklärung für die Karten und Pläne

	Autobahn		Aussicht, Höhle		Information
	Asphaltstraße		Kirche/Kapelle, Kloster		Parkplatz
	Wanderweg		Schloss/Festung, Turm		Post
	Bahnlinie		Allg. Sehenswürdigkeit		Bushaltestelle
	Strand		Flughafen/-platz		Museum
	Gewässer		Campingplatz		Wegweiser
	Grünanlage		Leuchtturm		Ruine
	Berggipfel		Sendemast		Torbogen

Kartenverzeichnis

Südfrankreich Übersicht		vordere Umschlagklappe	
Côte d'Azur Übersicht		hintere Umschlagklappe	
Agde	577	L'Isle-sur-la-Sorgue	394/395
Aix-en-Provence	348/349	La Ciotat	314
Aix-en-Provence/Montagne		Lodève	591
Ste. Victoire	353	Lyon	114/115
Albi	701	Lubéron	404/405
Alès	544/545	Manosque	161
Alpes Maritimes	188/189	Marseille	418/419
Antibes	257	Marseille Innenstadt	424/425
Apt	406	Marseille und Umgebung	430/431
Ardèche und Cèze	471	Massif du Canigou	649
Arles	452/453	Mende	525
Zwischen Arles und Avignon	458	Menton	208/209
Aude	610/611	Millau	541
Avignon	368/369	Monaco	218/219
Um Avignon und Orange	360	Montélimar	130/131
Beaucaire	508/509	Montpellier	564/565
Béziers	584/585	Rund um den Mont Ventoux	385
Camargue	440/441	Narbonne	606/607
Cannes	268/269	Narbonne/Küste	615
Canyon du Verdon	168/169	Nîmes	496/497
Carcassonne	620/621	Nizza	234/235
Carpentras	389	Nizza Innenstadt	238/239
Cassis	318	Orange	359
Castelnaudry	626/627	Perpignan	664/665
Castres	709	Perpignan/Küste	671
Cavaillon	397	Petite Camargue	512
Nordcevennen	522/523	Pézenas	579
Südcevennen	548/549	Plateau de Valensole und	
Céret	657	Grand Canyon du Verdon	170/171
Collioure	678/679	Provenzalische Weinanbauggebiete	88
Côte d'Azur rund um Cannes	260/261	Pyrenäen	642/643
Côte d'Azur von Menton bis Nizza	205	Saint-Rémy	463
Côte d'Azur von Saint-Tropez		Saint-Tropez	282/283
bis Toulon	288/289	Strände um Saint-Tropez	287
Départements	35	Salon-de-Provence	435
Digne-les-Bains	165	Sète	573
Draguignan	330	Sisteron, Manosque und das	
Drôme	133	Pays de Forcalquier	149
Rund um den Etang de Berre	433	Tal der Rhône	108
Florac	531	Toulon	304/305
Gard	490/491	Toulouse	688/689
Grand Canyon du Verdon	168/169	Rund um Toulouse und Foix	697
Grasse	324	Uzès	486/487
Haut-Languedoc	598/599	Vaison-la-Romaine	380/381
Haut-Var	334/335	Valence	127
Hérault	560/561	Vallée des Merveilles	
Hyères	300	(Parc de Mercantour)	194
Les Saintes-Maries-de-la Mer	444	Vienne	120/121

Alles im Kasten

Lavendel – die Farbe der Provence	29	Das Motto der Kartäuser: gemeinsam einsam	377
Das Land der Troubadours	46	Die hl. Kunst der Zisterzienser	400
Aus einem Reisebericht von 1763	52	Der göttliche Marquis	409
Nikolaus Graf von Luckner – eine Revolutionskarriere	53	Varian Fry – Retter der Verfolgten	421
Die „Entdeckung“ der Côte d'Azur	54/55	Nostradamus – Seher oder Scharlatan?	436
Wo beginnt Südfrankreich?	66	Mystische Wurzeln	442
Von den Beschwerden des Reisens	71	Course Camarguaise – Stierkampf auf provenzalisch	446
Unterkunftstipps von anno dazumal	80	Van Gogh in Arles – ein Genie unter Spießbürgern	450
Provenzalisch – eine tote Sprache?	101	Grotte Chauvet: Eine sixtinische Kapelle der Urzeit	475
Die Rhône als Grenze?	107	Denim – eine amerikanische Karriere	499
Nougat aus Montélimar	129	Wasser ist nicht gleich Wasser	504
Briefe in die Provinz	136	Lawrence Durrell und die Magie des Südens	507
Wein studieren	139	Straßen für die Ewigkeit	511
Die Affäre Dominici	155	Ausgedehntes Badevergnügen	519
Käseträume in Kastanienblätter gehüllt	157	Auf den Spuren von Robert Louis Stevenson durch die Cevennen	524
Der Festungsbaumeister des Sonnenkönigs	185	Die Bestie des Gévaudan	527
Wie das Roya-Tal französisch wurde	186	Aubrac – menschenleere Einöde	529
Frühgeschichtliche Wanderung ins Vallée des Merveilles	196	Parc National des Cévennes	533
Königliche Leidenschaften	226	José Bové, der Asterix von Millau	540
Die Médecin-Dynastie	231	Seide – der Goldfaden der Cevennen	557
Stars und Starlets	265	MontPELLIERS schöne Frauen	559
Baden im Naturschutzgebiet	276	Georges Brassens – ein Volksheld aus Sète	572
Die berühmteste Gendarmerie Frankreichs	286	Molière in Pézenas	578
„Die Hauptstadt der deutschen Literatur“	308	Canal du Midi	587
Die Stadt der Kinoväter	313	Viollet-le-Duc – der Prophet der Gotik	623
Steinzeit-Picassos	320	Le Petit Train Jaune	644
Les Mille – Elend und Exil	354	„Geistige Ejakulationen“ im Bahnhof von Perpignan	669
Bornierte Bildungspolitik	356	Raubtiere in Collioure	681
Eine verruchte Stadt	366	Toulouse, die Stadt der Flugzeugpioniere	685
Austreten mit Henry Miller	374	„Monsieur Kaffeekanne“	703