

lonely  planet

# Provence & Côte d'Azur

44 detaillierte  
Karten  
Mehr als  
500 Tipps für  
Hotels und  
Restaurants,  
Touren und  
Natur

# 4 übersichtliche Kapitel

## 1

### REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?  
Tourenvorschläge und  
Empfehlungen für eine perfekte  
Reise

## 2

### REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick  
Detaillierte Beschreibungen,  
übersichtliche Karten und  
Autorentipps

## 3

### DIE REGION VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut  
Mehr wissen – mehr sehen

## 4

### PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen  
Ratschläge und Hinweise für  
unterwegs

# Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- |   |  |
|---|--|
|  Sehenswertes    |  Schlafen                             |
|  Strände         |  Essen                                |
|  Aktivitäten     |  Ausgehen                             |
|  Kurse           |  Unterhaltung                         |
|  Geführte Touren |  Shoppen                              |
|  Feste & Events  |  Praktische Informationen & Transport |

Alle Beschreibungen stammen von unseren Autoren, ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.

Restaurants und Unterkünfte sind nach Preiskategorien (günstig, mittelteuer, teuer) geordnet und nach Vorlieben der Autoren zusammengestellt.

Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

- ★ Das empfehlen unsere Autoren
- 🌿 Nachhaltig und umweltverträglich

**GRATIS** Hier bezahlt man nichts

- |  |   |
|--|---|
|  Telefonnummer              |  Bus         |
|  Öffnungszeiten             |  Fähre       |
|  Parkplatz                  |  Straßenbahn |
|  Rauchen verboten           |  Zug         |
|  Klimaanlage               | B Bett im Schlafsaal  |
|  Internetzugang           | Zi. Zimmer  |
|  WLAN                     | EZ Einzelzimmer   |
|  Schwimmbaden             | DZ Doppelzimmer   |
|  Vegetarische Speisen     | 2BZ Zweibettzimmer  |
|  Speisekarte auf Englisch | 3BZ Dreibettzimmer  |
|  Familienfreundlich       | 4BZ Vierbettzimmer  |
|  Tiere willkommen         | Suite Suite   |
|  | Apt. Apartment  |

Details zu den Kartensymbolen stehen in der Kartenlegende auf S. 382.

# Provence & Côte d'Azur



Hugh McNaughtan,  
Oliver Berry, Gregor Clark, Regis St Louis

## REISEPLANUNG

Willkommen in der Provence & an der Côte d'Azur	4
Karte	6
Provence & Côte d'Azur Top 10	8
Gut zu wissen	22
Übernachten	24
Provence & Côte d'Azur für Einsteiger	26
Monat für Monat	28
Reiserouten	30
Aktivitäten	33
Essen & Trinken wie die Einheimischen	37
Mit Kindern reisen	41
Die Provence im Überblick	44

## SONDERSEITEN

Die drei Corniches	52
Das Casino von Monte Carlo	124
Vieux Port	174
Lavendel	192
Camargue-Autotour	214
Autotour durch die Provence der Römer	238
Radfahren in Vaucluse & im Luberon	284
Wandern in den Alpes-de-Haute-Provence	304

## REISEZIELE

### CÔTE D'AZUR ..... 48

Nizza	49
Arrière-Pays Niçois	65
Peillon	66
Peille	66
Villefranche-sur-Mer	66
St-Jean-Cap-Ferrat	68
Beaulieu-sur-Mer	69
Èze	70
Roquebrune-Cap-Martin	70
Menton	72
Gorbio	75
L'Arrière-Pays	76
St-Paul de Vence	76
Vence	77
Les Gorges du Loup	79
Tourrettes-sur-Loup	80
Grasse	81
Mougins	84
Antibes	86
Biot	91
Cannes	91
Îles de Lérins	99
Île Ste-Marguerite	99
Île St-Honorat	100
Corniche de l'Esterel	100
St-Raphaël	101
Fréjus	102

Presqu'île de St-Tropez	104
St-Tropez	105
Grimaud	113
Gassin	113
Ramatuelle	114
Gigaro	115

### MONACO ..... 116

Sehenswertes	117
Aktivitäten	121
Feste & Events	122

Schlafen	122
Essen	126
Ausgehen & Nachtleben	128
Unterhaltung	129
Shoppen	129

### VAR ..... 131

Toulon	134
Sanary-sur-Mer	135
Bandol	136
Cap de Carqueiranne	138
Hyères	138
Îles d'Hyères	140
Île de Porquerolles	140
Île de Port-Cros	143
Île du Levant	145

### La Londe-les-Maures .. 145

Corniche des Maures	145
Bormes-les-Mimosas	148
Massif des Maures	149
Collobrières	150
Haut-Var	153
Östlich von Draguignan	154
Westlich von Draguignan	157
Entrecasteaux	159
Cotignac	160
Correns	160

### Massif de la Ste-Baume ..... 161

### BOUCHES-DU-RHÔNE ..... 164

Marseille	165
Rund um Marseille	189
Les Calanques	189
Cassis	191
Côte Bleue	195
Pays d'Aix	196
Aix-en-Provence	196
Ventabren	205
Salon-de-Provence	206



SOCCA S. 37

# Inhalt

## DIE REGION VERSTEHEN

Geschichte.....	326
Maler in der Provence ..	335
Kino & Kunst.....	341
Lebensart.....	319

## PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allg. Informationen ...	350
Verkehrsmittel & -wege.	357
Sprache .....	364
Register .....	373
Kartenlegende .....	382

## COVID-19

Wir haben alle in diesem Buch aufgeführten Unternehmen vor der Veröffentlichung überprüft, um sicherzustellen, dass sie trotz COVID-19 noch geöffnet haben. Die wirtschaftlichen und sozialen Auswirkungen der Pandemie werden jedoch noch lange nach deren Eindämmung zu spüren sein, und viele der in diesem Reiseführer erwähnten Geschäfte, Dienstleister und Veranstaltungen können weiterhin Einschränkungen unterliegen. Einige Geschäfte sind vielleicht vorübergehend geschlossen, haben ihre Öffnungszeiten und Dienstleistungen geändert oder verlangen Reservierungen; andere könnten leider auch dauerhaft geschlossen sein. Wir empfehlen daher allen Lesern, sich vor dem Besuch bei den jeweiligen Attraktionen und Unternehmen aktuelle Informationen einzuholen.

VALENT BARETA/SUTTERSTOCK ©



VILLEFRANCHE-SUR-MER  
S. 66

Les Alpilles .....	207
St-Rémy-de-Provence ..	207
Les Baux-de-Provence ..	209

## DIE CAMARGUE .... 211

Arles .....	218
Ländliche Camargue .....	225
Stes-Maries- de-la-Mer .....	229
Aigues-Mortes.....	233

## VAUCLUSE..... 235

Avignon .....	242
Rund um Avignon .....	254
Villeneuve-lès-Avignon ..	254
Châteauneuf-du-Pape ..	255
Orange .....	257
Vaison-la-Romaine.....	260
Dentelles de Montmirail .....	264
Mont Ventoux .....	267
Bédoin .....	268
Sault .....	269
Carpentras.....	269
Pernes-les- Fontaines .....	274
L'Isle-sur-la-Sorgue ...	275
Fontaine-de-Vaucluse ..	277
Pays de Venasque.....	279

## DER LUBERON .... 280

Gordes .....	281
Roussillon .....	287
St-Saturnin-lès-Apt .....	289
Apt .....	290
Le Grand Luberon .....	294
Le Petit Luberon .....	295
Lourmarin .....	297
Ansouis .....	298

## HAUTE-PROVENCE & SÜDLICHE ALPEN . 300

Pays de Forcalquier ...	301
Forcalquier .....	301
Banon .....	306
Vallée de la Durance .....	307
Gorges du Verdon.....	308
Moustiers Ste-Marie ..	310
Castellane .....	312
Parc National du Mercantour .....	313
Digne-les-Bains .....	313
Vallée de l'Ubaye .....	316
Vallée du Haut Verdon ..	318
Vallée du Haut-Var .....	319
Vallée de la Tinée .....	320
Vallée de la Vésubie .....	321
Vallée de la Roya .....	323

Rechts: Tapenade  
(S. 38) und andere  
Delikatessen aus  
der Provence.

RIVER THOMPSON/LORELY PLANET ©

## WILLKOMMEN IN DER Provence & an der Côte d'Azur



*Als jemand, der Abwechslung über alles liebt, musste ich mich einfach in die Provence und die Côte d'Azur verlieben. Man kann hier vormittags auf einem Markt frische Produkte vom Bauernhof einkaufen, dann nachmittags ins Hinterland fahren und zwischen bewaldeten Gipfeln wandern – gefolgt von einem Abendessen in einem alten Dorf. Es gibt keinen falschen Weg, die Provence zu bereisen: ob man nun römische Ruinen besichtigt, in der Camargue Vögel beobachtet, durch die Gorges du Verdon wandert oder die Landschaften besucht, die so viele Künstler inspirierten. Die Herausforderung besteht schlicht darin, sich zu entscheiden, wo man anfangen soll.*

**Von Regis St Louis, Autor**

🐦 @regisstlouis 📷 regisstlouis

Mehr Infos zu unseren Autoren gibt's auf S. 383





# Provence & Côte d'Azur





**Gorges du Verdon**  
Europas tiefste Schlucht  
erkunden (S. 308)

## ENTFERNUNGEN (km)

Achtung: Die Angaben  
sind gerundet!

Avignon	37					
Digne-les-Bains	183	197				
Forcalquier	154	94	50			
Marseille	94	104	138	110		
Nizza	248	260	143	189	204	
St-Tropez	206	220	157	172	133	99

Arles						
Avignon						
Digne-les-Bains						
Forcalquier						
Marseille						
Nizza						

**Monaco**  
In Monte Carlo berühmtem  
Kasino auf Rot setzen (S. 119)

**Drei Corniches**  
Drei malerische Klippen-  
straßen abfahren (S. 52)

**Vieux Nice**  
Im historischen Viertel  
herumbummeln (S. 49)

**St-Tropez & die Halbinsel**  
Die Lieblingsplätze der Stars und  
feine Sandstrände (S. 104)

## HÖHENSTUFEN



# Provence & Côte d'Azur Top 10



## 1 WUNDERBARE STÄDTE

In den pulsierenden Städten im Südosten Frankreichs ist immer etwas los. Hier findet man faszinierende Museen, Stadtteile, die zum Erkunden einladen, und angenehme Restaurants und Bars. Was auch immer man mag – Kunst, Architektur, Live-Musik, Cafés, Boutiquen, Weinbars – in den Gassen der Provence und der Côte d'Azur gibt es das Beste vom Besten.

Oben: Vieux Nice (S. 49)

## Marseille

Marseille, eine der ethnisch vielfältigsten Städte Frankreichs, sprüht vor Leben und Atmosphäre. Das Herz der Stadt ist der Vieux Port, der alte Hafen, den Fischrestaurants unter freiem Himmel säumen – perfekt, um etwas zu essen und dabei Leute zu beobachten. **S. 165**

Rechts: Vieux Port

BOBIS STROUJKO/SHUTTERSTOCK ©



ROSTISLAV GULINSKY/SHUTTERSTOCK ©



## Vieux Nice

Die labyrinthische Altstadt von Nizza ist der fröhlichste Teil dieser großartigen Stadt. Hier gibt's viel zu erleben: die morgendlichen Marktstände an der Cours Saleya, nachmittägliche Spaziergänge entlang von mit Boutiquen gesäumten Gassen und die abendlichen Vergnügungen in den Bars, Pubs und Restaurants. **S. 49**

OLENA Z/SHUTTERSTOCK ©



## Monaco

Mit seinen Wolkenkratzern, Boutiquen und dem von Yachten gesäumten Hafen ist Monaco seit Jahrzehnten der Lieblingsspielplatz der europäischen Reichen und Schönen. Nicht verpassen sollte man das prunkvolle Belle-Époque-Kasino oder die tägliche Wachablösung am Palais Princier de Monaco. **S. 116**

Oben: Casino de Monte Carlo (S. 119)



# 2

## DIE AROMEN DER PROVENCE

In der Provence ist Essen eine Leidenschaft. Die Küche der Region ist garantiert ein Highlight, ob man nun eine einfache *soupe au pistou* genießt, in der Nähe von Apt kandierte Früchte probiert, in einem Bauernhof dessen frisch gepresstes Olivenöl testet oder sich am Meer eine Schüssel Bouillabaisse gönnt.

Oben: Bouillabaisse (S. 182)



EDITH PILUSUTTER/FOOD ©

MARIA FUCHS/GETTY IMAGES ©



EVA KRZALIN/GETTY IMAGES ©



## Meeresfrüchte

Genießen sie eine Bouillabaisse und *fruits de mer*, in Marseille, wo es die weltweit besten Versionen dieses Gerichts gibt. Man bekommt es in den Restaurants am Hafen, aber es lohnt sich auch für kulinarische Meisterwerke in Lokalen wie dem L'Epui-sette, tiefer in die Tasche zu greifen. **S. 182**

## Die Küche Nizzas

In der Altstadt von Nizza gibt es viele Lokale, in denen man lokale Köstlichkeiten wie *socca* (ein herzhafter Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl), *petits farcis* (gefülltes Gemüse), *pissaladière* (Zwiebeltarte mit schwarzen Oliven und Sardellen) und Gemüse-*beignets* (frittierte Teigtaschen). **S. 62**

Rechts oben: *Salade niçoise*

## Auf Trüffeljagd

Eine Reise in der Trüffelsaison (Mitte Nov.-Mitte März) lohnt sich. Auf den Wochenmärkten in Orten wie Vaison-la-Romaine und Carpentras kann man nach frischen Trüffeln Ausschau halten oder sogar mit einem erfahrenen Guide selbst auf Trüffelsuche gehen. **S. 263**

Rechts unten: Trüffel auf dem Markt von Aups (S. 158)

# 3 WUNDER DER NATUR

In Südfrankreich präsentiert die Natur ihre Schönheit auf unzählige Arten. Man kann viele Wochen damit verbringen, die Küste zu erkunden, zu versteckten Buchten zu wandern, auf zerklüfteten Klippen mit grandiosem Blick aufs Mittelmeer spazieren zu gehen, Vögel zu beobachten oder den weißen Hengste in der Camargue zuzusehen. Und im Landesinnern warten Berggipfel, dramatische Flusstäler und eine gewaltige Schlucht, die der Verdon im Lauf von vielen Jahrtausenden in das Gestein gegraben hat.

## Les Calanques

Die Küste um Marseille ist von hohen, felsigen Kaps geprägt, die wie Türme aus dem strahlend blauen Wasser des Mittelmeers ragen. Ihre Klippenpfade, geheimen Buchten und puderweißen Strände schreien geradezu danach, erkundet zu werden. [S. 189](#)

Unten: Calanque d'En-Vau (S. 190)





DAVIDE/ISON/GETTY IMAGES ©



RAYMOND LINKER/GETTY IMAGES ©



MARIA BUONS/GETTY IMAGES ©

## Gorges du Verdon

Diese gewaltige, 25 km lange Schlucht, deren Wände bis zu 900 m hoch aufragen, gehört zu den beeindruckendsten Landschaften der Provence. Es gibt viele Möglichkeiten sie zu erkunden: Man kann hier wandern, radeln, an den Rändern der Schlucht entlangfahren, oder mit einem Floß oder einem Kajak den Fluss hinunterfahren. **S. 308**

Links oben: Gorges du Verdon

## Die Camargue

Das riesige Feuchtgebiet mit seinen flachen, von Salzwiesen durchzogenen Ebenen ist eine eigene kleine Welt, die man reitend oder von einem Kanu aus entdecken kann. Einen ganz besonderen Anblick bieten die berühmten Flamingos der Camargue. **S. 211**

Rechts oben: Flamingos (S. 230)



# 4

## MODERNE MEISTERWERKE

Viele große Künstler des 20. Jhs. ließen sich in der Provence inspirieren, und bei so viel bezaubernder Landschaft ist es nicht schwer zu verstehen, warum. Einige der Städte hier sind eng mit den Malern verbunden, die sich hier niederließen: Van Gogh und Arles, Cézanne und Aix-en-Provence, Renoir und Cagnes-sur-Mer. Einige ihrer großartigen Werke kann man in den Museen der Region besichtigen.

Oben: St-Paul de Vence (S. 76)





## Atelier Cézanne

In Aix-en-Provence kann man das Studio und das Haus, in dem der Meister seine letzten Lebensjahre verbrachte, besichtigen. Ein Spaziergang vom Zentrum zum Haus ist sehr inspirierend. **S. 202**

Unten: Atelier Cézanne



SYLVAIN SONNET/GETTY IMAGES ©

TRABANTOS/SHUTTERSTOCK ©



ARFAZIM/SHUTTERSTOCK © BILDUNG © VILLE DE NICE



## St-Paul de Vence

Das kleine Dorf auf einem Hügel ist dank der berühmten Maler, die hier Station machten, zu einem Zentrum der Kunst geworden. Zu den Highlights gehören die Weltklasse-Sammlung von Künstlern des 20. Jhs. in der Fondation Maeght sowie das Haus und das Atelier von Renoir. **S. 76**

Links: Musée Renoir (S. 76)

KIEWICZ/SHUTTERSTOCK ©

## Nizza

Man sollte sich hier ein paar Tage Zeit für die Kunstschätze nehmen, darunter das Matisse- und das Chagall-Museum. Zudem gibt's das Musée d'Art Moderne et d'Art Contemporain, das den lokalen Neorealisten wie Yves Klein, Niki de Saint Phalle oder Arman Tribut zollen. **S. 49**

Oben: Musée d'Art Moderne et d'Art Contemporain (S. 54)

# 5 DRAMATISCHE PANORAMAFahrTEN

Die Provence und die Côte d'Azur sind wie geschaffen für Entdecker. Eine der Freuden des Reisens hier ist es, die Nebenstraßen zu erkunden und die Vielfalt der Landschaften in sich aufzunehmen: Lavendelfelder, Olivenhaine, Felsenstraßen, mit Macchia bedeckte Hügel und sogar schneebedeckte Berge. Hier gibt es die tiefste Schlucht Frankreichs, die älteste Straße und einige beeindruckende Bergpässe – ganz zu schweigen von der Mittelmeerküste. Man sollte sich Zeit lassen – die Anreise ist der halbe Spaß.

## Route des Crêtes

Zwischen Cassis und La Ciotat entfaltet sich auf einer 16 km langen Fahrt das atemberaubende Panorama der Calanques. [S. 308](#)

Unten: Cassis (S. 191), Route des Crêtes



## Grande Corniche

Auf dieser berühmten Küstenstraße kann man den Spuren von Cary Grant und Grace Kelly folgen. Von Nizza nach Monaco reihen sich spektakuläre Ausblicke aneinander. [S. 52](#)

Oben: Blick auf die Halbinsel Cap Ferrat



LONDON/SHUTTERSTOCK ©

## Col de Restefond la Bonette

Mit 2715 m ist dies einer der höchsten Straßenpässe Europas. Die grandiosen Ausblicke auf die französischen Alpen sind auch bei Radfahrern beliebt. [S. 320](#)

Rechts: Col de Restefond la Bonette



# 6 OUTDOOR- AKTIVITÄTEN



ALESSANDRO CRISTIANO/SHUTTERSTOCK ©

LAURENT FIGHERA/SHUTTERSTOCK ©

Die Provence und die Côte d'Azur mit ihren hohen Gipfeln, zerklüfteten Küsten und sich schlängelnden Flüssen bieten verlockende Möglichkeiten für Outdoor-Abenteuer. Es gibt zahllose Wanderwege, Radwege im Hinterland, Kajakfahrten auf dem türkisfarbenen Meer bei Marseille und sogar Skifahren in der Haute-Provence. Außerdem lassen sich in der Camargue Flamingos und andere Tiere beobachten.

## Kajakfahren

Kayak Vert Camargue bietet Kajaktouren durch das Labyrinth der Kanäle der Camargue. Man kann eine 12 or 16 km lange Tour auf der Petit Rhône machen, oder ein Kanu oder Kajak für eine gemütliche Paddeltour mieten. **S. 227**

## Radfahren

Es ist lohnenswert, sich die Wege rund um den höchsten Berg der Provence, den Mont Ventoux, vorzunehmen. Man kann sogar mit dem Lift hinauffahren und mit dem Mountainbike wieder hinunterdüsen. **S. 268**

## Wandern

In der Haute-Provence, vor allem im Vallée de la Vésudrie, gibt es viele Wandermöglichkeiten: Über ein Dutzend markierte Wege, die sich durch die Berge schlängeln. **S. 304**

Oben: Parc National du Mercantour (S. 313)

MORÉL MAURO PICCARDI/SHUTTERSTOCK ©

# 7 HISTORISCHE SCHÄTZE

Vor zweitausend Jahren gehörte die Provence zum römischen Gallien, und die Römer hinterließen ein großartiges Erbe an Denkmälern, Bauwerken und Gebäuden. Die Region ist übersät mit römischen Überresten, z. B. Amphitheater, Brücken und sogar ganze Städte bei St-Rémy de Provence und Vaison-la-Romaine. Hinzu kommen prähistorische Stätten, mittelalterliche Abteien, Kirchen und Art-déco-Gebäude – die Provence wirkt wie ein lebendiges Geschichtsbuch.



S.F./SHUTTERSTOCK ©



L.M.A.X./SHUTTERSTOCK ©



## Les Arènes

Das im 1. Jh. erbaute große Amphitheater in Arles bot einst 21 000 Zuschauern Platz, die Gladiatoren- und Tierkämpfe verfolgen konnten. [S. 218](#)

Links oben: Les Arènes

## Päpstliche Provence

Eine Zeitlang war Avignon, nicht Rom, das Zentrum der Christenheit – ein Erbe das im prächtigen Palais des Papes weiterlebt. [S. 242](#)

Links unten: Palais des Papes (S. 243)

## Prähistorische Felsbilder

Vor über 3500 Jahren hinterließen bronzezeitliche Künstler ihre Spuren in den Felswänden des Vallée des Merveilles. [S. 323](#)

Oben: Vallée des Merveilles

# 8 DAS GETRÄNK DER GÖTTER



JAG CZ/GETTY IMAGES ©

## Châteauneuf-du-Pape

Weinliebhaber könnten viel Zeit (ein ganzes Leben?) damit verbringen, sich durch die Weinberge des Rhonetales zu probieren. Ein guter Startpunkt sind die Caves du Verger des Papes. **S. 255**

Links oben: Reben, Châteauneuf-du-Pape

## Château la Coste

Die mit Weinreben bedeckten Hänge und Wälder dieses provenzalischen Landguts werden von großartiger Kunst und Architektur geschmückt, darunter Werke von Matisse. Hier kann man auch köstliche Weine verkosten. **S. 197**

Links unten: Kunstgalerie des Architekten Tadao Ando, Château la Coste

## La Part des Anges

In diesem wunderbaren Geschäft mit Weinbar in Nizza kann man einige der besten Bio-Weine Frankreichs probieren. **S. 63**



VIEWPICTURES/GETTY IMAGES ©

Der Weinbau in Südfrankreich ist eine uralte Kunst, die eine ganz eigene Handschrift hat. Der Weindurst der Franzosen reicht bis in die Römerzeit zurück, und die *dégustation* (Verkostung) ist seither ein wesentlicher Bestandteil der französischen Weinkultur. Weinberge mit vielen Möglichkeiten, Wein zu probieren, prägen das Landschaftsbild der Provence – und man kann sich auch den Einheimischen anschließen, um den heiligen *l'apéro* vor dem Essen zu trinken.

# 9 BERGDÖRFER

Die *villages perchés* der Provence zeugen von der Kunstfertigkeit der mittelalterlichen Baumeister – und wunderbar anzusehen. Wer einen ruhigen Urlaub verbringen möchte, kann in einem Bergdorf unterkommen und das Stadtleben hinter sich lassen. Stattdessen kann man hier in das provenzalische Dorfleben eintauchen und die Geschäfte und Galerien, Cafés und Restaurants in den Gassen erkunden. Von diesen hochgelegenen, ehemals strategischen Orten aus bietet sich außerdem ein herrlicher Blick auf die Landschaft.

## Les Baux-de-Provence

Die dramatischen Ruinen des Château des Baux aus dem 10. Jh. liegen auf einem Felsvorsprung von dem sich ein sagenhafter Ausblick über das autofreie Dorf und die zerklüftete Landschaft dahinter bietet. [S. 209](#)

Unten: Straßenszene, Les Baux-de-Provence



© NANFIRIST/SHUTTERSTOCK



## Èze

Der atemberaubende Blick auf das Mittelmeer zieht Scharen von Besuchern an, und doch bleibt Èze magisch. Schon allein wegen der malerischen Fahrt von der Küste aus lohnt es sich, hierherzukommen. [S. 69](#)

Oben: Ansicht von Èze

## Bonnieux

Dieses Dorf, dessen Wurzeln fast 2000 Jahre zurückreichen, genießt von seinem hoch über dem Tal liegenden Platz eine herrliche Aussicht. Am Markttag (Freitag) lohnt der Besuch besonders. [S. 295](#)

Rechts: Kirche, Bonnieux

# 10 WUNDERBARE MÄRKTE



AURELIEN LAFORET/SHUTTERSTOCK ©

TRABANTOS/SHUTTERSTOCK ©

Stände voller Obst und Gemüse, Tablettis mit Käse und *saucisson* zum Probieren, Verkäufer, die ihre Waren anpreisen – Märkte sind ein wesentlicher Bestandteil des provenzalischen Lebens. In fast jedem Dorf gibt es mindestens einen Wochenmarkt, auf dem Dutzende von Anbietern alles verkaufen – von lokal angebauten Produkten bis zu Gewürzen, Seifen und handgefertigtem Kunsthandwerk. Es lohnt sich, die Reiseroute um die Markttagge herum zu planen.

## Grand Marché d'Apt

Auf diesem Markt im Luberon, der schon seit dem Mittelalter besteht, gibt es viele essbare Verlockungen. Jeden Samstagmorgen ist hier etwas los. [S. 291](#)

## Marché du Vendredi

Freitags ist die beste Zeit, um durch Vaucluse zu fahren, denn dann kann man auf dem weitläufigen Markt von Carpentras sicher einige der besten Produkte der Welt erstehen. [S. 273](#)

## Marché d'Aix-en-Provence

In Aix ist jeden Tag Markt. Am besten kommt man dienstags, donnerstags oder samstags, wenn verschiedene Märkte die Stadt erobern. [S. 201](#)  
Oben: Lebensmittelmarkt, Aix-en-Provence

NINAU/SHUTTERSTOCK ©

# Gut zu wissen

Weitere Infos gibt's im Abschnitt „Praktische Informationen“ (S. 349).

## Währung

Euro (€)

## Sprache

Französisch

## Visa

EU-Bürger und Schweizer brauchen kein Visum, Personalausweis oder Reisepass reichen aus.

## Geld

Geldautomaten gibt es überall. In den meisten Hotels und Restaurants kann man mit Kreditkarte zahlen.

## Handys

Die meisten modernen Smartphones bekommen Netz von einem der folgenden Anbieter: Bouygues ([www.bouyguestelecom.fr](http://www.bouyguestelecom.fr)), Orange ([www.orange.fr](http://www.orange.fr)) oder SFR ([www.sfr.com](http://www.sfr.com)).

## Reisezeit

Warme bis heiße Sommer, milde Winter



### Hauptsaison

(Juli & Aug.)

- ➔ Hotels sind ausgebucht, oft Monate im Voraus, und jetzt am teuersten.
- ➔ Es ist heiß: 35 °C zur Mittagszeit sind keine Seltenheit.
- ➔ Zahlreiche Feste & Events, besonders im Juli.

### Zwischensaison

(April–Juni, Sept. & Okt.)

- ➔ Die beste Reisezeit: gutes Wetter, keine Ferienzeit.
- ➔ Frühlingsblumen und Herbstfarben.
- ➔ Im Vergleich zur Hauptsaison im Juli und August fallen die Preise in vielen Regionen.

### Nebensaison

(Nov.–März)

- ➔ Sehr ruhig, vor allem auf dem Land und in den Küstenorten.
- ➔ Alpenresorts sind voll mit Skifahrern und Snowboardern
- ➔ Kürzere Öffnungszeiten bei Sehenswürdigkeiten.
- ➔ Kleine Preise: 20–30 % niedriger als im Sommer.

## Infos im Internet

**Provence-Alpes-Côte d'Azur Tourisme** ([www.decouverte-paca.fr](http://www.decouverte-paca.fr)) Erste Anlaufstelle mit vielen Informationen zu Aktivitäten, Zielen, Unterkünften und mehr.

**Côte d'Azur Tourisme** ([www.cotedazur-tourisme.com](http://www.cotedazur-tourisme.com)) Allgemeine Infos zur Riviera.

**Visit Provence** ([www.visitprovence.com](http://www.visitprovence.com)) Deckt Marseille, Arles und die Camargue ab.

**Tourisme Alpes Haute-Provence** ([www.tourism-alps-provence.com](http://www.tourism-alps-provence.com)) Über die Berge.

**Provence Verte** ([www.la-provence-verte.net](http://www.la-provence-verte.net)) Website einer Kooperative von Tourismusbüros in Haut Var.

**Lonely Planet** ([www.lonelyplanet.com/france](http://www.lonelyplanet.com/france)) Sehenswertes, Aktivitäten, Unterkünfte und mehr.

## Wichtige Telefonnummern

Landesvorwahl	☎33
Vorwahl für internationale Gespräche	☎00
Europaweiter Notruf	☎112
Krankenwagen (SAMU)	☎15
Polizei	☎17

## Wechselkurse

Schweiz	1 €	1,01 SFr
	1 SFr	0,99 €

Aktuelle Wechselkurse sind unter [www.xe.com](http://www.xe.com) abrufbar.

## Tagesbudget

### Günstig – weniger als 120 €

- ➔ B im Schlafsaal: 20–30 €
- ➔ DZ im Budgethotel: 60–90 €
- ➔ Mittagessen im Bistro: 10–15 €
- ➔ Bus- und Zugtickets: 5–10 €

### Mittelteuer – 120–220 €

- ➔ DZ im Hotel: 90–190 €
- ➔ Tagesmenü im Restaurant: 20–40 €
- ➔ Mietwagen: 25 €/Tag

### Teuer – mehr als 220 €

- ➔ DZ im Luxushotel: mehr als 190 €
- ➔ À-la-carte-Gericht: 50–100 €
- ➔ Luxusmietwagen: 40–50 €/Tag

## Öffnungszeiten

Die meisten Geschäfte, Sehenswürdigkeiten und Museen schließen zwischen 12 und 14 Uhr. Auf dem Land ist vieles nur von Pâques (Ostern) bis Toussaint (1. Nov.) geöffnet. Allgemeine Öffnungszeiten:

**Banken** Mo–Fr 9–12 & 14–17 Uhr

**Cafés** Mo–Sa 8–23 Uhr

**Post** Mo–Fr 8.30–17, Sa 8–12 Uhr

**Restaurants** Mittagessen 12–14.30 Uhr, Abendessen 19–23 Uhr

**Geschäfte** Mo od. Di–Sa 10–12 & 14–18.30 Uhr

**Supermärkte** Mo–Sa 8.30–19, So 8.30–12.30 Uhr

## Ankunft am ...

**Aéroport Nice Côte d'Azur** (Nizza) Busse fahren alle 20 Minuten ins Zentrum Nizzas und alle 30 Minuten nach Cannes, Antibes, Monaco und Menton. Eine Taxifahrt nach Nizza kostet 25 bis 30 €.

**Aéroport Marseille Provence** (Marseille) Busse fahren alle 20 Minuten nach Marseille und Aix-en-Provence. Direktzüge verkehren zu verschiedenen Zielen inklusive Marseille, Arles und Avignon. Die Taxifahrt nach Marseille kostet 50 €.

## Unterwegs vor Ort

Der öffentliche Nahverkehr ist in der Provence bezahlbar und recht zuverlässig. Die ausgezeichnete Website **PACA Mobilité** ([www.pacamobilite.fr](http://www.pacamobilite.fr); französisch) bietet praktische Planungshilfen in Sachen Nahverkehr in der PACA-Region.

**Auto** Maximale Freiheit in ländlichen Gebieten. Autos kann man in den meisten Städten anmieten. Es gibt aber nur wenige mit Automatikgetriebe. Auf *autoroutes* (Autobahnen) kommt man schnell voran, zahlt aber oft Maut. Auch hier gilt: Fahrzeuge von rechts haben Vorfahrt (*priorité à droite*).

**Zug** Die staatlichen Züge sind schnell, effizient und haben ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. TGVs verbinden die größeren Städte; kleinere Städte werden von TER-Zügen angefahren, die manchmal durch Busse ersetzt werden. Vor dem Einsteigen immer das Ticket entwerfen!

**Bus** Praktisch für abgelegene Ziele, die Fahrpläne orientieren sich aber oft an den Schulzeiten; an Wochenenden und in den Ferien fahren weniger Busse.

Mehr zu **Verkehrsmitteln & -wegen** gibt's auf S. 357.



# Übernachten

In der Provence und an der Côte d'Azur gibt es die verschiedensten Unterkünfte. Wer jedoch im Sommer in die Region will – egal, wohin –, ist gut beraten, lange im Voraus zu buchen (online geht's am einfachsten).

## Wo übernachten?

Die Provence und die Côte d'Azur haben die vielleicht vielfältigste Palette von Übernachtungsmöglichkeiten in ganz Frankreich – von superluxuriösen Hotels mit verträumtem Blick auf die Küste bis zu gemütlichen, kleinen Landhäusern, die sich in Weinbergen und Lavendelfeldern verstecken. Für jeden Geschmack und Geldbeutel ist etwas dabei – leider ist der Reiz der Region schon lange kein Geheimnis mehr; im Sommer schnellen die Preise in die Höhe, und freie Zimmer sind knapp.

## Hotels

Französische Hotels sind mit einem bis fünf Sternen klassifiziert. Ein- und Zwei-Sterne-Hotels sind einfach, Vier- und Fünf-Sterne-Hotels bieten dagegen Luxusleistungen wie Pool, Zimmerservice und Concierge. In den größeren Hotels gibt es in der Regel Fahrstühle (*ascenseurs*). Drei- und Vierbettzimmer sind weit verbreitet und eignen sich gut für Familien. Das Frühstück wird fast immer extra berechnet und kann pro Person zwischen 7 und 30 € kosten. WLAN ist inzwischen fast überall erhältlich und in den meisten Fällen kostenlos.

**Logis de France** ([www.logishotels.com](http://www.logishotels.com)) Eine Schirmorganisation für kleine, unabhängige Hotels, die oft gute Restaurants haben.

**iGuide** ([www.iguide-hotels.com](http://www.iguide-hotels.com)) Charmante, ungewöhnliche Hotels und B & Bs.

**Relais & Châteaux** ([www.relaischateaux.com](http://www.relaischateaux.com)) Luxushotels und historische Hotels.

## Chambres d'hôte (B & Bs)

Die *chambres d'hôtes* sind die französische Variante eines B & Bs. Viele befinden sich auf Bauernhöfen, Weingütern und historischen Anwesen, und die führenden können es in puncto Luxus und Design mit Hotels aufnehmen. Das Frühstück ist im Preis enthalten, oft wird auch Abendessen (das *table d'hôte* genannt wird) serviert.

**Fleurs de Soleil** ([www.fleursdesoleil.fr](http://www.fleursdesoleil.fr)) Erstklassige *chambres d'hôte*.

**Bienvenue à la Ferme** ([www.bienvenue-a-la-ferme.com](http://www.bienvenue-a-la-ferme.com)) Unterkunft auf Bauernhöfen.

## Hostels

Der Standard französischer Hostels reicht von hip bis supereinfach. Man muss nicht jung sein, um hier zu übernachten, für Personen unter 26 Jahren ist's aber günstiger.

Bettwäsche wird gestellt, Schlafsäcke sind nicht erlaubt. In Großstädten sind Hostels manchmal weit vom Zentrum entfernt. In vielen Hostels gibt es Gästeküchen.

Zwei andere Typen von Hostels sind *gîtes d'étape* (einfache Hütten für Wanderer) und *gîtes de refuge* (Hütten im Hochgebirge).

Die zwei genannten sind Frankreichs offizielle Organisationen:

**Fédération Unie des Auberges de Jeunesse** ([www.fuaj.org](http://www.fuaj.org))

**Ligue Française pour les Auberges de la Jeunesse** ([www.auberges-de-jeunesse.com](http://www.auberges-de-jeunesse.com))

## Camping

Die Franzosen sind begeisterte Camper, bevorzugen aber Plätze im Stil von Ferienparks mit Pool, Spielplatz für die Kinder



Hostel in Vence (S. 76ssssssss)

und (am wichtigsten) einem guten Restaurant. In den meisten großen Städten gibt es einen *camping municipal* (städtischer Campingplatz) – einfach, aber preiswert.

Die meisten Campingplätze sind nur zwischen April und Oktober geöffnet. Die genannten Preise gelten meist für zwei Erwachsene mit Zelt und Auto. Viele Plätze haben Stromanschlüsse; auf einigen kann man auch Chalets oder Bungalows mieten. *Camping sauvage* (Wildzelten) ist verboten.

**Camping en France** ([www.camping.fr](http://www.camping.fr)) Auflistung von Campingplätzen in ganz Frankreich.

**HPA Guide** (<http://camping.hpaguide.com>) Guter, familienfreundlicher Campingplatzführer.

**Cabanes de France** (<http://www.cabanes-de-france.com>) Baumhäuser für Mochtgern-Tarzan.

## Reservierung

Es kann nicht oft genug gesagt werden: Im Juli und August braucht man ohne Reser-

vierung gar nicht erst an die Küste zu fahren, wenn man nicht gerade ein Vermögen für eines der wenigen verbliebenen Zimmer ausgeben will. Am einfachsten bucht man online – und zwar zeitig.

Außerhalb der Saison schließen viele Hotels und B&Bs (*congé annuel*; Schließzeit). Ab Ostern wird es schwieriger, ohne Vorbuchung ein Zimmer zu bekommen.

In Touristeninformationen erfährt man, wo Zimmer vermietet werden; manche von ihnen bieten auch einen Reservierungsservice an.

### PREISE

Die folgenden Preiskategorien gelten für ein Standard-Doppelzimmer mit eigenem Bad (ohne Frühstück).

- ➔ € unter 90 €
- ➔ €€ 90–190 €
- ➔ €€€ mehr als 190 €

# Provence & Côte d'Azur für Einsteiger

Weitere Infos gibt's im Abschnitt „Praktische Informationen“ (S. 349)

## Checkliste

- ➔ Einreisebestimmungen prüfen
- ➔ Zimmer, Mietwagen und den Tisch im Top-Lokal buchen
- ➔ Reiseversicherung abschließen
- ➔ Über Gepäckbestimmungen der Fluggesellschaft und Zollvorschriften informieren
- ➔ Die Kreditkartenfirma sicherheitshalber über die Auslandsreise informieren

## Einpacken

- ➔ Personalausweis und Führerschein
- ➔ Sonnenbrille, Sonnenhut und Sonnencreme
- ➔ Handtuch, Badesachen und Sandalen für den Strand
- ➔ Robuste Schuhe zum Wandern und Laufen
- ➔ Korkezieher mit Flaschenöffner
- ➔ Elegante Kleidung zum Essengehen
- ➔ Sprachführer
- ➔ Appetit auf ungewöhnliche Leckereien

## Top-Tipps für die Reise

- ➔ Wegen des Flairs sollte man einen Markt besuchen. In fast jeder Stadt und jedem Dorf findet mindestens einmal pro Woche einer statt.
- ➔ Auf den *autoroutes* (Autobahnen) kommt man schnell voran, doch die Regionalstraßen („D“ und „N“) führen durch mehr Idylle.
- ➔ Die meisten Geschäfte und Museen schließen mittags (meist 12–14 Uhr). Am besten geht man da essen – wie die Einheimischen.
- ➔ Die Hitze nicht unterschätzen – 35 °C sind im Sommer normal! Besichtigungen macht man besser morgens oder spätnachmittags.
- ➔ An Selbstbedienungstankautomaten gibt es oft Probleme bei der Kartenzahlung. Tagsüber an einer Station mit Personal tanken!

## Kleidung

- ➔ Außer in Monaco, Cannes und St-Tropez geht es leger zu. Wer ausgeht, macht sich schick (keine Jeans, Shorts und Sneakers).
- ➔ Zum Wandern sind robuste Schuhe unerlässlich, auch ein klein zusammenfaltbarer Regenmantel ist praktisch.
- ➔ An der Côte d'Azur ist Oben-ohne üblich, aber nirgendwo sonst. Freie Oberkörper und Bikinis sollte man nur am Strand zeigen.

## Schlafen

In der Region gibt es verschiedenste Unterkünfte, gemütliche Cottages genauso wie teure Hotels. Wer im Sommer reist – egal, wohin! –, sollte reichlich im Voraus buchen (z. B. online); im Juli und August sind die Preise am höchsten.

**Hotels** Reichen von Ein-Stern-Pensionen bis zu Fünf-Sterne-Luxus. Frühstück ist oft nicht inklusive. Viele ältere Gebäude haben keine Aufzüge.

**Chambres d'hôtes** Französische Variante eines B & Bs, es gibt sie von rustikal bis schick; das Frühstück ist fast immer enthalten.

**Mas** Das provenzalische Wort für Bauernhof – entsprechend üblicherweise in ländlicher und abgelegener Lage; Standards variieren stark.

**Camping** Campingplätze sind oft eher Ferienparks mit Pool, Spielplatz usw. Wildcampen (auch am Strand) ist illegal.

**Gîtes** Einfache Herbergen für Wanderer.

## Die Kosten senken

**Günstig essen** *Formules* (2 Gänge) und *menus* (3 Gänge) zu Mittag sind günstiger als Abendmenüs. Wer sich selbst versorgt und auf dem Markt einkauft, spart Geld. Im Lokal sollte man *une carafe d'eau* (einen Krug Wasser) statt Wasser in Flaschen bestellen.

**Familienreisen** Viele Hotels haben Dreibett-, Vierbett- und Familienzimmer. Außerdem gibt es Familientickets und Transportpässe für Familien (meist für 2 Erw. & 2 Kinder).

**Kostenlose Attraktionen** Bei den meisten Sehenswürdigkeiten zahlen Besucher über zwölf Jahre zwar Eintritt, doch öffentliche Parks, Grünanlagen, die Küste und die Nationalparks sind kostenlos.

## Feilschen

Außer auf Flohmärkten ist es nicht üblich zu feilschen.

## Trinkgeld

In Restaurants und Bars enthält die Rechnung eine gesetzlich vorgeschriebene Servicegebühr (*service compris*) von 15%, sodass kein weiteres Trinkgeld (*pour-boire*) nötig ist. Viele Einheimische lassen bei gutem Service aber noch einen oder zwei Euro für die Bedienung zurück.

**Bars** Auf den vollen Euro aufrunden

**Hotelportier** 1–1,50 €/Gepäckstück

**Restaurants** 2–5%

**Taxis** 10–15%

**Toilettenaufsicht** 0,20–0,50 €

**Tourguide** 1–2 €/Pers.

**Zimmermädchen/Roomboy** 1–1,50 €/Tag

## Sprache

Es ist eine gute Idee, vor der Reise einige Phrasen zu lernen; Franzosen schätzen diese Mühe. Die meisten sprechen zumindest ein paar Worte Englisch oder Deutsch, auf dem Land wird's aber schwieriger.

- 1 Wann ist geöffnet?**  
**Quelles sont les heures d'ouverture?**  
*kel son leh zör du-wer-tür*

Die Geschäftszeiten hängen in Frankreich von einer Menge Vorschriften ab, also besser erst nachfragen, dann planen!

- 2 Ich hätte gern das Tagesmenü, bitte.**  
**Je voudrais le menu, s'il vous plaît.**  
*Schö wu-drey lö mö-nö Biel wu plä*

Das beste Preis-Leistungs-Verhältnis hat das zwei- oder dreigängige Festpreismenü. Das gibt's in den meisten Lokalen.

- 3 Welchen Wein würden Sie empfehlen?**  
**Quel vin vous conseillez?**  
*kel wäng wu kon-ßai-jäh*

Wer ist in Sachen Wein firmer als die Franzosen?

- 4 Darf ich „du“ sagen?**  
**Est-ce que je peux vous tutoyer?**  
*es kö schö pöh wu tü-to-jeh*

Bevor man beginnt, jemanden mit der informellen Du-Form anzusprechen, sollte man nachfragen, ob das o. k. ist.

- 5 Heute Abend/morgen schon was vor?**  
**Vous avez prévu quelque chose ce soir/demain?**  
*wu sa-wä preh-wü kel-kö schohs Bö ?woar/dö-mäng*

Um ein Treffen zu arrangieren, ohne aufdringlich zu wirken, lieber fragen, ob derjenige schon was vorhat.

## Etikette

**Begrüßung** Wenn man ein Geschäft betritt oder verlässt, ist es höflich, *bonjour* und *au revoir* zu sagen. Freunde küsst man auf beide Wangen und fragt *Comment ça va?* (Wie geht's?)

**Anrede** *Vous* (Sie) benutzt man bei Personen, die man nicht gut kennt oder die älter sind als man selbst; *tu* (du) bei Freunden, Verwandten und Kindern.

**Um Hilfe bitten** *Excusez-moi* (Entschuldigen Sie!) sagt man, um Aufmerksamkeit zu erregen, *pardon* (Entschuldigung), um sich zu entschuldigen.

**Religiöse Gebäude** Dezent kleiden und respektvoll verhalten!

**Essen & Trinken** Wer bei Franzosen zu Hause isst, wartet, bis der Gastgeber beginnt. Man isst den Teller immer leer. Wenn man fertig ist, legt man das Besteck von rechts auf den Teller.

**Kellner** Kellner nie *garçon* rufen; man spricht sie mit *Monsieur* (Herr), *Mademoiselle* (Fräulein) oder *Madame* (Frau) an oder lenkt ihre Aufmerksamkeit mit den Worten *s'il vous plaît* (bitte) auf sich.

# Monat für Monat

## TOP-EVENTS

### Trüffel-Märkte.

Januar

### Großer Preis von Monaco.

Mai

### Festival d'Avignon.

Juli

### Dance Music in Cannes.

August

### Transhumance.

Oktober

## Januar

Sogar im Winter haben die Provence und die Côte d'Azur ihren Reiz. Die provenzalischen Voralpen sind schneebedeckt, und an der Riviera gibt's knackig-kalte Wintertage. Viele Hotels und Sehenswürdigkeiten schließen allerdings, was das Reisen erschwert.

### Trüffel

In der Provence geht man von November bis Februar auf die Suche nach den schwarzen Diamanten. Höhepunkte der Saison sind im Januar die **Messe de la Truffe** in Richerenches und die Journée de la Truffe in Aups (S. 159).

### Skifahren

Die Skiorte in der Provence und an der Côte d'Azur

sind ausgezeichnet: klein, familienfreundlich, mit Bäumen gesprenkelt, sonnig und mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht erreichbar (hin & zurück ab Nizza nur 2 €).

### Festival International du Cirque de Monte-Carlo

Die weltbesten Zirkusartisten wetteifern jedes Jahr in Monte Carlo um den „Goldenen Clown“. Die Preisträger hängen dann noch eine Woche lang Vorstellungen dran ([www.montecarlofestival.mc](http://www.montecarlofestival.mc)).

## Februar

Der Februar an der Riviera kann göttlich sein: Die Tage sind hell, der Himmel ist blau und das Wetter oft mild. Die Schüler haben zwei Wochen Ferien und können sich auf den Skipisten austoben.

### Carnaval de Nice

Der Karneval in Nizza wird seit 1293 mit einem bunten Straßenumzug ([www.nicecarnaval.com](http://www.nicecarnaval.com)) mit festlich geschmückten Motivwagen und vielen Menschen gefeiert. Die legendären Blumenschlachten sollte man nicht verpassen.

### Fête du Citron

Dank riesiger Skulpturen aus unzähligen Zitronen und mit ebensolchen geschmückte Festwagen ist die zweiwöchige Fête du Citron ([www.feteducitron.com](http://www.feteducitron.com)) in Menton das exotischste (und exzentrischste!) Fest der französischen Riviera.

## April

Das Aprilwetter ist in der Provence voller Überraschungen. Die Osterfeiertage könnte man am Strand, aber genauso gut auch auf den Skipisten verbringen. Viele Ortschaften feiern volkstümliche und farbenfrohe religiöse Feste.

### FERIA PASCALE

Die *féria* in Arles findet jährlich zu Ostern zur Eröffnung der Stierkampfsaison statt ([www.feriaarles.com](http://www.feriaarles.com)). Vier ausgelassene Tage lang gibt es Tanz, Musik, Konzerte und Stierkämpfe.

## Mai

Noch ist das Meer kalt, und hin und wieder heult der Mistral (Nordwind) durch die Provence. Der Mai ist feiertagslastig: Es gibt mindestens vier offizielle da-

von – also im Voraus planen und rechtzeitig buchen!

## Blumen

Die Blumengärten in der Provence wirken zu jeder Jahreszeit üppig. Da liegt ein Besuch auf einer Blumenfarm (S. 83) oder ein Bummel durch den schönen Garten der Villa Ephrussi de Rothschild nahe (S. 68).

## Fête des Gardians

Die traditionellen Cowboys der Camargue, ihre reiterlichen Fähigkeiten und ihr Umgang mit Rindern stehen im Mittelpunkt dieses lebhaften Festivals, das am 1. Mai in Arles stattfindet.

## Cannes Film Festival

Stars geben sich während des weltgrößten Filmfestivals ([www.festival-cannes.org](http://www.festival-cannes.org)) auf der La Croisette in Cannes die Ehre.

## Großer Preis von Monaco

Dies ist das begehrteste Rennen der Formel 1 – gefahren wird im winzigen Fürstentum. Zu dem Rennen gehören viel Glamour, Champagner, Promis und Siegesfeiern ([www.acm.mc](http://www.acm.mc)).

## Juli

Der Juli lässt die Provence aufblühen: Grillen erfüllen die Luft mit Gezirp, die Lavendelfelder zeigen sich in ihrer ganzen lilafarbenen Pracht, es ist heiß, und zur Abkühlung stehen der Pool, das Meer und ein guter Rosé zur Wahl.

## Festival d'Avignon

Bei dem renommierten Festival in Avignon ([www.festi](http://www.festi)

val-avignon.com) kommen alle möglichen Stücke auf die Bühne. Parallel zum offiziellen Programm gibt's auch das Off-Theater.

## Chorégies

Bei Frankreichs ältestem Festival ([www.choregies.fr](http://www.choregies.fr)) kann man in dem unglaublichen römischen Theater in Orange Operaufführungen erleben. Wer Karten erwischt, kann sich glücklich schätzen und erlebt einen tollen Abend.

## Jazz an der Riviera

Die Riviera swingt zur Musik zweier großartiger Jazzfestivals, dem Jazz à Juan in Antibes-Juan-les-Pins ([www.jazzajuan.com](http://www.jazzajuan.com)) und dem Nice Jazz Festival ([www.nicejazzfestival.fr](http://www.nicejazzfestival.fr)). Am besten Karten im Voraus buchen!

## Festival d'Aix-en-Provence

Das prestigeträchtige Festival bietet einen Monat lang Weltklasse-Aufführungen von Oper, Klassik und Ballett ([www.festival-aix.com](http://www.festival-aix.com)).

## August

Der August ist definitiv der turbulenteste Monat in der Provence – alle Hotels sind ausgebucht. Es gibt jede Menge Events, Abendmärkte und Partys.

## Feuerwerk

Im Juli und August gibt's in Cannes und Monaco kostenlose internationale Feuerwerksfestivals, bei denen Pyrotechniker aus aller Welt um die größte Begeisterung unter den Zuschauermassen wetteifern.

## Dance Music in Cannes

Cannes ist *das* Partypflaster im August. Im Nachtclub Le Palais wird 50 Nächte lang unter den Sternen getanzt. Außerdem gibt's zwei tolle Festivals: das Festival Pantiero ([www.festivalpantiero.com](http://www.festivalpantiero.com)) und das Les Plages Électroniques ([www.plages-electroniques.com](http://www.plages-electroniques.com)).

## Oktober

Die Tage werden kürzer, sind aber im Glanz der Herbstsonne sehr angenehm. An warmen Tagen kann man immer noch baden und hat dabei den Strand für sich allein.

## Maronen

In Collobrières im Massif des Maures kann man Maronen pflücken, füttern und alles über sie erfahren. Der Wald ist in dieser Jahreszeit für lange Spaziergänge besonders schön. Höhepunkt der Herbstfeste ist die Fête de la Châtaigne (S. 150).

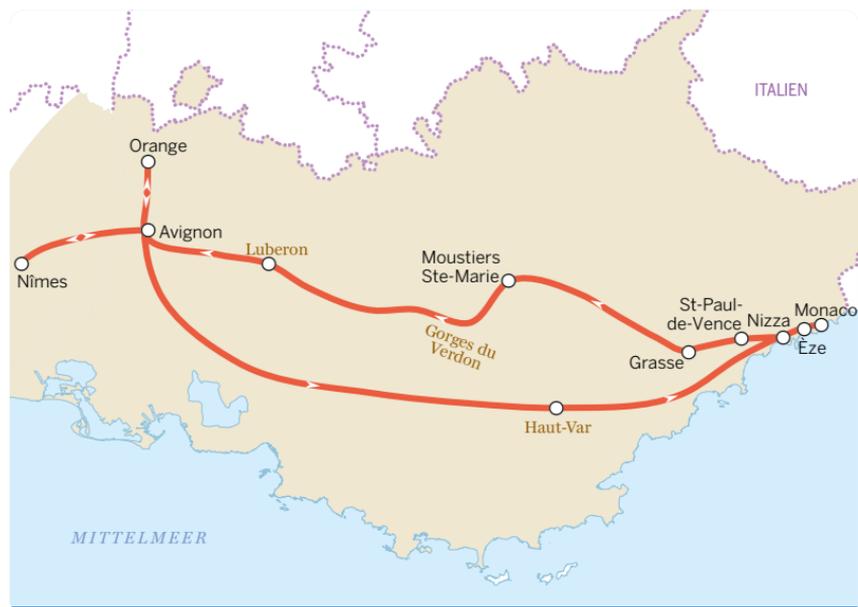
## Der Almbtrieb

In der Haute-Provence, vom Verdon bis zum Col d'Allos, treiben die Hirten ihre Schafe von den Weiden zu Tal und verstopfen die Straßen. Das gleiche passiert in umgekehrter Richtung im Juni beim Almauftrieb.

## Dezember

Familien feiern Weihnachten mit dem Christmette-Besuch, provenzalischen Liedern, 13 Desserts und Weihnachtskrippen voller Terrakottafigürchen. Bis auf Weihnachten und Silvester verläuft der Monat ruhig.

# Reiserouten



2  
WOCHEN

## Provence–Côte d'Azur

Alle Highlights auf einer einfachen Reiseroute: entlang der Küste, in die Berge und zurück, vorbei an Schluchten, Dörfern, Weinbergen, römischen Ruinen und Lavendelfeldern.

Zuerst geht's nach **Nizza**. An Tag zwei steht ein Bummel durch die Altstadt und über die Promenade des Anglais an. Am dritten Tag fährt man nach **Èze** und genießt den fantastischen Ausblick. Zum Mittagessen geht's hinüber ins Fürstentum **Monaco**, wo man den restlichen Tag verbringt. Anschließend fährt man zurück nach Nizza. An Tag vier steht eine Tour zum mittelalterlichen Städtchen **St-Paul-de-Vence** an, wo viele Galerien auf Besucher warten. Am fünften Tag führt die Fahrt über die malerische N85 nach **Moustiers-Ste-Marie** mit Zwischenstopp in **Grasse**, wo man einen Einblick in die hisige Parfümherstellung erhält. Der folgende Tag ist der **Gorges du Verdon** vorbehalten.

Am siebten Tag und achten Tag wird der **Luberon** erkundet und an Tag neun geht es weiter nach **Avignon**. Einen ganzen Tag lang kann man sich die Stadt anschauen, und am elften Tag ist Zeit für einen Ausflug nach **Orange** oder **Nîmes**. Die nächsten beiden Tage verbringt man im **Haut-Var** und besucht die Bergdörfer und Weinberge der Region, bevor es zurück nach Nizza geht.

1  
WOCHE

## Marseille, Aix & die Camargue

Ein Mix aus Stadt und Land mit Beginn in Marseille sowie Wanderungen auf den Klippen, Ausstellungen, römischer Geschichte und dem Beobachten von Flamingos.

Am ersten Tag erkundet man in **Marseille** den Vieux Port, Le Panier, die Kunstszene und abends den Cours Julien. An Tag zwei schippert man zu den **Calanques** oder besucht das Château d'If und die Basilique Notre Dame de la Garde samt toller Aussicht. Zum Abendessen geht's ins Vallon des Auffes. Am dritten Tag schaut man sich in **Aix-en-Provence** Cézannes Atelier, sein Haus und den Steinbruch Bibémus an, eines seiner Motive. Dann genießt man ein Essen in einem der tollen Restaurants von Aix.

Dann geht's nach **Arles** und an die Orte, von denen sich van Gogh inspirieren ließ. Für den Abend bucht man einen Tisch in einem Sternrestaurant. Am Tag fünf folgt das römische Erbe der Stadt: das Amphitheater, das Theater, die Bäder und das Musée Départemental Arles Antique. Bevor es wieder nach Marseille geht, wartet am Tag sechs ein Trip in die **Camargue**. Wer will, mietet ein Fahrrad. Ein Fernglas zur Vogelbeobachtung einpacken! Die Route ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu bewältigen.

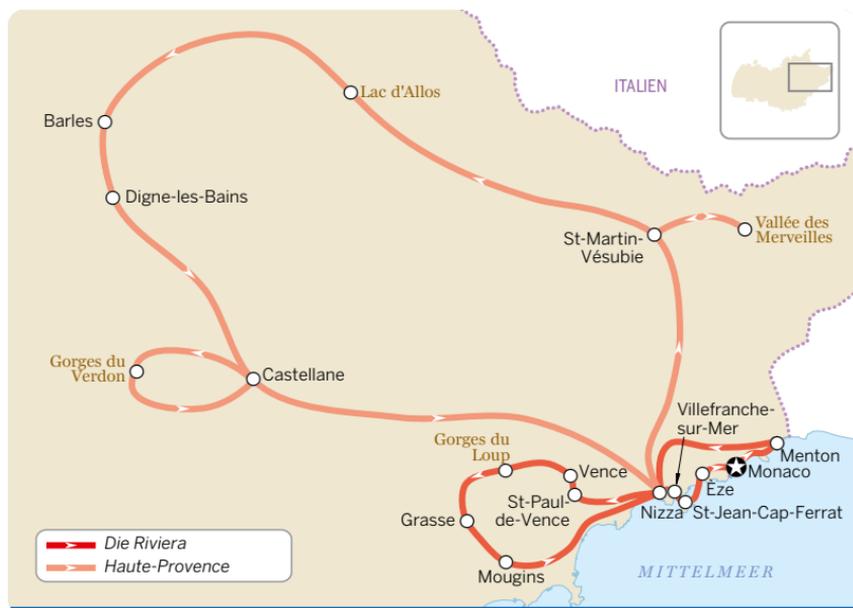
1  
WOCHE

## Avignon & der Luberon

Diese Route umfasst das Wichtigste der Provence, startet im belebten Avignon und endet in der mächtigen Gorges du Verdon. Es geht vorbei an verschlafenen Dörfern und wunderschönen Aussichtspunkten.

Tag eins bringt man in **Avignon**, wo man die Altstadt und das Palais des Papes besucht. Am Tag zwei fährt man nach **St-Rémy-de-Provence**. Dort kann man die Ausgrabungsstätte Glanum erkunden und das Sanatorium besuchen, in dem van Gogh das letzte Jahr seines Lebens verbrachte. Am dritten Tag macht man einen Ausflug nach **Les Baux-de-Provence**. Am Nachmittag geht's dann zum Olivenkisten in die Haine rund um **Maussane-les-Alpilles**.

Am vierten Tag geht es in den **Luberon**, um die Dörfer **Bonniex**, **Lacoste** und **Ménerbes** zu erforschen. Am fünften Tag folgt der Besuch von **Gordes**, der Abbaye Notre-Dame de Sénanque und dem ockerfarbenen **Roussillon**. Am Tag sechs macht man sich mit einem Picknick auf den Weg zu den Schluchten, Wäldern und Lavendelfeldern um **Lourmarin**, **Vaugines** und **Cucuron**. Am Tag sieben geht's zurück nach Avignon oder weitere drei Tage ins **Pays de Forcalquier** und zur **Gorges du Verdon**.

10  
TAGE

## Haute-Provence

Es ist Zeit, die Küste hinter sich zu lassen und die Alpen zu erkunden. Nur eine Autostunde von Nizza entfernt ist man plötzlich umgeben von einer atemberaubenden Berglandschaft – ideal zum Wandern, Radfahren und Tiere beobachten.

Den ersten Tag sollte man in **Nizza** verbringen und durch die Altstadt bummeln, bevor es am zweiten Tag auf große Fahrt geht. Im Alpha-Tierschutzgebiet in **St-Martin-Vésubie** kann man halbwilde Wölfe beobachten. Am dritten Tag bietet sich eine geführte Wanderung zu den Felsmalereien im **Vallée des Merveilles** an, bevor es nach Westen geht, wo man rund um den **Lac d'Allos** am vierten und fünften Tag die Wanderwege erkunden kann.

Am sechsten Tag geht's weiter nach **Digne-les-Bains**. Unterwegs hält man in **Barles** und sucht im Réserve Géologique de Haute-Provence nach Fossilien. Am siebten Tag wandert man durch Lavendelfelder und am achten geht's nach **Castellane** und zur malerischen **Gorges du Verdon**. Der Schlucht widmet man sich auch am neunten Tag: beim Raften, Canyoning oder Wandern. Am Tag zehn fährt man zurück nach Nizza oder weiter die Riviera entlang.

10  
TAGE

## Die Riviera

Diese Route umfasst alle Sehenswürdigkeiten der Côte d'Azur, die man nicht verpassen sollte. Der erste Teil kann mit dem Bus und dem Zug bewältigt werden, aber wer die ganze Riviera erleben will, der sollte ein Auto haben – am besten ein Cabrio.

Die ersten zwei Tage sind **Nizza** gewidmet. Man bummelt durch die Altstadt und den Markt auf dem Cours Saleya, besucht das Musée National Marc Chagall und das Musée Matisse in Cimiez und feiert bis zum Morgen in den Bars der Altstadt.

Am Tag drei steht ein Ausflug an: Man fährt die Corniche Inférieure entlang und hält in **Villefranche-sur-Mer** und **St-Jean-Cap-Ferrat**. Am vierten Tag geht's nach **Èze**. Den Rest des Tages verbringt man in **Monaco**. Den Folgetag kann man in **Menton** verbummeln.

Am sechsten Tag fährt man in die Berge nach **St-Paul-de-Vence** und **Vence**. Am Tag sieben folgt die **Gorges du Loup**. Am achten Tag besucht man **Grasse** mit seinen Museen und Parfümerien und am vorletzten Tag **Mougins**. Dann geht's zurück nach Nizza, weiter in die Haute-Provence oder an der Küste entlang nach Westen.

## Reiseplanung

# Aktivitäten

Mit ihren vielseitigen Landschaften – Bergen und Schluchten, Sumpfgebieten und einer Küstenlinie mit strahlend weißem Sand und türkisfarbenem Wasser – bietet die Provence Outdoor-Aktivitäten für jede Stimmung und jedes Energielevel.

## Land

### Wandern & Trekken

Die Provence ist hervorragend dafür geeignet, die Wanderstiefel zu schnüren und aufzubrechen – vor allem, wenn man der sengenden Hitze der Küste entkommen ist und Richtung Norden in die Berge der Provence und den Parc National du Mercantour fährt. In der Region befinden sich einige GR (*Grande Randonnée*, Fernwanderwege) und jede Menge *sentiers balisés* (markierte Wege).

Das kleine Städtchen St-Martin-Vésubie im Vallée de la Vésubie ist ein beliebter Ausgangspunkt für Wanderer im Nationalpark Mercantour. Von hier aus führen regelmäßig geführte Wanderungen in das entlegene Vallée des Merveilles, das für seine Felsritzungen aus der Bronzezeit berühmt ist. In den benachbarten Tälern gibt es ebenfalls Hunderte von Wanderwegen zu erkunden; Karten, Bücher und Broschüren erhält man in den Touristeninformationen. Dies ist die beste Region für Wanderungen im Sommer – aufgrund der Höhe sind die Temperaturen hier niedriger als an der Küste, obwohl Schneefall das Wandern von Oktober bis März unmöglich macht.

Weiter südlich führen Wege entlang der Klippen und Buchten des Parc National des Calanques. Von hier aus bieten sich bei jedem Schritt glitzernde Blicke auf das Mittelmeer. Hierher kommt man am besten im Frühling oder Herbst – im Sommer gleicht das Wandern hier eher einer Strafe als einer Freude.

## Top-Outdoor-Erlebnisse

### Parc National du Mercantour (S. 313)

Die Berge und Täler dieses Nationalparks bieten einige der spektakulärsten Wanderwege Südfrankreichs.

### Der Luberon (S. 280)

Mit ihren Landstraßen und Feldwegen ist die Provence wie geschaffen für Radtouren – das gilt vor allem für den traumhaften Luberon.

### Raften auf dem Verdon (S. 308)

Die Stromschnellen der Gorges du Verdon sind ein wahres Erlebnis.

### Domaine du Rayol (S. 145)

Im Schnorchelpark der Domaine du Rayol kann man mit einigen Unterwasserbewohnern der Côte d'Azur Bekanntschaft machen.

### Parc National des Calanques (S. 189)

Im Kajak unter den Klippen der Calanques entlangpaddeln und einige der schönsten – und unberührtesten – Buchten der Côte d'Azur erkunden.

### Mont Ventoux (S. 267)

Der höchste Gipfel der Provence ist oft bis April schneesicher. Skifahrern gefällt das.

## TAGESAUSFLÜGE FÜR WANDERER

**Île Ste-Marguerite** (S. 99) Die kühlen Pinienwälder und die einsamen Ufer der Insel Cannois bieten sich für ein Picknick an.

**Sentier du Littoral** (S. 100) Von Saint-Raphaël geht's entlang der Küste nach Agay. Mittagessen gibt's in der **Villa Matuzia** (☎04 94 82 79 95; www.matuzia.com; 15 bd Ste Guitte, Agay; Hauptgerichte 22 €, Menüs 28–49 €; ☺Di & Do–Sa 12–14 Uhr, Di–Sa 19.30–21.30 Uhr; 📶📶).

**Gorges d'Oppedette** (S. 294) Dieses wenig bekannte Schluchtensystem in der Nähe von Rustrel ist perfekt für eine Wanderung.

**Mourre Nègre** Wer den höchsten Punkt des Luberon erklommen hat, wird mit einer Aussicht auf eine atemberaubende Landschaft belohnt.

**Calanque de Morgiou** (S. 190) Umgeben vom Duft der hier wachsenden Garrigue geht's zu Fuß von Marseille zu einer der felsigen kleinen Buchten.

**Gigaro** (S. 115) Die Aussicht auf die Küste von Sentier du Littoral rund um Cap Lardier, Cap Taillat und L'Escalet bei Saint-Tropez ist hinreißend.

**Colorado Provençal** (S. 288) Hier lassen sich die roten Schluchten in Rustrel durchwandern.

Frankreichs nationaler Kartenherausgeber IGN hat die besten Karten für Wanderer, auf denen alle Wege und topografischen Besonderheiten deutlich gekennzeichnet sind.

Zwischen 1. Juli und 15. September sind Waldgebiete aufgrund des hohen Waldbrandrisikos häufig gesperrt. Es lohnt sich, vor dem Aufbrechen Informationen bei der nächsten Touristeninformation einzuholen.

Unbedingt ausreichend Wasser und Essen mitführen und gute Stiefel tragen (auch an heißen Tagen). Man sollte sich nicht darauf verlassen, Handypfanzug zu haben, vor allem in den Bergen.

**Fédération Française de Randonnée Pédestre** (www.ffrandonnee.fr) Bietet die umfassendsten Wanderführer, von denen einige mittlerweile als E-Book erhältlich sind.

**Guides RandOxygène** (https://randoxygene.departement06.fr/randoxygene-8938.html) Verteilt drei Wanderführer für die Region, die vor Ort in Touristeninformationen verkauft werden. E-Book-Versionen können auf ihrer Website heruntergeladen werden.

**Escapado** (www.escapado.fr) Gibt Informationen zu Touren für Radfahrer, Mountainbiker und Wanderer heraus, die auf der Website heruntergeladen werden können.

**Rando Alpes Haute Provence** (www.rando-alpes-haute-provence.fr) Eine tolle Quelle mit Dutzenden von vorgeschlagenen Routen.

## Radfahren & Mountainbiken

Hier scheint die Sonne beinahe unablässig und, ganz ehrlich, den einen oder anderen Hügel wird man nicht vermeiden können. Die besten Gebiete zum Radfahren liegen abseits der belebten Küstenstraßen: Die ruhigen Landstraßen des Luberon, die Dörfer des Var und die Hügel der Haute-Provence eignen sich hervorragend für Erkundungstouren.

Normale Fahrräder (*vélo de route*) und Mountainbikes (VTT, *vélo tout-terrain*) können fast überall für etwa 15 € pro Tag gemietet werden, einschließlich Helm und Flickzeug. Kinderfahrräder (rund 12 €/Tag) und Kindersitze (rund 5 €/Tag) sind ebenfalls erhältlich. Einige Geschäfte liefern ihren Kunden die Fahrräder auch an die Unterkunft.

Die erste Anlaufstelle für Informationen zu Touren sollte immer die örtliche Touristeninformation sein. Sie bietet in der Regel eine Reihe von Broschüren und Führern zum Mitnehmen sowie Informationen zu Fahrradgeschäften und -vermietungen vor Ort.

Damit sie ihre Skilifte und Seilbahnen auch im Sommer gewinnbringend einsetzen können, haben die Skigebiete eine hervorragende Mountainbike-Infrastruktur entwickelt. Fahrer werden mit ihrem Equipment den Berg hinauf transportiert, um anschließend zwei Stunden die aufregende Abfahrt genießen zu können.

Mont Ventoux ist ein wichtiges Zentrum für Abfahrtsfahrer und Mountainbiker.

## Skifahren & Snowboarden

Die wenigen Skiresorts der Haute-Provence sind erfrischend schlicht. Die Hänge eignen sich am besten für Anfänger und Fortgeschrittene, und die Kosten sind niedriger als in den nördlichen Alpen.

Zu den Resorts gehören Pra Loup (1500–1600 m), Valberg (1600–1700 m), Foux d'Allos (1800 m) und die Betonblöcke von Isola 2000 (2450 m).

Die Skisaison dauert von Dezember bis März/April (je nach Schneelage). Wie immer ist der Kauf eines Pakets die günstigste Art Ski oder Snowboard zu fahren. Andernfalls zahlt man für einen Skipass 25 bis 30 € pro Tag und für die Skiausrüstung bezahlt man noch einmal so viel.

## Reiten

Mit ihren berühmten „Cowboys“, den cremeweißen Pferden und weitläufigen Sandstränden eignet sich die Camargue wunderbar für windgepeitschte Ausritte. Angehende Cowboys und Cowgirls können sich auf einem einwöchigen *stages de monte gardiane* (Camargue-Cowboykurs) in die Künste der Rinderhirten der Camargue einweisen lassen.

Ganz anders, aber genauso aufregend, sind die Esel- und Pferdetreks durch die lrischen Kastanien- und Korkeichenwälder des Massif des Maures, die vom **Conservatoire du Patrimoine du Freinet** (☎04 94 43

08 57; [www.conservatoiredefreinet.org](http://www.conservatoiredefreinet.org); Chapelle St-Jean, place de la Mairie, La Garde-Freinet; ☀April–Okt. Mo–Sa 9–13 & 14–17 Uhr, Nov.–März Di–Sa) angeboten werden. Eseltreks und Pferdetouren kann man auch im Parc National du Mercantour machen.

Die Touristeninformationen haben Listen von Ställen und Reitzentren in der Provence.

**Terre Equestre** ([www.terre-equestre.com](http://www.terre-equestre.com)) ist eine nützliche französischsprachige Website mit Informationen zu Reitschulen in der Region.

## Naturbeobachtung

Die vielleicht faszinierendste Weise, die Tier- und Pflanzenwelt der Region zu erkunden, ist, sich Flossen, Schnorchel und Taucherbrille zu besorgen und Schwimmen zu gehen. Schwärme bunter Fische können praktisch an jedem Strand der Côte d'Azur erspäht werden. Wer exotischere Spezies betrachten möchte, sollte das ausgezeichnete Musée Océanographique in Monaco besuchen (S. 119).

Der beste Ort, um Tiere zu beobachten, ist definitiv der Parc National du Mercantour. Mit etwas Glück und einem guten Fernglas können Besucher hier alles, von einem Mufflon (Dickhornschaf) bis zu einem Steinadler, erspähen. Hier kann man außerdem ein Wolfsreservat besuchen.

Hobby-Ornithologen sammeln sich im geschützten Camargue-Delta, um Schwärme von Rosaflamingos zwischen den Salzpflanzen der Presqu'île de Giens in der

## EXTREMSPORTARTEN

Für Adrenalinjunkies bietet die Provence allerlei Nervenkitzel. *Parapente* (Parasailing) ist ein besonders beliebter Zeitvertreib im Hochgebirge; entsprechende Schulen haben Einführungsflüge und längere Kurse im Programm.

In der Gorges du Verdon ist Canyoning (dabei geht's zu Fuß über Steine, Felsen und durch Flüsse) ebenso beliebt wie eine ganze Reihe weiterer ungewöhnlicher und wundervoller Wassersportarten; dazu gehören u. a. Kanufahren, Airboating und Wildwasser-Tubing. Außerdem kann man sich von der Pont de l'Artuby stürzen – diese spannt sich in schwindelerregender Höhe von 182 m über dem Verdon und ist Europas höchster Bungee-Jump.

Auch Kletterer finden in der Provence klasse Herausforderungen: Les Alpilles, die Dentelles de Montmirail und das Buoux-Tal sind nur einige der bekanntesten Gebiete.

Wer Lust hat, einige dieser Sportarten auszuprobieren, dem sei das neue und aufregende Freizeitzentrum Vésuvia (S. 322) in St-Martin-Vésuvia empfohlen. Hier gibt's Höhlenklettern, Klettern, Canyoning und vieles mehr unter einem Dach.

## WETTER-CHECK

Egal welche Outdoor-Aktivität man plant, man sollte unbedingt den aktuellsten Wetterbericht auf **Météo France** ([www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)) ansehen oder bei der lokalen Touristeninformation erfragen. Selbst an einem sonnigen Tag im Hochsommer können Stürme, Regenfälle und Mistralwinde wie aus dem Nichts auftauchen – es lohnt sich, vorbereitet zu sein.

Nähe von Hyères zu bestaunen. Die Gorges du Verdon mit ihren unlängst wiedereingeführten Gänsegeiern lohnt ebenfalls einen Besuch. Seevögel können im Parc Naturel Départemental de la Grande Corniche und im Parc National des Calanques (S. 189), beide an der Côte d'Azur, beobachtet werden.

**LPO PACA** (☎04 94 12 79 52; <http://paca.lpo.fr>) organisiert geführte Vogelbeobachtungsexpeditionen nahe Hyères.

## Wassersport

### Segeln, Schnorcheln & Wassersport

Bei einer derart schönen Küste überrascht es nicht, dass so viele Wasseraktivitäten angeboten werden. Aufgepasst: Für viele Wassersportarten gilt ein Mindestalter.

- ➔ Im Sommer bieten viele Strände entlang der Côte d'Azur Jetski-, Wasserski- und Wakeboard-Touren an (30–50 €).
- ➔ Mit einem Kajak lassen sich die türkisfarbenen Felsbuchten der Calanques in der Nähe von Marseille am besten erkunden.
- ➔ Kanus eignen sich hervorragend, um auf den Flüssen Gard und Sorgue herumzupaddeln.

### Schwimmen

Man kann nicht an die Küste fahren und nicht nass werden – egal, ob während einer kurzen Paddeltour oder einer richtigen Schnorchelstunde.

- ➔ Zwischen Juni und Oktober ist das Meer warm genug, um auch ohne Neoprenanzug schwimmen zu können.

- ➔ Flossen, Tauchermasken und Schwimmbrillen gibt es in jedem Sport- und Tauchgeschäft an der Küste.

- ➔ Touren zu Naturpfaden unter Wasser und geführte Schnorcheltouren werden an vielen Stränden angeboten.

- ➔ Lokale Tauchschulen bieten Kurse (300–500 €) sowie einzelne Tauchgänge (50 €) an, um die vielen Schiffswracks zu erkunden, die auf dem Boden des Mittelmeeres liegen.

- ➔ Der letzte Schrei an der Côte d'Azur ist Stehpaddeln. Dabei steht man auf einem Surfbrett und bewegt sich mithilfe eines langen Paddels fort. Anbieter gibt es mittlerweile an vielen Stränden (10 €/30 Min., 15–18 €/Std.).

## Kanufahren, Kajakfahren & Wildwasser-Rafting

Die Gorges du Verdon ist berühmt für ihre schäumenden Wildwasser-Stromschnellen. Dutzende von Anbietern haben Ausflüge im Programm, die von Castellane (S. 312) aus starten. Zudem bieten sie weitere Flussaktivitäten wie Schwimmen und Canyoning an. Die Kosten liegen bei etwa 35 € für einen halben bzw. bei 60 € für einen ganzen Tag.

Wer es lieber ein wenig ruhiger angehen will, kann unter den Bögen des Pont du Gard oder zwischen L'Isle-sur-la-Sorgue und Fontaine de Vaucluse auf dem Fluss Sorgue umherpaddeln.

## In der Luft

### Heißluftballon

In einem Heißluftballon über die vielfältige Landschaft der Provence zu schweben, ist eine verführerische Art, diese faszinierende Region zu genießen. Ballonflüge dauern eine bis eineinhalb Stunden (3–4 Std. inkl. Vorbereitungen, d.h. Anreise, Ballonaufblasen usw.) und kosten ab 230 € pro Person. Flüge finden das ganze Jahr über statt, abhängig von den jeweiligen Wetterbedingungen.

Veranstalter sind z. B. **Montgolfière Vol-Terre** (☎06 03 54 10 92; [www.montgolfiere-luberon.com](http://www.montgolfiere-luberon.com)), nahe Roussillon, mit Flügen in der Gegend um Avignon und im Luberon, sowie **Les Montgolfières du Sud** ([www.sudmontgolfiere.com](http://www.sudmontgolfiere.com)), westlich von Nîmes, mit fantastischen Flügen über die Pont du Gard.

## Reiseplanung

# Essen & Trinken wie die Einheimischen

Egal, ob man sich am frisch gefangenen Fisch in Marseille gütlich tut oder sich einen reichhaltigen Landeintopf in der Haute-Provence schmecken lässt – dies ist eine Region, in der Essen nicht nur ein wichtiger Bestandteil des Alltags, sondern oft das Hauptereignis ist.

## Essenserlebnisse

### Essen wie Gott in Frankreich

**Le Vivier** (S. 277) Raffiniertes, aber unprätentiöses Restaurant in L'Isle-sur-la-Sorgue.

**L'Arôme** (S. 183) Kleines Juwel in Marseille mit klassischen provenzalischen Gerichten.

**L'Arzur** (S. 89) Ein in einem Michelin-Restaurant ausgebildeter Koch wirkt in Vieil Antibes Wunder.

**La Table de Ventabren** (S. 206) Ausgefallene Gerichte gibt's hier in der Nähe von Aix-en-Provence.

**À Côté** (S. 224) Hier genießt man Speisen des berühmten Küchenchefs Jean-Luc Rabanel, ohne dafür allzu tief in die Tasche zu greifen.

**Le Champ des Lunes** (☎04 13 98 00 00; [www.domainedefontenille.com](http://www.domainedefontenille.com); Mittagsmenü 35 €, Abendessen 42–108 €; ☺Mi–Sa 12–14 & 19–21.30 Uhr, So 12–14 Uhr) Ausgezeichnetes Restaurant im Herzen des Luberon.

## Preiswerte Leckereien

**Pissaladière** Die Nizza-Variante eines Zwiebelkuchens, mit karamellisierten Zwiebeln, Oliven, Knoblauch und Anchovis.

**Socca** Ein weiterer Klassiker aus Nizza, ein salziger Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl.

**Petits farcis** Gemüse (Tomaten, Zwiebeln, Zucchini, Zucchiniblüten), gefüllt mit Hackfleisch, Käse, Paniermehl, Eigelb und Kräutern.

## Das Jahr in Gerichten

### Frühling (März–Mai)

Lamm wird traditionell zu Ostern in der ganzen Provence gegessen. In der Camargue kommt häufig Stierfleisch (als Eintopf oder Würstchen) auf den Tisch.

### Sommer (Juni–Aug.)

Die Hochzeit des Essens in der Provence: Oliven und Trauben reifen, Tomaten und Paprika duften, und Pfirsiche, Kirschen und Nektarinen hängen von den Bäumen. Jetzt wird im Freien gegessen – und die Einheimischen genießen diesen Luxus in vollen Zügen.

### Herbst (Sept.–Nov.)

Erntezeit: Jetzt werden die Weine und Olivenöle abgefüllt. In Collobrières findet die Maronenernte statt, gerade rechtzeitig, um *marrons glacés* (glasierte Maronen) für Weihnachten zuzubereiten.

### Winter (Dez.–Feb.)

Trüffelsaison: Die Einheimischen strömen in Massen aus, um diesen wertvollen wilden Pilz zu suchen. In der Provence ist es Tradition, zu Weihnachten 13 Desserts zu servieren. Wer Glück im Neuen Jahr haben möchte, muss alle 13 probieren. Im Februar wird in Menton auf dem Zitronenfest die Zitrone in all ihrer Vielfalt gefeiert.