



individuell reisen

Michael Müller Verlag

Ralf Nestmeyer

Provence Côte d'Azur



Inhaltsverzeichnis

Unterwegs mit Ralf Nestmeyer Orientiert in der Provence & an der Côte d'Azur

Die Provence und die Côte d'Azur sind ...

- ... reich an Kunst und Kultur
- ... voller schönen Städten und Dörfern
- ... eine einzigartige Landschaft
- ... reich an Tafelfreuden

Erlebnis Kultur

- Antike Bauwerke
- Klöster und Kirchen
- Museen
- Burgen, Schlösser und Festungen

Erlebnis Natur

- Nationalparks und Berge
- Gärten und Parks
- Spektakuläre Schluchten

Provence und Côte d'Azur mit Kindern

- Bahn, Boot, Wandern und Kanu
- Eisbären, Walskelette und Wölfe
- Goldgelbe Strände und andere Wasserspiele
- Höhlen und Naturparks
- Burgen und Ruinen

Unterwegs in der Provence & an der Côte d'Azur

Haute-Provence

Was anschauen?

Was unternehmen?

Was sonst noch?

Sisteron

Sehenswertes

Umgebung von Sisteron

Vallée du Jabron

Montagne de Lure

Volonne/Château-Arnoux

Forcalquier

Sehenswertes

Pays de Forcalquier

Saint-Etienne-lès-Orgues

Banon

Prieuré de Ganagobie

Lurs

Mane

Sehenswertes

Praktische Infos

Dauphin

Observatoire de Haute-Provence

Simiane-la-Rotonde

Oppedette

Manosque

Sehenswertes

Nordwestliche Umgebung von Manosque

Céreste

Prieuré de Carluc

Reillanne

Viens

Digne-les-Bains

Sehenswertes

Grand Canyon du Verdon

Erkundungstouren

Nordroute

Routes des Crêtes

Südroute (Corniche Sublime)

Wandern

Praktische Infos

Moustiers-Sainte-Marie

Sehenswertes

La Palud-sur-Verdon

Lac de Sainte-Croix

Sainte-Croix-du-Verdon

Bauduen

Les Salles-sur-Verdon

Aiguines

Riez

Sehenswertes

Praktische Infos

Umgebung von Riez

Allemagne-en-Provence

Valensole

Am Unterlauf des Verdon

Quinson

Esparron-de-Verdon

Gréoux-les-Bains

Saint-Julien-le-Montagnier

Castellane

Sehenswertes

Praktische Infos

Umgebung von Castellane

Vallée des Sirènes

Lac de Castillon

Senez

Trigance

Comps-sur-Artuby

Am Rand der Seealpen

Saint-André-les-Alpes

Annot

Entrevaux

Sehenswertes

Praktische Infos

Alpes-Maritimes

Was anschauen?

Was unternehmen?

Was sonst noch?

Vallée de la Roya

Breil-sur-Roya

Sehenswertes

Praktische Infos

Saorge

Sehenswertes

Praktische Infos

Tende

Sehenswertes

Praktische Infos

Umgebung von Tende

La Brigue

Umgebung von La Brigue

Mercantour-Nationalpark

Vallée des Merveilles und Vallée de Fontanalba

Sospel

Umgebung von Sospel

Vallée de la Vésubie

Levens

Umgebung von Levens

Utelle

Umgebung von Utelle

Lantosque

La Bollène Vésubie

Roquebillière

Saint-Martin-Vésubie

Umgebung von Saint-Martin-Vésubie

Valberg

Guillaumes

Umgebung von Guillaumes

Villars-sur-Var

Touët-sur-Var

Puget-Théniers

Côte d'Azur

Was anschauen?

Was unternehmen?

Wo baden?

Menton

Geschichte

Sehenswertes

Parks und Gärten

Umgebung von Menton

Sainte-Agnès

Gorbio

Castellar

Castillon

Grimaldi-Grotten (Balzi Rossi)

Giardini Hanbury

Ventimiglia

Von Menton Richtung Nizza

Roquebrune-Cap-Martin

Sehenswertes

Wandern

Praktische Infos

Monaco

Geschichte

Sehenswertes

Monaco-Stadt

Monte Carlo

Fontvieille-Viertel

Jardin Exotique

Küste und Hinterland zwischen Monaco und Nizza

Cap d'Ail

La Turbie

Sehenswertes

Praktische Infos

Èze

Sehenswertes

Praktische Infos

Beaulieu-sur-Mer

Sehenswertes

Praktische Infos

Saint-Jean-Cap-Ferrat

Sehenswertes

Wandern

Praktische Infos

Villefranche-sur-Mer

Sehenswertes

Praktische Infos

Nizza (Nice)

Strände

Geschichte

Sehenswertes

Rund um Schlossberg und Hafen

Altstadt (Vieux Nice)

Auf dem Paillon zwischen Alt- und Neustadt

Entlang und hinter der Promenade des Anglais

Im Norden Nizzas

Stadtteil Cimiez

Im Hinterland von Nizza

Lucéram

L'Escarène

Peille

Peillon

Contes

Coaraze

Küste und Hinterland zwischen Nizza und Antibes

Cagnes

Sehenswertes

Praktische Infos

Saint-Paul-de-Vence

Sehenswertes

Praktische Infos

Vence

Geschichte

Sehenswertes

Praktische Infos

Saint-Jeannet

Tourrettes-sur-Loup

Umgebung Tourrettes-sur-Loup

Gorges du Loup

Gourdon

Le Bar-sur-Loup

Valbonne

Villeneuve-Loubet

Biot

Sehenswertes

Praktische Infos

Antibes

Geschichte

Sehenswertes

Zwischen Antibes und Cannes

Juan-les-Pins

Golfe-Juan

Vallauris

Sehenswertes

Praktische Infos

Mougins

Sehenswertes

Praktische Infos

Auribeau-sur-Siagne

Le Cannet

Sehenswertes

Praktische Infos

Cannes

Geschichte

Sehenswertes

Iles de Lérins

Ile de Sainte-Marguerite

Ile de Saint-Honorat

Massif de l'Estérel

Mandelieu-La-Napoule

Sehenswertes

Praktische infos

Théoule-sur-Mer

Le Trayas

Agay

Saint-Raphaël

Sehenswertes

Praktische Infos

Fréjus

Geschichte

Sehenswertes

Praktische Infos

Umgebung von Fréjus

Roquebrune-sur-Argens

Saint-Aygulf

Sainte-Maxime

Saint-Tropez

Geschichte

Sehenswertes

Strände

Umgebung von Saint-Tropez

Gassin

Ramatuelle

Port Grimaud

Grimaud

Cogolin

Massif des Maures

La Garde-Freinet

Collobrières

Chartreuse de la Verne

Die Küste westlich von Saint-Tropez

La Croix-Valmer

Cavalaire-sur-Mer

Domaine du Rayol

Le Lavandou

Bormes-les-Mimosas

Hyères

Geschichte

Sehenswertes

Iles d'Hyères

Ile de Porquerolles

Ile de Port-Cros

Ile du Levant

Toulon

Geschichte

Sehenswertes

Mont Faron

Sanary-sur-Mer

Sehenswertes

Praktische Infos

Bandol

Sehenswertes

Wandern

Rund um Bandol und La Ciotat

La Cadière d'Azur

Le Castellet

Evenos

Circuit du Castellet Paul Ricard

Les Lecques

La Ciotat

Sehenswertes

Corniche des Crêtes

Cassis

Geschichte

Sehenswertes

Die Calanques

Die Calanques von Ost nach West

Von Grasse nach Aix-en-Provence

Was anschauen?

Was unternehmen?

Was sonst noch?

Grasse

Geschichte

Sehenswertes

Fayence

Umgebung von Fayence

Tourrettes

Callian

Montauroux

Lac de St.-Cassien

Bagnols-en-Forêt

Mons

Saint-Cézaire-sur-Siagne

Cabris

Saint-Vallier-de-Thiery

Seillans

Bargemon

Draguignan

Sehenswertes

Umgebung von Draguignan

Les Arcs-sur-Argens

Flayosc

Lorgues

Le Luc-en-Provence

Haut-Var

Le Thoronet

Abbaye du Thoronet

Entrecasteaux
Cotignac
Sillans-la-Cascade
Salernes
Villemecroze
Tourtour
Châteaudouble
Aups
Moissac-Bellevue
Régusse
Fox-Amphoux
Barjols
Brignoles
 Sehenswertes
 Praktische Infos
Besse-sur-Issole
Saint-Maximin-La-Sainte-Baume
 Sehenswertes
 Praktische Infos

Aix-en-Provence

Geschichte
Sehenswertes
Außerhalb des Zentrums

Umgebung von Aix

Montagne Sainte-Victoire
Vauvenargues
Puyloubier
Château La Coste
Meyrargues

Ventabren

Vaucluse

Was anschauen?

Was unternehmen?

Was sonst noch?

Im Tal der Rhône

Mornas

Piolenc

Sérignan-du-Comtat

Sehenswertes

Praktische Infos

Orange

Geschichte

Sehenswertes

Umgebung von Orange

Caderousse

Châteauneuf-du-Pape

Avignon

Geschichte

Sehenswertes

Villeneuve-lès-Avignon

Geschichte

Sehenswertes

Umgebung von Avignon / Villeneuve-lès-Avignon

Barbentane

Abstecher zum Pont du Gard

Rund um den Mont Ventoux

Vaison-la-Romaine

Geschichte

Sehenswertes

Dentelles de Montmirail

Gigondas

Séguret

Cairanne

Mont Ventoux

Malaucène

Gorges du Toulourenc

Crestet

Le Barroux

Notre-Dame-d'Aubune

Bédoin

Crillon-le-Brave

Caromb

Sault

Umgebung von Sault

Carpentras

Geschichte

Sehenswertes

Rund um Carpentras

Monteux

Venasque

Le Beaucet

Mazan

Pernes-les-Fontaines

Le Thor

Sehenswertes

Praktische Infos

Fontaine-de-Vaucluse

Sehenswertes

Praktische Infos

L'Isle-sur-la-Sorgue

Sehenswertes

Cavaillon

Sehenswertes

Umgebung von Cavaillon

Caumont-sur-Durance

Coustellet

Gordes

Sehenswertes

Praktische Infos

Abbaye de Sénanque

Roussillon

Geschichte

Sehenswertes

Praktische Infos

Umgebung von Roussillon

Lioux

Saint-Saturnin-lès-Apt

Rustrel

Luberon

Am Nordhang des Luberon

Apt

Geschichte

Sehenswertes

Praktische Infos

Saignon

Buoux

Sehenswertes

Praktische Infos

Bonnieux

Sehenswertes

Praktische Infos

Lacoste

Abbaye de Saint-Hilaire

Ménerbes

Oppède-le-Vieux

Goult

Am Südhang des Luberon

Lourmarin

Cucuron

Sehenswertes

Praktische Infos

La Tour-d'Aigues

Grambois

Pertuis

Ansouis

Cadenet

Lauris

Abbaye de Silvacane

Gorges du Régalon

Bouches-du-Rhône

Was anschauen?

Was unternehmen?

Was sonst noch?

Marseille

Geschichte

Sehenswertes

Rund um den Vieux Port

Links und rechts der Canebière

Außerhalb des Zentrums

Hinterland von Marseille

Aubagne

Sehenswertes

Praktische Infos

La Treille

Massif de la Sainte-Baume

Rund um den Etang de Berre

Côte Bleue

Martigues

Geschichte

Sehenswertes

Praktische Infos

Fos-sur-Mer

Fouilles de Saint-Blaise

Salon-de-Provence

Geschichte

Sehenswertes

Umgebung von Salon-de-Provence

Mémorial Jean Moulin

Grottes de Calès

Vernègues (Temple romain)

La Barben

Lançon-de-Provence

Pont Flavien bei Saint-Chamas

Camargue

Les Saintes-Maries-de-la-Mer

Sehenswertes in Stadt und Umgebung

Camargue-Erkundungen mit dem Fahrrad und zu Fuß

Salin-de-Giraud

Aigues-Mortes

Sehenswertes

Saint-Gilles

Sehenswertes

Praktische Infos

Arles

Geschichte

Sehenswertes

Außerhalb des Zentrums

Abbaye de Montmajour

Zwischen Arles und Avignon: Les Alpilles

Saint-Martin-de-Crau

Les Baux-de-Provence

Sehenswertes

Praktische Infos

Maussane-les-Alpilles

Fontvieille

Sehenswertes

Praktische Infos

Saint-Rémy-de-Provence

Geschichte

Sehenswertes

Praktische Infos

Glanum

Eygalières

Orgon

Maillane

Tarascon

Sehenswertes

Praktische Infos

Saint-Michel-de-Frigolet

Nachlesen & Nachschlagen

Landschaft und Geographie

Flora, Fauna und Naturschutz

Klima und Reisezeit

Wirtschaft

Verwaltung

Brauchtum, Feste und Veranstaltungen

Geschichte

Von den Anfängen bis zur griechischen Kolonisation

Römische Provinz

Spätantike und frühes Mittelalter

Mittelalter

Das Jahrhundert der Päpste

Die Provence wird französisch

Revolution und Napoléon

Das 19. Jahrhundert

Zwischen den Weltkriegen

Niederlage, Vichy und Résistance

Nachkriegszeit

Ruck nach rechts

Literaturtipps

Die Provence im Film

Anreise

Mit dem Auto oder Motorrad

Allgemeine Hinweise für Frankreichfahrer

Anfahrtsrouten

Anfahrt via Frankreich

Anfahrt via Italien

Anfahrt via Schweiz

Mit dem Zug

Fahrradmitnahme

Mit dem Flugzeug

Mobil in der Region

Mit dem eigenen Fahrzeug

Mit der Bahn

Mit dem Bus

Mit dem Schiff

Taxi

Mit dem Fahrrad

Wandern

Übernachten

Hotelketten und -vereinigungen

Ferienhäuser und -wohnungen

Jugendherbergen

Camping

Essen & Trinken

Provenzalische Tafelfreuden

Die französische Küche hat ihren Preis

Andere Länder, andere Sitten

Wein

Outdoor, Sport und Strände

Angeln und Fischen
Baden
Canyoning
Drachenfliegen
FKK
Kanu- und Wildwassersport
Klettern
Pétanque („Boule“)
Reiten
Segeln und Surfen
Skifahren
Strände
Tauchen
Wandern und Bergsteigen

Reisepraktisches von A bis Z

Adressen
Barrierefreiheit
Diplomatische Vertretungen
Feiertage
Geld
Gesundheit
Heißluftballons
Jagd
Kochkurse
Kriminalität
Landkarten
Märkte

Notruf
Öffnungszeiten
Post
Rauchen
Santons
Schwule und Lesben
Sprache und Sprachkurse
Telefonieren und WLAN/WiFi
Touristeninformation und Webauftritte
Trinkgeld
Waldbrände
Zeitungen/Zeitschriften
Zollbestimmungen

Etwas Französisch

Über dieses Buch

Präambel

Impressum

Was haben Sie entdeckt?

Vielen Dank!

Übersichtskarten und Pläne

Zeichenerklärung

Provence und Côte d'Azur Übersicht

Index

Alles im Kasten

Die Affäre Dominici

Käseträume in Kastanienblätter gehüllt

Straßen für die Ewigkeit

Jean Giono, der Vergil der Provence

Alexandra David-Néel – Aus dem Leben einer ungewöhnlichen Frau

Wer spannte die Kette über die Schlucht?

Der Festungsbaumeister des Sonnenkönigs

Wie das Roya-Tal französisch wurde

Wandern nach La Brigue

Frühgeschichtliche Wanderung ins Vallée des Merveilles

Mit dem Train des Pignes durchs Hinterland

Menton, Stadt der Zitronen

Wo die Liebe hinfällt

Königliche Leidenschaften und Verbrechen

Die Médecin-Dynastie

Stars und Starlets

Der Mann mit der Eisernen Maske

Eine Insel voller Mönche

Baden im Naturschutzgebiet

Die Librairie Gerstel – ein Stück Exilgeschichte

Die berühmteste Gendarmerie Frankreichs

Auf der Route des Crêtes durch das Massif des Maures

Schauerhafte Zustände

„Die Hauptstadt der deutschen Literatur“
Die Stadt der Kinoväter
Steinzeit-Picassos
Duft ist nicht gleich Duft
Verkannt und gemieden: Paul Cézanne
Les Milles – Elend und Exil
Ein ödes Stück Land
Eine verruchte Stadt
Austreten mit Henry Miller
Petrarca und die Besteigung des Mont Ventoux
„Die Juden des Papstes“
René Char – ein Dichter im Widerstand
Die heilige Kunst der Zisterzienser
Wie aus Ockersand Ocker wird
Absurde Weltentwürfe
„Ketzerische Umtriebe“
Der göttliche Marquis
Varian Fry – Retter der Verfolgten
Industriekathedralen in der Wüste
Nostradamus – Seher oder Scharlatan?
Mystische Wurzeln
Das Massaker von Aigues-Mortes
Course Camarguaise – Stierkampf auf provenzalisch
Fotografiehauptstadt Arles
Van Gogh in Arles – ein Genie unter Spießbürgern
Das Licht der Provence

Lavendel – die Farbe der Provence
Das Land der Troubadoure
Aus einem Reisebericht von 1763
Die „Entdeckung“ der Côte d’Azur
Nikolaus Graf von Luckner – eine Revolutionskarriere
Wo beginnt die Provence?
Von den Beschwerden des Reisens
Freiheit für die Beine!
Unterkunftstipps von anno dazumal
Provenzalisch – eine tote Sprache?

Kartenverzeichnis

Haute-Provence Übersicht
Manosque
Digne-les-Bains
Alpes-Maritimes
Vallée des Merveilles
Côte d'Azur Übersicht
Menton
Côte d'Azur von Menton nach Nizza
Monaco
Nizza
Nizza Innenstadt
Antibes
Côte d'Azur rund um Cannes
Cannes
Strände um Saint-Tropez
Saint-Tropez
Côte d'Azur von Saint-Tropez bis Cassis
Hyères
Toulon
La Ciotat
Cassis
Grasse bis Aix-en-Provence
Grasse

Draguignan
Aix-en-Provence
Vaucluse
Orange
Avignon
Vaison-la-Romaine
Carpentras
L'Isle-sur-la-Sorgue
Cavaillon
Apt
Bouches-du-Rhône
Marseille
Marseille Innenstadt
Marseille und Umgebung
Rund um den Etang de Berre
Salon-de-Provence
Les Saintes-Maries-de-la-Mer
Arles
Zwischen Arles und Avignon
Saint-Rémy
Départements
Geschichtlicher Überblick
Provenzalische Weinanbaugebiete
Zeichenerklärung
Provence und Côte d'Azur Übersicht

Unterwegs mit

Ralf Nestmeyer

Ist Historiker und Mitglied im PEN-Zentrum Deutschland. Er lebt in Nürnberg und ist Autor von zahlreichen Reiseführern; zudem hat er ein Buch über „Französische Dichter und ihre Häuser“, das Sachbuch „Alles Mythos! 16 Populäre Irrtümer über Frankreich“ und drei Krimis, die in der Provence spielen, geschrieben („Roter Lavendel“, „Die Toten vom Mont Ventoux“, „Späte Rache im Luberon“). Im Michael Müller Verlag sind von ihm folgende Titel erschienen: London, Cornwall, Südengland, Paris, Marseille, Normandie, Languedoc-Roussillon, Provence, Haute-Provence, Côte d'Azur, Nürnberg sowie Franken.



Schon lange gehört die Provence zu meinen persönlichen Sehnsuchtslandschaften. Begonnen hat diese „Liebesaffäre“ vor rund drei Jahrzehnten. Zusammen mit Freunden war ich nach dem Abitur