

# Languedoc- Roussillon

## Okzitanien entdecken

Bielefeld  
REISE Know-How Verlag Peter Rump

Petra Sparrer

Reiseführer für individuelles Entdecken



### TIPPS

**Aquädukt mit Welterbestatus:**

Römische Bogenbrücke Pont du Gard | 56

**Gigantischer Talkessel in den Cevennen:**

Blick in den Cirque de Navacelles | 101

**Hafenflair genießen in Meeresfrüchtere-restaurants:**

im Fischerort Le Grau-du-Roi | 161

**Quirlige Metropole des Languedoc:**

Kultur und Nightlife in der Studentenstadt Montpellier | 174

**Stiertreiben mit Trophäenjagd:**

Course Camarguaise in Dörfern und Arenen | 576

**Schwindelerregender Felsporn mit Panoramablick:**

Ruinen der Katharerfestung Château de Quéribus | 368

**Surf- und Badespot mit verträumtem Flair:**

acht Kilometer langer Sandstrand in La Franqui | 401

**Pittoreskes Dorf mit frühromanischer Abtei:**

St-Guilhem-le-Désert im Wanderparadies des Hérault | 225

**Durch die Schleusen des Canal du Midi:**

mit dem Hausboot auf der legendären Wasserstraße | 284

**500 m tiefe Pyrenäen-Schlucht:**

atemberaubende Fahrt durch die Gorges de Galamus | 433

Petra Sparrer

## Languedoc-Roussillon: Okzitanien entdecken



»» Der Himmel funkelte, vom Wind poliert;  
am unteren Ende des Abhangs wogte das glänzende  
Gras und kündete gleichfalls von langen Reisen. ««

*Jean Carrière, aus dem Roman „Der Sperber von Maheux“,  
in dem es um das Dorfleben in den Cevennen geht*

## Impressum

Petra Sparrer

### REISE Know-How Languedoc-Roussillon: Okzitanien entdecken

erschienen im REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH,  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH

#### 2. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten.

PDF-ISBN 978-3-8317-5204-1

#### Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: Peter Rump, der Verlag

Inhalt: Günter Pawlak, Wayan Rump, der Verlag (Layout);

Caroline Tiemann (Realisierung)

Fotonachweis: die Autorin (ps), Caroline Tiemann (ct),

Patrice Thebault/CRT Occitanie (pt),

Dominique Viet/CRT Occitanie (dv),

Arnold Jerocki/Ville de Saint-Gilles (aj),

Adobe Stock (Autorennachweis jeweils am Bild)

Kartografie: Ingenieurbüro B. Spachmüller,

Catherine Raisin

Lektorat: Caroline Tiemann

Lektorat (Aktualisierung): der Verlag

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Reise Know-How Bücher finden Sie in allen gut sortierten  
Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung  
unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, [prolit.de](http://prolit.de) und alle Barsortimente

A: Freytag-Berndt und Artaria KG, [freytagberndt.com](http://freytagberndt.com)

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, [ava.ch](http://ava.ch)

B, LUX, NL: Willems Adventure, [willemsadventure.nl](http://willemsadventure.nl)

oder direkt über den Verlag: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

#### Bildlegende Umschlag und Vorspann

Titelbild: Mit dem Fahrrad die Landschaft erkunden

(Adobe Stock © aurelie)

Vordere Umschlagklappe: Mont Caroux (ps)

Kleines Bild: Ausflug mit dem Boot (ps)

S. 1: Ziege in der Natur (ps)

S. 2/3: Valflaunès nahe dem Pic St-Loup (ps)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).

Da die längerfristigen Folgen der Corona-  
Pandemie gerade für kleine und mittlere  
Betriebe im Tourismus- und Kulturbereich  
kaum abzuschätzen sind, bitten wir um  
Nachsicht, wenn sich in dieser Ausgabe des  
Buches Informationen finden, die nicht mehr  
den Gegebenheiten vor Ort entsprechen.

Alle Informationen in diesem Buch sind von  
der Autorin mit größter Sorgfalt gesammelt  
und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft  
bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht  
ausgeschlossen werden können, erklärt der  
Verlag, dass alle Angaben im Sinne der  
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen  
und dass Verlag wie Autorin keinerlei  
Verantwortung und Haftung für inhaltliche  
und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produk-  
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel  
ohne Wertung gegenüber anderen anzuse-  
hen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind  
rein subjektive Einschätzungen der Autorin  
und dienen keinesfalls der Bewerbung von  
Firmen oder Produkten.

Petra Sparrer

# LANGUEDOC-ROUSSILLON: OKZITANIEN ENTDECKEN



# Vorwort

Zirpende Zikaden, das Mittelmeer, weite Naturlandschaften, sehenswerte Bergdörfer und historische Städte, dazu an die 3000 Sonnenstunden im Jahr – Südfrankreich eben. Aber Languedoc-Roussillon, wo ist das überhaupt, fragen mich viele. Ganz einfach, es ist die „bessere Hälfte des Südens“, sage ich dann gern: von den Pyrenäen an der spanischen Grenze bis zur Kleinen Camargue bei Nîmes. Anders z.B. als an der Côte d'Azur ergänzen hier spanische Einflüsse die französische Lebensart. Auf der einen Seite locken z.B. die mittelalterliche Festungsstadt Carcassonne und Montpellier Urlauber ins Languedoc, das bis zur Provence in Höhe der Rhône reicht, auf der anderen Seite bildet das Roussillon mit dem Mont Canigou und Perpignan als der nordfranzösische Teil von Katalonien beinahe eine Welt für sich. Zwischen Languedoc und Roussillon fließt der Agly, die historische Grenze zwischen der okzitanischen und der katalanischen Kultur.

Bergwandern oder am Strand faulenzeln, im Languedoc-Roussillon geht an einem Tag beides. Länger als zwei Stunden dauert eine Autofahrt von der Bergwelt ans Meer selten. Herrliche Strände säumen die Küste, vom Delta der Petit Rhône über die Surferstrände bei Narbonne bis nach Argelès-sur-Mer vor der Kulisse der Pyrenäen. Das Languedoc-Roussillon ist vielfältig: Wander-, Rad- und Strandurlauber lockt dieser Teil des französischen Südens immer wieder an,

und auch zum Surfen, Strandsegeln, Paddeln und Mountainbiken kommen Sportbegeisterte in die Region. Beachvolleyball, Tennis, Golf, Reiten – beinahe jede Sportart ist möglich. Etwas mehr Adrenalin setzen Canyoning oder Klettertouren durch Schluchten frei. Motorradfahrer finden kurvenreiche Strecken für Rundtouren. Selbst mit kleinerem Budget kann man viel von der Reise haben. Große Campingplätze unterschiedlicher Ausstattung säumen die komplette Küste und bieten vor allem Familien und Aktivurlaubern eine vielfältige Infrastruktur zu überschaubarem Preis – deutschsprachige Mitarbeiter inklusive.

Im Norden des Languedoc und in den Pyrenäen lassen sich Naturerlebnisse am Rand der Zivilisation in den Vorder-



☒ Die Stadt Aigues Mortes, ein atemberaubender Anblick in den Salinen

grund der Reise rücken. In manchen Gegenden begegnet man allenfalls Schäfern mit ihren Herden und anderen Wandernern. Entschleunigen bei Radtouren über Treidelpfade, meditativ vom Hausboot aus die Landschaft an sich vorbeiziehen lassen oder im Schilfröhricht der Lagunenseen Vögel beobachten – all das geht hier, ebenso gut wie Weindörfer für sich zu entdecken oder Burgruinen zu erklimmen.

Auf Kulturliebhaber warten in Städten und auf dem Land viele Highlights, von romanischen Abteien, Katharerburgen und katalanischem Barock über Musikfestivals in historischem Gemäuer bis zu hochkarätigen Museen. Montpellier, Nîmes, Narbonne und Perpignan sind ideal für Kurztrips mit Besichtigungen

und Shopping. Genuss gehört natürlich auch dazu. Das „Leben wie Gott in Frankreich“ lässt sich auf bunten Märkten entdecken, beim Einkaufen oder Degustieren von Austern, Olivenöl und Ziegenkäse. Wein probiert man am besten direkt beim Erzeuger.

Dieser Reiseführer stellt die schönsten Orte und Landschaften des Languedoc-Roussillon vor und liefert eine Fülle praktischer Tipps und Empfehlungen für ausgedehnte Rundreisen oder kurze Ausflugstrips vom jeweiligen Urlaubsstandort aus.

Viel Spaß und Erholung mit tollen Erlebnissen und neuen Entdeckungen wünscht

*Petra Sparrer*



# Inhalt

Vorwort	4	<i>Der Stevensonweg – auf den Spuren einer berühmten Eselin</i>	82
Kartenverzeichnis	10	Anduze	84
Hinweise zur Benutzung	11	<i>Vasen aus Anduze</i>	86
Die Regionen im Überblick	12	Mialet	90
Reiserouten und Touren	16	St-Hippolyte-du-Fort	92
Languedoc-Roussillon: Zu jeder Zeit	22	Sauve	93
Fünf Orte zum Staunen	24	Quissac	96
Fünf Orte zum Wandern	25	Sommières	96
Fünf spannende Abteien und Kirchen	26	St-Bauzilles-de-Putois	98
Fünf Orte zum Schlemmen	27	Ganges	100
		Cirque de Navacelles	101
		Le Vigan	105
		Valleraugue	107
		Rund um den Mont Aigoual	109
		Von Millau in die Cevennen	110
		Lodève	113
<b>1 Ardèche und Cevennen</b>	<b>28</b>		
Überblick	30	<b>2 Nîmes, Rhôneal und Kleine Camargue</b>	<b>116</b>
<b>Im Tal der Ardèche</b>	<b>34</b>	Überblick	118
Pont-St-Esprit	34	Nîmes	120
Aiguèze und St-Martin-d'Ardèche	35	<i>Blue Jeans aus Nîmes – Arbeitskleidung für den Wilden Westen</i>	129
Gorges de l'Ardèche	37	Beaucaire	137
Am Mittellauf der Ardèche	47	Villeneuve-lès-Avignon	140
<b>Zwischen Rhôneal und Cevennen</b>	<b>49</b>	St-Gilles	142
Barjac	50	Lunel	144
Im Tal der Cèze	51	Die Kleine Camargue	146
Bagnols-sur-Cèze	55	<i>Cowboys und Pferde im Land der Stiere</i>	148
Pont du Gard	56	<i>Zu Besuch bei einem Stierzüchter</i>	152
Uzès	62	Aigues-Mortes	153
Lussan	70	Le Grau-du-Roi	161
Vézénobres	72	Stes-Maries-de-la-Mer	168
Alès	73		
<b>Die Cevennen und ihre südlichen Ausläufer</b>	<b>76</b>		
Rund um den Mont Lozère	77		
St-Jean-du-Gard	80		

<b>3</b>	<b>Montpellier, Strände und Hinterland</b>	<b>170</b>	Lac du Salagou	305
	Überblick	172	Bédarieux	306
	Montpellier	174	Am Mont Caroux	310
	Palavas-les-Flots	200	Roquebrun	312
	Villeneuve-lès-Maguelone	204	Olargues	314
	Carnon	208	La Salvetat-sur-Agout	315
	Mauguio	209	St-Pons-de-Thomières	316
	La Grande-Motte	211	St-Chinian	318
	Rund um den Pic St-Loup	214	Minerve	319
	Gignac	221		
	Gorges de l'Hérault	222	<b>5</b>	<b>Narbonne und Aude</b>
	St-Guilhem-le-Désert	225		<b>322</b>
	Fahrt durch die Vallée de la Buèges	229	Überblick	324
			Carcassonne	326
			<i>Die Dame Carcas</i>	334
			Trèbes	341
			Castelnaudary	343
			Montolieu	344
			Saissac	346
			Châteaux de Lastours	347
			Villeneuve-Minervois	349
			Cabrespine	350
			Caunes-Minervois	351
			St-Hilaire	354
			Limoux	354
			Alet-les-Bains	356
			Arques	357
			Rennes-le-Château	357
			Espéraza	359
			Quillan	359
			Axat	361
			Die Katharerburgen in den Corbières	362
			<i>Letzte Zufluchtsorte im Land der Katharer</i>	364
			Lagrasse	372
			Narbonne	374
			Narbonne-Plage	390
			Gruissan	392
			Étang de Bages et de Sigean	397
			Port-la-Nouvelle	400
			La Franqui	401
			Leucate	403
<b>4</b>	<b>Sète, Béziers und westl. Hérault</b>	<b>232</b>		
	Überblick	234		
	<b>Küste und Hinterland</b>	<b>235</b>		
	Sète	236		
	Frontignan	251		
	Am Étang de Thau	255		
	<i>Am See der Austernzüchter</i>	258		
	Marseillan	261		
	Agde	264		
	Vias	271		
	Béziers	273		
	<i>Canal du Midi: Verbindung zwischen Mittelmeer und Atlantik</i>	284		
	Sérignan	287		
	Valras-Plage	288		
	Pézenas	291		
	<i>Auf den Spuren von Molière</i>	292		
	<b>Clermontais und Haut-Languedoc</b>	<b>300</b>		
	Clermont-l'Hérault	301		
	Mourèze	303		
	Salasc	304		

<b>6</b>	<b>Perpignan und östliche Pyrenäen</b>	<b>406</b>	<b>Die Côte Sableuse</b>	<b>486</b>
	Überblick	408	Le Barcarès	486
	Perpignan	410	Torreilles	491
	<i>Spanisches Erbe im Roussillon –</i>		Ste-Marie	493
	<i>Semana Santa</i>	424	Canet-en-Roussillon	494
	<b>Agly-Tal und Fenouillèdes</b>	<b>428</b>	St-Cyprien	499
	Rivesaltes	429	Elne	502
	Estagel	431	Argelès-sur-Mer	504
	Tautavel	432	<b>Die Côte Vermeille</b>	<b>511</b>
	Lac de Caramany	432	Collioure	512
	St-Paul-de-Fenouillet	433	Port-Vendres	520
	<b>Aspres, Vallée de la Têt und Conflent</b>	<b>436</b>	Banyuls-sur-Mer	522
	Thuir	437	Cerbère	526
	Prieuré de Serrabone	440	<b>Vallée du Tech</b>	<b>529</b>
	Ille-sur-Têt	442	In den Albères	529
	Vinça	444	Céret	532
	Eus	446	<i>Künstler in Céret</i>	534
	Molitg-les-Bains und Mosset	448	Amélie-les-Bains	536
	Prades	449	Arles-sur-Tech	536
	Mont Canigou	454	Prats-de-Mollo-la-Preste	540
	Vernet-les-Bains	459	<i>Archaische Pyrenäentradiation –</i>	
	Villefranche-de-Conflent	462	<i>das Bärenfest</i>	543
	Olette	467	<b>7</b>	<b>Praktische Reisetipps A–Z</b>
	<i>Kanariengelb –</i>			<b>544</b>
	<i>die Pyrenäenmetro Train Jaune</i>	468	Anreise	546
	<b>Capcir und Cerdagne</b>	<b>471</b>	Autofahren	550
	Mont-Louis	472	Barrierefreies Reisen	553
	Les Angles	474	Camping	553
	Formiguères	476	Einkaufen	555
	Lac des Bouillouses	476	Ein- und Ausreisebestimmungen	556
	Font-Romeu-Odeillo-Via	478	Elektrizität	558
	Eyne	481	Essen und Trinken	558
	Llo	482	<i>Cassoulet: südfranzösischer Eintopf</i>	560
	Saillagouse	483	Feiertage, Feste und Events	571
	Die spanische Enklave Llívia	484	<i>Gehörntes Brauchtum –</i>	
	Bourg-Madame	485	<i>alles dreht sich um den Stier</i>	576
			Fotografieren	579

Geld	579	<b>8 Land und Leute</b>	<b>604</b>		
Gesundheit	580				
Mit Haustier unterwegs	581				
Informationen	582			Geografie	606
Mit Kindern unterwegs	583			Flora und Fauna	609
Klima und Reisezeit	584			Umwelt- und Naturschutz	612
Kommunikation unterwegs	585			<i>Land des wandernden Viehs</i>	613
LGBT+	586			Geschichte	615
Notfälle	586			<i>Flucht über die Pyrenäen</i>	620
Öffnungszeiten	587			Staat und Verwaltung	623
Orientierung und Landkarten	587			Wirtschaft	625
Post	588			Tourismus	627
Rauchen	588			Bevölkerung	629
Reisegepäck und Ausrüstung	589			<i>Die katalanische Flagge</i>	631
Sicherheit	589			Kunst und Architektur	632
Sport und Aktivitäten	590			<i>Angst und Schrecken:</i>	
<b>THEMA</b> Wandern	597			<i>die Symbolik romanischer Kapitelle</i>	634
Sprache	598			Literatur	641
Unterkunft	599				
Verhaltenstipps	601				
Verkehrsmittel	602			<input checked="" type="checkbox"/> Frischer Fisch gehört zu den	
Zeit	603	gastronomischen Genüssen der Region			

445lr ps



## 9

## Anhang

644

Literaturtipps	646
Kleine Sprachhilfe	649
Register	662
Die Autorin	671

Uzès: Blick zum romanischen Turm der Kathedrale

336lr ps



## Karten

Languedoc-Roussillon, Südwesten	Umschlag vorn
Languedoc-Roussillon, Nordosten	Umschlag hinten
Die Regionen im Überblick	12
Reiserouten und Touren	16–21

## Übersichtskarten

Ardèche und Cevennen	32
Ardèche und Cèze	41
Nîmes, Rhôneal und Kleine Camargue	120
Montpellier, Strände und Hinterland	174
Sète, Béziers und westliches Hérault	236
Narbonne und Aude	326
Perpignan und östliche Pyrenäen (Roussillon)	410
Rund um den Canigou	436
Küste des Roussillon	488

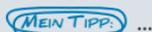
## Ortspläne

Agde	266
Aigues-Mortes	156
Béziers	280
Carcassonne	332
Le Grau-du-Roi	164
Nîmes	126
Montpellier	182
Narbonne	380
Perpignan	418
Pézenas	296
Sète	244
Uzès	66

# Hinweise zur Benutzung

## Nicht vergessen!

Die Highlights der Region erkennt man an der **gelben Markierung**.



... steht für spezielle Empfehlungen der Autorin: abseits der Hauptpfade, persönlicher Geschmack.



## Der Schmetterling ...

... zeigt an, wo man besonders gut Natur erleben kann oder Angebote im Bereich des nachhaltigen Tourismus findet.

## Kinder-Tipps



Das Symbol kennzeichnet Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten, an denen auch kleine Südfrankreich-Urlauber ihre Freude haben.

## Verweise auf die Stadtpläne

**1** Die farbigen Nummern in den „Praktischen Tipps“ der Ortsbeschreibungen verweisen auf den jeweiligen **Karteneintrag**.

## GPS-Koordinaten

Die GPS-Koordinaten in diesem Buch sind als geografische Koordinaten (Breite und Länge,

Lat./Lon.) in Dezimalgrad angegeben, also z.B. so: **GPS N 52.00017, E 8.49119**. Weitere Infos zum Thema unter [www.reise-know-how.de/gps](http://www.reise-know-how.de/gps).

## Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite dieses Reiseführers in unserem Internetshop finden Sie zusätzliche Informationen und **wichtige Änderungen**.

## Preiskategorien

### Restaurants

Die Restaurants sind in folgende Preiskategorien unterteilt, wobei der Preis für ein **Hauptgericht** ohne Getränke gilt.

- ① bis 25 €
- ② 25–40 €
- ③ über 40 €

### Unterkünfte

Die Preiskategorien der beschriebenen Unterkünfte gelten jeweils für zwei Personen im **Doppelzimmer mit Frühstück**.

- ① bis 65 €
- ② 65–115 €
- ③ 115–150 € (oder mehr)

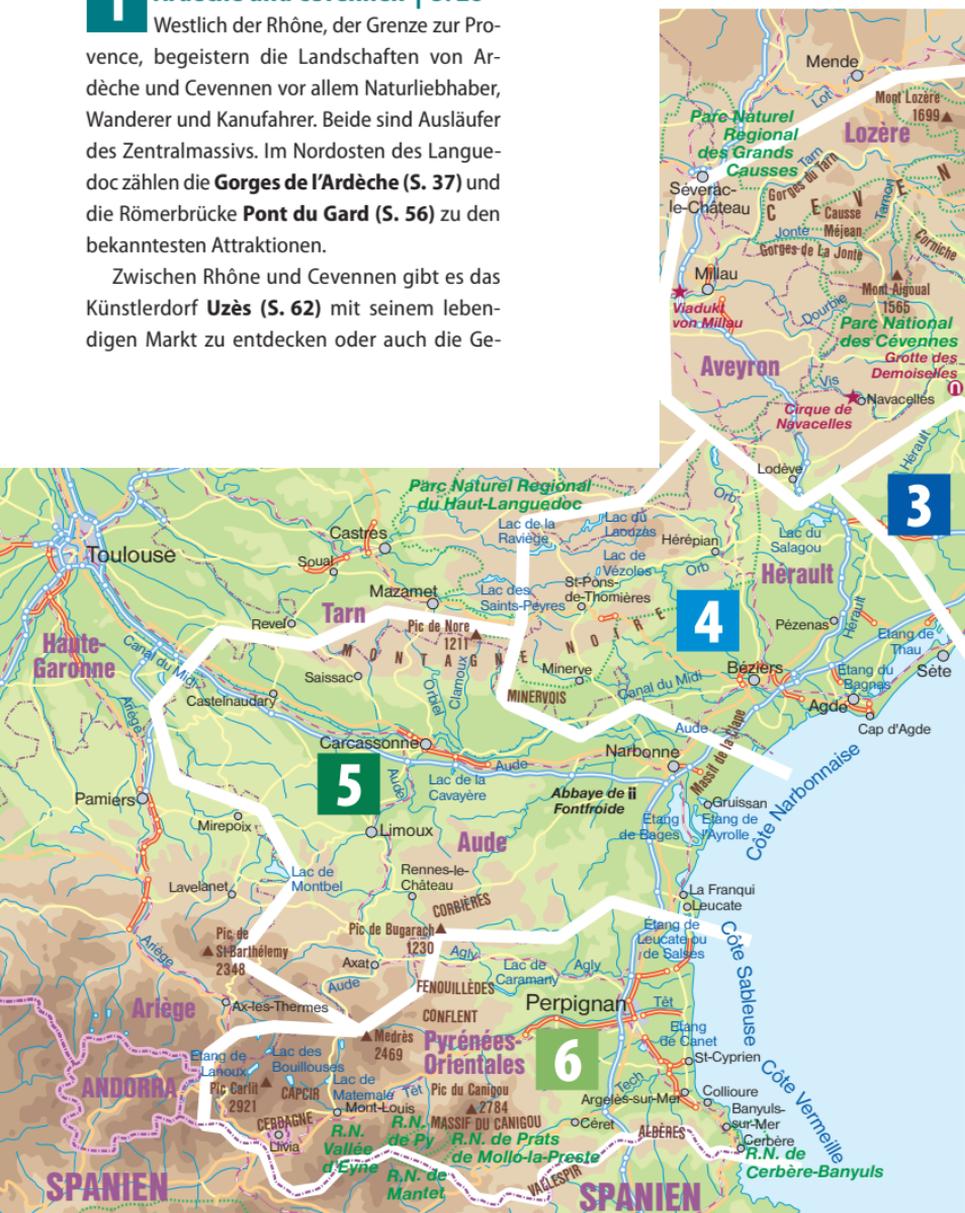
# Die Regionen im Überblick

## 1 Ardèche und Cevennen | S. 28

Westlich der Rhône, der Grenze zur Provence, begeistern die Landschaften von Ardèche und Cevennen vor allem Naturliebhaber, Wanderer und Kanufahrer. Beide sind Ausläufer des Zentralmassivs. Im Nordosten des Languedoc zählen die **Gorges de l'Ardèche (S. 37)** und die Römerbrücke **Pont du Gard (S. 56)** zu den bekanntesten Attraktionen.

Zwischen Rhône und Cevennen gibt es das Künstlerdorf **Uzès (S. 62)** mit seinem lebendigen Markt zu entdecken oder auch die Ge-

schichte der Seidenmanufakturen und der Protestanten in der Vallée des Camisards bei **Anduze (S. 84)**. Entlang der Vidourle führt die Reise gen Süden bis ins mittelalterliche Städtchen **Sommiers (S. 96)** im Département Gard.



Die Besuchermagneten in den Ausläufern der Südevennen, schon im Département Hérault, sind z.B. die Tropfsteinhöhle **Grotte des Demoiselles (S. 98)** und der gigantische Talkessel **Cirque de Navacelles (S. 101)**.



Abstecher führen hinauf zu den Gipfeln der Cevennen: zum **Mont Lozère (S. 77)**, auf die Hochebene **Causse Méjean (S. 79)** sowie ins Wandergelände am Fuß des **Mont Aigoual (S. 109)**, dessen bewohnte Wetterstation Besucher empfängt. Im Westen begrenzt die A75, die von Norden über **Millau (S. 110)** mit ihrer spektakulären Autobahnbrücke auf die Küste zurecht, die Hochplateau-Landschaften.

## 2 Nîmes, Rhôneal und Kleine Camargue | S. 116

Quirliges urbanes Leben lockt nach **Nîmes (S. 120)**, in die Hauptstadt des Gard. Gut erhaltene Römerbauten wie die Arena und die Maison Carrée, zeitgenössische Museen, die erholungssamen wasserreichen Barockgärten Jardins de la Fontaine und die Markthalle sorgen für spannende Kontraste in der Stadt des Krokodils und der Jeans. Ein Abstecher an die Rhône führt nach **Beaucaire (S. 137)**. Hier beginnt der bei Bootsfahrern beliebte Canal du Rhône à Sète. Nach **Villeneuve-lès-Avignon (S. 140)** locken ein sehenswertes Kartäuserkloster und ein mediterraner Terrassengarten sowie der Blick zum Palast der Päpste in Avignon, schon in der Provence am anderen Flussufer. Im Delta der Petit Rhône im Süden pflegen die Camargue-Hirten und Stierzüchter ihre Traditionen, eine ganz eigene Welt, beliebt bei Pferdefans und Radfahrern. Historische Akzente setzen die Abtei von **St-Gilles (S. 142)** und das mittelalterliche **Aigues-Mortes (S. 153)** mit seiner wehrhaften Stadtmauer. In **Le Grau-du-Roi (S. 161)** übernimmt das maritime Leben das Zepter, mit Hafenflair, dem riesigen Port Camargue mit 5000 Jachten und dem langen Sandstrand Plage de l'Espiguette. **Stes-Maries-de-la-Mer (S. 168)** nebenan in der Provence ist auf jeden Fall einen Abstecher wert.

## 3 Montpellier, Strände und Hinterland | S. 170

Labyrinthische Altstadtgassen, Restaurants an lauschigen Plätzen, das renommierte Musée Fabre, tolle Shoppingmöglichkeiten, studentisches Flair, die Weinberge und das Meer ganz nah – **Montpellier (S. 174)**, die Hauptstadt des Hérault, ist allein schon eine Reise wert. Direkt vor der Tür liegen lebhaft Strandorte wie **Palavas-les-Flots (S. 200)** und **La Grande-Motte (S. 211)**, im Hinterland erhebt sich der **Pic**



143lr ps

**St-Loup (S. 214)** mit guten Wandermöglichkeiten. Magnetische Anziehungskraft haben die **Gorges de l'Hérault (S. 222)** mit kühlen BADESTELLEN und die Abtei von **St-Guilhem-le-Désert (S. 225)** am Jakobsweg. Ein besonderer Tipp ist das landschaftlich bezaubernde **Buèges-Tal (S. 229)**.

#### 4 Sète, Béziers und westliches Hérault | S. 232

**Sète (S. 236)** mit seinem Fischerhafen und seinen Meeresfrüchtereaterestaurants hat viel Charme. Ausflugsboote fahren durch den Ort auf den **Étang de Thau (S. 255)**, in dem Austern gezüchtet werden. Von den langen Stränden mit vielen un bebauten Abschnitten im Département Hérault ist es stets nah zu den Weingütern im Hinterland. **Pézenas (S. 291)** mit seinen

Kunsthändlerateliers und die Stierkampfmetropole **Béziers (S. 273)** sind sehenswerte Städte in Küstennähe. Ab dem **Cap d'Agde (S. 267)** wird das Strandleben trubeliger. Schöne Landschaften bietet das **Clermontais (S. 300)**, z.B. am Cirque de Mourèze und am Lac du Salagou. Weiter im Westen erstreckt sich das Gebiet des Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, wo Wanderer und Radfahrer zwischen Weindörfern Naturhighlights erleben. Kaum zu übertreffen ist die Lage von **Minerve (S. 319)** hoch über den Canyons zweier Flüsse, die im Sommer kein Wasser führen.

☒ Pont du Gard : im Sommer beliebt als Kulisse für Licht- und Tonshows

☒ Von den Stränden des Roussillon reicht der Blick bis zu den östlichen Pyrenäen und nach Spanien

## 5 Narbonne und Aude | S. 322

Das Hinterland des Département Aude ist von dem mittelalterlichen Traumbild von **Carcassonne (S. 326)** und den Burgruinen einstiger okzitanischer Feudalherren geprägt. Sie boten den letzten von den Kreuzrittern der Krone und des Klerus verfolgten Katharern Zuflucht und waren auch wehrhafte Ausgucke über die Grenze zu Aragón. Trüffelmärkte, Tropfsteinhöhlen und alternative Industriekultur – ganz andere Eindrücke hinterlassen die Dörfer der waldreichen Montagne Noire, z.B. **Saissac (S. 346)**. Der Canal du Midi gibt eine Reiseroute vor, die von **Castelnaudary (S. 343)** bis ins Hérault fortgesetzt werden kann. Im Tal der Aude kommt man über die Karnevalshochburg **Limoux (S. 354)** ins sagenumwobene **Rennes-le-Château (S. 357)** und nach **Axat (S. 361)**, einer idealen Basis für Rafting- und Klettertouren. **Narbonne (S. 374)** mit seiner erzbischöflichen Cité und römischen Vergangenheit trennen nur die Weinberge des naturgeschützten **Massif de la Clape (S. 389)** vom Mittelmeer. Hier liegen die Surferstrände von **Gruissan (S. 392)**. Kulturfans zieht es in die **Abbaye de Fontfroide (S. 387)**, Naturliebhaber an die Étangs der Côte Narbonnaise mit ihrer malerischen Naturlandschaft. Bis hinunter nach **Leucate (S. 403)** und **La Franqui (S. 401)** kann man immer wieder an einem anderen Badestrand einen Zwischenstopp einlegen.

## 6 Perpignan und östliche Pyrenäen | S. 406

**Perpignan (S. 410)** mit dem Palast der Könige von Mallorca und seinen lebendigen katalanischen Traditionen ist die alte Hauptstadt der historischen Region Roussillon. Das heutige Département Pyrénées-Orientales reicht die Küste hinunter bis zur spanischen Grenze hinter **Cerbère (S. 526)** und weit in die Pyrenäen hinein, die hier schon Hochgebirgscharakter haben: mit

dem **Mont Canigou (S. 454)**, dem Hochplateau der Cerdagne, der spanischen Enklave **Llívia (S. 484)** und dem im Winter sibirisch kalten Capcir. Die gebirgige Topografie bestimmt, welche Reiseroute die bequemste ist, entweder am Meer entlang oder durch die Pyrenäentäler der Flüsse Agly (Fenouillèdes), Têt (Conflent) und Tech (Vallespir). Ab **Argelès-sur-Mer (S. 504)** löst die Steilküste der Côte Vermeille die flachen Sandstrände ab. Hier reichen die Pyrenäenausläufer bis ans Meer. Das Roussillon ist das Land der Vauban-Festungen **Fort Libéria (S. 463)** und **Mont-Louis (S. 472)** mit spektakulären Aufstiegen und Ausblicken. Im französischen Teil Kataloniens liegt auch die Wiege der Romanik, die der Nachwelt faszinierende Bildhauerkunst hinterließ. Ebenso ist das Roussillon das Land der Bergwanderungen und Thermalbäder. Und dann gibt es hier noch malerische Orte wie **Collioure (S. 512)**, **Banyuls-sur-Mer (S. 522)** und **Céret (S. 532)**, in denen Künstler wie *Picasso*, *Maillol*, die Fauvisten und *Dalí* illustre Spuren hinterließen.

144lr ps



# Reiserouten und Touren

Das Languedoc-Roussillon lässt sich kaum in all seinen Facetten während einer einzigen Reise entdecken. Man sollte sich vorher ein paar Schwerpunkte setzen und Ziele zusammenstellen, die man auf jeden Fall besuchen möchte. Je nach zur Verfügung stehender Zeit, Interessen und Art des Reisens bieten sich verschiedene Orte und Gegenden an, die individuell als Reiserouten verknüpft werden können.

Die einzelnen Kapitel enthalten detaillierte Anregungen für **ein- bis mehrtägige Ausflugs-touren** in dem jeweiligen Gebiet, die sich gut mit dem Auto oder Motorrad machen lassen. Strandurlauber finden Ideen für Tagesfahrten oder Mehrtagestouren ins Hinterland und in die sehenswerten Städte. Vorschläge für solche Routen stehen an entsprechender Stelle als „**Tourentipp**“. Auch wenn die Zeitplanung natürlich von den individuellen Interessen abhängt, sollen diese Routenvorschläge bei der Planung der Fahrten helfen. **Rad- oder Wandertouristen** können in vielen Gebieten auch gut eine ganze Woche verbringen. Auf besonders lohnende Orte und Strecken wird jeweils hingewiesen.

## Routenvorschläge

Die folgenden Routenvorschläge können als Anhaltspunkte dienen, wie man sich das Reisegebiet bei unterschiedlichem Zeitbudget und je nach Wahl der Verkehrsmittel erschließen kann.

### Kurztrip (5 Tage):

#### Montpellier, Sète, Nîmes

Dieser Vorschlag ist ideal, wenn man an einem verlängerten Wochenende möglichst viel sehen und erleben möchte. Allein in Montpellier könnte man fünf Tage verbringen, aber in die beiden ebenfalls spannenden Nachbarstädte Nîmes und Sète ist es nicht weit. Man kommt von Montpellier aus gut mit dem Zug hin. Ab Mitte/Ende Mai kann man im Meer baden. Nîmes lädt zwischen römischen Baudenkmälern zum Shoppen und Feiern ein. Auch für eine ganze Woche ist diese Drei-Städte-Tour ein guter Plan.

**1. und 2. Tag:** Flug nach Montpellier, Stadtbesichtigung, Abstecher mit dem Rad oder Mietwagen zu den Stränden von Palavas-les-Flots und zur Kathedrale Maguelone in Strandnähe auf einer Laguneninsel.

**3. Tag:** Ausflug nach Sète (Nahverkehrs-zug).

**4. Tag und 5. Tag:** Ausflug nach Nîmes (Nahverkehrs-zug), ggf. mit Übernachtung und Abstecher in die Kleine Camargue, Rückflug.



**Ein- bis Zwei-Wochen-Trip:****Strände des Languedoc und Hinterland**

Mit dem Mietwagen ab dem Flughafen von Béziers oder Montpellier lässt sich bei dieser Tour in nur einer Woche Sightseeing, Baden und Genießen verbinden. Ein gute Basis sind die Campingplätze am Cap d'Agde, in Valras-Plage oder Gruissan und für Individualisten und Kulturinteressierte die Hotels und Pensionen in Agde oder Narbonne. Die Tour bietet viel Abwechslung: Kulturstädte und altherwürdige Abteien sowie wunderschöne Landschaften und traumhafte Strände für Badende und Surfer. Nach Sète locken der trubelige Mittwochsmarkt und die Meeresfrüchterestaurants am Quai. Narbonne bietet viel Kultur und das spannende Römermuseum NarboVia. Carcassonne ist ein Highlight für Mittelalterfans. Bei Abstechern zur Katharerburg Peyrepertuse oder den zu den Gorges de Galamus lassen sich spontan Wanderungen in spektakulärer Landschaft unternehmen. Wer ganze Tage am Strand verbringen und mehr Zeit zum Bummeln haben möchte, kann die Ziele dieser Tour auf zwei Wochen verteilen.

Und wer mit dem eigenen Auto anreist, sollte ebenfalls für zwei Wochen planen.

- 1. Tag:** Flug nach Béziers oder Montpellier, Agde.
- 2. Tag:** Sète und Étang de Thau, Marseillan und/oder Pézenas.
- 3. Tag:** Béziers und die Schleusen von Fontseranes.
- 4. Tag:** Narbonne, Massif de la Clape, Gruissan und Étang de Bages et Sigean.
- 5. Tag:** Abbaye de Fontfroide und Fahrt nach Carcassonne (ggf. Übernachtung).
- 6. Tag:** Lagrasse, Château de Peyrepertuse, Gorges de Galamus.
- 7. Tag:** Erholung in La Franqui und Rückflug.

**Ein- bis Zwei-Wochen-Trip:****Roussillon mit Küste und Hinterland**

Eine Tour für alle, die sich nur das Roussillon ansehen möchten. Perpignan, die Hauptstadt, ist feierlustig und quicklebendig. Gute Shoppingmöglichkeiten, ein tolles Kunstmuseum und der Palast der Könige von Mallorca sind nur einige Gründe für einen Besuch. Toreilles-Plage, der naturbelassene Hausstrand, ist eine gute Basis für Entdeckungen entlang der Küste und die Fahrt bis Cerbère an der spanischen Grenze. Hin- und

**Strände des Languedoc und Hinterland****Roussillon mit Küste und Hinterland**



146r ps

Rückfahrt mit Zwischenstopps sind an einem Tag möglich. Unbedingt einplanen: einen Nachmittag und Abend in Collioure, das schon *Henri Matisse* und *Pablo Picasso* in den Bann zog. Argelès-sur-Mer bietet mehr Infrastruktur, einen längeren Strand und ist näher an den Pyrenäentälern. Unerwartete kulturelle Entdeckungen von der Romanik bis zum Barock bieten die Abtei von Serrabone, Elne und Prades. Ein Ausflugshighlight ist die Abtei St-Martin-du-Canigou. Wer am Mont Canigou wandern möchte, sollte dafür mehr Zeit einplanen. Die Umgebung des mythischen Bergs bietet Wandermöglichkeiten für mindestens eine Woche. Auch diese Tour lässt sich je nach Interesse gut auf zwei Wochen ausdehnen.

☒ Im Fischerhafen von Port-Vendres bei Collioure

**1. und 2. Tag:** Flug nach Béziers, Toulouse oder Perpignan, Mietwagen am Flughafen, dann Fahrt nach Perpignan und/oder Toreilles-Plage.

**3. Tag:** Übernachtung in Argelès-sur-Mer, Prieuré de Serrabone, Céret (Musée des Beaux Arts), Abend in Collioure.

**4. Tag:** Tour entlang der Küste und zurück: Collioure, Port Vendres, Anse de Paulilles, Banyuls, Cerbère.

**5. Tag:** Elne, Thuir, Ille-sur-Têt, Prades, Übernachtung in Vernet-les-Bains.

**6. Tag:** Mont Canigou, Abbaye St-Martin-du-Canigou und/oder St-Michel-de-Cuxa.

**7. Tag:** Erholung in Argelès-sur-Mer und Rückflug.

### Drei-Wochen-Tour:

#### Küste und Naturausflüge

Eine gute Kombination zwischen Erholung und Aktivitäten in der Natur wie Wandern oder Radfahren! Bei drei Wochen vor Ort lohnt die Anreise mit dem Auto über die Ardèche, Nîmes und Montpellier. Man kann aber auch mit dem Flugzeug oder Zug anreisen und einen Mietwagen nehmen. Im ersten Teil der Reise übernachtet man in der Nähe der Strände zwischen Le Grau-du-Roi und Marseillan-Plage in einem Mobilehome, einer Ferienwohnung oder Pension. Ein wenig verweilen sollte man auch in Gruissan-Plage vor Narbonne, dann zieht man an einen der Strände am Fuß der östlichen Pyrenäen um. Die schönsten erstrecken sich zwischen Perpignan und Argelès-sur-Mer. Den Urlaub am Meer lockern immer wieder Tagesausflüge in schöne Naturlandschaften und Orte im Hinterland auf. In Prats-de-Mollo empfiehlt sich eine zusätzliche Übernachtung, um mehr Zeit in dem entlegenen Pyrenäental verbringen zu können. Auf dem Rückweg über Lodève und Millau lohnt ein Zwischenstopp am Cirque de Mourèze.

- 1. bis 3. Tag:** Anreise mit dem eigenen Auto.
- 4. und 5. Tag:** Erholung am Strand, z.B. in Le Grau-du-Roi.
- 6. Tag:** Ausflug zur Tropfsteinhöhle Grotte des Demoiselles, Bad im Fluss, nachmittags je nach Wetter Wanderung auf den Pic St-Loup (3 Std.), Halt in den Dörfern Les Matelles und St-Martin-de-Londres.
- 7. Tag:** Erholung am Strand (s. Tag 5).
- 8. Tag:** Ausflug zu den Gorges de l'Hérault, Bad unter dem Pont du Diable, Spaziergang durch St-Guilhem-le-Désert, nachmittags 3- bis 4-stündige Wanderung oberhalb des Dorfes.
- 9. Tag:** Ausflug mit Wanderung in die Vallée de la Buèges.
- 10. Tag:** Erholung am Meer.
- 11. Tag:** Ausflug nach Minerve mit schönen Wandermöglichkeiten.
- 12. Tag:** Übernachtung in Gruissan-Plage, Erholung am Strand.
- 13. Tag:** Tour durch das Massif de la Clape und an den Étang de Bages et Sigean.
- 14. Tag:** Stranderholung in Toreilles-Plages oder Argelès-sur-Mer, Abend in Perpignan oder Collioure.
- 15. Tag:** Ausflug nach Collioure, Céret, Gorges de la Fou (3 Std.), Arles-sur-Tech, Übernachtung in Prats-de-Mollo.
- 16. Tag:** Prats-de-Mollo und La Preste, Stranderholung in einem der Küstenorte.
- 17. Tag:** Stranderholung.
- 18. Tag:** Übernachtung in Agde oder am Cirque de Mourèze.
- 19. Tag:** Cirque de Mourèze/Lac du Salagou.
- 20. und 21. Tag:** Rückfahrt über Lodève und Millau (A75).

## Küste und Naturausflüge

© REISE KNOW-HOW  
Lini/Rout./Routieren  
2/22



### Vierwöchige Tour mit dem eigenen Fahrzeug: Languedoc und Roussillon

Wer mindestens vier Wochen Zeit hat und auf dem Hin- und Rückweg einen anderen Weg nimmt, hat Gelegenheit, sowohl im Languedoc als auch im Roussillon sehr viel zu sehen. Dies ist eine Tour für Reisende, die gern mit dem Auto durch schöne Landschaften fahren und viel Energie zum Sightseeing und für Aktivitäten haben. Baden und Paddeln ist in den vielen Flüssen und Canyons (Gorges) eine gute Alternative zu langen Aufenthalten an den Mittelmeerstränden. Die Anreise erfolgt von Norden über die Gorges de l'Ardèche, wo sich ein längerer Zwischenstopp anbietet. Über den Pont du Gard und die Römerstadt Nîmes geht es in die Kleine Camargue, um die Kultur der Stierzucht zu entdecken. Urbanes Leben, viel Kunst und Flair bietet auch Montpellier. Wanderer zieht es in die Gegend des Hausbergs Pic St-Loup, eine typische Languedoc-Landschaft, deren Weine zu probieren lohnt. St-Guilhem-le-Désert und der Cirque de Navacelles sind weitere Top-Ziele für Naturliebhaber im Languedoc. Für Narbonne, den Surferstrand von Gruissan, das Massif de la Clape und die traumhafte Landschaft um Bages kann

man sich gut fünf Tage Zeit nehmen. Dann geht es in die Bergwelt des Roussillon, zu Katharerburgen und in canyonartige Landschaften. Über Villefranche-de-Conflent, ein Bilderbuchdorf mit einer Festung, und Mont-Louis erreicht man die Plateaulandschaften der östlichen Pyrenäen. Wanderern bieten die Vallée d'Eyne und der Lac des Bouillouses mehr als tagesfüllende Möglichkeiten. Auf der Route von Axat bis Carcasonne führt der Weg durchs Hinterland wieder Richtung Heimat. Der Rückweg über die A75 verlockt zu weiteren Abstechern in das verwunschen einsame, klimatisch etwas kühlere Gebiet der Cévennen mit noch beinahe unberührter Natur, ein Eldorado für Wander- und Motorradtouren.

- 1. bis 3. Tag:** Gorges de l'Ardèche.
- 4. Tag:** Pont du Gard, Uzès, Übernachtung in Nîmes.
- 5. Tag:** Besichtigung Nîmes, Übernachtung in Le Grau-du-Roi.
- 6. Tag:** Aigues-Mortes mit Salinen, Erholung Plage de l'Espiguette.

Auf dem Weg zum Cirque de Navacelles: kleine Straßen sind oft traumhafte Strecken für Landschaftsschwärmer

301lrps



- 7. Tag:** Camargue-Dörfer St-Laurent-d'Aigouze, Centre du Scamandre, Besuch einer Manade.
- 8. Tag:** Übernachtung in Montpellier.
- 9. Tag:** Stadtbesichtigung, Strand und Kathedrale Maguelone.
- 10. Tag:** Wanderung Pic St-Loup, Les Matelles, St-Martin-de-Londres.
- 11. Tag:** Gorges de l'Hérault, St-Guilhem-le-Désert, Wanderung oder Höhlenbesuch, Übernachtung in Gignac oder St-Jean-de-Fos.
- 12. Tag:** Vallée de la Buèges.
- 13. Tag:** Cirque de Navacelles.
- 14. Tag:** Sète, Übernachtung in Marseillan-Plage.
- 15. Tag:** Stranderholung, Étang de Thau, Pézenas.
- 16. Tag:** Übernachtung in Gruissan-Plage, Besichtigung Narbonne.
- 17. Tag:** Abbaye de Fontfroide, Château de Peyrepertuse, Übernachtung in Cucugnan.

- 18. Tag:** Gorges de Galamus, Ansignan, Bélesta, Ille-sur-Têt, Übernachtung nahe Mont Canigou.
- 19. Tag:** Wandern oder Besichtigungen am Mont Canigou.
- 20. Tag:** Villefranche-de-Conflent, Wandern in der Vallée d'Eyne, Besuch im Thermalbad von Llo oder Dorres und Übernachtung.
- 21. Tag:** Mont-Louis, Lac des Bouillouses, Übernachtung in Axat.
- 22. Tag:** Tour von Axat bis Carcassonne.
- 23. Tag:** Carcassonne, Übernachtung in Minerve.
- 24. Tag:** Minerve, Béziers.
- 25. Tag:** Clermont-l'Hérault, Cirque de Mourèze und Lac du Salagou.
- 26. Tag:** Rückreise über Lodève, Le Caylar und Millau (A75), wenn noch Zeit Abstecher zum Mont Aigoual, Mont Lozère in den Cevennen.

## Languedoc und Roussillon

© REISE KNOW-HOW  
Ländl. Routen  
2/22



**Karneval**

In Limoux herrscht von Januar bis März jedes Wochenende närrisches Treiben mit Maskierten und Musik. In Pézenas zieht am Karnevalsdienstag das Fohlen durch die Straßen.

**Fête de la Musique**

An diesem Festtag im Juni sind Konzerte in öffentlichen Gebäuden und auf Plätzen kostenlos. Städte und Dörfer werden zu Open-Air-Bühnen für Klassik, Pop, Rock und Jazz.

**Winterschlaf**

Im Winter ruht der Betrieb: Die Strandcafés und Shops in den Küstenorten werden abgebaut.

**Stiertreiben**

Die Courses Camarguais sind von Beaucaire bis Stes-Maries-de-la-Mer und an der Küste des Languedoc geliebtes Brauchtum. Die Saison beginnt Mitte April und endet Anfang Oktober.

**JAN****FEB****MÄR****APR****MAI****JUN****Schneebedeckte Berge und Wintersport**

Skifahrer können sich in den Wintermonaten im Capcir vergnügen. Auf dem Pic Carlit und Mont Canigou liegt oft noch bis weit ins Frühjahr Schnee. Die Wandersaison beginnt hier erst später.

**Kapuzenmänner am Karfreitag**

In Perpignan lockt die traditionelle Büsserprozession La Sanch zu Ostern Tausende Schaulustige an.

**Sommersonnenwende**

In der Johannisnacht (23./24. Juni) tragen Läufer Fackeln auf den Mont Canigou.

**Bärenfest**

Bei der Fête de l'Ours im Pyrenäendorf Prats-de-Mollo wird archaisch der Winter ausgetrieben.

**Pfingstferia**

Fanfarenmusik, Reiterinnen in Flamenco-Kleidern, Partystimmung – die Pfingstferia in Nîmes ist ein Riesenevent.

**Konzert- und Festsaison**

Vom Fischerstechen und dem französischen Nationalfeiertag (14. Juli) bis zum Festival Pablo Casals für Klassische Musik – im Juli und August ist die Dichte der Stadtfeste, Ferias, Events und Konzerte am höchsten.

**Tag des offenen Denkmals**

Am 2. Sonntag im September öffnen historische Gebäude ihre Pforten, die Besuchern sonst nicht zugänglich sind.

**Baden im Winter**

In den Küstenregionen sinken die Temperaturen selten unter 10 °C. In Palavas-les-Flots wird traditionell an Neujahr gebadet.

Schöne Orte, um ein Stiertreiben zu erleben, sind z.B. das Carmargue-Dorf Marsillargues, aber auch Maugio oder Palavas-les-Flots bei Montpellier.

**Winterschlaf**

Von Ende Oktober bis April haben viele Hotels und Campingplätze geschlossen (siehe Kasten linke Seite).

**JUL****AUG****SEP****OKT****NOV****DEZ****Hochsaison**

Mitte Juli bis Ende August ist halb Frankreich unterwegs. An den Stränden und in den touristischen Orten wird es voll.

**Weinerntefeste**

Ab September beginnt die Weinernte, was dann auch schon bald gefeiert wird. In Vias z.B. können Touristen bei der Weinernte mithelfen.

**Weihnachtsmärkte**

Städte wie Montpellier, Nîmes, Sète und Perpignan bieten sich für das Weihnachtsshopping an.

**LEGENDE**

- Winter
- Frühjahr/Herbst
- Sommer

# Fünf Orte zum Staunen



004fr.ps

## Course Camargaise in Marsillargues | 149, 576

Stiere springen über die Bande den sportlichen Jungs hinterher, die versuchen, ihnen Bändchen vom Kopf zu ziehen. Der Preis dafür kann laufend erhöht werden. Stiere sind das Emblem der Camargue. Bei Stierläufen werden sie niemals getötet. Hier gelten sie als Stars, gehören zur Kultur der Region und es ist beeindruckend, sie in Aktion zu erleben.



005fr.ps

## Salinen von Aigues-Mortes | 157

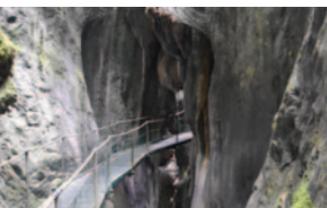
Weißer Salzberge, rosa Flamingos und rötlich schimmerndes Wasser, in dem sich die Stadtmauer spiegelt – die Salinen von Aigues-Mortes sind seit dem Mittelalter bis heute in Betrieb. Erkunden lässt sich die weite Lagunenlandschaft auf insgesamt zwölf Kilometer langen Wegen, mit dem Rad oder dem Petit Train. Davor erstreckt sich ein weiter, unbebauter Strand.



006fr.ps

## Gouffre Géant de Cabrespine | 350

Eine Tropfsteinhöhle, die den Eiffelturm in ihrem Abgrund versenken könnte? Besucher blicken vom Glasbalkon in die Tiefe und können es kaum fassen. Wer Mut hat, meldet sich zu einer speläologischen Halbtagestour mit Führung und spezieller Ausrüstung an. Die anderen erfreuen sich an der Ton- und Lichtshow und der schönen Umgebung, in der Trüffel gedeihen.



007fr.ps

## Gorges de la Fou | 538

Flüsse haben im Languedoc-Roussillon viele reizvolle Schluchten geformt. Der Fou im südlichen Canigou-Massif fasziniert mit seinem besonders schmalen Canyon. Mit Helm geschützt, geht es teils direkt über dem tosenden Wasserlauf zwischen bis zu 250 m hohen Felswänden hindurch. Der 1,5 km lange Weg ist durch Metallnetze und Gitter gesichert.



008fr.ps

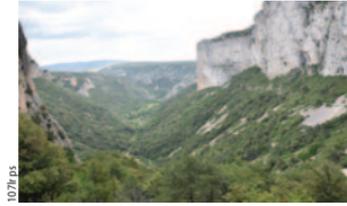
## Villefranche-de-Conflent | 462

Über dem Dorf Villefranche-de-Conflent in den Pyrenäen thront das als Weltkulturerbe ausgezeichnete Fort Libéria mit Blick über das gesamte Tal. Am erstaunlichsten ist der Zugang zu dem über die Jahrhunderte immer wehrhafter befestigten Fort durch einen Tunnel. Die Stufen darin, die kaum jemand zu zählen schafft, sind aus Marmor. Man geht sie am bequemsten nur bergab.

# Fünf Orte zum Wandern

## St-Guilhem-le-Désert | 225

Bereits ab dem 9. Jh. kamen Jakobspilger nach St-Guilhem-le-Désert in den südlichen Cevennen. Heute zählen die Abtei des Dorfes und die gesamten Gorges de l'Hérault zum Weltkulturerbe. Zwei der Wanderungen, die am oberen Dorfe beginnen, gehören zu den schönsten des Languedoc: die Tour über den GR74 zur Ermitage Notre-Dame de Belle Grâce und der Circuit Les Fenestrettes (GR653).



1079 ps

## Gorges d'Héric | 310

Wandern und sich zwischendurch in einem der natürlichen Badebecken abkühlen – das geht in der wild zerklüfteten Schlucht des rauschenden Gebirgsbachs Héric. Am Ziel, dem heute unbewohnten Bergdorf Héric, gibt es in der Saison Restaurantterrassen – eine märchenhafte und zugleich einfache Tour. Aber auch zum Klettern findet man beste Voraussetzungen am Mont Caroux im Haut-Languedoc.



1400 ps

## Vallée d'Eyne | 481

Im Juni und Juli blühen im Eyne-Tal Bergwiesen wie aus dem Bilderbuch, von August bis Oktober machen in dem Naturschutzgebiet Zugvögel Rast. Vom Wanderparkplatz in Eyne starten Touren verschiedener Länge. Ins Nachbardorf Llo, mit ebenfalls tollen Wanderstrecken und einem Thermalbad, ist es nur ein Katzensprung.



0111 ps

## Lac des Bouillouses | 476

An diesem Stausee im Capcir auf 2000 m Höhe starten genügend Touren verschiedener Längen und Schwierigkeitsgrade, um ein paar Bergwandertage einzuplanen. Auch der Weg hinauf zum Lac des Bouillouses führt durch herrliche Pyrenäenlandschaft. Noch schöner ist es, direkt hier oben zu übernachten.



0121 ps

## Vallée de la Buèges | 229

In dem verträumten Tal der Buèges im nördlichen Umland von Montpellier können Wanderer in einer einfachen Herberge (*gîte d'étapes*) beim Ziegenzüchter von La Font-du-Griffe übernachten. Der frische Ziegenkäse mit leichtem Kräuteraroma schmeckt herrlich und eignet sich auch als Proviant für den Rundwanderweg zum Mont St-Baudille (4–5 Std.).



1099 ps

# Fünf spannende Abteien und Kirchen



0141r ps

## Abbaye de Valmagne | 259

Riesige Weinfässer, die in einer Klosterkathedrale der Hochgotik stehen? Nach der Französischen Revolution wurde die Abteikirche im Hinterland von Sète zum Weinlager. Bei der ansonsten originalgetreuen Restaurierung blieben die dekorativen Fässer stehen. Sie sind leer, die Bioweine des Winzers jedoch, dem die Abtei heute gehört, kann man verkosten.



0151r ps

## Chapelle Notre Dame des Auzils | 393

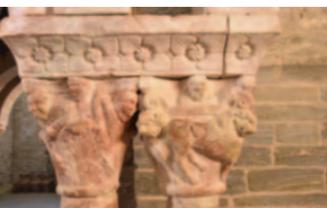
Hoch über Gruissan steht eine Kapelle mit herrlichem Blick bis zum Meer. Seit dem Mittelalter beten hier die Fischerfamilien und Seeleute zu ihrer Schutzheiligen. Anfang des 20. Jh. besaß die Chapelle Notre Dame des Auzils 73 Gemälde und 23 Schiffsmodelle. Etliche wurden seither gestohlen, neue kamen hinzu. Bis heute ist die Fischerkapelle ein Ort aufregender Geschichten zu Schiffbruch und Rettung.



0161r ps

## Abbaye de Fontfroide | 387

Das einst sehr einflussreiche Zisterzienserkloster in der Nähe von Narbonne stellt zeitgenössische Kunst aus und hat einen herrlichen Garten. Gustave Fayet, der Maler aus Béziers, ersteigerte es 1908 und machte es zu einem Künstlertreffpunkt. Heute locken im Sommer vielseitige Events Besucher an.



1961r ps

## Prieuré de Serrabone | 440

Der Skulpturenschmuck der auf einem Fels erbauten Klosterkirche der Chorherren von Serrabone ist ein einzigartiges Beispiel romanischer Bildhauerkunst im Roussillon. Die Verzierung der Säulen und Kapitelle aus rosa Marmor, erschaffen im 12. Jahrhundert, sind makellos erhalten geblieben. In dem mediterranen kleinen Garten duftet der Lavendel.



0181r ps

## Abbaye Ste-Marie | 536

Highlights der Kirchenkunst sind in der Benediktinerabtei von Arles-sur-Tech zu bewundern: Mittelalterliche Wandmalereien, vorbarocke Altäre mit vergoldeten Heiligenfiguren und ein gotischer Kreuzgang. Zugleich ist die Abbaye Ste-Marie Ort eines Mysteriums, denn einer der Marmorsarkophage in der Kirche füllt sich immer wieder mit Wasser. Ab und zu gibt es hier Orgelkonzerte.

# Fünf Orte zum Schlemmen

## Uzès | 62

Restauranterrassen unter Arkadenbögen säumen den Marktplatz von Uzès. Oliven, Tapenaden, Wein und Käse – der quirlige Samsstagsmarkt ist ein Fest für Genießer. Zu den Spezialitäten des Städtchens zwischen Rhône und Cevennen zählt auch das Traditionsgericht Cassoulet, ein überbackener Eintopf.



019r/ps

## Sète | 236

Meeresfrüchteplatten auf einer Terrasse am Kanal und das Fischerflair genießen – das gehört zum Lebensgefühl von Sète. Preiswerter bekommt man Frisches aus dem Meer sowie italienische Spezialitäten auf dem Wochenmarkt, zum Beispiel eine Portion Macaronnade aus einer Riesenpfanne. Jeden Mittwochvormittag füllt sich das Zentrum der Hafenstadt rund um die Markthalle mit Leben.



020r/ps

## Pézenas | 291

Köstlich und auf dem Samstagsmarkt frisch gebacken und warm sind die typischen Petits Pâtés aus Pézenas, inspiriert von einem britischen Rezept. Die überbackenen Teigpasteten werden traditionell mit Lammfleisch gefüllt. Pfeffer, Salz und etwas Zitrone runden das Aroma ab.



131r/ps

## Bouzigues | 255

Miesmuscheln, Venusmuscheln und Austern aus dem Austernpark im Étang de Thau kann man in Bouzigues direkt beim Erzeuger degustieren. Dazu gibt es ein Glas Wein, am besten Picpoul de Pinet. Wer möchte, macht eine Bootstour über den See oder informiert sich im Musée de l'Étang de Thau über die Austernzucht.



021r/ps

## Narbonne | 374

Statt ins Restaurant gehen französische Städter in die „Halles“, das gilt in Narbonne ganz besonders. Die atmosphärische Markthalle ist bekannt für das Bar-Restaurant Chez Bebell, eins von mehreren Lokalen, die zwischen den Ständen diverse Köstlichkeiten anbieten, zum direkten Verzehr oder zum Mitnehmen: Grillpoularden, Cassoulet, frischen Fisch, Austern, Salate, Käse ...



023r/ps



## **Im Tal der Ardèche | 34**

Aiguèze | 35

Gorges de l'Ardèche | 37

Mittellauf der Ardèche | 47

Pont-St-Esprit | 34

St-Martin-d'Ardèche | 35

## **Zwischen Rhônetal und Cevennen | 49**

Alès | 73

Bagnols-sur-Cèze | 55

Barjac | 50

Cèze-Tal | 51

Lussan | 70

Pont du Gard | 56

Uzès | 62

Vézénobres | 72

## **Die Cevennen und ihre südlichen Ausläufer | 76**

Anduze | 84

Cirq de Navacelles | 101

Ganges | 100

Le Vigan | 105

Lodève | 113

Mialet | 90

Millau – Cevennen | 110

Mont Aigoual | 109

Mont Lozère | 77

Quissac | 96

Sauve | 93

Sommières | 96

St-Bauzilles-de-Putois | 98

St-Hippolyte-du-Fort | 92

St-Jean-du-Gard | 80

Valleraugue | 107



0244 ps

# 1

## Ardèche und Cevennen

» Lavendel, provenzalisches Flair und Flussidylle zwischen imposanten Kalksteinformationen – der Norden des Languedoc ist ein Landstrich für Wein- und Höhlenliebhaber. Kanufahrer und Badende zieht es in die pittoresken Flussschleifen. Und selbst am römischen Pont du Gard kann man im Sommer baden.



☒ Der Gardon bietet auf seinem Weg von den Cevennen zur Rhône tolle Stellen zum Kanufahren