

# INHALT

## Wissenswertes

---

<b>Provence und Côte d'Azur erleben</b> .....	16
Landschaft und Geographie .....	20
Klima und Reisezeit .....	23
Flora, Fauna und Naturschutz .....	25
Wirtschaft .....	28
<b>Geschichte</b> .....	36
Von den Anfängen bis zur griechischen Kolonisation .....	36
Römische Provinz .....	37
Spätantike und frühes Mittelalter .....	40
Mittelalter .....	41
Das Jahrhundert der Päpste .....	44
Die Provence wird französisch .....	45
Revolution und Napoléon .....	48
Das 19. Jahrhundert .....	52
Zwischen den Weltkriegen .....	53
Niederlage, Vichy und Résistance .....	53
Nachkriegszeit .....	56
<b>Literaturtipps</b> .....	57
<b>Die Provence im Film</b> .....	63

## Reisepraktisches

---

<b>Anreise</b> .....	66
Mit dem Auto oder Motorrad .....	66
Mit dem Zug .....	72
Mit dem Flugzeug .....	75
Trampen/Mitfahrzentralen .....	76
<b>Unterwegs in der Region</b> .....	77
Mit dem eigenen Fahrzeug .....	77
Mit der Bahn .....	78
Mit dem Bus .....	78
Mit dem Schiff .....	79
Taxi .....	80
Mit dem Fahrrad .....	80
Trampen .....	81
Wandern .....	81
<b>Übernachten</b> .....	82
Hotels .....	83
Ferienhäuser und -wohnungen .....	86
Jugendherbergen .....	88
Camping .....	88
<b>Essen und Trinken</b> .....	90
<b>Freizeit, Sport und Strände</b> .....	98
Angeln und Fischen .....	98
Baden .....	99
Canyoning .....	99
Drachenfliegen .....	99
FKK .....	99
Golf .....	100
Kanu- und Wildwassersport .....	100
Klettern .....	100
Pétanque („Boule“) .....	101
Reiten .....	102
Segeln und Surfen .....	103
Skifahren .....	103
Strände .....	104
Tauchen .....	105
Tennis .....	105
Wandern und Bergsteigen .....	105

<b>Wissenswertes von A bis Z</b> .....	106	Märkte	113
Adressen .....	106	Notruf	113
Arbeiten .....	107	Öffnungszeiten	113
Behinderte .....	107	Pastrage	114
Diplomatische Vertretungen .....	107	Post	114
Dokumente .....	108	Radio	114
Feiertage .....	108	Rauchen	115
Fotografieren .....	108	Santons	115
Geld .....	108	Schwule und Lesben	116
Gesundheit .....	109	Sprache und Sprachkurse	116
Haustiere .....	109	Strom	117
Heißluftballons .....	110	Telefonieren	117
Information .....	110	Thalassotherapie	118
Internet .....	111	Trinkgeld	118
Jagd .....	111	Waldbrände	118
Kochkurse .....	112	Zeitungen/Zeitschriften	118
Kriminalität .....	112	Zollbestimmungen	119
Landkarten .....	113		

## Reiseziele

---

<b>Haute-Provence</b> .....	122	Dauphin	140
Sisteron .....	123	Observatoire de Haute-Provence	140
Vallée du Jabron .....	127	Simiane-la-Rotonde	140
Montagne de Lure .....	128	Oppedette	141
Volonne/Château-Arnoux .....	129	Manosque	142
Forcalquier .....	131	Céreste	148
Pays de Forcalquier .....	134	Prieuré de Carluc	149
Saint-Etienne-lès-Orgues .....	134	Pont Romain	149
Banon .....	135	Reillanne	149
Prieuré de Ganagobie .....	136	Viens	150
Lurs .....	138	Digne-les-Bains	150
Mane .....	138		
<b>Grand Canyon du Verdon</b> .....	157		
Moustiers-Sainte-Marie .....	161	Esparron-de-Verdon	176
La Palud-sur-Verdon .....	164	Gréoux-les-Bains	177
Lac de Sainte-Croix .....	166	Saint-Julien-le-Montagnier	178
Orte rund um den		Castellane	179
Lac de Sainte-Croix .....	167	Vallée des Sirènes	182
Sainte-Croix-du-Verdon .....	167	Lac de Castillon	182
Bauduen .....	168	Senez	183
Les Salles-sur-Verdon .....	169	Trigance	183
Aiguines .....	170	Comps-sur-Artuby	184
Riez .....	170	Bargème	184
Allemagne-en-Provence .....	172	Am Rand der Seealpen	184
Valensole .....	173	Saint-André-les-Alpes	184
Am Unterlauf des Verdon .....	174	Annot	185
Quinson .....	174	Entrevaux	187

<b>Alpes Maritimes</b> .....			189
Roya-Tal (Vallée de la Roya).....	189	Utelle.....	208
Breil-sur-Roya.....	190	Lantosque .....	208
Saorge.....	193	La Bollène Vésubie .....	208
Tende.....	195	Roquebillière.....	209
Saint-Dalmas-de-Tende .....	197	Saint-Martin-Vésubie.....	210
Granile.....	198	Venanson.....	211
La Brigue .....	198	Le Boréon.....	212
Mercantour-Nationalpark.....	200	Alpha-Loup.....	212
Vallée des Merveilles		Madone de Fenêtre.....	212
und Vallée de Fontanalbe .....	200	Valberg.....	213
Sospel.....	203	Guillaumes.....	214
Col de Turini .....	205	Villars-sur-Var .....	216
Vésubie-Tal .....	206	Touët-sur-Var .....	216
Levens.....	207	Puget-Théniers .....	217
<b>Côte d'Azur</b> .....			219
<b>Menton</b> .....			221
Sainte-Agnès .....	231	Grimaldi-Grotten (Balzi Rossi) .....	232
Gorbio.....	231	Giardini Hanbury .....	233
Castellar.....	232	Ventimiglia .....	233
Castillon.....	232		
<b>Von Menton nach Nizza</b> .....			233
Roquebrune-Cap-Martin .....	233		
<b>Monaco</b> .....			237
Monaco-Stadt.....	245	La Turbie.....	250
Monte Carlo .....	246	Eze .....	251
Fontvieille-Viertel .....	247	Beaulieu-sur-Mer.....	253
Jardin Exotique .....	248	Saint-Jean-Cap-Ferrat.....	255
Cap d'Ail.....	249	Villefranche-sur-Mer.....	259
<b>Nizza (Nice)</b> .....			263
Hinterland von Nizza .....	285	Peillon.....	286
Lucéram .....	285	Contes.....	287
L'Escarène .....	286	Coaraze .....	287
Peille.....	286		
<b>Küste und Hinterland zwischen Nizza und Antibes</b> .....			288
Cagnes.....	288	Gourdon.....	297
Saint-Paul-de-Vence .....	290	Le Bar-sur-Loup.....	298
Vence .....	293	Valbonne.....	299
Saint-Jeannet.....	295	Villeneuve-Loubet .....	300
Tourrettes-sur-Loup.....	296	Biot.....	301
Gorges du Loup.....	297		
<b>Antibes</b> .....			304
Juan-les-Pins .....	310	Mougins.....	315
Golfe-Juan.....	312	Auribeau-sur-Siagne .....	318
Vallauris.....	312	Le Cannet.....	318

<b>Cannes</b> .....			319
Iles de Lérins.....	328	Agay.....	335
Ile de Sainte-Marguerite.....	329	Saint-Raphaël.....	336
Ile de Saint-Honorat.....	330	Fréjus.....	339
Massif de l'Estérel.....	332	Roquebrune-sur-Argens.....	344
La Napoule.....	333	Saint-Aygulf.....	345
Théoule-sur-Mer.....	334	Sainte-Maxime.....	345
Le Trayas.....	335	Plan de la Tour.....	347
<b>Saint-Tropez</b> .....			348
<b>Küste und Hinterland westlich von Saint-Tropez</b> .....			360
Gassin.....	360	La Croix-Valmer.....	371
Ramatuelle.....	362	Cavalaire-sur-Mer.....	372
Port Grimaud.....	363	Zwischen Cavalaire-sur-Mer und Le Lavandou.....	373
Grimaud.....	363	Domaine du Rayol.....	374
Cogolin.....	365	Le Lavandou.....	375
Massif des Maures.....	367	Bormes-les-Mimosas.....	376
La Garde-Freinet.....	368	Hyères.....	379
Collobrières.....	369	Iles d'Hyères.....	384
Chartreuse de la Verne.....	369	Ile de Porquerolles.....	385
Le Village des Tortues.....	370	Ile de Port-Cros.....	386
Die Küste westlich von Saint-Tropez.....	371	Ile du Levant.....	387
<b>Toulon</b> .....			387
Mont Faron.....	395	Le Castellet.....	404
Sanary-sur-Mer.....	396	Evenos.....	404
Bandol.....	401	Circuit du Castellet Paul Ricard.....	404
Rund um Bandol und La Ciotat.....	403	Les Lecques.....	404
La Cadière d'Azur.....	403		
<b>La Ciotat</b> .....			405
Corniche des Crêtes.....	409		
<b>Cassis</b> .....			410
Calanques.....	415	Die Calanques von Ost nach West.....	416
<b>Von Grasse nach Aix-en-Provence</b> .....			418
<b>Grasse</b> .....			418
Fayence.....	424	Saint-Vallier-de-Thiey.....	429
Tourrettes.....	426	Seillans.....	429
Callian.....	426	Bargemon.....	430
Montauroux.....	426	Draguignan.....	431
Lac de St.-Cassien.....	427	Les Arcs-sur-Argens.....	433
Bagnols-en-Forêt.....	427	Le Muy.....	434
Mons.....	427	Flayosc.....	434
Saint-Cézaire-sur-Siagne.....	428	Lorgues.....	434
Cabris.....	428	Le Luc-en-Provence.....	436

<b>Haut-Var</b> .....			437
Le Thoronet.....	437	Aups.....	445
Abbaye du Thoronet.....	438	Moissac-Bellevue.....	447
Entrecasteaux.....	440	Régusse.....	448
Cotignac.....	441	Fox-Amphoux.....	448
Sillans-la-Cascade.....	442	Barjols.....	448
Salernes.....	442	Brignoles.....	449
Villecroze.....	444	Besse-sur-Issole.....	450
Tourtour.....	444	Saint-Maximin-La-Sainte-Baume.....	451
Châteaudouble.....	445		
<b>Aix-en-Provence</b> .....			453
Montagne Sainte-Victoire.....	467	Meyrargues.....	470
Vauvenargues.....	469	Ventabren.....	470
Puylobier.....	470	Gardanne.....	470
<b>Im Tal der Rhône</b> .....			471
Mornas.....	471	Sérignan-du-Comtat.....	473
Piolenc.....	472		
<b>Orange</b> .....			475
Caderousse.....	480	Châteauneuf-du-Pape.....	481
<b>Avignon</b> .....			483
Villeneuve-lès-Avignon.....	499	Abstecher zum Pont du Gard.....	505
Barbentane.....	505		
<b>Vaucluse</b> .....			509
<b>Rund um den Mont Ventoux</b> .....			509
Vaison-la-Romaine.....	509	Sault.....	523
Dentelles de Montmirail.....	516	Gorges de la Nesque.....	525
Gigondas.....	516	Saint-Trinit.....	525
Séguret.....	517	Carpentras.....	525
Mont Ventoux.....	518	Monteux.....	530
Malaucène.....	521	Venasque.....	530
Gorges du Toulourenc.....	521	Le Beaucet.....	531
Crestet.....	521	Mazan.....	531
Le Barroux.....	522	Pernes-les-Fontaines.....	532
Notre-Dame-d'Aubune.....	522	Le Thor.....	533
Bédoin.....	522	Fontaine-de-Vaucluse.....	534
Crillon-le-Brave.....	523	L'Isle-sur-la-Sorgue.....	536
Caromb.....	523		
<b>Cavaillon</b> .....			540
Caumont-sur-Durance.....	542	Roussillon.....	547
Coustellet.....	543	Lioux.....	552
Gordes.....	543	Saint-Saturnin-lès-Apt.....	552
Abbaye de Sénanque.....	545	Rustrel.....	553

<b>Lubéron</b> .....			554
<b>Am Nordhang des Lubéron</b> .....			555
Apt. ....	555	Abbaye de Saint-Hilaire .....	564
Saignon .....	560	Ménerbes .....	565
Buoux .....	560	Oppède-le-Vieux .....	566
Bonnieux .....	561	Goult .....	567
Lacoste .....	563		
<b>Am Südhang des Lubéron</b> .....			568
Lourmarin .....	568	Ansouis .....	573
Cucuron .....	569	Cadenet .....	574
Vaugines .....	570	Lauris .....	574
La Tour-d'Aigues .....	571	Abbaye de Silvacane .....	575
Grambois .....	572	Gorges du Régalon .....	575
Pertuis .....	572		
<b>Bouches-du-Rhône</b> .....			576
<b>Marseille</b> .....			576
Hinterland von Marseille .....	600	Fouilles de Saint-Blaise .....	606
Aubagne .....	600	Salon-de-Provence .....	608
La Treille .....	602	Mémorial Jean Moulin .....	613
Massif de la Sainte-Baume .....	603	Grottes de Calès .....	614
Rund um den Etang de Berre .....	603	Vernègues (Temple romain) .....	614
Côte Bleue .....	604	La Barben .....	614
Martigues .....	604	Lançon-de-Provence .....	615
Fos-sur-Mer .....	606	Pont Flavien bei Saint-Chamas .....	615
<b>Camargue</b> .....			616
Les Saintes-Maries-de-la-Mer .....	619	Aigues-Mortes .....	628
Salin-de-Giraud .....	626	Saint-Gilles .....	633
<b>Arles</b> .....			635
Abbaye de Montmajour .....	649	Glanum .....	662
Saint-Martin-de-Crau .....	650	Eygalières .....	663
Zwischen Arles und Avignon:		Orgon .....	663
Les Alpilles .....	651	Maillane .....	663
Les Baux-de-Provence .....	651	Tarascon .....	664
Maussane-les-Alpilles .....	656	Beaucaire .....	667
Fontvieille .....	656	Abbaye Saint-Michel-de-Frigolet .....	668
Saint-Rémy-de-Provence .....	658		
<b>Sprachführer und Speiselexikon</b> .....			669
<b>Register</b> .....			678