

# Inhalt

Vorwort	4
Hinweise zur Benutzung	13
Kartenverzeichnis	14
Die Region im Überblick	16
Reiserouten und Touren	20
Provence u. Côte d'Azur – zu jeder Zeit	24
Fünf fantastische Landschaften	26
Fünf traumhaft schöne Dörfer	27
Fünf wunderbare Orte am Meer	28
Fünf Orte mit besonderem kulturellen Erbe	29

## **1** Comtat Venaissin

Überblick	33
Orange	36
Die Weinrouten an der Rhône	45
Vaison-la-Romaine	50
Die Dentelles de Montmirail	61
Carpentras	65
Umgebung von Carpentras	69
„Die Juden des Papstes“	70
Der Mont Ventoux	83
Die Trüffel – der „schwarze Diamant“ der Provence	84
Der Ventoux als Rennstrecke	90
Im Tal des Toulourenc	92

## **2** Avignon und Villeneuve

Avignon	97
Das Jahrhundert der Päpste: Pomp in der Kurie – Pest und Plünderungen im Volk	110
Villeneuve-lès-Avignon	122
Die Livrées Cardinalices	125

## **3** Die Alpilles 132

Überblick	135
Tarascon	135
St-Rémy	141
Les Baux	148
Südliche Alpilles	153
Rund um die Montagnette	156

## **4** Département Gard 158

Überblick	161
Nîmes	163
Politik und Architektur – die Karriere des Jean Bousquet	168
Denim – Jeans aus Nîmes	173
Beaucaire	176
Dörfer und Städte des Gard	179
Uzès	183

## **5** Arles 190

Arles	193
La Tauromachie oder der Kampf mit dem Stier	214
Die Abtei von Montmajour	216

## **6** Die Camargue 220

Überblick	223
Arles – Les Stes-Maries-de-la-Mer	235
Les Stes-Maries-de-la-Mer	236
Von Arles nach Salin-de-Giraud	242
St-Gilles	245
Aigues Mortes	250
La Grande-Motte	254

## **7** Rund um den Etang de Berre

**256**

Überblick	259
Salon-de-Provence	262
Die Ostseite des Etang de Berre	268
Martigues	270
Istres	274

## **8** Marseille und Umgebung

**276**

Marseille	279
<i>Bandenkrieg in der Kulturhauptstadt: Wo Politiker nach der Armee rufen</i>	292
Frioul-Inseln	308
Die Küste östlich von Marseille	310
Das Hinterland von Marseille	316

## **9** Le Pays d'Aix – Aix-en-Provence und Umgebung

**322**

Aix-en-Provence	325
<i>Feine Nascherei: der Calisson</i>	341
<i>Siegeszeichen und Schutzgeist – der Schädelkult der Kelten</i>	344
Umgebung von Aix-en-Provence	345
<i>Paul Cézanne und sein Berg</i>	352

<b>10</b>	<b>Der Luberon</b>	<b>362</b>	Rund um die Montagne de Lure <i>Die „Affaire Dominici“ von Lurs</i>	455 460
	Überblick	365		
	Cavaillon	368		
	Apt	375		
	<i>Die blutige Woche von 1545</i>	380		
	Der Große Luberon	381		
	Der Kleine Luberon	389		
	<i>Marquis de Sade</i>	396		
	Zwischen Luberon und Durance	398		
	<i>Gegen den „mal-bouffe“ – französische Revolution oder Folklore?</i>	400		
<b>11</b>	<b>Südlich der Vaucluse-Berge</b>	<b>402</b>		
	Überblick	405		
	Fontaine-de-Vaucluse	406		
	<i>Francesco Petrarca im Vaucluse – Lyrik für Laura</i>	410		
	L'Isle-sur-la-Sorgue	412		
	Gordes	417		
	Das Land des Ockers	425		
	<i>Die Pestmauer in den Vaucluse-Bergen</i>	426		
	<i>Wie der Ocker nach Roussillon kam</i>	430		
<b>12</b>	<b>Haute Provence</b>	<b>434</b>		
	Überblick	437		
	Manosque	440		
	<i>Manosque – die „Prüde“</i>	442		
	Die Hochebene von Valensole	443		
	<i>Raketen und Plutonium – womit die Hochprovence ihr Geld verdient</i>	444		
	Forcalquier	446		
	<i>Lavendel gegen die Landflucht Les Alpes de Lumière – Schutz und Erforschung der Hochprovence</i>	448 453		
<b>13</b>	<b>Verdon-Schlucht und Umgebung</b>	<b>462</b>		
	Überblick	465		
	Gréoux-les-Bains	465		
	Quinson	470		
	Riez	471		
	Moustiers-Ste-Marie	473		
	Die Verdon-Schlucht	477		
	Castellane	481		
	Digne-les-Bains	483		
	<i>Die Route Napoléon</i>	484		
	Sisteron	487		
	<i>„Pieds et Paquets“ – Spezialität mit Zehenknochen</i>	489		
<b>14</b>	<b>Im Herzen des Var</b>	<b>492</b>		
	Überblick	494		
	St-Maximin-la-Ste-Baume	496		
	Brignoles	502		
	Correns	503		
	Varages	504		
	Carcès und sein See	505		
	Die Abtei von Le Thoronet	506		
	<i>Der Zisterzienser-Orden – strenge Reformen und schlichte Architektur</i>	509		
	Lorgues	510		
	Les-Arcs-sur-Argens	512		
	Draguignan	514		
	<i>Die Weine „Côtes de Provence“</i>	516		
	Tourtour	521		
	Cotignac	522		
	Sillans-la-Cascade	524		
	Aups	525		

## **15** Toulon und die westliche Côte d'Azur

Überblick

Toulon

Die Galeeren und das  
„Bagno“ von Toulon

<b>528</b>	La Seyne-sur-Mer	540
	Hyères-les-Palmiers	541
	<i>Die Côte d'Azur</i>	
	<i>wurde in Hyères erfunden</i>	542
531	<i>Hyères-les-Palmiers:</i>	
533	<i>Belle-Epoque-Stadt unter Palmen</i>	545
	Die Halbinsel von Giens	549
533	Iles d'Hyères	552
	Six-Fours-les-Plages	561
	Sanary-sur-Mer	563
	<i>„Sanary-sur-Mer,</i>	
	<i>Hauptstadt der deutschen Literatur“</i>	564
	Bandol	568
	Umgebung von Sanary und Bandol	569
	St-Cyr-sur-Mer und Les Lecques	572

## **16** Saint-Tropez und das Mauren-Gebirge **574**

Überblick	576
St-Tropez	578
<i>Saint-Tropez und seine Maler, Schriftsteller, Stars und Sternchen</i>	581
Die Halbinsel von St-Tropez	592
Port Grimaud	599
Ste-Maxime	601
Plan-de-la-Tour	602
Les Issambres	603
Roquebrune-sur-Argens	604
Massif des Maures	605
Cogolin	608
Grimaud	610
La Môle	612
Collobrières	613
Kartäuserkloster	
Chartreuse de la Verne	616
<i>Der Kartäuserorden gestern und heute</i>	617
La Garde-Freinet	621

Die Küste westlich von St-Tropez	623
<i>Sieg im Zeichen des Kreuzes – das Christentum setzt sich im Römischen Reich durch</i>	624
La Croix-Valmer	625
Cavalaire-sur-Mer	626
Rayol-Canadel-sur-Mer	627
Le Lavandou	630
Bormes-les-Mimosas	632

## **17** Cannes, Estérel-Gebirge und Hinterland **636**

Überblick	638
Cannes	640
Iles de Lérins	646
<i>Das Rätsel um den „Mann mit der eisernen Maske“</i>	647
Mandelieu-La Napoule	651
Théoule-sur-Mer	652

Mougins	652	<b>18 Nizza und die östliche Côte d'Azur</b>	<b>714</b>
Valbonne und Sophia Antipolis	654		
Golfe-Juan und Vallauris	655		
Juan-les-Pins	659		
<i>Die Leidenschaft der Männer mit den Silberkugeln</i>	661		
Antibes	662		
Cap d'Antibes	668		
Biot	670		
Villeneuve-Loubet	672		
Cagnes-sur-Mer	673		
St-Paul-de-Vence	675		
Vence	678		
Gorges du Loup (Loup-Schluchten)	681		
Grasse	685		
<i>Grasse, Welthauptstadt des Parfums</i>	688		
Fréjus	689		
<i>Die Via Aurelia</i>	695		
St-Raphaël	698		
Entlang der Corniche d'Or nach Cannes	703		
Das Estérel-Gebirge	706		
Das Land von Fayence	710		
Überblick		716	
Nizza (Nice)		718	
„La Cuisine Nissarde“ –			
<i>Nizzas köstliche Küche</i>		719	
<i>Das Hotel Negresco –</i>			
<i>Belle Epoque und moderne Kunst</i>		736	
<i>Matisse, Maler der Lebensfreude</i>		744	
Villefranche-sur-Mer		754	
Cap Ferrat		757	
Beaulieu-sur-Mer		760	
Eze		762	
<i>Die Corniches –</i>			
<i>Traumstraßen der Nostalgie</i>		763	
La Turbie		764	
Peille und Peillon		767	
Monaco		768	
Roquebrune-Cap Martin		779	
Menton		782	
Ausflug in die Seealpen		792	

## **19 Praktische Reisetipps A–Z** **798**

Anreise	800
Ausrüstung und Reisegepäck	805
Autofahren	806
Barrierefreies Reisen	808
Camping	809
Diplomatische Vertretungen	810
Einkaufen	811
Ein- und Ausreisebestimmungen	814
Elektrizität	815
Essen und Trinken	815
<i>Provenzalische Rezepte</i>	820
<i>Von großen und kleinen Weinen</i>	824
Feiertage, Feste und Events	828
Fotografieren	828
Geld	828
Haustiere	830

Informationen	830	<i>Indiennes – Provenzalische Stoffe</i>	928
Kartenmaterial	831	Sprache und Literatur	936
Kinder auf Reisen	832	Die Region im Film	951
Kommunikation unterwegs	833		
LGBT+	835		
Medizinische Versorgung	836		
Notfälle	836		
Öffnungszeiten	837		
Post	838		
Radfahren	838		
Rauchen	839		
Reisezeit	839		
Sicherheit	841		
Sport und Aktivitäten	842		
Sprache	843		
Strände	845		
Unterkunft	846		
Verkehrsmittel	849		
Versicherungen	851		
Zeitungen	853		

## **21** Anhang **954**

Literaturtipps	956
Kleine Sprachhilfe Französisch	960
Register	965
Die Autoren	983

## **20** Land und Leute **854**

Geologie und Geografie	856
<i>Bewässerungssysteme</i>	860
<i>Terrassen –</i>	
<i>die Architektur des kleinen Mannes</i>	862
Klima	863
<i>Der Mistral</i>	864
Flora und Fauna	865
<i>Als die Wölfe wiederkamen –</i>	
<i>der Wolfspark Alpha</i>	867
<i>Die Frucht des Ölbaums –</i>	
<i>Sinnbild einer Lebensweise</i>	868
Geschichte	874
Wirtschaft und Politik	896
Umweltschutz	904
<i>Die Sintfluten häufen sich</i>	905
Tourismus	910
Kunst und Architektur	914
Traditionen	927