



Klaus Simon

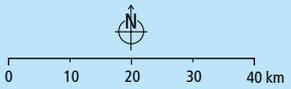
Provence Côte d'Azur

Entdeckungsreisen zwischen Ostalpen und Mittelmeer:
von den Lavendelfeldern der Hochprovence durchs
Rhône-Tal nach Nizza, St-Tropez und Monaco ...

DUMONT
REISE-HANDBUCH

aktiv
erleben





Klaus Simon

Provence Côte d'Azur

DUMONT

REISE-HANDBUCH

Inhalt

Sehnsuchtsziele Provence und Côte d'Azur	10
In der Provence und an der Côte d'Azur reisen	12
Planungshilfe für Ihre Reise	16
Vorschläge für Rundreisen	20

Wissenswertes über die Provence und die Côte d'Azur

Steckbrief Provence-Côte d'Azur	24
Natur und Umwelt	26
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	30
Geschichte	34
Zeittafel	40
Gesellschaft und Alltagskultur	44
Kunst und Kultur	47

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	56
Übernachten	59
Essen und Trinken	62
Outdoor	68
Feste und Veranstaltungen	72
Reiseinfos von A bis Z	78

Unterwegs in der Provence und an der Côte d'Azur

Kapitel 1 – Im Norden der Provence

Auf einen Blick: Im Norden der Provence	94
Tricastin und die Gorges de l'Ardèche	96
La Garde-Adhémar	96
Vom Val des Nymphes nach Valaurie	96
Grignan	97



Weiter nach St-Paul-Trois-Châteaux	99
Pont-St-Esprit	102
Gorges de l'Ardèche	103

Von den Baronnies in die Dentelles de Montmirail 108

Nyons	108
Ste-Jalle und Buis-les-Baronnies	109
Weiter nach Mollans-sur-Ouvèze	110
Mont Ventoux	111
Sault, Gorges de la Nesque bis Bédoin	112
Dentelles de Montmirail	113
Vaison-la-Romaine	115
Aktiv: Radtour durch den Norden des Vaucluse	118

Kapitel 2 – Haute-Provence

Auf einen Blick: Haute-Provence 122

Von der Montagne de Lure ins Pays de Forcalquier 124

Jabron-Tal	124
Montagne de Lure	125
Südlich der Montagne de Lure	126
Plateau d'Albion	127
Pays de Forcalquier	129

Aktiv: Wanderung von Simiane-la-Rotonde zur Abbaye de Valsaintes	130
Forcalquier	134

Von Sisteron durch das Durance-Tal nach Digne 136

Sisteron	136
Vom Col de Font-Belle nach Digne	137
Das Tal der Durance	138
Plateau de Valensole	140

Aktiv: Radtour über das Plateau de Valensole	142
Digne-les-Bains	144
Clues de Barles & Clues de Verdaches	146



Kapitel 3 – Das Tal der Rhône

Auf einen Blick: Das Tal der Rhône 150

Von Bollène nach Châteauneuf-du-Pape 152

Bollène	152
Zwischen Rhône und Aigues	152



Orange	155
Châteauneuf-du-Pape	159
Pays des Sorgues	164
Pernes-les-Fontaines und Umland	164
Fontaine-de-Vaucluse	166
Cavaillon	167
L'Isle-sur-la-Sorgue und Umland	168
Monts de Vaucluse	172
Carpentras	172
Mazan	174
Venasque und Le Beaucet	175
Col de Murs bis St-Saturnin-lès-Apt	176
Roussillon	178
Gordes und Umgebung	179
Abbaye de Sénanque	180
Avignon, Pont du Gard und Uzès	181
Avignon	181
Villeneuve-lès-Avignon	188
Aktiv: Île de la Barthelasse mit dem Rad	190
Pont du Gard	192
Weiter nach Uzès	193
Aktiv: Kanutour auf dem Gardon	194
Alpilles	196
St-Rémy-de-Provence	196
Durch die Alpilles	198
Aktiv: Wanderung über die Alpilles	200
Im Süden der Alpilles	201
Im Norden der Alpilles	204
Tarascon	205
Beaucaire	206

Kapitel 4 – Camargue und Crau

Auf einen Blick: Camargue und Crau	210
Arles	212
Zentrum	212
Außenbezirke	214
Camargue und Crau	221
Grande Camargue	221
Petite Camargue	223
Aktiv: Reiten wie ein Camargue-Cowboy	226
La Crau	229



Kapitel 5 – Die Mitte

Auf einen Blick: Die Mitte	234
Luberon und unteres Durance-Tal	236
Luberon-Nordflanke	236
Aktiv: Spaziergang durch die Forêt des Cèdres	241
Aktiv: Les Ogres en vélo	245
Luberon-Südflanke	249
Aktiv: Tour de Luberon	250
Aix-en-Provence	256
Cours Mirabeau	256
Altstadt	257
Quartier Mazarin, Forum Culturel	260
Fondation Vasarely, Auf den Spuren von Cézanne	261
Montagne Ste-Victoire und Massif de la Ste-Baume	266
Montagne Ste-Victoire	266
Aktiv: Wandern von einem heiligen Berg zum anderen	267
Massif de la Ste-Baume	269



Kapitel 6 – Im Osten der Provence

Auf einen Blick: Im Osten der Provence	274
Provence Verte	276
Argens-Tal	276
Im Zentrum des Var	281
Aktiv: Spaziergang zur Cascade de Sillans	283
Draguignan und Haut-Var	286
Draguignan	286
Dörfer im Haut-Var	286
Gorges du Verdon	291
Rechtes Verdon-Ufer	291
Aktiv: Auf dem Sentier Martel durch die Gorges du Verdon	294
Linkes Verdon-Ufer	295
Rund um den Lac de Ste-Croix	297
Aktiv: Wandern und Baden am Lac de Ste-Croix	300



Kapitel 7 – Côte d'Azur

Auf einen Blick: Côte d'Azur	306
Marseille, Côte Bleue und Calanques	308
Marseille	308
Côte Bleue	323



Martigues	325
Calanques	325
Aktiv: Wanderung auf dem GR 98 durch die Calanques	326
Von Cassis nach Toulon	328
Cassis	328
Aktiv: Route des Crêtes	330
Aubagne	334
La Ciotat	335
La Cadière-d'Azur und Umgebung	339
Bandol	342
Sanary-sur-Mer und die Halbinsel von Sicié	343
Toulon	347
Hyères, Halbinsel Giens und Îles d'Hyères	352
Carqueiranne	352
Hyères	352
Halbinsel Giens	355
Îles d'Hyères	357
Aktiv: Schnorcheln auf Port-Cros	359
Aktiv: Strandwanderung am Cap de Brégançon	362
Cap de Brégançon	363
Massif des Maures und St-Tropez	366
Massif des Maures	366
Côte des Maures	370
Halbinsel von St-Tropez	373
St-Tropez	375
Von St-Tropez nach St-Aygulf	380
Fréjus, St-Raphaël und Massif de l'Estérel	383
Fréjus	383
St-Raphaël und Corniche d'Or	385
Massif de l'Estérel	388

Kapitel 8 – Die Riviera

Auf einen Blick: Die Riviera	392
Von Cannes bis zur Mündung des Var	394
Cannes	394
Îles de Lérins	404
Golfe-Juan, Vallauris und Mougins	405
Von Juan-les-Pins ans Cap d'Antibes	407
Antibes	408
Baie des Anges	411
Pays de Grasse	413
Grasse	414
Aktiv: Parfüm selbst gemacht	416



Ausflüge in die Umgebung	418
Durch die Gorges du Loup	419
St-Paul-de-Vence	422
Von Nizza nach Monte-Carlo	424
Nizza	424
Aktiv: Mit dem Pinienzapfenzug vom Meer ins Gebirge	432
Les Trois Corniches	437
Aktiv: Also sprach Zarathustra – der Sentier Nietzsche	440
Monaco / Monte-Carlo	444
Von den Felsdörfern über der Riviera nach Menton	450
Route du Sel	450
Menton	451
Von Ventimiglia nach Tende	456
Nationalpark Mercantour	458
Sprachführer	460
Kulinarisches Lexikon	462
Register	464
Abbildungsnachweis/Impressum	472

Themen

Die Dorfkneipe soll leben!	33
Atomkraft? Ja bitte!	38
Nur der Mond war Zeuge	51
Lavendel – eine lila Pos(s)e?	147
Der Wein der Päpste	160
Oliven der Provence	203
Die Stadt, die Milliardärin, der Turm	218
Ein Dorf sieht grün	279
Deutsche im Exil	344
Eine Insel zur Hochzeitsreise	356
Klappe, Cannes	402
Neuer Fürst, neues Land?	449
Flüchtlinge im Olivenhain	459

Alle Karten auf einen Blick

Naturparks der Provence	29
Weinbaugebiete in der Provence	64
Im Norden der Provence: Überblick	95
Gorges de l'Ardèche	104
Haute-Provence: Überblick	123
Wanderung von Simiane-la-Rotonde zur Abbaye de Valsaintes	130
Plateau de Valensole	141
Das Tal der Rhône: Überblick	151
Orange	156
Carpentras	173
Avignon	184
Île de la Barthelasse mit dem Rad	190
Wanderung über die Alpilles	200
Camargue und Crau: Überblick	211
Arles	215
Die Mitte: Überblick	235
Tour de Luberon	250
Aix-en-Provence	258
Wandern von einem heiligen Berg zum anderen	267
Im Osten der Provence: Überblick	275
Gorges du Verdon und Sentier Martel	293
Wandern und Baden am Lac de Ste-Croix	300
Côte d'Azur: Überblick	307
Marseille	310
Auf dem GR 98 durch die Calanques	326
Route des Crêtes	330
Toulon	348
Îles d'Hyères	354
Strandwanderung am Cap de Brégançon	362
St-Tropez	376

Die Riviera: Überblick	393
Cannes	398
Nizza	426
Nizza-Altstadt.....	429
Mit dem Pinienzapfenzug vom Meer ins Gebirge.....	432
Also sprach Zarathustra – der Sentier Nietzsche.....	440
Monaco/Monte-Carlo	446
Menton.....	452

REISEN UND KLIMAWANDEL

Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns derzeit befassen müssen. Der Flugverkehr trägt bis zu 10 % zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen als Bereicherung. Es verbindet Menschen und Kulturen und kann einen wichtigen Beitrag zur wirtschaftlichen Entwicklung eines Landes leisten. Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört, darüber nachzudenken, was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Atmosfair ist eine gemeinnützige Klimaschutzorganisation. Die

Idee: Über den Emissionsrechner auf www.atmosfair.de berechnen Flugpassagiere, wie viel CO₂ der Flug produziert und was es kostet, eine vergleichbare Menge Klimagase einzusparen. Finanziert werden Projekte in Entwicklungsländern, die den Ausstoß von Klimagasen verringern helfen. Atmosfair garantiert die sorgfältige Verwendung Ihres Beitrags.

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair 

Sehnsuchtsziele Provence und Côte d'Azur

Im Rücken die Alpen, vor der Haustür das Mittelmeer – schon die Lage von Provence und Côte d'Azur ist traumhaft. Zwischen Lavendelfeldern und Reben wirft eine Platanenallee lange Schatten. Daneben gurgelt ein Kanal, vielleicht noch aus römischer Zeit – Wasser ist der eigentliche Reichtum der Provence. Wo die Natur nicht so üppig austeilt, hilft der Mensch nach. So erwuchs aus den Felsen der Côte d'Azur ein blühender Garten.

Provence und Côte d'Azur gehören zu den Sehnsuchtszielen dieser Welt. Mit beiden Regionen verbinden sich endlose Sommerfreuden unter Palmen und Platanen, weltabgewandte Felsdörfer, quirlige Boulevards, das Leben der Happy Few und grandiose Naturlandschaften – kurzum der Süden in seiner allerschönsten Form. Provence und Côte d'Azur sind dabei längst mehr als nur ein Urlaubsziel – sie sind ein Lebensstil, bei dem sich mediterrane Leichtigkeit mit französischem Savoir-vivre paart. Was in dieser Saison hip in St-Tropez ist, wird es nächstes Jahr in der Welt sein. Südfranzösischer Landhausstil prägt Lofts in New York und Berlin. Mit bunten Stoffen und Fayence-Geschirr holen wir uns ein Stück Süden in den Alltag, indem wir Olivenöl zum Kochen in der Küche verwenden, achten wir darauf, uns gesund zu ernähren. Und Lavendel im Blumenkasten zaubert uns den Sommer vor unser Fenster.

Die beste Medizin gegen die Sehnsucht bleibt jedoch eine Reise in die Provence und an die Côte d'Azur selbst. Das Vergnügen ist fast ganzjährig zu haben. Im Februar kündigt die Mandelblüte das Ende der kalten Jahreszeit an. Letzte verschwörerische Blicke taxieren auf den Trüffelmärkten sündhaft teure Pilzknollen. Man plauscht wieder von Fenster zu Fenster.

Es ist Frühling auf den Uferterrassen von Marseille bis Nizza, über den Weinbergen längs der Rhône, unter kraftvoll ausschlagenden Platanen. Noch gehören einem antike Arenen, mittelalterliche Dorfplätze, Sammlungen moderner Kunst und Strände fast allein. Noch glitzern auf den Dreitausendergipfeln der südlichen Alpenausläufer Schnee und Eis.

Attention jedoch, das Frühlingsglück ist fragil. Wenn der Mistral pfeift, verwaisen schlagartig Caféstühle und Bouleplätze. Soweit der eisige Nordwind reicht, so weit reicht auch die Provence, glauben die Einheimischen. Das bedeutet, von Nyons im Norden über das Plateau de Valensole im Osten bis Arles im Südwesten. Nicht mehr im Bann des Mistrals liegen Cannes, Nizza und Menton. Aber die östliche Côte d'Azur braucht den Wind nicht, weil der Himmel dort ohnehin blau ist – dafür garantiert schließlich ihr Name.

Dann ist Sommer. Auf den Plätzen von Avignon und den Boulevards von Aix wird die Nacht zum Tag gemacht. Über der Provence flimmert die Hitze. Wer die Frische sucht, flieht in die Einsamkeit der Hochprovence – oder ans Wasser. People-Magazine vermelden die Namen prominenter Besucher. Endlos lang ist jeder Tag, Lichtjahre entfernt der Alltag.

Ende August baut der Sommerzirkus wieder ab. Man ist auch froh, dass der Herbst mit milden Temperaturen und seiner Farbsymphonie beginnt. Gold tönt die Sonne die grauweißen Felsen der Alpilles. Blutrot, quittengelb und orange leuchten die Wälder der Montagne de Lure. Selbst in den angesagtesten Bistros bekommt man nun mühelos einen Platz. Wunderbar, denn die Liebe zur Provence und der Côte d'Azur geht nicht zuletzt durch den Magen. Über keiner anderen Region Frankreichs schütten die Gourmetbibeln jedes Jahr so viele Sterne und Hauben aus. Der Fisch kommt fangfrisch aus dem Meer, das Gemüse taufisch vom Bauernhof und das Obst von der Sonne noch warm in die Küche. Thymian, Rosmarin, Salbei und Basilikum sprießen irgendwo um die Ecke. Für den Rest sorgen üppig bestückte Märkte und

ein Klima, das fast rund ums Jahr eine reiche Ernte beschert.

Vom saisonalen Auf und Ab reichlich unbeeindruckt geht das Leben auf dem Lande seinen Gang. Gegen Mittag bimmelt das Arme-Sünder-Glöckchen von der Dorfkirche. Zum High Noon à la provençale rappelt aus den Weinbergen und von den Melonenfeldern eine Armada von Kastenwagen und Pick-ups vor die Bar. An der Theke wird dann großes provenzalisches Provinztheater gegeben. Man munkelt über Trüffelspionage in britischen Labors, wettert gegen Eurokraten in Brüssel und reiche Nordeuropäer, die die Immobilienpreise hochtreiben. Man selbst ist vielleicht zum zweiten oder dritten Mal da und gehört schon dazu, was ein freundlicher Gruß oder ein Pastis besiegeln.

Der Autor

Klaus Simon

www.klaus-simon.info

www.dumontreise.de/magazin/autoren



Klaus Simon ist Journalist mit dem Themenschwerpunkt Frankreich. Der Romanist und Historiker reist durchschnittlich 100 Tage pro Jahr durch unser westliches Nachbarland, oft auch durch die Provence und an die Côte d'Azur. Was er dabei entdeckt, kann man in den Magazinen »GEO«, »GEO Saison«, »Stern«, »Der Feinschmecker«, »essen & trinken«, »arte Magazin« oder in der »FAZ« lesen. Die Provence und die Côte d'Azur kennt Klaus Simon seit einer Reise per Anhalter, noch zu Studienzeiten. Seitdem zieht es ihn jedes Jahr in den Süden Frankreichs, mal als kritischer Beobachter der Tour de France, mal als Trendscout junger, vielversprechender Winzer und Köche, mal als Wanderer durch die Einsamkeit im alpinen Nationalpark Mercantour, mal als amüsiertes Berichterstatter des glamourösen Lebens von St-Tropez bis Cannes. Für den DuMont Reiseverlag schrieb er u. a. die Bände »Französische Atlantikküste« und »Côte d'Azur« in der Reihe Direkt, die Reise-Taschenbücher »Normandie« und »Burgund«, das Reise-Handbuch »Languedoc-Roussillon« und den Bildatlas »Paris«.

In der Provence und an der Côte d'Azur reisen

Provence und Côte d'Azur locken nicht nur ganzjährig als Reiseziel. Der französische Midi und die östliche französische Mittelmeerküste bieten auch ein weites Spektrum unterschiedlichster Reiseschwerpunkte. Wanderer werden in Naturparks und auf Küstenwegen glücklich. Für Fans moderner Kunst entpuppt sich die Region als Labor und Wiege der Moderne mit entsprechend reich bestückten Museen. Feinschmecker freuen sich über Bistros und Sterneköche, die die Küche des Südens neu erfinden. Sonnenanbeter ziehen sich an ihren Lieblingsstrand zurück, Städte-touristen tauchen in den Trendvierteln von Marseille oder in den verschachtelten Gassen von Nizza ab.

Gämsen und Flamingos

So unterschiedlich Landschaften und Städte der Provence-Côte d'Azur sind, so vielfältig ist das Angebot für das ganz eigene Urlaubsglück. Im Norden locken mit den

Südausläufern der Alpen im Winter Skipisten und im Sommer Hochgebirgswanderwege, Mountainbike-Routen und Kletterfelsen für sportlich Anspruchsvolle. Hinzu kommen Beobachtungsposten für Naturfreunde, die Gämsen, Steinböcken und Adlern auf das geschützte Fell bzw. Gefieder rücken möchten. Flamingos, Reiher und eine Vielzahl von Zugvögeln lassen sich hingegen in der Camargue beobachten. Das tisch-tuchflache Feuchtland im Delta der Rhône bietet neben Birdwatching zudem einsame Naturstrände und die Möglichkeit zum echten Reiterurlaub – noch immer ist das Pferd der beste Freund der hiesigen Rinderbarone.

Römer und Päpste

Die Städte im Rhône-Tal begeistern Kultur- und Geschichtsinteressierte mit den architektonischen Hinterlassenschaften der Antike: Römisch sind die Arena in Arles, der Triumphbogen in Orange, die Amphitheater

Wie immer gründlich: die Flamingos der Camargue



in Orange und Vaison-la-Romaine. Avignon hingegen lockt mit der Pracht des mittelalterlichen Papstpalastes, Aix mit der Eleganz barocker Palais. In den Dörfern ist die Kirche im Zweifelsfall romanisch und mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit ein kunsthistorisches Kleinod.

Küste mit Glamour und Hinterland

Marseille ist zuallererst Hafenstadt und Pforte nach Afrika und zugleich hipper Schmelztiegel, wo die Nacht zum Tag gemacht wird. Weiter östlich erinnern Städte wie Cannes, Monte Carlo oder Nizza mit pompösen Palasthotels, Uferpromenaden und Königspalmen an luxuriöse Vitruvins des Müßiggangs. Dazwischengestreut sind Fischerdörfer: Mal mit internationalem Flair wie St-Tropez, wo sich das ›Who is who‹ aus den People-Magazinen zur ewigen Party zusammenfindet. Mal verbummelt wie an der Mauren- oder Estérel-Küste, wo das Glück unter einer einsamen Pinie liegt. Mal familienfreundlich mit Sandstrand und Apartments wie in Fréjus. Wer kunstinteressiert ist – die Museen für moderne Kunst sind an der Côte d'Azur Legion: Picasso in Antibes, Matisse und Yves Klein in Nizza, das gesamte Spektrum der Moderne in St-Paul-de-Vence. Das Hinterland der Côte d'Azur duftet nach Blumen, aus denen in der Parfümhauptstadt Grasse Parfüm destilliert wird – Mitschnuppern erwünscht. Das gilt auch für das Plateau de Valensole, wo die Luft schwer von Lavendelduft und die Provence eine lila Sause ist. Auf der ›Route de la lavande‹ kann man der Symbolpflanze der Hochprovence hinterherreisen.

Ein Paradies für Aktive

Sportlich und spektakulär kommen hingegen die Gorges du Verdon daher: An Europas Grand Canyon kann man am Abgrund staunen oder zum Wandern und Kanufahren in die Talsohle hinabsteigen. Dem Canyon vor-

gelagert ist die Provence Verte – das Herz des Departements Var bleibt dank der zahlreichen Bäche und Flüschen ganzjährig üppig grün. In die Pedale treten auf Frankreichs größtem Radwegenetz oder stille Tage unter den Dorfplatanen genießen, so lautet die Wahl im Luberon. Etwas weiter nördlich gehört auch hier dazu, schließlich ist der zauberhafte Mittelgebirgszug bei der Internationale betuchter und prominenter Ferienhausbesitzer besonders beliebt. Etwas weiter nördlich verführen die Montagne de Lure und der Mont Ventoux erneut zu sportlichen Aktivitäten, ob zu Fuß oder mit dem Rad.

Traumziel für Genießer

Nicht zu vergessen, Provence und Côte d'Azur sind eine Genussregion. Weinfreunde und Gourmets bereisen ein wahres Schlaraffenland, das mit Sternen und Kochhauben gespickt ist. Und ganz gleich, für welchen Landstrich man sich entscheidet: Das ganze Jahr über lädt ein bunter Reigen von Patronats-, Ernte- oder Folklorefesten dazu ein mitzufeiern.

Individuell unterwegs

Provence und Côte d'Azur lassen sich ohne Probleme individuell bereisen. Vor der Reise informieren die regionalen, departementalen und städtischen Verkehrsämter sowie die jeweiligen Atout-France-Repräsentanten im Heimatland. Vor Ort findet man ein dichtes Netz lokaler oder regionaler Offices de Tourisme und Syndicats d'Initiative. Hinzu kommen unzählige Spezialveranstalter für sportliche Aktivitäten, Kulturprogramme oder Genussaufenthalte. Frühzeitige Reservierungen bei Hotels, vergünstigten TGV-Tickets (Hochgeschwindigkeitszug) und Low-Cost-Flügen empfehlen sich, insbesondere für die Monate Juni bis August, die französischen Ferien und sog. Brückenwochenenden. Bei der Hotelbuchung kann es günstiger sein, das ausgesuchte Haus über Internet oder,

falls möglich, aus dem Katalog eines Reiseveranstalters zu buchen.

Fast alle großen Reiseveranstalter haben Pauschalreisen in die Provence und/oder an die Côte d'Azur im Angebot.

Für jede Reise der richtige Spezialveranstalter

Gruppenreisen à la carte: Vogesenstr. 8a, 76337 Waldbronn, Tel. 07243 57 22 729, www.galac.de. Perfekt organisierte Themenreisen für Gruppen ab 10 Pers., individuell zusammengestellt ob in der Sonne oder in den Schnee von der Frankreichexpertin Waldi Werle.

France Bike: Johannesstr. 28a, 47623 Kervelaer, Tel. 02832 97 78 55, www.france-bike.com. Individuelle und geführte Radtouren durch die Provence.

France Eco Tours: Ökohaus, Kasseler Str. 1a, 60486 Frankfurt/Main, Tel. 069 97 78 86 77, www.france-ecotours.com. Yoga in der Hochprovence, Radeln, Urlaub für Frauen, jeweils möglichst ökologisch korrekt.

Le Boat: Theodor-Heuss-Str. 53–56, 61118 Bad Vilbel, Tel. 06101 807 30 23, www.leboat.de. Hausbooturlaub in der Camargue.

Natours: Potsdamer Str. 51, 49088 Osna-brück, Tel. 0541 34 75 18 94, www.natours.de. Rad-, Wander- und Kanutouren, auch in der Provence.

ReNatour: Brunner Hauptstr. 2 a, 90475 Nürnberg, Tel. 0911 89 07 04, www.renatour.de. Programme für Familien und Wanderer (mit und ohne Esel), für Zelt- und Wohnwagenurlaube etc.

Rückenwind: Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg, Tel. 0441 48 59 70 www.rueckenwind.de. Radtouren längs der Rhône, im Luberon, durch die Nordprovence.

SKR Studien- und Kontaktreisen: Stadtgarten-Karree, Venloer Str. 47–53, 50672 Köln, Tel. 0221 93 37 24 10, www.skr.de. Themenreisen (Gärten, Kulinarik, ...) in kleiner Gruppe.

Vamos Eltern-Kind-Reisen: Hindenburgstr. 27, 30175 Hannover, Tel. 0511 400 79 90, www.vamos-reisen.de. Der auf Reisen mit Kindern spezialisierte Veranstalter hat die Drôme provençale und die Ardèche im Programm, sei es zum Wandern mit einem Esel oder zum Radwandern. Auch auf Familien mit Kindern bestens eingestellte Hotels.

Weinradel: Weststr. 7, 52074 Aachen, Tel. 0241 87 62 62, www.weinradel.de. Radreisen in Frankreich, auch durch die Provence.

WICHTIGE FRAGEN VOR DER REISE

Was sollte ich auf einer **Rundreise** unbedingt gesehen haben? s. S. 20

Welches **Verkehrsmittel** eignet sich vor Ort am besten? s. S. 57

Welches sind die spannendsten **Outdooraktivitäten**? s. S. 68

Wo findet man die schönsten unverbauten **Strände** an der Côte d'Azur? s. S. 68

Wo wird wann das schönste **Fest** gefeiert? s. S. 72

Wo lässt es sich am besten **einkaufen**? s. S. 80

Wann ist das **Klima** zum Reisen am besten? s. S. 83

Mit welchem **Budget** für die Reise muss ich rechnen? s. S. 87

Was muss ich in Städten wie Marseille oder Nizza zur eigenen **Sicherheit** beachten? s. S. 88

*Auf in die Wärme! Im Licht des Midi strahlt alles wohlig warm,
von der barocken Kirche bis zur leicht angeschlagenen Hausfassade*



Planungshilfe für Ihre Reise



Angaben zur Zeitplanung

Bei den folgenden Zeitangaben handelt es sich um Empfehlungswerte für Reisende, die ihr Zeitbudget eher knapp kalkulieren.

1. Im Norden der Provence

Die Nordprovence ist eine stille, kleine Welt. Große Städte? Fehlangeze. Nyons, die größte Stadt, zählt nicht einmal 7000 Einwohner. Selbst in der Hauptreisezeit gehört der Norden seinen Bewohnern fast allein. Die Winter sind frostig und lang. Vielleicht bleibt die



Kulturerlebnis



Naturerlebnis

Die Kapitel in diesem Buch

1. Im Norden der Provence: S. 93
2. Haute-Provence: S. 121
3. Das Tal der Rhône: S. 149
4. Camargue und Crau: S. 209
5. Die Mitte: S. 233
6. Im Osten der Provence: S. 273
7. Côte d'Azur: S. 305
8. Die Riviera: S. 391

Nordprovence deshalb von der Inbesitznahme durch reiche Pariser verschont. Rummel gibt es allenfalls in den Gorges de l'Ardèche: In der Felschlucht stauen sich im Sommer die Kanus.



Vaison-la-Romaine



Mont Ventoux

Gut zu wissen: Wer den Mont Ventoux, der mehrmals Etappe auf der Tour de France war, mit dem Rad bezwingen will, sollte auf das Frühjahr oder den Herbst ausweichen. Denn Schatten gibt es auf dem kahlen Gipfel nicht.

Zeitplanung

Gorges de l'Ardèche mit Kanutour: 1–3 Tage

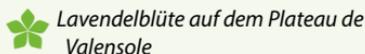
Mont Ventoux, Baronnies und

Enclave des Papes: jeweils 1 Tag

Tricastin: 2 Tage

2. Haute-Provence

Ganze 162 000 Menschen leben im Gebiet zwischen Lure-Gebirge, Verdon-Schlucht, Route Napoléon und Ubaye-Tal. Die fast unwirkliche Abgeschlossenheit und intakte Natur sind das größte Kapital der Hochprovence. Nirgendwo in Europa ist der Himmel reiner als über dem Umland von Forcalquier. Keine Stadt der Provence hat so wenig unter Bausünden gelitten wie Forcalquier. Nördlich von Sisteron und Digne trägt die Hochprovence alpine Züge. Der Winter verwandelt schwer zugängliche Täler und Felsmassive in eine Eiswüste. Wer der Zivilisation eine Zeit lang entfliehen möchte, ist in den Tälern von Bléone, Bès und Asse richtig.



Lavendelblüte auf dem Plateau de Valensole

Gut zu wissen: Das gebirgige Land ist ein unzugängliches Stück Provence. Das Kurven über Pässe und durch Talsohlen beansprucht trotz geringer Distanzen viel Zeit. Im Winter sind etliche Routen wie etwa die Passstraße über die Montagne de Lure gesperrt. Auf vie-

len anderen Straßen läuft ohne Winterreifen oder Schneeketten buchstäblich nichts. Grandios ist der Herbst mit einem Indian Summer à la provençale.

Zeitplanung

Pays de Forcalquier: 2 Tage

Montagne de Lure und Jabron-Tal: 1 Tag

Digne und Umgebung: 2 Tage

Manosque und Sisteron: jeweils ½ Tag

Plateau de Valensole: 1 Tag

Mittleres Durance-Tal: 1 Tag

3. Das Tal der Rhône

An der Rhône kann der Mistral voll aufdrehen. An 150 bis 180 Tagen faucht der trockene Nordwind durchs Tal und erreicht dabei Windgeschwindigkeiten von weit über 100 km/h. Der Rückenwind beflügelt: Das Tal ist seit der Antike eine wichtige Handels- und Reiseroute. Den Rang als Handelsweg haben dem Strom längst Schiene und Straße abgelassen. Verwaltungstechnisch trennt der Fluss die Regionen Languedoc und Provence. Brücken verbinden die Ufer. Der Pont d'Avignon ist die berühmteste, der Pont St-Esprit die beeindruckendste unter den historischen Brücken. Die Bilder beiderseits der Rhône gleichen sich: Burgen und Stadtmauern, Weinberge und Obstplantagen ...



Avignon



Alpilles

Gut zu wissen: In Avignon und Orange brummt's zum sommerlichen Theater- bzw. Opernfestival (Zimmer vorab reservieren!).

Das Pays des Sorgues ist zur Obstblüte im März/April zauberhaft. Die Monts de Vaucluse leuchten im Herbst bunt: Die Wälder sind nun für Wanderer und Radler umso attraktiver. In den Alpilles raschelt es ab November aus allen Olivenbäumen: Die Ernte hat begonnen.

Zeitplanung

Orange und Châteauneuf-du-Pape: 1 Tag

Pont du Gard mit Uzès: 1 Tag

Villeneuve-lès-Avignon:	½ Tag
Avignon:	2 Tage
St-Rémy und Alpilles:	1 Tag
Carpentras und Monts de Vaucluse:	2 Tage
L'Isle-sur-la-Sorgue und Pays des Sorgues:	1 Tag

4. Camargue und Crau

Der Hauptarm der Rhône trennt die amphibische Camargue von der knochentrockenen Crau. Kaum eine Straße zerlegt die tisch-tuchflache Weite. Für Dörfer bietet der schwankende Boden der Camargue selten Halt, aber mit 86 300 ha Feuchtwiesen, Sümpfen, Salinen, Reisfeldern, Dünen, Teichen, Schilf und Weiden für Flamingos ein ideales Brutrevier. Touristisch kaum erschlossen ist die unwirtliche Crau, mit knapp 60 000 ha kleiner als die Camargue. Weil es an Wasser mangelt, brüten hier keine Flamingos, dafür über 120 andere Vogelarten. Statt Stieren grasen Schafe auf den mageren Weiden. An der Schnittstelle von Camargue und Crau liegt Arles, die vielleicht authentischste unter den Städten der Provence und Bastion des Stierkampfs.



Arles



Birdwatching an
den Étangs der
Camargue

Gut zu wissen: *Course camarguaise* heißt die unblutigere Variante der spanischen Corrida in der Camargue.

Am schönsten sind die Frühlingsmonate, wenn der Wiesenteppich in Crau und Camargue blüht (Allergiker: Achtung!). Es ist zugleich die Zeit des Durchzugs von Aber- und Abertausenden Zugvögeln, gefolgt von der Brutperiode der Flamingos (April–Juni). Im Sommer können einem die Mücken in der Camargue zusetzen – Schutzmittel einpacken!

Zeitplanung

Arles:	2 Tage
Große und Kleine Camargue:	2 Tage, mit Rad- oder Reittour 1–2 Tage mehr
Crau:	1 Tag

5. Die Mitte

Keine andere Stadt der Provence entspricht so sehr den Sehnsuchtsbildern des Südens wie Aix. Kein anderer Landstrich der Provence erfüllt das Klischee vom Glück auf Dorfterrassen, von überbordenden Märkten und weinseligen Nächten so wie der Luberon. Kein provenzalischer Berg wurde öfter gemalt als die von Cézanne immer und immer wieder porträtierte Montagne Ste-Victoire. Kein Berg ist den Provenzalen heiliger als das Massif de la Ste-Baume.



Aix-en-Provence



Luberon

Gut zu wissen: Im Frühling blühen rund um Apt die Kirschbäume. Klatschmohn steht in den Wiesen des Luberon – es ist eine ideale Zeit, um mit dem Rad oder zu Fuß auszuschwärmen. Das gilt auch für den Herbst, wenn der Luberon sich ein buntes Laubkleid anlegt. Und im Sommer müsste der Luberon eigentlich wegen Überfüllung schließen ...

Im Winter ist die Sicht von den Gipfeln der Ste-Victoire und der Ste-Baume stechend klar. Sobald jedoch der Mistral kräftig pfeift, kann die Gipfeltour lebensgefährlich werden.

Zeitplanung

Luberon:	3 Tage, mit Radtour 7 Tage
Aix:	2 Tage
Ste-Victoire:	1 Tag
Massif de la Ste-Baume:	1 Tag

6. Im Osten der Provence

Seit 1948 erschließt die kurvenreiche Corniche Sublime die Verdon-Schlucht für Autofahrer. Ebenso lange strömen Touristen zum ›Grand Canyon Europas‹ und fahren dafür noch immer an der Provence Verte oder dem Haut-Var vorbei. Dabei ist die Provence nirgends grüner. Dichte Eichen- und Kiefernwälder, wenige Dörfer und Landsträßchen prägen den Osten der Provence. Flüsse wie der

Argens oder die Nartuby wälzen sich durch teils tief eingeschnittene Täler. Früher war die Region arm. Man wählte traditionell links im »Var rouge«. Heute steht die Farbe Rot eher für die Weine der AOC Côtes-de-Provence.



Abbaye du
Thoronet



Gorges du
Verdon

Gut zu wissen: Im Hochsommer ist der Teufel los in den Gorges du Verdon – was Stau auf der Corniche Sublime und Wandern in Polonoise-Formation bedeutet. Besser, man reist im Mai, Juni und September. Der Winter bricht früh und bisweilen brachial über den Canyon herein – viele Hotels und Restaurants schließen von Allerheiligen bis Ostern.

Zeitplanung

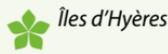
Gorges du Verdon:	2 Tage
Provence Verte:	3 Tage
Haut-Var:	2 Tage

7. Côte d'Azur

Zwischen Marseille und Cannes bestimmen bewaldete Mittelgebirgsketten, versteckte Felsbuchten und überschaubare Hafentädchen die Küste. An der Côte d'Azur geht es spürbar entspannter und familiärer zu als weiter östlich an der prestigeträchtigen Riviera. Aus dem Hinterland prägt die Provence mit Boulespiel, Siesta und Nachbarschaftsschwatz den Alltag. Selbst Marseille und die Flottenbasis Toulon sehen wie typisch provenzalische Städte aus, allerdings mit Zugang zu Strand und Kais. Ganz ohne Hype geht's natürlich nicht. St-Tropez ist eigentlich nur ein Fischerdorf, aber eben eins, wo die Yachten so groß, die Partys so schäumend, die VIP-Listen so prominent sind wie sonst an kaum einem anderen Ort der Welt.



Panier-Viertel
von Marseille



Îles d'Hyères

Gut zu wissen: Im Sommer, vor allem im Juli, August, staut es sich auf den Uferstraßen. Dafür bekommt man Jubel, Trubel, Heiterkeit.

Taschendiebstahl, Einbruch im Ferienhaus, Überfall auf offener Straße und Autoknackern nehmen epidemische Züge an. Nicht den Helmen spielen! Eine geraubte Brieftasche ist immer noch schmerzloser zu verkraften als körperliche Gewalt.

Zeitplanung

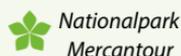
Marseille und Calanques:	3 Tage
Îles d'Hyères:	2 Tage
St-Tropez:	1 Tag
Massif des Maures:	1 Tag
Massif de l'Estérel:	½ Tag

8. Die Riviera

Von Cannes bis zur Mündung des Var erstreckt sich eine Megaferienstadt. Endlose Sandstrände werden von eleganten Uferpromenaden eskortiert. Palmen und Paläste wechseln mit Stuck- und Betongebirge, mit Luxus und Nepp. Dramatisch und scheinbar zum Greifen nah bauen sich die bis ins Frühjahr vom Schnee weiß gepuderten Gipfel der Südalpen über der Zuckerbäckerarchitektur von Monte-Carlo, Nizza oder Menton auf.



Nizza



Nationalpark
Mercantour

Gut zu wissen: Anders als die meisten Orte an der Riviera bleibt Nizza das ganze Jahr belebt. Auch in der Nebensaison schließt kaum ein Restaurant oder Hotel – macht ein Städte-reiseziel für jede Saison. Stau ist eine Plage der Riviera, vor allem im Sommer und an langen Wochenenden. Hilft nur eins: den Wagen stehen lassen. Vor Ort steigt man am besten auf Straßenbahn, Bus oder das Rad um. Für längere Touren empfehlen sich Bus und Bahn.

Zeitplanung

Cannes:	1 Tag
Antibes/Cap d'Antibes:	1 Tag
Nizza:	2 Tage
Monaco/Monte-Carlo:	1 Tag
Menton und seine Gärten:	2 Tage
Roya-Tal und Parc Mercantour:	3 Tage

Vorschläge für Rundreisen

— Provence und Camargue (14 Tage)

- 1. Tag:** Als erster Halt bietet sich Orange an: Die Kleinstadt gilt als Tor zur Provence und verweist mit grandiosen antiken Ruinen auf die römischen Wurzeln der Region.
- 2. Tag:** An Tag zwei geht es über Vaison-la-Romaine, wo es erneut antike Ruinen zu bestaunen gibt, zum Mont Ventoux – die Passstraße auf den Gipfel ist abenteuerlich. Endstation ist Carpentras, ein von Stadttoren eingefasstes, charmantes Städtchen.
- 3. Tag:** Über Châteauneuf-du-Pape und seine Weinberge führt der Weg an Tag drei nach Avignon.
- 4. Tag:** Die geballte mittelalterliche Pracht von Palais, Kirchen und Papstpalast beansprucht auch den vierten Tag.
- 5. Tag:** Tag fünf führt durch die gezackten Felskämme der Alpilles nach St-Rémy-de-Provence, ein mit Platanenboulevard, Cafés

und antiken Grabungsfeld typisch provenzalischen Kleinstädtchen.

- 6. Tag:** Nach Arles ist es tags darauf nur ein Katzensprung. Unterwegs bietet sich ein Halt in Les Baux-de-Provence an, einem Ruinenort über Olivenhainen.
- 7. Tag:** Tag sieben gehört Arles, wo die römische Arena für Stierkämpfe genutzt wird. Ein Hauch Cowboyfolklore liegt in der Luft – die Camargue reicht bis an die Stadt.
- 8. Tag:** Vorbei an Stieren und Flamingos geht es nach Les Saintes-Maries-de-la-Mer und an die einsamen Strände von Beauduc.
- 9. Tag:** Am neunten Tag steht Marseille auf dem Plan: Es garantiert mit dem Panier-Viertel, dem alten Hafen und der futuristischen neuen Seafront einen umtriebigen, langen Tag.
- 10. Tag:** Ruhiger geht es an Tag zehn in Aix zu. Die eleganteste Stadt der Provence wirkt wie eine einzige Flaniermeile.
- 11. Tag:** Den Auftakt macht die Sainte-Victoire, Hausberg von Aix und heiliger Berg der Provence. Weiter geht es ins Tal der Durance: Die Abtei von Silvacane am linken Flussufer ist ein Meisterwerk der Provence-Romanik.
- 12. Tag:** Der Bergrücken des Luberon lockt mit zauberhaften Dörfern wie Bonnieux oder Cucuron.
- 13. Tag:** Es geht noch mal ans Meer: nach Cassis und von dort mit dem Boot zum Baden in die Calanques.
- 14. Tag:** Letzte Touretappe ist Bandol, wo einer der besten Rotweine der Provence angebaut wird.



— Durch die Haute-Provence (10 Tage)

- 1. und 2. Tag:** Zum Einstieg gleich ein Höhepunkt, die Gorges du Verdon. Zwei Tage sollte man für den majestätischen Canyon einplanen: einen für eine Fahrt über die Uferhöhenstra-



Besichtigung einer Parfümerie sowie des Parfümmuseums in der Hauptstadt des Dufts.
9. Tag: Moderne Kunst folgt am Tag darauf mit der Fondation Maeght in St-Paul-de-Vence und der Matisse-Kapelle in Vence.
10. Tag: Mit der italienisch anmutenden Altstadt und den mondänen Strandhotelpalästen von Nizza endet die Rundreise.

Von Menton auf die Îles d'Hyères (7 Tage)

Ben, den zweiten für eine Wanderung am Fuß der Schlucht oder einen Badetag am Lac de Ste-Croix.

3. Tag: Entführt auf das Plateau de Valensole: Zwischen Riez und St-Jurs blüht der Lavendel in endlosen Reihen.

4. und 5. Tag: Auf der anderen Seite der Durance wartet das Pays de Forcalquier mit seinen hübschen Dörfchen. Am nächsten Tag steht das gleichnamige Marktstädtchen auf dem Programm.

6. Tag: Es geht in die Montagne de Lure mit ihren majestätischen Laubwäldern.

7. Tag: Die Reise über das Bäderstädtchen Digne führt auf die Route Napoléon. Die N 85 führt direkt nach Grasse.

8. Tag: In Grasse vergeht der Tag mit einem Bummel über den Blumenmarkt und der

1. Tag: Nirgendwo blühen die Pflanzen üppiger als in den Gärten von Menton.

2. Tag: Über das glamouröse Monaco führt die Route nach St-Paul-de-Vence mit der Fondation Maeght.

3. Tag: Es locken Cannes und die berühmte Croisette.

4. Tag: Tags drauf geht es durch den Wald des Estérel-Massivs nach Fréjus, dessen Bischofspalast ebenso sehenswert ist wie die Vielzahl römischer Ruinen.

5. Tag: Der Tag steht im Zeichen von People Watching und Baden in St-Tropez.

6. Tag: Wem's zu bunt wird, der fährt weiter durch das Mauren-Massiv mit Ziel Collobrières, dem Kastanienbauerdorf.

7. Tag: Entspannung pur auf den »Goldinseln«, den autofreien Îles d'Hyères.



Wissenswertes über die Provence und die Côte d'Azur

»Boulespieler sind sowohl die friedliebendsten als
auch die verrücktesten Menschen der Welt.«

Honoré de Balzac

*Der Sound der Provence – in Fontvieille
und anderswo untermalt das Klackern
der Boulekugeln den dörflichen Alltag*



Steckbrief Provence-Côte d'Azur

Daten und Fakten

Name: Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA)

Fläche: 31 400 km²

Einwohnerzahl: 5 022 00 (7,5 % der französischen Bevölkerung)

Hauptstadt: Marseille (862 000 Einwohner); Metropolregion Aix-Marseille-Provence 1 869 000 Einwohner

Sprache: Amtssprache Französisch, Umgangssprache Provenzalisch, ein Dialekt des Okzitanischen

Währung: Euro, gespr. Öro

Zeitzone: MEZ mit Sommerzeitregelung wie in Deutschland



Landesvorwahl: 00 33

Landesflagge Frankreich: Trikolore (s. oben)

Zwei provenzalische Flaggen: die gelb-rot gestreifte Flagge mit den Farben Aragons und die blaue Flagge mit der goldenen Bourbonen-Lilie

Geografie

Die Grenzen der Verwaltungsregion Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA) hat Paris im Rahmen der regionalen Neugliederung Frankreichs festgelegt. Einige urprovenzalische Orte kommen nicht darin vor: Nyons etwa liegt zu weit nördlich im Département Drôme und damit in der Nachbarregion Rhône-Alpes. Einfacher machen es die natürlichen Grenzen: Südalpen, Mittelmeer und Rhône.

Von Nordost nach Südwest flacht die Provence ab, beginnend mit über 3000 m hohen Gipfeln. Topfeben ist die Region nur in der Camargue und der Crau-Steppe. Ein Viertel der Region liegt in Höhen zwischen 500 und 1000 m. Dazwischen erstrecken sich so unterschiedliche Landschaften wie die felsige Einöde der Haute-Provence oder die seit der Antike geformten Kulturlandschaf-

ten von Vaison-la-Romaine bis St-Rémy-de-Provence.

Drei französische Départements und das Fürstentum Monaco teilen sich die ca. 300 km lange Côte d'Azur. Im Westen, in den Bouches-du-Rhône, ähnelt die Küste einer Provence mit Strandzugang. Die Küste des Départements Var ist von sanften Mittelgebirgsketten, familiären Badeorten und versteckten Buchten geprägt. Im Osten folgt das Département Alpes-Maritimes: *Bienvenue* an der prestigeträchtigen Riviera mit den Südalpen dahinter. In die Alpes-Maritimes eingebettet ist das Fürstentum Monaco.

Geschichte

Die Kultur der Griechen und Römer prägt die Provence bis in die Gegenwart: Sie brachten Olivenbaum und Weinrebe mit. Mit dem Untergang des Römischen Reiches erlebte die

Provence einen Niedergang, aus dem sie um das Jahr 1000 als Grafschaft wiedererstand. Die französische Krone verleibte sich die Grafschaft im 13. Jh. ein.

Ein Jahrhundert später lenkten sieben aufeinanderfolgende Päpste von Avignon die Geschicke der Christenheit. Politisch gesehen fiel die Provence jedoch kaum ins Gewicht: Die Macht saß in Paris. Unter dem Ancien Régime wurde Marseille zum Tor nach Afrika und Toulon zum wichtigsten Kriegshafen Frankreichs. Im 19. Jh. rückte der Süden dank Eisenbahn-, Kanal- und Straßenbau näher an Paris. Erst mit der Regionalreform der 1970er-Jahre aber bekommt die Provence eine gewisse Autonomie zurück.

Ende des 18. Jh. begann die touristische Entdeckung der Côte d'Azur. Noch reiste man im Winter. Seit den 1930er-Jahren ist die ›blaue Küste‹ auch ein Sommerziel, seit den 1970ern eines für Pauschalurlauber.

Staat und Politik

Frankreich ist eine Präsidialdemokratie, dessen Staatsoberhaupt auf fünf Jahre gewählt wird. Das Parlament setzt sich aus der Nationalversammlung und dem Senat zusammen. Sechs Departements bilden die Verwaltungsregion Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA). In der Region liegt die Entscheidungsgewalt bei den gewählten Mitgliedern des Conseil Régional. Über die Politik jedes Departements entscheidet ein auf sechs Jahre gewählter Conseil Général.

Monaco ist eine konstitutionelle Monarchie. Die Verfassung garantiert dem regierenden Fürsten die Exekutivmacht. Er ernennt den Staatsminister aus den Reihen hoher französischer Beamter oder ehemaliger Diplomaten.

Wirtschaft und Tourismus

Ein starkes Nord-Süd-Gefälle prägt den Arbeitsmarkt der Provence: In den südlichen

Flussniederungen und in den Küstenebenen sind 95 % aller Arbeitsplätze in der Region zu finden.

Ganze 10,5 % der Provence werden landwirtschaftlich genutzt, auf die 3,7 % der Arbeitsplätze entfallen, die jedoch 20 % des französischen Obst- und Gemüseanbaus bündeln. Klassische Industrien wie die Ölraffinerien und Stahlwerke an der Rhône-Mündung sind wechselnden Krisen der Weltwirtschaft ausgesetzt. Hightech wie das Beispiel des Techno-pôle Sophia-Antipolis bei Valbonne und Kongresszentren mindern die durch den Zusammenbruch traditioneller Industriezweige bedingte Arbeitslosigkeit.

Der tertiäre Sektor bürgt für über 1 Mio. Beschäftigte, was 81 % aller Arbeitsplätze in der Region bedeutet. Dahinter steht in erster Linie eine starke Tourismusbranche, die im Jahresmittel für 18 Mrd. Euro Umsatz sorgt. Zwei Drittel aller Besucher der Region Provence-Alpes-Côte d'Azur strömen an den Strand, was die Côte zu Frankreichs bedeutendster Fremdenverkehrsregion macht.

Bevölkerung und Religion

Auf die Fläche der unteren Provence verteilen sich 90 % der Menschen: Liegt die Bevölkerungsdichte in den Alpes-de-Haute-Provence bei 23 Menschen pro Quadratkilometer, sind es in den Bouches-du-Rhône 397 Menschen. Der Anteil der Stadtbevölkerung liegt deutlich über dem Landesdurchschnitt. Vor allem die Küste ist wegen des Zuzugs sonnenhungriger Senioren aus dem Norden überaltert. Ihre Zahl liegt in Cannes oder Nizza mit 25 % über dem landesweiten Durchschnitt. Den größten Ausländeranteil stellen Immigranten aus den Maghrebstaaten Algerien, Marokko und Tunesien. In Städten wie Toulon oder Grasse machen sie bis zu 15 % der Bewohner aus. Entsprechend hoch ist der Anteil muslimischer Glaubensangehöriger in einem sonst weit über 90 % katholischen Land.

Natur und Umwelt

Extreme geografische und klimatische Kontraste kennzeichnen die Provence-Côte d'Azur. Im Nordosten erreichen die Südalpen fast die 4000-Meter-Grenze, im Südwesten breitet sich die tischthuchflache Camargue aus. Im Sommer sticht die Hitze über dem Rhône-Delta, im Winter beherrscht klirrender Frost die Hochprovence.

Garrigue

Die immergrüne, an Trockenheit, Hitze und nährstoffarme Kalkböden angepasste Strauch- und Krüppelbaumvegetation der Garrigue bestimmt weite Teile der Region. Der Name ›Garrigue‹ leitet sich aus dem okzitanischen Wort *garric* ab. Gemeint ist damit ein stacheliges, undurchdringliches Buschwerk von Ginsster, Lavendel, Stechwacholder, Hasenrohr, Zistrosen, Kermes- und Steineichen sowie den Kräutern Thymian, Rosmarin, Oregano, Salbei mit ihrem würzigen, mittelmeertypischen Duft. Ihr hartes Wurzelwerk dringt tief in die spärlich mit Erde angefüllten Felsspalten. Sträucher und Bäume wie der Erdbeerbaum, die schirmförmige Pinie, der Wacholder- und Pistazienbaum oder die kurzstämmige Kermeseiche sind Überlebenskünstler. Sie alle geben sich mit einer dünnen Krume zufrieden und bleiben das ganze Jahr über grün. So sparen sie Energie und Feuchtigkeit, welche ein jährlicher Neuaustrieb des Blattwerks erfordern würde. Auch der Olivenbaum ist äußerst genügsam. Seine Erträge steigen jedoch, wenn er auf nährstoffreicheren und feuchteren Böden in der Ebene kultiviert wird.

Bewohnt wird die Garrigue von bis zu 60 cm großen Perleidechsen, spanischen Sandläufern, Eidechsennattern, Gottesanbeterinnen, Heuschrecken und Spitzmäusen. Unter den Vögeln dominieren die braunbrüstigen Weißbartgrasmücken, die grauen Samtkopfgasmücken, die zierlichen Provençegrasmücken und die Rothühner.

Camargue

Die Camargue ist ein amphibisches Land an der Rhône-Mündung, gerahmt von den beiden Armen des Stroms, der sich in Petit und Grand Rhône teilt. Kaum ein Baum oder Strauch brechen den Wind über den ausgemergelten Böden. Allein 86 300 ha Feuchtwiesen, Sümpfe, Salinen, Reisfelder, Dünen, Teiche und Weiden stehen unter Naturschutz: Teiche und Schilf bieten Flamingos und Zugvögeln ein ideales Brutrevier. Über 365 Vogelarten können in der Camargue und der benachbarten, ebenfalls topfebenen, doch trockenen Crau beobachtet werden. An die 20 000 Flamingopaare nisten hier. Hinzukommen Dünnschnabelmöwen, Lachseeschwalben, Brachschwalben, Purpur-, Kuh-, Grau-, Silber- und Seidenreiherr, Rohrdommeln, Rallen, Enten, denen Queller, Tamariske, Riesenknapenkraut Deckung bieten.

Seit Jahrhunderten nutzt der Mensch das flache Salzwassergebiet, um durch Verdunstung Salz zu gewinnen. Wo der Boden fester wird, geben Rinderbarone und Gardians, die Cowboys der Camargue, den Ton an.

Calanques

Die Calanques zwischen Marseille und Cassis verdanken ihre Einzigartigkeit zwei glücklichen Umständen. Zum einen hatte das Meer seit dem Ende der letzten Eiszeit Zeit genug, um sich bis zu 2 km ins Kalkgestein des

Marseilleveyre-Massivs zu fressen. Zum anderen stehen die Buchten mit ihren bis zu 500 m hohen Klippen seit Jahrzehnten unter Naturschutz. Mittelmeergecko und Bonelli-Adler sagen sich in der schroffen Schönheit Gute Nacht. Aleppokiefern rücken bis ans Ufer vor. In einigen wenigen Buchten leben Fischer, die ihre Hütten aus Gewohnheitsrecht behalten dürfen. Abenteuerlich steile Sträßchen purzeln bis vor ihre einstöckigen Häuschen. Im Hochsommer, wenn in den zundertrockenen Pinienwäldern höchste Brandgefahr herrscht, dürfen nur Anlieger diese Wege benutzen. Selbst die Wanderwege sind dann gesperrt. Um zu den meisten Calanques zu kommen, gibt es auch außerhalb des Hochsommers nur zwei Alternativen: Anmarsch entweder zu Fuß über den Wanderweg GR 98 oder Anfahrt mit dem Boot ab Marseille und Cassis.

Mittelmeer

Überfischung, Abwasserbelastung, illegale Altölentsorgung von Frachtschiffen und Wilderei gefährden das Mittelmeer. Viel wurde allerdings bereits zur Rettung des Ökosystems unternommen. In Marseille entstanden

die modernsten Kläranlagen des Mittelmeerraums. Schon seit Anfang der 1980er-Jahre steht der Zackenbarsch unter Schutz – der für das Mittelmeer typische Fisch drohte wegen Überfischung auszusterben.

Vor allem die felsigen Abschnitte der Côte d'Azur sind beliebte Fisch- und Tauchreviere. In den Felsspalten verstecken sich die sog. *poissons de roche*, Rotbarben und Drachenkopf etwa. Seeanemone, Muräne, Meeraal, Tintenfisch und Qualle bevölkern ebenfalls das unterseeische Felsenreich. Das wogende Neptungras der Posidonienwiesen bevorzugen Streifenlippfisch, Sägebarsch und Goldstrieme. Seestern und Languste sind Einzelgänger, Seehecht, Thunfisch, Gabelmakrele tauchen in Schwärmen auf.

Die größte Bedrohung scheint aber geplant zu sein: Die aus den Tropen eingeschleppte Alge *Caulerpa taxifolia* ist auf dem Rückmarsch. Die Alge erstickt die einheimische Flora. 2004 betrug die Ausbreitung mehrere 1000 ha. Heute ist die Ausbreitung enorm reduziert, Schnecken scheinen die Ausbreitung auf natürliche Weise zu stoppen. Ein anderer Versuch, die Algenplage einzudämmen, wurde an der Universität Nizza entwickelt: Durch Kupferelektrolyse stirbt die Alge

NACHHALTIG REISEN

Die Umwelt schützen, die lokale Wirtschaft fördern, intensive Begegnungen ermöglichen, voneinander lernen – nachhaltiger Tourismus übernimmt Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft. Die folgenden Websites geben Tipps, wie man seine Reise nachhaltig gestalten kann.

www.fairunterwegs.org: »Fair Reisen« anstatt nur verreisen – dafür wirbt der schweizerische Arbeitskreis für Tourismus und Entwicklung. Außerdem erhält man hier ausführliche Infos zu Reiseländern in der ganzen Welt.

www.oete.de: Das Portal des Vereins Ökologischer Tourismus in Europa erklärt, wie man

ohne Verzicht umweltverträglich und sozial verantwortlich reisen kann.

Provence und Côte d'Azur nachhaltig: Die Region schaltet auf Grün – helfen Sie dabei! Der sparsame Umgang mit **Wasser**, um den viele Hotels bitten, ist in einer von Trockenheit geplagten Region ein sinnvoller Schritt. Lassen Sie den Wagen in der Garage und nutzen Sie die deutlich verbesserten Angebote des **öffentlichen Nahverkehrs**. Auf Märkten kauft man am besten die **Produkte lokaler Anbieter**, von denen immer mehr biologisch produzieren.

ab. Doch schon bedroht eine neue Alge die Badefreuden. Die aus tropischen Gewässern eingeschleppte einzellige Mikroalge *Ostreopsis ovata* kann die Atemwege angreifen, was besonders für Taucher gefährlich ist.

Wälder

Die Provence ist eine walddreiche Region. Allein 200 000 ha sind von Aleppokiefern bedeckt. Im Massif des Maures kommen ausgedehnte Korkeichen- und Esskastanienwälder hinzu, in der Montagne de Lure ein Mischwald aus Buchen und Kastanien. Die ausgedehntesten Wälder findet man im Innern des Departements Var, der sog. Provence Verte: Bis zu zwei Drittel des mittleren und oberen Var sind von (Kork-)Eichen- und Kiefernarten bedeckt. Zwergohreule, Nachtigall, Rotkehlchen, Gartenbaumläufer und Heideleerchen finden in den Wäldern Schutz. Singzikaden sorgen im Sommer für die typische Hintergrundmelodie des Midi.

Südalpen

Ein Gipfel neben dem anderen kennzeichnet die alpin anmutende Bergwelt zwischen Gorges du Verdon (Grand Margès, 1577 m) im Süden, Mont Ventoux (1909 m) im Westen, Roya-Tal (Col de Tende, 1871 m) im Osten und dem Briançonnais (Col d'Izoard, 2360 m) im Norden.

Das Gebiet unterteilt sich in die Südalpen selbst (Queyras und Briançonnais), die Bergmassive der Mitte (Mercantour-Kette), das mittlere Durance-Tal (Gebiet zwischen Siseron, Digne und Manosque) und die Voralpen (Baronnies, Plateau de Vaucluse, Montagne de Lure, Mont Ventoux, Préalpes de Castellane, Grasse und Seealpen von Nizza). Die drei großen Flüsse Durance, Rhône und Var werden von zahlreichen Zuflüssen gespeist. Die jahreszeitlichen Wasserstandsschwankungen sind enorm: Den Var rauschen zwischen 17 und 5000 m³ Wasser pro Sekunde hinunter. Sintflutartige Regenfälle in Frühjahr und

Herbst sowie die Schneeschmelze verwandeln harmlose Gebirgsbäche in reißende, über alle Ufer tretende Sturzbäche.

Die Einsamkeit der Zwei- und Dreitausender ist die Heimat von Steinbock, Mufflonschaf, Gemse, Murmeltier und Hermelin. An die 1000 Schmetterlingsarten taumeln über saftige Almwiesen und von Mai bis August blühende Alpenanemonen, Edelweiß, Enzian, Rhododendron hinweg.

Exotische Küstenvegetation

Bis ins 19. Jh. war vor allem die östliche Côte d'Azur eine Küste nackter Felsen. Dann brachten Fernreisende erste Tropenpflanzen aus den Kolonien mit und ausländische Besucher ihre Vorliebe für alles exotisches Grün. Die Bananenstaude stammt aus Äthiopien, die Agave aus Südamerika, der Eukalyptus und die Mimose aus Australien. Vom Dutzend an der Côte d'Azur verbreiteten Palmenarten stammen die bekanntesten aus dem Südosten und von der Westküste Nordamerikas (Sabal- und Washingtoniapalme) sowie von den Kanarischen Inseln (Dattelpalme). Bougainvilleen wurden aus Südamerika und Nordafrika eingeführt. Die weiß blühende Euryops stammt wie die blaue Kapmargarite aus Südafrika. Den Feigenkaktus schließlich brachte Napoleon III. vom Mexiko-Feldzug mit.

Wind und Wasser

Mangio fango – ›Schlammfresser‹ – nennen die Provenzalen den Mistral: Der mächtige Nordwind trocknet die Böden aus, die dann nicht mehr die bei starken Regenfällen gewaltigen Wassermassen absorbieren können. Die Folgen sind bisweilen katastrophal. Immer wieder heißt es vor allem in den Departements Vaucluse, Gard und Bouches-du-Rhône infolge kräftiger Herbstgüsse Land unter. Zum Sommerende treiben starke Südwinde die Wolken über das Mittelmeer gegen die küh-