



PRO VEN CE

**Bummel durch
die Burgruine
der Minnesänger**
Der Zauber des Mittel-
alters in Les Baux

**Besuch beim Seifen-
sieder in Salon**
Grüne Würfel aus
Olivensöl

Reisen mit
**Insider
Tipps**

Die wichtigsten MARCO POLO Highlights!

Diese Highlights sind im Reiseatlas,
in der Faltkarte und auf dem
hinteren Umschlag eingezeichnet



11

1 SCHLOSS VON GRIGNAN
Das majestätische Renaissance-schloss dient heute als Kulisse für kulturelle Events → S. 36

2 PALAIS DES PAPES IN AVIGNON
Imposante Festung der Päpste aus dem Mittelalter mitten im Herzen von Avignon → S. 43

3 SÉNANQUE
Völlig abgeschieden mitten in Lavendelfeldern liegt das eindrucksvolle Zisterzienserkloster → S. 55

4 VAISON-LA-ROMAINE
Einst eine Stadt reicher als Pompeji, deren Spuren aus der Römerzeit mustergültig freigelegt sind → S. 60

5 COURS MIRABEAU IN AIX
Die Prachtallee von Aix mit Straßencafés unter dem Platanendach → S. 67

6 MONTAGNE SAINTE-VICTOIRE
Weißer Felsen über roter Erde unter blauem Himmel: der Hausberg von Malerfürst Paul Cézanne bei Aix-en-Provence → S. 72

7 L'ATELIER IN ARLES
Jean-Luc Rabanel serviert exquisite Kompositionen aus Kräutern und alten Gemüsesorten → S. 76

8 LES BAUX-DE-PROVENCE
Die Ruinen der Burg, einst Zentrum der Minnesänger, werden heute von Cafés und Galerien belebt → S. 78

9 CAMARGUE
Naturparadies im Rhône-delta: schwarze Stiere, weiße Pferde, rosa Flamingos → S. 78

10 NOTRE-DAME-DE-LA-GARDE IN MARSEILLE
Der Platz vor der Kirche hoch am Hügelhang bietet den schönsten Blick über die Stadt → S. 86

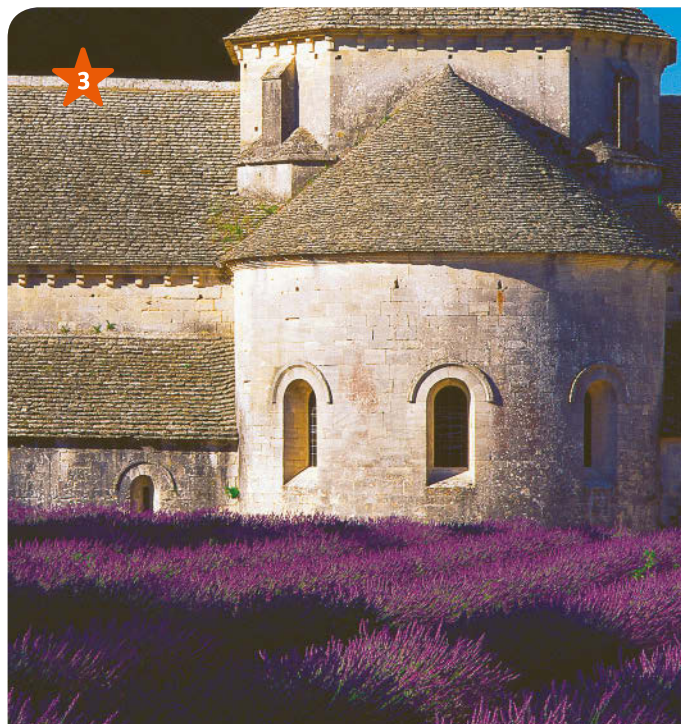
11 CALANQUES
Die spektakuläre Felsküste zwischen Marseille und Cassis: Natur pur am Rand der Großstadt → S. 93

12 CASSIS
Bummeln Sie durch die Kleinstadt mit einem idyllischen Fischerhafen am Meer → S. 94

13 ROUTE DES CRÊTES
Atemraubende Ausblicke aufs Meer öffnen sich auf der Küstenstraße zwischen Cassis und La Ciotat → S. 95

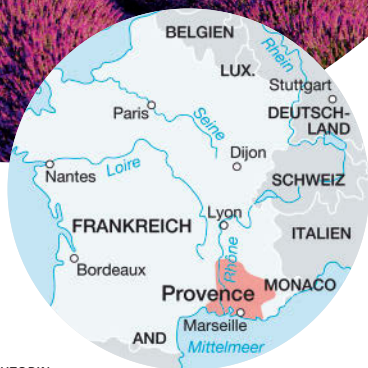
14 FESTIVAL D'AIX-EN-PROVENCE
Opern der Weltklasse unter freiem Himmel in Aix-en-Provence bieten Ohren- und Augenschmaus vom Feinsten → S. 120

15 FESTIVAL D'AVIGNON
Die ganze Stadt feiert mit bei den „offiziellen“ Theaterfestspielen und beim alternativen Festival Off. Jeden Sommer wird sie zur großen Bühne – vom Papstpalast bis zum Hinterhof → S. 120



3

PRO VEN CE



MARCO POLO KOAUTORIN

Dorothea Schmidt

Liebe auf den ersten Blick zwischen einer Hamburger Deern und einer temperamentvollen mediterranen Schönheit: Die Beziehung zwischen unserer Autorin und der Stadt Marseille hält schon seit über zehn Jahren und hat auch den fortlaufenden Relaunch der Stadt überlebt. Und obwohl die Reiseleiterin auch viele andere Regionen Frankreichs kennengelernt hat, ist sie der Provence immer treu geblieben.

HOLEN SIE MEHR AUS IHREM MARCO POLO RAUS!

SO EINFACH GEHT'S!



1

go.marcopolo.de/pro



2

downloaden und entdecken

GO!

OFFLINE!



6 INSIDER-TIPPS
Von allen Insider-Tipps
finden Sie hier die 15 besten

8 BEST OF ...
● Tolle Orte zum Nulltarif
● Typisch Provence
● Schön, auch wenn es regnet
● Entspannt zurücklehnen

12 AUFTAKT
Entdecken Sie die Provence!

18 IM TREND
In der Provence gibt es viel
Neues zu entdecken

**20 FAKTEN,
MENSCHEN & NEWS**
Hintergrundinformationen zur
Provence

26 ESSEN & TRINKEN
Das Wichtigste zu allen
kulinarischen Themen

30 EINKAUFEN
Shoppingspaß und
Bummelfreuden



32 DER NORDEN
33 Montélimar

40 DIE MITTE
40 Avignon
50 Luberon
56 Orange
61 Verdon-Naturpark



64 DER SÜDEN
64 Aix-en-Provence
73 Arles

SYMBOLLE

INSIDER TIPP Insider-Tipp

★ Highlight

● ● ● Best of ...

☀️ Schöne Aussicht

🌿 Grün & fair: für ökologische oder faire Aspekte

(*) kostenpflichtige
Telefonnummer

PREISKATEGORIEN HOTELS

€€€€ über 110 Euro

€€€ 80–110 Euro

€€ bis 80 Euro

Preise für zwei Personen
im Doppelzimmer ohne
Frühstück in der Hochsaison

PREISKATEGORIEN RESTAURANTS

€€€€ über 36 Euro

€€€ 25–36 Euro

€€ bis 25 Euro

Preise für ein mehrgängiges
Abendmenü ohne Wein. Ein
Essen à la carte ist teurer, ein
Mittagsmenü günstiger

82 MARSEILLE & UMGEBUNG

96 ERLEBNISTOUREN

96 Die Provence perfekt im Überblick



100 Alte Steine und kräftige

Farben im Luberon

103 Zu Fuß durch die

Calanques von Marseille

105 Weingüter rund um

Aix-en-Provence

109 Mit dem Fahrrad durch die

Camargue

112 SPORT & WELLNESS

Aktivitäten und Verwöhnprogramme zu jeder Jahreszeit

116 MIT KINDERN UNTERWEGS

Die besten Ideen für Kinder

120 EVENTS, FESTE & MEHR

Alle Termine auf einen Blick

122 LINKS, BLOGS, APPS & CO.

Zur Vorbereitung und vor Ort

124 PRAKTISCHE HINWEISE

Von A bis Z

130 SPRACHFÜHRER

134 REISEATLAS



150 REGISTER & IMPRESSUM

152 BLOSS NICHT!

GUT ZU WISSEN

Geschichtstabelle → S. 14

Heiliger Haufen → S. 24

Spezialitäten → S. 28

Landliebe → S. 29

Feiertage → S. 121

Lesehunger & Augenfutter

→ S. 126

Was kostet wie viel? → S. 127

Wetter → S. 129

KARTEN IM BAND

(136 A1) Seitenzahlen und Koordinaten verweisen auf den Reiseatlas

(U A1) Koordinaten für den Cityplan von Marseille im hinteren Umschlag

(O) Ort/Adresse liegt außerhalb des Kartenausschnitts

Karten zu Avignon, Aix-en-Provence und Arles auf den Seiten 44, 70 und 75

(A-B 2-3) verweist auf die herausnehmbare Faltkarte

(a-b 2-3) verweist auf die Zusatzkarte zu Marseille auf der Faltkarte

UMSCHLAG VORN:

Die wichtigsten Highlights

UMSCHLAG HINTEN:

Cityplan von Marseille



Die besten MARCO POLO Insider-Tipps

Von allen Insider-Tipps finden
Sie hier die 15 besten

INSIDER TIPP Traumblick auf den Hafen

Über Jahrhunderte hinweg haben nur wenige Eingeweihte diese Aussicht genossen: Der *Festungsturm Roi René* im Fort Saint-Jean von Marseille ist seit 2013 für alle zugänglich und bietet einen Traumblick auf den Hafen → **S. 87**

INSIDER TIPP Der Zauber des Eismachens

Haben Sie schon mal Lavendel-Thymian-Honig-Eis probiert? Das ist nur eine der vielen Mischungen, die *L'Art Glacier* auf einer Terrasse bei Ansouis mit grandiosem Blick auf den Luberon serviert → **S. 52**

INSIDER TIPP Van Goghs Rückkehr nach Arles

Ewig lang gab es kein einziges Original von van Gogh in Arles. Nun hat die *Fondation Vincent van Gogh* ein Haus aus dem 15. Jh. zum Museum für den Maler umgebaut und zeigt regelmäßig Bilder aus dessen reicher Schaffenszeit in der Provence → **S. 74**

INSIDER TIPP Idylle im Luberon

Absolute Ruhe, ein großer Park mit Schwimmbad, selbst gemachte Marmelade zum Frühstück und Aussicht auf die Berge des Luberon: *Les Bouisseries* in Oppède → **S. 55**

INSIDER TIPP Ein guter Plan

Für den *Plan B* des MuCEM in Marseille sollten Sie andere Pläne verschieben. Wo sonst bekommt man (kostenlos!) junge Musik samt Blick aufs Mittelmeer und Sonnenuntergangsstimmung? → **S. 120**

INSIDER TIPP Gartenidyll mal anders

Sich durch den Aromagarten hindurchschnuppern, den Unterschied zwischen zig Lavendelsorten kennenlernen? Alles möglich in den Gärten der *Prieuré de Salagon* bei Forcalquier → **S. 56**

INSIDER TIPP Nachtwanderung

Im Mondschein auf den Gipfel: Im Sommer können Abenteuerlustige an einer *Nachtwanderung auf den Mont Ventoux* teilnehmen → **S. 115**

INSIDER TIPP Kunst & Kuchen

Das *Café Caumont* im *Centre d'Art Caumont* in Aix hat genau die Sessel und Gardinen, die es braucht, um sich wie im 19. Jh. zu fühlen. Nur die Bedienung ist etwas jüngeren Datums → **S. 67**

INSIDER TIPP Relaunchte Teelounge

Sie brauchen eine Verschnaufpause in der Großstadt? Im *Teavora* in Marseille versacken Sie ohne Probleme: in den dicken Sitzkissen oder im Sand zum Tee-oder-was-anderes-Trinken → **S. 89**

INSIDER TIPP Kapelle in der Lichtung

Idyllisch: die romanische *Notre Dame des Nymphes* in einer Lichtung im Val des Nymphes in der Drôme Provençale → **S. 36**

INSIDER TIPP Kunst im Weinberg

Der Weinberg ist komplett auf Bio umgestellt und öffnet sich für zeitgenössische Kunst und Architektur: *Château La Coste* in Le Puy-Sainte-Réparate → **S. 107**

INSIDER TIPP Besuch beim Seifensieder

Appetitlich sieht die trübe Brühe nicht gerade aus, die in der *Savonnerie Marius Fabre* in Salon-de-Provence vor sich hinköchelt. Aber das Ergebnis sind wunderbar duftende Würfel ganz ohne Farb- oder Konservierungsstoffe (Foto li.) → **S. 81**

INSIDER TIPP Markt am Meer

Jeden Sonntagvormittag verwandeln sich die Kais des Stadtviertels L'Île von *Martigues* in einen bunten Wochenmarkt → **S. 94**

INSIDER TIPP Fischgenuss mit Meerblick mitten in der Großstadt

Im Marseiller Fischerhafen *Vallon des Auffes* (Foto u.) gibts gleich drei nette Restaurants → **S. 88**

INSIDER TIPP Ökokosmetik

Verzicht auf Tierversuche, Abkommen mit Produzenten in Afrika und Förderung von ethnobotanischen Gärten in der Provence gehören zu den Prinzipien der Firma *L'Occitane* in Manosque → **S. 54**



BEST OF ...

TOLLE ORTE ZUM NULLTARIF

Neues entdecken und den Geldbeutel schonen

SPAREN

● **Tief in der Schlucht**

Normalerweise muss man für solch eine Tour einen ortskundigen Führer bezahlen. Aber der *Sentier Martel* ist so gut ausgeschildert, dass es Sie allenfalls etwas Schweiß kostet, rund sieben Stunden lang als Wanderer das spektakuläre Naturschauspiel der Gorges du Verdon zu genießen (Foto) → **S. 115**

● **Spazieren im Kräutergarten**

Die in den Felsen geschlagenen Terrassen des *Jardin des Herbes* gegenüber des Kirchenportals in La Garde-Adhémar kosten keinen Eintritt – steigen Sie hinunter in ein blühendes, duftendes Paradies aus Heilpflanzen, Küchenkräutern, Rosen und Wasserpflanzen → **S. 36**

● **Musik umsonst**

Unter dem Motto *Musique dans la Rue* holt Aix-en-Provence Ende August über eine Woche lang Musiker aller Spielarten auf Straßen und Plätze. Alle insgesamt über 100 Konzerte am Abend kosten keinen Eintritt – aber es empfiehlt sich, zeitig vor Beginn vor Ort zu sein! → **S. 81**

● **Avignons Sparpass**

Anderswo kosten schon die Touristenpässe Geld. Nicht so in Avignon: Da ist die „Avignon Passion“-Karte umsonst und sorgt beim Einsatz für Ermäßigungen bei allen möglichen Unternehmungen → **S. 41**

● **Liegestuhl in der Sonne**

Am Strand kostet es einen Haufen Geld, sich einen Liegestuhl zu mieten. Auf der *Dachterrasse des MuCEM* in Marseille gibt es sie ganz umsonst – oder Sie gehen rüber ins *Fort Saint-Jean*, wo auf dem Spazierweg überall Liege- und Sitzgelegenheiten aus massivem Holz aufgestellt sind → **S. 87**

● **Gratis parken in Avignon**

Das Auto wird immer mehr zur Last in französischen Touristenorten, Parkplätze sind rar und teuer. In Avignon sind 1500 Plätze auf der *Rhôneinsel Piot* gratis und es gibt einen kostenlosen Shuttlebus, der Sie an die Stadtmauer beim Papstpalast bringt → **S. 41**



Diese Punkte zeichnen in den folgenden Kapiteln die Best-of-Hinweise aus

TYPISCH PROVENCE

Das erleben Sie nur hier

● **Wie man einst in der Provence lebte**

Werfen Sie in *Oppède-Le-Vieux* einen Blick in die Vergangenheit der Provence. Das Dorf im Luberon war, wie viele andere nach der Landflucht im 20. Jh., fast ausgestorben – bevor Künstler und Handwerker es renovierten → [S. 54](#)

● **Schaulaufen in aller Pracht**

Der *Cours Mirabeau* in Aix ist das Musterbeispiel für eine Prachtstraße in der Provence. Auch Sie werden Ihren Spaß haben, wenn Sie zusammen mit den Einheimischen zum Schaulaufen unter Platanen antreten! → [S. 67](#)

● **Dorfbistro**

Das *Bistrot L'Absinthe* in La Garde-Adhémar ist ein Dorfgasthaus wie man es sich vorstellt: Das freundliche Wirtspaar serviert einfache Gerichte aus Produkten der Region und gibt Ausflugstipps und der Bouleplatz ist nebenan → [S. 36](#)

● **Römererbe**

Das *Amphitheater* in Arles ist ein Beispiel dafür, wie unverkrampft die Provenzalen mit dem Erbe der Römer umgehen. Das mehr als 2000 Jahre alte Bauwerk gehört zum Alltag, ist Schauplatz für Stierkämpfe und Feste und hat nichts von monumentaler Stille (Foto) → [S. 74](#)

● **Violette Pracht**

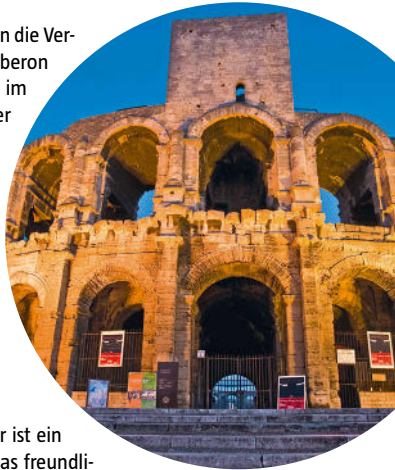
Lavandin gibt es überall, aber den echten *Lavendel* finden Sie nur in den Hochlagen des Luberon, der Hochprovence oder der Drôme Provençale. Um die violette Pracht der Heil- und Duftpflanze am intensivsten zu erleben, sollten Sie im Juli über das Plateau d'Albion von Lagarde-d'Apt nach Sault fahren → [S. 20](#)

● **Am Strand mit Freunden**

Der Strand von *La Ciotat* ist in erster Linie für die Einheimischen und nicht nur für Touristen angelegt. Selbst im Hochsommer bleibt es bei der familiären Atmosphäre im Ort → [S. 94](#)

● **Rosa Flamingos**

Nirgendwo in Europa gibt es so viele Flamingos wie im Sumpfgebiet der *Camargue*. Vor allem von April bis Oktober können Sie die Vögel im Mündungsdelta der Rhône beobachten → [S. 78](#)



TYPISCH

BEST OF ...

SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

Aktivitäten, die Laune machen



● **Unwiderstehliche Versuchung**

Eine Führung durch das *Musée du Nougat* der Firma Arnaud Soubeyran, die den berühmten Nougat von Montélimar produziert, versüßt auch einen Regentag. Nicht vergessen, die Köstlichkeit im hübschen Werkscafé zu probieren (Foto) → S. 35

● **Unter der Erde**

Keine Frage, in der *Grotte de Thouzon* im Vaucluse bleiben Sie vom Regen verschont. Und erleben eine imponierende Tropfstein-Untergrund-Welt → S. 118

● **Lesestündchen**

Wunderbar in bequemen Sesseln schmökern Sie in Aix bei *Book in Bar*, einer Buchhandlung, die nur ausländische Bücher führt. Die Bar verwöhnt Durchnässete nicht nur mit heißen Getränken, sondern auch mit süßen Leckereien → S. 71

● **Einkaufen in Aix**

In den *Allées Provençales* im Zentrum von Aix schlagen Sie dem schlechten Wetter ein Schnippchen. Beim Bummel durch die Mode- und Delikatessengeschäfte, Cafés und Restaurants sowie das Bücher- und Multimediahaus Fnac können Sie zur Not sogar einen kompletten Regentag überstehen → S. 66

● **Kurzstudium an der Weinuni**

Sie interessieren sich für Önologie? Oder fühlen sich zum Sommelier berufen? Die Universität du Vin auf dem *Schloss von Suze-la-Rousse* bietet Wochenend- oder Tageskurse für Amateure an → S. 39

● **Fremde Welten**

Um den Cours Mirabeau in Aix gibt es zwei *Programmkinos*, die Filme in der Originalsprache mit französischen Untertiteln zeigen und Ihnen damit die Augen für fremde Welten öffnen → S. 71

REGEN

ENTSPANNT ZURÜCKLEHNEN

Durchatmen, genießen und verwöhnen lassen

ENTSPANNT

● **Mit dem Hybridschiff in die Calanques**

Die Reederei Icard Maritime in Marseille fährt mit dem *Hybridschiff Helios* vom Alten Hafen in die Calanques. In den Fjorden wird der Diesel abgeschaltet, das Boot gleitet lautlos mit seinen Elektromotoren in die Buchten des Nationalparks → S. 91

● **Dampfbad und Lesestoff**

Erst Couscous, dann *Hamam*: Zum Kulturzentrum des Verlags Actes Sud in Arles gehört nicht nur das Restaurant L'Entrevue, sondern auch – neben Kino, Galerie und Buchhandlung – ein kleines, feines arabisches Dampfbad. Praktisch, wenn der Lesestoff beim Relaxen direkt aus demselben Haus kommt → S. 76

● **Schlemmen am Meer**

Eine Auszeit von der Großstadt bietet die kleine Bucht Anse de Maldormé direkt am Meer in Marseille. Und das nahebei gelegene Restaurant *Le Petit Nice*: Gérald Passédat, der wohl beste Koch in der Provence, hat hier seine eigene Version der Bouillabaisse entwickelt. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie Augen- und Gaumenschmaus → S. 88

● **Baden wie die Römer**

Die *Sextius-Thermen* in Aix wurden auf römischen Fundamenten neu aufgebaut. Sie werden sehen, das rund 30 Grad warme Wasser aus der Tiefe ist heute noch so angenehm wie zu Römerzeiten → S. 71

● **Auf dem Schiff durch die Camargue gleiten**

So erleben Sie die amphibische Welt der Camargue ganz entspannt: Auf dem Schiff *Tiki III* gleiten Sie in aller Ruhe durch die Sumpflandschaft im Rhônedelta, sehen schwarze Stiere, weiße Pferde und rosa Flamingos am Ufer (Foto) → S. 78



● **Strand in der Stadt**

Der Metro sei Dank: Mit dem Aushub für das U-Bahn-Netz hat Marseille mitten in der Stadt kilometerlange *Strände* angelegt, die mittlerweile allen Komfort wie Duschen, Toiletten, Spazierwege und Aufsicht bieten → S. 91

AUFTAKT





ENTDECKEN SIE DIE PROVENCE!

Die Provence ist ein **Fest für all Ihre Sinne**: Weiße Felsen, blaues Meer, rosafarbene Flamingos, schwarze Stiere, grüne Kiefern und violette Lavendelfelder betören das Auge. Wilde, würzige Kräuter, saftiges, süßes Obst, frische Fische oder Meeresfrüchte und wunderbare Weine schmeicheln Nase und Gaumen. Natur und Kultur, Meer und Berge, Trubel in den Städten und Stille im Hinterland, Tradition mit Zeugnissen der Römerzeit und Avantgarde mit Festspielen oder moderner Architektur: Die Region spielt mit den Gegensätzen und zeigt Ihnen zu allen Jahreszeiten ihren Charme.

Das **mediterrane Klima** ist der große Trumpf der Region. Der Sommer hält, was sein Name verspricht. Und wird es einmal brütend heiß, sorgt der Wind für Erfrischung. Aber selbst im Winter sind in den Städten die Straßencafés für die kleine Tasse Kaffee oder den Aperitif gefragt, denn auch in der kalten Jahreszeit scheint oft die Sonne. Schnuppern Sie im Tal der Rhône die klare Luft, der der alles beherrschende Mistralwind jede Trübung nimmt: Sie lässt das Licht auf weißem Kalkstein tanzen, gelbe Sonnenblumen oder blauvioletter Lavendel leuchten auf den Feldern. Staunen Sie über **Bilderbuchdörfer mit platanenbestandenen Plätzen** wie Grignan oder Lourmarin, die sich im Schatten von mächtigen Schlössern ducken und auf denen das **Kla-**



Eine Segelyacht dümpelt in der Calanque d'En-Vau bei Marseille

cken der Boulekugeln den gemächlichen Rhythmus vorgibt. Lassen Sie sich verzaubern von Städten, die wie Aix, Avignon, Arles oder Marseille den Reichtum der Vergangenheit mit großen Palästen, Prachtstraßen und Arenen vor Ihnen ausbreiten. Lassen Sie Ihre Phantasie spielen, wenn Sie daran denken, dass Sie auf den Spuren von Cäsar, von Päpsten oder von großen Künstlern wandeln. Und schließlich das Meer! Es öffnet an der Küste – mit **kilometerlangen Sandstränden** in der Camargue und kleinen Felsbuchten bei Marseille – das Tor zur weiten Welt.

Die Provence beeindruckt immer wieder mit ihren Gegensätzen: einerseits die schroffen Felsklippen der Calanques mit ihren grünen Kiefern unter dem blauen Himmel

um 27 000 v. Chr.

Älteste Felszeichnungen in einer Grotte der Calanques von Marseille

um 600 v. Chr.

Griechen aus Kleinasien gründen Massalia (Marseille)

um 122 v. Chr.

Rom unterstützt Massalia im Kampf gegen die Kelten, zerstört deren Hauptstadt Entremont und gründet Aquae Sextiae (Aix)

4. Jh.

Der römische Präfekt reiert Gallien, Spanien und Britannien von Arles aus

1032

Die Provence wird Teil des Heiligen Römischen Reichs Deutscher Nation