

**GPS**  
Tracks &  
Waypoints

# PROVENCE

Ralf Nestmeyer



GPS-KARTIERTE ROUTEN · PRAKTISCHE REISETIPPS

**Wanderführer** – mit 39 Touren



# Inhaltsverzeichnis

## Wichtige Hinweise

### Wandern in der Provence

Wanderregionen zwischen Mont Ventoux und Mittelmeer

Wetter und Wandersaison

Pflanzenwelt

Tierwelt

Ausrüstung und Verpflegung

Notfall

Tourplanung und -durchführung

### Dentelles/Mont Ventoux/Montagne de Lure

**Tour 1: \*\*\*\*** Über die Klöppelspitzen: Dentelles de Montmirail

Länge: 13,8 km ■ Gehzeit: 5:45 Std

**Tour 2: \*\*\*** Zum Lac du Paty

Länge: 16,5 km ■ Gehzeit: 4:50 Std

**Tour 3: \*\*** Den Mont Ventoux entlang zur Chapelle Saint-Sidoine

Länge: 9 km ■ Gehzeit: 4:50 Std

**Tour 4: \*\*\*** Auf Petrarcas Spuren den Mont Ventoux hinauf

Länge: 13 km ■ Gehzeit: 4:35 Std

**Tour 5: \*\*** An der Nordflanke des Mont Ventoux



Länge: 13 km ■ Gehzeit: 3:35 Std

**Tour 6: \*\*\*\*** Auf die Montagne de Lure und durch den Forêt de Cruis

Länge: 18,4 km ■ Gehzeit: 6:10 Std

**Tour 7: \*\*\*** An der Südflanke der Montagne de Lure

Länge: 17,4 km ■ Gehzeit: 5 Std

**Tour 8: \*\*** Rund um Cruis: zu Füßen der Montagne de Lure

Länge: 10,9 km ■ Gehzeit: 3:05 Std

## Montagnette/Alpilles

**Tour 9: \*** Durch Garrigue-Landschaft zum Pont du Gard

Länge: 6,2 km ■ Gehzeit: 2 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 10: \*\*\*** Durch das Montagnette-Gebirge

Länge: 13,3 km ■ Gehzeit: 3:55 Std

**Tour 11: \*\*\*** Van-Gogh-Tour über die Alpilles

Länge: 8,9 km ■ Gehzeit: 2:40 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 12: \*\*** Über ein Plateau am Rand der Alpilles

Länge: 12,8 km ■ Gehzeit: 3:20 Std

**Tour 13: \*\*** Von frühgeschichtlichen Höhlen über die Crête du Défens

Länge: 9,2 km ■ Gehzeit: 2:30 Std ■ kinderfreundlich

## Luberon

**Tour 14: \*\*\*** Rund um Fontaine-de-Vaucluse zur Quelle der Sorgue

Länge: 12,4 km ■ Gehzeit: 3:45 Std

**Tour 15: \*\*\*** Durch die Gorges de Véroncle

Länge: 11 km ■ Gehzeit: 3:30 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 16: \*\*\*** Zu den Aiguiers bei Saint-Saturnin-lès-Apt

Länge: 18,4 km ■ Gehzeit: 5:55 Std

**Tour 17: \*\*** Im Colorado Provençal

Länge: 8,9 km ■ Gehzeit: 2:35 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 18: \*\*\*** Auf den Kleinen Luberon

Länge: 12,4 km ■ Gehzeit: 4:10 Std

**Tour 19: \*\*** Zum Zedernwald auf dem Kleinen Luberon

Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 4 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 20: \*\*\*\*** Auf den Mourre Nègre

Länge: 21,3 km ■ Gehzeit: 5:50 Std

**Tour 21: \*\*** Durch die engste Schlucht der Provence

Länge: 10,5 km ■ Gehzeit: 3:15 Std ■ kinderfreundlich

## Haute-Provence

**Tour 22: \*\*** Rund um die Gorges d'Oppedette

Länge: 6,8 km ■ Gehzeit: 2:45 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 23: \*\*\*** Entlang der Crête de Gérüen

Länge: 13 km ■ Gehzeit: 4 Std

**Tour 24: \*\*** Rundwanderung zu den „Büßern von Méés“

Länge: 7,7 km ■ Gehzeit: 2:35 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 25: \*\*** Um den Cousson zur Chapelle Saint-Michel-de-Cousson

Länge: 11,8 km ■ Gehzeit: 3:40 Std

**Tour 26: \*\*** Durch die Gorges de Trévans

Länge: 8 km ■ Gehzeit: 3:05 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 27: \*** Entlang der Basses Gorges du Verdon zur Chapelle Sainte-Maxime

Länge: 9,7 km ■ Gehzeit: 3 Std

**Tour 28: \*\*\*\*** Auf dem Chemin du Bastidon den Grand Canyon entlang

Länge: 15,4 km ■ Gehzeit: 6:05 Std

**Tour 29: \*\*\*\*** Auf dem Sentier Martel durch den Grand Canyon du Verdon

Länge: 12,4 km ■ Gehzeit: 5:30 Std ■ kinderfreundlich

## Montagne Sainte-Victoire/Massif de la Sainte-Baume

**Tour 30: \*\*\*\*** Von Les Cabassols auf die Montagne Sainte-Victoire

Länge: 15,8 km ■ Gehzeit: 5:25 Std

**Tour 31: \*\*\*** Von La Treille hinauf auf den Mont Garlaban

Länge: 13,2 km ■ Gehzeit: 5 Std

**Tour 32: \*\*\*** Durch den Parc de Saint-Pons zu den Eisschränken der Provence

Länge: 10,6 km ■ Gehzeit: 3:50 Std

**Tour 33: \*\*\*** Auf das Massif de la Sainte-Baume

Länge: 12,4 km ■ Gehzeit: 3:50 Std ■ kinderfreundlich

## Camargue/Calanques/Am Mittelmeer

**Tour 34: \*\*\*** Über den Deich zum Leuchtturm Phare de la Gacholle

Länge: 25 km ■ Gehzeit: 5:50 Std

**Tour 35: \*\*** Am Etang de Berre entlang

Länge: 13,9 km ■ Gehzeit: 4 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 36: \*\*** Von Cassis zu den Calanques

Länge: 13,4 km ■ Gehzeit: 4 Std ■ kinderfreundlich

**Tour 37: \*\*** An der Küste entlang zum Cap Canaille

Länge: 11 km ■ Gehzeit: 3:15 Std

**Tour 38: \*\*\*** Die verträumte Küste zwischen Les Lecques und Bandol

Länge: 13,3 km ■ Gehzeit: 4:30 Std ■  
kinderfreundlich

**Tour 39: \*\*** Auf den Balcons de la Méditerranée

Länge: 12,6 km ■ Gehzeit: 4:10 Std

## Über dieses Buch

Präambel

Impressum

Index

## Wichtige Hinweise

### Welcher Weg für welche Wanderer - das steht in den Sternen

Touren mit \* sind im Prinzip von jedem Erwachsenen und jedem motivierten Schulkind zu machen. Wanderungen mit \*\* sind anstrengender, aber immer noch von jedem normal fitten Erwachsenen und Schulkind zu bewältigen. \*\*\*-Wege sind für die Sportlichen, und \*\*\*\* richten sich an die Expertinnen und Experten mit einschlägigen Erfahrungen. Sonderanforderungen - wie Schwindelfreiheit oder Trittsicherheit - werden extra im Tourinfo-Kasten ausgewiesen.

### Auf einen Blick: das Weg-Zeit-Höhen-Diagramm

Tourenvergleich auf einen Blick durch den einheitlichen Maßstab (1 km = 1 cm). Die addierten Auf- und Abstiege entsprechen den tatsächlichen Anforderungen der Strecke.

### Wandern mit redaktionell überprüften GPS-Daten

Unsere GPS-Tracks und Waypoints sind besonders genau, weil sie redaktionell überprüft und bearbeitet wurden. Auf [www.michael-mueller-verlag.de/gps](http://www.michael-mueller-verlag.de/gps) finden Sie die Daten für Ihr GPS-Gerät oder Smartphone. Gratis! Oder Sie laden sich die App mmtravel tracks herunter - mit allen Touren dieses Buchs auf Online-Karten. Ebenfalls kostenlos und ohne Registrierung.

Selbstverständlich lassen sich alle Touren auch ohne GPS und Smartphone durchführen.

### Etwas zum Angeben gefällig?

Sämtliche Karten in diesem Wanderführer sind GIS-basiert und im UTM-Koordinatensystem mit dem geodätischen Datum WGS 84 erstellt und damit wirklich auf der Höhe der Zeit.

## Wo bin ich gerade?

Die Wegpunkte 1, 2, 3 & Co. wurden von den Autoren für jede Tour vor Ort mit dem GPS-Gerät an wichtigen Stellen im Gelände aufgezeichnet. Neben einer technisch bedingten Ungenauigkeit kommt es aufgrund geologischer Besonderheiten besonders in Schluchten zu Abweichungen. Als Lesezeichen finden Sie die entsprechenden Ziffern sowohl im Text wie in der Karte und im Diagramm.

## Wie & wo, hin & zurück, Wind & Wetter, Hunger & Durst

Im Tourinfo-Kasten stellt sich die Tour vor. Sie erfahren außerdem alles, was Sie zur Wanderlogistik und zum Überleben brauchen, und das im Detail.

## Zu Ihrer Sicherheit

Überschätzen Sie sich nicht - machen Sie einfach Urlaub, auch die mit \* oder \*\* gekennzeichneten Touren sind wunderschön. Wandern Sie möglichst nicht allein, setzen Sie jemanden aus Ihrem Quartier über die geplante Tour in Kenntnis und nehmen Sie ausreichend Trinkwasser sowie Ihr Handy mit.

## Kleingedrucktes

Die in diesem Wanderführer enthaltenen Angaben wurden von unseren Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Michael Müller Verlag mit größter Sorgfalt überprüft und veröffentlicht. Dennoch können weder Autor noch Verlag bezüglich der Beschreibungen und Karten sowie der Gegebenheiten vor Ort Verantwortung übernehmen. Natur und Klima sind und bleiben letztlich unberechenbar. Der Zustand der Wege ist immer auch von der Zeit, der Witterung, von Eingriffen durch Menschenhand und anderen Unvorhersehbarkeiten abhängig. Wir bitten um Verständnis und sind jederzeit für Verbesserungsvorschläge dankbar.

In jedem Notfall wählt man 112 (EU-weite Notrufnummer)





## Wandern in der Provence

Provence - ein Name, der Träume und Assoziationen weckt: mediterrane Lebensart, der Duft von Lavendel, Thymian, Rosmarin und wildem Knoblauch. Landschaftlich ist die Provence eine Region voller Gegensätze: Da existiert das Vogelparadies Camargue im Südwesten der Provence mit seinen traumhaften Sandstränden neben der zerklüfteten Steilküste von Cassis, nordöstlich des Rhônedeltas erstrecken sich stattliche Mittelgebirge wie der Luberon oder der Mont Ventoux, und die weltabgeschiedenen Täler der Haute-Provence bilden einen kaum zu übertreffenden Gegensatz zur quirligen Küste der Sonnenanbeter bei Bandol. Während der Grand Canyon du Verdon gewissermaßen schon zum Pflichtprogramm einer Wanderreise durch die Provence gehört, lassen sich die Gorges d'Oppedette, Gorges de Trévans und Gorges de Véroncle als vergleichsweise unberührte Schluchten empfehlen. Auch die stellenweise stark zersiedelte französische Mittelmeerküste kann mit landschaftlichen Highlights aufwarten: Malerisch ist vor allem der Küstenabschnitt zwischen Marseille und Bandol, wo sich teilweise hohe Klippen bis an das Ufer heranschieben, sowie die türkisblauen Calanques von Cassis. Da die

Provence als Wandergebiet sehr weiträumig ist, empfehlen sich zur Erkundung mehrere Standorte in den jeweiligen Regionen.

## Wanderregionen zwischen Mont Ventoux und Mittelmeer

### **Dentelles de Montmirail, Mont Ventoux und Montagne de Lure**

**(Link):** Den gesamten Norden der Provence nimmt ein mächtiger Höhenzug ein: Der Mont Ventoux, der als ein Wahrzeichen der Provence gilt und dessen Erhebungen sich nach Osten bis zur Montagne de Lure fortsetzen. Er steigt bei den bizarren Dentelles de Montmirail (→ Tour 1), die an Klöppelspitzen erinnern, langsam an, um wenig später am eigentlichen Gipfel Mont Ventoux (→ Tour 4 und 5) mit 1.912 m seinen höchsten Punkt zu erreichen. Weithin sichtbar dominiert der kahle Berg einen großen Teil der Provence. Während sein Nordhang steil ansteigt, läuft die Südflanke relativ sanft zum Meer hin aus. Auf den Hügeln der Umgebung finden sich mehrere reizvolle Kapellen (→ Tour 2 und 3).

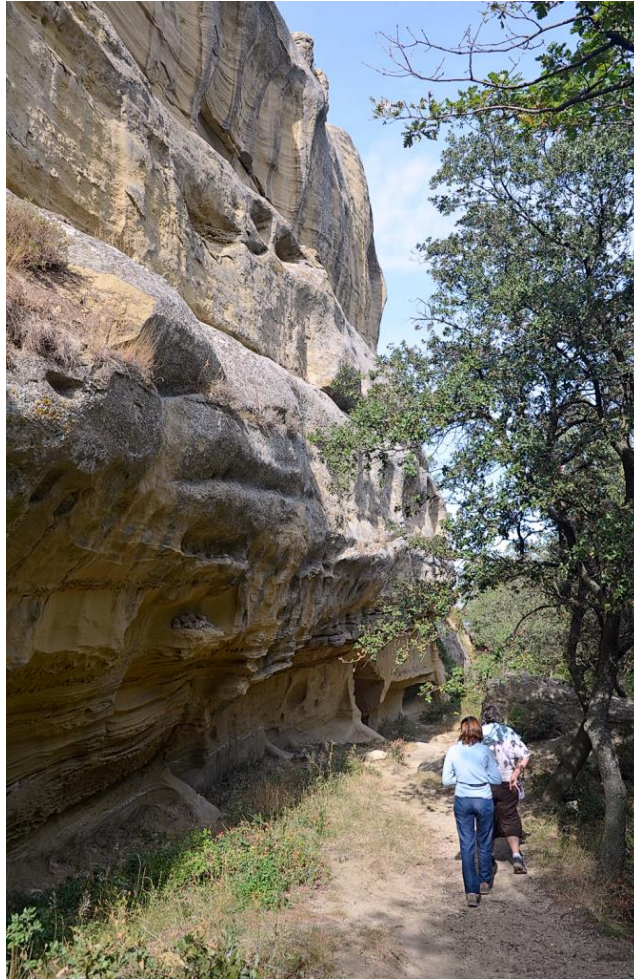
Über das von Jean Giono poetisch verklärte Lure-Gebirge (→ Tour 6, 7 und 8) geht das Gebirgsmassiv schließlich in die Haute-Provence (s. u.) und die Seealpen über. Eingebettet sind viele karstige und wasserarme Hochebenen, auf denen hier wie dort viele Lavendelfelder zu finden sind.

Empfohlene Standorte: Vaison-la-Romaine, Carpentras, Sisteron.

**Alpilles und Montagnette (Link):** Als Les Alpilles, „die kleinen Alpen“, wird der kleine Höhenzug bezeichnet, der sich nördlich der Crau zwischen Tarascon und Salon-de-Provence über 25 km in westöstlicher Richtung erstreckt. Die Gipfel dieser kleinen Alpen erreichen zwar nicht einmal 400 m, doch im Gegensatz zur brettflachen Crau ist der Vergleich mit einem Gebirge gar nicht so unangebracht. Die kargen Alpilles (→ Tour 11, 12 und 13) sind einer jener parallel verlaufenden Höhenzüge, die die Provence seit dem Tertiär (vor ca. 60 Mio. Jahren) von Osten nach Westen durchziehen. Hierzu zählt auch die bewaldete Montagnette (→ Tour 10). Inmitten der Garrigue-Landschaft, noch jenseits der Montagnette, steht mit dem Pont du Gard (→ Tour 9) zweifellos eines der eindrucksvollsten Bauwerke der Antike.

Empfohlene Standorte: Arles, Nîmes, Saint-Rémy-de-Provence, Salon-de-Provence.

**Montagne du Luberon ([Link](#)):** Nördlich des fruchtbaren Tals der wasserreichen Durance erhebt sich ein lang gestrecktes Kalkgebirge. Während der Gebirgszug Luberon an seiner Südseite ein markantes Relief aufweist, präsentiert er sich nach Norden hin sanft abfallend. Genau genommen wird der Luberon von einem Taleinschnitt zwischen den Orten Bonnieux und Lourmarin geteilt: Westlich erhebt sich der Petit Luberon ([→ Tour 18 und 19](#)), an dessen Nordhang es so verträumte Dörfer wie Oppède-le-Vieux, Ménerbes und Lacoste zu entdecken gilt; wilder und unberührter ist dagegen der Grand Luberon, dessen größte Erhebung der 1.125 m hohe Gipfel Mourre Nègre ist ([→ Tour 20](#)). Eine Besonderheit ist die Schlucht Gorges de Régalon ([→ Tour 21](#)), die als die engste der Provence gilt. An den nördlichen Ausläufern des Luberon sind bei Roussillon und Rustrel außerdem die größten europäischen Ockervorkommen auszumachen ([→ Tour 17](#)): Die verwitterten Abstichflächen leuchten in den unterschiedlichsten Rot- und Brauntönen.



Grottes de Calès (Tour 13)

An den wenigen wasserführenden Flüssen der Region wurden Mühlen errichtet, auch wenn diese wie in der Schlucht Gorges de Véroncle (→ Tour 15) nur schwer zugänglich waren. Andernorts wurden, wie bei Saint-Saturnin-lès-Apt (→ Tour 16), mühsam Becken in den Fels geschlagen, um Regenwasser sammeln und so das Vieh tränken zu können.

Eine geologische Besonderheit in der Nähe des Luberon ist der berühmte Quelltopf der Sorgue bei Fontaine-de-Vaucluse (→ Tour 14), die hier als größte Quelle Europas aus dem karstigen Gestein sprudelt.

Empfohlene Standorte: Apt, Lourmarin, Gordes, Forcalquier.



**Haute-Provence (Link):** Diese karge Landschaft rund um den Mittellauf der Durance zählt nicht nur zu den reizvollsten, sondern auch zu den touristisch noch vergleichsweise wenig erschlossenen Regionen der Provence. Ein abwechslungsreicher Landstrich mit wuchtigen Bergmassiven, Stauseen wie dem Lac de Sainte-Croix und den Basses Gorges du Verdon (→ Tour 27) sowie bizarren Felsformationen wie den Büßern von Méès (→ Tour 24). Das Plateau de Valensole mit seinen porösen Kalkböden ist eines der Hauptanbauggebiete für Lavendel. Optischer wie auch touristischer Höhepunkt ist zweifelsohne der Grand Canyon du Verdon, der mit seinen steil abfallenden Felshängen ein faszinierendes Naturszenario darstellt und auf dem berühmten Fernwanderweg Sentier Martel durchwandert werden kann (→ Tour 29). Eindrucksvoll ist auch der Wanderweg Chemin du Bastidon (→ Tour 28), der am Nordrand des Canyons entlangführt. Weniger bekannt, aber sehr reizvoll sind die kleineren Schluchten der Region wie die Gorges d'Oppedette (→ Tour 22) und die Gorges de Trévans (→ Tour 26). Ganz im Nordosten der Provence verändert sich die Landschaft allmählich und verliert ihren mediterranen Charakter, so beim Anstieg zur Abbruchkante Crête de Gérüen (→ Tour 23) oder auf dem Gipfel des Cousson (→ Tour 25). Die ineinander übergehenden Gebirgskämme gehören bereits zu den provenzalischen Alpen.

Empfohlene Standorte: Sisteron, Castellane, Digne-les-Bains.

**Montagne Sainte-Victoire und Massif de la Sainte-Baume (Link):** Eine geradezu klassische Wanderung führt auf den berühmten Gebirgszug Montagne Sainte-Victoire (→ Tour 30), den Paul Cézanne wiederholt gemalt hat. Während das Felsmassiv nach Norden gleichmäßig zur Durance hin abfällt, erscheint es nach Süden hin wie eine mächtige Felswand. Das Massif de la Sainte-Baume mit der Grotte Sainte-Marie-Magdaleine (→ Tour 33) ist ebenfalls einer jener Höhenzüge, die das Landschaftsbild der Provence prägen. Früher lagerte man dort auch Eis, wovon einige beeindruckend tiefe Bassins zeugen (→ Tour 32). Zu den bekannten Bergen in dieser Region gehört der markante Gipfel des Mont Garlaban (→ Tour 31).

Empfohlene Standorte: Aubagne, Aix-en-Provence.



**Camargue und Calanques (Link):** Das Mündungsgebiet der Rhône, die schwach besiedelte Camargue (→ [Tour 34](#)) bildet zwischen Großer und Kleiner Rhône gewissermaßen ein Dreieck. Die Rhône ist zwar „nur“ der zweitlängste, dafür aber mit Abstand der wasserreichste Fluss Frankreichs. Als eines der größten Feuchtgebiete Europas stellt die Camargue immer noch ein wahres Refugium für seltene Wasser- und Wattvögel dar. Allerdings wurde dieses inzwischen durch den intensiven Reisanbau verkleinert. Touristen schätzen v. a. die ausgedehnten Sandstrände. In Küstennähe schließt sich eine von Überschwemmungsbereichen geprägte Landschaft an, in welcher sich vor Jahrtausenden die sogenannten Etangs gebildet haben. Die beiden größten dieser Seen, der Etang de Berre (→ [Tour 35](#)) und der Etang de Vaccarès, besitzen beachtliche Ausmaße. Die kleineren Salzlagunen werden von weiten Grasflächen umgeben und sind daher nur zu Fuß zu erreichen. Kein Etang gleicht dem anderen: Während einige hochgradig salzig und von Algen überwuchert sind, besitzen andere erstaunlich frisches, klares Wasser und eine reizvolle Uferzone.

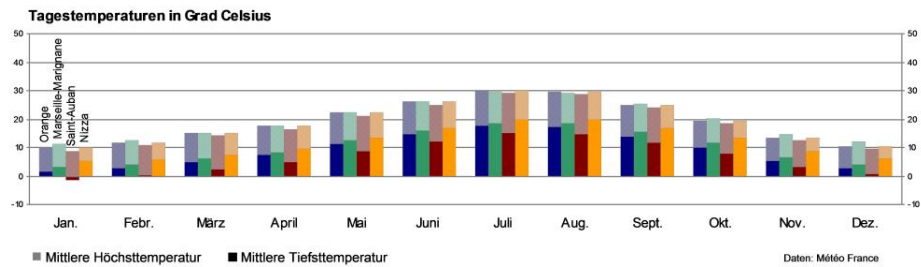
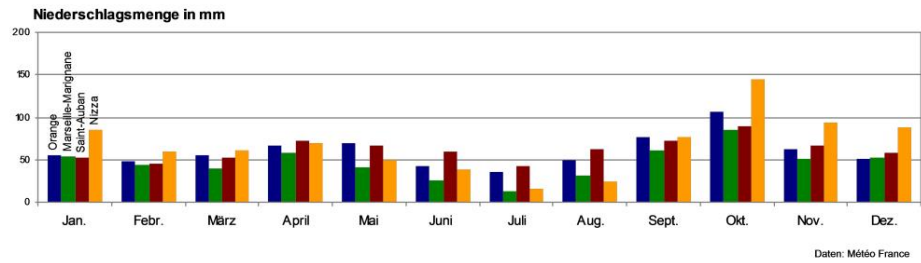
Ein weiterer Höhepunkt an der Küste sind die Calanques zwischen Cassis und Marseille, fjordartige, tief in die Kalksteinfelsen eingeschnittene Buchten, die erst vor rund 10.000 Jahren entstanden sind: Klimatische Veränderungen leiteten das Ende der Eiszeit ein und zogen den Anstieg des Meeresspiegels nach sich, so dass das Meer bis weit in die Flusstäler vordringen konnte. Das glasklare, smaragdgrüne Wasser verführt zum Baden und Tauchen (→ [Tour 36](#)). Weiter in Richtung Osten finden sich auf dem Weg nach La Ciotat (→ [Tour 37](#)) mit dem 363 m hohen Cap Canaille die höchste Klippe Frankreichs sowie verträumte Buchten auf dem Weg nach Bandol (→ [Tour 38](#)). Grandiose Panoramablicke auf die Küste und das Mittelmeer bieten sich von den Balcons de la Méditerranée (→ [Tour 39](#)).

Empfohlene Standorte: Saint-Rémy-de-Provence, Les Saintes-Maries-de-la-Mer, Cassis, La Ciotat, Bandol.

## Wetter und Wandersaison

**Wetter und Jahreszeit:** Bei entsprechender Ausrüstung ist die Provence eine Ganzjahreswanderregion, obwohl die eigentliche Reisesaison im April

beginnt und im Oktober endet. Die meisten Wandertouren sind vor allem im Frühjahr und Herbst reizvoll. Die Provence ist geprägt von einem milden, mediterranen Klima. Selbst im Winter zeigen sich die Küste und die Camargue von ihrer angenehmsten Seite, das Thermometer klettert hier häufig auf Werte von über 10 °C, selbst 20 °C sind keine Seltenheit. Die Temperaturen im Hinterland sowie in den höheren Lagen verleiten im Winterhalbjahr allerdings kaum zum Sonnenbaden, die Berggipfel der Alpes du Sud liegen bis weit ins Frühjahr hinein unter einer Schneedecke begraben. In Küstennähe beginnt der Frühling schon im Februar mit der Blüte der Mandel- und Mimosenbäume, im hügeligen Teil der Provence erst einen Monat später. Der Sommer gestaltet sich recht trocken, die letzten richtigen Regentage gibt es in der ersten Maihälfte. Bei Temperaturen über 30 °C stellen Touren auf den Luberon (→ Tour 20) oder die Montagne Sainte-Victoire (→ Tour 30) erhebliche Anforderungen an die Kondition. Der Herbst ist von plötzlich einsetzenden, heftigen Regenschauern geprägt, die des Öfteren zu Überschwemmungen führen, da der Boden vollkommen ausgetrocknet ist und die Niederschläge nicht aufnehmen kann. Der Oktober ist der niederschlagsreichste Monat in der Provence, wobei an der Côte d'Azur mehr Regen fällt als an der westlichen Küste um Marseille. Insgesamt betrachtet fällt in der Provence mit 550-800 mm ähnlich viel Niederschlag im Jahr wie in Hamburg (770 mm) oder Bremen (694 mm), allerdings nur an 60 bis 80 statt an etwa 130 Tagen im Jahr. Alles in allem ist die Provence aber ein von der Sonne verwöhnter Landstrich: Durchschnittlich scheint diese zwischen 2.700 und 2.900 Std. pro Jahr (im sonnenscheinreichsten Ort Deutschlands - Zinnowitz auf der Insel Usedom - sind es dagegen nur rund 1.920 Std. pro Jahr), bis weit in den Herbst hinein sorgt ihre Kraft für angenehme Temperaturen. Der Winter ist - von regionalen Abweichungen abgesehen - vergleichsweise trocken und mild, wenngleich es im Landesinneren gelegentlich zu Nachtfrost kommt.



## Tageslängen Marseille

Tag	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang	Tageslänge
15. Jan.	8.07 Uhr	17.28 Uhr	9:21 Std.
15. Febr.	7.38 Uhr	18.08 Uhr	10:30 Std.
15. März	6.53 Uhr	18.43 Uhr	11:50 Std.
15. April	6.57 Uhr	20.20 Uhr	13:23 Std.
15. Mai	6.14 Uhr	20.56 Uhr	14:42 Std.
15. Juni	5.58 Uhr	21.20 Uhr	15:22 Std.
15. Juli	6.12 Uhr	21.16 Uhr	15:04 Std.
15. Aug.	6.42 Uhr	20.44 Uhr	14:02 Std.

15. Sept.	7.16 Uhr	19.52 Uhr	12:36 Std.
15. Okt.	7.51 Uhr	18.57 Uhr	11:06 Std.
15. Nov.	7.32 Uhr	17.15 Uhr	9:43 Std.
15. Dez.	8.03 Uhr	17.04 Uhr	9:01 Std.

Alle Zeitangaben sind in MEZ bzw. MESZ (Sommerzeit von April bis Okt.).

**Kleine Windkunde:** Mistral, der Name dieses kalten, trockenen Fallwindes, der am häufigsten im Frühjahr weht, wird in der Provence mit einem ehrfürchtigen Unterton ausgesprochen. Seine starken Böen, die Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 135 km/h erreichen können, brausen mit Wucht durch das Rhône-tal und dulden keinen Widerstand. Er entsteht bei hohem Luftdruck über der Biskaya und einem Tiefdruckgebiet über dem Golf von Genua. Dabei wird die einströmende Polarluft entlang der Rhône zwischen Zentralmassiv und Alpen düsenartig verstärkt und erreicht im Mittel Windgeschwindigkeiten zwischen 40 und 75 km/h. Die Kraft des Mistral lässt keine schiefergedeckten Dächer auf provenzalischen Kirchtürmen zu. Die Glocken baumeln daher in einem Barbarotte genannten Käfig unter freiem Himmel. Und auch als Wanderer muss man sich vor dem Mistral in Acht nehmen: Wenn der Wind mit voller Kraft über die Höhenzüge braust, ist eine Gipfelwanderung selbst mit Windjacke und Mütze kein Vergnügen. Innerhalb von wenigen Stunden sorgt der Mistral zwar für einen empfindlichen Temperatursturz von rund 10 °C, als Entschädigung zeigt sich aber der Himmel in einem strahlenden Blau und die Fernsicht ist überwältigend. Dieses Schauspiel hat bereits Vincent van Gogh begeistert: „Wenn der Mistral weht, ist das hier freilich alles andere als ein ‚mildes Land‘, denn der Mistral ist sehr aufreizend. Aber wie wird man dafür entschädigt, wenn ein windstiller Tag ist! Welche Leuchtkraft der Farben, welche reine Luft, welche stille Beschwingtheit.“

Das Gegenstück zum Mistral ist der Scirocco; dieser extrem warme, aus Afrika kommende Wind kann in den Sommermonaten im Rhône-tal für beinahe unerträgliche Temperaturen sorgen und Zelte und Autos mit einer feinen, roten Sandschicht überziehen.

## Pflanzenwelt

Besonders charakteristisch für den Südosten Frankreichs ist die **Garrigue** (→ Tour 9), eine typische mediterrane Vegetationsform aus immergrünen Zwergsträuchern wie Rosmarin und Wacholder, die vor allem auf trockenen, felsigen Böden prächtig gedeihen und die ursprünglichen Eichenwälder verdrängt haben. Die Pflanzen der Garrigue können bis zu 2 m in die Höhe wachsen, wobei bei genauem Hinsehen die Vielfalt der einzelnen Pflanzenarten beeindruckt. In der Regel bilden sie keinen geschlossenen Pflanzenteppich, sondern bewachsen das unwirtliche Gelände in aufgelockert verteilten Pflanzeninseln. Diese Vegetationsform wird nicht nur durch Weidevieh erhalten, auch zahlreiche Waldbrände fördern sie, da sich die Pflanzen der Garrigue danach schneller als andere durchsetzen.



Lockt Insekten an: Blaudistel

Allerdings macht sich vielerorts schon die genügsame **Aleppokiefer** (*Pinus halepensis*) breit, eine sich schnell ausbreitende Pionierpflanze, die den Garrigue-Gewächsen starke Konkurrenz macht und diese verdrängt. Auffällig ist auch der Stechginster, der von Februar bis April die Hänge gelb färbt und vor allem auf Mergel- und Dolomitmalksteinböden gedeiht. Das Landschaftsbild der Provence wird zudem von den ausgedehnten



Beständen der immergrünen **Steineiche** (*Quercus ilex*) geprägt, die charakteristisch für die mediterranen Hartlaubwälder sind. Die auf französisch Yeuse genannte Steineiche wächst sehr langsam; sie ist an trockenen und felsigen Hängen zu finden und in den Anfangsjahren nicht größer als ein Strauch. Der Baum kann mehrere Hundert Jahre alt werden, besitzt dann einen Stammdurchmesser von über 1 m und ist rund 25 m hoch. Zudem sieht man häufig Kastanien, Pinien, Platanen, Wacholder, Zedern und natürlich Lavendelfelder; Letztere sind besonders auf dem Plateau de Valensole (Haute-Provence) und dem Plateau de Sault (Mont Ventoux) vorzufinden und betören mit ihrem intensiven Geruch nicht nur die Insekten, sondern lassen auch Wanderer beschwingter voranschreiten. Immer wieder stößt man beim Wandern auch auf **Zistrose** (*Cistus*), die mit ihren zerknitterten Blütenblättern und den weißfilzigen Blättern das Augenmerk auf sich lenken. Für die Pharmaindustrie ist die Zistrose von besonderer Bedeutung, da in Untersuchungen festgestellt wurde, dass ihre Inhaltsstoffe sich bei der Bekämpfung der Vogelgrippe einsetzen lassen. Den **Färberkrapp** (*Rubia tinctorum*, → Tour 12) mit seinen kleinen gelben Blüten verwendeten dagegen schon die Römer, um roten Farbstoff aus der Wurzel zu gewinnen.

Selbstverständlich werden auch die berühmten **Herbes de Provence** (Kräuter der Provence) angebaut, doch lassen sich Thymian (→ Tour 10), Rosmarin, Oregano, Estragon, Fenchel, Basilikum und Salbei auch in der freien Natur finden.



Lavendel auf dem Weg zur Destillerie

Botaniker freuen sich vor allem an der enormen Vielfalt der provenzalischen Vegetation: Auf den Wanderungen lassen sich verschiedene Arten von Glockenblumen, Frauenmantel und sogar Orchideen wie das **Knabenkraut** entdecken. Wer genau hinsieht, kann sogar mehrere Arten dieser geschützten Orchideengattung finden. Die Pflanze wächst gerne im Verborgenen, teils im Schutz größerer Pflanzen, und zeichnet sich durch ihren gerade aufragenden, dichten Blütenstand aus. Die Blütenfarbe variiert von blassen Tönen bis zu kräftigem Purpur. Relativ häufig sind außerdem Wolfsmilchgewächse, doch gilt es auch, Natternkopf und Sonnengold zu bewundern. Typisch für die karstigen Böden der Provence sind auch Ständelwurz, Schwarzkümmel, Ehrenpreis, Spornblumen sowie die geschützte Akelei, Hahnenfuß und Schneeball. Akeleien sind leicht an ihren blauvioletten Blüten mit dem langen Sporn zu erkennen. In der brackwasserreichen Camargue fühlen sich vor allem Pflanzen wie Queller und Tamarisken

## Lavendel - die Farbe der Provence

Blauviolett blühende Lavendelfelder, dazwischen optische Akzente setzende Olivenbäume - dies ist, dank einer inoffiziellen, seit Jahrzehnten andauernden Imagekampagne zweifellos das provenzalische Postkartenklischee schlechthin. Kritisch betrachtet ist Lavendel ein „bürgerliches“ und „keusches“ Gewächs, verspricht doch sein Duft Sauberkeit und Frische. Nichtsdestotrotz betören die ausgedehnten Lavendelfelder der Provence Augen und Nasen zahlloser Touristen. Streng genommen handelt es sich zumeist nicht um Echten Lavendel (*Lavandula angustifolia* bzw. *Lavandula spica*), sondern um Lavandin. Lavandin ist eine Lavendelhybride, also eine Kreuzung zweier Lavendelarten, leichter zu kultivieren und zudem ertragreicher als der Echte Lavendel. Es wächst in dichten, kugelförmigen Büschen und wird in größerem Maßstab erst seit den 1920er-Jahren auf trockenen, kalkhaltigen Böden in einer Höhe zwischen 400 und 600 m angebaut, während Echter Lavendel auch noch in weit höheren Lagen gedeiht. Geerntet wird von Ende Juli bis Anfang September, wenn dank der sommerlichen Temperaturen die ätherischen Öle in der Blüte ihre höchste Konzentration erreicht haben. Seit den 1970er-Jahren ernten die Bauern den Lavendel fast ausschließlich maschinell. In den Genossenschaftsdestillieren wird dann der Lavendel erhitzt, um die ätherischen Öle zu extrahieren - ein Verfahren, das bereits im 16. Jh. angewendet wurde. Rund 200 kg Blüten sind nötig, um einen Liter Lavendelessenz zu gewinnen. Hauptabnehmer der Ernte waren und sind die Parfümhersteller im nahen Grasse. In den 1980er-Jahren belief sich die Jahresproduktion in der Provence noch auf rund 700 Tonnen Lavandin- und 100 Tonnen Lavendelessenz, doch mittlerweile ist die Produktion stark rückläufig; auf dem Seifen- und Parfümmarkt muss sich der Lavendel mittlerweile gegen die harte Konkurrenz synthetisch hergestellter Duftstoffe behaupten. Ein Teil der Ernte sorgt in getrockneter Form für einen intensiven Duft im heimischen Kleiderschrank.





wohl. Tamarisken sind graugrüne Sträucher mit kleinen, schuppenförmigen Blättern, die dicht an den Zweigen anliegen, und zahlreichen rosafarbenen Blüten, die in ährenartigen Blütenständen angeordnet sind.



Ausgewilderte Iris





Geschützter Enzian



Stachlige Disteln

Die Provence ist seit mehr als 2000 Jahren eine Kulturlandschaft, in der vor allem Gemüse, **Oliven** und **Wein** angebaut werden. Am meisten Olivenöl wird um Nyons und an den Südhängen der Alpilles gewonnen (→ Tour 11). Diese Region beansprucht für sich auch, die besten Oliven Frankreichs hervorzubringen. Zu den bekanntesten Weinanbaugebieten der Provence zählen neben den für ihre Qualität bekannten Lagen wie Châteauneuf-du-Pape, Gigondas (→ Tour 1), Cassis (→ Tour 36 und 37) oder Bandol (→ Tour 38) vor allem auch die Gegend und die Weinstöcke um den Mont Ventoux (→ Tour 3), wo sich in den höheren Lagen auch Trüffel finden lassen. Einige Orte sind auch für ihren Obst- und Gemüseanbau bekannt, so Cavaillon für seine Melonen oder Cucuron (→ Tour 20) für seine Zucchini, deren Blüten ebenfalls köstlich zubereitet werden.



Je weiter man in den Nordosten der Provence vordringt, desto mehr nehmen Laub- und Nadelwälder zu. Die alpinen Regionen der Haute-Provence weisen eine andere, ganz spezielle Flora und Fauna auf. Mehr als 2000 Pflanzenarten, darunter Arnika, Enzian, Alpenrose, Edelweiß, Türkenbund, Leimkraut, Steinbrech und die als „Königin der Alpen“ gerühmte **Blaudistel** (Carduncellus, → Tour 6 und 30), die von Mitte Juli bis Mitte August blüht, sind in der Provence heimisch. Optisch vorherrschend sind natürlich die Nadelhölzer, allen voran Tannen, Fichten, Kiefern und Lärchen.

In Lagen unterhalb von 1.200 m dominieren Laubwälder, in denen ein großer Buchenanteil auszumachen ist. Auch am Massif de la Sainte-Baume (→ Tour 33) hat sich noch ein Buchenforst erhalten, der mit Eiben, Bergahorn und Eschen durchsetzt ist. Den in Südfrankreich einzigartigen **Zedernwald** auf dem Kleinen Luberon (→ Tour 19) verdankt die Provence einem Förster, der beweisen wollte, dass sich die nordafrikanische Zeder in der Provence akklimatisieren kann.

## Achtung!

Wegen Waldbrandgefahr sind von Juni bis September zahlreiche Wandergebiete als Zone Rouge ausgewiesen und nicht - oder nur bis 11 Uhr - zugänglich (vor allem bei Mistral). Dies betrifft die Wandertouren 10, 11, 12, 13, 15, 17, 30, 32, 33, 35, 36 und 37. Allerdings werden bei windstillen Verhältnissen manchmal Ausnahmen gemacht. Leider bekommt man oft keine verlässlichen Auskünfte vor Ort. In Zweifelsfällen sollte man sich an den wandernden Franzosen orientieren. Info-Telefon für die Provence [Tel. 0811201313](tel:0811201313), Département Vaucluse [Tel. 0488178000](tel:0488178000). Alle Informationen sind auch im Internet ([www.myprovence.fr/enviedebalade](http://www.myprovence.fr/enviedebalade)) abrufbar, Apps sind ebenfalls verfügbar.



### Komplementärkontrast in der Natur

**Waldbrandgefahr:** Jahr für Jahr sorgen in den Sommermonaten große Flächenbrände für Schlagzeilen. Ein Funke genügt, und die ausgedörrten provenzalischen Landschaften gehen in Windeseile in Flammen auf. Um Waldbrände zu vermeiden, ist es strengstens verboten, bei Wanderungen und Ausflügen glimmende Zigaretten oder brennende Streichhölzer wegzuworfen - obwohl sich dies eigentlich von selbst verstehen sollte. Besonders gefährlich sind offenes Feuer und liegen gebliebenes Glas (Selbstentzündungsgefahr!). Wildcampen in Gebieten mit Waldbrandgefahr wird verständlicherweise mit drastischen Geldstrafen geahndet.

## Tierwelt

### Die Jäger sind los!

Ein beliebtes Freizeitvergnügen der Provenzalen ist die Jagd (Chasse). Während der Jagdsaison, die mit regionalen Unterschieden und Ausnahmen etwa von September bis April dauert, ballern die Jäger an

bestimmten Tagen auf alles, was irgendwie nach Wild aussieht. Hundebesitzern ist daher dringend abzuraten, ihren Hund von der Leine zu lassen. Da es immer wieder mal zu Jagdunfällen kommt, empfiehlt es sich, farbige Kleidung zu tragen und sich an die Wanderwege zu halten.



Typisch für die Camargue: die weißen Pferde

Bedingt durch die ausgeprägte Jagdleidenschaft der Franzosen gibt es in den niederen Lagen der Provence kaum mehr nennenswerte Wildbestände. Einzig in der geschützten Bergwelt können sich seltene Tiere wie Bartgeier sowie Bussarde, Habichtsadler, Wanderfalken und Sturmtaucher ungestört ausbreiten. Da spektakuläre Großtierarten in der Provence nicht heimisch sind, müssen sich Tierliebhaber mit auf den ersten Blick eher „bescheidenen“ Tierarten begnügen. Mit viel Glück begegnet man Gämsen oder Mufflons (→ Tour 23, 25 und 28; Fernglas mitnehmen!), einen gesprenkelten Tannenhäher, einen Auerhahn oder ein Wildschwein wird man allerdings kaum zu sehen bekommen. An den Nordhängen der Montagne de Lure (→ Tour 6) nistet übrigens mit den Kolkkraben die größte Rabenart Europas. Die kargen Felslandschaften der Provence sind auch ein bevorzugter Lebensraum für seltene Reptilien. So sind beispielsweise in