

DUMONT

DIREKT

VOM TEUFEL GEEBNET

Languedoc

Roussillon · Mittelmeerküste

Himmelsleiter

EINE GIGANTISCHE
TREPPE AUS WASSER

War das etwa Molière? →



MANCHMAL
GRÜSST
EIN
MUFFLON →

DIE PERFEKTE RITTERBURG

Nur eine Illusion

-- aussichtslos? -->

MIT
GROSSEM
FALTPLAN

15 x das Languedoc direkt erleben





Languedoc Roussillon

Mittelmeerküste



Marianne Bongartz

Inhalt

Das Beste zu Beginn

S. 4

Das ist das Languedoc

S. 6

Languedoc in Zahlen

S. 8

So schmeckt das Languedoc

S. 10

Ihr Languedoc-Kompass
15 Wege zum direkten
Eintauchen in die Region
S. 12

Nîmes und Pays du Gard

S. 15



Nîmes S. 16

1 ›Nur‹ eine Wasserrinne –
Pont du Gard
S. 20

Uzès S. 22

Villeneuve-lez-Avignon S. 24

Aigues-Mortes S. 25

2 Zwischen Meer und Land –
Camargue Gardoise
S. 26

Le Grau-du-Roi S. 30

La Grande-Motte S. 31

Montpellier, Coeur d'Hérault, Sète

S. 33



Montpellier S. 34

3 Aufbruch Richtung Meer –
Antigone
S. 38

Lodevois-Larzac S. 42

4 Pilgern in die Einöde –
St-Guilhem-le-Désert
S. 44

Sète S. 46

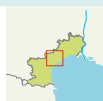
5 Leben und sterben mit
Meerblick – **Mont St-Clair**
S. 48

Etang de Thau S. 50

Agde S. 52

Béziers, Haut-Languedoc, Minervois

S. 55



Béziers S. 56

6 Mit dem Boot über den
Berg – **Fonseranes**
S. 58

Pézenas S. 61

7 Trödeln im Dichter-
städtchen – **Pézenas**
S. 62

Roquebrun S. 64

Minerve S. 65

8 Grüner Weg durchs Haut-Languedoc – **Passa Païs**
S. 66

Carcassonne, Narbonne, Pays Cathare
S. 69



Carcassonne S. 70

9 Märchenhaft – **La Cité de Carcassonne**
S. 72

Canal du Midi S. 74
Narbonne S. 74
Gruissan S. 78
Leucate S. 79

10 Von Weinbauern und Seefahrern – **La Clape**
S. 80

Lagrasse S. 82

11 Adlerhorste aus Stein – **Châteaux cathares**
S. 84

Perpignan und Pyrénées Orientales
S. 87



Perpignan S. 88

12 Frankreichs katalanische Ecke – **Perpignan**
S. 90

Conflent S. 93

13 Kleinode der frühen Romanik – **Klöster am Canigou**
S. 94

Cerdagne S. 97

14 Bollwerke im Conflent – **Villefranche und Mont-Louis**
S. 98

Céret S. 100
Argelès-sur-Mer S. 101
Collioure S. 102

15 Sinfonie aus Licht und Farbe – **Côte Vermeille**
S. 104

Banyuls S. 106

Hin & weg S. 108

O-Ton Languedoc S. 114

Register
S. 115

Abbildungsnachweis/Impressum
S. 119

Kennen Sie die? S. 120



Das Beste zu Beginn



Faisons la fête!

Der Midi versteht es, ausgelassen zu feiern. Vieles findet draußen statt und ist gratis. Eine *agenda* gibt es in den Offices de Tourisme. Seite an Seite mit den Einheimischen feiern Sie bei den kleinen Dorffesten, wo abends an langen Tischen unter freiem Himmel gegessen und anschließend zur *musette*-Musik das Tanzbein geschwungen wird.

Rote Barke gegen blaue Barke

Ein Besuch der *joutes* gehört zu meinen festen Verabredungen im Sommer. Es ist immer wieder eine Gaudi, das ›Schlachtengetümmel‹ auf dem Wasser zu verfolgen. Eintritt wird nicht erhoben, selbst die Tribünen sind meist frei zugänglich. Per K.-o.-System wird der Sieger ermittelt – das kann Stunden dauern und kostet die Ruderer jede Menge Schweiß.



Grüne Wege

Das Netz der *voies vertes* wird im Languedoc immer dichter gesponnen. Mit jüngeren Kindern können Sie auf den autofreien Pisten ganz entspannt auf Entdeckungsfahrt gehen. Etliche Wege führen zum Strand. Es lohnt also, das Fahrrad ins Auto zu packen; vielerorts gibt's aber auch Leihräder – sogar mit E-Antrieb (www.af3v.org).

Schlemmen wie Gott in Frankreich

Ein Abend zu zweit im Restaurant strapaziert das Urlaubsbudget schnell mal mit 100 €. Machen Sie es wie die Franzosen und essen Sie die Hauptmahlzeit à *midi*. Wochentags bieten fast alle Restaurants ein attraktives Mittagsmenü. Selbst die Sterneköche locken mit Schnupperangeboten.

IN SITU

Zwischen Mitte Juni und Mitte September fördern Künstler mit Installationen an elf historischen Stätten den Dialog zwischen zeitgenössischer Kunst und dem regionalen Architekturerbe (<http://patrimoineetartcontemporain.com>).

Schaufenster guter Lebensart

Unverfälschtes Savoir-vivre bewahren die Wochenmärkte, wo vielfach lokale Produzenten ihre Waren feilbieten. Zwischen den Einkäufen für das Mittagessen bleibt hier allemal Zeit für ein Schwätzchen mit den Nachbarn oder für einen *apéro* in der Bar. Wann immer es geht, erledige ich meine Einkäufe in Mèze beim traditionellen Markt am Sonntag. Doch egal, wo Sie in der Region Urlaub machen, Sie werden problemlos Ihren Lieblingsmarkt finden (www.foires-marches.fr).



Sommer, Sonne, Strand

Grundsätzlich ist der Zugang zum Strand überall frei. Wenn Sie mit dem Rad zum Baden fahren, können Sie zudem Parkgebühren und verstopfte Zufahrtswege meiden. Nach ein paar Schritten findet jeder in den Dünen seinen Platz an der Sonne. Die schickere Alternative nennt sich *pailote*: Beach Clubs mit Strandliegen (*transats*) und Lounge-Musik, Bar und Restaurant. Der kleine Luxus ist natürlich nicht kostenlos (www.epailote.com).

Umsteigen!

Klar, nur mit dem Auto können Sie zu den abgelegenen Winkeln vordringen. In die größeren Städte aber fahren Sie oftmals bequemer und zu einem Spottpreis per Bus und Bahn (► S. 113).

Famille Plus

Sechs Orte an der Küste und drei im Hinterland sind mit ihren Beherbergungsangeboten, Animations- und Betreuungsprogrammen auf Urlaubsgäste mit Kindern eingestellt (www.familleplus.fr).



Die goldenen Strände des Languedoc sind verführerisch, mich aber zieht es ins Hinterland. Dort beginnt der wahre Midi mit Landschaften von zuweilen ungezählter Schönheit, stillen Dörfern und Schätzen aus einer 2000-jährigen Geschichte.

Fragen? Erfahrungen? Ideen?

Ich freue mich auf Post.



Mein Postfach bei DuMont:
bongartz@dumontreise.de

Das ist das Languedoc

Seit vielen Jahren ist das Languedoc(-Roussillon) meine zweite Heimat. So vergesse ich manchmal, dass dieser Name manchen von Ihnen nichts sagen wird. Dabei braucht sich die Region an der Mittelmeerküste im tiefen Süden Frankreichs keineswegs hinter ihren prominenten Nachbarn Provence und Côte d'Azur zu verstecken. Die Einzigartigkeit des Languedoc-Roussillon würdigte der Reisespezialist Lonely Planet im fernen Australien im Herbst 2017 verdientermaßen mit einem vierten Platz auf seiner Liste der Topdestinationen weltweit. Eine postume Ehrung, musste die Bindestrichregion doch 2016 mit ihrem Nachbarn Midi-Pyrénées fusionieren: Es entstand die neue Megaregion Occitanie (dt. Okzitanien).

Spiegel einer wechselvollen Geschichte

Roussillon, Languedoc, Occitanie – die Wurzeln dieser Namen reichen bis tief in die Vergangenheit zurück. Sie lassen an die Blütezeit regionaler Feudalstaaten denken, die mit dem Frankenreich im Norden weder Kultur noch Sprache teilten. Das Wörtchen »ja« (oc) gab damals dem Süden seinen Namen: In der Oc-citanie wurde die *langue d'oc* gesprochen. Im 13. Jh. waren die Kreuzzüge gegen die ketzerischen Katharer der perfekte Anlass für die französische Krone, den Süden unter sein Joch zu zwingen. Einen eigenen Weg schlug das Roussillon ein. Die Grafschaft am Fuß der Pyrenäen fiel durch Erbschaft an die Grafen von Barcelona, später an die Könige von Aragón, und wurde schließlich zum Zankapfel spanischer und französischer Interessen, die Frankreich im Pyrenäenfrieden 1659 zu seinen Gunsten entscheiden konnte.

Strände von C bis C

Von der Camargue bis zur Côte Vermeille säumen feine, goldgelbe Sandstrände den Golfe du Lion. Nur bei Sète, Agde, Narbonne und Leucate unterbrechen Felsformationen den endlos langen Sand- und Dünengürtel. Wahrhaft grandios zeigt sich die Küste knapp vor der spanischen Grenze, dort wo die Ausläufer der Pyrenäen steil ins Meer abfallen. Lange Zeit brausten die Sonnenhungrigen auf dem Weg nach Spanien achtlos an diesen französischen Traumstränden vorbei. Dann erkannte Paris das Pfund, mit dem es zu wuchern galt: Brackwasserseen wurden trockengelegt und Mücken ausgemerzt. Aus dem Sand wuchsen Bettenburgen aus Beton neben weitläufigen Ferienhaussiedlungen und Campingplätzen. Jachthäfen öffneten den Zugang zum Meer. Dazu die Sonne als verlässlicher Partner. Ein Urlaubsparadies par excellence für Zigtausende Erholungsbedürftige entstand.

Wege, die nach Rosmarin und Thymian duften

Wenn Sie allerdings einen reinen Badeurlaub planen, werden Sie die schönsten Seiten des Languedoc verpassen. Nur wenige Kilometer hinter dem Küstensaum wartet ein einzigartiges Landschaftsspektrum mit vielfältigen Möglichkeiten für einen naturnahen und aktiven Urlaub. Unterwegs



Der Traum vom Haus im Süden – Franzosen aus der Hauptstadt, aber auch Engländer, Deutsche, Holländer und andere besitzen im Languedoc ein ›pied-à-terre‹. Manche Ruine erblühte so in neuer Schönheit. Die Kehrseite der Medaille: Für viele junge einheimische Familien ist ein eigenes Haus unerschwinglich.

auf schmalen Landstraßen überraschen beinahe nach jeder Kurve neue Eindrücke. Idyllische Dörfer und stattliche Weingüter tauchen im Meer der Rebstöcke auf. Im Frühjahr überzieht der Ginster die Karsthügel mit leuchtendem Gelb und hüllt das Land in seinen schweren Blütenduft. Später steigt das würzige Aroma von mediterranen Kräutern in die Nase, und das unermüdliche Zirpen der Zikaden lässt die Luft vibrieren. Wasser und Wind schufen bizarre Felsformationen, Flüsse gruben verwegene Schluchten und atemberaubende Talkessel. Unter der Erde hinterließ das Wasser kilometerlange Höhlenlabyrinth und Grotten, in denen in Zigmillionen Jahren eine wundersame Welt aus Tropfsteinen entstanden ist.

Ein Fünf-Sterne-Ziel

Mindestens so aufregend wie die Natur ist das kulturelle Erbe des Languedoc. Sechs UNESCO-Welterbestätten sprechen für sich. Burgruinen auf steilem Fels konkurrieren mit romanischen Abteien, mittelalterliche Festungstädte mit Zitadellen der Neuzeit. Nîmes prahlt mit römischen Prachtbauten, Montpellier hingegen schmückt sich mit avantgardistischen Architekturen von Pritzker-Preisträgern. Collioure und Céret schrieben an der Geschichte der französischen Malerei zu Beginn des 20. Jh. mit und die Hafenstadt Sète überrascht mit ihrem Sinn für zeitgenössische Kunst. Fünf Sterne verdient auch die Weinregion Languedoc-Roussillon mit ihrer unvergleichlichen Vielfalt an *terroirs*. Selbstverständlich können Sie im Languedoc auch wunderbar essen: Jeder Landstrich für sich ist ein Schlaraffenland. ›Leben wie Gott in Frankreich‹ ist hier wahrlich keine leere Floskel.

Languedoc in Zahlen

4

Départements besitzt die Région Occitanie am Mittelmeer: Gard, Hérault, Aude, Pyrénées Orientales.

5

Regionalparks schützen die Natur, darunter eine Meereszone.

6

Kilogramm Oliven verarbeitet die Ölmühle Oulibo im Minervois zu 1 l reinem Olivenöl in Kaltpressung.

13

Dörfer zählen zu den Plus Beaux Villages de France.

14

Jahre, von 1667 bis 1681, dauerte der Bau des Canal du Midi. 12 000 Arbeiter fanden Beschäftigung bei dem Titanenwerk.

18

Monate brauchen die Austern im Etang de Thau bis zur Ernte; die Züchter am Atlantik müssen sich länger gedulden.

28

Michelinsterne leuchteten 2020 über der Region.

30

Prozent aller französischen Weine reifen im Languedoc, 244 698 Hektar sind von Reben bedeckt.

220

Kilometer Strände erstrecken sich von der Camargue bis zu den Pyrenäen.

3

Sprachen und Kulturen:
Französisch, Okzitanisch,
Katalanisch



300

Tage im Jahr scheint die Sonne laut Statistik.

1481

Meter, also 1000 Doppelschritte, misst die Strecke zwischen den Wegsteinen an der Via domitia, die 118 v. Chr. Rom mit seinen gallischen Kolonien verband.

15 000

Einwohner von Béziers wurden 1209 von den Truppen Simon de Montforts niedergemetzelt.

2784

Meter steigt der Canigou auf. Damit ist er zwar nicht der höchste Gipfel der Ostpyrenäen, aber für die Katalonen von großer Symbolkraft.

42 000

Platanen entlang dem Canal du Midi werden bis 2030 gefällt.

600 000

Menschen schätzungsweise protestierten am 9. Juni 1907 in Montpellier gegen die staatlich geduldeten Weinpanschereien.

15 000 000

Urlauber empfängt das Languedoc jedes Jahr. Im Corona-Sommer 2020 blieben zwar viele ausländische Gäste aus, dafür machten mehr Franzosen Urlaub im eigenen Land.

So schmeckt das Languedoc



Die Küche des Languedoc duftet nach Garrigue, Knoblauch und Olivenöl. Während sich die Küste an den Austern von Bouzigues labt und natürlich an Fisch in jeder Form, schmort im Hinterland Deftiges in der Kasserolle, verleihen im Roussillon Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche Herzhaftem eine süße Note. Jeder Landstrich trägt mit seinen Spezialitäten zu einer verführerisch gedeckten Tafel bei.

»Bon appetit«

Die Mittagszeit ist in Frankreich heilig. Kurz vor 12 Uhr eilen Handwerker nach Hause, sammeln Eltern ihre Kinder vor der Schule ein, schließen Geschäfte und Sehenswürdigkeiten. Selbst der Autoverkehr lässt nach. Im Vorbeigehen wirft man Ihnen noch ein kurzes »*bon appetit*« zu, dann sitzt ganz Frankreich zu Tisch. Auch Sie sollten sich jetzt einen Platz im Restaurant suchen. Wer erst nach 13.30/14 Uhr erscheint, wird höchstwahrscheinlich seinen knurrenden Magen behalten. Am Abend arbeitet die Küche von ca. 19 bis 21 Uhr. Nur im Roussillon, wo der spanische Einfluss zu spüren ist, verschieben sich die Zeiten um eine Stunde nach hinten.

Brot und Wasser

In Frankreich warten Sie, dass Ihnen der Kellner (*monsieur*) oder die Kellnerin (*mademoiselle* bzw. *madame*) einen Tisch

zuweist. Die Frage nach dem Aperitif dürfen Sie ruhig negativ bescheiden. Brot wird zu jedem Essen gereicht. Die ebenfalls kostenlose *carafe d'eau* (Leitungswasser) müssen Sie jedoch inzwischen häufig extra ordern. Die Rechnung bringt die Bedienung nur auf Aufforderung (*l'addition, s'il vous plaît*), und zwar üblicherweise als Gesamtrechnung. Getrennt zu bezahlen, entspricht nicht der Landessitte. Trinkgeld ist im Preis inbegriffen (*service inclus*). Als Dankeschön für guten Service können Sie natürlich gerne ein paar Euros auf dem Tisch zurücklassen.

Immer ein komplettes Menü?

Mittags bieten viele Restaurants ein günstiges Tellergericht (*plat du jour*) oder eine sogenannte *formule* an, die die Wahl zwischen Vorspeise und Hauptgang oder Hauptgang und Dessert lässt. Andere Gerichte können *à la carte* bestellt werden. Sonntags und zum abendlichen *dîner* gilt

IM REICH VON BACCHUS

Zwischen Rhône und Pyrenäen lädt das weltweit größte zusammenhängende Weinbaugebiet überall zur Verkostung ein. Eine Vielzahl an Appellation-Weinen (AOC, Europa: AOP) zeigen, dass die Winzer auf Qualität setzen. Die Kriterien für das Gütesiegel erfüllen u. a. Cabardès, Corbières, Collioure, Costières de Nîmes, Coteaux du Languedoc, Côtes du Roussillon, Côtes du Roussillon-Villages, Faugères, Fitou, La Clape, Languedoc, Malepère, Minervois, Pic St-Loup, St-Chinian, Tavel. Eine Spezialität stellen die Vins Doux Naturels (VDN) dar. Zu den natursüßen Weinen gehören sowohl die körperreichen Weine aus Banyuls und Maury als auch die fruchtigen Muscats aus Rivesaltes, St-Jean-de-Minervois, Frontignan, Lunel und Mireval. Nicht zu vergessen ist die Blanquette de Limoux, der älteste Schaumwein weltweit.