

GPS
Tracks &
Waypoints

PROVENCE

Ralf Nestmeyer



GPS-KARTIERTE ROUTEN · PRAKTISCHE REISETIPPS

Wanderführer – mit 39 Touren



allem im Stierkampf offenbart. Auch im Rhônedelta, das lange Zeit zur Grafschaft Barcelona gehörte, wird diese Tradition durch die beliebte Course Camarguaise noch immer gepflegt. Doch unterscheidet sich der südfranzösische Stierkampf von der spanischen Corrida in dem wichtigen Punkt, dass der Stier - in den allermeisten Fällen handelt es sich genau genommen um einen Ochsen - die Arena lebendig verlässt und daher, falls er sich angriffslustig zeigt, mehrmals zum Kampf antritt. Die schwarzen Stiere mit ihren lyraförmigen Hörnern, die neben den weißen Pferden und den rosafarbenen Flamingos zum typischen Bild der Camargue gehören, werden übrigens von den Manadiers, den Stierzüchtern, eigens für den unblutigen provenzalischen Stierkampf gezüchtet. Im Alter zwischen drei und fünf Jahren sehen die Stiere zum ersten Mal eine Arena von innen. Nur wenn sich ein Tier als zu sanft erweist, endet es als kulinarische Spezialität, beispielsweise als Gardiane, einem in Rotwein simmernden Stierragout, dessen Qualität an der Dickflüssigkeit seiner Soße gemessen wird.

In der Camargue (→ [Tour 34](#)) stößt man auf den schwarzen Stier, die weißen **Camarguepferde** und vor allem auf den **Rosaflamingo** (*Phoenicopterus roseus*), das Symboltier der Region. Die verhältnismäßig kleinen, aber sehr ausdauernden Camarguepferde können die Nüstern verschließen und sich daher auch von Gräsern ernähren, die unter der Wasseroberfläche wachsen. Typisch für die Wasserlandschaft der Camargue sind die rosafarbenen Flamingos: Nirgendwo sonst in Südeuropa nisten mehr Exemplare dieser Vogelart. Die Population der fast ausschließlich in Gruppen auftretenden Vögel zählt zwischen 25.000 und 50.000 Tiere. Ihr auffällig nach unten gebogener klobiger Schnabel erlaubt ihnen, Wasser mit nahrhaftem Plankton einzusaugen und mit Hilfe eines Lamellensystems kleine karotinhaltige Krebstiere herauszufiltern. Darunter auch den Salinenkrebs (*Artemia salina*), dessen Farbstoff Canthaxanthin die rosa Färbung des Gefieders verursacht. Die Camargue ist aber auch ein Winterrastplatz für Vögel wie Austernfischer und Seeregenpfeifer; im Frühjahr finden sich ganze Kolonien verschiedener Reiherarten (See- und Seitenreiher) sowie Lachmöwen und Brandseeschwalben, aber auch Brand- und Stockenten. In der einsamen Bergwelt des Garlaban fühlen sich Rebhühner (darunter auch die scheuen Bartavellen) recht wohl (→ [Tour 31](#)).



Bei der Viehwirtschaft dominiert vor allem die Schafzucht. Das Lammfleisch aus Sisteron ist dank der kräuterreichen Weiden der Haute-Provence in ganz Frankreich bekannt. Tja, und dann gibt es noch die im Sommer allgegenwärtigen Zikaden. Ein paar Worte zur

Ehrenrettung: Entgegen den Behauptungen der Fabel von Jean de La Fontaine (1621-1695) ist die Zikade kein bisschen faul. Die Larve benötigt drei Jahre, um sich einen Tunnel zu den Wurzeln zu graben, von denen sie sich ernährt. Besonders eifrig ist das Männchen: Es befruchtet jede Viertelstunde ein Weibchen und zirpt mit mehr als 400 Vibrationen pro Sekunde.

Naturparks: Die natürlichen Ressourcen der Provence werden besonders von den Segnungen der modernen Zivilisation bedroht. Um der Nachwelt eine möglichst intakte Umwelt zu erhalten, wurden in der Provence vier große Regionalparks eingerichtet, deren Flora und Fauna als besonders schützenswert gelten: der **Parc Régional de Camargue**, der **Parc Régional du Luberon**, der **Parc Régional du Verdon** und seit 2007 der **Parc Régional des Alpilles**.

Im Luberon-Nationalpark lohnt der Besuch des dortigen Infozentrums **Maison du Parc du Luberon** in Apt (60, place Jean-Jaurès; Mo-Fr 8.30-12 und 13.30-18 Uhr. Eintritt frei; www.parcduluberon.fr) im alten Hôtel Trouchoc de la Sablière (18. Jh.): Der Platz, an dem es steht, diente in römischer Zeit als Forum. Neben der Verwaltung des Nationalparks birgt das Hotel noch ein recht passables Museum zur Erd- und Naturgeschichte des Luberon.

Ausrüstung und Verpflegung

Bis auf wenige Ausnahmen sind bei allen Touren Wanderschuhe unerlässlich. Vor allem wenn es über holprige Pfade geht, benötigt man rutschfeste, knöchelhohe Wanderschuhe. Ebenso wichtig ist der Sonnenschutz sowie eine Regen- oder Windjacke bei Mistral ([Link](#)). In den höheren Lagen der Provence, so beispielsweise auf dem Mont Ventoux ([→ Tour 4](#)) oder auf der Montagne de Lure ([→ Tour 6](#)), sind ein warmer Pullover bzw. eine Fleecejacke selbst im August zu empfehlen. Bei der Wanderung durch die Gorges du Verdon benötigt man eine Taschenlampe ([→ Tour 29](#)). Bei manchen Wanderungen ([→ Tour 9, 36, 37 und 38](#)) lohnt es sich, Badesachen mitzunehmen. Unverzichtbar ist es, vor allem im Hochsommer ausreichend Wasser mitzuführen, da es nur selten Brunnen mit Trinkwasser gibt. Auch Proviant sollte man genügend dabei haben, da nur bei wenigen Wandertouren Einkehrmöglichkeiten vorhanden sind. Wer sich für Vögel und andere Tiere interessiert, sollte ein Fernglas in den Rucksack packen. Für die hier beschriebenen Wandertouren reicht ein Tagesrucksack vollkommen aus.

Notfall

In Notfällen ist ein Handy mit geladenem Akku hilfreich: Das Mobilfunknetz in der Provence ist gut ausgebaut, wobei es in abgelegenen Schluchten dennoch Funklöcher geben kann.

Feuerwehr Tel. 18




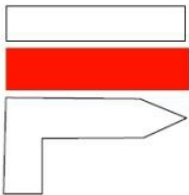





Polizei Tel. 17

Allg. Notruf Tel. 112 (europaweit)

Krankenwagen Tel. 15

Tourplanung und -durchführung

Die jeweils angegebene Dauer der Touren ist die reine Gehzeit ohne Pausen und dient zur Orientierung. Mit Kindern wird man wahrscheinlich länger brauchen, sehr sportliche Wanderer können die Touren aber durchaus auch schneller bewältigen. Vor allem im Sommer ist es ratsam, frühzeitig aufzubrechen, da oft schon am späten Vormittag die Hitze als erschwerender Faktor hinzukommt. Zuletzt sollte man auch seine eigenen Leistungsgrenzen nicht überschätzen. Als Richtschnur bei Bergtouren gilt, dass trainierte Wanderer 300 Höhenmeter pro Stunde schaffen können.

	GR	GRdP	PR
Suite du sentier (Wanderweg)			
Tournant (Abzweigung)			
Erreur de parcours (falscher Weg)			

Während der **Jagdsaison**, die etwa von September bis April dauert, ist besondere Vorsicht geboten: Hunde sollte man dann immer an der Leine führen und die Wanderwege nicht verlassen (→ Kasten).

Wanderwegenetz und Markierungen: Die Wanderwege in der Provence sind in der Regel erstklassig markiert. Die jeweilige Markierung (Balisage) ist daher bei den Wandertouren angegeben.

Unterwegs finden sich die Markierungen auf speziellen Wegweisern, an Bäumen, Häuserecken oder an auffälligen Steinen sowie an anderen markanten Stellen. Zumeist sind die Wanderwege bei lokalen Rundwanderungen sowie den Küstenwegen (Sentiers littoraux) gelb markiert, die landesweiten Fernwanderwege (Sentiers de Grande Randonnée,