



Praktische Reisetipps von A bis Z



106co Foto: im



108co Foto: im



Möchten Sie im Urlaub abtauchen ...

... oder hoch hinaus?
In der Provence ist beides möglich

Am Hafen von Marseille

Ausrüstung und Bekleidung

Natürlich, die Provence ist die sonnenverwöhnteste Region Frankreichs. Doch sollte man nicht vergessen, dass die Landschaften um das Rhônebecken auch vom Mistralwind gezeißelt werden, und das 100 bis 150 Tage im Jahr. Der grausame Wind erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 150 km/h und ruft ein rapides Absinken der Temperaturen hervor. Dann hilft nur warme und vor allem **vor Wind schützende Kleidung**. Selbst im Hochsommer kann man kurze Hosen und T-Shirts an solchen Tagen getrost zu Hause lassen.

Mistral bedeutet aber auch: Strahlend blauer Himmel und Sonne, womit in der Provence ohnehin nicht gezeigt wird. **Sonnenbrille** und **Kopfbedeckung** sind daher unerlässlich. Luftige Kleidung ist für die Sommermonate selbstverständlich, kann aber manchmal schon ab April und bis hinein in den Oktober getragen werden. Am besten informiert man sich vorher über die aktuelle Wetterlage.

Ins Reisegepäck gehören ebenfalls **Sonnenschutzmittel** und **Mückenabwehr**. Vor allem im Herbst in der Camargue können die lästigen *moustiques* zu einer wahren Plage werden.

Zum Spazierengehen und Wandern, auch wenn man keinen ausgesprochenen Wanderurlaub plant, sollte man **festes Schuhwerk** – nicht zuletzt wegen Schlangen, Skorpionen und Dornengestrüpp – einpacken.

Falls man die prinzipiell gut markierten Wanderwege trotzdem verfehlen sollte, ist ein Kompass hilfreich. **Wanderkarten** gibt es in Hülle und Fülle vor Ort.

Egal, ob Spaziergang oder Wanderung – das Mitführen eines **Fernglases** lohnt sich eigentlich immer. Einerseits tut man sich selbst einen Gefallen, weil sich die Fauna so erheblich besser beobachten lässt, andererseits kommt man den Tieren auf diese Weise nicht zu nahe oder schreckt sie gar auf.

Autofahren

Was die **Fahrweise** betrifft, so pflegt der Südfranzose einen originellen, durchaus intelligenten Fahrstil. Jeder handelt unmittelbar nicht zum Besten der Regeln, sondern zu seinem eigenen Besten, in der Hoffnung, dass sich daraus ein funktionierender Gesamtverkehr ergebe.

Dies heißt für den Neuling: Höfliche Gesten, so etwa das „Hereinwinken“, sind nicht zu erwarten. Auf Landstraßen, insbesondere im Gebirge, ist mit fantasievollen **Überholmanövern** zu rechnen, wobei das anspruchsvolle Überholen vor oder in einer Kurve jederzeit der langweiligen Fahrschul-Variante vorgezogen wird.

Auf die Spitze getrieben findet man die hiesige Verkehrsphilosophie in den allgegenwärtigen **Kreisverkehren**, die, wenn sie eine gewisse Größe erreichen, anarchische Zustände hervorbringen.

Dem in Frankreich weilenden Autofahrer bieten sich zwei Alternativen. Entweder er passt sich an, was, entsprechendes Fahrkönnen vorausgesetzt, zügiges Fortkommen gewährleistet, oder aber er fährt defensiv.

Das Auto als „heiliges Blechle“, diese Vorstellung ist dem Franzosen fern. Beim **Ein- und Ausparken** scheint, selbst wenn Platz genug ist, ein kleiner Rempeler zum Ritual zu gehören. Wem jeder Kratzer am Wagen zum Kratzer am Ego wird, lebt gefährlich in Südf frankreich.

Die **Autobahnen** (A) sind kostenpflichtig (*péage*) und daher meist wenig frequentiert. Eine Ausnahme bilden die kostenlosen Teilstücke der Ballungsgebiete, etwa um Lyon herum. Die Gebühren können sowohl bar als auch per Kreditkarte bezahlt werden. Die genauen Tarife findet man unter www.autoroutes.fr.

Der Überlandverkehr verlagert sich daher auf die **Nationalstraßen** (N), die teilweise vierspurig ausgebaut sind und außerhalb der Ortsdurchfahrten meist auch ein zügiges Vorankommen ermöglichen. Gelegentlich gibt es dreispurige Nationalstraßen, deren mittlere Spur beiden Seiten zum Überholen dient – Vorsicht ist geboten, wenn zwei entgegenkommende Fahrzeuge gleichzeitig ausscheren.

Die **Departementstraßen** (D) sind in einem recht unterschiedlichen Zustand. Während manche davon, etwa in dünn besiedelten Regionen, eine Alternative auch bei weiten Strecken bilden, ermöglichen andere nur ein langsames Fortkommen.

Verkehrszeichen

<i>Arrêt interdit</i>	Halten verboten
<i>Attention</i>	Achtung!
<i>Centre Ville</i>	Stadtzentrum
<i>Chaussée déformée</i>	Fahrbahnschäden
<i>Danger</i>	Gefahr
<i>Déviation</i>	Umleitung
<i>Passage interdit</i>	Durchfahrt verboten
<i>Ralentir</i>	Langsam fahren!
<i>Sens interdit</i>	Einbahnstraße
<i>Toutes Directions</i>	Alle Richtungen

Benzin ist in Frankreich etwa so teuer wie in Deutschland. Die Versorgung mit bleifreiem Benzin (*essence sans plomb*) ist flächendeckend. Diesel wird auch unter der Bezeichnung *Gasoile* verkauft. Tipp: Wer über Luxemburg anreist, sollte dort noch volltanken, denn dort ist Benzin deutlich billiger.

Bei der Ausführung kleinerer **Reparaturen** und Wartungsarbeiten sind die großen Filialen der Tankstellenketten eine zuverlässige und meist preisgünstige Alternative zu Markenwerkstätten. Gleiches gilt für einige Einkaufszentren an den Stadträndern, wie etwa Géant Casino, die eigene Autozentren unterhalten und Pannen auch noch am Samstagabend beheben.

Die **Verkehrsregeln und -zeichen** entsprechen weitestgehend denen in Deutschland, es gibt jedoch einige besondere Verkehrsschilder, auf die man immer wieder trifft (siehe Kasten).

Als **Geschwindigkeitsbegrenzung** gilt in Orten 60 km/h, auf Landstraßen 90 km/h, auf vierspurigen Landstraßen 110 km/h, auf den Autobahnen 130 km/h, bei Nässe 110 km/h. Wer seinen Führerschein erst seit weniger



als einem Jahr besitzt, darf höchstens 90 km/h fahren.

Geschwindigkeitskontrollen kommen sehr häufig auf Nationalstraßen vor; Verstöße werden auch für Auslän-

der teuer. Üblicherweise warnen die Franzosen den Gegenverkehr durch mehrmaliges Aufblenden der Scheinwerfer vor Kontrollen.

Die **Promillegrenze** in Frankreich beträgt 0,5. Es ist jedoch wenig ratsam, diese Maßgabe bis auf das Letzte auszureizen: Auch tagsüber finden häufiger Kontrollen statt, und Alkoholverstöße werden rigoros geahndet.

Auf Frankreichs Straßen sterben im Jahr mehr Menschen als in den meis-

Auf Serpentinestrecken kann es bei Gegenverkehr schon einmal eng werden

ten anderen Ländern Europas. Viele Franzosen wollen jedoch nicht mehr hinnehmen, dass ihre Straßen so gefährlich sind. Die Regierung versprach vor einiger Zeit, künftig stärker durchzugreifen – gegen Tempoverstöße, aber auch gegen und die verbreitete Unsitte, sich auch nach ein paar Gläsern Wein noch ans Steuer zu setzen.

Bei hereinbrechender Dämmerung ist es üblich, nur das **Standlicht** einzuschalten.

Einige Probleme bereitet das **Parken** in den größeren Städten; es ist vielfach unmöglich, einen kostenlosen Platz zu ergattern. In der Nähe der gebührenpflichtigen Parkplätze steht immer ein Automat, aus dem man ein Ticket zieht, das hinter die Windschutzscheibe gelegt werden muss. Parksünder werden in Frankreich ordentlich zur Kasse gebeten!

Die **Notrufnummer** der Polizei lautet übrigens 17.

In Frankreich kann die **Pannenhilfe** rund um die Uhr über die Notrufsäulen (an Autobahnen) angefordert werden. Dies sind die **wichtigsten Automobilclubs** und ihre 24-Stunden-Notrufnummern im Ausland:

ADAC, www.adac.de; deutschsprachiger Notruf in Frankreich Tel. 08.25.80.08.22, in Deutschland Tel. 0049-89-222222.

ÖAMTC, www.oeamtc.at; deutschsprachiger Notruf in Frankreich Tel. 04.72.17.12.23, in Österreich Tel. 0043-1-2512000.

TCS, www.tcs.ch; Notruf-Tel. 0041-22-417 2220.

An Flughäfen und in größeren Städten können **Autos gemietet** werden,

Adressen der Firmen sind bei den Touristeninformationen erhältlich. Wer einen Wagen mieten möchte, muss mindestens 21 Jahre alt sein und den Führerschein schon ein Jahr lang besitzen. Eventuell ist es günstiger, schon vorab in Deutschland zu buchen. Auf jeden Fall ist es angebracht, mit **Kreditkarte** zu bezahlen, da man so keine hohe Kautions hinterlegen muss.

Diplomatische Vertretungen

Konsulate in Frankreich

Marseille

Deutschland: 338, Avenue du Prado, Tel. 04.91.16.75.20, im Notfall wochentags 17–24 Uhr und am Wochenende oder an Feiertagen 8–24 Uhr auch Tel. 06.15.09.41.03.

Österreich: 27, Cours Pierre Puget, Tel. 04.91.53.02.08 oder 04.96.10.07.50.

Schweiz: 7, Rue d'Arcole, Tel. 04.96.10.14.10 oder 04.96.10.14.11.

Konsulate in Nizza

Deutschland: „Le Minotaure“, 5. Stock, 34, Avenue Henri Matisse, Tel. 04.93.83.55.25.

Österreich: 6, Avenue de Verdun, Tel. 04.93.87.01.31.

Französische Botschaften in D/A/CH

Deutschland: Pariser Platz 5, 10117 Berlin, Tel. 030-590 039000, www.botschaft-frankreich.de.

Österreich: Technikerstr. 2, 1040 Wien, Tel. 01-502750, www.ambafrance-at.org.

Schweiz: Schlosshaldenstr. 46, 3006 Bern, Tel. 031-3592111, www.ambafrance-ch.org.

Ein- und Ausreisebestimmungen

Reisedokumente

Deutsche benötigen zur Einreise nach Frankreich einen gültigen **Reisepass** oder **Personalausweis**. Kinder unter 16 Jahren müssen entweder im Pass eines Elternteils eingetragen sein oder einen **Kinderausweis** mitführen.

Wer sich länger als drei Monate in Frankreich aufhalten möchte, benötigt eine spezielle **Aufenthaltsgenehmigung** (*carte de séjour*), die von den französischen Botschaften und Konsulaten im Heimatland ausgestellt wird.

Für Autofahrer ist das Mitführen von **Führerschein und Fahrzeugschein** Pflicht, zudem verlangen die Polizeibeamten bei einem Unfall meist die **Grüne Versicherungskarte**.

Zoll

In allen EU- und EFTA-Mitgliedstaaten gelten weiterhin **nationale Ein-, Aus- oder Durchfuhrbeschränkungen**, z. B. für Tiere, Pflanzen, Waffen, starke Medikamente und Drogen (auch Cannabisbesitz und -handel). Außerdem bestehen weiterhin Grenzen für die steuerfreie Mitnahme von Alkohol, Tabak und Kaffee. Bei Überschreiten der Freigrenzen muss nachgewiesen werden, dass keine gewerbliche Verwendung beabsichtigt ist.

Freimengen innerhalb EU-Ländern

Tabakwaren (für Personen über 17 Jahre): 800 Zigaretten oder 400 Zigarillos oder 200

Zigarren oder 1 kg Tabak oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren.

Alkohol (für Personen über 17 Jahre): 90 l Wein (davon max. 60 l Schaumwein) oder 110 l Bier oder 10 l Spirituosen über 22 Vol.-% oder 20 l unter 22 Vol.-% oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren.

Anderes: 10 kg Kaffee und 20 Liter Kraftstoff im Benzinkanister.

Freimengen

für Reisende aus der Schweiz

Tabakwaren (für Personen ab 17 Jahren): 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren.

Alkohol (für Personen ab 17 Jahren): 1 l Spirituosen (über 22 Vol.-%) oder 2 l Spirituosen (unter 22 Vol.-%) oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren, und 4 l nicht-schäumende Weine, und 16 l Bier.

Anderer Waren: 10 Liter Kraftstoff im Benzinkanister; für See- und Flugreisende bis zu einem Warenwert von insgesamt 430 €, über Land Reisende 300 €, alle Reisende unter 15 Jahren 175 €.

Freimengen bei Rückkehr in die Schweiz

Tabakwaren (für Personen ab 17 Jahren): 200 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 250 g Schnitttabak oder eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren, und 200 Stück Zigarettenpapier.

Alkohol (für Personen ab 17 Jahren): 2 l bis 15 Vol.-% und 1 l über 15 Vol.-%.

Anderes: neuangeschaffte Waren für den Privatgebrauch bis zu einem Gesamtwert von 300 Sfr. Bei Nahrungsmitteln gibt es innerhalb dieser Wertfreigrenze auch Mengenbeschränkungen.

Nähere Informationen

Deutschland: www.zoll.de oder unter Tel. 0351-44834510;

Österreich: www.bmf.gv.at oder unter Tel. 01-51433564053;

Schweiz: www.ezv.admin.ch oder unter Tel. 061-2871111.

Haustiere

Für die EU-Länder gilt, dass man eine **Tollwutschutzimpfung** und einen **EU-Heimtierausweis** (Pet Passport) für Hund oder Katze haben muss. Dieser gilt in allen EU-Staaten und im Nicht-EU-Land Schweiz und kostet ca. 15–25 €. Darüber hinaus muss das Tier mit einem **Microchip** oder übergangsweise bis 2012 mit einer lesbaren Tätowierung gekennzeichnet sein.

Einkaufen

Souvenirs

Das wohl typischste Mitbringsel aus der Provence ist der **Lavendel**: Ob getrocknet, im Duftbeutel, als Duftessenz, aufgemalt, fotografiert oder in Form von Lavendelhonig – die betörend duftende Pflanze gilt als eines der Sinnbilder der Provence. Beliebt sind auch die bunt bedruckten **Baumwollstoffe**, die Indiennes oder Arabesques, die man als Meterware oder auch schon fertig verarbeitet als Bekleidung und Tischwäsche erstehen kann. Hübsch und dekorativ sind rustikale **Töpferwaren** mit farbiger Glasur sowie bunte **Körbe**, angefüllt z. B. mit Zierkürbissen.

Das Angebot an Kulinarischem ist schier unerschöpflich: Edles **Olivenöl**, das kaum exportiert wird (natürlich *première pression à froid*, die erste Kaltpressung), **Tapenade** (Olivenpaste), bestimmte **Knoblauchsorten**, die bis zu einem Jahr halten, **Konfitüren**



(zum Beispiel aus Melonen und Feigen), **lokale Spezialitäten** wie die Aixoisers Calissons, kandierte Früchte aus Apt, Marseillais Pastis, Muscat aus Beaufort-de-Venise, Wein aus Châteauneuf-du-Pape oder Gigondas, Pieds et Paquets aus Sisteron etc. Diese Produkte kauft man am besten direkt beim Erzeuger oder auf dem Markt.

Der Markt

Der Marktbesuch ist eine Tradition, die in der Provence ausgesprochen lebendig ist und sicherlich einen großen

Auf den provenzalischen Märkten schöpft man aus dem Vollen

Die wichtigsten Lebensmittelgeschäfte

<i>Alimentation générale/ Epicerie</i>	kleiner Lebensmittelladen
<i>Boulangerie</i>	Bäckerei
<i>Pâtisserie</i>	Konditorei
<i>Confiserie</i>	Konfiserie
<i>Boucherie</i>	Metzgerei
<i>Charcuterie</i>	Wurstwaren
<i>Poissonerie</i>	Fischgeschäft
<i>Crèmerie</i>	Käsehandlung
<i>Marchand de Vin</i>	Weinhändler
<i>Débit de Vin</i>	Weinhandlung
<i>Supermarché</i>	Supermarkt
<i>Hypermarché</i>	großer Supermarkt

Teil der **Identität der Region** ausmacht (siehe dazu auch „Die Küche der Provence“). Von der großen Stadt bis zum kleinen Felsdorf – jeder hat seinen Marché und hält den eigenen, wie sollte es anders sein, für den schönsten der ganzen Provence. Man möchte meinen, ein unbefangener Nicht-Provenzale käme da vielleicht zu einem objektiveren Urteil, doch tatsächlich mussten wir bei unserer Suche nach dem schönsten Markt der Provence feststellen, dass uns immer genau der am besten gefiel, auf dem wir gerade waren ...

Er ist **nichts für Schlafmützen**: ab mittags kann man bestenfalls den Aufräumarbeiten beiwohnen und durch die von den allgegenwärtigen Reinigungsmaschinen verursachten Wasserlachen waten. Doch auch um zehn oder elf Uhr bekommt man nicht mehr unbedingt das allerfrischeste und aller schönste Obst und Gemüse.

Auf dem **Bauernmarkt**, dem Marché Paysan, bekommt man „nur“ Obst, Gemüse, Käse, Fleisch und Fisch sowie Kräuter, Gewürze, Oliven und Olivenöl. Auf dem **provenzalischen Markt**, dem Marché Provençal, gibt es zudem Bekleidung, Stoffe, Tischwäsche, Töpferwaren, Körbe, Blumen, Geschenkartikel und vieles mehr. Daneben gibt es spezielle Märkte wie Antiquitäten- und Trödelmärkte (große in L'Isle-sur-la-Sorgue und Avignon), Blumenmärkte (sehr schön in Aix) oder Töpfermärkte (zum Beispiel in Apt).

Supermärkte

Die großen Supermärkte liegen fast immer in den Gewerbegebieten am **Stadtrand**. Zunehmend sind sie als **riesige Konsumtempel** nach amerikanischem Muster gestaltet mit angegliederten Boutiquen, Schnellrestaurant, Apotheke, Bäckerei, Fotogeschäft, Schuster usw. sowie einer Tankstelle und immer öfter auch einer Autowerkstatt. Deshalb heißen sie kaum mehr „Supermarché“, sondern „Hypermarché“. Weitere große Kaufhäuser aller Art sind meist um sie herum angesiedelt. Kleine, meist etwas teurere Supermärkte finden sich auch in den Stadtzentren.

„Le Petit Commerce“ – die Tante-Emma-Läden

Es gibt sie noch, die kleinen Tante-Emma-Läden. Sie heißen **Alimentation Générale** oder **Epicerie**, und man findet sie sowohl in den Stadtvierteln als

095cro Foto: im



auch in fast jedem kleinen Dorf. Auf der einen Seite ist das Angebot an Lebensmitteln hier sicherlich begrenzt und recht teuer, doch haben diese Geschäfte andererseits ihren ganz eigenen Charme, sind schnell erreichbar und bieten eine persönliche Bedienung meist von den Ladenbesitzern selbst. Zu beachten ist, dass vor allem auf dem Land ausführlich Siesta gehalten wird. Am Mittag und frühen Nachmittag sind alle Läden zu. Wer ein Picknick plant, sollte also rechtzeitig einkaufen.

Beliebtes Mitbringsel: Lavendel

Einkaufsbummel

Für einen gemütlichen Einkaufsbummel oder einen Boutiquenstreifzug bieten sich vor allem **Aix**, **Avignon** und **Nîmes** an, da diese Städte über ein besonders reiches Angebot an netten und teils auch exquisiten Geschäften in schöner Altstadtatmosphäre verfügen. Für Großstadtpflanzen oder unverbesserliche Romantiker hat aber auch die einst prächtige, heute leider nicht mehr allzu charmante **Canebière in Marseille** ihren Reiz. Wer es lieber beschaulicher mag, dem sind **Apt**, **Carpentras** oder das schöne **Uzès** (im Gard) zu empfehlen.

Elektrizität

Steckdosen gibt es vereinzelt noch mit 110 Volt, außerdem solche, auf die zwar Euro-Stecker, nicht aber Schuko-Stecker passen. In beiden Fällen benötigt man einen Adapter, der aber auch in französischen Elektrogeschäften gekauft werden kann.

Essen und Trinken

Das Frühstück

Die Franzosen, und so auch die Provenzalen, beginnen ihren Tag eher sparsam: Das klassische **Petit Déjeuner** besteht aus Café (Tee oder Schokolade), Croissant, Baguette, Butter und Konfitüre. Auch in den Hotels ist ein Frühstücksbuffet eher die Ausnahme, Extrawünsche muss man teuer bezahlen.

Im Restaurant

In den Restaurants kann man etwa zwischen 12 und 14 Uhr (*déjeuner*), abends etwa zwischen 19.30 und 22 Uhr (*dîner*) speisen. Im Allgemeinen, doch vor allem im Sommer, isst man abends um einiges **später als bei uns**.

Da es bekanntermaßen in Frankreich Sitte ist, in mehreren Gängen zu essen, bieten die Restaurants neben ihrer Karte **Menüs** an (zumeist drei) mit Festpreisen. Generell sind diese Menüs billiger als das Essen **à la carte**, und Mittagmenüs sind günstiger als

jene am Abend. Sie beinhalten zuweilen auch die Variante Hauptgericht plus Vorspeise oder Dessert. Zuweilen gehört sogar ein Viertelliter Wein dazu. Ebenfalls preiswert ist die **Plat du jour**, ein festgelegtes **Tagesgericht**, das mittags angeboten wird. Abends wird in der Regel erwartet, dass man ein vollständiges Menü zu sich nimmt; Ausnahmen bilden u. a. die Pizzerien, wo man durchaus nur eine Pizza, einen Teller Pasta oder Salat essen darf.

Beim Betreten eines Restaurants fragt die Bedienung nach der Anzahl der Personen und schlägt daraufhin einen Tisch vor. Die vorherige **Reservierung** ist erwünscht und bei den Franzosen selbst eher die Regel. Einen **Apéritif** kann man im Restaurant einnehmen oder aber vorher auf der Terrasse eines benachbarten Cafés.

Normalerweise sind die Restaurantische mit zwei Gläsern bestückt. Das größere ist für das **Wasser**, das – wie auch das **Brot** – kostenlos gereicht wird. In Frankreich ist es durchaus üblich, statt Mineralwasser Leitungswasser zu trinken.

Das Menü wird ohnehin in erster Linie vom **Wein** begleitet, für den das kleinere Glas bestimmt ist und der als *un quart* (Viertelliter), *un demi-litre* (halber Liter) oder als *carafe* (ein Liter) bestellt werden kann. Was die Weinauswahl anbetrifft, so kann man entweder die Weinkarte bestaunen und selbst auswählen oder sich etwas empfehlen lassen, zum Beispiel eine Hausmarke oder lokale Geheimtipps. In der Provence wird die schwierige Wahl zwischen Rot- und Weißwein, vor al-

lem, wenn an einem Tisch verschiedene Menüs gewählt werden, oft mit einem kühlen Rosé gelöst. Die Weinflaschen werden am Tisch entkorkt und in guten Restaurants vom Gast probiert, bevor dann endgültig eingeschenkt wird.

Bei der **Bestellung** werden zunächst nur Entrée und Hauptgang geordert. Das Dessert bestellt man später, außer wenn es eine spezielle Zubereitung erfordert. Zum Abschluss kommt die Frage nach einem **Digestif** und **Kaffee**.

Snacks und kleine Mahlzeiten

Da man nicht unbedingt zweimal täglich so aufwendig essen kann oder es einfach zu teuer ist, hier ein paar Tipps für Imbisse: Vor allem **Sandwiches** kann man sowohl im Stehen als auch in Bars und Cafés gut und preiswert essen. Eine Sandwich-Spezialität ist das *pain bagna*, bei dem das Brot vorher mit Olivenöl eingerieben wird. Vor allem die Bäcker bieten Süßes und Salziges in Hülle und Fülle an.

Auf dem Land stehen zuweilen Wagen, die sehr gute **Pizza au feu de bois**, aus dem Holzofen im Wagen, anbieten. Mittags isst man auch oft einen leichten **Salat**, vor allem den aus Nizza, Salade Niçoise.

Für ein **Picknick** im Grünen deckt man sich am besten auf den Märkten und in den kleinen Dorfläden ein.

Für ein kleines Frühstück oder einen Snack ist es durchaus möglich, in **Bars und Cafés** nur ein Getränk zu bestellen und sich Backwaren selbst mitzu-

bringen. Allerdings nur, sofern das Lokal nichts dagegen einzuwenden hat oder selbst keine derartigen Dinge anbietet. Die billigste Art, lange Zeit in einem schönen Café zu verbringen, ist, sich einen *Petit Noir*, einen kleinen schwarzen Kaffee zu bestellen, zu dem man, wie immer, kostenlos Wasser ordern kann.

Worauf man bei den Restaurants achten sollte

Viele provenzalische Küchenchefs halten die **Tradition** sehr hoch. Sie stützen sich auf die **regionalen Produkte** und die alten Rezepte aus Großmutter's Kochbuch und verfeinern sie auf ihre eigene Art, drücken ihnen ihr persönliches Gepräge auf und erfinden Rezepte auf der Basis der alten. Zum Teil öffnen sie sich auch für andere kulturelle Einflüsse (sog. *Crossover-Küche*). Unsere Restaurantempfehlungen beziehen sich meist auf Restaurants, die nach diesen Prinzipien arbeiten.

Ein **gutes provenzalisches Menü** kostet seinen Preis, dafür bekommt man aber auch Qualität. Wenn man marktfrische Küche mit Raffinesse erwartet, sollte man den Besuch eines guten Restaurants vorher planen und eine Reservierung vornehmen. So vermeidet man Enttäuschungen.

In einer Region, die in hohem Maße vom Tourismus lebt, wird naturgemäß auch Schindluder getrieben. Vor allem in den touristischen Ballungszentren, zum Beispiel auf der Place de l'Horloge in Avignon und am alten Hafen

von Marseille. Um mehrsprachige, auf der Straße angebrachte Menükarten sollte man einen großen Bogen machen. Doch generell kann man sagen, dass in der Provence Essen in guter Qualität zu einem realen Preis angeboten wird. Am besten und billigsten isst man, wenn man in einem guten Restaurant das kleine oder mittlere Menü bzw. das preiswerteste Mittagmenü und einen regionalen Wein bestellt.

Feste und Feiertage

Die Provence nennt sich selbst **Terre de Festivals**, Land der Festivals. Dies ist auch der Titel eines informativen Buches, das die Region alljährlich herausgibt. Es liegt an vielen Stellen aus, zum Beispiel in den örtlichen Touristenbüros, kann aber auch angefordert werden beim:

Office régional de la Culture, „Terre de Festivals“, Bureau 306, 3, Place Pierre-Bertas, 13001 Marseille, www.crt-paca.fr.

Die größten, auch überregional bedeutenden Festivals sind das Opernfestival von Aix-en-Provence und das Theaterfestival von Avignon. Hinweise zu allen anderen Veranstaltungen – zu lokalen Volksfesten, Märkten oder Stierspielen – finden sich am Ende der jeweiligen Ortsbeschreibungen.

Feiertage

- 1. Januar: **Jour de l'An** (Neujahr)
- 1. Mai: **Fête du Travail** (Tag der Arbeit)
- 8. Mai: **Armistice** (Waffenstillstand 1945)

- 14. Juli: **Fête Nationale** (Sturm auf die Bastille 1789)
- 15. August: **Assomption** (Mariä Himmelfahrt)
- 1. November: **Toussaint** (Allerheiligen)
- 11. November: **Armistice** (Waffenstillstand 1918)
- 25. Dezember: **Noël** (Weihnachten)

Bewegliche Feste

- Pâques** (Ostern, So und Mo)
- Ascension** (Christi Himmelfahrt)
- Pentecôte** (Pfingsten, So und Mo)

Fotografieren

Filme und **Speicherkarten** sind in Frankreich zum Teil erheblich teurer, sodass es sich empfiehlt, diese schon zu Hause einzukaufen. Einige Läden an touristisch interessanten Stellen verlangen wahre Wucherpreise.

Auch mit **Ersatzbatterien** sollte man sich besser vor der Reise eindecken.

Wegen des harten, hellen Lichtes haben sich bei Freiluft-Aufnahmen Filme der Empfindlichkeit 100 ISO bewährt.

In Museen ist mitunter das Fotografieren, oft aber auch nur das Blitzlicht verboten.

Buchtipps

Reisefotografie, Helmut Herrmann
Reisefotografie digital, Volker Heinrich
 Beide Bände sind in der Praxis-Reihe des REISE KNOW-HOW Verlags erschienen.

Geld

Der **Euro** spricht sich in Frankreich öro aus. Auf den 1-, 2- und 5-Cent-Münzen ist Marianne, das französische Nationalsymbol, abgebildet, die 10-, 20- und 50-Cent-Münze zeigen eine Säerin vor der aufgehenden Sonne, und auf der 1- und 2-Euro-Münze steht „Liberté, Égalité, Fraternité“.

Die französischen **Banken** öffnen ihre Pforten Mo–Fr 9–12 Uhr und 14–16 Uhr. Für Schweizer interessant ist, dass nicht alle Geldinstitute Fremdwährungen eintauschen. Fast immer muss man beim **Geldwechsel** Personalausweis oder Pass vorzeigen.

Geldautomaten befinden sich auch in Frankreich auf dem Vormarsch: Die meisten Banken und zahlreiche Supermärkte verfügen heute über eine solche Einrichtung, an der man häufig auch mit der **Maestro-(EC-)Karte** Geld bekommt. In vielen größeren französischen Geschäften und Supermarktketten kann man auch bargeldlos mit der Maestro-(EC-)Karte zahlen (nach Eingabe der PIN).

Wer eine der gängigen **Kreditkarten** sein Eigen nennt, dürfte auf keinerlei Schwierigkeiten stoßen: Das „Plastikgeld“ erfreut sich in Frankreich sehr großer Beliebtheit und wird von den meisten Banken und Geldautomaten sowie von einem Großteil der Hotels, Restaurants und Geschäfte akzeptiert.

Ob **Kosten für die Barabhebung** entstehen und wie hoch diese sind, ist abhängig von der kartenaustellenden Bank und von der Bank, bei der die Abhebung erfolgt. Man sollte sich da-

her vor der Reise bei seiner Hausbank informieren, mit welcher französischen Bank sie zusammenarbeitet. Im ungünstigsten Fall wird pro Abhebung eine Gebühr von bis zu 1 % des Abhebungsbetrags per Maestro-Karte oder gar 5,5 % des Abhebungsbetrags per Kreditkarte berechnet.

Für das **bargeldlose Zahlen per Kreditkarte** innerhalb der Euro-Länder darf die Hausbank keine Gebühr für den Auslandseinsatz veranschlagen; für Schweizer wird ein Entgelt von 1–2 % des Umsatzes berechnet.

Bei Verlust oder Diebstahl der Kredit- oder Maestro-(EC-)Karte sollte man diese umgehend sperren lassen. Für deutsche Geldkarten gibt es die einheitliche **Sperrnummer 0049-116116** und im Ausland zusätzlich 0049-30-40504050. Für österreichische und schweizerische Karten gelten folgende Nummern:

Maestro-(EC-)Karte, (A)-Tel. 0043-1-2048800; (CH)-Tel. 0041-44-2712230, UBS: 0041-848 888601, Credit Suisse: 0041-800-800488.

MasterCard, internationale Tel. 001-636 7227111 (R-Gespräch).

VISA, internationale Tel. 001-410-581 9994.

American Express, (A)-Tel. 0049-69-9797 2000; (CH)-Tel. 0041-44-6596333.

Diners Club, (A)-Tel. 0043-1-501350; (CH)-Tel. 0041-58-7508080.

Geldnot

Wer dringend eine größere Summe ins Ausland überweisen lassen muss wegen eines Unfalles oder Ähnlichem, kann sich auch nach Frankreich über **Western Union** Geld schicken lassen. Für den Transfer muss man die Person, die das Geld schicken soll, vorab be-

nachrichtigen. Diese kann es via www.westernunion.de online über sein Bankkonto versenden oder muss bei einer Western Union Vertretung (in Deutschland u. a. bei der Postbank) ein entsprechendes Formular ausfüllen und den Code der Transaktion telefonisch oder anderweitig übermitteln. Mit dem Code und dem Reisepass geht man zu einer beliebigen Vertretung von Western Union in Frankreich (siehe www.westernunion.de „Vertriebsstandort suchen“), wo das Geld nach Ausfüllen eines Formulars binnen Minuten ausgezahlt wird. Je nach Höhe der Summe muss der Absender eine Gebühr ab 10,50 Euro zahlen.

Preisniveau

Das Preisniveau in Frankreich unterscheidet sich nicht großartig von dem hiezulande. Während einige **Lebensmittel** wie Konserven und Schokolade teurer sind, bezahlt man beispielsweise für Obst (auf dem Markt) oder Wein meist weniger als in der Heimat. Einfache **Hotels** sind – zumindest in ländlichen Gegenden – preiswerter als bei uns.

Gesundheit

Die medizinische Versorgung in Frankreich ist gut, das Netz an Ärzten, Krankenhäusern und Apotheken dicht.

Mit der Nummer von S.O.S. Médecin erreicht man Ärzte zu jeder Tageszeit (Rufnummer vorn in den örtlichen Telefonbüchern). Den **Notarzt** ruft

man unter der Nummer 15. **Unfallhilfe und Polizei** erreicht man unter der 17. **Apotheken** (*pharmacies*) kennzeichnet ein grünes Kreuz. Auch hier zahlt man bar und erhält eine Bescheinigung, die man bei seiner Kasse einreichen kann.

Die **Adressen von niedergelassenen Ärzten, Krankenhäusern und Apotheken** erfragt man am besten in der Touristeninformation, auf dem Campingplatz oder im Hotel.

Beim ADAC (www.adac.de, Tel. 089-767676) erfährt man, wo man in der Nähe des Urlaubsortes einen **Deutsch sprechenden Arzt** findet; die Liste kann man auch vorab anfordern.

Hin- und Rückreise

Von West- und Norddeutschland bietet sich die **Autobahn** über Metz, Nancy und Dijon an, dann weiter durchs Rhône-tal über Lyon.

Die Autobahn über Lyon erreicht man auch via Strasbourg und Mulhouse. Südlich von Lyon bleibt man, je nach Zielort, entweder auf der Autobahn Richtung Spanien bis Orange, Nîmes oder Avignon, oder man biegt ab Richtung Grenoble und erreicht seinen Urlaubsort in der östlichen Provence über Nationalstraßen.

Von Osten werden auch Reisende aus Süddeutschland anreisen, vorzugsweise durch die Schweiz, vielleicht auch über Italien und die Côte d'Azur.

Von den deutschen Grenzen ist die Provence in der Regel problemlos in einem Tag erreichbar, nur wer Natio-

nalstraßen wählt, sollte vielleicht eine Übernachtung einplanen.

Für die Nutzung der Autobahnen ist pro Streckenabschnitt eine **Mautgebühr** (*péage*) zu entrichten. Für eine Durchquerung Frankreichs von Nord nach Süd über die *Autoroute du Soleil* muss man mit je 60 € für den Hin- und Rückweg rechnen. Die genauen Gebühren für die geplante Strecke kann man sich u. a. unter www.autoroutes.fr anzeigen lassen.

Eine Erwägung wert ist auch die Anreise mit dem eigenen Pkw per **Autoreisezug**. Von Mai bis Oktober gibt es einmal wöchentlich ab Berlin-Wannsee je eine Verbindung nach Avignon (einfache Fahrt für zwei Personen im Liegewagen inkl. Pkw 149–659 €).

www.autozug.de oder Tel. 01805-996633 (0,14 €/Min.).

Anreise per Bahn

Für Bahn-Reisende aus der nördlichen Hälfte Deutschlands geht es zunächst per Thalys über **Köln** nach **Paris**, wo man am Gare du Nord ankommt. Weiter fahren dann die **TGV** (französische Hochgeschwindigkeitszüge) vom Gare de Lyon aus. Für den Bahn­hofswechsel in Paris sollte ungefähr eine Stunde einkalkuliert werden. Die beiden Bahnhöfe sind durch die RER-Linie D (S-Bahn) verbunden. Die sehr häufig verkehrenden TGV schaffen die Strecke Paris – Avignon in gerade mal zweieinhalb Stunden, Marseille ist in drei Stunden erreicht. Der dazwischen liegende Bahnhof Aix-en-Provence TGV eignet

sich, wenn man von dort abgeholt werden kann. Er liegt mitten in der „Wildnis“, eine gute halbe Autostunde von Aix-Stadt!

Alternativ zum Bahn­hofswechsel in Paris gibt es auch ein paar wenige TGV, die direkt von **Brüssel** aus den französischen Süden ansteuern und dabei Paris umgehen. Diese Variante ist zwar bequemer, meist auch deutlich teurer.

Aus dem **süddeutschen Raum** lässt sich die Reise am besten über Straßburg/Mühlhausen/Lyon bzw über Lindau/Zürich/Genf oder Basel/Genf planen. Auch auf diesen Strecken fahren im französischen Abschnitt schnelle TGV. Ab Dezember 2011 werden durch die Inbetriebnahme der Strecke „TGV Rhin-Rhone“ etliche neue schnelle Direktverbindungen via Straßburg oder Freiburg-Mulhouse entstehen und die Attraktivität einer Fahrt per Bahn nach Süden deutlich steigern.

Über Nacht bietet die französische Bahn einen Zug ab Luxemburg und ab Straßburg an. Er fährt in der Hauptsaison täglich, in der übrigen Zeit mehrmals pro Woche.

Die **Tarife** schwanken sehr stark nach dem Frühbucher-Prinzip: wer zuerst bucht und darüber hinaus noch die Hauptreisetasche meiden kann, fährt deutlich billiger als Spätbucher zu Spitzenterminen. Insbesondere die französische Eisenbahn hat dieses System sehr stark ausgebaut. Nicht nur deshalb sollte man seine Bahnreise frühzeitig planen: Da alle französischen Fernzüge reservierungspflichtig sind, kann es für Kurzentschlossene schon auch mal „ausgebucht“ heißen.

Buchung

Wer sich nicht selbst durch den Dschungel der Bahntarife und Fahrpläne schlagen und trotzdem Geld sparen will, erhält bei einer spezialisierten Bahn-Agentur kompetente Beratung – und auf Wunsch die Tickets an jede gewünschte Adresse in Europa geschickt. Für den Transit durch Paris erhält man dort auch gleich die Metro-Fahrkarte mitgeliefert. Die hiergenannten Informationen wurden uns von der Freiburger Bahn-Agentur Gleisnost zur Verfügung gestellt (www.gleisnost.de, Tel. 0761-383031).

Anreise per Flugzeug

Die Flughäfen von Nizza und Marseille sind die Tore zur Provence. **Nonstop-Verbindungen** aus dem deutschsprachigen Raum mit Linienfluggesellschaften nach Nizza bestehen mit Lufthansa von Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg und München, mit Swiss von Zürich und mit Austrian Airlines von Wien sowie nach Marseille mit Lufthansa Frankfurt und München. Die Flugzeit z. B. von Frankfurt nach Nizza beträgt **etwa eine Stunde und 30 Minuten**.

Daneben gibt es eine ganze Reihe von **Umsteigeverbindungen** nach Nizza und Marseille, die zwar billiger sein können als die Nonstop-Flüge, bei denen man aber auch eine längere Flugdauer einkalkulieren muss. Diese sind z. B. möglich mit Air France über Paris und mit Brussels Airlines über Brüssel. Auch Verbindungen nach Toulon gibt es nur mit Umsteigen in Paris,

was mit einem lästigen Flughafenwechsel verbunden ist.

Flugpreise

Ein Economy-Ticket von Deutschland, Österreich und der Schweiz hin und zurück nach Marseille oder Nizza bekommt man je nach Jahreszeit und Aufenthaltsdauer ab knapp über 100 € (einschließlich aller Steuern, Gebühren und Entgelte). Am teuersten ist es in der Hauptsaison im Sommer, in der die Preise für Flüge am Wochenende über 300 € betragen können.

Kinder unter zwei Jahren fliegen ohne Sitzplatzanspruch für 10 % des Erwachsenenpreises, ansonsten werden für ältere Kinder bis 11 Jahre die regulären Preise je nach Airline um 25–50 % ermäßigt. Ab dem 12. Lebensjahr gilt der Erwachsenentarif.

Indirekt sparen kann man als Mitglied eines **Vielflieger-Programms** wie www.star-alliance.com (Mitglieder u. a. *Austrian Airlines*, *Lufthansa*, *Swiss*) oder www.skyteam.com (Mitglieder u. a. *Air France*). Die Mitgliedschaft ist kostenlos, und mit den gesammelten Meilen von Flügen bei Fluggesellschaften innerhalb eines Verbundes reichen die gesammelten Flugmeilen dann vielleicht schon für einen Freiflug bei einer der Partnergesellschaften beim nächsten Flugurlaub. Bei Einlösung eines Gratisfluges ist langfristige Vorausplanung nötig.

Buchung

Bei der Buchung von Linienflügen gilt: Vergünstigte Spezialtarife und befristete Sonderangebote kann man nur

bei wenigen Fluggesellschaften in ihren Büros oder direkt auf ihren Websites buchen; diese Angebote sind jedoch immer bei Spezialreisebüros wie u. a. Jet-Travel in Hennef (Tel. 02242-868606, www.jet-travel.de) erhältlich, die uns die hier genannten Flug-Informationen zur Verfügung gestellt haben.

Billigfluglinien

Preiswerter geht es mit etwas Glück nur, wenn man bei einer Billigairline **sehr früh online bucht**. Es werden keine Tickets ausgestellt, sondern man bekommt nur eine Buchungsnummer per E-Mail. Zur Bezahlung wird in der Regel eine Kreditkarte verlangt.

Im Flugzeug gibt es oft **keine festen Sitzplätze**, sondern man wird meist schubweise zum Boarden aufgerufen, um Gedränge weitgehend zu vermeiden. **Verpflegung** wird extra berechnet. Interessant sind folgende Airlines:

Air Berlin, www.airberlin.com. Ab Düsseldorf und Stuttgart nach Nizza.

Easy Jet, www.easyjet.com. Ab Berlin-Schönefeld, Genf u. Basel/Mühlhausen nach Nizza.

Fly Baboo, www.flybaboo.com. Ab Genf nach Nizza.

Germanwings, www.germanwings.com. Ab Köln/Bonn direkt nach Marseille und Nizza; von Berlin, Dresden, Leipzig/Halle, München, Wien und Zürich via Köln/Bonn nach Marseille; ab Berlin, Dresden, Leipzig/Halle, Rostock und München via Köln/Bonn nach Nizza. Achtung: Bei den Umsteigeverbindungen muss man sein Gepäck in Köln/Bonn abholen und neu einchecken!

Ryanair, www.ryanair.com. Ryanair, www.ryanair.com. Ab Weeze am Niederrhein und Eindhoven (NL) nach Marseille.

Transavia, www.transavia.com. Ab Amsterdam, Rotterdam und Eindhoven nach Nizza; ab Rotterdam auch nach Toulon.

Last-Minute

Wer sich erst im letzten Augenblick für eine Reise in die Provence entscheidet oder gern pokert, kann Ausschau nach Last-Minute-Flügen halten, die von einigen Airlines mit deutlicher Ermäßigung **ab etwa 14 Tage vor Abflug** angeboten werden, wenn noch Plätze zu füllen sind. Diese Last-Minute-Flüge lassen sich nur bei Spezialisten buchen:

L'Tur, www.ltur.com, Tel. 00800-21212100 (gebührenfrei für Anrufer aus Europa); 165 Niederlassungen europaweit.

Lastminute.com, www.lastminute.de, (D)-Tel. 01805-284366 (0,14 €/Min.), für Anrufer aus dem Ausland Tel. 0049-89-4446900.

5 vor Flug, www.5vorflug.de, (D)-Tel. 01805-105105 (0,14 €/Min.), (A)-Tel. 0820-203085 (0,145 €/Min.).

Restplatzbörse, www.restplatzboerse.at, (A)-Tel. (01)-580850.

Information

Fremdenverkehrsämter

Bei den Atout France, der französischen Zentrale für Tourismus, erhält man allgemeine Informationen sowie Hotel-, Restaurant- und Campingverzeichnisse.

<http://de.franceguide.com>

Deutschland: info.de@franceguide.com.

Österreich: Tel. 01-5032892, Fax 01-5032872, info.at@franceguide.com.

Schweiz: Rennweg 42, Postfach 3376, 8021 Zürich, Tel. 044-2174600, Fax 044-2174617, info.ch@franceguide.com.

In Frankreich

Informationsstelle für die gesamte Region:
Comité Régional de Tourisme Provence-Alpes-Côte d'Azur, 14, Rue Ste. Barbe,

Kleines „Flug-Know-how“

Check-in

Ohne **gültigen Reisepass oder Personalausweis** (Letzteres nur für EU-Staatsbürger) kommt man nicht an Bord.

Bei inhereuropäischen Flügen muss man mind. **eine Stunde vor Abflug** eingeecheckt haben. Viele Airlines neigen zum Überbuchen, d.h., sie buchen mehr Passagiere ein, als Sitze vorhanden sind, und wer zuletzt kommt, hat dann ggf. das Nachsehen.

Das Gepäck

In der Economy-Class darf man in der Regel nur **Gepäck bis zu 20 kg pro Person** einchecken (Ausnahme z. B. Ryanair mit nur 15 kg) und zusätzlich ein Handgepäck von 7 kg in die Kabine mitnehmen, welches eine Größe von 55 x 40 x 23 cm nicht überschreiten darf. In der Business Class sind es meist 30 kg pro Person und zwei Handgepäckstücke, die insgesamt nicht

mehr als 12 kg wiegen dürfen. Man sollte sich beim Kauf des Tickets über die Bestimmungen der Airline informieren.

Flüssigkeiten oder Vergleichbares in ähnlicher Konsistenz (z. B. Getränke, Gels, Sprays, Shampoos, Cremes, Zahnpasta, Suppen) dürfen nur noch in der Höchstmenge von jeweils 0,1 l als Handgepäck mit ins Flugzeug genommen werden. Die Flüssigkeiten müssen in einem durchsichtigen, wiederverschließbaren Plastikbeutel transportiert werden, der maximal 1 l Fassungsvermögen hat.

Aus Sicherheitsgründen dürfen **Taschenmesser, Nagelfeilen, Scheren** und Ähnliches nicht im Handgepäck untergebracht werden. Diese sollte man unbedingt im aufzugebenden Gepäck verstauen, sonst werden sie bei der Sicherheitskontrolle einfach weggeworfen. Darüber hinaus gilt, dass Feuerwerke, leicht entzündliche Gase (in Sprühdosen, Campinggas), entflammare Stoffe (z. B. Feuerzeugfüllung) etc. nichts im Passagiergepäck zu suchen haben.

13231 Marseille, Tel. 04.91.39.38.00, Fax 04.91.56.66.61, www.crt-paca.fr.

Informationsstellen der Départements

(Chambres Départementales de Tourisme):

Alpes-de-Haute-Provence, 19, Rue du Docteur Honorat, B.P. 170, 04005 Digne-les-Bains Cédex, Tel. 04.92.31.57.29, Fax 04.92.32.24.94, www.alpes-haute-provence.com.

Bouches-du-Rhône, 13, Rue Roux-de-Briognes, 13006 Marseille, Tel. 04.91.13.84.13, Fax 04.91.33.01.82, www.bouches-du-rhone.com und www.visitprovence.com.

Gard, 3, Place des Arènes, B.P. 122, 30011 Nîmes Cédex, Tel. 04.66.36.96.30, Fax 04.66.36.13.14, www.gard-provencal.com.

Vaucluse, 12, Rue Collège-de-la-Croix, BP 147, 84008 Avignon Cédex 1, Tel. 04.90.80.47.00, Fax 04.90.86.86.08, www.vaucluse.fr und www.provenceguide.com.

Die Adressen der **örtlichen Touristenbüros** (Office de Tourisme oder Syn-

dicat d'Initiative) finden sich in den Ortsbeschreibungen.

Internet

Webadressen zu Frankreich:

www.franceguide.com/de

Offizielle Tourismus-Seite der Maison de la France in deutscher Sprache.

www.frankreich-info.de

Internet-Magazin über Frankreich, natürlich mit einem Provence-Kapitel.

Webadressen zur Provence:

Für die Reiseplanung zu empfehlen sind die **Webseiten der Fremdenverkehrsämter** der Départements; Adressen siehe oben. Dort gibt es alle wichtigen Links, z. B. zu den Gästezimmern des jeweiligen Départements der Organisation Gîtes des France u. v. m.

Kartenmaterial

Für **Autofahrer** ist die Straßenkarte Nr. 245 von Michelin im Maßstab 1:200.000 uneingeschränkt zu empfehlen; sie umfasst das gesamte Gebiet, ist detailliert und präzise und sowohl in Deutschland als auch in Frankreich problemlos erhältlich.

Für **Wanderer** und **Radfahrer** gibt es noch detailliertere Karten vom französischen Landesvermessungsamt IGN: zum einen eine Kartenserie im Maßstab 1:100.000, zum anderen, ebenfalls flächendeckend, teure, aber gute Karten im Maßstab 1:25.000. Diese Karten sind in Deutschland in spezialisierten Buchhandlungen, in Frankreich meist im jeweiligen Gebiet erhältlich.

Bei REISE KNOW-HOW ist im world mapping project eine gps-taugliche **Karte von Südfrankreich** mit Höhenlinien, einheitlich klassifiziertem Straßennetz, ausführlichem Ortsindex und durch einprägsame Symbole dargestellten Sehenswürdigkeiten im Maßstab 1:425.000 erschienen.

Kinder

Für einen Urlaub mit Kindern sind die Gîtes, die Ferienhäuser und die unzähligen Campingplätze ideal. Einige Restaurants bieten Extra-Menüs für den Nachwuchs.

Zum Kennenlernen der Sprache und des Landlebens hat Gîtes de France (Adresse siehe „Unterkunft“) so genannte **Kinder-Gîtes** (Gîtes d'Enfants)

Buchtipps

Richtig Kartenlesen von *Wolfram Schwieder*, erschienen in der Praxis-Reihe des REISE KNOW-HOW Verlags.

entwickelt. Kinder von 4 bis 16 Jahren können ihre Schulferien gemeinsam mit Gastfamilien verbringen. Es gibt drei Altersgruppen, Mini-Gîtes (4–10 Jahre), Junior-Gîtes (6–13 Jahre) und Jugendklubs (11–16 Jahre), denen entsprechend das Freizeitangebot gestaltet wird.

Besondere Attraktionen

Damit sich die Kleinen auf Reisen nicht langweilen, muss manchmal einfach ein Besuch im Freizeitpark sein. Der **Parc Zoologique La Barben** (13330 Pelissanne, zwischen Aix und Salon, geöffnet tgl. 10–18 Uhr) bietet neben seinem Tierpark auch einen Spiel- und einen Picknickplatz.

Im **Village des Automates** (13760 Saint Cannat, in der Nähe von Aix, geöffnet Apr.–Sept. 10–18 Uhr, Okt.–März nur Mi, Sa, So und an Feiertagen) können etwa 500 Motorpuppen des Automatenbauers *Bernard Bremond* für ein paar Minuten zum Leben erweckt werden.

An der Autobahn Aix – Marseille liegt der **Aquacity-Park** mit Attraktionen rund ums nasse Element (13240 Septemes-les-Vallons, Ausfahrt Plan-de-Campagne).

Schließlich gibt es noch **Eldorado City**, eine Westernstadt mit Animationen in der Nähe von Carry-le-Rouet; 13220 Châteauneuf-les-Martigues, Tel.

04.42.79.86.90, geöffnet Juni bis Mitte Sept. tgl., Mitte März bis Mai und Mitte Sept. bis Mitte Nov. nur So und feiertags und in den Schulferien.

Sehr schön auch für die „Großen“ ist das **Santon-Museum von Le Paradou** in den Alpilles. Handgearbeitete *santons* sind ursprünglich die Figuren der traditionellen provenzalischen Weihnachtsskrippe. In dieser Ausstellung sind sie jedoch an Orten und in Szenen des Alltagslebens und der Tradition der Provence zu sehen.

Öffnungszeiten

Banken: Mo–Fr 9–12 Uhr und 14–16.30 Uhr.

Geschäfte: In Frankreich sind die Ladenschlusszeiten nicht gesetzlich geregelt und können daher variieren. Die großen Supermärkte an den Stadträndern haben jedoch in der Regel durchgehend und mitunter bis 21 oder 22 Uhr geöffnet. Bis 19.30 Uhr kann man aber auch in den kleineren Supermärkten noch einkaufen. Die kleinen Läden auf dem Land schließen zur Zeit der Siesta (bis 15 Uhr, im Extremfall bis 16 Uhr), öffnen dafür abends länger (bis 19 oder 20 Uhr) und oft auch am Sonntagmorgen. Viele Ladenbesitzer legen den wöchentlichen Ruhetag auf Montag. Weil ein Franzose ohne seine frischen Baguettes nicht auskommt, arbeiten die meisten Bäcker auch am Sonntag.

Museen und andere **Sehenswürdigkeiten** sind im Allgemeinen Mo

oder Di geschlossen, Ausnahmen bestätigen die Regel. Die Öffnungszeiten variieren, liegen im Winter jedoch etwa bei 10–17/18 Uhr, im Sommer bei 9–18/19 Uhr. Meist gibt es eine Mittagspause zwischen 12 und 14 Uhr.

Es kommt vor, dass man bei **Kirchen**, manchmal auch **Klöstern**, vor verschlossener Tür steht. In diesem Fall ist manchmal die Telefonnummer der zuständigen Person an der Tür angeschlagen. Ansonsten wendet man sich am besten an die örtliche Mairie oder – in kleinen Dörfern – einfach an einen Passanten. Normalerweise kommt man dank der Hilfsbereitschaft der Provenzalen recht schnell zum Ziel und erhält zuweilen die Führung noch gratis dazu.

Restaurants: Oft So abends und Mo geschlossen. Meistens stimmen die ortsansässigen Restaurantbesitzer die Ruhetage jedoch so ab, dass man auch an diesen Tagen mehrere geöffnete Restaurants findet.

Touristenbüros: In größeren Städten 9–18 Uhr, in kleineren meist Mittagspause von 12 bis 15 Uhr. In Dörfern haben die kleinen Büros oft nur während der Saison und zu eingeschränkten Zeiten geöffnet.

Post

Das leidige Problem mit den Briefmarken besteht in Frankreich nicht: Standardmarken für Briefe und Postkarten verkauft jeder Tabac-Laden. Die Postämter in den größeren Städten haben meist 8–19 Uhr, in kleineren Orten 9–

11.30 und 14–17.30 Uhr geöffnet. Sa gilt für beide: 8–12 Uhr.

Die gelben **Briefkästen** besitzen meist zwei Schlitze: In den mit der Aufschrift „Région“ gehört die Post für die Umgebung, andere Karten und Briefe – also auch die für das Ausland bestimmten – werden in den Schlitz mit der Aufschrift „Autres Destinations“ geworfen. Die Post muss die Landesangabe (Allemagne, Autriche, Suisse) tragen.

Das **Porto** beträgt für Postkarten wie für Briefe 0,50 €.

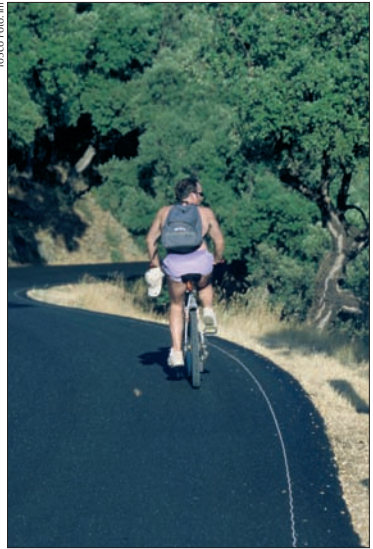
Radfahren

Frankreich ist zwar eine große Rad-sportnation, nichtsdestotrotz dient das Fahrrad noch weniger als hierzulande als alltägliches Fortbewegungsmittel.

Radwege sind also eher selten.

Allerdings eignen sich vielfach die **Départementstraßen** zum Radfahren. Sie sind zwar mitunter recht eng, dafür aber auch wenig befahren, wenn man die richtigen Flecken wählt. Unter diesem Gesichtspunkt sind besonders geeignet: die Alpilles, der Luberon und die Region südlich des Ventoux, aber auch die Vaucluse-Berge und die Hochprovence.

Unsere entsprechenden Routen im Reiseteil führen meist über solche landschaftlich reizvollen Départementstraßen und sind somit auch für Radfahrer empfehlenswert. Allerdings stellen die oben genannten Gebiete wegen der Steigungen gewisse Anfor-



derungen an die **Kondition**, besonders während der Sommermonate.

Wie überall, wo man die Straße mit Autofahrern teilt, empfiehlt sich eine defensive Fahrweise, das Tragen auffälliger Kleidung und selbstverständlich auch ein Helm.

Die Départementstraßen in der Provence sind zum Radfahren gut geeignet

Rauchen

Seit 2007 ist das Rauchen in öffentlichen Gebäuden verboten, seit 2008 auch in der Gastronomie. In Frankreich gilt somit im öffentlichen Raum ein absolutes Rauchverbot. Harte Zeiten für all die überzeugten Gitanes- und Gauloises-Mundwinkel-Qualmer (da hat *Belmondo* wirklich sein Bestes gegeben!). Wer sich trotzdem einen Glimmstängel ansteckt, muss mit Geldstrafen von 75 bis 100 € rechnen.

Verkaufsstellen von Zigaretten gibt es nur sehr eingeschränkt: In Supermärkten und an Tankstellen sucht man vergeblich, Automaten existieren nicht. Bleiben die Tabac-Geschäfte, zu erkennen an der roten Raute mit weißer Schrift, die abends geschlossen sind, es sei denn, sie sind an eine Bar gekoppelt. Auch in relativ vielen Lokalen kann man Zigaretten kaufen, meist aber zu überhöhtem Preis.

Reisezeit

Wie überall auf der Welt begrenzen zwei Kriterien die ideale Reisezeit: das Wetter und der touristische Andrang.

Sonniges und warmes **Wetter** ist in den Monaten Juli und August praktisch garantiert. Dabei kann es häufig über 35 °C heiß werden, was allerdings im Allgemeinen noch als erträglich empfunden wird, da die Nächte deutliche Abkühlung bringen und die Hitze selten schwül wird. Dennoch mögen viele die Temperaturen im Früh- und Spätsommer angenehmer

finden, wengleich gerade im September mit Unwettern gerechnet werden muss. Im Frühjahr und Herbst, aber nicht nur dann, kann der Mistral die Urlaubsfreude hinwegfegen. Er ist in der Planung nicht vorhersehbar, hier muss man sich auf sein Glück verlassen. Was den Winter betrifft, so erlebt die Provence in der Weihnachtszeit nicht selten eine sonnige Periode (siehe auch „Klima“).

Wer ein besonderes Naturerlebnis sucht, findet zwischen Ende Juni und Anfang August die **Lavendelblüte**. Weite Felder im Vaucluse und der Hochprovence leuchten dann in tiefem Blauviolett. Reizvoll ist aber auch die **Blüte der Obstbäume** im Frühjahr, etwa im Luberon mit Mandel- und Kirschbäumen. Im November schließlich verfärben sich die **Blätter der Weinstöcke**.

Vom touristischen Gesichtspunkt her sind die Monate Juli und August weniger günstig. Die Preise für Unterkünfte erreichen ihren Höchststand, die besten Quartiere sind oft seit Monaten ausgebucht, Ferienhäuser mitunter seit einem Jahr. Sehenswürdigkeiten jeglicher Art können überlaufen sein. Das gilt besonders für den August, den traditionellen **Reisemonat der Franzosen**. Wer dann reist, sollte also frühzeitig reservieren.

Die Deutschen, sofern sie ohne schulpflichtige Kinder verreisen, haben als Reisezeit Mai/Juni und September/Oktober entdeckt. Wer flexibel ist und, kann in diesen Monaten auch spontan das Land erkunden und abends erst eine Unterkunft wählen.

Sicherheit

Hier sind vor allem **Autoaufbrüche** zu nennen. Sie gehören in der Provence zur Tagesordnung, und zwar schlichtweg überall und keineswegs nur in berüchtigten Vierteln oder Gegenden. Es passiert in einsamen Bergdörfern und in den feinen Ecken der Städte ebenso wie auf Touristenparkplätzen.

Fast immer geht es um das tatsächliche oder vermutete **Gepäck**, seltener um das Radio, noch seltener um das ganze Auto, Letzteres meist nur bei besonders gefährdeten Autotypen.

Was kann man tun? Nach unserer Erfahrung besteht der beste Schutz darin, nichts im parkenden Wagen aufzubewahren und dies auch überdeutlich zu zeigen. So sollte das leere Handschuhfach geöffnet werden, und bei Autos mit Heckklappe empfiehlt es sich, die Hutablage zu entfernen, um einen Blick in den ebenfalls leeren Kofferraum zu ermöglichen. Viele Franzosen, die ein Modell mit Stufenheck fahren, lassen die Kofferraumklappe nur angelehnt oder gleich den ganzen Wagen unverschlossen. So vermeidet man zerstörte Schlösser und/oder eingeschlagene Scheiben.

Eine weitere Möglichkeit, allerdings nur in Städten, ist das Parken in einer bewachten **Tiefgarage**. Hier kommt es auf den persönlichen Eindruck an – die Erfahrung lehrt, dass demonstrativ aufgehängte Videokameras nichts nützen, wenn sichtbar niemand den Monitor bewacht. Wer in einem Stadthotel der gehobenen Klasse wohnt, muss sich meist keine Sorgen machen, die-

Buchtipp

Schutz vor Gewalt und Kriminalität unterwegs von *Matthias Faermann*, erschienen in der Praxis-Reihe des REISE KNOW-HOW Verlags.

se Häuser verfügen in der Regel selbst über eine Garage oder vermitteln den sicheren Unterstand.

Schließlich kann man in Kleinstädten oder Dörfern versuchen, einen Tankwart oder Kellner um ein waches Auge zu bitten, natürlich gegen ein gutes Trinkgeld.

Die französische **Polizei** unterteilt sich in die Police Nationale und die Gendarmerie Nationale, wobei sich deren Aufgabengebiete weitestgehend überschneiden. Bei Problemen oder Fragen kann man sich deshalb an Beamte beider Polizeiformen wenden.

Niemand sollte sich allerdings in der Provence allzusehr auf die Polizei verlassen. Wir wissen nicht, ob sie dem Problem gegenüber unfähig ist oder vielmehr unwillig. Letzteres legt folgender Fall aus Arles nahe: Am Stadtrand wurde ein deutsches Wohnmobil mit zahlreichen Wertsachen ausgeräumt. Eine Anwohnerin verfolgte alles, notierte sich die Autonummer der Diebe und begleitete die Urlauber zur Polizei. Nach längerer Überredungszeit (!) bequeme sich der Beamte, in der Computerdatei nachzusehen. Als Halter des Wagens fand er einen einschlägig vorbestraften Mann, auf den die Beschreibung der Zeugin passte. Jede weitere Tätigkeit in diesem Fall lehnte die Polizei ab. Die deutschen

Urlauber, nur wenig Französisch sprechend, zogen resigniert ab. In solchen haarsträubenden Fällen kann es sinnvoll sein, etwa bei der Stadtverwaltung zu protestieren.

Bargeld, Papiere, Kreditkarten, Schecks etc. trägt man am besten am Körper – aber nur, wenn das absolut nötig ist. Sämtliche Wertgegenstände, die für einen Tagesausflug nicht unbedingt benötigt werden, sind am sichersten im Safe des Hotels oder des Campingplatzes untergebracht. Pralle **Brustbeutel**, offen sichtbar getragen, sind für Langfinger ein sicherer Hinweis auf den Sitz des Geldes. Sie sollten diskret getragen und zusätzlich durch ein Band um den Körper gesichert werden. Auch in Geldgürteln, Wadentaschen oder Bauchgurten lässt sich ein Teil der Urlaubskasse verstauen.

Außerdem bietet es sich an, **Kopien** von Ausweisen und anderen Papieren an einem gesonderten Platz aufzubewahren, da so erheblich schneller Ersatz beschafft werden kann.

Sport

Das Klima und die unterschiedlichen Landschaften machen die Provence zu einem idealen Reiseziel für Sportfreunde fast jeden Geschmacks. Wandern und Radfahren ist fast überall möglich (siehe je eigenes Kapitel). Die Berge (Verdon, Ventoux, Luberon usw.) laden ein zum Bergwandern, Klettern, Skifahren, Drachenfliegen, Mountainbiken und Bungee-Jumping.

Die beliebtesten und schönsten Ziele für **Steilwandkletterer** sind die Verdon-Schluchten, das Tal des Aigebrun im Luberon (Buoux), die Calanques, die Alpilles und die Dentelles de Montmirail. Detaillierte Infos über mögliche Aktivitäten in der Region erteilt:

Club Alpin Français de Marseille-Provence, 12, Rue Fort-Notre-Dame, 13007 Marseille.

In den Verdon-Schluchten kann man sich den Freuden des **Wildwassersports** hingeben. Im dem entsprechenden Kapitel sind viele Adressen zu Kanu, Kajak, Rafting und Hydro-speed (Wildwasserschwimmen auf einem aufblasbaren Schild) zu finden. **Wassersportler** finden an der 280 Meter langen Küste von La Ciotat bis Les Stes-Maries-de-la-Mer gute Voraussetzungen zum Schwimmen, Tauchen, Angeln, Segeln, Windsurfen und Wasserskifahren.

Diverse **Aeroclubs** (Fallschirmspringen, Sportfliegen und Segelfliegen) gibt es zum Beispiel in Aix, Marseille, La Ciotat und St-Rémy.

Vielorts kann man **Golf** spielen (Bouc Bel Air bei Aix, Marseille, Avignon, Fontaine-de-Vaucluse) und **reiten** (ca. 60 Reitzentren, vor allem in Aix und Umgebung, im Luberon und den Alpilles und natürlich in der Camargue). Nähere Informationen für Reitferien bei der:

Association Régionale de Tourisme Equestre de Provence (ATEP), 28, Place Roger Salengro, 84300 Cavailon, Tel. 04.90.78.04.49.

Sprache

Obwohl man sich mit **Englisch** oder manchmal auch mit **Deutsch** vielerorts verständigen kann, kommt es durchaus vor, dass selbst in einem Touristenbüro nur Französisch gesprochen wird. Wer in solchen Situationen ausschließlich „Bahnhof“ versteht, muss sich eben mit Händen und Füßen verständlich machen.

Die Alternative kann aber auch einer der **Sprechführer** aus der Reihe „Kauderwelsch“ sein, die ebenfalls im REISE KNOW-HOW Verlag erscheinen. Diese Büchlein sind speziell auf Reisende zugeschnitten und bieten neben Grundwortschatz und -grammatik zahlreiche Beispielsätze für alle reisetypischen Situationen. Für Frankreich gibt es die Kauderwelsch-Bände „Französisch“, „Französisch Slang“ und „Französisch kulinarisch“. Zu diesen Büchern gibt es jeweils begleitendes Tonmaterial.

Französisch – Wort für Wort, Kauderwelsch Band 40;

AusspracheTrainer Französisch. Die wichtigsten Sätze und Redewendungen des Konversationsteils des Kauderwelsch-Buches auf Audio-CD;

Kauderwelsch digital Französisch. Das komplette Buch plus AusspracheTrainer auf CD-ROM für den heimischen PC;

Französisch Slang, Kauderwelsch Band 42;

Französisch kulinarisch, Kauderwelsch Band 134.

Eine kleine Sprachhilfe und viele Informationen zum **Provenzalischen** folgt im Kapitel „Sprache und Literatur“.

Strände

Camargue: Stes-Maries-de-la-Mer, Plage d'Arles = Plage de Piemanson bei Salin-de-Giraud;

Côte Bleue: Plage du Verdon in Carro, Plage de Figuerolles westlich von Niolon, felsig, Zugang von der Calanque de la Vesse aus;

Marseille: Plage du Prado;

Entlang der **Calanques**: Plage de Sugiton östlich von Marseille, am besten zu erreichen zu Fuß von Luminy aus;

Cassis und La Ciotat;

Zwar kein Meeresstrand, aber trotzdem schön ist es am **Lac de Ste. Croix** bei den Verdon-Schluchten;

FKK-Strände: Plage de Bonnieu bei Martigues, Plage d'Arles, Plage de Sugiton.

Telefonieren

In Frankreich

In Frankreich wird vor die eigentliche achtstellige Nummer jeweils eine 0 und eine Ziffer für den Landesteil gestellt; für die Provence bedeutet dies, dass die **zehnstellige Nummer** immer mit 04 beginnt.

Die meisten **öffentlichen Fernsprecher** Frankreichs können auch angerufen werden, die jeweilige Nummer steht auf einem Schild in der Zelle.

Fast alle öffentlichen Telefone funktionieren mit **Telefonkarten**, die in Postämtern und Tabac-Läden erhältlich sind (50 oder 120 Einheiten). Gleichwohl gibt es in entlegeneren Gebieten noch Münzfernsprecher. Auch viele Restaurants und Bars haben Münztelefone aufgestellt, hierfür benötigt man nicht selten *jetons*, die man an der Theke bekommt.

Wichtige Rufnummern

Notruf Polizei: 17
Feuerwehr: 18
Auskunft: 12
Autopanne: 13

Billigtarifzeiten in Frankreich: tgl. 21.30–8 sowie Sa 14 bis Mo 8 Uhr und an Feiertagen.

Von Frankreich

Die **Vorwahl fürs Ausland** ist 00, danach folgt die Landeskennzahl, für Deutschland die 49, für Österreich die 43, für die Schweiz die 41. Die 0 der deutschen Vorwahl entfällt. Beispiel Köln: 00-49-221-Teilnehmeranschluss.

Nach Frankreich

Die Vorwahl von Deutschland, Österreich und der Schweiz nach Frankreich lautet 00-33, danach folgt die **Landesteilziffer ohne 0** (für die Provence also die 4) sowie die achtstellige Durchwahl des jeweiligen Anschlusses. Es gibt in Frankreich keine Ortsvorwahl; die Nummer ist immer zehnstellig.

Mobiltelefone

Mobiltelefone der deutschen, österreichischen und schweizer Provider funktionieren in der Provence fast überall problemlos. Die Gesprächsgebühren ins heimische Fest- oder Mobilfunknetz können jedoch stark ins Geld gehen. Am preiswertesten ist es, wenn man bei seinem Provider gezielt nach Roamingpartnern nachfragt bzw.

auf der Website nachschaut, und diesen dann per **manueller Netzauswahl** bei den Telefonaten voreinstellt.

Nicht zu vergessen sind auch die **passiven Kosten**, wenn man von zu Hause angerufen wird. Der Anrufer zahlt lediglich die Gebühr ins inländische Mobilnetz; die Rufweiterleitung nach Frankreich zahlt man selbst.

Wesentlich preiswerter ist es, sich von vornherein auf das Versenden von **SMS** zu beschränken, der Empfang ist dabei in der Regel kostenfrei. Tipp: Man lasse sich von allen wichtigen Personen eine SMS schreiben, sodass man im Ausland nicht zu wählen braucht, sondern nur auf „Antworten“ drücken muss.

Trinkgeld

Im Restaurant wird die Rechnung – meist auf einem kleinen Tablett – diskret auf den Tisch gestellt. Nachdem der Gast seinerseits sein Geld darauf gelegt hat, holt die Bedienung das Tablett ab und bringt kurze Zeit darauf das Wechselgeld wieder. Erst beim Verlassen des Restaurants lässt der Gast, ebenso diskret, das Trinkgeld auf dem Tablett oder Tisch zurück. Die Höhe liegt im eigenen Ermessen. Die früher üblichen 10–15 % des Rechnungsbetrages gibt man heute meist nur noch bei aufwendigeren Menüs.

In Bars oder Cafés ist ein Trinkgeld ebenfalls nicht zwingend, vor allem, wenn man nur etwas trinkt. Umso größer aber ist die Freude, wenn man sich für guten Service erkenntlich zeigt.

Unterkunft

Hotels

In diesem Buch sind die **Hotelpreise** in fünf Kategorien unterteilt; diese sind mit **hochgestellten Eurozeichen** gekennzeichnet:

€	bis ca. 30 €
€€	ca. 30–50 €
€€€	ca. 50–70 €
€€€€	ca. 70–100 €
€€€€€	über 100 €

Die meisten Hotels unterliegen der Kontrolle der Direction du Tourisme, welche die Hôtels de Tourisme in **vier Kategorien** einteilt:

- * einfach (nicht alle Zi. mit Dusche/WC)
- ** recht komfortabel (fast alle Zi. mit D./WC)
- *** sehr komfortabel
- ****/*****L (besonderer) Luxus und Tradition

Die Einstufung richtet sich nach der **Ausstattung** (zum Beispiel muss ein Drei-Sterne-Hotel einen Aufzug besitzen) und nicht nach Schönheit und Charme. Frappierende Unterschiede sind uns vor allem in der Drei-Sterne-Kategorie aufgefallen. Es gibt wundervolle Hotels, die durchaus dem Vier-Sterne-Standard gleichkommen, und daneben ein wenig heruntergekommene Häuser, die mit charmanten Zwei-Sterne-Hotels kaum konkurrieren können.

Das **Frühstück** wird extra berechnet (etwa 12 € p. P., in Spitzenhäusern deutlich mehr), man ist aber keineswegs verpflichtet, es im Hotel einzunehmen. Oft ist ein Restaurant ange-

schlossen; es gibt dann Spezialtarife für **Halb- oder Vollpension**. Solche Angebote sind finanziell interessant, der Nachteil ist, dass man sich den kulinarischen Freuden anderer Restaurants nicht hingeben kann. Generell sind nämlich die eigenständigen Restaurants die besten.

Häuser höherer Preisklasse mit Charakter, oft Schlösser, Herrenhäuser oder alte Klöster in ländlicher Idylle, sind in der Vereinigung **Relais & Châteaux** zusammengeschlossen (15, Rue Galvani, 75017 Paris, Tel. 01.45.72.90.00 oder 01.32.29.18.80, www.relaischateaux.com); Ähnliches gilt für die Organisation **Châteaux et Hôtels de France** (84, Avenue Victor Cresson, 92441 Issy-les-Moulineaux Cédex, Tel. 01.58.00.22.00, Fax 01.58.00.22.01, www.chateauxhotels.com).

Der Zusammenschluss **Logis de France** vereinigt hübsche Hotels, oft kleine Familienbetriebe, meist ländlich gelegen. Die Kette ist gekennzeichnet durch ein gelbes Kaminsymbol auf grünem Grund, das zugleich eine Art Qualitätskriterium darstellt (es werden 1–3 Kamine vergeben). Oft ist ein Restaurant angeschlossen, das regionale Küche serviert. Adresse: 83, Avenue d'Italie, 75013 Paris, Tel. 01.45.84.70.00, www.logis-de-france.fr.

Gästezimmer und Ferienwohnungen

Vielen Hoteliers in Frankreich sind die **Chambres d'Hôtes**, die privaten Gästezimmer, ein Dorn im Auge. Der Reisende schätzt sie dafür umso mehr,

bieten sie doch guten Komfort, ländliche Idylle und rustikalen Charme zu einem günstigeren Preis als die Hotels. Zudem kann man leicht Kontakte mit den Menschen knüpfen. Nicht selten haben uns Bauern etwas von ihren eigenen Produkten geschenkt, oder wir sind zum Apéritif eingeladen worden. Ein kleiner Plausch ist, sofern man des Französischen mächtig ist und zudem den provenzalischen Akzent versteht, immer möglich. Informationen über die Umgebung geben die Gastgeber mit Vergnügen.

Die regelmäßige Kontrolle durch den nationalen Verband **Gîtes de France** garantiert das hohe Qualitätsniveau von etwa 17.000 Chambres und Tables d'Hôtes (Zimmer mit Halbpension, Zahlen für ganz Frankreich). Das Frühstück ist immer im Preis inbegriffen. Für gehobene Ansprüche gibt es einen Extra-Katalog mit Adressen von besonders schönen und komfortablen Gästezimmern (Chambre d'Hôtes Prestige).

Doch Gîtes de France bietet noch mehr: *gîte* bedeutet nämlich im eigentlichen Wortsinn **Ferienwohnung** auf dem Land, also kleines Landhaus, Häuschen im Dorf, Wohnung in einem Bauernhaus oder einem renovierten Nebengebäude desselben. Auch Landsitze, Mühlen oder Häuser in den Bergen findet man darunter. Die Preise variieren je nach Größe und Ausstattung (zum Beispiel Schwimmbad im Garten, Terrasse, Garten, Anzahl der Zimmer und Badezimmer etc.). Kataloge gibt es für jedes einzelne Département, oft auch in deutscher Sprache. Die Gästezimmer und Ferienwoh-

nungen von Gîtes de France werden nicht nach Sternen, sondern nach Ähren klassifiziert.

Für Wintersportler und Angler existiert je ein Extra-Katalog mit Adressen von Ferienwohnungen und Zimmern in der Nähe von Skistationen, Gebirgsflüssen und Meeresarmen, außerdem gibt es einen Katalog für Reitferien (Gîtes de Neige, Gîtes et Logis de Pêche, Gîtes et Cheval).

Gîtes d'Etapes und Fleurs de Soleil

Für Gruppen, Radfahrer, Reiter, Wanderer etc. sind die Gîtes d'Etapes et de Groupes ideal. Mehr als 1000 Gîtes d'Etapes (in ganz Frankreich) laden zum preiswerten Übernachten ab ca. 7,50 € in größeren Schlafräumen ein.

Eine Vertretung in Deutschland gibt es nicht; Kataloge und Buchungen bei:

Maison des Gîtes de France, 59, Rue St-Lazare, 75009 Paris, Tel. 01.49.70.75.75, www.gites-de-france.fr.

Gîtes de France in den Départements der Provence:

Alpes-de-Haute-Provence, Maison du Tourisme, Rond Point du 11 Novembre B.P. 201, 04001 Digne-les-Bains Cédex, Tel. 04.92.31.52.39.

Bouches-du-Rhône, Domaine du Vergon, 13370 Mallemort, Tel. 04.90.59.18.05.

Gard, Comité Départemental du Tourisme, 3, Place des Arènes B.P.59, 30007 Nîmes Cédex 4, Tel. 04.66.21.02.51.

Vaucluse, Place Campana, La Balance B.P. 164, 84008 Avignon Cédex, Tel. 04.90.85.45.00.

Eine weitere Organisation, in der sich Franzosen, die Gästezimmer vermieten, zusammengeschlossen haben, ist **Fleurs de Soleil**. Sie ist etwas kleiner

als Gîtes des France, dafür aber exklusiver (ca. Drei-Sterne-Hotelzimmer-Standard); www.fleurs-soleil.tm.fr.

Jugendherbergen

Für die Jugendherbergen (*Auberges de Jeunesse*) ist während der französischen Schulferien (Juli und August) ein vorheriges Reservieren notwendig. Besteht große Nachfrage, wird die Verweildauer auf maximal drei Tage begrenzt und Mitglieder der internationalen Jugendherbergsverbände werden gegenüber Nicht-Mitgliedern bevorzugt. Preiswerte Mahlzeiten und Sport- und Freizeitaktivitäten gehören oft zum Angebot. Die **Preise** für eine Übernachtung schwanken je nach Ausstattung zwischen etwa 6 und 8 €; für eine Übernachtung mit Frühstück muss man ungefähr 10 € einplanen. Jugendherbergsverzeichnisse mit Informationen zu den einzelnen Herbergen gibt es unter folgender Adresse:

Fédération Unie des Auberges de Jeunesse (FUAJ), 27, Rue Pajol, 75018 Paris, Tel. 01.44.89.87.27, www.fuaj.org.

Spartipp

Es gibt u. a. in der Provence einige Jugendherbergen, die dem internationalen Jugendherbergsverband (www.hihostels.com) angeschlossen sind. Dort kann man im Übrigen unabhängig von seinem Alter absteigen! Hat man einen internationalen Jugendherbergsausweis aus dem Heimatland, schläft man auch bei diesen Jugendherbergen zum günstigeren Tarif, sonst muss man eine Tagesmitgliedschaft erwerben. Hat man noch keine Jahresmitgliedschaft bei den Jugendherbergsverbänden daheim, kostet diese jährlich 12,50–21 Euro in Deutschland ([\[herberge.de\]\(http://herberge.de\)\), 10–20 Euro in Österreich \(\[www.oehv.or.at\]\(http://www.oehv.or.at\)\) und 22–44 SFr in der Schweiz \(\[www.youthostel.ch\]\(http://www.youthostel.ch\)\).](http://www.jugend-</p></div><div data-bbox=)

Camping

Frankreich, so auch die Provence, ist ein Camping-Land par excellence. Das Angebot ist dementsprechend groß. Wie die Hotels werden die Campingplätze je nach Komfort und Ausstattung mit einem bis vier Sternen ausgezeichnet. Fast jede Gemeinde verfügt über einen eigenen *Camping municipal*. Deren Preise sind moderat, die Ausstattung zwar einfach, aber zumeist durchaus akzeptabel. Größere und neuere Anlagen verfügen oft über Sportmöglichkeiten und Freizeitanlagen. In der Hochsaison sollte man vor allem in den touristischen Zentren vorher reservieren.

Wie die Ausstattungen, so variieren auch die **Preise** der Campingplätze gewaltig. Zahlt man auf einfachen Anlagen mit zwei Personen für einen Stellplatz oft kaum mehr als 9 €, verlangen die bestens ausgestatteten Plätze an der Küste vielfach über 25 € – immerhin der Preis für ein Doppelzimmer in einem einfachen Hotel. Verzeichnisse der Campingplätze gibt es unter folgender Adresse:

Fédération Française de Camping et de Caravaning, 78, Rue de Rivoli, 75004 Paris, Tel. 01.42.72.84.08, www.ffcc.fr.

Ländliche Idylle und persönliche Atmosphäre (maximal 25 Plätze), dafür aber recht einfache Ausstattung bietet **Camping à la Ferme**, das Campen auf

dem Bauernhof. Kataloge sind erhältlich bei Gîtes de France (s.o.).

Wildes Campen ist offiziell verboten. Hartnäckige sollten auf jeden Fall vorher eine Genehmigung bei der zuständigen Mairie, dem Bürgermeisteramt, einholen. Wegen der stets akuten Waldbrandgefahr sollte man auf jeden Fall die Wälder der Provence zum Campen meiden.

Versicherungen

Für alle abgeschlossenen Versicherungen sollte man die **Notfallnummern** notieren und mit der **Policennummer** gut aufheben! Bei Eintreten eines Notfalles sollte die Versicherungsgesellschaft sofort telefonisch verständigt werden!

Der Abschluss einer **Jahresversicherung** ist in der Regel kostengünstiger als mehrere Einzelversicherungen. Günstiger ist auch die **Versicherung als Familie** statt als Einzelpersonen. Hier sollte man nur die Definition von „Familie“ genau prüfen.

Auslandskrankenversicherung

Die gesetzlichen Krankenkassen von Deutschland und Österreich garantieren eine Behandlung im akuten Krankheitsfall auch in Frankreich, wenn die Versorgung nicht bis nach der Rückkehr warten kann. Als Anspruchsnachweis benötigt man die **Europäische Krankenversicherungskarte**, die man von seiner Krankenkasse erhält.

Es besteht ein Anspruch auf Behandlung bei jedem zugelassenen Arzt und

in staatlichen Krankenhäusern. Da jedoch die Leistungen nach den gesetzlichen Vorschriften im Ausland abgerechnet werden, kann man auch gebeten werden, zunächst **die Kosten der Behandlung** selbst zu tragen. Obwohl bestimmte Beträge von der Krankenkasse hinterher erstattet werden, kann ein Teil der finanziellen Belastung beim Patienten bleiben und zu Kosten in kaum vorhersagbarem Umfang führen. Deshalb wird der Abschluss einer **privaten Auslandskrankenversicherung** dringend empfohlen.

Bei Abschluss der Versicherung – die es mit bis zu einem Jahr Gültigkeit gibt – sollte auf einige Punkte geachtet werden. Zunächst sollte ein **Vollschutz ohne Summenbeschränkung** bestehen, im Falle einer schweren Krankheit oder eines Unfalls sollte auch der **Rücktransport** übernommen werden, denn dieser wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Diese Zusatzversicherung bietet sich auch über einen **Automobilclub** an, insbesondere, wenn man bereits Mitglied ist. Diese Versicherung bietet den Vorteil billiger Rückholleistungen (Helikopter, Flugzeug) in extremen Notfällen. Wichtig ist auch, dass im Krankheitsfall der Versicherungsschutz über die vorher festgelegte Zeit hinaus automatisch verlängert wird, wenn die Rückreise nicht möglich ist.

Zur Erstattung der Kosten benötigt man ausführliche **Quittungen** (mit Datum, Namen, Bericht über Art und Umfang der Behandlung, Kosten der Behandlung und Medikamente).

Andere Versicherungen

Ist man mit einem Fahrzeug unterwegs ist der **Europaschutzbrief** eines Automobilclubs eine Überlegung wert. Wird man erst in der Notsituation Mitglied, gilt diese Mitgliedschaft auch nur für dieses Land und man ist in der Regel verpflichtet, fast einen Jahresbeitrag zu zahlen, obwohl die Mitgliedschaft nur für einen Monat gültig ist.

Ob es sich lohnt, weitere Versicherungen abzuschließen wie eine Reiserücktrittsversicherung, Reisegepäckversicherung, Reisehaftpflichtversicherung oder Reiseunfallversicherung, ist individuell abzuklären. Gerade diese Versicherungen enthalten viele Ausschlussklauseln, sodass sie nicht immer Sinn machen.

Die **Reiserücktrittsversicherung** für 35–80 € lohnt sich nur für teure Reisen und für den Fall, dass man vor der Abreise einen schweren Unfall hat, schwer erkrankt, schwanger wird, gekündigt wird oder nach Arbeitslosigkeit einen neuen Arbeitsplatz bekommt, die Wohnung abgebrannt ist u. Ä. Nicht gelten hingegen: Terroranschlag, Streik, Naturkatastrophe etc.

Die **Reisegepäckversicherung** lohnt sich seltener, da z. B. bei Flugreisen verlorenes Gepäck oft nur nach Kilopreis und auch sonst nur der Zeitwert nach Vorlage der Rechnung ersetzt wird. Wurde eine Wertsache nicht im Safe aufbewahrt, gibt es bei Diebstahl auch keinen Ersatz. Kameraausrüstung und Laptop dürfen beim Flug nicht als Gepäck aufgegeben worden sein. Gepäck im unbeaufsichtigt abgestell-

ten Fahrzeug ist ebenfalls nicht versichert. Die Liste der Ausschlussgründe ist endlos ... Überdies deckt häufig die Hausratsversicherung schon Einbruch, Raub und Beschädigung von Eigentum auch im Ausland. Für den Fall, dass etwas passiert ist, muss der Versicherung als Schadensnachweis ein Polizeiprotokoll vorgelegt werden.

Eine **Privathaftpflichtversicherung** hat man in der Regel schon. Hat man eine **Unfallversicherung**, sollte man prüfen, ob diese im Falle plötzlicher Arbeitsunfähigkeit aufgrund eines Unfalls im Urlaub zahlt. Auch durch manche (Gold-)Kreditkarten oder eine Automobilclubmitgliedschaft ist man für bestimmte Fälle schon versichert. Die Versicherung über die Kreditkarte gilt jedoch meist nur für den Karteninhaber!