

001 fr Abb.: ad



— **Anhang**  
**Französische Atlantikküste**

— **Die besten Strände**

— **Unterwegs mit Fahrrad**

— **Wandern**

— **Segeln und Surfen**

— **Kajak und Kanu**

— **Das besondere Erlebnis**

— **Sport zum Zuschauen**

— **Sport & Fun A-Z**

## Reise Know-How im Internet

Aktuelle Reisetipps und Neuigkeiten  
Ergänzungen nach Redaktionsschluss  
Büchershop und Sonderangebote  
Weiterführende Links zu über 100 Ländern

[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)  
[info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de)

Wir freuen uns über Anregung und Kritik.



Andreas Drouve

Französische Atlantikküste aktiv

„Es ist der geheimnissvolle Zug, durch den die große Natur uns unauflöslich an sich fesselt und uns in die sanfte Schwermuth hinüberzieht, von der wir uns ebenso wenig als von ihrem Anblick loszureißen vermögen.“

*Wilhelm von Humboldt in  
„Die Vasken, oder Bemerkungen auf einer Reise  
durch Biscaya und das französische Basquenland  
im Frühling des Jahrs 1801“*

## Impressum

---

*Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge.*

*Alle Informationen in diesem Buch sind vom Autor mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.*

*Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.*

*Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen des Autors und dienen keinesfalls der Bewertung von Firmen oder Produkten.*

Andreas Drouve

### **Französische Atlantikküste aktiv**

erschieden im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH, Bielefeld  
Osnabrücker Straße 79, 33649 Bielefeld

Herausgeber: Klaus Werner

© Peter Rump

**1. Auflage 2003**

Alle Rechte vorbehalten.

### **Gestaltung**

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout), K. Werner (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout), K. Werner (Realisierung)

Fotos: siehe Bildnachweis S. 159

Landkarten: Catherine Raisin

### **Druck und Bindung**

Fuldaer Verlagsagentur

**ISBN 3-8317-1144-5**

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung der BRD, Schweiz und Niederlande sowie Österreichs und Belgiens. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

### **BRD**

Prolit GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)  
sowie alle Barsortimente

### **Schweiz**

AVA-buch 2000, Postfach 27, CH-8910 Affoltern

### **Österreich**

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

### **Niederlande, Belgien**

Willems Adventure  
Postbus 403, NL-3140 AK Maassluis

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt unsere Bücher direkt bei: **Rump Direktversand**, Heidekampstraße 18, D-49809 Lingen (Ems) oder über unseren **Büchershop im Internet: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)**

Andreas Drouve

**Französische  
Atlantikküste  
aktiv**

## Inhalt

- 8 Vorwort
  
- 10 Reiseziel Französische Atlantikküste**

---

  - 12 Warum an die Atlantikküste?
  - 13 Wo ist was los?
  - 14 Touristische Highlights
  
- 24 Die besten Strände**

---

  - 26 Einführung
  - 27 Strandarten und Wassersportmöglichkeiten
  
- 34 Unterwegs mit dem Fahrrad**

---

  - 36 Einführung
  - 36 Die Atlantikinseln – ideale Terrains
  - 48 Entdeckungstouren am Festland
  - 48 Sumpfgebiete und „Wilde Küste“
  - 50 Aquitanien – Radwege an der Silberküste
  - 53 Vorsicht auf der Corniche Basque
  - 54 Fahrrad ausleihen
  - 56 Informationsquellen
  
- 58 Wandern**

---

  - 60 Einführung
  - 61 Wandern auf der Île de Noirmoutier
  - 63 Rundwanderung um die Île d'Aix
  - 64 Wandergebiete um Arcachon und Le Teich
  - 65 Im Parc Naturel Régional des Landes de Gascogne
  - 65 Kleinere Naturschutzgebiete
  - 68 Strandwandern
  - 69 Informationsquellen
  
- 70 Segeln und Surfen**

---

  - 72 Einführung
  - 73 Segeltörns auf eigene Faust
  - 73 Segeln lernen
  - 77 Beliebte Spots zum Windsurfen
  - 78 Surfkurse
  - 81 Informationsquellen

## **82 Kajak und Kanu**

---

- 84 Einführung
- 84 Im Meereskajak unterwegs
- 88 Kanal- und Flusstrips im Kanu
- 93 Informationsquellen

## **94 Das besondere Erlebnis**

---

- 96 Einführung
- 96 Festungen
- 98 Leuchttürme
- 100 Höhlen
- 101 Wanderung durch den Vogelpark Le Teich
- 103 Aufstieg Dune du Pilat
- 103 Abenteuerpark bei Biscarrosse

## **106 Sport zum Zuschauen**

---

- 108 Einführung
- 108 Laufveranstaltungen
- 109 Regatten und Surffestivals
- 109 Pferderennen
- 110 Pelota – Volkssport im Baskenland

## **112 Sport, Fun & Wellness von A bis Z**

---

Char à voile (114), Fallschirmspringen (116), Golf (117), Hochseefischen (120), Jogging (121), Karting (122), Paragliding (122), Pêche à pied (124), Rafting (124), Reiten (125), Sommer-Sportprogramme (128), Squash (129), Tauchen, Schnorcheln (129), Tennis (132), Wellness (134)

## **138 Anhang**

---

- 140 Nützliches aus dem Internet
- 142 Fremdenverkehrsämter
- 143 Fremdenverkehrsbüros vor Ort
- 146 Wörterliste Deutsch – Französisch
- 156 Register
- 159 Bildnachweis
- 160 Der Autor