



## Haute-Provence westlich der Durance

Die Landschaft der Haute-Provence ist spröder als in den mittelmeeernen Regionen, die Menschen gelten als verschlossen und in sich gekehrt; doch die Weinstöcke, Lavendelfelder und verknöcherten Olivenbäume sind blühende Zeugen der Zugehörigkeit zum mediterranen Kulturraum.

Die zahlreichen, kaum besiedelten Regionen der Haute-Provence stellen einen Gegensatz zu dem als typisch geltenden Bild der Provence dar. Dieser Unterschied wird bei einer Wanderung über die Montagne de Coupe oder bei einer Fahrt über die Montagne de Lure, einem sich in west-östlicher Richtung erstreckenden Gebirgszug, dessen Kammhöhen in rund 1300 bis 1800 Meter Höhe verlaufen, sehr deutlich. Bis auf Manosque, Forcalquier und Sisteron ist der westlich der Durance gelegene Teil der Haute-Provence größtenteils landwirtschaftlich geprägt und fasziniert mit pittoresken Dörfern wie Simiane-la-Rotonde, Banon, Dauphin oder Lurs. Im gesamten Département Alpes de Haute-Provence leben nur 139.000 Menschen; wo wenig Menschen leben, gibt es bekanntlich wenig Protest. Getreu dieser Maxime initiierte Charles de Gaulle auf dem Plateau d'Albion die Stationierung der einzigen landgestützten Atomraketen Frankreichs; erst Präsident Chirac ordnete 1996 die Vernichtung des atomaren Waffenarsenals an. Als zwei Jahre später die letzte Rakete verschrottet war und die Soldaten aus der strukturschwachen Region abzogen, rückte zum Unmut der Einheimischen als „Ersatz“ eine Abteilung Fremdenlegionäre nach. Für den Vorschlag des grünen Europa-Abgeordneten Daniel Cohn-Bendit, auf dem

Plateau ein europäisches Zentrum für Konfliktforschung anzusiedeln, konnte sich in den Kreisen der französischen Regierung scheinbar niemand erwärmen ...

Eine wichtige Lebensader der Haute-Provence ist seit jeher das Tal der Durance; schon die römische *Via Domitia*, die damalige Hauptverkehrsstraße von Italien nach Südfrankreich, führte entlang des Flusses, der früher, als sein Zufluss noch nicht über das mächtige Stauwehr des Lac de Serre-Ponçon kontrolliert werden konnte, immer wieder über seine Ufer trat und das Tal überschwemmte. Spätestens nach dem Durance-Durchbruch von Sisteron stellt sich das provenzalische Lebensgefühl ein; die Stadt, so schrieb Jean-Louis Vaudoyer, „ist wahrlich die Perle der Haute-Provence, eine schwülstige dicke Barockperle, entstanden aus der unermüdlchen Wut eines Wildbaches“.

Mit der Provence werden bekanntlich die blauviolettten Lavendelfelder assoziiert, doch genau genommen befinden sich die Zentren des Lavendelanbaus in der



Haute-Provence. Westlich von Forcalquier wird eine Rundtour als *Route de la Lavande* angepriesen, auf der im Spätsommer vereinzelt aufsteigende Rauchsäulen auf Lwendel-Destillieren hinweisen.

**Information** Agence de Developpement Touristique Alpes de Haute-Provence, Maison des Alpes de Haute-Provence, Immeuble François Mitterrand, B.P. 170, F-04005 Digne-les-Bains Cédex, ☎ 0033/0492315729, 📍 0033/0492322494, [www.alpes-haute-provence.com](http://www.alpes-haute-provence.com); Les Routes de la Lavande, 2, avenue de Venterol, B.P. 36, 26111 Nyons Cédex, ☎ 0475266591, [www.routes-lavande.com](http://www.routes-lavande.com).

## Sisteron

Für all diejenigen, die von Grenoble über die Route Napoléon gen Süden fahren, ist Sisteron das „Tor zur Provence“. Der von steilen Felswänden eingerahmte Durance-Durchbruch ist fürwahr ein würdiges Eingangstor.

„Segustero“ nannten die Römer ihr Kastell, Spuren davon sind bis auf ein ausgegrabenes Mausoleum allerdings so gut wie nicht erhalten. Das Kastell und die kleine Ansiedlung dienten zur Sicherung der *Via Domitia*, der wichtigsten römischen Handelsstraße in dieser Region. Zu Beginn des 6. Jahrhunderts wurde Sisteron Bistum und blieb es bis zur Französischen Revolution; mehrere Synoden und Konzile haben kurz nach der Bistumserhebung hier stattgefunden. Wegen der verkehrstechnischen und strategischen Bedeutung von Sisteron errichteten die Grafen von Forcalquier im Mittelalter eine mächtige Zitadelle, um den Zugang zur Provence besser kontrollieren zu können. Sisteron wurde im 14. Jahrhundert erneut befestigt, wovon noch einige Stadtmauertürme zeugen. Während des Zweiten Weltkriegs wurde die historische Bausubstanz im August 1944 durch einen Bombenangriff der Alliierten, der gegen die deutschen Besatzer gerichtet war und 400 Todesopfer forderte, stark in Mitleidenschaft gezogen, doch

Steiler Aufstieg zur Zitadelle von Sisteron



konnten die Schäden weitgehend behoben werden. Die Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen, überdachten Durchgängen (*Andrônes*) und kleinen Plätzen ist immer noch einen Spaziergang wert: Neben einem Uhrturm mit provenzalischem Glockenkäfig und der ehemaligen Kathedrale Notre-Dame-des-Pommiers gilt die hoch gelegene Zitadelle als Hauptsehenswürdigkeit. Heute leben die 7500 Einwohner Sisterons einerseits vom Tourismus, andererseits von der intensiven Schafzucht der Umgebung. Das Lammfleisch aus Sisteron (*Agneau de Sisteron*) ist nicht nur in Feinschmeckerkreisen wegen der wohlschmeckenden Weidekräuter begehrt. Allerdings wurde nicht jedes hier geschlachtete Lamm auf provenzalischen Weiden satt. Seit dem Jahr 2005 ist das heimische Lamm mit einer kontrollierten Herkunftsbezeichnung (IGP) geschützt.

### Kommissar Laviolette auf Spurensuche

Inzwischen hat wohl jede europäische Region vom Allgäu bis nach Cornwall ihren eigenen Kriminalkommissar. So schickt Donna Leon ihren Commissario Brunetti durch Venedig, in Sizilien fahndet Andrea Camilleris Montalbano – und auch die Haute-Provence hat ihren Meisterdetektiv: Pierre Magnans Kommissar Laviolette. Letzterer ermittelt eher mit dem Bauch als dem Kopf und hält gerne auch mal ein Beweismittel zurück. In recht unkonventioneller Manier durchstreift er die Eichenwälder um Banon, klettert auf die Zitadelle von Sisteron oder wandelt in Digne-les-Bains an den Ufern der Bléone – immer dem Mörder auf der Spur.

Sein Erfinder Pierre Magnan kam erst relativ spät zu Ruhm und Ansehen. Magnan wurde am 19. September 1922 in Manosque geboren, wo er noch heute wohnt. Nach der Schule absolvierte er eine Ausbildung als Typograph, bevor er sich 1943 der Résistance anschloss. Bereits kurz nach Kriegsende schrieb er seinen ersten Roman, doch der Erfolg wollte sich nicht einstellen, und so verdiente er 27 Jahre lang sein Geld in Paris als Angestellter in einem Unternehmen für Kühltransporte. Erst als Magnan mit 54 Jahren wegen Sparmaßnahmen entlassen wurde, kam er über das Schreiben von Kriminalromanen zum literarischen Schaffen zurück. Schon sein erster Roman „Das Zimmer hinter dem Spiegel“ war ein Erfolg, der zweite Laviolette-Krimi „Das ermordete Haus“ wurde allein in Frankreich mehr als 500.000-mal verkauft und mit einem renommierten Literaturpreis ausgezeichnet. Bis heute folgten mehr als zwanzig Romane und andere Bücher, die in verschiedene europäische Sprachen übersetzt wurden, sechs davon sind auch auf Deutsch erschienen. Es besteht kein Zweifel, dass Pierre Magnan heute der bekannteste in der Haute-Provence lebende Schriftsteller ist. Informationen über sein Werk bietet auch seine Homepage [www.lemda.com.fr](http://www.lemda.com.fr).

### Basis-Infos

**Information** Office de Tourisme, Hôtel de Ville, B.P. 42, Place de la République, 04200 Sisteron Cédex, ☎ 0492613650, 📞 0492611957, [www.sisteron.fr](http://www.sisteron.fr).

**Einwohner** 7800.

**Verbindungen** Bereits seit 1868 besitzt Sisteron einen Eisenbahnanschluss. Regelmäßig **Züge** nach Lyon, Grenoble, Briançon, Valence, Manosque, Aix und Marseille. Gare de Sisteron, Avenue de la

Libération, ☎ 3635. **Busverbindung** nach Nizza, Marseille (2 Std.), Genf, Grenoble, Gap, Briançon, Barcelonnette, Digne, Embrun, Forcalquier und in die umliegenden Täler. Der Busbahnhof (*Gare routière*) liegt zentral beim Rathaus, place de la République, ☎ 0492612218.

**Flugplatz** Mitfluggelegenheiten bietet Aérodrome de Vaumeilh, ☎ 0494621745, www.aeroclubsisteron.fr.

**Diskotheek** L'Elysée Night, an der Straße nach Gap.

**Fahrradvermietung** Locabikes, ☎ 0492 611493.

**Gleitschirmfliegen** Club Altitude, Monsieur Torres, ☎ 0492628407.

**Internet** Webcafé Brasserie Henri, Avenue Paul Arène.

**Literatur** Pierre Magnan, Tod unter der Glinzinie, Scherz Verlag. Spannender Krimi, der in Sisteron spielt und mit einem Mord auf der Zitadelle während der Festspiele beginnt.

**Markt** Jeden Mittwoch- und Samstagvormittag. Zudem jeden zweiten Samstag im Monat ein großer, ganztägiger Markt.

**Minigolf** Chemin des Marres.

**Reiten** Club la Fenière, Peipin, ☎ 0492 624402.

**Schwimmen** Am Ufer der Durance lockt am Anfang Juni ein künstlicher kleiner See mit diverser Infrastruktur zum Baden (Plan d'Eau des Marres). Ein öffentliches Schwimmbad liegt am Ende der Avenue du Stade; nur Juli und Aug. tgl. geöffnet außer So.

**Stadtführungen** Im Juli und Aug. Mi um 10.30 und 16.30 Uhr. Treffpunkt: Office de Tourisme. Teilnahmegebühr: 1 €.

**Veranstaltungen** Festival des Nuits de la Citadelle, von Mitte Juli bis Mitte Aug. werden im Hof der alten Zitadelle Tanz, klassische Musik sowie Theateraufführungen dargeboten. Weitere Auskünfte unter ☎ 0492610600. **Fête de l'Agneau**, riesiges Grillfest um das berühmte Sisteroner Lammfleisch, am dritten Sonntag im Juli.

**Wandern** Lohnenswerte Kurzwanderung (3 Std.) entlang des Sentier Botanique du Molard. Der Wanderpfad beginnt hinter der Gendarmerie in der Avenue Jean-Moulin. Erklärt werden an sieben Stationen Aufbau und Funktion des Waldes. Wer an einer geführten Wandertour teilnehmen will, wendet sich an die Maison des Guides, ☎ 0492626800.

## Übernachten/Essen

**Hotels** \*\*\* **Grand Hôtel du Cours**, alteingesessenes Hotel – seit drei Generationen in Familienbesitz – mit Patina und empfehlenswertem Restaurant (das beste in Sisteron) mit großer Straßenterrasse, schräg gegenüber dem Busbahnhof. Das einzige, was den dritten Stern rechtfertigt, sind wahrscheinlich die Minibar und ein Aufzug. Einen schönen Blick haben die Zimmer zur Kathedrale hin. Abends treffen sich nicht nur die Hotelgäste im Restaurant, Menü 24,50 und 33 €. Wi-Fi kostenlos, gebührenpflichtige Garage. Von März bis Mitte Nov. geöffnet. Die etwas altertümlichen und kleinen Zimmer kosten je nach Ausstattung 78–93 €, EZ ab 68 €; Frühstück 12 €. Allée de Verdun, ☎ 0492610451, ☎ 0492614173, www.hotel-lecours.com.

\*\* **Tivoli**, älteres, aber sehr sauberes Hotel im Zentrum. Die Zimmer sind nicht sehr geräumig, besitzen aber gute Matratzen und einen jüngst verlegten Teppichboden.

Wi-Fi vorhanden. Wer möchte, kann sein Auto in der hoteleigenen „Tiefgarage“ parken (5 €). Zimmer je nach Ausstattung 35,50, 44,50 sowie 48 € (letzteres mit Bad). Nur das Frühstück (6 €) enttäuschte, das Croissant schmeckte fad und pro Person gab es nur ein Döschen Marmelade. 21, place René Cassin, ☎ 0492611516, ☎ 0492612172, www.hotel-tivoli.fr.

\*\* **Les Chênes**, ansprechendes Logis-Hotel an der Nationalstraße rund 3 km nördlich von Sisteron. Restaurant, Garten und Pool vorhanden. DZ 57–76 €; Frühstück 9 €. 300, route Gap-Grenoble, ☎ 0492611508, ☎ 0492611692.

\*\* **Ibis**, modernes, unpersönliches Kettenhotel, dafür mit Swimmingpool; 3 km nördlich des Zentrums. Zimmer ab 67 €. ☎ 0492626200, ☎ 0492626210, www.ibis.fr.

Direkt nebenan gibt es ein günstigeres **Etap-Hotel**, Zimmer für 45 € (1 Pers.) bzw. 51 € für 2 oder 3 Pers.

**Camping** \*\*\*\* **Les Prés-Hauts**, komfortable, schattige Anlage mit Swimmingpool und Tennisplatz, 3 km außerhalb des Zentrums. 2 Pers. in der NS. ca. 13 €. Quartier Basse Chaumiane. Von April bis Okt. geöffnet. ☎️ 0492611969, [www.camping-sisteron.com](http://www.camping-sisteron.com).

\*\*\* **Le Jas du Moine**, kleiner Platz, mehrere Kilometer südlich von Sisteron bei Salignac an der D 4. Schattige Anlage mit Swimmingpool, Bungalow- und Wohnwagenvermietung. Von März bis Nov. geöffnet. ☎️ 0492614043, [www.camping-jasduimoine.com](http://www.camping-jasduimoine.com).

**Restaurants** **De la Citadelle**, das direkt am Durance-Durchbruch gelegene Hotel-Restaurant gefällt mit seiner großen Terrasse und den leuchtend grünen Tischen. Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bietet das Mittagmenü für 12,50 €, sonst kosten die Menüs 16–26 €. Auch Zimmervermietung (unspektakulär ab 30 €). 126, rue Saunerie, ☎️ 0492611352, [www.hotel-lacitadelle.com](http://www.hotel-lacitadelle.com).

**Le Paix**, passable Pizzeria im Zentrum, die sich in ein Gewölbe erstreckt. Pizza ca. 9 €. Menü ab 19 €. Sonntagabend geschlossen. 41, rue Saunerie, ☎️ 04926126229.

**Les Becs Fins**, traditionelles Restaurant, ein paar Häuser weiter ebenfalls in der Fußgängerzone. Trotz der vielen Prominentenfotos an den Wänden bleibt die Küche hinter ihren Ansprüchen und ihrem Preisniveau zurück. Menüs zu 16 (mittags), 21,90 und 34 €. Kleine Straßenterrasse. Sonntagabend und Montag geschlossen, im Juni eine Woche Betriebsferien. 16, rue Saunerie, ☎️ 0492611204.



Sisteron: Tour de l'Horloge

## Sehenswertes

**Citadelle:** Die in den Wirren der Religionskriege schwer beschädigte mittelalterliche Zitadelle wurde 1597–1600 von Jean Erard, einem Kriegssingenieur Heinrich IV., nicht nur instand gesetzt, sondern den zeitgenössischen Anforderungen gemäß erweitert. Erard sicherte die Zitadelle mit geböschten Mauern und vorgeschobenen Bastionen ab. Zeitweise diente die Zitadelle auch als Gefängnis, so schmachtete der spätere polnische König Johann-Kasimir 1639 hinter den dicken Mauern des Donjons (Burgturms), nachdem er unvorsichtigerweise Kardinal Richelieu in die Fänge geraten war. Wem der Aufstieg (etwa 15 Min.) zu steil ist, kann in den Sommermonaten auch mit einer Bimmelbahn hinauffahren. Oben angekommen, lassen sich die Wälle geruhsam inspizieren und eine einmalige Aussicht auf den Zusammenfluss von Durance und Buëch genießen. Ganz oben erhebt sich die im Zweiten Weltkrieg schwer beschädigte Chapelle Notre-Dame de Château in einer besonders exponierten Lage. Informationen über die Geschichte der Wehranlage erteilen die aufgestellten Pappkameraden per Tonband.

Die Zitadelle und das Musée de la Citadelle sind von April bis 15. Nov. tgl. 9–18 Uhr, in der Hochsaison 9–19 Uhr zu besichtigen. Eintritt: 6 €, erm. 2,60 €.

### Durch den Forêt de Fontbelle

Diese traumhafte Auto- oder Fahrradtour (sehr anstrengend, rund 90 km) führt durch die alpine Gebirgslandschaft östlich von Sisteron. Auf der D 3 geht es hinauf in Richtung Saint-Geniez, wobei man an dem Pierre Ecrite (ein im Auftrag des römischen Präфекten Dardanus im frühen 5. Jahrhundert beschrifteter Felsen) sowie einem „Tierpark“ (*Parc animalier*) mit Rotwild und Mufflons vorbeikommt. Auf dem Weg in das Bergdorf Authon lässt sich rechter Hand eine kleine Kapelle entdecken, die an einem Felsen zu kleben scheint. Rundum öffnet sich eine hochalpine Landschaft mit grandiosen Fernblicken. Durch den Forêt de Fontbelle mit seinen dichten Nadelwäldern gelangt man zum Col de Fontbelle (1304 m), dem höchsten Punkt der Tour. Auf dem Weg hinunter in das Tal der Bléone lohnt das Bergdorf Thoard noch einen kurzen Halt, um sich in einem der Cafés zu stärken. Unweit der Ortschaft Mallemoisson trifft man auf die Route Nationale, die einen wahlweise zurück nach Sisteron oder auch nach Digne-les-Bains führt.

**Musée Terre & Temps:** Im Mittelpunkt des in einer Kapelle aus dem 17. Jahrhundert (hinter der Kathedrale) untergebrachten Museums steht die Zeit. Von den Spuren, die sie in der Natur hinterlässt (Erosion, Felsspalten), und von den Anstrengungen der Menschen, die Zeit messbar zu machen, erzählt die Ausstellung. Zu den Exponaten gehören chinesische Kalender, Sonnenuhren, Pläne, die den Mechanismus einer Turmuhr erläutern etc. Von der Decke baumelt ein Nachbau des Foucault'schen Pendels, mithilfe dessen 1851 eindrucksvoll der Beweis angetreten wurde, dass sich die Erde dreht.

Feb.–Nov. Di–Sa 9–12 und 14–18 Uhr. Eintritt: 2,50 €, erm. 2 €.

**Notre-Dame-des-Pommiers:** Die ehemalige Kathedrale am Place Général de Gaulle ist ein romanischer Bau aus dem 12. Jahrhundert. Die Architektur weist deutlich lombardische Einflüsse auf, woraufhin auch der Wechsel zwischen hellen und dunklen Quadern zurückzuführen ist. Reich dekoriert ist die Westfassade, die ursprünglich noch wie viele Kirchen in den Alpes de Sud eine Vorhalle besaß. Ungewöhnlich ist das dunkle, kryptenhafte Innere der dreischiffigen Kirche.

April–Nov. tgl. 15–18 Uhr.



Wanderung 8: Auf die Crête de Géruson

→ S. 248

Bergtour auf die mächtige Abbruchkante, die den Forêt de Fontbelle überragt.

## Ribiers

Der neun Kilometer nordwestlich von Sisteron gelegene Marktflecken ist bekannt für seine Obstbauplantagen, die sich über einen weiten Talkessel ausdehnen. Ribiers gehört übrigens zu den ältesten Siedlungsgebieten der Haute-Provence. Archäologen haben unlängst Spuren aus dem Neolithikum entdeckt. Ribiers selbst wurde im 12. Jahrhundert gegründet und gehörte wie das benachbarte Mison einer adeligen Familie namens Mévollhon, von deren einstiger Burg nur noch wenige Mauern zu sehen sind. Sehenswert ist die Kirche Notre-Dame-de-L'Assomption mit ihrem auffälligen,