

Haute-Provence westlich der Durance

Bis auf Manosque, Forcalquier und Sisteron ist der westlich der Durance gelegene Teil der Haute-Provence größtenteils landwirtschaftlich geprägt. Wer ein Faible für schöne Dörfer hat, wird bei einer Erkundung der Hügellandschaft begeistert sein.



Die Durance entsteht durch den Zusammenfluss von Quellbächen in der Nähe der italienischen Grenze und mündet nach ca. 320 km südwestlich von Avignon in die Rhône.

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 unermüdlichen Wut eines Wildbaches“.

Aber schon unweit von Sisteron, in den Montagne de Lure, wird es einsam. Die Hochweiden des Gebirgszugs mit Kammhöhen in rund 1300 bis 1800 Metern wurden einst von Ziegen- und Schafherden bevölkert, heute sind die Montagne de Lure ein hervorragendes Wandergebiet, im Winter wird hier Ski gelaufen.

Größter Ort der Region ist die betriebsame Kleinstadt Manosque, Heimatstadt von Jean Giono, dem wohl bekanntesten Schriftsteller der Provence. Jenseits der „städtischen“ Zentren Sisteron (7000 Einw.), Manosque (22.500 Einw.) und Forcalquier (5000 Einw.) ist der Landstrich westlich der Durance dörflich geprägt, und so gibt es mit Lurs, Viens, Reillanne, Simiane-la-Rotonde oder Mane noch viele ursprüngliche Ortschaften zu erkunden. Kulinarisch sind vor allem das Lammfleisch aus Sisteron, der Ziegenkäse aus Banon und der allgegenwärtige Lavendelho-

nig eine Versuchung wert. Kulturliebhaber erfreuen sich hingegen an römischen Brücken, romanischen Mosaiken, gotischen Kirchen sowie der mächtigen Zitadelle von Forcalquier.

Was anschauen?

Citadelle: Die Zitadelle von Sisteron sichert als beeindruckende Festung den nördlichen Zugang zur Provence absicherte. → S. 59

Musée Archéologique Gallo-Romain: Das archäologische

Museum von Sisteron präsentiert seine Funde sehr ansprechend. → S. 60

Prieuré de Ganagobie: Das Kloster gilt als bedeutendstes romanisches Bauwerk der Haute-Provence. Faszinierend sind das ungewöhnliche Skulpturenportal und die Bodenmosaiken. → S. 75

Notre-Dame-de-Salagon: Die ehemalige Benediktinerabtei ist von mehreren Gärten umgeben, darunter einer mit Gewürzpflanzen, einer mit Heilpflanzen und einer im Stil eines mittelalterlichen Klostersgartens. → S. 77

La Rotunde: Die Burg von Simiane-la-Rotonde mit ihren Nischen ähnelt mehr einem Sakralgebäude als einer Festung. → S. 80

Les Pénitents de Mées: „Die Büsser von Mées“ sind eine auffällige Felsformation im Tal der Durance. → S. 57

Gorges de la Nesque: Weniger bekannt als der Grand Canyon du Verdon, aber nicht weniger schön. → S. 83

Cimetière de Forcalquier: Der wohl schönste Friedhof der Provence mit kunstvollen, labyrinthartigen Hecken- und Skulpturen. → S. 69

Was unternehmen?

Wanderung auf die Crête de Géruen: Bergtour auf die mächtige Abbruchkante, die den Forêt de Fontbelle überragt. → S. 239



Wanderung durch die Gorges d'Oppedette: Rundwanderung ab Oppedette, meist am Rande einer Schlucht entlang. → S. 241

Durch die Ockerbrüche von Rustrel spazieren: Ein weit verzweigtes, gut ausgeschildertes Trampelpfadnetz erschließt die Ockerlandschaft und führt auch zu einem kleinen Wasserfall. → S. 86

Fahrt über die Montagne de Lure: Vom Jabron-Tal windet sich die Straße in steilen Serpentinaen zum Bergkamm hinauf. Nicht nur für Motorradfahrer ein Erlebnis! → S. 64

Was sonst noch?

Librairie Le Bleuët: Eine ungewöhnlich gut sortierte Buchhandlung mit über 100.000 Titeln in Banon. → S. 74

Observatoire de Haute-Provence: Das Observatorium gehört zu den bedeutendsten astronomischen Forschungszentren in Europa. → S. 79

Marktbummel in Manosque: Der große Samstagsmarkt ist ein Erlebnis für alle Sinne. → S. 91

Der Rosengarten von Valsaintes: Im Park der Abbaye de Valsaintes faszinieren 600 verschiedene Rosenarten. → S. 81



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 Revolu-

tion; 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 Mitleidschaft gezogen, doch 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 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.

Sehenswertes

Citadelle: Die in den Wirren der Religionskriege schwer beschädigte mittelalterliche Zitadelle wurde 1597–1600 von Jean Erard, einem Kriegersingenieur 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

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.

(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 11. Nov. tgl. 9–18 Uhr, in der Hochsaison 9–19 Uhr zu besichtigen. Eintritt 6,70 €, erm. 3 €. www.citadelledesisteron.fr

Musée Archéologique Gallo-Romain:

Sisteron lag an der Via Domitia und war schon in der Antike besiedelt. Das erst 2016 inmitten der Altstadt eröffnete archäologische Museum präsentiert Funde aus der Umgebung in einem ansprechenden Rahmen, wobei

der Schwerpunkt der Ausstellung auf den römischen Begräbnisriten liegt.

■ 8, rue Saunière, tgl. außer Mo 14.30–18.30 Uhr, Di–Sa auch 10–12 Uhr, Sa 9.30–12.30 Uhr. Eintritt frei!

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 frei!

Notre-Dame-des-Pommiers: Die ehemalige Kathedrale am Place Général de

Steiler Aufstieg zur Zitadelle von Sisteron



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. meist 15–18 Uhr, Di–Fr auch 10–12 Uhr.

Basis-Infos

Information Office de Tourisme, Hôtel de Ville, Place de la République, 04200 Sisteron, ☎ 0492613650. www.sisteron-buech.fr.

Einwohner 7600.

Verbindungen Bereits seit 1868 besitzt Sisteron einen Eisenbahnanschluss. Regelmäßig

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. 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 der am 28. April 2012 gestorbene Pierre Magnan einer der bekanntesten Schriftsteller der Haute-Provence ist. Informationen über sein Werk bietet auch die Homepage www.lemda.com.fr.

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.



Sisteron: La Tour de la Médiance

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

Gleitschirmfliegen Club Altitude, ☎ 0492683137. <https://clubaltitude.jimdo.com>.

Literatur Pierre Magnan, Tod unter der Glyzine, 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 Fenièrre, Peipin, ☎ 0492624402. www.fenièrre.com.

Schwimmen Am Ufer der Durance lockt am Anfang Juni ein künstlicher kleiner See mit diverser Infrastruktur zum Baden (Plan d'Eau des Marres). 2022 eröffnet ein neues *Centre aquatique* im Val de Durance.

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 (www.nuitsdelacitadelle.fr). **Fête de l'Agneau**, riesiges Grillfest um das berühmte Sisteroner Lammfleisch, am dritten Sonntag im Mai.

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 das Office de Tourisme.

Übernachten/Essen

***** 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. Große Terrasse. Menüs zu 25 und 34 €. Gebührenpflichtige Garage. Von März bis Mitte Nov. geöffnet. Die etwas altertümlichen und kleinen Zimmer kosten je nach Ausstattung 81–97 €, EZ

ab 71 €; Frühstück 12 €. Allée de Verdun, ☎ 0492610451. www.hotel-lecours.com.

MeinTipp * Le Patio de Sophie**, die Innenarchitektin Sophie Vincendeau eröffnete 2018 dieses intime Hotel im historischen Zentrum, das zwei alte Häuser verbindet. Es gibt nur sieben sehr liebevoll eingerichtete Zimmer. Kleines Restaurant vorhanden. DZ je nach Ausstattung und Saison 100–140 €; Frühstück 14 €. 208, rue Droite, ☎ 0492684210. www.lepatiodesophie-sisteron.com.

**** Tivoli**, seit der fast abgeschlossenen Renovierung gefällt dieses im Zentrum gelegene Ho-

tel mit seinen geschmackvollen Zimmern samt Laminatboden. Preislich keinesfalls überteuert. Netter Empfang. Wer möchte, kann sein Auto in der hoteleigenen „Tiefgarage“ parken (6 €). Im Restaurant gibt es Menüs ab 26 € (So und Mo Ruhetag). Zimmer je nach Ausstattung 71–81 €; Frühstück 10,50 €. 21, place René Cassin, ☎ 0492622668. <https://le-tivoli.worhot.com>.

**** Les Chênes**, einfaches Logis-Hotel mit Motelflair an der Nationalstraße rund 3 km nördl. von Sisteron. Restaurant, Garten und ein Pool sind auch vorhanden. DZ 66–89 €; Frühstück 10 €. 300, route Gap-Grenoble, ☎ 0492611508. www.hotel-les-chenes.com.

Domaine de Fombeton, das von zwei Deutschen (Uta Baier und Moritz Krehan) geführte Herrenhaus liegt 5 km nördl. von Sisteron abgeschieden auf dem Land. Viele Motorradfahrer. DZ mit Etagedusche (39 €), sonst 54–61 € (inkl. Frühstück). Richtung Vaumeilh, linker Hand, ☎ 0492621266. www.fombeton.de.

La Nouvelle Citadelle, das direkt am Durance-Durchbruch gelegene Hotel-Restaurant gefällt mit seiner großen Terrasse und den leuchtend grünen Tischen. Die Küche ist regional ausgerichtet, so beispielsweise *Pied et Pacquets* (Lammfüße und Kutteln) als Hauptgang. Auch Zimmervermietung (70–85 €; Frühstück 9,50 €). 126, rue Saunerie, ☎ 0492611352. www.hotel-lacitadelle.com.

Au Romarin, mitten in der Fußgängerzone gelegen, versteht sich dieses Restaurant auf eine ländliche Küche, wobei selbstverständlich auch das berühmte Lamm von Sisteron nicht fehlen darf. Wer will, kann gleich mit einem *Salade sisteronnaise* (16 €) mit gebratener Lammzunge starten. Lohnend ist der Käseteller zum Abschluss – nur Schafskäse aus der Region! Und die Stimmung in dem Gewölbe ähnlichen Raum ist ebenfalls ganz nett. Menüs 18,50 € (mittags), sonst 29 und 39 €. Der Wein mit 6 € pro Glas ist allerdings vergleichsweise teuer. In der NS Di und Mi geschlossen. 103, rue Saunerie, ☎ 0492348804.

L'Oppidum, beliebtes Lokal mit modernem Ambiente und Straßenterrasse. Serviert wird provenzalische Küche, beispielsweise ein *Sou-*



Sisteron: Tour de l'Horloge

ris d'agneau für 24 €. Di Ruhetag. 136, rue de Provence, ☎ 0492321441. www.loppidum-restaurant-sisteron.com.

Camping ** Les Prés Hauts**, der städtische Campingplatz ist eine komfortable, schattige Anlage mit Swimmingpool und Tennisplatz, 3 km außerhalb des Zentrums. 2 Pers. in der NS. ca. 15 €. Quartier Basse Chaumiane. Von April bis Okt. geöffnet. ☎ 0492611969. www.camping-provence.com.

***** Le Jas du Moine**, kleiner Platz, mehrere Kilometer südl. von Sisteron bei Salignac an der D 4. Schattige Anlage mit Swimmingpool, Bungalow- und Wohnwagenvermietung. Leider recht laut – wie sich Leser beschwerten. Von März bis Nov. geöffnet. ☎ 0492614043. www.camping-jasduoine.com.



Wanderung 8: Auf die Crête de Géruen

→ S. 239

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