

# Alpes-Maritimes (Seealpen)

Nach Osten hin geht die Haute-Provence fast nahtlos in die Seealpen über. Vor allem die im Tal des Var gelegenen Orte sowie die Schluchten der Daluis und des Cians weisen geographisch und kulturell viele Gemeinsamkeiten mit der Haute-Provence auf. Manche Gebiete wie das am Nordrand der Seealpen gelegene Vallée de l'Ubaye waren früher im Winter wochenlang nicht zu erreichen.



Der höchste Berg der Provence ist die 3412 Meter hohe l'Aiguille de Chambeyron auf dem Gemeindegebiet von Saint-Paul-sur-Ubaye.

Die Seealpen sind der am schwersten zugängliche Teil der Haute-Provence, es gibt hohe Berggipfel und kaum wegsame Schluchten. Statt Industrie findet man in den Alpes-Maritimes traditionell nur etwas Landwirtschaft und Viehzucht. In den letzten Jahrzehnten ist dann noch der Tourismus hinzugekommen. Mehrere Skigebiete wie Val d'Allos locken im Winter mit ihren Pisten, im Sommer sind es meist Wanderer und andere Aktivurlauber, die die Region besuchen.

Nur in den Tälern entlang der Flüsse finden sich kleinere Dörfer wie beispielsweise Annot oder das mit seinen gestapelten Häusern fast tibetisch anmutende Touët-sur-Var. Wer verträumte Bergdörfer liebt, sollte einen Abstecher nach Roubion oder Roure unternehmen. Der größte Ort der Region ist Barcelonnette, das mit einem ungewöhnlichen „mexikanischen“ Flair überrascht. Das abgeschieden in einem Hochtal gelegene Städtchen gehörte früher zu den ärmsten der Seealpen, so dass sich viele seiner Bewohner im 19. Jahrhundert aufmachten, um ihr Glück in Mexiko zu finden. Allerdings kehrten nur die wenigsten als reiche Leute in ihre Heimat zurück.

Ein großer Teil der alpinen Landschaft gehört zum Parc national du Mercantour und steht unter strengem Naturschutz. Durch den Status als Nationalpark bleibt das hochalpine Gebiet weitgehend vor Zerstörungen und Umweltsüden verschont, so dass man bei Wanderungen mit Glück sogar Enzian und andere seltene Pflanzen entdecken kann. Hier finden sich noch

viele Täler und Gipfel, die vom Tourismus vollkommen unberührt geblieben sind. Dafür tummeln sich hier Murmeltiere, Gämsen, Mufflons und sogar Steinböcke, selbst Wölfe sind von Italien eingewandert. Es gibt auch mehrere Gebirgseen, so die schwer erreichbaren Lacs de Lignin. Recht einfach zu erreichen ist dagegen der 2200 Meter hoch gelegene Lac d'Allos, dessen Wasser türkisblau leuchtet.

Die Seealpen reichen hinüber bis nach Italien. In früheren Zeiten war die Grenzregion zu Savoyen stark umkämpft. Noch heute prägen die von Sébastien le Prestre de Vauban, dem Festungsbaumeister Ludwigs XIV., geplanten militärischen Bauwerke so manches Ortsbild, etwa im Fall von Entrevaux und Colmars-les-Alpes, die beiden noch von der damals errichteten Stadtmauer umgeben sind.

## Was anschauen?

**Zitadelle von Entrevaux:** Die weitgehend originalgetreu erhaltene Zitadelle ist eines der bekanntesten Werke des Festungsbaumeisters Vauban. → S. 138

**Musée de la Vallée:** Das in einer der „mexikanischen“ Villen von Barcelonnette untergebrachte Museum schildert anschaulich die Geschichte des Ortes und seiner Beziehung zu Mexiko. → S. 146

## Was unternehmen?

**Gorges Supérieures du Cians:** Eine Fahrt durch die spektakuläre Schlucht mit mehreren Tunneln und steilen Felsüberhängen. → S. 142

**Mit dem Train des Pignes durchs Hinterland:** Eine Fahrt mit der Schmalspurreisenbahn ist die wohl schönste



Art, das einsame Bergland der Haute-Provence kennenzulernen. → S. 144

**Auf den Col d'Allos radeln:** Von Ende Juni bis Mitte September ist die Passstraße des Col d'Allos jeden Freitagvormittag für Radfahrer reserviert. → S. 154

**Wanderung zum Lac d'Allos:** Leichte Wanderung mit herrlichen Ausblicken auf das Panorama der Alpes de Sud. → S. 249

**Wanderung zur Chapelle Saint-Pierre und den Lacs de Lignin:** Eine sehr schöne, aber anstrengende Hochgebirgswanderung. → S. 157

## Was sonst noch?

**Skifahren in Pra-Loup:** Der am Rande eines Plateaus gelegene Ort ist einer der beliebtesten Wintersportorte des Départements Alpes de Haute-Provence. → S. 150

**Col de la Bonette-Restefond:** Mit einer Höhe von 2802 Metern gilt der Col de la Bonette-Restefond als die höchste befahrbare Alpenstraße. → S. 152

**Schwimmen:** Im Sommer kann man in Beauvezer im netten beheizten Freibad schwimmen. → S. 157



ITALIEN

Vallée de l'Ubaye

Parc National du Mercantour

Vallée du Haut Verdon

Grotte des Méailles

Alpes Maritimes



# Von Saint-André-les-Alpes nach Puget-Théniers

## Saint-André-les-Alpes

Das kleine, etwas verschlafene Bergdorf ist durch den Lac de Castillon, an dessen oberen Ende Saint-André-les-Alpes liegt, zum Ferienort avanciert. Vor allem in Gleitschirmfliegerkreisen ist der Ort wegen seiner ausgezeichneten thermischen Verhältnisse sehr beliebt. Neben zahlreichen französischen Meisterschaften wurden am Mont Chalvet 1991 auch die Weltmeisterschaften ausgetragen. Gelegentlich kann man sich daher als Nicht-Flieger durchaus verloren fühlen. Wer will, kann eine schöne Kurzwanderung entlang dem Westufer des Lac de Castillon unternehmen. Hinter dem letzten Hotel an der N 202 geht es hinunter zum See. Da es auf dem gleichen Weg zurückgeht, kann jeder die Dauer der Wanderung selbst bestimmen.

**Basis-Infos** Office de Tourisme, Place Marcel Pastorelli, 04170 Saint-André-les-Alpes, ☎ 0492890239, [www.saintandresalpes-verdoutourisme.com](http://www.saintandresalpes-verdoutourisme.com); 1000 **Einwohner**; **Markt** Mittwoch- und Samstagvormittag; in Saint-André-les-Alpes hält der **Train des Pignes**, der „Pinienzapfenzug“ verkehrt 4x tgl. in Richtung Digne sowie nach Nizza; nur im Sommer **Busse** nach Castellane; Schwimmen ist im **Lac de Castillon** möglich (eine schöne Badestelle findet sich am südgl. Ende des Sees, Site Naturel La Baie du Cheiron).

**Gleitschirmfliegen** **Aérogloss**, Ecole de Vol Libre du Haute Verdon, Base de Loisirs des Iscles, ☎ 0492891130. [www.aerogloss.com](http://www.aerogloss.com).

**Übernachten/Essen** **\*\*\* Lac et Forêt**, massiver Steinbau unweit des Stausees und daher außerhalb des Orts, lässt sich aber bequem und schnell zu Fuß erreichen. Ein Ferienhotel mit Tradition, die unlängst in drei verschiedenen Kategorien renovierten Zimmer sind sehr ordentlich bzw. sauber. Das zugehörige wohlfeile Restaurant bietet Menüs zu 19 €

(mittags) und 40 €. Insgesamt gibt es 30 Zimmer, je nach Saison und Ausstattung 72–118 € (mit Seeblick); Frühstück 10 €. Von Ostern bis Okt. geöffnet. Route de Nice, ☎ 0492890738. [www.lacforet.com](http://www.lacforet.com).

**Le Clair Logis**, einfache Herberge mit Jugendherbergspreisen, ein kleines Stück oberhalb von Saint-André-les-Alpes. DZ 52 €; Frühstück 6 €. Auf der schönen Terrasse werden günstige Menüs (ab 19 €) serviert. Restaurant mit Garten. Von März bis Nov. geöffnet. Route de Digne, ☎ 0492890405. [www.gîteclairlogis.com](http://www.gîteclairlogis.com).

**L'Ardoise**, ein ansprechendes Lokal mit lokaler Kost (Kalbsnieren) und guter Weinauswahl. Hauptgerichte beispielsweise *Dos de cabillaud* oder *Pièce de boucher*. Straßenterrasse. Mittagsmenüs 26 €, abends 35 €. Place Charles-Bron, ☎ 0622518802. Facebook.

**La Table de Marie**, direkt nebenan ein günstiges italienisches Restaurant mit großer Straßenterrasse. Salate ab 16 €, riesige Pizzen 9–15 €, aber auch Linguine, Gnocchi oder Burger. Leckere wechselnde Tagesgerichte. Mo Ruhetag, außer im Juli und Aug. Place Charles-Bron, ☎ 0492832926.

**Didier Comte**, eine Leserin lobte die kreativen Leckereien und die selbst hergestellte Schokolade. Do–Mo 7–12.30 und 16–19.30 Uhr. 63, grand Rue, ☎ 0492890369. [www.patisserie-comte.com](http://www.patisserie-comte.com). ■ **Lesertipp**

**Camping \*\* Municipal Les Iscles**, flaches, schattiges Areal mit steinigem Boden, in der Nähe des Stausees. Swimmingpool. Auch Mobil-Home-Vermietung. Von April bis Mitte Okt. geöffnet. Zwei weitere Campingplätze in Moriez. ☎ 0492890229. [www.camping-les-iscles.com](http://www.camping-les-iscles.com).

## Annot

Die Gegend rund um das kleine, verwinkelte Annot (man spricht das „t“ am Namensende aus), eine Station des **Train des Pignes**, weist schon deutlich alpinen Charakter auf. Der beschauliche Ort, durch dessen alte Gemäuer zahlreiche streunende Katzen ziehen,

besitzt mehrere charmante Gässchen und alte Häuser mit verzierten Türstöcken. Am Anfang der Grand Rue ist noch ein Portal aus dem 12. Jahrhundert zu bewundern. Sehr fotogen ist eine Gruppe bizarr geformter Felsblöcke aus Sandstein. Dieses sich rund um den Ort erstreckende Felsenmeer wird als *Les Grès d'Annot* bezeichnet.

**Basis-Infos** **Office de Tourisme**, Place du Germe, 04240 Annot, ☎ 0492832303, [www.tourisme-alpes-haute-provence.com](http://www.tourisme-alpes-haute-provence.com); 1050 **Einwohner**; **Markt** Dienstagsvormittag; Annot liegt ungefähr auf halber Strecke zwischen Nizza und Digne, der **Train des Pignes** verkehrt viermal am Tag in beide Richtungen (zwischen Mai und Okt. wird jeweils am Sonntag das Teilstück zwischen Annot und Puget-Théniers mit einer alten Dampflok befahren); **städtisches Freibad** (beheizt) gleich beim Sport- und Tennisplatz (Mai bis Anfang Sept. tgl. außer Di 13–19 Uhr geöffnet, Eintritt 2 €, erm. 1 €).

**Übernachten/essen** **\*\* Beauséjour**, einfache, unspektakuläre Unterkunft (Logis), daher eher ein Ausweichquartier. Das Restaurant besitzt einen schattigen Garten hinter dem Haus, von der Küche sollte man sich nicht allzu viel erwarten. Um ehrlich zu sein, gibt es nur zwei Gründe, es dem Restaurant des Hotel de l'Avenue vorzuziehen: Man hat mittags Hunger oder man will im Freien Essen. Menüs zu 15,90 und 17,90 €. Zimmer 63 €; Frühstück 8,50 €. Place du Revely, ☎ 0492832108, [www.hotel-beausejour-annot.fr](http://www.hotel-beausejour-annot.fr).

**Mein Tipp** **\*\*\* Hôtel de l'Avenue**, die mit Abstand angenehmste Adresse, um ein paar Tage in Annot zu verbringen. Die geschmackvollen, modern eingerichteten Zimmer bieten ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis. Unser Tipp: Das nach hinten hinaus gelegene Zimmer 103 verfügt als einziges über eine Terrasse! Großes Lob verdient das zugehörige, nur abends geöffnete Restaurant. Jean-Louis Genovesi steht hier seit 1972 (!) in der Küche, und seine Frau Martine erledigt so gekonnt wie lax den Service. Basierend auf frischen regionalen Zutaten werden hier Leckereien wie Kalbsragout mit Artischocken oder Forellenlasagne auf überdurchschnittlichem Niveau zubereitet (zwei Gault-Millau-Hauben). Menü zu 24 €. Zimmer mit Bad und WC 80–99 €; das gute Frühstück kostet 9 €. Sonntagabend und Mo sowie von Mitte Dez. bis Mitte Feb. geschlos-

sen. Avenue de la Gare, ☎ 0492833407. [www.hotel-annot.fr](http://www.hotel-annot.fr).

**Camping** **\*\*\* La Ribière**, kleiner günstiger Campingplatz nördl. von Annot in ländlicher Ruhe. Sehr freundliche Leitung, im Juli und August mit Restaurantbetrieb. Von Mitte März bis Ende Okt. geöffnet. Route de Fugeret, ☎ 0492832144. [www.la-ribiere.com](http://www.la-ribiere.com).

## Entrevaux

Das nur ein paar hundert Einwohner zählende Städtchen, in dessen unmittelbarer Nähe schon die Römer siedelten, erlebte in der Spätantike eine kurze Hochphase, bevor es danach lange Zeit vollkommen bedeutungslos blieb. Erst im Zuge der französischen Auseinandersetzungen mit dem Herzog von Savoyen wurde Entrevaux 1693 von dem berühmten Festungsbaumeister Vauban zu einem wichtigen Grenzbollwerk ausgebaut. Bis 1860 war der Ort eine wichtige Grenzstation zwischen Frankreich und Italien. Noch heute besitzt Entrevaux („Zwischen den Tälern“) einen nicht zu übersehenden, wenn auch mittlerweile antiquierten, militärischen Charakter, selbst die ehemalige Kathedrale ist in den Wall integriert. Heute gelangt die friedliche Invasion der Touristen durch ein von Türmen flankiertes Stadttor in das sich noch recht ursprünglich präsentierende Zentrum, wengleich man das Gefühl nicht los wird, dass der Ort schon bessere Zeiten gesehen hat. Dennoch gefallen die Häuser mit ihren schmiedeeisernen Balkonen und die kleinen altertümlichen Geschäfte. Der beste Blick auf die Befestigungsanlagen bietet sich von dem Entrevaux gegenüberliegenden Hügel.

## Sehenswertes

**Zitadelle:** Hoch über Entrevaux thront die Zitadelle, das Herzstück der Verteidigungsanlage. Vom Ortskern ziehen sich die Treppen zickzackförmig hinauf. Die von 1693 bis 1706 errichtete Zitadelle,



Von der Zitadelle geschützt:  
Entreveaux

eines der zahlreichen Werke Vaubans, ist weitgehend originalgetreu erhalten. Im Ersten Weltkrieg befand sich in der Festung übrigens ein Kriegsgefangenenlager, in dem deutsche Offiziere interniert waren.

■ Eintritt 3 €, erm. 2 €; im Juli und Aug. auch Führungen (Teilnahmegebühr 6 €, erm. 5 €).

**Ehemalige Kathédrale:** Entrevaux war ehemals das Zentrum der Diözese Glandève und seit dem 5. Jahrhundert Bischofssitz. Die einstige, am Rand des Ortes errichtete Kathédrale war Teil der Befestigungsmauer, der zinnenbekrönte Glockenturm kündigt noch von der wehrhaften Vergangenheit. Die Kir-

che besitzt neben einem schönen Eingangsportal (reich verzierte Türflügel) einen der beachtlichsten Hochaltäre der Region.

**Musée de la Moto:** Die Sammlung umfasst rund 75 Motorräder verschiedener Hersteller, das älteste Exponat stammt aus dem Jahre 1901, das jüngste von 1967.

■ Juni–Sept. tgl. 10–12.30 und 14–18 Uhr. Eintritt frei. [www.motocollection.com/Musees/Entrevaux/index.htm](http://www.motocollection.com/Musees/Entrevaux/index.htm).

## Praktische Infos

**Basis-Infos** Bureau d'Accueil, tgl. 10–13 und 14–17.30 Uhr, Porte Royale du Pont Levis, 04320 Entrevaux, ☎ 0493054673, [www.](http://www.)

## Der Festungsbaumeister des Sonnenkönigs

Mit Sébastien le Prestre de Vauban (1633–1707) verfügte Ludwig XIV. über einen der genialsten Baumeister des absolutistischen Zeitalters. Vauban, der auch Straßen, Brücken, Kanäle und Aquädukte entworfen hatte, schuf im Auftrag des Sonnenkönigs ein wahres Festungsnetz zur Sicherung der französischen Grenzen und erwies sich so als hoch begabter militärischer Stratege. Ganz „nebenbei“ betätigte sich Vauban auch als Volkswirtschaftler; außerdem gehörte er zu den Begründern der modernen Statistik. Ungewöhnlich war Vaubans Fähigkeit, anhand von Karten und schriftlichen Anweisungen den Bau zahlreicher Festungsanlagen aus der Ferne zu planen und zu überwachen. Nur so lässt sich seine unverkennbare Handschrift bei weit mehr als 300 militärischen Bauwerken erklären. Vauban verstand es zudem meisterhaft, diese Befestigungsanlagen mit einer ästhetischen Komponente auszustatten und sie in die landschaftlichen Gegebenheiten einzubinden. In Vaubans Fortifikationswesen wurde die praktische Umsetzung von Geometrie zum Staatszweck erhoben. Durch das von ihm im Osten und Südosten Frankreichs geschaffene Befestigungsnetz sicherte Vauban erstmals die territoriale Integrität eines modernen Staates militärisch ab. Nicht zufällig entwickelte sich die Fortifikationslehre daher zu einer der großen „Schlüsselwissenschaften“ des Absolutismus. Der auf Ordnung, Symmetrie und Hierarchie gegründete Herrschaftsapparat fand seine Entsprechung in der Militärarchitektur. Der alternde Vauban überschätzte allerdings seinen politischen Einfluss: Als er öffentlich die gleichen Steuersätze für jeden Bürger des Königreiches forderte, fiel er bei dem Sonnenkönig in Ungnade. Wenig später starb der fortan zurückgezogen lebende „Marschall von Frankreich“ in Paris.

verdontourisme.com (her gibt es die Jetons für den Zugang zur Citadelle); 830 **Einwohner**; **Markt** April–Okt. Freitagvormittag; Entrevaux ist eine Haltestelle des **Train des Pignes**, 4x tgl. verkehrt der „Pinienzapfenzug“ in Richtung Digne sowie in Richtung Nizza, zudem tgl. mehrere **Busse** nach Nizza; **Stadtführung** Mi–So 14.30 und 16.30 Uhr ([www.spreadmuseum.com](http://www.spreadmuseum.com)).

**Übernachten/Essen Auberge du Planet**, eine kulinarische Alternative mit schöner Terrasse inmitten der historischen Altstadt. Abends gibt es Pizza, Menü (23 €) und *Plat du Jour* (rund 15 €). Place Charles Panier, ☎ 0493054960. [www.restaurant-leplanet-entrevaux.fr](http://www.restaurant-leplanet-entrevaux.fr).

**Camping \*\* Camping du Brec**, der von einem Holländer geführte, von ein paar Bäumen beschattete Platz – beliebt bei Kajakfahrern – wird vom Var durch hohe Hochwasserdämme und zumeist breite Kiesbänke abgegrenzt. Am Platz gibt es zudem einen Badesee mit Strand und Insel sowie eine kleine Kneipe mit Imbiss. Hier können auch Baguettes für das Frühstück vorbestellt werden. Bungalowermietung. Mitte Mai bis Mitte Okt. 2 km nordwestl. von Entrevaux. ☎ 0493054245, [www.camping-dubrec.com](http://www.camping-dubrec.com).

## Valberg

Valberg zählt zu den beliebtesten Wintersportorten in den französischen Seealpen. Mit einer Höhenlage von mehr als 1600 Metern sind gute Schneeverhältnisse bis weit in das Frühjahr hinein garantiert. Im Frühling kann man nach der letzten Abfahrt eineinhalb Stunden später in Nizza kurzärmelig in der Sonne sitzen oder die Promenade des Anglais entlang flanieren. Im Sommer locken Wanderungen, ein Schwimmbad sowie eine Sommerrodelbahn.

**Basis-Infos Office de Tourisme**, 06470 Valberg/Péone, ☎ 0493232425, [www.valberg.com](http://www.valberg.com); 900 **Einwohner**; 1x tgl. **Busverbindung** nach Nizza; **Fahrradverleih** bei L'Aiglon Sport, Mountainbikes (V.T.T. oder E-Bike) für 15 € für einen halben Tag, 20 € für einen ganzen (Résidence „L'Aiglon“, ☎ 0493025245, [www.twinner-valberg.fr](http://www.twinner-valberg.fr)); **Wandertouren/Canyoning** über Maison des Guides (☎ 0493023215, [www.oeroc.com](http://www.oeroc.com)).

**Übernachten/Essen \*\*\* Chalet Suisse**, nette, zum Logis-Verbund gehörende Alpen-

herberge aus den 1930er-Jahren. Komfortable Zimmer, größtenteils mit Balkon, alpenländisch, aber nicht zu zünftig. DZ 100–149 €; Frühstück 14 €. April/Mai sowie Okt./Mitte Dez. geschlossen. 4, avenue du Valberg, ☎ 0493036262. [www.chaletsuisse.fr](http://www.chaletsuisse.fr).

**Camping \*\* Municipal**, kleiner Platz mit 13 Stellplätzen, 8 km nördl. in Péone. Von Mai bis Okt. geöffnet. ☎ 0493025989.

## Guillaumes

Der kleine, am Ufer des Var gelegene Ort erstreckt sich entlang eines breiten Straßenmarktes. Dabei stellen die Häuser eine liebevolle Mischung zwischen alpenländischer Architektur und provenzalischer Farbenfreude dar. Die Dorfkirche besitzt einen wohl proportionierten Glockenturm und ist reich verziert. Guillaumes wurde um das Jahr 1000 von den provenzalischen Grafen gegründet. Hoch über dem Ort ragen die Ruinen einer mittelalterlichen Burg empor; sie erinnern daran, dass das vom savoyischen Territorium eingeschlossene Guillaumes keinen leichten Stand hatte. Auch heute liegt Guillaumes etwas abseits vom touristischen Trubel, im Frühjahr und Herbst machen die Schafherden der Umgebung auf dem Weg zur und von der Sommerweide Station in dem beschaulichen Marktplätzen.

**Basis-Infos Office de Tourisme**, Place de Provence, 06470 Guillaumes, ☎ 0493055776, [www.guillaumes.fr](http://www.guillaumes.fr); 610 **Einwohner**; tgl. **Busverbindung** nach Nizza und zu anderen Orten im Tal des Var; kleines **Freibad** (nur Juli und Aug. geöffnet).

**Übernachten/Essen Les Chaudrons**, die Tische auf der Straßenterrasse laden zur Rast ein. Lecker ist die Bergförelle Müllerinart oder das Kaninchen. *Plat du Jour* 13 €. Einfache Zimmer ab 50 €. ☎ 0493055001. <https://hotel-restaurant-les-chaudrons.com>.

**Camping** Für 6 € pro Nacht darf man seinen Wohnwagen oder Wohnmobil auf einem kleinen Platz neben dem Spielplatz abstellen. Sanitäre Anlagen sind nicht vorhanden, wer Strom braucht, muss nochmals 6 € bezahlen.