



Bunte Boote in Collioure

Outdoor, Sport und Strände

Die Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen, sind beinahe grenzenlos. Die Palette reicht vom Bungeejumping und anderen extremen Sportarten (Canyoning) bis hin zum ganz „gewöhnlichen“ Tennisspielen. Wassersport genießt an der Küste selbstverständlich einen hohen Stellenwert, während die Pyrenäen und die Hochebenen der Grands Causses eine ideale Wanderregion sind.

Angeln und Fischen

Im Oktober 1995 ging in der Nähe von Arles in einem Nebenarm der Rhône ein deutscher und ein französischer Fischer der dickste Süßwasserfisch an die Angel, der jemals gefangen wurde: Die beiden Petrijünger zogen nach einem einstündigen Kampf einen 2,5 m langen und rund 100 kg schweren Wels aus dem Wasser, fotografierten ihn und schenkten ihm daraufhin wieder die Freiheit!

Am Meer erfreut sich das Fischen ebenfalls einer großen Beliebtheit, eine

Erlaubnis ist nicht erforderlich. Gelegentlich werden auch Hochseefischtouren organisiert. Wer seine Angel allerdings in einem der vielen Flüsse und Seen auswerfen will, muss bei den Kommunen oder der *Association de Pêche et Pisciculture* des jeweiligen Départements einen Angelschein erwerben. Ein zwei Wochen gültiger Ferienfischereischein für alle Seen und Wasserläufe eines Départements kostet etwa 20 €; dafür darf man dann unbegrenzt viele Saiblinge, Barsche, Forellen und Zander aus dem Wasser holen. Beliebt bei den Anglern ist das Dépar-

tement Lozère und dort insbesondere der Fluss Le Bès, ein Seitenarm der Truyère, sowie die für ihre schmackhaften Forellen bekannten Bäche und Seen des Aubrac.

■ lozerepeche.com und federationpeche.fr.

Baden

Die Badeorte der Region Languedoc-Roussillon wurden mehrfach von der EU mit dem „Blauen Pavillon“ ausgezeichnet, der die Sauberkeit der Strände würdigt. Insgesamt befindet sich jeder dritte der in Frankreich ausgezeichneten Strände im Languedoc-Roussillon, womit die Region landesweit an der Spitze der Statistiken liegt. Die insgesamt rund 220 km lange Küste, die sich von der Camargue bis zur Côte Vermeille erstreckt, bietet viel Abwechslung: Schier endlose Sandstrände lassen sich genauso wie einsame Felsbuchten entdecken. Die meisten Touristen und Einheimischen bevorzugen ein erfrischendes Bad im Meer (→ Strände), auch wenn es an den Stränden zeitweise sehr lebhaft zugeht. Wer jedoch lieber im Süßwasser schwimmt, dem sei beispielsweise der Stausee von Salagou empfohlen. Ideal ist auch ein Bad im Fluss, so in der Ardèche oder im Gardon. Abkühlung im wahrsten Sinne des Wortes bieten zudem mehrere Gebirgsflüsse, wie beispielsweise der Héric oder der Oberlauf der Aude in den Pyrenäen. Viele Städte und Orte besitzen zwar ein eigenes Freibad (*Piscine en Plein Air*), doch sind aus unverständlichen Gründen zu meist nur in den Monaten Juli und August in Betrieb und haben darüber hinaus oft sehr reglementierte Tagesöffnungszeiten. Ihre Ausmaße entsprechen zudem nur in den seltensten Fällen deutschen Verhältnissen.

Canyoning

Bereits seit mehreren Jahren erfreut sich diese Sportart in Frankreich eines regen Zuspruchs. Man seilt sich zu-

meist in einen engen Canyon ab und folgt dem Lauf des Flusses. Auf dem Weg entlang der steil aufragenden Felsformationen muss man sich immer wieder abseilen, stellenweise von Felsvorsprüngen in dunkle Wasserlöcher hinabspringen und gefährliche Strudelwannen überwinden, bevor sich irgendwann wieder eine Möglichkeit bietet, der Schlucht zu entsteigen.

Da die wenigsten wagemutigen Touristen die für das *Canyoning* notwendige Ausrüstung und das entsprechende technische Know-how mitbringen, bieten mehrere Veranstalter organisierte Canyon-Tagestouren mit spektakulären Höhepunkten an (beispielsweise in den Cevennen bei Florac). Wer sich mit einer Gruppe auf eigene Faust auf den Weg machen will, braucht einen speziellen Neoprenanzug, einen Helm, rutschfeste Profilschuhe, einen wasserdichten Rucksack sowie einen Sitzgurt und Abseilgerätschaften. Ohne die nötige Erfahrung ist allerdings davon abzuraten, eine unbekannte Schlucht zu erkunden. Bei drohender Gewittergefahr oder vorausgegangenen starken Regenfällen sollte man ebenfalls keinerlei Risiko eingehen.

Drachenfliegen und Gleitschirmfliegen

Mit einem Drachenflieger (*Deltaplane*) oder Hängegleiter (*Parapente*) über die Cevennen zu schweben, ist ein faszinierendes Erlebnis. Besonders an den Bruchkanten der Causses, beispielsweise bei Florac, herrscht eine sehr günstige Thermik. Der eigenen Sicherheit wegen ist es dringend anzuraten, vor dem Flug die voraussichtlichen Wetterverhältnisse beim französischen Wetterdienst (meteofrance.com) einzuholen.

FKK

An Frankreichs Mittelmeerküste tummeln sich zahlreiche FKK-Freunde, „Oben ohne“ ist ohnehin nirgendwo tabu. Das nimmt nicht wunder, be-

ansprechen doch die bei Hyères gelegenen Porquerolles-Inseln, dass 1931 hier das erste FKK-Feriedorf Europas ins Leben gerufen wurde. Der Tradition entsprechend steht das bei Cap d'Agde gelegene Heliopolis in dem Ruf, Europas größtes Nudistenzentrum zu sein. Man muss allerdings keineswegs entsprechende Anlagen besuchen, um nackt baden zu können: Entlang der französischen Mittelmeerküste finden sich zahlreiche abgelegene Stellen, an denen man problemlos alle Hüllen fallen lassen kann, auch wenn Nacktbaden generell mit Bußgeld geahndet werden kann. Beliebte Strände befinden sich in Port Leucate, Narbonne-Plage, Sérignan-Plage sowie an der Plage de l'Espiguette in der Camargue. Um niemanden zu provozieren, sollte man sich an Stränden, die nicht speziell für Nudisten (*Naturistes*) ausge-

wiesen sind, danach richten, wie es die Strandnachbarn handhaben.

- FKK-Anhänger können Informationen zu speziellen Ferienzentren und Klubs bei der **Fédération Française du Naturisme** anfordern. ffn-naturisme.com.

Golf

Wer seinen Golfschläger dabei hat, der findet in der Region Languedoc-Roussillon mehr als 20 Golfplätze, darunter mehrere 18-Loch-Anlagen.

- tourisme-occitanie.com.

Kanu- und Wildwassersport

Mehrere Flüsse in der Region Languedoc-Roussillon bieten sich zur Erkundung mit dem Kanu an, beispielsweise Ardèche, Tarn, Gardon, Hérault oder die Aude. An allen Flüssen findet man zahlreiche Verleihfirmen, der Tagespreis für ein Kanu und den Rücktransport von zwei Personen liegt bei 50 €. Es gibt auch Gewässer, die nur für geübte **Kajakportler** zu empfehlen sind, so die Dourbie, den Oberlauf der Aude und den Tech. In Banyuls-sur-Mer werden auch Kajaktouren auf dem Meer angeboten.

- Fédération Française de Canoë-Kajak. ffck.org.

Beliebt ist auch das **Wildwasserschwimmen**: Mit Flossen, Neoprenanzug und -stiefeln sowie einem schildartigen Schwimmbrett ausgerüstet, stürzen sich Wagemutige in die Fluten. Noch ein Hinweis: Der Wildwassersport ist von Dezember bis Februar gesetzlich verboten – die Wassertemperaturen dürften im Winter aber sowieso nur wenige locken.

Sehr populär ist auch das **Rafting**. Ausgerüstet mit Sturzhelm, Schwimmweste und einem Neoprenanzug stürzt man sich in einem Schlauchboot in reißende Flüsse und Stromschnellen, so beispielsweise in dem Flösschen Aude bei Quillan. Zumeist bilden sechs oder acht Personen zusammen mit einem erfahrenen Begleiter ein Team.



Vallon Pont d'Arc

Klettern

Bei Sportkletterern und Alpinisten steht Südfrankreich dank mehrerer großer **Klettergebiete** und der Bandbreite der Schwierigkeitsgrade dort hoch im Kurs. Sehr beliebt sind der Cirque de Vingrau, etwa 20 km nordwestlich von Perpignan, sowie die Montagne de la Clape bei Narbonne, die mehr als 350 Routen in Schwierigkeitsgraden von 3c bis 8c aufweisen. Entsprechende Ausbildung und Ausrüstung sind Voraussetzung.

Eine Alternative zum Sport- und Alpinklettern bieten **Klettersteige** (in Frankreich *Vie ferrate* aus dem Italienischen), die man in den Pyrenäen vorfindet. Auch für diese mit Trittstufen, Eisenstiften und Stahlseilen versehene Wege im Fels gilt: Ohne Erfahrung und die richtige Ausrüstung sollte man sie keinesfalls begehen.



Klettern in den Gorges du Tarn

Pétanque („Boule“)

„Pétanque ist das schönste Spiel, das Menschen je erfunden haben“, schwärmte der französische Schriftsteller und Filmregisseur Marcel Pagnol in den höchsten Tönen. Der Lieblingssport der Südfranzosen ist keineswegs ein Spiel mit jahrhundertelanger Tradition. Erst 1910 wurde Pétanque von einem älteren Herrn namens Jules Le Noir an der Strandpromenade von La Ciotat erfunden. Jules Le Noir litt so sehr an Rheuma, dass er seinem geliebten Boulespiel, bei dem der Ball mit Anlauf rund 20 m weit geworfen wird, nicht mehr nachgehen konnte. Zwangsweise „erfand“ er eine gemäßigtere Version, die sich in kürzester Zeit in ganz Südfrankreich verbreitete und das alte Boulespiel (*Longue*) dort fast vollkommen verdrängte.

Spielregeln: Gespielt wird in zwei Mannschaften mit je zwei oder drei Spielern; jeder Spieler besitzt drei Kugeln. Ziel ist es, die knapp 900 g schweren Eisenkugeln möglichst nahe an das

6–10 m entfernte *Cochonnet* (dt. Schweinchen), eine kleine Holzkugel, heranzuworfen, wobei die sogenannten *Tireurs* versuchen, gut platzierte gegnerische Kugeln „herauszuschießen“. Die Mannschaft, deren Kugel am nächsten zum „Schweinchen“ liegt, darf solange pausieren, bis der Gegner diese Position wieder innehat beziehungsweise keine Kugeln mehr besitzt. Am Ende des Spiels bekommt die siegreiche Mannschaft so viele Punkte, wie sie Kugeln vor den gegnerischen in nächster Nähe des *Cochonnet* platzieren konnte. Die Mannschaft, die zuerst 13 Punkte gesammelt hat, gewinnt die Partie. Wer mehr zur Geschichte und den Spielregeln wissen oder Boulekugeln bestellen möchte, wendet sich an: laboulebleue.fr.

Reiten

Südfrankreich hoch zu Ross zu erkunden, ist eine überaus reizvolle Alternative zum Wandern und Fahrradfahren. Die Angebote für Anfänger und Fortge-

schrittene sind relativ groß und reichen vom einfachen Spazierritt bis zu ausgedehnten Reiterferien. Es muss kein Traum bleiben, die Sumpflandschaft der Kleinen Camargue auf dem Rücken eines Pferdes zu durchstreifen. Auch in den Pyrenäen, beispielsweise im Conflent und in der Cerdagne, werden Reitwanderungen organisiert. Am besten wendet man sich an die jeweiligen Tourismusbüros.

Segeln und Surfen

Zahlreiche Segel- und Surfschulen bieten in den internationalen Fremdenverkehrsorten ihre Dienste an; auch Surfbretter sind dort zahlreich vorhanden (rund 15 € Ausleihgebühr für den halben Tag). Und eines ist sicher: Es hat seinen Reiz, das Segeln an der französischen Mittelmeerküste zu lernen. Segelkurse dauern in der Regel ein bis zwei Wochen. Freizeitkapitäne können zwischen 25 Sporthäfen wählen, die über eine Kapazität von 22.000 Anlegeplätzen verfügen. Zumeist liegen die Häfen weniger als 15 Seemeilen auseinander – ideale Bedingungen für entspannte Tagestouren.

■ Fédération Française de Voile. ffoile.fr.

Skifahren

Skifahren in Südfrankreich ist alles andere als abwegig. Nicht nur in den französischen Pyrenäen, wo die Lifte bis auf 2600 m hinaufreichen, sondern auch an den südlichen Ausläufern des Massif Central gibt es gut präparierte Pisten. Zu den beliebtesten Wintersportorten im Département Pyrénées-Orientales gehören Font-Romeu sowie Les Anglès. Snobs kommen im Frühjahr auf ihre Kosten: Bis zum frühen Nachmittag über die Pisten wedeln, rein ins Auto und knapp zwei Stunden später Après-Ski unter Palmen ... Langlaufrunde können sich auch im Winter im Haut-Languedoc und am Mont Lozère sowie am Mont Aigoual austoben.

■ tourisme-occitanie.com.

Strände

Größtenteils dominieren in der Region Languedoc-Roussillon kilometerlange Sandstrände, an denen sich selbst in der Hochsaison ein ruhiges Plätzchen findet. Liebhaber einsamer Buchten kommen an der Côte Vermeille genauso auf ihre Kosten wie diejenigen, die sich lieber an Privatstränden mit mondäner Atmosphäre in der Sonne aalen. Die an den häufig frequentierten Stränden gehissten Fahnen weisen auf mögliche Gefahren (grün, orange, rot) und die Wasserqualität (blau, gelb) hin. Zusätzlich dient eine Kennzeichnung der 300-m-Zone der allgemeinen Sicherheit. Zwar sind in Frankreich alle Urlauber vor dem Sonnengott gleich, doch bedeutet das im Alltag nur, dass dem Gesetz zufolge ein Spaziergang am Meer überall möglich sein muss. Manche sind aber „gleicher“ und können sich für den stolzen Preis von bis zu 25 € pro Tag eine Liege mit Sonnenschirm und Windschutz leisten ...

Tauchen

Vor allem die felsigen Küstenabschnitte der Côte Vermeille sind reizvolle Reviere für Taucher und Schnorchler. Wer im Reisegepäck keinen Platz für Taucherbrille, Schnorchel und Flossen hat, dem sei als Ersatz zu einer guten Schwimmbrille geraten. Einen 400 m langen Unterwasserpfad (*Sentier sous-marin*) gibt es in Cap d'Agde. Tauchen will gelernt sein: Daher sollte man sich ohne speziellen Tauchkurs nicht in die Tiefe wagen. Tauchschulen und Nachfüllstationen für Pressluftflaschen finden sich z. B. in Collioure und Sète. Last, but not least: Unterwasserjagd bitte nur mit der Kamera betreiben!

Tennis

Die Freunde des weißen Sports finden in jedem größeren Küstenort Tennisplätze. Zahlreiche Hotels der gehobenen Mittelklasse sowie komfortable

Campingplätze halten ebenfalls Spielmöglichkeiten für Urlauber bereit. In der Saison ist eine Reservierung dringend zu empfehlen. Die Preise sind von der Tageszeit und der Exklusivität der Anlage abhängig.

Wandern und Bergsteigen

Languedoc und Roussillon sind geradezu ideale Wandergebiete. Von der einfachen Küstenwanderung bis hin zu Hochgebirgstouren in den Pyrenäen bietet die Region etwas für jeden Geschmack. Wer die höheren Lagen der Cevennen oder Pyrenäen erkunden will, sollte derartige Wanderungen nur mit der richtigen Ausrüstung unternehmen und auf einen Wetterumschwung vorbereitet sein. Feste Wanderschuhe und ein ausreichender Wetter- bzw. Regenschutz sind daher Pflicht! Nützlich sind bei schwierigen Bergwanderungen auch Teleskopstöcke, die beim Abstieg die Gelenke entlasten. Hochgebirgswanderungen in den Pyrenäen lassen sich nur in den Sommermonaten (Juli bis September) unternehmen. Weite Teile der Region lassen sich auf einem der gut ausgeschilderten Fernwanderwege (**Sentiers de Grande Randonnée**) erschließen.

Insgesamt steht wanderlustigen Reisenden ein ausgeschildertes Wegenetz von mehr als 4000 km zur Verfügung. Es gibt zudem mehrere regionale Wanderführer (Topo-Guide) der *Fédération Française de la Randonnée Pédestre* (FFRP), die im gut ausgestatteten Zeitschriftenhandel (*Maison de la Presse*) zu finden sind. Deutschsprachige Wanderführer gibt es vom Rother Verlag (rother.de), so die Bände „Cevennen – Ardèche“ und „Languedoc – Roussillon“. Wer hauptsächlich in den Départements Pyrénées-Orientales und Aude wandern will, findet auf einer privat betriebenen Homepage mehr als 100 ausführlich beschriebene Wanderungen mit Karten und GPS-Tracks (werner-eckhardt.de). Sehr praktisch zum Wandern sind die Karten der blauen Serie des IGN (*Institut géographique national*), auf denen dank des Maßstabs von 1:25.000 auch die kleinsten Wege eingezeichnet sind.

- Ein Gesamtverzeichnis der französischen Fernwanderwege (Grande Randonnée) mit Karte und den jeweiligen Stationen sowie Telefonnummern der Wanderherbergen findet man im Internet unter der Adresse gr-infos.com. Fédération Française de la Randonnée Pédestre: ffrandonnee.fr.

Wandern in den Gorges de l'Ardeche



Reisepraktisches von A bis Z

Adressen

Die Franzosen geben grundsätzlich die Hausnummer vor dem Straßennamen an. Ein Beispiel: *55, rue de la Gare*. Besitzt das Haus zusätzlich einen Nebeneingang, so lautet dessen Anschrift *55 bis, rue de la Gare*; ein zweiter Nebeneingang würde mit *55 ter* markiert sein. Die gängige Abkürzung für Avenue lautet „av.“, für Boulevard „bd.“.

Barrierefreiheit

Wer mit Handicap unterwegs ist, steht bei manchen Hotels und Restaurants im wahrsten Sinne des Wortes vor unüberwindbaren Hindernissen. Hilfe bietet eine kostenpflichtige Broschüre, die von der *Association des Paralysés de France* herausgegeben wird. Personen mit Schwerbehinderten-Ausweis erhalten bei den meisten Museen und eintrittspflichtigen Adressen einen reduzierten Eintrittspreis, manchmal auch deren Begleiter. Hier finden Sie Informationen zu behindertengerecht ausgestatteten Hotels und problemlos zugänglichen Restaurants:

■ A.P.F., Délégation de Paris, 22, rue du Père Guérin, F-75013 Paris, ☎ 0033/ 0140786900. www.apf-francehandicap.org.

Diplomatische Vertretungen

Deutschland: Deutsche Botschaft, ☎ 0153834 500. paris.diplo.de. Deutsches Konsulat, 10, place de la Joliette, 13002 Marseille Cédex 8, ☎ 0491167520. marseille.diplo.de. Deutsches Honorarkonsulat, 34, avenue Matisse, 06000 Nice, ☎ 0493835525.

Österreich: Österreichische Botschaft, ☎ 0140633063. bmeia.gv.at/oeb-paris. Österreichisches Generalkonsulat, 27, cours Pierre-Puget, 13006 Marseille, ☎ 0491530208. Österreichisches Honorarkonsulat, 5, rue de la Préfecture, 06000 Nice, ☎ 0493870131.

Schweiz: Schweizer Botschaft, ☎ 0125556700. Schweizer Generalkonsulate in Marseille und Nizza, Helpline ☎ 0041800247365.

Dokumente

Für Bürger aus der Bundesrepublik Deutschland und Österreich genügt ein gültiger Personalausweis, für Schweizer die Identitätskarte, doch hat sich in der Praxis die zusätzliche Mitnahme des Reisepasses bewährt. Für Kinder unter 16 Jahren reicht ein Kinderpass. Mit dem internationalen Studentenausweis erhalten Berechtigte diverse Vergünstigungen. Bei Verlust kann sich eine Kopie des Führerscheins oder Ausweises als nützlich erweisen.

Feiertage

Banken, Büros und die meisten Geschäfte, aber auch fast alle Museen und Sehenswürdigkeiten haben an den beweglichen Feiertagen wie beispielsweise **Ostermontag**, an lokalen Festtagen sowie an folgenden Tagen geschlossen:

- 1. Januar: Neujahr
- 1. Mai: Tag der Arbeit
- 8. Mai: Waffenstillstand 1945
- 14. Juli: Nationalfeiertag
- 15. August: Mariä Himmelfahrt
- 1. November: Allerheiligen
- 11. November: Waffenstillstand 1918
- 25. Dezember: Weihnachten

Geld

Zwar zahlt auch Frankreich mit dem Euro, die kleinere Einheit, der Cent, wird hier aber noch vielerorts wie zu den Zeiten des Franc Centime genannt. **Kreditkarten** – vor allem Eurocard und Visa – sind weit verbreitet; sie werden von den meisten, jedoch nicht von allen Hotels und Restaurants angenommen. Leider akzeptieren die Fahr-scheinautomaten der SCNF nicht alle deutschen Kreditkarten, das gleiche



Sète: bunter Hafenuai

Problem stellt sich bei den Automaten der Tankstellen. Geldautomaten sind überall vorzufinden. Wer Geld mit seiner Kreditkarte abhebt, muss in der Regel mit 2 % des Betrags bzw. mindestens 5 € Gebühren rechnen.

Sperrnummer für Bank- und Kreditkarten: ☎ 0049 116116. Diese einheitliche Sperrnummer gilt mittlerweile für eine Reihe von deutschen Banken.

Gesundheit

Zwischen Deutschland sowie zwischen Österreich und Frankreich besteht ein gegenseitiges Versicherungsabkommen. Für gesetzlich Versicherte gilt die Rückseite ihrer Versichertenkarte als Europäische Krankenversicherungskarte; dennoch muss der Arztbesuch erst einmal bar bezahlt werden. Die Rechnung beziehungsweise die Quittungen der Apotheke werden dann später der heimischen Krankenversicherung zur Erstattung vorgelegt. Wegen der umständlichen Prozedur und des teilweise hohen Eigenanteils – abge-

rechnet wird nämlich nach dem französischen System – empfiehlt es sich, vor der Reise eine **Auslandskrankenversicherung** abzuschließen. Sie garantiert freie Arzt- und Krankenhauswahl und übernimmt die Kosten für Behandlung, Medikamente, einen ärztlich verordneten Rücktransport und die Überführung im Todesfall.

Fast jedes größere Dorf besitzt eine eigene, mit einem grünen Kreuz gekennzeichnete **Apotheke** (*Pharmacie*). Außerhalb der normalen Öffnungszeiten (ca. 9–12.30 Uhr und 14–18.30 Uhr) informiert ein Hinweisschild, welche Apotheke gerade Nacht- oder Sonntagsdienst hat. Häufig findet man an der Apotheke auch einen **Kondomautomaten** (*Préservatifs*). Wer einen Zeltaufenthalt in oder am Rande der Camargue plant, sollte nicht vergessen, ausreichend **Mückenschutzmittel** mitzunehmen.

Haustiere

Katzen und Hunde unter drei Monaten dürfen nicht mitgenommen werden. Ältere Tiere benötigen einen EU-Heim-

tierausweis und seit Juli 2011 einen Mikrochip, ein tierärztliches Zeugnis sowie den Nachweis einer Tollwut-schutzimpfung.

Heißluftballons

Für Kenner und Liebhaber gehört es zu den größten Erlebnissen, mit einem Heißluftballon lautlos über die Hügel, Felder und Buchten des Languedoc zu schweben. Allerdings betragen die Kosten für eine 60-minütige Fahrt rund 280 € pro Person. Es gibt verschiedene Anbieter, so die Firma Les Montgolfières du Sud, die ihre Ballone über den Pont du Gard schickt.

■ **Les Montgolfières du Sud SARL**, 17, rue Vieille, 30700 Blauzac, ☎ 0033/0466372802. sudmontgolfiere.com.

Information

Die französischen Fremdenverkehrsämter **Atout France** halten auf Anfrage Prospektmaterial bereit und helfen vor Reiseantritt mit allgemeinen Auskünften gerne weiter: france.fr/de. In der Region Okzitanien ist [\[occitanie.com\]\(http://occitanie.com\) zuständig. Auch die Départements verfügen über eigene Tourismusbüros, **Comité Départemental du Tourisme**:](http://tourisme-</p>
</div>
<div data-bbox=)

CDT de l'Ardèche, ardeche-guide.com; **CDT de l'Aude**, audetourisme.com; **CDT du Gard**, tourismegard.com; **CDT de l'Hérault**, herault-tourisme.com bzw. destination-languedoc.de; **CDT de Lozère**, lozere-tourisme.com; **CDT des Pyrénées-Orientales**, tourisme-pyreneesorientales.com.

Die Fremdenverkehrseinrichtungen der Städte und Ortschaften – *Office de Tourisme* – versenden auf Anfrage ebenfalls gerne Prospekte. Die jeweiligen Adressen sowie Homepage und Telefonnummern sind im Reisetil bei den einzelnen Orten angegeben.

Im Internet: Wer sich bereits vorab im Internet über die Region Languedoc-Roussillon informieren möchte, kann dies unter folgenden Adressen tun:

france.fr: offizielle Website des französischen Tourismus.

frankreich-sued.de: interessante Informationen und Fotos zu zahlreichen Orten in Südfrankreich.

Farbenfroh unterwegs



diplomatie.gouv.fr/de: allgemeine Informationen zu Frankreich.

tourisme-occitanie.com: offizielle Seite der Region Okzitanien mit vielen praktischen Hinweisen (auch auf Deutsch: tourismusoccitanie.de).

frankreich-info.de: viele Infos zu Frankreich.

gard-tourismus.com: interessante deutsche Homepage des Départements Gard.

cevennes-tourisme.fr: praktische Infos zu den Cevennen.

canalmidi.com: zahlreiche Infos zum Canal du Midi.

cathares.org: alles über das Land der Katharer.

Internet

Alle Hotels im Languedoc-Roussillon und sogar Campingplätze verfügen über einen Zugang zum Internet. In Frankreich spricht man dabei nicht von **WLAN**, sondern wie im Englischen von **Wi-Fi**. Fast alle Cafés locken ihre Gäste mit einem kostenlosen Zugang.

Jagd

Die Jagd ist der französische Nationalsport schlechthin. Mehr als 1 Mio. Franzosen haben eine Flinte im Schrank stehen, die sie alljährlich zur Jagdsaison hervorholen. Sie lassen sich auch nicht durch Proteste von Naturschützern und Tierfreunden von ihrem Freizeitvergnügen abhalten, denn die Jagd ist ein *Droit républicain*. Hierzu muss man wissen, dass es seit der Revolution von 1789 nicht nur den Adligen, sondern auch den „einfachen Leuten“ gestattet ist, mit einer Flinte durch den Wald oder über die Felder zu ziehen. Besonders beliebt ist die Jagd auf Zugvögel, die alljährlich zu Hunderttausenden vom Himmel geholt werden. Das gesellschaftliche Gewicht der französischen Jäger sollte nicht unterschätzt werden.

Kriminalität

Die Kleinkriminalität ist ein großes Problem in Südfrankreich. Alljährlich werden Tausende von Diebstählen zur

Anzeige gebracht. Vor allem am Strand und in den großen Städten wie Montpellier oder Perpignan empfiehlt es sich, die allseits bekannten Verhaltensregeln zu beachten: im geparkten Auto keine Wertsachen zurücklassen, das Handschuhfach offen lassen, damit erst gar keine Spekulationen aufkommen können, und beim Stadtbummel Pass, Kreditkarten und Geld lieber „unsichtbar“ am Körper tragen.

Landkarten

Die gebräuchlichste Landkarte für die Region Languedoc-Roussillon ist die Michelin-Karte *Regional* Nr. 526 im Maßstab 1:200.000. Sie ist allerdings etwas umständlich gefaltet. Ergänzend empfiehlt sich auch die Reihe *Local*, die zumeist im Maßstab 1:150.000 erscheint: 339 Gard und Hérault, 344 Aude und Pyrénées-Orientales, 330 Lozère. Für alle Karten französischen Ursprungs gilt: Sie sind im Urlaubsland günstiger als im heimischen Buchhandel. Als Alternative empfiehlt sich daher die etwas teurere Straßenkarte Blatt 10 von Kümmerly + Frey, welche die gesamte Region abdeckt, jedoch in einem geringfügig kleineren Maßstab (1:250.000) gezeichnet ist.

Für Aktivurlauber bieten sich die Reliefkarten aus der grünen Reihe (1:100.000) des Nationalen Geographischen Instituts (IGN) an. Sehr praktisch zum Wandern ist die blaue Serie des IGN, dank des Maßstabs von 1:25.000 sind auch die kleinsten Wege eingezeichnet.

LGBT

In Südfrankreich ist man tolerant gegenüber den unterschiedlichsten sexuellen Orientierungen. Vor allem Montpellier gilt nach Paris als die Gay Capital in Frankreich. Alljährlich im Juli findet in Montpellier eine große *Gay Pride* statt (montpelliergay.com). Und im freizügigen Cap d'Agde haben auch Schwule und Lesben ihren Spaß.