



Vorwort	9
Die schönsten Reiseziele	10
Das Wichtigste in Kürze	12
Unterwegs mit Kindern	15

LAND UND LEUTE 17

Französische Atlantikküste: Zahlen und Fakten	18
--	----

Naturraum	19
Geologie	19
Landschaften	21
Flüsse	24
Küste und Strände	27
Klima und Reisezeit	32
Flora und Fauna	33

Geschichte 41

Provincia Gallia Aquitania	41
Frankreich	42
Grafschaft Poitou	44
Herzogtum Aquitanien	45
Hundertjähriger Krieg	49
Königreich Frankreich	52
Religionskriege	54
Absolutismus	56
Französische Revolution	57
Aufstand der Vendée	58
Von Napoleon bis zur Fünften Republik	60
Frankreich unter Macron	64

Wirtschaft 68

Landwirtschaft	68
Tourismus	68
Industrie und Handwerk	69

Ess- und Weinkultur 70

Küche der Atlantikküste	70
Fisch oder Fleisch?	73
Austern, Muscheln und Krustentiere	74
Butter und Käse	77
Kuchen	79
Wein und Co.	80

NANTES UND DAS PAYS NANTAIS

87

Nantes	88
Stadtgeschichte	88
Stadtbesichtigung	92
Le Voyage à Nantes	95
Château des ducs de Bretagne	96
Kathedrale	102
Quartier Bouffay	102
Quartier Graslin	105
Île de Nantes	113
Musée d'Art de Nantes	116
Jardin des Plantes	117
Quartier Chantenay	119
Folies Nantaises	121
Nantes – Informationen	122



Pays Nantais

129

Saint-Nazaire	131
La Grande Brière	140
Côte d'Amour	147
Guérande	159
Pays de Retz	166



BAS-POITOU

179

Nördliche Vendée

181

Marais Breton-Vendéen	182
Île de Noirmoutier	189
Île d'Yeu	200
Saint-Gilles-Croix-de-Vie	209



Südliche Vendée

217

Les Sables-d'Olonne	217
Ästuar von Payré	227
Baie d'Aiguillon	231
Marais Poitevin	234

AUNIS

247

La Rochelle

250

Stadtgeschichte	250
Wirtschaft	257
Vieux-Port	259
Altstadt	262



Quartier Saint-Nicolas	265
Quartier Le Gabut	266
Parc Charruyer	266
Museen	267
La Rochelle – Informationen	271

Île de Ré	278
Wirtschaft	278
Geschichte	280
Rivedoux-Plage	283
Fort La Prée	284
Abbaye Notre-Dame-de-Ré	285
La Flotte	285
Saint-Martin-de-Ré	286
Loix	288
Ars-en-Ré	288

Côte des Fleurs	295
Angoulins	295
Châtelailon-Plage	297
Fouras	300
Île d'Aix	302
Rochefort	310
Port-des-Barques	320
Marennes-Hiers-Brouage	322

Île d'Oléron	333
Saint-Trojan-les-Bains	335
Saint-Pierre-d'Oléron	336
Saint-Georges-d'Oléron	337
Saint-Denis-d'Oléron	338
Le Château-d'Oléron	338
Île d'Oléron – Informationen	340

Côte de Beauté	347
Royan	347
Umgebung von Royan	352

REISETIPPS VON A BIS Z 360**SPRACHFÜHRER** 378

Kulinarischer Sprachführer 382

ANHANG

Glossar 394

Literatur 398

Die französische Atlantikküste 398

im Internet 400

Über die Autorin 401

Danksagung 401

Register 402

Bildnachweis 406

Kartenregister 407

Karten- und Zeichenlegende 408

EXTRA

Ein ewiges Auf und Ab – die Gezeiten 31

Wer ist der Dieb? 38

Aufgetischt ... vom »préfou« zum »tourteau« 82

Die doppelte Königin – Anne de Bretagne 100

Das weiße Gold 165

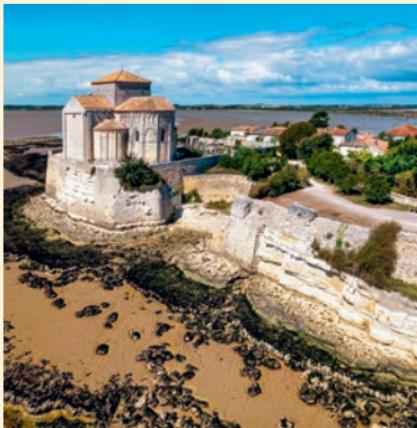
Leuchttürme – Kathedralen des Meeres 205

Der König der Sümpfe 236

Belagerung der schönen Rebellin 255

Napoleons letzte Tage in Frankreich 305

Harte Schale, weicher Kern 326



Die schönsten Reiseziele

Städte

① Nantes

Nantes gehört seit Jahren zu den Top 5 der lebenswertesten Städte Frankreichs. Die einstige Hauptstadt der Herzöge der Bretagne gilt inzwischen als kreativste Stadt im Land, mit einem beeindruckenden Kulturangebot. Neben historischen Monumenten wie dem Herzogsschloss und der Kathedrale kommen alljährlich im Rahmen des einzigartigen Kunstprojektes Estuaire zeitgenössische Kunstwerke hinzu. → S. 88



② La Rochelle ▲

Die lebendige Hauptstadt der Charente-Maritime atmet das Flair einer Hafenmetropole. Der Alte Hafen, bewacht von zwei Türmen, ist Postkartenmotiv Nummer eins. Patrizierhäuser aus der Renaissance, Fachwerkhäuser und Arkadengalerien verleihen der Altstadt Charme, und malerische Gassen laden zum Bummeln ein. → S. 250

③ Rochefort

Auf königlichen Willen aus dem Boden gestampft, wurde Rochefort im 17. Jahrhundert der wichtigste Kriegshafen am Atlantik. Im ehemaligen Arsenal ist vor allem die Königliche Seilerei höchst sehenswert. → S. 310

Küsten und Strände ▼

Die inklusive Inseln und Buchten rund 850 Kilometer lange Küste zwischen den Mündungen der Loire und der Gironde hat meist feinen Sandstrand, der vor allem bei Ebbe unendlich weit erscheint.

Nördlich der Loire-Mündung erstreckt sich die ④ **Côte d'Amour** (→ S. 147), deren Herzstück die **Bucht von La Baule** (→ S. 151) ist mit einem der schönsten und längsten Strände ganz Europas. Cineastischen Weltruhm erlangte die Liebesküste durch Jacques Tati, der als Monsieur Hulot Ferien am feinen Strand von **Saint-Marc-sur-Mer** machte (→ S. 135).

Südlich der Loire-Mündung beginnt die 43 Kilometer lange ⑤ **Côte de Jade**, die sich durch das Pays de Retz (→ S. 166) bis zum Marais Breton-Vendéen (→ S. 182) zieht.

Über 250 Kilometer erstreckt sich die ⑥ **Côte de Lumière** an der Küste der Vendée bis zum einsamen **Ästuar von Payré** (→ S. 227) und zur **Bucht von Aiguillon** (→ S. 334). Ein Strand geht meist nahtlos in den nächsten über.

Südlich von La Rochelle reihen sich die schönen Strände der ⑦ **Côte des Fleurs**



(→ S. 295) wie an der Perlschnur aufgezogen bis zur Mündung der Seudre. Klein, aber fein ist der Küstenabschnitt der **8 Côte de Beauté** (→ S. 347), der sich bis zur Gironde erstreckt.

Sümpfe ▼

Anstelle ehemaliger Meeresbuchten entstanden vor Urzeiten Sumpflandschaften mit einem einzigartigen Reichtum an Pflanzen und Tieren. Die **9 Grande Brière** (→ S. 140), das **10 Marais Breton-Vendéen** (→ S. 182) und das **11 Marais Poitevin** (→ S. 234) sind ideale Ziele für Naturliebhaber. Bestens geeignet für Vogelbeobachtungen, aber auch für Fahrradtouren oder Bootsfahrten, bei denen man in Kähnen geräuschlos durch die ruhige, magische Landschaft gleitet. Auch Angler kommen in den Marais voll auf ihre Kosten.



Inseln

Obwohl sie oft nah beieinander liegen, sind die Inseln der Atlantikküste doch sehr unterschiedlich. Und jede für sich genommen ist äußerst reizvoll. Wegen ihres milden Klimas, das sie dem Golfstrom verdanken, werden sie auch als Mimoseninseln bezeichnet.

12 Île de Noirmoutier

Die Île de Noirmoutier gilt als vornehmere Insel. Im 19. Jahrhundert traf sich auf dem langgestreckten Eiland alles, was Rang und Namen hatte. Einen einzigartigen Inselzugang bietet die Passage du Gois mitten durchs Meer, die nur bei Ebbe zu befahren ist. → S. 189

13 Île d'Yeu

Die Île d'Yeu ist die am weitesten vom Festland entfernte Insel. Schmuggler und Seefahrer prägten ihre Geschichte. Weite Strände an der Ostküste und schroffe Felsen an der Westküste sorgen auf der 23 Quadratkilometer kleinen Insel für landschaftliche Reize. → S. 200

14 Île de Ré ▼

Die Île de Ré hat einen ganz besonderen Charme, der sie zum begehrten Domizil vieler Promis macht. Unbedingt lohnend ist der Besuch wegen zauberhafter Dörfer wie Saint-Martin-de-Ré oder des Marktes von La Flotte. → S. 278



15 Île d'Aix

Auf der autofreien Île d'Aix scheint die Zeit stehengeblieben zu sein, und im Musée napoleonien ist sie dies tatsächlich. Der Kaiser der Franzosen verbrachte auf der Insel seine letzten Tage auf französischem Boden. Zum ausgeklügelten Verteidigungssystem des Arsenals von Rochefort gehörte nicht nur die Insel selbst, sondern auch das Fort Boyard. Mitten im Atlantik ragt die Festung aus dem Wasser. → S. 302

16 Île d'Oléron

Frankreichs zweitgrößte Insel nach Korsika ist vor allem ein Naturparadies – mit 140 Pflanzen- und 250 Vogelarten. Aktivurlauber können sich nicht nur auf zahlreiche Wanderwege, sondern auch auf ein gut ausgebautes und ausgeschildertes Radwegenetz freuen. → S. 333