



## KROATIEN

Dalmatien steht für mittelalterliches Flair und tolle Buchten

Seite 2

SAMSTAG, 28. OKTOBER 2023

RHEINISCHE POST

## FRANKREICH

## Schatz am Meer

VON HELGE BENDT

Reise aus den Fildern, rein in die Wanderschule, und raus auf die Straße von Marseilles und das Jouskintal erstreckt, hoch über den Dächern von Marseilles auf der Kirchenturmspitze der Basilika von Notre-Dame-de-la-Garde, gibt sich die Nacht geschlagen. Wie dann bald Sonnenschein, hat den Weg spürbar fest für sich selbst – und viel Zeit, bei jeder Gelegenheit nur Erleichterung im Mittelmeer hüpfen. Das führt sich zwischen der Metropole Marseilles und den oberirdischen Felsentürmen Causse und La Ciotat hin. Dann dort erstrecken sich die Calanques – ein Nationalpark mit atemberaubenden Karstklüften und türkisgrünen Buchten.

Also schnell einen Café au Lait geschlürft und ein Croissant verdrückt, dann geht es durch das einstige Arme-Lesort-Viertel Parfums, heute eine Open-Air-Galerie für Street-Art-Kunst aus aller Welt. Hier werden bald die Hipster-Touristen der Stadt treffen. Schiller verpacken ihren frischen Oliventrost und haareichen Elixieren in so locker, dass man dafür eine halbe Stunde stehen muss. Doch so früh liegen die bürgerlichen Bohémisten natürlich alle noch im Bett.

Wir aber sitzen bald im Bus zum Uni-Campus von Luminy, dem Startpunkt für die 15 Kilometer lange Tagetour nach Causse. Es ist die zweite von drei Etappen auf der Route von Marseilles nach La Ciotat. Die 45 Kilometer lassen sich einfach in drei Segmente aufteilen und führen auf der Route des Farnwägenwegs GR 90-51 am Meer entlang. Zum entspannten Flanieren ist die Tour aber nicht geeignet, als nehme die Route jeden still aufregenden Felsen mit.

Das sorgt für schattenschiefernde, aber mit der Zeit auch für tolle Blicke. Die Abende in den Restaurants und die Nächte in den Betten von Marseilles und Causse bringen einen dann wieder in Form. Campen darf man in den Calanques nicht, es gibt in den wenigen per Auto erreichbaren Buchten kaum Unterstände. Die Côte d'Azur ist hier



Bei einer Wanderung zur Calanque d'En-Vau blickt man von weißen Kalksteinriffen auf türkisgrünes Wasser in einer schroffen Schlucht.

FOTO: HELGE BENDT

Hier ist die Côte d'Azur ungezähmt und unverbaut. Die Calanques bei Marseilles sind ein als Nationalpark geschütztes Naturwunder. Zu Fuß und per Boot entdeckt man Felsentürme aus Kalkstein, türkisgrüne Buchten und den Nachbau einer spektakulären Unterwasserhöhle

tatsächlich noch wildschützte. Mutter Natur ist ohnehin die beste Baumaterialistin. Wie Pflanz wachsen die Felsen viele hundert Meter hoch steil aus dem Meer, in Jahrmillionen Jahren von Wind und Wetter zerklüftet – die beste Aussicht gibt es vom Col de la Grande Candelle. Aber erst die Canyon! Da gibt es die Calanque de Sugiton mit polierten Felsen, auf denen

man sich nach dem Baden sonnen kann. Da gibt es die besonders auf eingestochene Calanque d'En-Vau, ein Eldorado für Kletterer mit Kieselstrand. Oder die Calanque de Port-Pin, wo Aleppo-Kiefern auf blankem Fels wachsen.

So etwas spricht sich herum: Drei Millionen Menschen besuchen im Jahr den Calanques-Nationalpark. Im Som-

mer darf die Calanque de Sugiton nur mit Reservierung besucht werden. In der Nebensaison aber gibt es im Park keine Restriktionen. Barrikaden wie Blüthenglocken oder Ball- und Gitterzaun erschaffen nur Glückspilze, diese Arten leben im Verborgenen. Dafür wartet sich eine Perle auf einem Stein, ein Halbtagswunder kreist am Himmel.

## INFO

## Calanques

**Anreise** Mit der Bahn von Düsseldorf nach Marseilles in neun Stunden, mit einem Umstieg in Paris oder Karlsruhe. Ab April 2024 gibt es wieder Flüge mit Euro-wings. Der Wochenpass für öffentliche Verkehrsmittel (Bus, Metro, Fähre und Regionalzug) kostet 35,50 Euro ([www.marseille-tourisme.com](http://www.marseille-tourisme.com)).

**Calanques** Die ganzen Calanques erlebt man in drei Etappen auf dem Fernwägenweg GR 90-51 zwischen Marseilles und La Ciotat ([www.calanques-parcnational.fr](http://www.calanques-parcnational.fr)). Besonders schön ist die 15 Kilometer lange Tagetour von Luminy nach Causse.

**Aktivitäten** Sightseeing-Touren per Boot starten in Causse (ab 10 Euro, [www.calanques-cassis.com](http://www.calanques-cassis.com)). Geführte Ausflüge mit E-Mountainbikes und Klettertouren bucht man beim Office de Tourisme ([www.ot-cassis.com](http://www.ot-cassis.com)). Sehenswert in Marseilles ist der Nachbau der Cosquer-Höhle.

**Allgemeine Infos** Provence Tourismus, [www.myprovence.fr](http://www.myprovence.fr) und About France, [mal steigen sich auch Unesco-Karstschluchten, Tunnels und Stollenöffnungen. Für alle Anders muss man mit Guide abtauchen und unter der Wasseroberfläche die Wägen aus Neptunus und die Karstlöcher erkunden. Hier versteckt sich der Fuchswägen, aber auch manche weltberühmte Wanderwege.](http://www.france.fr</a>.</p>
</div>
<div data-bbox=)

Der bekannteste Schatz der Calanques aber ist eine hoch vom Meer gefüllte Höhle mit mehr als 500 Metern aus der Strömung. Entdeckt wurde der Zugang 1985 vom Tauchlehrer Henri Cosquer in 37 Metern Tiefe am Cap Morgon. Über dem aktuellen Meeresspiegel – und deswegen komplett trocken – liegt ein mit Tauchern dekoriertes Räumchen. Darin sind sie auf ein Alter von 21.000 bis 25.000 Jahren. Erleben lässt sich die Cosquer-Höhle nun aber auch, ohne man zu tauchen. Vergangenes Jahr hat in Marseilles eine Nachbildung eröffnet.

An der Einfahrt zum Vieux Port branden Wellen an das restaurierte Fort Saint-Jean. Hier klappt heute moderne Segelboots, doch die Fuchswägen am Kat sind trotz ihrer goldenen Preise (inkl. einer guten Zutat sind teuer) weiterhin die beste Adresse für Bootkabinen, das berühmteste Fischgericht der Stadt. Auch der Nachbau der Cosquer-Höhle ist hier zu finden, nach ein Wasser wie das Original. Ein runder Aufzug bringt einen hinein in die Unterwelt, dann steigt man in einem Segelbooterium Wagen wie in einer Geheimebahn.

Flüchtigen gibt es über die Höhlengänge, Ausstellungen und Stillebeichte und Wasser sind zu sehen, dass die Darstellung eines Höhlensystems. Als die frühen Homo Sapiens sie an die Wände malen, war das Klima in der Provence ähnlich wie hier heute in Island. Der Meeresspiegel lag zum Ende der Warm-Ära tiefer, die Küste war von den Calanques kilometerweit entfernt. Trotzdem haben drei besondere Wägen – das Trio ist eindeutig als Paganismus erkennbar – übergeben in der Strömung hier nützlich auch.



Vieux Port, der alte Hafen im Zentrum von Marseilles

In Causse gibt es ein Glas-Wägen von der lokalen Draisie, dann dürfen die Felsen rüber. Wer einen Bootsausflug bucht, steht vom Wasser aus, welche 15 Kilometer man sich schon erwidert hat. Manch-

## RP-GEWINNSPIEL

## Winter-Wellness an der Mosel



Wie entspannt in den Winter starten will, ist im Vier-Sterne-Maxximum Parkhotel Krähennest in Löffelbach. Die 4500 Quadratmeter große Mosel-Spa-Wellness- und Fitnesswelt bietet neben Pool- und Saunalandschaft im Innen- und Außenbereich, Panoramas-Bühnen sowie Beauty- & Wellnessleistungen für wohltuende Anwendungen auch einen Day-Spa. Perfekt abgerundet wird die Wellness-Tag durch die Kombination mit komfortablen Hotelzimmern und Saunen, geselligen Abenden in der Hotelbar und kulinarischen Genüssen im Restaurant. Winter-Wellness mit zwei Übernachtungen inklusive Halbpension, Nutzung der Mosel-Spa-Wellness- und Fitnesswelt und luxuriösem Laibademantel gibt es von November bis April ab 194 Euro pro Person.

Mehr Informationen: [www.moselstern.de](http://www.moselstern.de)

Frage beantworten und mit etwas Glück zweimal vier Übernachtungen inklusive Frühstück für zwei Personen gewinnen.

Wie groß ist die Mosel-Spa-Wellness- und Fitnesswelt?

Antwort nennen unter 0179 788 334 650 Carel! Anruf aus allen deutschen Netzen! oder SMS mit dem Kennwort rpsms. Leer zwischen, Ihrem Namen, Adresse und Lösung an 99600 (ohne Vorwahl, 50 Cent/SMS)

Teilnahmeberechtigt sind alle in Deutschland lebenden Personen, die das Gewinnspiel zwischen dem 1. Oktober 2023 und dem 31. März 2024 an der angegebenen Adresse anfordern. Der Gewinn wird durch eine unabhängige Kommission bestimmt.

Wettbewerbsregeln: [www.moselstern.de/wettbewerbsregeln](http://www.moselstern.de/wettbewerbsregeln)

Wettbewerbsregeln: [www.moselstern.de/wettbewerbsregeln](http://www.moselstern.de/wettbewerbsregeln)