

Die Côte d'Azur ungezähmt und unverbaut

Schatzkiste am Mittelmeer

Die Calanques bei Marseille sind ein als Nationalpark geschütztes Naturwunder, in dem man Kalksteinfelsen und türkisfarbene Buchten entdeckt. In der Stadt ist zudem der Nachbau einer Unterwasserhöhle zu sehen.



Auch Kajak-Begeisterte wissen die geschützten Buchten der Calanques zu schätzen.

► Raus aus den Federn, rein in die Wanderschuhe und auf die Straße! Wenn Maria und das Jesuskind auf der Kirchturmspitze der Basilika von Notre-Dame de la Garde erröten, hoch über den Dächern von Marseille, gibt sich die Nacht geschlagen. Wer dann bald losmarschiert, hat den Weg später fast für sich allein – und viel Zeit, bei jeder Gelegenheit zur Erfrischung ins Mittelmeer zu hüpfen. Das lohnt sich zwischen der Metropole Marseille und den alten Fischerdörfern Cassis und La Ciotat besonders. Denn dort erstrecken sich die Calanques – ein Nationalpark mit atemberaubenden Karstschluchten und türkisfarbenen Buchten. Also auf die Schnelle einen

Café au Lait geschlürft und ein Croissant verdrückt, dann geht es durch das einstige Arme-Leute-Viertel Panier.

Oh, Du schönes Marseille!

Heute ist es eine Open-Air-Galerie für Street-Art-Künstler aus aller Welt. Hier werden später die Hipster-Boutiquen der Stadt öffnen, aber auch der altmodische Laden, der ausschließlich Bouleketten verkauft. Bunte Schilder versprechen frisch gepresstes Olivenöl und handgemachtes Eis. Letzteres ist so lecker, dass man dafür eine halbe Stunde anstehen muss. Doch so früh liegen

die bourgeois Bohemiens, die als Kunden infrage kommen, natürlich alle noch im Bett. Wir aber sitzen bald im Bus zum Uni-Campus von Luminy, dem Startpunkt für die rund 15 Kilometer lange Tagestour nach Cassis. Es ist die zweite von drei Etappen auf der Route von Marseille nach La Ciotat. Die 45 Kilometer lassen sich in drei Segmente aufteilen und führen auf dem Fernwanderweg GR 98-51 am Meer entlang. Zum entspannten Flanieren ist die Tour aber nichts: Es scheint, als nehme sie jeden steil aufragenden Felsen mit. Das sorgt für schwindelerregend schöne Aussichten, aber mit der Zeit auch für müde Beine. Die Abende in den Restaurants



Foto: David

Die Region bietet schwindelerregend schöne Blicke, wie hier auf dem Weg zur Calanque d'En-Vau.



Die bekannte d'En-Vau ist im Sommer ein beliebter Anlaufpunkt zum Baden in türkisfarbenem Wasser.



Abbilder der Steinzeitmalereien sind im Nachbau der Cosquer-Höhle zu sehen.



Im Vieux Port, dem alten Hafen im Zentrum von Marseille, lohnt ein Besuch im Fischrestaurant.

und die Nächte in den Betten von Marseille und Cassis bringen einen dann wieder in Form. Campen darf man in den Calanques nämlich nicht, es gibt in den wenigen per Auto erreichbaren Buchten auch kaum Unterkünfte: Die Côte d'Azur ist hier tatsächlich noch wildschön. Mutter Natur ist ohnehin die beste Baumeisterin. Wie Pilze wachsen die Felsen viele hundert Meter hoch steil aus dem Meer, in Jahrmillionen von Wind und Wetter zerklüftet – die beste Aussicht gibt es vom Col de la Grande Candelle. Aber erst die Canyons! Da gibt es die Calanque de Sugiton mit polierten Felsen, auf denen man sich nach dem Baden sonnen kann. Genau wie die besonders tief eingeschnittene Calanque d'En-Vau, ein Eldorado für Kletterer mit Kieselstrand. Oder die Calanque de Port-Pin, wo Aleppo-Kiefern auf blankem Fels wachsen.

Unter Naturbegeisterten

So etwas spricht sich natürlich herum. Rund drei Millionen Besucherinnen und Besucher im Jahr zählt der Nationalpark Calanques inzwischen. Im Sommer darf die Calanque de Sugiton nur noch mit Reservierung besucht werden. Jetzt im Herbst aber gibt es im Park keine Restriktionen mehr und die Naturliebhaber sind unter sich. Gerne würde man Raritäten wie den Blattfingergecko oder die Bulldoggfledermaus erspähen, doch diese Arten leben im Verborgenen. Dafür wärmt sich eine Perleidechse auf einem Stein und ein Habichtsadler kreist am blauen Himmel. In Cassis gibt's ein Glas Weißwein von der lokalen Domaine, dann dürfen die Beine ruhen: Wer einen Bootsausflug bucht, sieht vom Wasser aus, welche 15 Kilometer man schon erwandert hat. Mit Glück zeigen sich auch Unechte Karettschildkröten, Tümler und Streifendelfine. Für alles andere muss man mit einem Guide abtauchen

und unter der Wasseroberfläche die Wiesen aus Neptungras erkunden. Hier versteckt sich der Fischnachwuchs vor seinen Fressfeinden, aber auch so manche wirbellose Wunderwesen. Da gibt es den Langstacheligen Diadem-Seeigel, dessen Name ebenso imposant ist wie seine Abwehrspieße – mehr als zehn Zentimeter sind normal. Also besser Finger weg, genau wie von der Edlen Steckmuschel. Die Art ist vom Aussterben bedroht, weil sie unter anderem gerne als Souvenir mitgenommen wurde. Im Nationalpark sind bis zu einem Meter lange Exemplare dokumentiert – es ist die größte Muschelart des Mittelmeers. Der bedeutendste Schatz der Calanques aber ist weltweit einzigartig: In einer halb vom Meer gefluteten Höhle haben sich mehr als 500 Malereien



aus der Steinzeit erhalten. Entdeckt wurde der Zugang 1985 vom Tauchlehrer Henri Cosquer in 37 Meter Tiefe am Cap Morgiou. Doch erst sechs Jahre später konnte er mit seinem Team zum Ende des Felsentunnels vordringen. Was die Taucher dort erwartete, entpuppte sich als archäologische Sensation: Über dem aktuellen Meeresspiegel – und deswegen komplett trocken – liegt ein mit Tierzeichnungen dekoriertes Raum. Datiert sind sie auf ein Alter von 21.000 bis 35.000 Jahren. Nur wenige Unterwasserarchäologen hatten seither die Gelegenheit, die Grotte zu erkunden und die Malereien zu dokumentieren. Erleben lässt sich die nach seinem Entdecker benannte Cosquer-Höhle nun aber auch als Normalsterblicher – und dabei muss sich niemand nass machen. So

endet die Tour durch die Calanques, wo sie begonnen hat, in der heimlichen Hauptstadt des Mittelmeers: Denn vergangenes Jahr hat in Marseille eine originalgetreue Nachbildung eröffnet.

Die beste Adresse

An der Einfahrt zum Vieux Port branden Wellen an das restaurierte Fort Saint-Jean. Hier im alten Hafen klimpern heute fast nur noch moderne Segelboote, doch die Fischrestaurants am Kai sind trotz ihrer gesalzenen Preise – oder eher wegen, denn gute Zutaten sind teuer – weiterhin die beste Adresse für Bouillabaisse, das berühmteste Fischgericht der Stadt. Ein paar Schritte weiter geht es im Museum MuCEM um die Vielfalt der Kulturen des Mittelmeerraums. Auch der Nachbau der Cosquer-Höhle ist hier zu finden, nah am Wasser wie das Original. Ein rumpelnder Aufzug bringt einen hinab in die Unterwelt, dann steigt man in einen ferngesteuerten Wagen wie in einer Geisterbahn.

Willkommen in der Unterwelt!

Hinter den herabhängenden Stalaktiten beginnt die Galerie der Steinzeitkunst. Pferde galoppieren über die Höhlendecke, Auerochsen, Steinböcke und Wisente sind zu sehen, dazu die Darstellung eines Höhlenlöwen. Als die frühen Homo Sapiens sie an die Wände malten, war das Klima hier in der Provence ähnlich rau wie heute in Island. Der Meeresspiegel lag zum Ende der Würm-Eiszeit tiefer, die Küste war von den Calanques kilometerweit entfernt. Trotzdem haben besondere Wasservögel in der Cosquer ihren Auftritt. Zwei Männchen buhlen um die Gunst eines Weibchens. Das Trio ist eindeutig als Pinguine zu erkennen – die gab es hier in der Steinzeit nämlich auch.  [Wipe bird](#)

● Weitere Infos unter myprovence.fr