

GUIDE



WANDER- UND FAHRRADFÜHRER

Fremdenverkehrsamt von La Ciotat

www.destinationlaciostat.com

#destinationlaciostat





La Ciotat **beim Wandern und Radfahren**

La Ciotat ist ein „Reservat“ für zahlreiche Wanderungen oder Fahrradtouren. Provence Tourisme veröffentlicht seit mehreren Jahren sogenannte **topographische Wanderführer für das gesamte Departement**. Zögern Sie nicht, sie von der Website www.myprovence.fr herunterzuladen.

INFORMATIONEN ZUR ZUGÄNGLICHKEIT DER WALDGEBIETE UND BERGMASSIVE

Im Departement Bouches-du-Rhône sind vom 1. Juni bis einschließlich 30. September **die Zugänglichkeit** (auch über das Meer), **der Verkehr und die Anwesenheit von Personen sowie Arbeiten in den Waldgebieten** per Präfektoralverordnung geregelt und können darüber hinaus per Gemeindeverordnung geregelt werden. Diese Gefahrenstufen werden täglich für jedes Waldgebiet und jede Gemeinde ermittelt. Sie können ab 18 Uhr eingesehen werden. Sofern keine außergewöhnlichen Umstände vorliegen, gelten diese Informationen für den nächsten Tag. Es ist daher wichtig, sich vor Beginn jeder Wanderung daran zu orientieren.

WEITERE INFORMATIONEN AUF

www.myprovence.fr/enviedebalade



Nationalpark Les Calanques im Fokus

Der am 18. April 2012 gegründete Nationalpark Les Calanques ist der 10. französische Nationalpark und der erste in Europa, der sowohl Land- und Meeresgebiete, als auch Stadtrandgebiete umfasst.

Innerhalb der kalkhaltigen Küstenregion der Provence ist das Herzstück des Nationalparks, das sich über die Gemeinden Marseille, Cassis und La Ciotat erstreckt, weltweit für seine zauberhaften Landschaften, aber auch für seine bemerkenswerte biologische Vielfalt und seinen kulturellen Reichtum bekannt.

Land	8 500 Hektar
Meer	43 500 Hektar
Biodiversität	140 terrestrische und 60 marine Arten
Besucherzahlen	2 000 000 Besucher pro Jahr

EIN BEMERKENSWERTES NATURERBE

Die die Gemeinden La Ciotat und Cassis verbindenden **Klippen von Soubeyran** sind eine Hochburg der Mineralogie. Diese grandiosen Landschaften über dem Meer gehören zu den höchsten Meeresklippen Frankreichs und bieten spektakuläre Ausblicke, die von der **Route des Crêtes** aus zugänglich sind. Diese ocker-orangefarbenen Klippen bestehen aus **Puddingstein** (Konglomerat aus Kieselsteinen), im Gegensatz zum Calanques-Massiv, das aus weißem Kalkstein wie z. B. in Marseille gebildet wird.

— WUSSTEN SIE DAS? —

La Ciotat ist eines der wichtigsten Eingangstore zum Nationalpark. Die Gemeinde zählt auf ihrem Gebiet zahlreiche Orte, die im Herzen des Parks liegen, darunter die beiden symbolträchtigen Calanques de Figuerolles und du Mugel.

BILDRECHTE: © VOL D'OISEAU

EINE REGELUNG ZUM BESSEREN SCHUTZ

Um dieses außergewöhnliche Naturerbe zu schützen, wurden Regelungen eingeführt, um die Besucherzahlen besser zu kanalisieren. Die „Ecogardes“, saisonale Mitarbeiter des Nationalparks, kommen zu Ihnen, um Sie zu informieren und Sie bei der Entdeckung dieses Gebiets zu begleiten.

| 04

WEITERE INFORMATIONEN AUF www.calanques-parcnational.fr



RAUCHEN



EIN FEUER ANZÜNDEDN



ABSEITS DER WEGE GEHEN



LÄRM MACHEN



DIE TIERWELT STÖREN UND FÜTTERN



AUSSERHALB VON PARKPLÄTZEN PARKEN



DEN ORT BESCHÄDIGEN (GRAFFITI...)



MIT MOTORISIERTEN FAHRZEUGEN AUSSE-RHALB VON STRASSEN FAHREN



MÜLL WEGWERFEN



ZELTEN ODER BIWAKIEREN



PFLANZEN SAMMELN



MIT EINER DROHNE ÜBER DEN ORT FLIEGEN



MIT EINEM ANGELEINTEN HUND SPAZIEREN GEHEN

SANFTER WEG PATRICK BORÉ

Dauer 45 Min. (Hinweg) • 5,4 km Fußmarsch • Relativ flach
Leichte Wanderung • Hunde an der Leine erlaubt



EINFACH

Auf der Trasse einer 5,4 km langen ehemaligen Eisenbahnstrecke ermöglicht der „sanfte Weg“ (la Voie Douce), die Stadt auf einem landschaftlich ansprechenden Weg zu durchqueren. Sie werden die verschiedenen Stadtteile von La Ciotat entdecken und dabei die Entwicklung der Urbanisierung rund um die Eisenbahnlinie verfolgen.

Es ist ein Spaziergang zum Flanieren und Entdecken sowohl der mediterranen Flora als auch des Kulturerbes, wie des alten Bahnhofs von Ceyreste oder der Bastide Marin. Bänke ermöglichen es den Besuchern, innezuhalten und die Düfte der Pflanzen und Bäume einzusatmen.

Start ist in **der Avenue Frédéric Mistral (1)**, vor dem Centre Hospitalier de La Ciotat. Der betonierte Weg führt über die ehemalige Eisenbahnlinie, über die **Brücke Pont du Vallat de Roubaud (2)** und am gleichnamigen **alten Bahnhof (3)** vorbei, der 1887 eingeweiht und 1986 geschlossen wurde.

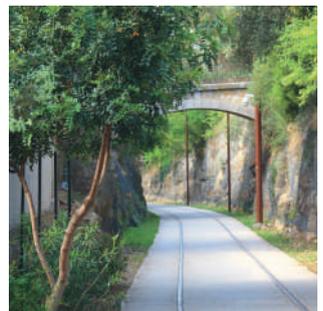
Die Wanderung geht weiter entlang einer langen **Freske (4)** mit hübschen Stadtbildern, um dann die **Départementale 559 (5)** zu überqueren. Gehen Sie weiter, um die **Bastide Marin (6)** auf der linken Seite zu erreichen, mit ihren Bäumen, außergewöhnlichen Gärten und einem Lernbauernhof.

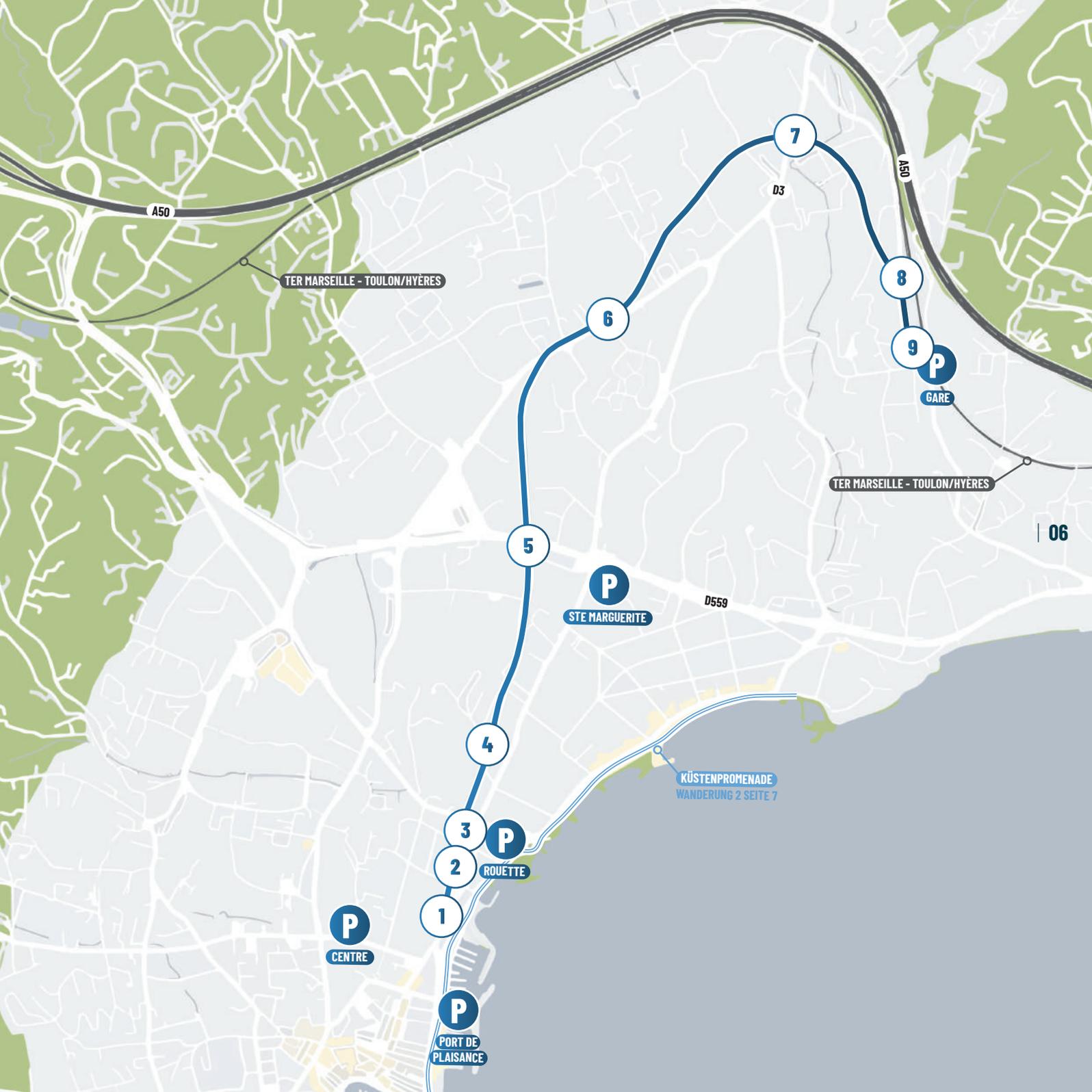
Der Spaziergang schlängelt sich zwischen den Bäumen hindurch, überquert die Landstraße D3, die La Ciotat mit

Ceyreste verbindet, und führt vorbei am **alten Bahnhof von Ceyreste (7)**, der hinter Platanen versteckt liegt.

Betreten Sie den „Musiktunnel“ **tunnel musical (8)**, um zum **SCNF-Bahnhof (9)** zu gelangen, wo 1896 der berühmte Zug in den Bahnhof einfuhr (einer der ersten Filme der Kinogeschichte, gedreht von den Brüdern Lumière).

Für den Rückweg nehmen Sie denselben Weg.





A50

TER MARSEILLE - TOULON/HYÈRES

D3

A50

TER MARSEILLE - TOULON/HYÈRES

06

STE MARGUERITE

D559

KÜSTENPROMENADE
WANDERUNG 2 SEITE 7

PORT DE
PLAISANCE

ROUËTTE

CENTRE

KÜSTENPROMENADE

Dauer 30 Min. (Hinweg) • 2,5 km Fußmarsch • Relativ flach
Hunde an der Leine erlaubt (an den Stränden nicht erlaubt)



EINFACH

Die Küstenpromenade führt an den verschiedenen Stränden der Stadt entlang, um die 2019 zur „schönsten Bucht der Welt“ gekürte Bucht in all ihren Facetten zu genießen.

Vom **Fremdenverkehrsamt (1)** aus gehen Sie den Boulevard Anatole France und dann den Boulevard Georges Clemenceau entlang (das Eden Théâtre, das älteste noch betriebene Kino der Welt, befindet sich zu Ihrer Linken), bevor Sie rechts in die Avenue du Président Wilson abbiegen. Auf der linken Seite gehen Sie am **Square Eugène Mouton (2)** vorbei, auf dem seit 1930 viele Pétanque-Spiele stattfinden.

Gehen Sie dann am ehemaligen Casino des Flots Bleus vorbei, das heute zu Gourmet-Hallen umgebaut wurde, und dann **am Hafen und am Strand Plage des Capucins (3)**.

Gehen Sie um das **berühmte Karussell und die prächtige Villa des Tours (4)** herum, um die Strände **Plage Cyrnos (5)** und **Plage Lumière (6)** zu erreichen.

Überqueren Sie die Esplanade Henri Langlois und begeben Sie sich vor das **Lumière-Denkmal (7)**, das als Triumphbogen am Strand in Erinnerung an die Erfinder des Kinos, Louis und Auguste Lumière, errichtet wurde.

Der Küstenspaziergang endet am Strand **Grande Plage (8)**, wo sich vor der Ile Verte und dem Bec de l'Aigle Bars

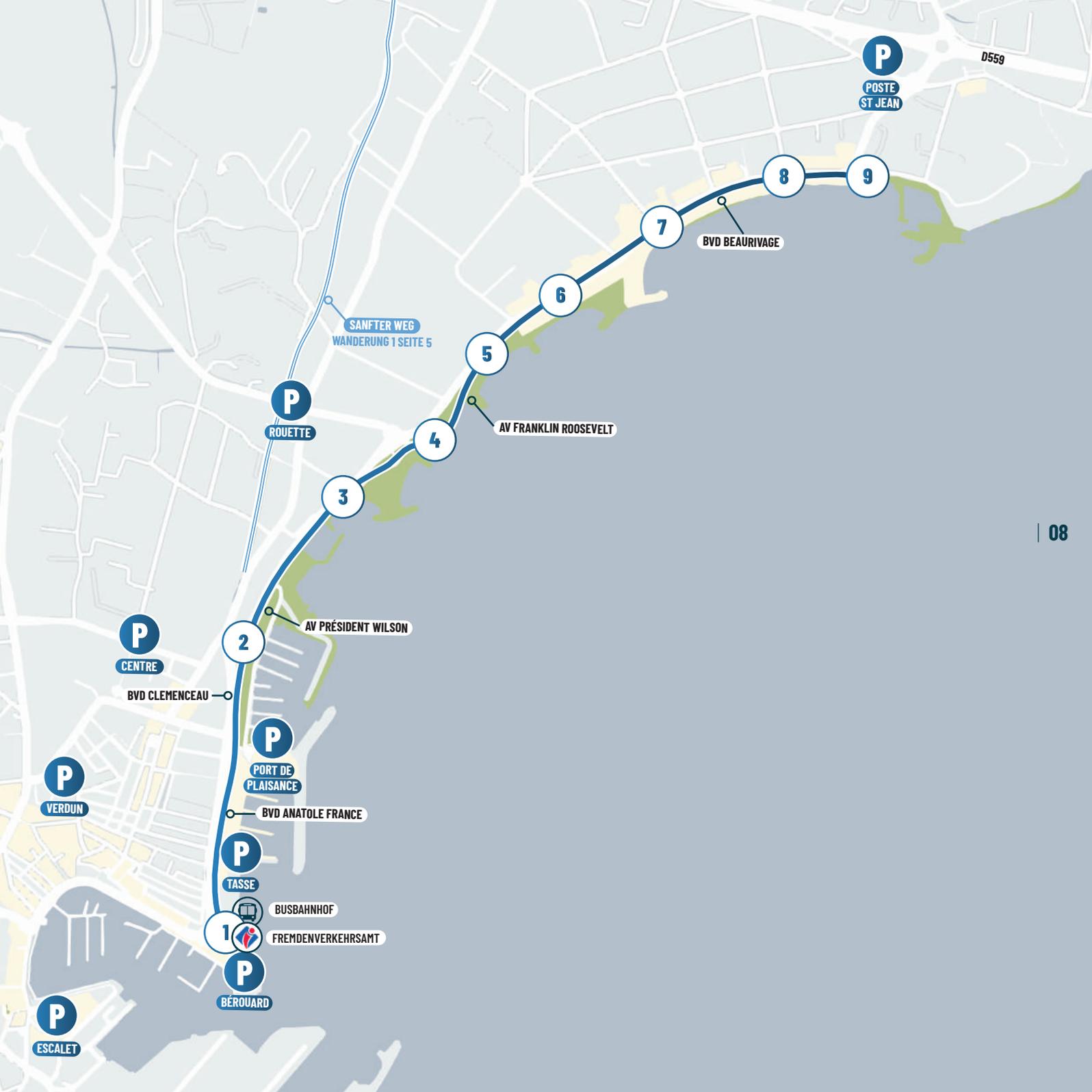
und Restaurants aneinanderreihen, und dann über **den Hafen und den Strand Plage Saint-Jean (9)**.

Für den Rückweg nehmen Sie denselben Weg.

— WUSSTEN SIE DAS? —

Ein Fahrradweg führt vom Fremdenverkehrsamt bis zum Strand Plage des Capucins (2). Entlang des Boulevard Anatole France und der Avenue du Président Wilson gibt es Kinderspielplätze und Fitnessparcours.





P
POSTE
ST JEAN

D559

8

9

7

BVD BEAURIVAGE

6

SANFTER WEG
WANDERUNG 1 SEITE 5

5

AV FRANKLIN ROOSEVELT

4

P
ROUETTE

3

AV PRÉSIDENT WILSON

2

P
CENTRE

BVD CLEMENCEAU

P
PORT DE
PLAISANCE

BVD ANATOLE FRANCE

P
VERDUN

P
TASSE

BUSBAHNHOF

FREMDENVKERSAMT

1

P
BÉROUARD

P
ESCALET

RUNDWEG DES SEMAPHORS

Dauer 3,5 Stunden • 11 km Fußmarsch • 526 m kumulierter Höhenunterschied • Hunde an der Leine erlaubt

© PARC NATIONAL DES CALANQUES



MITTEL

Trotz seines sehr steinigen Aussehens beherbergt das Massiv Le Cap Canaille sehr viele Lebensräume und Tier- und Pflanzenarten, von denen mehrere national oder international geschützt sind.

Diese Wanderung beginnt am Kreisverkehr **Rond point des Messageries Maritimes (1)**. Nehmen Sie den Quai François Mitterrand und gehen Sie um die Schiffswerften herum. Nehmen Sie die Avenue Victor Giraud und dann die Avenue des Calanques.

09 | Am Ende dieser Straße (2) befindet sich auf der linken Seite der Weg Chemin de la Calanque du Mugel (Wanderung Nr. 4 auf Seite 11). Nehmen Sie die Avenue du Mugel, biegen Sie rechts auf die Avenue de Figuerolles und dann links auf den Chemin de La Garde ab.

An **der Kreuzung mit dem Chemin du Sémaphore du Bec de l'Aigle (3)** nehmen Sie einen kleinen Pfad, der nach links und bis zur Kapelle Notre-Dame de La Garde hinauf führt (20 Min. Hin- und Rückweg). Diese Kapelle ist im Sommer für die Öffentlichkeit zugänglich und bietet einen Panoramablick auf die Ile Verte, den Bec de l'Aigle und die Bucht von La Ciotat. Wieder unten angekommen, gehen Sie an der Straße entlang, die allmählich ansteigt. Wenn sie nach links abzweigt, **halten Sie sich rechts (4)** und gehen dann 100 m weiter.

Vor einem Schild mit der Aufschrift „Propriété privée“ (Privatgrundstück) nehmen Sie links den Höhenweg, der an einer Mauer des Semaphors entlangführt, und ignorieren die anderen Wege. Gehen Sie am **Sémaphore du Bec de**

l'Aigle (5) und an der Orientierungstafel vorbei und folgen Sie dann rechts dem Pfad, der um sie herumführt, um auf die Route des Crêtes zu gelangen. Folgen Sie dieser Panoramastraße 100 m bis zum **Richtungsschild (6)**.

Biegen Sie nach rechts in Richtung La Ciotat ab und folgen Sie dem Chemin de Sainte-Croix auf seiner gesamten Länge. An der Kreuzung **bleiben Sie auf dem rechten Pfad (7)**.

Wenn Sie in die Stadt kommen, wird dieser Weg asphaltiert. Gehen Sie weiter, überqueren Sie **die Avenue François Billoux (8)** und gehen Sie dann die Treppe hinunter. Folgen Sie der Avenue de la Pétanque, dann der Avenue Gallieni und biegen Sie rechts auf den Boulevard Guérin ab.



© BILDRECHTE: OFFICE DE TOURISME DE LA CIOTAT



SANFTER WEG
WANDERUNG 1 SEITE 5

P
ROUETTE

KÜSTENPROMENADE
WANDERUNG 2 SEITE 7

P
CENTRE

P
PORT DE
PLAISANCE

P
TASSE

P
BÉROUARD

P
VERDUN

AV GALLIENI

BVD GUÉRIN

AV FRANÇOIS BILLOUX

AV DE LA PÉTANQUE

P
VIEUX PORT

QUAI FRANÇOIS MITTERRAND

AV VICTOR GIRAUD

P
ESCALET

CHEMIN DU SÉMAPHORE

CHEMIN DE LA GARDE

3

AV DE FIGUEROLLES

AV DU MUGEL

AV DES CALANQUES

P
FIGUEROLLES

P
MUGEL

2

LA GARDE >
STE FRETOUSE
WANDERUNG 6 SEITE 15

CHAPELLE NOTRE-DAME
DE LA GARDE

ENTDECKUNG
DER CALANQUES
WANDERUNG 4 SEITE 11

KLIPPEN
VON SOUBEYRANES
WANDERUNG 5 SEITE 13

ROUTE DES CRÊTES

P
CHEMIN DE STE CROIX

7

6

5

SÉMAPHORE

4

RUNDWEG 394
WANDERUNG 7 SEITE 17

SÉMAPHORE > CAP CANAILLE
WANDERUNG 9 SEITE 21

ENTDECKUNG DER CALANQUES

Dauer 2 Stunden • 3 km Fußmarsch • 150 m kumulierter Höhenunterschied
Hunde an der Leine erlaubt (an den Stränden nicht erlaubt)

© ATELIER BLEU - CPIE CÔTE PROVENÇALE



EINFACH

La Ciotat beherbergt in seinem Herzen zwei Calanques des Nationalparks: Mugel und Figuerolles. Gehen Sie auf Entdeckungsreise zu diesen Naturschauplätzen, die hoch über dem Meer thronen und deren Besuch ein unvergessliches Erlebnis sein wird.

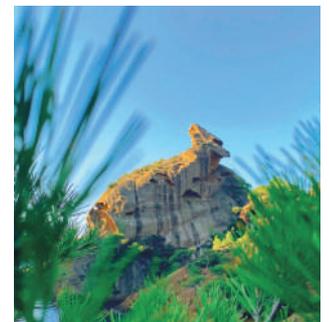
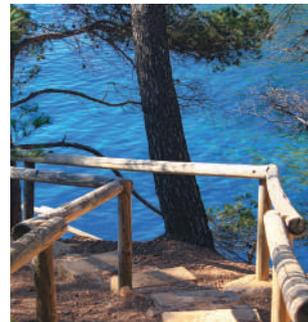
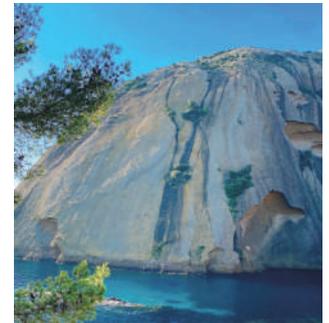
Beginnen Sie Ihre Wanderung vor dem **Chemin de la Calanque du Mugel (1)**, der zum Strand Plage du Grand Mugel hinunterführt, wo man sich stärken und den Panoramablick auf die Île Verte genießen kann, die nur 420 Meter vom Ufer entfernt liegt. Gehen Sie oben um den Strand herum und Sie erreichen einen zweiten Strand, Le Petit Mugel.

Auf der linken Seite befindet sich der Parc du Mugel, ein wunderschöner, 12 Hektar großer botanischer Garten mit vielen tropischen und mediterranen Pflanzenarten sowie einem großen Picknickbereich und Kinderspielplätzen. Nehmen Sie den ersten Weg nach rechts um die Villa Bronzo herum, und Sie gelangen dann zum **ersten Aussichtspunkt (2)**, der einen atemberaubenden Blick auf die Bucht Anse du Sec bietet. Etwas weiter oben befindet sich ein **zweiter Aussichtspunkt (3)**, von dem aus Sie die kuppelförmigen Gipfel, aus denen das Massiv Les Trois Secs besteht, aus nächster Nähe bewundern können.

Gehen Sie wieder leicht bergab und biegen Sie links ab, um hundert Stufen zu erklimmen: Sie sind am 82 m hohen **Aussichtspunkt (4)** angekommen!

Gehen Sie den Weg zurück, um den Steineichen- und den Bambuswald zu erreichen. Gehen Sie vorbei am Haus **La maison du Bec de l'Aigle (5)**, in dem heute der Verein Atelier Bleu - CPIE Côte Provençale untergebracht ist.

Gehen Sie zurück zum Ausgangspunkt (1) und biegen Sie links auf die Avenue du Mugel und dann wieder links auf die Avenue de Figuerolles ab. Steigen Sie die 87 Stufen hinab, um die zweite Calanque von La Ciotat zu erreichen, die ebenso sehenswert ist: **Figuerolles (6)**.





P

TASSE



P

BEROUARD

P

VIEUX PORT

P

ESCALET

P

MUGEL

RUNDWEG DES SEMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

AV DE FIGUEROLLES

P

FIGUEROLLES

AV DU MUGEL

6

CALANQUE DE
FIGUEROLLES

1

CHEMIN DE LA
CALANQUE DU MUGEL

5

CALANQUE DU PETIT
MUGEL

3

2

ANSE DU SEC

4

EINTRITT
FREI



13 |

Öffnungszeiten:

Vom **1. April bis zum 30. September**
durchgehend von **8:00 bis 20:00 Uhr*** und vom **1. Oktober bis zum 31. März von 9:00 bis 18:00 Uhr***.

**außer bei schlechten Wetterbedingungen
(starker Südwind, schwere Unwetter,
Waldbrandgefahr), auf Beschluss des
zuständigen Oberbürgermeisters.*

Anfahrt:

 **Mit dem Auto:** Parkplatz Mugel
(kostenloses Parken vom 1. Oktober
bis zum 30. April), avenue des
Calanques, in 300 meter Entfernung
vom Parkeingang.

 **En bus :** linie 30 (Haltestelle
„Mugel“)

Der **Parc du Mugel**

Der **Parc du Mugel** liegt an dem ehemaligen Delta eines Flusses, der hier vor fast hundert Millionen Jahren floss. Auf seinem Weg transportierte er Sand, Schotter und Kieselsteine, die sich zu einem rötlichen Gestein miteinander verbanden – ein Konglomerat, das Geologen auch als **poudingue** („Puddingstein“) bezeichnen. Mit der Erosion nahm dieses Gestein bizarre Formen an, wie die der **Trois Secs** (dt. Die 3 Trockenfelsen) oder des **Bec de l'Aigle** (dt. Adlerschnabel), einer alten Landmarke für Seefahrer.

Die Calanque beherbergt einen 12 Hektar großen **botanischen Garten**, der zu Spaziergängen und zur Entdeckung zahlreicher, zum Teil sehr seltener Pflanzenarten aus der Region einlädt. Er weist eine dichte Vegetation auf, die von Steineichen, Kastanienbäumen, Oleandern, Korkeichen, Johannisbrotbäumen, Lorbeerbäumen, Aleppo-Kiefern, Schirmpinien und Strandkiefern, Bambusmassiven sowie Wildblumen gebildet wird.

Über einen ziemlich steilen Pfad gelangt man zu einem **Aussichtspunkt**, der aus 82 meter Höhe den Blick auf die Weite des Meeres freigibt.

Parkordnung



Hunde müssen an
der Leine geführt
werden



Hundekot muss
entsorgt werden



Ballspielen
verboten

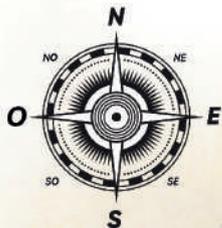


Rauchen
verboten



Lagerfeuer
verboten

***Gemeindeerlass Nr. 387 vom 11.07.2011 zum Verbot von Rauchen, Anzünden von Lagerfeuern und Picknicken außerhalb des dafür vorgesehenen Bereichs (Nr. 6 auf dem Plan)*



LEGENDE

DER GARTEN

- 1** Eingang
- 2** Palmengarten
- 3** Exotischer Garten
- 4** Kakteen
- 5** Rasenflächen
- 6** Boulefeld
- 7** Springbrunnen
- 8** Aussichtsterrasse
- 9** Kleine Belvedere
- 10** Große Teich
- 11** Bambusgarten

NATÜRLICHE LEBENSÄUMLICHKEITEN

- 12** Olivenhaine
- 13** Buschlandschaft: Maquis
- 14** Korkeichen
- 15** Rastplatz
- 16** Kleine Teich
- 17** Steineichenwald
- 18** Große Belvedere

GEBÄUDE

- A** Wächterhaus
- B** Heimathaus zum Adlerschnabel (Bec de l'Aigle)
- C** Überreste der Blauen Bastei
- D** Villa Bronzo
-  Toiletten
-  Picknickplatz



KLIPPEN VON SOUBEYRAN

Dauer 2 Stunden • 2,6 km Fußmarsch • 150 m kumulierter Höhenunterschied • Hunde an der Leine erlaubt

© PARC NATIONAL DES CALANQUES



EINFACH

Die zwischen La Ciotat und Cassis eingebetteten Klippen von Soubeyran gehören zu den höchsten Europas und bieten ein außergewöhnliches Panorama mit einem atemberaubenden Blick auf die unendlichen Weiten des Mittelmeers.

Start ist am **Gipfel La Grande Tête (1)**, der dem Massiv Le Cap Canaille gegenüberliegt. Gehen Sie bergab zum **Sémaphore du Bec de l'Aigle (2)**, der vom Stadtzentrum aus mit der Wanderung Nr. 3 (Seite 9) erreicht werden kann.

Gehen Sie zurück bis zur **Kreuzung (3)** und verlassen Sie dann die Straße, um links auf einen markierten Pfad abzubiegen, der sich über die Klippen schlängelt. Mitten in den Fluten zeigt eine Markierung den Beginn eines 13 km langen Unterwasser-Canyons an, der über 1900 m in die Tiefe führt.

An der **Kurve (4)** zeigt sich der höchste Gipfel des Massivs Le Cap Canaille, La Grande Tête, mit einer Höhe von 399 Metern. Folgen Sie dem Pfad weiter und biegen Sie dann an **der Kreuzung (5) links ab**.

Der Weg führt weiter bis zum **steilsten Punkt (6)**, der das Mittelmeer in 370 m Höhe überragt! Von diesem Spot aus kann man das Calanques-Massiv auf der Seite von Cassis und Marseille bewundern, mit einem interessanten Blick auf die Insel Riou.

An der Abzweigung zur **Route des Crêtes (7)** gehen Sie geradeaus weiter und folgen dieser Straße im Schatten von Bäumen. An der **Kreuzung (8)** gehen Sie gegenüber bergauf, um zum Ausgangspunkt zurück zu gelangen.



FOTO 1: © G.ARMAND

FOTO 2: © M.BÉRENGER / PARC NATIONAL DES CALANQUES



SÉMAPHORE > CAP CANAILLE
WANDERUNG 9 SEITE 21

ROUTE DES CRÊTES

RUNDWEG 394
WANDERUNG 7 SEITE 17

RUNDWEG 394
WANDERUNG 7 SEITE 17

RUNDWEG 394
WANDERUNG 7 SEITE 17

SOMMET DE LA GRANDE TÊTE

RUNDWEG DES SEMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

SÉMAPHORE DU BEC DE L'AIGLE

LA GARDE > SAINTE FRETOUSE

Dauer 2,5 Stunden • 3,3 km Fußmarsch • 350 m kumulierter Höhenunterschied • Hunde an der Leine erlaubt ⚠️ **Einige steile Passagen**

© PARC NATIONAL DES CALANQUES



MITTEL

Von der **Kapelle Notre-Dame de La Garde (1)** aus gehen Sie den Querweg hinunter und nehmen dann den Pfad auf der linken Seite.

An einer **ersten Kreuzung (2) angekommen**, lassen Sie den Weg rechts liegen, der zur Villa Michel Simon führt. Der Pfad entfernt sich von der **Klippe (3)** und biegt nach rechts ab, wo er über eine Seilpassage in ein tiefes Tal an der Felsflanke führt. Nach wenigen Schritten führt der Pfad durch einen vor der Sonne geschützten Eichenwald.

Folgen Sie dem Pfad nach links bis zum **Aussichtspunkt (4)** mit Blick auf die Buchten Anse du Cannier und Trou de Jeannette. Dieser Spot ist ideal, um Kormorane zu beobachten.

Folgen Sie dem Pfad weiter **in westlicher Richtung (5)**. Er führt hinunter mitten in eine zweite bewaldete Schlucht und dann wieder hinauf auf den mit Macchia bewachsenen Kamm.

Bleiben Sie auf dem Kamm, bis Sie die **Villa Spaeny (6)**, eine alte, von den Flammen zerstörte Farm erreichen.

Der Pfad trifft auf den **Chemin du Sémaphore (7)**. Steigen Sie allmählich hinab.

Für den weiteren Streckenverlauf gibt es zwei Optionen:
 – nehmen Sie einen **Pfad auf der rechten Seite (8)**, der zu der Villa führt, die Michel Simon gehörte, und Sie erreichen den Checkpoint Nr. 2 der Wanderung,
 – oder gehen Sie geradeaus weiter und **biegen Sie rechts ab (9)** auf den Querweg Notre-Dame de la Garde zur Kapelle.

— WUSSTEN SIE DAS? —

Die Villa Michel Simon ist ein Landhaus aus dem 18. Jahrhundert, das einst von dem französischen Schauspieler Michel Simon (1895-1975) bewohnt wurde, der es 1946 erwarb. Nachdem es mehrere Jahre lang verlassen war, wurde es von der Stadtverwaltung aufgekauft, die beschloss, das Haus dem Nationalpark Les Calanques zu vermachen, der mit seiner Renovierung beauftragt wurde.



© FOTO 1 – C. BELLANGER / PARC NATIONAL DES CALANQUES

© FOTO 2 – F. FERREIRA / PROVENCE TOURISME



RUNDWEG DES SEMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

RUNDWEG DES SEMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

7

6

VILLA SPAENY

CHEMIN DU SÉMAPHORE

8

VILLA MICHEL SIMON

9

RUNDWEG DES SEMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

5

TROU DE JEANNETTE

4

ANSE DU CANNIER

3

2

TRAVERSE NOTRE-DAME DE LA GARDE

ENTDECKUNG
DER CALANQUES
WANDERUNG 4
SEITE 11

P
FIGUEROLLES

CALANQUE DE
FIGUEROLLES

1
CHAPELLE
NOTRE-DAME DE LA GARDE

ROCHER DU CAPUCIN
TÊTE DE CHIEN

RUNDWEG 394

Dauer 4 Stunden • 9 km Fußmarsch • 460 m kumulierter Höhenunterschied • Hunde an der Leine erlaubt

© AMBITION RÉUSSITE



SCHWIERIG

Vom Ausgangspunkt aus gehen Sie etwa 100 m die Straße hinunter, um dann rechts bergauf in Richtung des Chemin des Jonquières abzubiegen. Nach 250 m verlassen Sie die Straße am **Punkt Nr. 1** nach links (Schild PNCalanques 20 m entfernt) und beginnen den Aufstieg zum Gipfel La Grande Tête (nachdem Sie die Route des Crêtes am **Punkt Nr. 2** überquert haben). Von hier aus kann man einen herrlichen Blick auf die Bucht von La Ciotat und die Naturbrücke Le Pont Naturel bewundern. Der Pfad ist nun markiert (gelber PR).

Sie erreichen den Semaphor über den **Punkt Nr. 3** und beginnen die Überquerung der Kämme der Klippen von Soubeyran.

Passieren Sie den **Punkt Nr. 4** auf Höhe von La Grande Tête, dem höchsten Punkt der höchsten Meeresklippen Frankreichs. (399m).

Folgen Sie der gelben Markierung bis zum **Punkt Nr. 5** (356 m), mit einer Folge von kleinen Hügeln mit vielen außergewöhnlichen Aussichtspunkten. Einige geologische Kuriositäten sind zu sehen, wie der „Champignon“ (Pilz) oder der „La tête de l'Éléphant“ (Elefantenkopf).

Gehen Sie zurück bis zum **Punkt Nr. 6** („Champignon“), verlassen Sie dann den markierten Weg (gelber PR) und nehmen Sie ein kurzes Stück auf der Straße. (200m). Biegen Sie links ab (Schranke) in Richtung „Bau

Rous“, dann rechts hinunter in Richtung des Vallon de Mallombre (kleines Geröllfeld). Am **Punkt Nr. 7** gehen Sie einen kleinen Anstieg immer rechts hinauf, um an einem Klettergebiet entlang zu gehen. Gehen Sie vorbei am „Abri au Renard“ (Fuchsbau), der „Grotte du Graal“ (Gralshöhle), der berühmten „Pont Naturel“ (Naturbrücke) und weiter unten am „Dent du Chat“ (Katzenzahn).

Am **Punkt Nr. 8** (200 m nach Dent du Chat) biegen Sie links ab und stoßen nach 300 m wieder auf einen asphaltierten Teil, der zum Ausgangspunkt zurückführt.





SÉMAPHORE > CAP CANAILLE
WANDERUNG 3 SEITE 21

ROUTE DES CRÊTES

GROTTE DES ÉMIGRÉS

5

CARRIÈRE DU LOIN

8

1

20

PONT NATUREL

DENT DU CHAT

P

6

P

7

2

GROTTE DE FARDELOUP

4

KLIPPEN VON SOUBEYRAN
WANDERUNG 5 SEITE 13

P

LA GRANDE TÊTE

3

RUNDWEG DES SÉMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

SÉMAPHORE DU
BEC DE L'AIGLE

RUNDWEG DES SÉMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

ENTDECKUNG VON FONTBLANCHE

Dauer 3,5 Stunden • 13 km Fußmarsch • 563 m kumulierter Höhenunterschied • Hunde an der Leine erlaubt

© PROVENCE TOURISME



MITTEL

Etappe 1: Vom Parkplatz des Stadions von Ceyreste aus gehen Sie den Weg hinauf, der am Sportparcours entlang verläuft. An der Weggabelung gehen Sie an den großen Felsblöcken vorbei, die den Weg versperren, und gehen geradeaus weiter. Überqueren Sie eine asphaltierte Plattform (Tank 117) und setzen Sie den Aufstieg auf der linken Seite fort. Nach zahlreichen Kurven unter Kiefern erreichen Sie den Kamm, der sich unterhalb des Tals Vallon de Pélangarri befindet.

Etappe 2: Sie erreichen den Fernwanderweg GR51 (Picknickplatz in der Nähe des Reitzentrums Grand Caunet). Gehen Sie weiter nach links in Richtung Le Pas d'Ouillier. Folgen Sie den Markierungen des Fernwanderwegs GR (weiß und rot). Die Strecke auf dem Kammweg trifft auf den Fernwanderweg GR98, der rechts von Fontblanche kommt.

Etappe 3: Nach einem letzten Anstieg erreichen Sie das Plateau und die Hütte Cabanon du Marquis.

Etappe 4: An der Weggabelung nehmen Sie den mittleren Weg. Später passieren Sie einen DFCI-Zaun (Schutzzaun gegen Waldbrände), wenn Sie weiter in Richtung des Aussichtsturms gehen. Am Fuß des Turms nehmen Sie den linken Weg. Sie haben die Hütte Cabanon des Gardes erreicht. Von der Schutzhütte „Refuge Roquefort-la-Bédoule“ aus gehen Sie weiter in Richtung „Pas d'Ouillier“.

Etappe 5: Auf einer Passhöhe verleitet der Hinweis „Ceyreste 1h10“ dazu, die Schranke auf der linken Seite zu passieren und die gelbe Markierung wiederzufinden. Achtung: etwa 200 m nach der Schranke markiert ein Steinhaufen eine plötzliche Richtungsänderung. Nehmen Sie den Pfad links,

der an Kiefern und Kermeseichen vorbeiführt.

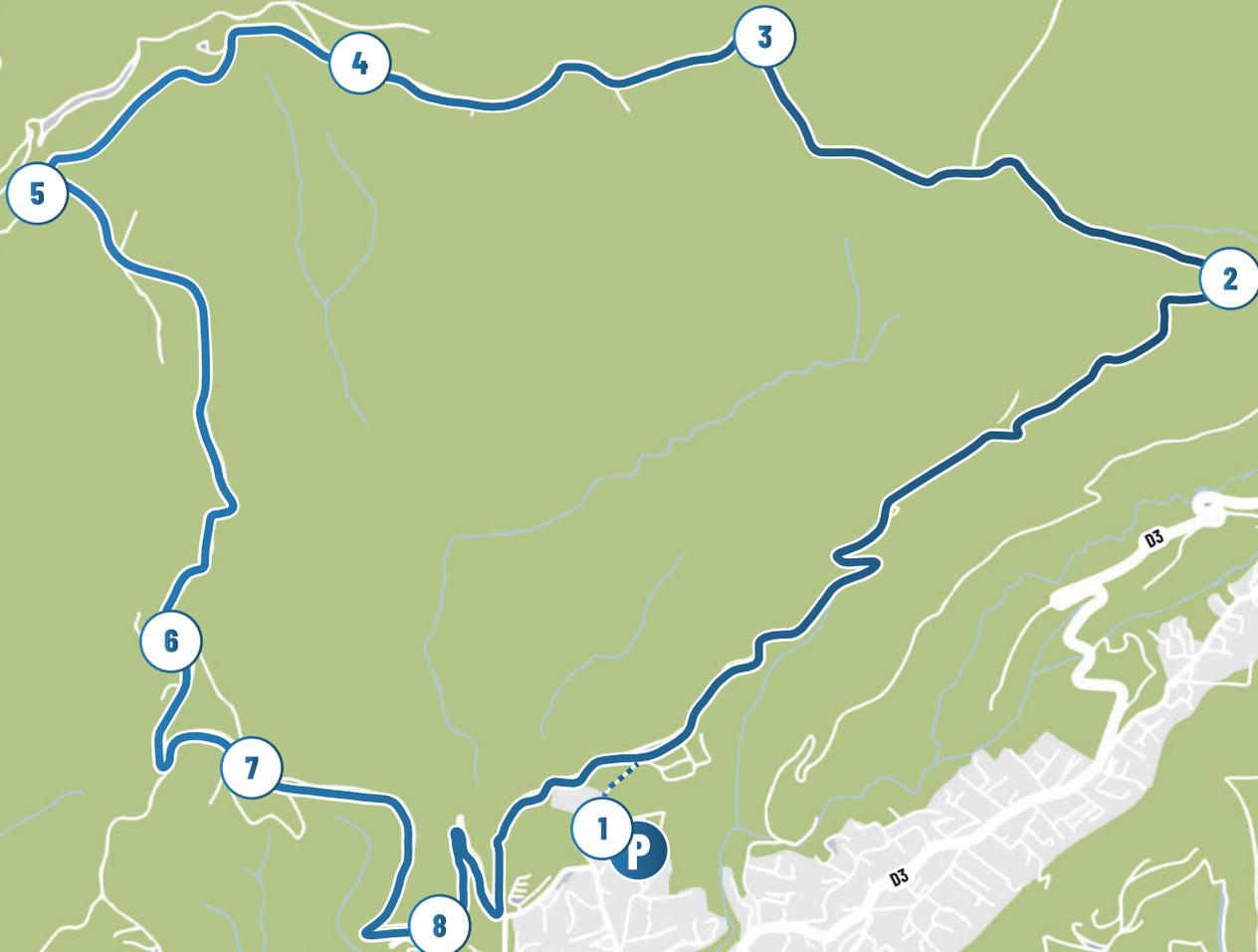
Etappe 6: Wenn Sie auf einem breiteren Weg angekommen sind, halten Sie sich links. An der Kreuzung, vor der eine Esplanade und eine Zypresse kommen, nehmen Sie den Weg nach rechts und dann gleich wieder nach links. Sie finden einen Pfad zu einem Weg, der über dem Tal Vallon de Gendame entlangführt, und zu einem großen Weg, der 100 m bergab führt, bis Sie eine rechtwinklige Linkskurve erreichen. Verlassen Sie den Weg auf einem Nebenweg, der zunächst parallel zu dem Weg verläuft und sich dann nach rechts von ihm entfernt.

Etappe 7: Verlassen Sie nach 100 m diesen Weg und biegen Sie links auf einen Pfad ab, der ein Tal am Berghang durchquert. Gehen Sie einen Weg hinauf, der rechts von einer Mauer begrenzt wird. Der Weg führt hinunter nach Ceyreste und schneidet die Serpentina eines Sandwegs. Biegen Sie links ab.

Etappe 8: Folgen Sie nicht dem Hinweisschild „Ceyreste: 15 Min.“, sondern gehen Sie in Richtung Le Grand Caunet einen Weg hinauf, der zum Campingplatz führt.



Roquefort
La Bedoule



Ceyreste

SÉMAPHORE > CAP CANAILLE

Dauer 3 Stunden • 7,6 km Fußmarsch • 576 m kumulierter Höhenunterschied • Hunde an der Leine erlaubt

© PROVENCE TOURISME



MITTEL

Wie eine Einladung zum Höhenflug, zum Reisen... das Massiv Le Cap Canaille! Das Mittelmeer erstreckt sich, so weit das Auge reicht. Die Bucht öffnet sich den Reisenden: Die Klippen stellen sich mit ihren schwindelerregend hohen Spitzen den Angriffen des Meeres; die „Trois Secs“ markieren das Ende des Landes... Und dann steht der Felsen Le Bec de l'Aigle wie ein Wächter da.

23 |

Start ist am **Sémaphore du Bec de l'Aigle (1)**. Gehen Sie das kleine, mit Bäumen bewachsene Tal hinauf und biegen Sie nach links ab. Gehen Sie weiter auf dem Pfad und **entlang der Route des Crêtes (2)**. Bewundern Sie zu Ihrer Rechten den Gipfel La Grande Tête, einen 394 m hohen Felsen, der einen atemberaubenden Blick auf Marseille, die Calanques, Cassis, Massiv Le Cap Canaille, La Ciotat und Toulon bietet.

Gehen Sie den Weg weiter bergab (steiniger Pfad, manchmal etwas schwierig) und an den **Klippen von Soubeyran entlang (3)**.

Setzen Sie die Wanderung fort und halten Sie das Meer immer links, um das 394 Meter hohe Massiv **Le Cap Canaille (4)** zu erreichen. Der Rückweg erfolgt auf demselben Weg.



© FOTO 1 – E. DAUTANT / PROVENCE TOURISME

© FOTO 2 – V. BEAUME & B. SOULAGE / PROVENCE TOURISME

© PHOTO 3 – SPLASH OF RAIN / PEXELS

© FOTO 4 – E. DAUTANT / PROVENCE TOURISME

Cassis

D559
A50

P

4

ROUTE DES CRÊTES

3

RUNDWEG 394
WANDERUNG 7 SEITE 17

2

KLIPPEN VON SOUBEYRAN
WANDERUNG 5 SEITE 13

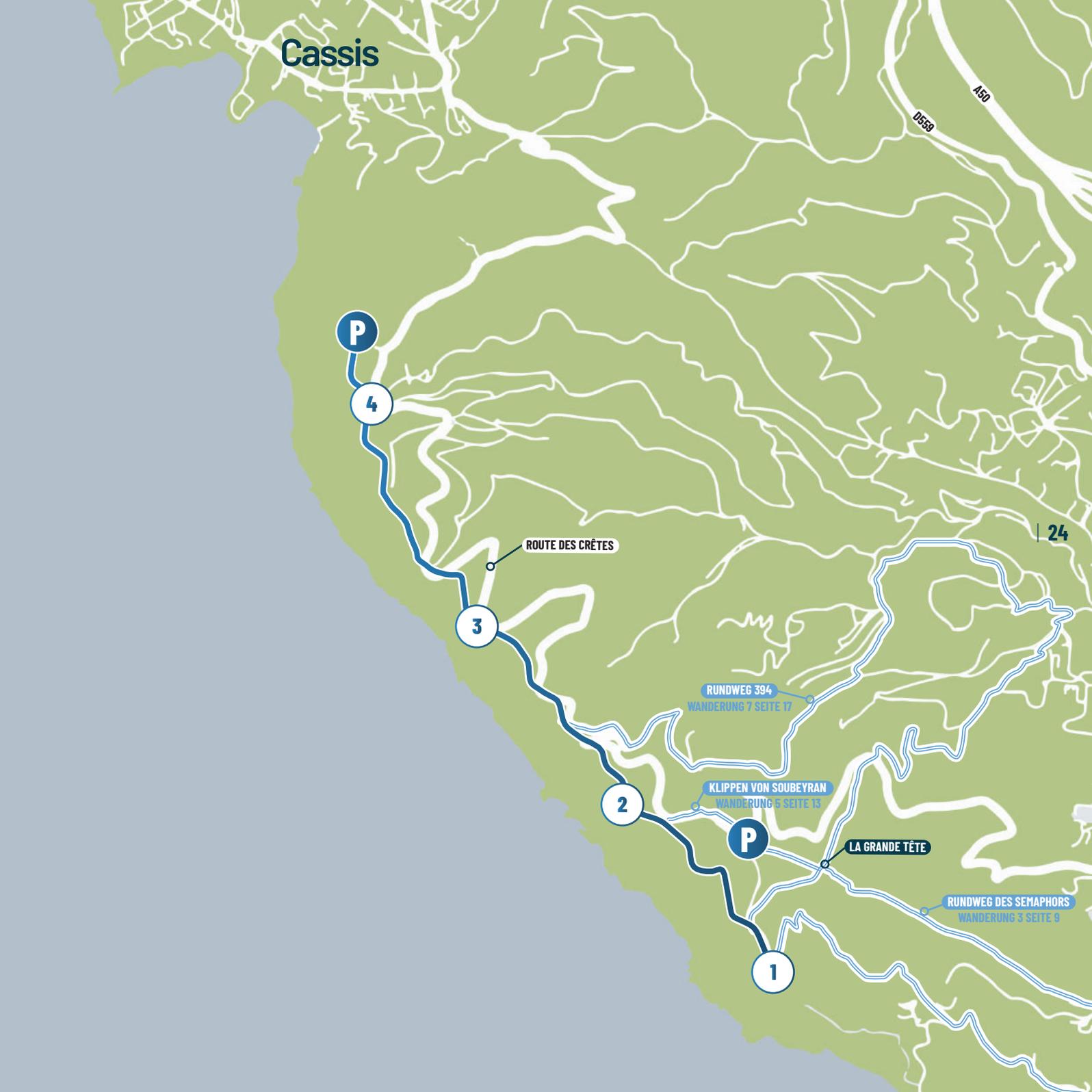
P

LA GRANDE TÊTE

RUNDWEG DES SEMAPHORS
WANDERUNG 3 SEITE 9

1

24



10

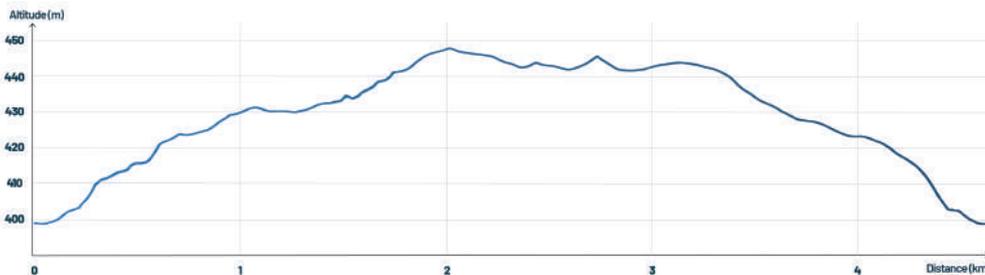
FAHRRADTOUR FONTBLANCHE 1

5 km • 70 m kumulierter Höhenunterschied
Handisport-Parcours (Begleitperson erforderlich)

© DÉPARTEMENT 13



EINFACH



GPS-KOORDINATEN

X: 5° 40' 13.23"

Y: 43° 14' 7.86"

11

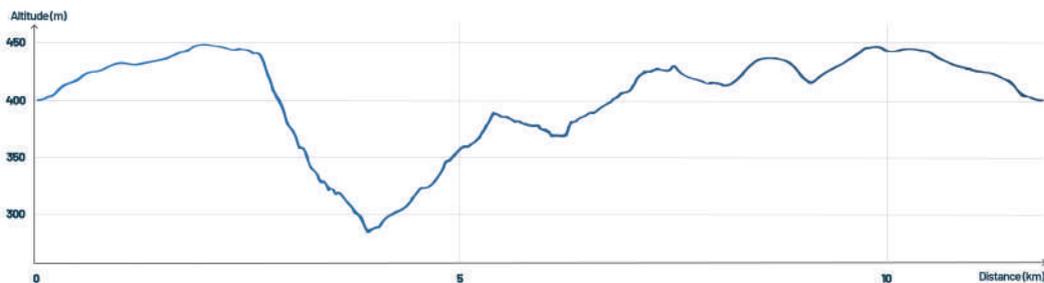
FAHRRADTOUR FONTBLANCHE 2

11 km • 350 m kumulierter Höhenunterschied

© DÉPARTEMENT 13



MITTEL



GPS-KOORDINATEN

X: 5° 40' 13.23"

Y: 43° 14' 7.86"

12

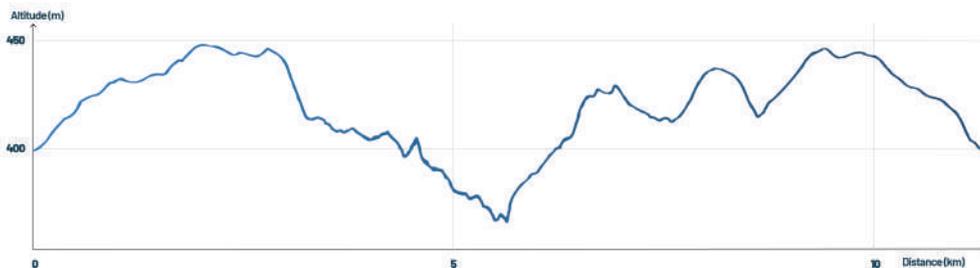
FAHRRADTOUR FONTBLANCHE 3

12 km • 390 m kumulierter Höhenunterschied

© DÉPARTEMENT 13



SCHWIERIG



GPS-KOORDINATEN

X: 5° 40' 13.23"

Y: 43° 14' 7.86"

Wo kann ich mein Fahrrad parken?



FAHRRAD-DIENSTLEISTUNGEN

BIKE DISTRICT

Verkauf, Wartung und Reparatur von Elektrofahrrädern, Mountainbikes, Rennrädern und Townbikes.

94 Av. de la Sarriette
04 42 01 72 48

CYCLES LLEBA

Verkauf, Verleih und Reparatur von Rennrädern, Mountainbikes, Stadträdern, Kinderrädern und Fahrrädern mit Elektrounterstützung. Zubehör und Ausrüstung.

232 Av. Ernest Subilia
04 42 83 60 30
www.cycleslleba.com

EXPERT BIKE

Verkauf und Reparatur von Fahr- und Zweirädern.

1753 Av. Joseph Roumanille
04 42 98 12 33

LE VELO +

Langzeitverleih von Elektrofahrrädern

Metropole Aix-Marseille-Provence
0 800 713 137
www.leveloplus.com

TROTTIFREE

Verleih von Elektrofahrrädern, Mountainbikes, E-Mountainbikes.

66 Bvd de la République
06 51 65 64 81 / 06 99 57 16 25
www.trottifree.com



Fremdenverkehrsamt de La Ciotat

Postanschrift Boulevard Anatole France 13600 LA CIO TAT

Tel. +33 (0)4 42 08 61 32

Mail bienvenue@destinationlaciostat.com

Webseite www.destinationlaciostat.com



ÖFFNUNGSZEITEN

Nebensaison *November - Dezember - Januar - Februar - März*

Montags bis samstags (9-13 / 14-17 Uhr)

Mittleresaison *April - Mai - Juni - September - Oktober*

Montags bis samstags (9:30-12:30 / 14-18 Uhr). Feiertags (10-17 Uhr)

Hauptsaison *Juli - August*

Montags bis samstags (9-19 Uhr). Sonn- und feiertags (10-17 Uhr)

