

## Inhalt

Atlantikküste persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	25
Essen und Trinken	28
Aktivurlaub, Sport und Wellness	32
Feste und Veranstaltungen	36
Reiseinfos von A bis Z	38

## Panorama = Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Aquitaine	44
Geschichte im Überblick	46
Strand und Wasser en masse – die Côte d'Argent	52
Höhlen, Schluchten, Bergkämme – die Pyrenäen	54
Von Cäsar bis Ausonius – die Römer in Aquitanien	56
Traumfrau des Mittelalters – Eleonore von Aquitanien	58
Mit den Jakobspilgern unterwegs	60
Der Schöpfer der Essais – Michel de Montaigne	63
Des Kaisers neue Kiefern – Aufforstung der Landes	65
Matmut Atlantique – Fußballtempel an der Garonne	68
Aquitaniens Draht zur Fremdsprache	70
Die Männer mit der Mütze – was Basken zu Basken macht	73
Weinbau und Macht	75
Austern – Delikatesse aus dem Bassin d'Arcachon	78

## Unterwegs in Bordeaux und an der Atlantikküste

<b>Bordeaux</b>	84
Orientierung	87
Bummel durch die Altstadt	87
Über die Quais nach Norden	93
Quartier des Chartrons	97
Am Jardin Public	98
Triangle d'Or und Rue Ste-Catherine	98
Zwischen St-Seurin und St-André	100
Quartier St-Michel	104
Am Stadtrand	105
Adressen	105
<b>Zwischen Garonne und Dordogne</b>	114
Graves, Pessac	116
Léognan, La Brède	118
Cérons, Barsac	119
Sauternes	122
Langon	124
Villandraut und Umgebung	125
Bazas	127
St-Macaire	128
Ste-Croix-du-Mont, Loupiac	129
Cadillac	132
Créon und La Sauve-Majeure	133
Radtour zu den Dörfern rings um Créon	133
Sadillac	137
Castillon-la-Bataille	138
Radtour entlang der Dordogne	139
Montcaret, St-Michel-de-Montaigne	140
St-Émilion	141
Libourne	147
Pomerol	148
Château Branda, Vayres	149
<b>Die Weinstraße des Médoc</b>	152
Blanquefort, Macau	155
Arsac, Labarde und Cantenac	156
Margaux, Moulis-en-Médoc	158
Ausflug ans Gironde-Nordufer	159
Blaye	160
Corniche Girondine, Bourg-sur-Gironde	162

## Inhalt

Fort Médoc, Château Lanessan	163
Château Beychevelle	163
Pauillac	164
St-Estèphe	166
Der Norden des Haut-Médoc	167
Radtour im Norden des Haut-Médoc	168
Le Verdon-sur-Mer	169
<b>Côte d'Argent</b>	172
Soulac-sur-Mer	174
Grayan-et-l'Hôpital	178
Montalivet-les-Bains und Vendays	179
Hourtin-Plage	181
Hourtin und die Lagune de Contaut	182
Maubuisson	183
Carcans-Plage	184
Aktiv zwischen Carcans und Lacanau	184
Lacanau-Océan	185
Lac de Lacanau, Le Ponge-Océan und Umgebung	190
Bassin d'Arcachon, Cap Ferret	191
Andernos-les-Bains	193
Réserve Ornithologique du Teich	194
Gujan-Mestras und La Teste	196
Arcachon	197
Pyla-sur-Mer, Dune du Pilat	204
Biscarosse-Plage	206
Lac Nord	207
Biscarosse-Bourg und Lac Sud, Mimizan	208
Zwischen Contis-Plage und Étang de Léon	209
Vieux-Boucau und Umgebung	210
Hossegor	211
Capbreton	213
<b>In den Landes</b>	214
Belin-Béliet, Hostens, Belhade	218
Moustey, Pissos	219
Écomusée de Luxey, Écomusée Marquèze	222
Solférino, Dax	225
St-Paul-lès-Dax	229
<b>Côte Basque</b>	230
Bayonne	232
Biarritz	239
Bidart und Guéthary	246
St-Jean-de-Luz	247
Über die Corniche Basque bis Hendaye	253

## Inhalt

<b>Das baskische Hinterland</b>	258
Hasparren und Umgebung	260
Peyrehorade und Umgebung	262
St-Palais	263
Mauléon-Licharre und Umgebung	266
Tardets-Sorholus, Rund um Larrau	267
St-Jean-Pied-de-Port	272
St-Étienne-de-Baïgorry	273
Wanderung im Tal von Aldudes	274
Von Bidarray nach Itxassou	275
Cambo-les-Bains, Espelette	277
Aïnhua	280
Sare	281
Wanderung zum Gipfel La Rhune	282
St-Pée-sur-Nivelle	283
Sprachführer	284
Kulinarisches Lexikon	286
Register	288
Autor/Abbildungsnachweis/Impressum	292