

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Übersichtskarte</b> .....	6
<b>Allgemeine Hinweise</b> .....	8
<b>Symbole</b> .....	9
<b>GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte</b> .....	10
<b>Top-Touren an der Côte d'Azur</b> .....	12
<b>Zwischen Menton und Nizza: Seealpen</b> .....	18
<b>TOP 1</b> 6.00 Std. <b>Roc d'Ormea, 1132 m</b> .....	20
<b>2</b> 3.00 Std. <b>Mont Razet, 1285 m</b> .....	24
<b>3</b> 5.00 Std. <b>Cime de Baudon, 1264 m</b> .....	26
<b>4</b> 5.30 Std. <b>Von Menton nach Sainte-Agnès</b> .....	28
<b>5</b> 6.40 Std. <b>Von Sainte-Agnès über La Turbie nach Èze-Bord-de-Mer</b> .....	30
<b>6</b> 3.00 Std. <b>Èze und Mont Bastide, 560 m</b> .....	34
<b>TOP 7</b> 4.00 Std. <b>Halbinsel des Cap Ferrat</b> .....	36
<b>8</b> 6.00 Std. <b>Cime de Roccassiera, 1501 m</b> .....	38
<b>9</b> 3.30 Std. <b>Mont Macaron, 806 m</b> .....	40
<b>10</b> 2.30 Std. <b>Mont Chauve d'Aspremont, 853 m</b> .....	42
<b>Haut Pays Grassois: steinerne Wogen</b> .....	44
<b>11</b> 3.30 Std. <b>Baou de Saint-Jeannet, 800 m</b> .....	46
<b>12</b> 8.00 Std. <b>Pic de Courmettes, 1248 m – Puy de Tourrettes, 1268 m</b> .....	48
<b>TOP 13</b> 6.00 Std. <b>Montagne du Cheiron, 1778 m</b> .....	52
<b>TOP 14</b> 3.00 Std. <b>Circuit de Cipières</b> .....	54
<b>15</b> 4.00 Std. <b>Gourdon</b> .....	56
<b>16</b> 8.30 Std. <b>Haut Montet, 1335 m – Colle du Maçon, 1417 m</b> .....	58
<b>17</b> 3.00 Std. <b>Die alte Route Napoléon</b> .....	61
<b>18</b> 3.00 Std. <b>Gorges de la Siagne</b> .....	63
<b>Estérel: rote Klippen</b> .....	66
<b>19</b> 2.45 Std. <b>Îles de Lérins</b> .....	68
<b>TOP 20</b> 8.00 Std. <b>Les Balcons de l'Estérel</b> .....	70
<b>21</b> 3.45 Std. <b>Pic du Cap Roux, 453 m</b> .....	74
<b>22</b> 2.00 Std. <b>Cap du Dramont</b> .....	76

<b>Massif des Maures: grüne Wellen</b> .....	78
<b>23</b> 4.00 Std. <b>Rocher de Roquebrune, 373 m</b> .....	80
<b>24</b> 2.45 Std. <b>Fort Freinet, 450 m – Roches Blanches, 637 m</b> .....	84
<b>25</b> 6.00 Std. <b>Chartreuse de la Verne</b> .....	86
<b>26</b> 2.00 Std. <b>Bormes-les-Mimosas</b> .....	90
<b>Côte varoise: azurblaue Küste</b> .....	92
<b>27</b> 4.40 Std. <b>Cap de Saint-Tropez</b> .....	94
<b>TOP 28</b> 2 Tage <b>Cap Lardier – Cap Camarat – Cap de St-Tropez</b> .....	96
<b>29</b> 4.15 Std. <b>Île de Port-Cros</b> .....	100
<b>30</b> 2.00 Std. <b>Île de Porquerolles – circuit culturel</b> .....	102
<b>TOP 31</b> 5.30 Std. <b>Île de Porquerolles – circuit naturel</b> .....	106
<b>32</b> 7.00 Std. <b>Presqu'île de Giens</b> .....	110
<b>Zwischen Toulon und Marseille: heilige Kämme</b> .....	114
<b>33</b> 4.00 Std. <b>Mont Faron, 584 m</b> .....	116
<b>34</b> 4.30 Std. <b>Gorges du Destel</b> .....	118
<b>TOP 35</b> 5.00 Std. <b>Cap Sicié – Notre-Dame du Mai, 358 m</b> .....	121
<b>36</b> 3.30 Std. <b>Von Saint-Cyr-sur-Mer nach Bandol</b> .....	124
<b>37</b> 2.15 Std. <b>La Sainte-Baume: Chapelle du Saint-Pilon, 994 m</b> .....	126
<b>38</b> 10.00 Std. <b>Signal des Béguines, 1148 m – Pic de Bertagne</b> .....	128
<b>Calanques: Meeres-Berge</b> .....	132
<b>39</b> 3.00 Std. <b>Calanque d'En Vau</b> .....	134
<b>40</b> 3.30 Std. <b>Mont Puget, 563 m</b> .....	136
<b>TOP 41</b> 4.15 Std. <b>Cap Morgiou</b> .....	138
<b>42</b> 11.00 Std. <b>Die klassische Durchquerung der Calanques</b> .....	140
<b>43</b> 12.30 Std. <b>Traversée des Calanques par le bord de mer</b> .....	144
<b>TOP 44</b> 3.00 Std. <b>Montagne de Marseillevyre, 433 m</b> .....	148
<b>Côte d'Azur: Küste der Alpen</b> .....	150
<b>45</b> 15 Tage <b>Der blaue Horizont</b> .....	152
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	158