

lonely planet

普罗旺斯 和蔚蓝海岸

深度
调研及
全新信息
的城镇和
自驾地图
包括 摩纳哥
指南

中国地图出版社



普罗旺斯 和蔚蓝海岸

本书作者

亚历克西斯·艾沃伯克 (Alexis Averbuck)

奥利弗·贝瑞 (Oliver Berry)

尼古拉·威廉姆斯 (Nicola Williams)



普罗旺斯和蔚蓝海岸

中文第一版

书名原文: *Provence & the Côte d'Azur*

(8th edition, Jan 2016)

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2016

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

普罗旺斯和蔚蓝海岸 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司
编; 王瑾等译. -- 北京: 中国地图出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5031-9103-9

I. ①普… II. ①澳… ②王… III. ①旅游指南-法国 IV. ①K956.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 080772 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	11.25
字 数	612 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月北京第 1 次印刷
定 价	65.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-9103-9
审 图 号	GS (2016) 796 号
图 字	01-2016-0316

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容的准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来到普罗旺斯和 蔚蓝海岸	4
普罗旺斯和 蔚蓝海岸地图	6
普罗旺斯和 蔚蓝海岸Top16	8
行前参考	16
初次到访	18
新线报	20
如果你喜欢	21
每月热门	24
旅行线路	26
住在普罗旺斯	29
和当地人吃喝	31
户外体验	35
带孩子旅行	38
地区速览	40

在路上

尼斯、摩纳哥和芒通	52	半岛	134
尼斯	53	圣特罗佩湾	137
尼斯内陆	67	上瓦尔	138
百龙	68	德拉吉尼昂东部	138
佩尔	68	德拉吉尼昂西部	141
三段峭壁公路	68	莫尔山	144
低断崖公路	68	拉加尔代弗雷纳	144
滨海峭壁公路	71	龟村	144
峭壁公路	71	科洛布里耶尔及周边	144
摩纳哥	72	莫尔峭壁公路	146
罗克布吕讷-卡普马丹	82	滨海赖奥尔卡纳代至 勒拉旺杜	146
芒通及周边	84	博尔姆莱米莫萨	147
芒通	84	耶尔群岛和欢乐岛	148
圣阿格尼丝和戈尔比奥	88	波克罗勒岛	148
戛纳及周边	89	克鲁港岛	151
戛纳至比奥	92	日出岛	152
戛纳	92	土伦及周边	152
雷兰诸岛	99	耶尔和日安半岛	152
昂蒂布-朱安雷宾	100	土伦	154
比奥	106	前往马赛	155
内陆	106	滨海萨纳里	155
圣保罗德旺斯	107	邦多勒及周边	156
旺斯	108	马赛至普罗旺斯地区 艾克斯	157
格拉斯	112	马赛	160
穆然	116	马赛周边	181
埃斯泰雷勒山	118	卡朗克	181
埃斯泰雷勒峭壁	118	卡西斯	182
圣拉斐尔	119	蓝色海岸	183
弗雷瑞斯	120	艾克斯地区	184
圣特罗佩至土伦	123	普罗旺斯地区艾克斯	184
圣特罗佩半岛	126		
圣特罗佩	126		



普罗旺斯奶酪 (见320页)

目录

了解普罗旺斯和 蔚蓝海岸

今日普罗旺斯和 蔚蓝海岸	298
历史	300
普罗旺斯和 蔚蓝海岸的画家们	310
电影和艺术	315
普罗旺斯的 美食和美酒	320

生存指南

出行指南	328
交通指南	336
语言	343
索引	353
地图图例	358

特别呈现

蒙特卡洛赌场	44
旧港	46
薰衣草小径	50
普罗旺斯的 美食和美酒	320

阿尔勒和卡马格... 195

阿尔勒	198
卡马格乡村地区	204
圣玛丽-德拉梅	209

阿维尼翁及周边... 213

阿维尼翁	216
阿维尼翁周边	225
阿维尼翁新城	225
阿维尼翁北部	227
教皇新堡	227
奥朗日	229
韦松拉罗迈讷	232
蕾丝山岭	235
旺图山	237

卡庞特拉及周边... 239

阿维尼翁东部... 242

佩尔讷喷泉	242
拉-索尔居厄 河畔利斯勒	243
沃克吕兹喷泉	245
弗纳斯屈厄地区	246

阿尔比耶山... 246

普罗旺斯的圣雷米	247
尼姆及周边	251

吕贝龙的 山间小镇... 256

沃克吕兹山	257
戈尔德及周边	257
鲁西永	262
圣萨蒂南-莱萨及周边	263
阿普特	264
大吕贝龙	266

博奥	266
----------	-----

赛尼翁及周边	267
--------------	-----

小吕贝龙... 268

博尼约	268
拉古斯	269
梅纳村	270
老奥佩德	271

吕贝龙南部山区... 271

吕马林	271
沃吉纳和屈屈龙	272
昂苏	272
吕马林南部	272

上普罗旺斯和 南阿尔卑斯... 274

福卡尔基耶地区... 275

福卡尔基耶及周边	275
圣米歇尔瞭望台	279
锡米亚纳拉罗通德	279
巴农	279

迪朗斯山谷... 279

韦尔东峡谷... 281

圣十字湖和屈安松湖	282
圣玛丽修道院及周边	283
卡斯特兰及周边	284

梅康图尔国家公园... 286

迪涅莱班	286
勒乌巴耶厄谷	288
韦尔东河谷	290
上瓦尔山谷	291
蒂尼山谷	292
韦叙比耶山谷	293
罗亚山谷	295

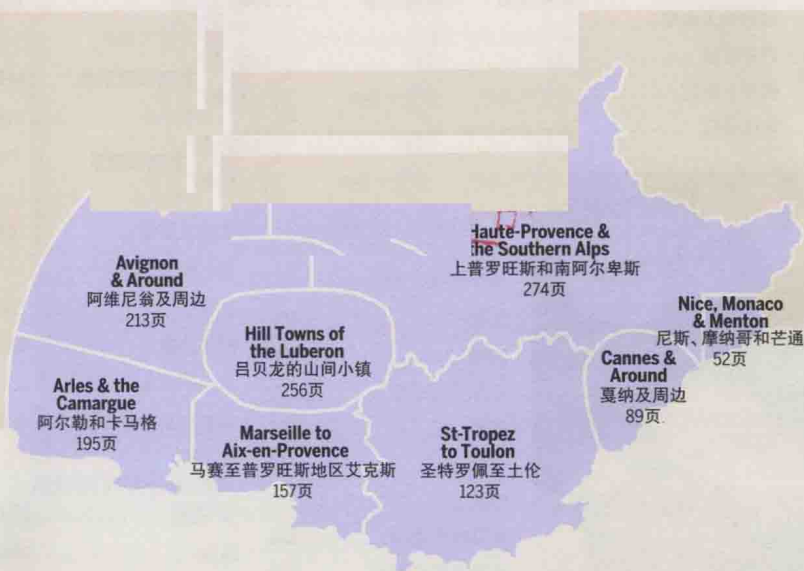
普罗旺斯 和蔚蓝海岸

本书作者

亚历克西斯·艾沃伯克 (Alexis Averbuck)

奥利弗·贝瑞 (Oliver Berry)

~~尼古拉·威廉姆斯 (Nicola Williams)~~



计划你的行程

欢迎来到普罗旺斯和 蔚蓝海岸	4
普罗旺斯和 蔚蓝海岸地图	6
普罗旺斯和 蔚蓝海岸Top16	8
行前参考	16
初次到访	18
新线报	20
如果你喜欢	21
每月热门	24
旅行线路	26
住在普罗旺斯	29
和当地人吃喝	31
户外体验	35
带孩子旅行	38
地区速览	40

在路上

尼斯、摩纳哥和芒通	52	半岛	134
尼斯	53	圣特罗佩湾	137
尼斯内陆	67	上瓦尔	138
百龙	68	德拉吉尼昂东部	138
佩尔	68	德拉吉尼昂西部	141
三段峭壁公路	68	莫尔山	144
低断崖公路	68	拉加尔代弗雷纳	144
滨海峭壁公路	71	龟村	144
峭壁公路	71	科洛布里耶尔及周边	144
摩纳哥	72	莫尔峭壁公路	146
罗克布吕讷-卡普马丹	82	滨海赖奥尔卡纳代至 勒拉旺杜	146
芒通及周边	84	博尔姆莱米莫萨	147
芒通	84	耶尔群岛和欢乐岛	148
圣阿格尼丝和戈尔比奥	88	波克罗勒岛	148
戛纳及周边	89	克鲁港岛	151
戛纳至比奥	92	日出岛	152
戛纳	92	土伦及周边	152
雷兰诸岛	99	耶尔和日安半岛	152
昂蒂布-朱安雷宾	100	土伦	154
比奥	106	前往马赛	155
内陆	106	滨海萨纳里	155
圣保罗德旺斯	107	邦多勒及周边	156
旺斯	108	马赛至普罗旺斯地区 艾克斯	157
格拉斯	112	马赛	160
穆然	116	马赛周边	181
埃斯泰雷勒山	118	卡朗克	181
埃斯泰雷勒峭壁	118	卡西斯	182
圣拉斐尔	119	蓝色海岸	183
弗雷瑞斯	120	艾克斯地区	184
圣特罗佩至土伦	123	普罗旺斯地区艾克斯	184
圣特罗佩半岛	126		
圣特罗佩	126		



普罗旺斯奶酪 (见320页)

目录

了解普罗旺斯和 蔚蓝海岸

今日普罗旺斯和 蔚蓝海岸	298
历史	300
普罗旺斯和 蔚蓝海岸的画家们	310
电影和艺术	315
普罗旺斯的 美食和美酒	320

生存指南

出行指南	328
交通指南	336
语言	343
索引	353
地图图例	358

阿尔勒和卡马格... 195

阿尔勒	198
卡马格乡村地区	204
圣玛丽-德拉梅	209

阿维尼翁及周边... 213

阿维尼翁	216
阿维尼翁周边	225
阿维尼翁新城	225
阿维尼翁北部	227
教皇新堡	227
奥朗日	229
韦松拉罗迈讷	232
蕾丝山岭	235
旺图山	237

卡庞特拉及周边... 239

阿维尼翁东部... 242

佩尔讷喷泉	242
拉-索尔居厄 河畔利斯勒	243
沃克吕兹喷泉	245
弗纳斯屈厄地区	246

阿尔比耶山... 246

普罗旺斯的圣雷米	247
尼姆及周边	251

吕贝龙的 山间小镇... 256

沃克吕兹山	257
戈尔德及周边	257
鲁西永	262
圣萨蒂南-莱萨及周边	263
阿普特	264
大吕贝龙	266

博奥	266
----------	-----

赛尼翁及周边	267
--------------	-----

小吕贝龙... 268

博尼约	268
拉古斯	269
梅纳村	270
老奥佩德	271

吕贝龙南部山区... 271

吕马林	271
沃吉纳和屈屈龙	272
昂苏	272
吕马林南部	272

上普罗旺斯和 南阿尔卑斯... 274

福卡尔基耶地区... 275

福卡尔基耶及周边	275
圣米歇尔瞭望台	279
锡米亚纳拉罗通德	279
巴农	279

迪朗斯山谷... 279

韦尔东峡谷... 281

圣十字湖和屈安松湖	282
圣玛丽修道院及周边	283
卡斯特兰及周边	284

梅康图尔国家公园... 286

迪涅莱班	286
勒乌巴耶厄谷	288
韦尔东河谷	290
上瓦尔山谷	291
蒂尼山谷	292
韦叙比耶山谷	293
罗亚山谷	295

特别呈现

蒙特卡洛赌场	44
旧港	46
薰衣草小径	50
普罗旺斯的 美食和美酒	320

欢迎来 普罗旺斯和蔚蓝海岸

无论是驱车行驶在山顶的道路上，还是在海滩上晒日光浴，或是流连忘返于每周市场的美食之间，普罗旺斯和蔚蓝海岸涵盖了法国的精华——性感，阳光明媚且充满诱惑。

诗意风景

普罗旺斯和蔚蓝海岸是探险者最理想的天堂。来这里旅行的快乐之一，是往返的道路上充满异彩纷呈的风景：一望无际的薰衣草，古老的橄榄树丛林，悬崖绝壁顶端的路，灌木丛笼盖的山丘，甚至是终年白雪皑皑的山峰。这里有欧洲最深的峡谷、最古老的大路和最高的关口，对于自驾者来说，几乎使所有的美梦成真——与此同时，地中海像一面明亮的镜子，用蓝色的光反射出悬崖峭壁、雪白的沙滩和无际的天空。慢慢来——抵达那里，这乐趣就开始了半啦。

艺术遗产

吸引了雷诺阿、夏加尔、塞尚和毕加索等艺术家们来到这里的，不仅仅是风景：是这里的光，曾被马蒂斯形容为“温和而柔软，却不失宏伟华丽”。你是否在山上眺望过光彩夺目的海景或是欣赏过似火的日落？到法国这个角落旅行，就像是直接步入了印象派的油画里。这个有着如此丰富艺术遗产的区域毫无意外地成为大量标志性艺术收藏品的聚集地，更别提凡·高、塞尚和雷诺阿曾经待过的工作室了。

历史悠久

两千年前，普罗旺斯曾是古罗马高卢的一部分，罗马人留下了神话般的遗产，如历史遗迹和古建筑——更不要提法国的第一个葡萄庄园了。这个区域到处都散落着古罗马的遗址，包括尼姆、阿尔勒和奥朗日的露天竞技场，宏伟的加尔桥引水渡槽，以及普罗旺斯的圣雷米和韦松拉罗迈讷近乎整个镇子。一系列史前遗址、中世纪修道院、高雅的教堂和装饰艺术建筑中的要素，让普罗旺斯看起来就像一部活历史书。

美食享受

无论你在普罗旺斯哪个角落，都不可能挨饿。美食是法国人生活的核心部分，但在普罗旺斯，它变成了一种吞噬一切的激情。该地区的菜肴受地中海烹饪原料——橄榄油、葡萄酒、番茄和大蒜——所主导，绝对堪称一大亮点，无论是享用一碗蒜泥蔬菜浓汤，体验农场里新鲜的橄榄油，抑或是在马赛港口边沉浸在一满碗马赛鱼汤的美味中。愿你胃口好（Bon appetit）！



我为什么喜欢普罗旺斯和蔚蓝海岸

本书作者奥利弗·贝瑞 (Oliver Berry)

对于我来说，普罗旺斯的乐趣是多种多样的。仅在一天之内，你就可以获得相当于其他地方整个假期所获得的经历：在海滩上吃早餐，清晨探索尼斯的古镇，在乡村客栈享用午餐，下午游览山丘，参观葡萄庄园，黄昏中来一杯法国茴香酒，玩一场贝当克 (pétanque) 游戏，然后在阿尔卑斯山麓观赏一次令人终生难忘的日落。这里是我第一次到法国时游历的第一个地方（那时我只有两岁），此后我会时常再来。不知为何，我每次都不能离开这里太久。

关于作者的更多信息，见359页。



0 50 km
0 25 miles

韦尔东峡谷

探索欧洲最深的峡谷(281页)

驾驶距离(km)

阿维尼翁	37	注意: 距离只是约数				
迪涅莱班	183	197				
福卡尔基耶	154	94	50			
马赛	94	104	138	110		
尼斯	248	260	143	189	204	
圣特罗佩	206	220	157	172	133	99

阿尔勒

阿维尼翁

迪涅莱班

福卡尔基耶

马赛

尼斯

摩纳哥

在蒙特卡洛最著名的赌场里下注(72页)

三段峭壁公路

观赏三重全景式的悬崖(58页)

尼斯老城

在这个充满历史感的角落里溜达(53页)

圣特罗佩半岛

看名流们的聚会以及一流的海滩(126页)

海拔



普罗旺斯和 蔚蓝海岸 Top 16



普罗旺斯的市场

1 摊位上摆满水果和蔬菜，一盘盘奶酪和腊肠（干腌的香肠），摊贩们大声叫卖着他们的商品——市场是普罗旺斯生活中必不可少的一部分。几乎每个村庄都有至少一个每周一次的集市，在那里当地人熙熙攘攘地闲逛、聊天，摊位上卖什么的都有，从农产品到香料、肥皂和手工制作的工艺品。如果你想透彻了解普罗旺斯的市场，那么戛纳的Marché Forville（见98页）、尼斯的萨莱亚广场（cours Saleya，见53页）和卡庞特拉的周五早市（见239页）是再好不过的选择了。

吕贝龙

2 山顶的别墅，满山的薰衣草，层叠的山头，外加悠闲的生活状态，吕贝龙一直以来都是典型的普罗旺斯之梦。她的迷人之处竟是如此低调：漫步在美丽的村庄内，在每周一次的市场购物，品美酒，在全景露台内享受悠长的下午茶。这里也适合充满活力的运动：整个地区是主要的骑行区域，同时有很多条适合徒步登山的小道，还有几处值得探索的景点，如鲁西永的赭石采石场（见262页）。右图为吕贝龙维拉尔斯（Villars）Les Grands Cléments 的石头建筑。



1

TONY BURNS / GETTY IMAGES ©



2

BARBARA VAN ZANTEN / GETTY IMAGES ©

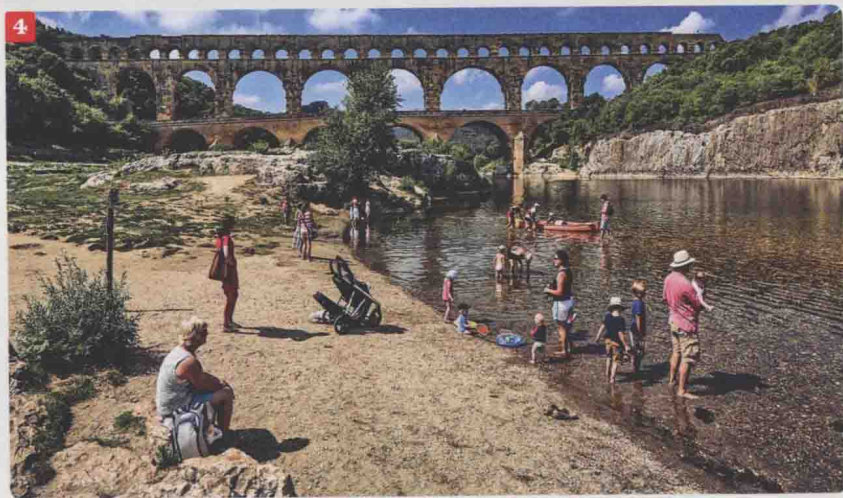
尼斯老城

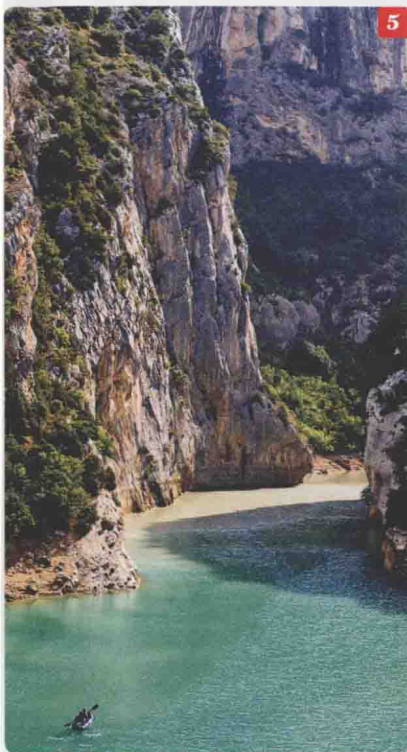
3 尼斯迷宫般的老城（见53页）是这座优美城市最欢乐满盈的部分。清晨时分，萨莱亚广场和镇上那些数不清的熟食店的店主正查看着他们的货摊。下午，大量的游客蜂拥而至，大口品尝冰激凌，在宽敞、精致的街道散步，同时可以欣赏美轮美奂的巴洛克建筑。夜幕降临，尼斯老城内的各式酒吧、夜店和餐厅正式登场，吸引着各个年龄段的人群前往。顶图为尼斯老城萨莱亚广场的人群。



加尔桥

4 作为罗马时期最伟大的工程之一，三层的加尔桥（Pont du Gard, 见255页）高50米，长275米。在罗马时期，顶层的水道每天要输送的水量达到令人吃惊的2万立方米。加尔桥拥有35个拱，庄严地横跨在加尔河上，无论你从桥上穿过还是坐独木舟划桨穿过桥底，都能感受其壮观的景象。要了解它的历史背景，那里有一座博物馆可以参观，周围还有很多值得一去的步行小道可以探索。





5

JEAN PIERRE LECOQUIERE / GETTY IMAGES ©



6



7

BERNARD BOUSSEL / GETTY IMAGES ©

韦尔东峡谷

5 韦尔东大峡谷 (Gorges du Verdon, 见281页) 全长25公里, 悬崖峭壁近900米高, 毫无疑问是普罗旺斯最无与伦比的自然景观之一。经历了韦尔东河上千年的洗礼, 韦尔东大峡谷的景色绝对令人叹为观止。当然, 领略其壮观景色的方式也非常丰富: 攀登, 骑行, 坐缆车, 沿着韦尔东的峭壁游览, 或是选择乘坐木筏或皮艇沿韦尔东河漂流而下。要对这个庞大规模的景观有一个完全的了解, 可以从峡谷之上、之下都看看。

三段峭壁公路

6 在三段峭壁公路 (见68页), 可以欣赏到里维埃拉最迷人的全景。低断崖公路环绕着闪耀的沙滩, 你有大把机会可以下水游泳。往山上去, 滨海峭壁公路的终点是中世纪村庄埃泽 (Èze), 它坐落在多岩的海岬间, 为游客欣赏海岸线提供宝贵的机会。最后是峭壁公路, 它一直沿着海拔500米的悬崖盘绕, 在任何一处弯道, 游客都能领略壮观的景色。右上图为罗克布吕讷-卡普马丹 (见82页) 的景色。

马赛

7 干练的马赛 (Marseille, 见160页) 于2013年被评为“欧洲文化之都”, 逐渐成为热门城市之一。作为法国境内最具多样性的城市之一, 马赛充满活力和氛围, 刚刚落成的一批杰出博物馆 [包括超级棒的欧洲与地中海文明博物馆 (MuCEM)] 也增加了这座城市的吸引力。马赛的心脏是美丽的旧港, 周围遍布着各式海鲜餐馆——如果你想尝试一下正宗的马赛鱼汤, 这里便是不二选择。右下图为欧洲与地中海文明博物馆 (见161页) 的露台。

阿尔比耶山脉

8 群山连绵的阿尔比耶山脉（见246页）蜿蜒于迪朗斯河与罗讷河之间，是一处富人、名流、俊男美女度假休闲的胜地，有大把能捕捉明星身影的机会。但是为了美食，也值得来此一游——这里最负盛名的是当地的顶级橄榄油，这种橄榄油受到当地AOC（法国原产地命名控制；一种商标类型）保护。当地村庄也挤满出色的餐厅，尤其是在莱博与圣雷米两处附近。上图为普罗旺斯地区莱博（见250页）。



卡朗克

9 马赛周围的海岸线是由高耸多岩石的海岬构成，就好似从地中海铁青色的海水中竖立起的小塔，当地人将其称为卡朗克（Les Calanques）。自2013年起，这片20公里的地带被法国政府设计成全新的国家公园（见181页），这里的悬崖小径、隐秘海湾和白色沙滩正期待着游客们的探索。一些小海湾只能通过乘汽艇和皮艇到达。而在盛夏之外的季节来到这里，你可能得以独享所有这一切。下图为卡朗克米欧港峡湾（见182页）。

