

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РЕГИОН ПРОВАНС - АЛЬПЫ - ЛАЗУРНЫЙ БЕРЕГ

**П**рованс, Альпы и Лазурный Берег - три направления с невероятно разнообразными пейзажами. Всего в трех часах на скоростном поезде в часе с небольшим лёта от Парижа вас ждут **удивительные края**. Путешествие к морю, холмам, озерам и горам, на встречу открытиям - от **захватывающих дух природных заповедников** до **потрясающих исторических памятников**.



ПРОВАНС

АЛЬПЫ

ЛАЗУРНЫЙ БЕРЕГ



50 km

	Железная дорога TGV		Главный порт
	Пригородные поезда TER		Вокзал TGV
	Автоматгистраль		Главные горнолыжные зоны
	Главная дорога		Невероятные природные заповедники
	Второстепенная дорога		Исключительные памятники
	Водный путь		
	Аэропорт		

	2400 - 4000 m
	1800 - 2400 m
	1200 - 1800 m
	600 - 1200 m
	0 - 600 m



REGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR TOURISM BOARD

www.provence-alpes-cotedazur.com

Pigment Design - © F. Ecochard CRT - Fotolia - iStock - 2024



### 1 Каланки и мыс Кап-Канай\*

Прогулка вдоль каланок, расположенных у границ Марселя, дарит невероятные виды на скалы и небольшие бухты. Каланки - рай для подводного плавания, скалолазания, изучения флоры и фауны. На протяжении 20 км они соединяют Марсель с прекрасным портом Кассиса и его захватывающим дух мысом Кап-Канай.



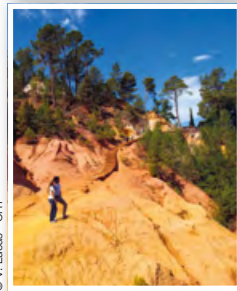
### 2 Камарг

Камарг - уникальная для Франции дикая земля, возникнувшая на пересечении моря и Роны - стала неисчерпаемым полем наблюдения за флорой и фауной. Вы сразу почувствуете себя вдали от суеты, отправившись на прогулку по прудам и болотам. Это место, где очень следят за сохранением традиций, предлагает множество развлечений: тропы для наблюдения за птицами, катание на лошадях, дегустации местной кухни и еще куча всего интересного!



### 3 Горная гряда Сент-Виктуар

Любимый объект живописи Сезанна, горная гряда Сент-Виктуар - один из символов метрополии Экс-Марсель-Прованс. Огромная «волна» из сияющего белого камня заставляет восхищаться. Насладитесь этим местом во всей его многогранности и непременно прогуляйтесь по одному из многочисленных маршрутов. Это отличная возможность познать местные территории и открыть для себя окрестные деревни и провансальский колорит.



### 4 Охры\*

Тысяча цветов под солнцем Прованса! Здешняя исключительная игра света рождает невероятные оттенки красного, оранжевого, желтого... Можно отправиться на прогулку по одной из двух живописных троп из расположенной на вершине деревни Руссийон в самом сердце Люберона или погрузиться в яркую атмосферу «Провансальского Колорадо» Рюстреля.



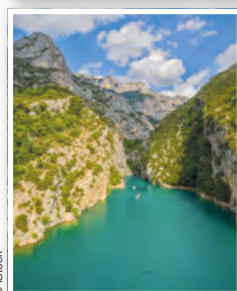
### 5 Гора Ванту

Эта легендарная южная гора, прозванная «Провансальским великаном», возвышается на 1912 м над уровнем моря и скрывает множество цветов и настроений. Она входит в список «Резерва биосферы» ЮНЕСКО и известна своим загадочным сочетанием провансальского пейзажа и вида, напоминающего лунные кратеры, «прибранные» сильным ветром. Это место полюбилось неравнодушным к велосипедным прогулкам. Летом, лаванда цветет на фоне вершины горы Ванту и ее загадочного декора.



### 6 Скалы Мэ

Эти причудливые силуэты, прозванные скалами Мэ, возвышаются на 1000 метров. Согласно легенде, монахи Монтаньи де Люр застыли в камне за то, что возжелали мавританских женщин во время нашествия сарацинов. На самом деле, образование скал Мэ обязано породам, устойчивым к эрозии.



### 7 Ущелье Вердон\*

Завораживающее зрелище! Уникальный для Европы природный парк, этот огромный каньон предлагает посетителям головокружительные панорамы и множество бельведеров, способных достигать 700 м в глубину. Отсюда открывается впечатляющий вид на изумрудную реку, которая обязана своим названием прозрачной зелени своих вод. Это царство активного спорта. Тут вас ждут скалолазание, рафтинг, каноэ или банджи-джампинг...



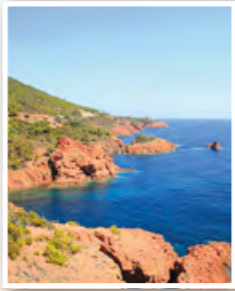
### 8 Пляжи департамента Вар

Береговая линия Вар - место расположения одних из самых красивых пляжей в Европе. Некоторые из них стали легендарными, другие - остались дикими или охраняются. Пляжи из гальки или мелкого песка, для семейного купания или чтобы вздремнуть в тени сосен - откройте для себя пляжи Бандоль, Сен-Тропе, Памплони, Борм-ле-Мимоза, Ла-Лонд-ле-Мор, Поркероль...



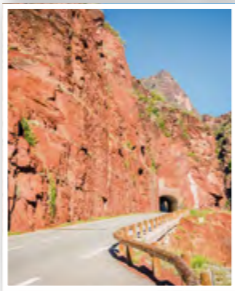
### 9 Йерские острова\*

Любите ли вы кататься на лодке, заниматься дайвингом или просто гулять, вы найдете острова Йер настоящей жемужиной Средиземноморья. Поркероль, Порт-Кро, Леван... вас ждут бирюзовые воды, белоснежные пляжи, исключительная флора и километры прогулочных троп. Вы поймете, почему Йерские острова также называются «Золотыми островами».



### 10 Массив Эстерель

Откройте для себя «Корниш д'Ор», приморскую дорогу, связывающую Манделье и Сен-Рафаэль. Удивительный массив красных вулканических скал формирует захватывающий зазубренный рельеф. Отсюда открываются виды на множество островов и бухт в тени зонтичных сосен. Массив, который возвышается до более чем 600 м, является отправной точкой для многих велосипедных и пеших экскурсий в сердце огромного лесистого и охраняемого массива.



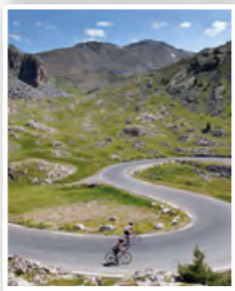
### 11 Ущелье Сьон

Здесь мелькают впечатляющие красные крутые ущелья, прекрасные в своей дикой красоте. Во время наводнения эрозивная сила Сьона увеличилась в десять раз, создав необычную галерею природных скульптур. Они встречаются на протяженности в 25 км извилистых дорог. Так что успеете насладиться этим удивительным декором.



### 12 Долина Чудес

Это чудо Меркантура, усеянное лесами и озерами, известно своими наскальными рисунками. Это удивительное место, расположенное на высоте 2000 метров, - возможность для любителей прогулок и природы познакомиться с местной флорой и фауной, любясь тысячами исторических свидетельств.



### 13 Перевал Коль-де-ла-Бонет

Самая высокая дорога в Европе поднимается до 2802 м в самом сердце национального парка Меркантур. Вершина Бонет связывает Средиземноморье и Альпы. Возвышаясь среди грандиозных ландшафтов, она известна своими захватывающими дух видами во все времена года: заснеженные вершины так же прекрасны, как и великолепные виды на лиственные леса... Этот легендарный перевал, регулярно используемый в рамках гонки Тур де Франс, также очень популярен среди велосипедистов!



### 14 Озеро Сер-Понсон

Среди гор река Дюранс разлилась в одно из крупнейших в Европе искусственных озер, площадью в 3 000 га. Оно стало потрясающей игровой площадкой для любителей водных развлечений и захватывающих ощущений. Возможность для самых больших любителей созерцать открыть для себя поразительные панорамы, исследуя близлежащие маршруты.



### 1 Пещера Коскер, Мюсем и форт Сен-Жан

В конце старого порта Марселя находятся три культурных объекта, которым удалось объединить историю и современность. Открытый в июне 2022 года, Cosquer Méditerranée - это потрясающая копия пещеры Cosquer, подводного исторического объекта, расположенного в марсельских бухтах. По соседству находится форт Сен-Жан, построенный в XII веке и музей Мисет - архитектурный подвиг и музей, посвященный цивилизациям Европы и Средиземноморья.



### 2 Античное наследие Арля в Сен-Реми-де-Прованс

Важная точка на карте Прованса, Арль скрывает множество памятников античной архитектуры, охраняемых ЮНЕСКО. Арены сохранили свое первоначальное величие, и сегодня античный театр - это все еще место представлений. У въезда в Сен-Реми вы увидите триумфальную арку и Юлиев Мавзолей, утопающие в зелени неподалеку от археологического парка Гланум.



### 3 Папский дворец

Этот величественный средневековый готический дворец-крепость - свидетель пребывания Пап в Провансе в 14 веке - возвышается в самом центре города. Здесь проходят выставки и экскурсии, а еще это здание, занесенное в список всемирного наследия ЮНЕСКО, становится огромной театральной сценой во время международного фестиваля в Авиньоне. Это главное событие лета, зажигающее город, который живет в ритме современного театрального искусства.



### 4 Аббатство Сенанк

Великолепное в своей строгости и окруженное долиной, 800-летнее аббатство Сенанк является одним из самых ярких произведений цистерцианской архитектуры. Этот шедевр романского искусства в самом сердце Люберона - отличное место для отдыха и прогулок. Летом здесь особенно красиво благодаря цветущей лаванде и цветам.



### 5 Античный театр в Оранже

Этот театр - важнейший памятник античной архитектуры - лучше всего во всей Европе сохранился до наших дней. Своей известностью он обязан прежде всего огромной стене сцены, которая удивительно сохранилась. Легендарное место представлений еще с романской эпохи во многом благодаря своей акустике, этот памятник стал центром международного фестиваля оперного искусства les Chorégies.



### 6 Везон-ла-Ромен

Везон-ла-Ромен перенесет вас в прошлое. Это символическое место для истории Прованса скрывает много исторических памятников, заслуживающих посещения. Здесь сосуществуют средневековые развалины и современные здания, но именно античности город обязан своей репутацией и самим именем «ла-Ромен». Любителям истории будет интересно посетить театр и археологический музей.



### 7 Систеронская цитадель

Из Цитадели, служащей напоминанием об оборонительном прошлом Систерона, открывается прекрасный вид на величественную реку Дюранс. Цитадель была задумана гениальным архитектором Вобаном. Популярное место среди туристов, летом Цитадель принимает у себя фестиваль музыки и театра Les Nuits de la Citadelle.



### 8 Аббатство Боскодон

Аббатство было основано монахами ордена Шале, соблазненным чистотой и великой гармонией этих мест. Восстановленное аббатство снова стало религиозным местом в самом сердце одного из крупнейших пихтовых и лиственных лесов. Также стоит посмотреть деревушку Эмбрен, возвышающуюся над рекой Дюранс, и ее монументальный собор.



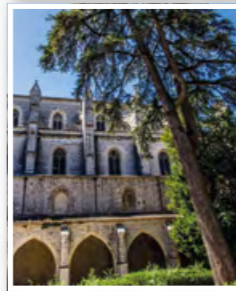
### 9 Бриансонская крепость

Захватывающее погружение в историю в самом сердце Альп. Благодаря своему стратегическому расположению Бриансон стал одним из главных горных укреплений в мире. Город Вобан спирально развернулся вокруг этих величественных укреплений. Также интересно посетить форт Мон-Дофин с видом на долину Гиль и реку Дюранс, расположенный всего в 30 км от Бриансона. Эти две постройки входят в список всемирного наследия ЮНЕСКО.



### 10 Аббатство Тороне

Момент благодати в сердце Прованса. Так называемое «чудо» возникло посреди лесистых холмов в двенадцатом веке. Функциональное и минималистическое аббатство Тороне с исключительной акустикой и впечатляющим архитектурным стилем по праву признано жемужиной цистерцианского искусства.



### 11 Церковь Святой Марии Магдалины

Церковь, где хранятся мощи святой Марии Магдалины, пришедшей для крещения Прованса, стала известным местом паломничества... Самое важное готическое религиозное здание, построенное в Провансе, способствует размышлениям. Почему бы не пройти по столам святой, отправившись к величественному лесу Сент-Бом и продолжив восхождение к пещере, где она жила отшельницей до самой смерти.



### 12 Оборонные укрепления Тулона

Неприступная крепость Тулона скрывает одну из самых красивых гаваней Европы. Древнее пристанище греческих и римских судов, гавань Тулона окружена многочисленными укреплениями Вобана, свидетельствующими о богатом военном наследии, которое иллюстрирует бурную историю. Таким образом, 24 форта, башни и батареи были построены на трех зонах: в гавани, на малой и большой окружной дороге.



### 13 Крепость Антиб

С террасы крепости открывается вид на 360 градусов на Антиб и его окрестности. Крепость, расположенная на полуострове Сен-Рош, ранее была оборонительным сооружением, а теперь стала символом города и музеем, внесенным в список исторических памятников. Воспользуйтесь случаем, чтобы увидеть ее охраняемый парк и насладиться панорамой старого города и моря.



### 14 Ницца, колыбель туризма

С 2021 года Ницца включена в список Всемирного наследия ЮНЕСКО как "город-зимний курорт Ривьеры". С конца XVIII века английские, а затем и русские аристократы искали убежища в "Нюса-ла-Белла" на зиму. Знаменитая Английская набережная, буржуазные районы Симьеса и Мон Борон, очаровательные виллы и отели, а также сочетание средиземноморской и экзотической растительности - формируют наследие этой эпохи.

\* Чтобы улучшить качество вашего визита и помочь сохранить местную флору и фауну, мы рекомендуем вам избегать посещения этих исключительных природных объектов в июле и августе и посетить их в другое время года.