

Reiseziel Manche

Normannische Halbinsel



Regionale Kostbarkeiten

Das Leben am Meer

Spielfeld und Festplatz



MAGAZIN FÜR **#10**
DAS REISEZIEL



Hinterlassen wir gemeinsam einen positiven Fußabdruck!



SCHAUEN WIR UNS AN, WAS UNS UMGIBT

La Manche fasziniert ebenso wie es verpflichtet. Es voll auszuleben bedeutet, in Harmonie mit den Elementen zu leben, sich ihrer Kraft zu stellen und sich an ihren Rhythmus anzupassen. Lasst uns bereit, aufmerksam und informiert sein, um es in völliger Ausgeglichenheit zu genießen.



LASST UNS DAS ÖKOLOGISCHE GLEICHGEWICHT BEWAHREN

Als ein wahres Naturjuwel beherbergt La Manche empfindliche Ökosysteme. Um das äußerst sensible Gleichgewicht der Ökosysteme und die Artenvielfalt zu bewahren, sind wir verpflichtet, auf unsere Umwelt und die Organismen zu achten, aus denen sie bestehen.



LASST UNS VONEINANDER LERNEN

Aufgrund ihrer tiefen Verbundenheit mit ihrem Gebiet sind die Bewohner wertvolle Führer, um die lokalen Schätze zu entdecken. Lasst uns neugierig sein und neue Horizonte erschließen. Lasst uns lernen, das Gebiet, seine Geschichte und die Gebräuche von La Manche zu verstehen.



WILLKOMMEN IN LA MANCHE

Egal ob ein Reisender oder Kinder des Landes
Wir sind die Hüter eines wertvollen Gleichgewichts

Durch unsere Worte
Durch unsere Begegnungen
Durch unsere Gesten
Hinterlassen wir einen Eindruck
bei den anderen und auf diesem Boden.

Vom Meer bis zum Festland hat die Geschichte hier ihre Zeugen
hinterlassen
Unerschütterliche Gebäude, Hüter der Zeit, Erinnerung der
Menschen
Die uns an unseren richtigen Platz erinnern.
Von Generation zu Generation
Teilen wir die Reichtümer dieser Orte, die uns zusammenführen,
Bei flüchtigen Blicken, die sich kreuzen und Verbindungen, die
entstehen,
Gibt es immer ein Abenteuer, das es zu erleben, eine Tradition,
die es zu vermitteln und eine Geschichte, die es zu erzählen gilt.

Auf diesem magnetischen Boden
Dort, wo die Sterne sich aneinanderreihen, um die Wellen tanzen
zu lassen
Dort, wo die Gezeiten den Rhythmus vorgeben
Das ist ein Walzer, kraftvoll und zugleich intim
Wo jeder Schritt uns trägt, jedoch zugleich auch verpflichtet

La Manche lädt uns ein, seiner Bewegung zu folgen
Uns führen zu lassen
Um intensive Momente zu erleben
Und heute für die Glücksmomente von morgen Sorge zu tragen

Hier hinterlässt jeder Schritt eine Spur
Eine Erinnerung im Herzen
Hinterlassen wir also einen positiven Abdruck.

6-17

REGIONALE KOSTBARKEITEN

6-7 DER MONT SAINT-MICHEL UND SEINE BUCHT

8-9 D-DAY, VON ERINNERUNGEN UND EMOTIONEN

10-11 WANDERUNG IM HERZEN DER SÜMPFE

12-13 MÄRKTE - EINE LEBENDIGE TRADITION.

14-15 SOUVENIRS - ZU 100% LA MANCHE

16-17 KULTURERBE IN DER FAMILIE



18-25

DAS LEBEN AM MEER

18-19 ERLEBEN SIE DIE GRÖSSTEN GEZEITEN EUROPAS.

20-21 SCHÖNE INSELN IM MEER

22-23 LA CÔTE DES HAVRES

24-25 ORIENTIERUNGSPUNKTE VON SEELEUTEN



26-33

SPIELFELD UND FESTPLATZ

26-27 LA MANCHE ZU FUSS.

28-29 LA MANCHE MIT DEM FAHRRAD.

30-31 ALLE SEGEL SETZEN.

32-33 AUSFLÜGE UND WANDERUNGEN ZU
PFERD.

34-35 ENTDECKEN





REGIONALE KOSTBARKEITEN



DER MONT SAINT-MICHEL UND SEINE BUCHT

Als außergewöhnliche Räume verdienen es der Mont Saint-Michel und seine Bucht abseits der ausgetretenen Pfade erkundet zu werden, um ihre ganze Einzigartigkeit zu erfassen. In Le Mont ist ein Besuch des Dorfes und der Abtei selbstverständlich ein Muss. Doch dieses Schmuckstück verfügt auch über ein Schmuckkästchen - die Bucht, die es umgibt. Als Schauplatz der

größten Gezeiten in Europa zieht sie jeden Tag ihr Kleid aus Wasser- und Licht an, ein Schauspiel, das umso schöner ist, je höher der Koeffizient ist. Im Sommer ist der Ort majestätisch und stark frequentiert, im Frühling und Herbst kann man ihn in aller Ruhe genießen. Und es gibt nichts Besseres als einen schönen Wintertag, um dort ganz allein auf der Welt zu sein und die ganze Magie der Orte zu spüren!

Egal zu welcher Jahreszeit, kommen Sie früh an, um das herrliche Licht zu genießen, oder verlassen Sie die Stadt erst spät, um ihren Charme bei Nacht zu erleben. Ein Aufenthalt in der Bucht bedeutet auch, Zeit zu haben, sie auf andere Weise zu entdecken: auf Rad- oder Wanderwegen, die Buchten zu Fuß mit einem Führer durchquerend, im Seekajak oder sogar aus der Luft an Bord eines Ultraleichtflugzeugs.

ERFAHRUNG

DIE BUCHT BEI SONNENUNTERGANG ÜBERQUEREN

Diese Erfahrung muss man einmal im Leben gemacht haben: die Entdeckung des Mont Saint-Michel barfuß bei Sonnenuntergang. Brechen Sie von den Stadtmauern aus auf zu einer ca. 6 km langen Überfahrt vorbei am Mont Tombelaine zu einer ca. 6 km langen Überfahrt hin und zurück. Der Start erfolgt unter goldenen Lichtern mit einer Rückfahrt in der Nacht. Nur die spannenden Geschichten Ihres Führers und das Geräusch der Vögel begleiten Sie, während die Sonne untergeht. Entdecken Sie den Mont Saint-Michel und seine Bucht zwischen Sonne und Mond in neuen Umrissen (wieder) und nehmen sich die Zeit, die wechselnden Lichter und die völlige Ruhe um Sie herum zu genießen. Magisch!



+ ZOOM

LES BELLES DÉCOUVERTES („DIE SCHÖNEN ENTDECKUNGEN“), NATURKUNDLICHE FÜHRUNGEN

Mit diesem Programm werden das ganze Jahr über zahlreiche Ausflüge und Besichtigungen organisiert, um den Mont Saint-Michel und seine Bucht auf eine andere Weise zu entdecken. Die Reiseführer bieten verschiedene Themen an, um die Ufer des Mont und seine faszinierende Artenvielfalt abseits der Menschenmassen zu erkunden. Thematische Ausflüge zu Vögeln, Pflanzen und Amphibien, Märchenwanderungen, Sonnenuntergangsabende... Machen Sie sich auf zu einem Spaziergang an der frischen Luft inmitten dieser einzigartigen Umgebung, in der es vor Leben nur so wimmelt. Eine Gelegenheit, den Blickwinkel zu ändern, um mehr über die Tier- und Pflanzenarten in der Bucht, aber auch über die Geschichte des Mont Saint-Michel zu erfahren.



<< PORTRAIT

BENJAMIN PONTAIS, ER KEHRTE AN DEN ÄRMELKANAL ZURÜCK, UM FREMDFÜHRER FÜR DIE BUCHT ZU WERDEN

Benjamin wurde in Granville geboren und war schon immer sehr mit seiner Heimatregion verbunden und vom Mont Saint-Michel fasziniert. Als Kind erkundet er die Bucht viele Male mit der Familie oder auf Schulausflügen: er wird unerschöpflich in Bezug auf die Legenden, die sich um die Orte ranken. Nach einem langen Studium arbeitete Benjamin zehn Jahre lang in der Nähe von Paris. Im Jahr 2020 verspürt er das Bedürfnis, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Seine Faszination für den Mont Saint-Michel hat ihn nie verlassen, er möchte der Natur und den Menschen näherkommen. Daraufhin unternahm er eine berufliche Umschulung zum geprüften Fremdenführer für die Bucht von Mont-Saint-Michel. Natur, Geschichte, Theater, Begegnungen - dieser Beruf vereint alles, was den jungen Mann aus der Mancha begeistert, das ist Fakt. Heute ist Benjamin selbstständiger Reiseleiter und fühlt sich im Kontakt mit dem Publikum lebendiger denn je und erlebt seinen Beruf als ein unermessliches Privileg, als Quelle des Teilens und des Weitergebens.



VON ERINNERUNGEN UND EMOTIONEN

Hier auf dieser Halbinsel kamen die Menschen immer über das Meer... Am 6. Juni 1944 waren die Alliierten an der Reihe, hier zu landen, um Europa im Rahmen der Operation Overlord zu befreien. Dieser „längste Tag“, ein echter Wendepunkt im Zweiten Weltkrieg, ebnete Frankreich den Weg zur Befreiung.

Nach dreimonatigen Kämpfen wurde die Normandie von der deutschen Besatzung befreit, war aber zutiefst gezeichnet. In Utah Beach, am selben Strand, an dem die Amerikaner gelandet sind, kann man sich im Musée du Débarquement vorstellen, wie

damals Tausende von Männern die Küste stürmten. Das D-Day Expérience in Saint-Côme-du-Mont und das Airborne Museum in Sainte-Mère-Église zeigen die Vorbereitung und den Start der Luftlandeoperationen: 15.500 Fallschirmjäger der 82. und 101. Airborne Divisions („Luftlandedivisionen“) springen über den Sümpfen ab, mit dem Ziel, zu den Städten Carentan und Sainte-Mère-Église zu gelangen. Das Normandy Victory Museum in Catz zeugt hingegen von der Heckenschlacht: Elf Wochen lang nach dem D-Day lieferte die US-Armee in der Heckenlandschaft schwere Kämpfe gegen die

deutschen Truppen. Um sich vor Landungsversuchen aus Großbritannien zu schützen, errichteten diese den Atlantikwall entlang der Westküste Europas. Im Ärmelkanal existieren noch mehrere Werke. Die mit beeindruckenden unterirdischen Gängen durchzogene Batterie von Azeville schützte die Strände an der Ostküste des Cotentin. In Cherbourg verteidigte die Batterie du Roule die gesamte Reede. Die Friedhöfe - der deutsche in Huisnes-sur-Mer, La Chapellen-Juger, Orglandes und der amerikanischen in Saint-James - zeugen von der Härte der Kämpfe und laden zur Einkehr ein.

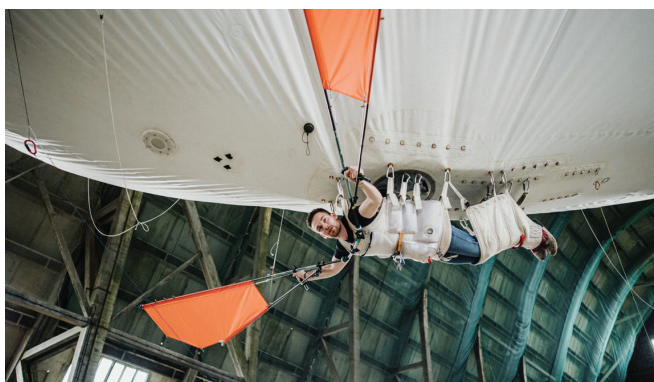
3 UNGEWÖHNLICHE AKTIVITÄTEN RUND UM DEN D-DAY

EINE JEEPTOUR MIT NORMANDY DISCOVERY TOURS

An Bord eines authentischen Willys-Jeeps nehmen Thomas und Flavie Sie mit auf die Spuren der 82. und 101. Luftlandedivisionen. Zwischen Landungsstrand, Bocage, Hohlwegen und Gedenkstätten ist das Abenteuer mit Anekdoten und Fotos aus der damaligen Zeit gespickt. Eine wirklich immersive Erfahrung!

EIN ESCAPE GAME AM BLOCKHAUS IN CARENTAN-LES- MARAIS

Dies ist eine spielerische Art, die Geschichte des D-Day in La Manche zu entdecken. Schlüpfen Sie in die Rolle eines Fallschirmjägers, eines Widerstandskämpfers oder auch eines deutschen U-Boot-Fahrers und begeben Sie sich auf eine Mission. Im Team sind Strategie und Überlegung unerlässlich, um aus einem der vier Spielräume herauszukommen.



EIN FLUG MIT DEM AÉROPLUME® IM LUFTSCHIFFHANGAR VON ÉCAUSSEVILLE

Ein einzigartiger Ort für eine erstaunliche Aktivität! Unter dem Gewölbe dieses Gebäudes, in dem einst Luftschiffe untergebracht waren, können Sie wie ein Vogel fliegen. Sie müssen einfach nur das Gurtzeug anlegen, das unter dem Aeroplume hängt, und das Helium und die Schwerkraft erledigen den Rest und tragen Sie mehrere Meter über den Boden.



DIE DENKWÜRDIGKEIT DER ORTE RESPEKTIEREN

Die von der Geschichte geprägten Landungsorte verkörpern unser kollektives Erbe. Nehmen wir uns die Zeit, zu verstehen, was sich hier abgespielt hat, und hören wir den Aussagen der Zeitzeugen zu, damit die Erinnerung bewahrt und an künftige Generationen weitergegeben werden kann.



PORTRAIT OCÉANE UND TIMOTHÉ, NEUE BETREIBER DES WORLD WAR II MUSEUMS.

Das junge Paar aus dem Département Marne wollte die Stadt verlassen, um gemeinsam zu arbeiten und sich selbstständig zu machen. Als Liebhaber von Meeresküsten und großen Naturgebieten kannten sie den Ärmelkanal bereits und machten dort regelmäßig Urlaub. Als der Betreiber des Musée de Quinéville beschließt, in den Ruhestand zu gehen, sehen Océane und Timothé darin die Chance, ihr Leben zu ändern. Timothé, ein Sammler und Enkel eines ehemaligen Soldaten im Zweiten Weltkrieg, kann sich der Geschichte widmen und das Meer genießen, das er immer vermisst hat.

SPAZIERGANG IM HERZEN DER SÜMPFE

Der Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin, der sich fast über die gesamte Breite des Departements erstreckt, ist ein unberührtes Schmuckkästchen, das Liebhaber von Fauna, Flora und wilden Landschaften begeistert. Ein einzigartiger Naturraum, in dem jeder die Aktivität finden kann, die zu ihm passt.

LA RÉSERVE DE BEAUGUILLOT

Das Naturschutzgebiet von Beauguillot ist ein wahres Refugium der Artenvielfalt. Eingebettet zwischen der Baie des Veys und Utah Beach erstreckt es sich über 800 Hektar und beherbergt zahlreiche Vogel-, Weichtier-, Säugetier-, Amphibien-

und Reptilienarten. Jeden Winter finden hier 35.000 Wasservögel Zuflucht, zusammen mit der zweitgrößten französischen Kolonie von Sattelrobben. Um sie besser bewundern zu können, ohne das Ökosystem zu stören, sind 5 Beobachtungsspotts zu Fuß erreichbar. Außerdem werden das ganze Jahr über geführte Touren und ornithologische Ausflüge angeboten.

DIE SÜMPFE AM WASSER

Mit den Bateliers des Marais du Cotentin können Sie sich auf eine Flusskreuzfahrt mit einem Boot oder einer elektrischen Barke auf der Taute oder der Douve begeben. Eine von einem passionierten Naturführer kommentierte Wanderung

und eine Verkostung lokaler Produkte werden den Natur- und Gastronomieliebhabern angeboten. Eintauchen garantiert!

LA MAISON DU PARC

Das Maison du Parc befindet sich in Carentan-les-Marais und ist der ideale Ort, um die Geschichte des regionalen Naturparks zu verstehen. Hier finden regelmäßig Ausstellungen und Workshops statt, die über den Klimawandel und umweltfreundliche Verhaltensweisen aufklären. Vom Maison du Parc aus bieten der „Garten der Kaulquappen“ und der sensible Naturraum Ponts d'Ouve schöne Spaziergänge für die ganze Familie.



◀ PORTRAIT QUENTIN SUARDI, EIN NATURLIEBHABER

Quentin stammt aus der Franche-Comté und hat sein gesamtes Studium in den Bereichen Biologie, Ökologie und nachhaltiges Umweltmanagement absolviert. Während seines Masterpraktikums im Parc naturel régional Marais du Cotentin et du Bessin im Jahr 2022 hat er sich in den Ärmelkanal verliebt. Er wurde daraufhin Betreuer der nationalen Naturschutzgebiete Domaine de Beauguillot und La Sangsurière. Publikumsempfang, Führungen und Werbung für die Schutzgebiete gehören nun zu seinem Alltag. Seine Lieblingsjahreszeit? Herbst! Mit der Ankunft der ersten Zugvögel, den sich rötenden Blättern und dem tiefstehenden Licht der Sonne ergeben sich magische Stimmungen.

ERFAHRUNG DIE WEISSEN SÜMPFE IM WINTER

Im Winter steigen die Flüsse an und überschwemmen nach und nach die Sümpfe, bis sie Barrieren und Zäune bedecken. Das Wasser und der Himmel verschmelzen dann miteinander und verwandeln die Landschaft in „weiße Sümpfe“. Am Ende des Tages umarmen die Sonnenuntergänge diese weiten Flächen für ein märchenhaftes Schauspiel.





DIE MÄRKTE,

EINE LEBENDIGE TRADITION

Als unverzichtbare Treffpunkte sind die Märkte ein wunderbares hervorragendes Schaufenster der lokalen Produkte und der traditionellen Kenntnisse von La Manche. Sie bestimmen das ganze Jahr über den Rhythmus des Lebens in den Städten und Dörfern. Saint-Lô, Granville, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Coutances, Cherbourg-en-Cotentin oder auch Villedieu-les-Poêles, Lessay, Sainte-Mère-Église; sie alle verfügen jede Woche über Märkte mit bunten Ständen und betörenden Geschmäckern. Im

Sommer finden tagsüber und abends zahlreiche Märkte statt, die vor allem Feinschmeckern Freude bereiten. Am Meer oder innerhalb der Mauern historischer Gebäude: das Erlebnis der Sinne ist garantiert. Ob Tagesbesucher oder Stammgast: füllen Sie Ihren Korb mit guten, frischen und lokalen Produkten. Auf jedem Markt finden Sie unsere Hauptnahrungsmittel. Probieren Sie „Teurgoule“, eine lokale Spezialität aus Reis, Milch und Zimt, die in einer Terrine gekocht wird. Bei Obst und Gemüse setzen die kleinen Erzeuger aus der Umgebung ihr ganzes Herzblut

ein, um das Beste anzubauen und den Gaumen zu verwöhnen. Möchten Sie anschließend etwas Camembert? Der berühmte Käse aus der Normandie, den man nicht mehr vorstellen muss! Er wird aus Rohmilch hergestellt und „moulé à la louche“ (mit der Kelle geformt) und trägt die Herkunftsbezeichnung AOP. Was die „Meeresseite“ anbetrifft, sollten Sie sich die frisch mit dem IGP-Siegel ausgezeichneten Austern aus der Normandie und die Bulots aus der Bucht von Granville (ebenfalls mit dem IGP-Siegel versehen) nicht entgehen lassen.



MUSCHELN UND KRUSTENTIERE: WANN MAN SIE VERZEHREN SOLLTE?

Der „Bulot“ aus der Bucht von Granville wird das ganze Jahr über gefangen, außer im Januar. Von April bis September ist der blaue Hummer von Chausey oder aus Le Cotentin an der Reihe, verkostet zu werden. Die köstlichen Miesmuscheln mit Pommes frites sind von August bis Dezember zu bevorzugen. Was Austern betrifft, so sind sie perfekt in Monaten, die ein „r“ enthalten. Und die Jakobsmuschel finden Sie von Oktober bis Mai. Sie ist perfekt für ein Festessen, aber nicht nur!



+ ZOOM HISTORISCHE JAHRMÄRKTE

Die stark in der lokalen Kultur verankerten Jahrmärkte im Département Manche erzählen die Geschichte des Gebiets, seiner Bewohner und der Entwicklungen, die sie im Laufe der Zeit durchlaufen haben. Als Bindeglied zwischen Tradition, Authentizität und Modernität sind die Jahrmärkte unumgängliche Ereignisse im Kalender der Manchois. Brix, Montebourg, Lessay, Gavray, Saint-Hilaire-du-Harcouët und Saint-James sind Jahrmärkte, die seit Jahrhunderten bestehen! Sie sind zukunftsorientiert und tragen dazu bei, die Arbeit der Züchter, die verschiedenen Tierrassen und die Qualität der Produkte aufzuwerten.



ERFAHRUNG DIE TRADITIONELLEN RÔTISSEURE

Auf den Marktplätzen versammeln sich die traditionellen Rôtisseurs, um die Spaziergänger zu verköstigen. Geflügel, Würste oder auch gebratene Lammkeulen erfüllen die Luft mit ihrem Duft und locken die Feinschmecker an. Im Ärmelkanal ist es übrigens üblich, an jedem Wochentag an einer Kreuzung einem Rôtisseur zu begegnen, sehr zur Freude der Stammgäste. Ein tief verwurzelter lokaler Brauch!

ZU 100 % SOUVENIRS AUS LA MANCHE

Sie möchten in Ihren Koffern ein kleines Souvenir, eine lokale Spezialität mitnehmen? Diese Auswahl ehrt identitätsstiftende Produkte, die für ihr Know-how bekannt sind. Scheuen Sie sich nicht, die Unternehmen kennenzulernen, die der Öffentlichkeit ihre Produktionsgeheimnisse preisgeben.

DER MATROSENpullover SAINT JAMES

Im Jahr 1850 wurde der erste Saint James-Pullover geboren! Ursprünglich für die Kabeljaufischer in Neufundland hergestellt, wurden die Strickwaren von Saint James schnell zu einer Referenz in der Prêt-à-porter-Kleidung. 23 km Garn, 18 Paar Hände und 15 Tage werden für die Herstellung des Matrosenpullovers benötigt: ein Qualitätsmerkmal für dieses unverwüsthliche Kleidungsstück, das dank des engen Strickmusters fast wasserundurchlässig ist. Die Saint James Ateliers können besichtigt werden (Reservierung erforderlich). Eine Gelegenheit, dieses Know-how zu entdecken, das die Jahrzehnte überdauert.



DER BERÜHMTE PARAPLUIE DE CHERBOURG

Die 1986 gegründeten Regenschirme von Cherbourg sind eine wahre Institution mit einem einzigartigen Know-how. Dieses in Cherbourg-en-Cotentin hergestellte unverzichtbare Accessoire vereint Qualität, Effizienz und Authentizität. Eine breite Palette wird angeboten, um Sie an regnerischen Tagen trocken zu halten! Die Manufaktur kann das ganze Jahr über besichtigt werden, frei oder mit einem Führer. Herstellungsprozess, Geschichte und Anekdoten: alle Geheimnisse dieses hervorragenden Know-hows werden Ihnen offenbart.

DIE CARA-MEUH!

Um sich neu zu erfinden, hat die Familie Lefranc Rezepte für Karamellbonbons entwickelt, um die Milch des Hofes verwerten. Nach mehreren Versuchen waren die Tests erfolgreich und dies war die Geburtsstunde des berühmten Cara-Meuh! Seitdem hat die Farm ihre Produktpalette erweitert: Karamellbonbons in 7 Geschmacksrichtungen, Eier, Honig, Sahne, Butter, Käse... Der Betrieb kann das ganze Jahr über während der Öffnungszeiten des Ladens kostenlos besichtigt werden.



DER CIDRE AOP COTENTIN

Es ist unmöglich, La Manche ohne eine Flasche Cidre zu verlassen! Mit seiner tief verwurzelten Tradition und dem von Generation zu Generation weitergegebenen Know-how ist der Cidre aus den lokalen Produkten nicht mehr wegzudenken. Der Cidre Cotentin AOP ist zu 100% authentisch: nicht gesüßt, nicht mit Kohlensäure versetzt, nicht pasteurisiert und verwendet lokale Sorten von Mostäpfeln. Viele Produzenten öffnen ihre Obstgärten für die Öffentlichkeit; die perfekte Gelegenheit, um den Herstellungsprozess zu entdecken!

EIN KOCHTOPF MAUVIEL

Seit 1830 und sieben Generationen von Kupferschmieden verkörpert Mauviel die handwerkliche Exzellenz von Villedieu-les-Poêles, der berühmten Stadt des Kupfers. Historisch bekannt für die Verarbeitung von Kupfer und hochwertiges Kochgeschirr, stellt Mauviel auch Accessoires aus Edelstahl, Aluminium und Schwarzblech her. Die Institution stattet die Küchen der größten Küchenchefs in Frankreich und international aus! Das einzigartige Know-how dieses symbolträchtigen Unternehmens aus La Manche lässt sich (nach Vereinbarung) bei einem Besuch der Werkstätten entdecken.



+ ZOOM M'FABRIK

Diese Auswahl und viele weitere lokale Produkte finden Sie in der Boutique M'Fabrik in Saint-Lô. Kekse, Konfektionskleidung, Kosmetika, Dekorationsartikel, Bier, Cidre... alle Produkte, die Sie hier finden, werden im Département La Manche hergestellt. **M'Fabrik, 47 rue Havin, 50000 Saint-Lô.**



KULTURERBE IN DER FAMILIE

AUF ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE ABTEIEN...

SCHATZJAGD

MIT DER FAMILIE

Mit Geocaching können Sie Ihren Besuch in ein wahres Abenteuer verwandeln! In den Abteien und ihren Gärten sind kleine Kästchen mit Audiokapseln und manchmal auch mit Illustrationen aus der Zeit versteckt, die Sie in die Geschichte der Orte eintauchen lassen. Machen Sie sich auf die Suche nach ihnen, um alle Geheimnisse der Abteien zu entdecken! Geocaching kostenlos erhältlich in den Abteien von La Lucerne, Hambye, Cerisy-la-Forêt und Lessay.

TASCHEN

FÜR AKTIVITÄTEN.

Erkunden Sie mit Ihrer Familie die Abteien im Departement La Manche und genießen Sie Aktivitäten, die auf die jüngsten Besucher zugeschnitten sind. Am Eingang werden kostenlos Spieltaschen verliehen, die etwa 20 Spiele anbieten, um die Architektur und das Klosterleben zu entdecken. Bau- und Beobachtungsspiele, Kompass, Werkzeuge aus der Zeit... Die angebotenen Aktivitäten ermöglichen einen lehrreichen und



unterhaltsamen Besuch! Taschen sind auf Anfrage in den Abteien von La Lucerne, Hambye, Cerisy-la-Forêt, Lessay und Mont Saint-Michel erhältlich.

... UND BURGEN!

RITTERSPIELE

AUF DER BURG PIROU



Träumen Sie von Märchen, Wikingermythen und mittelalterlichen Festungen? Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch die Burg Pirou und tauchen Sie in eine Welt der Legenden ein! Steinturm, Stadtmauern und ungewöhnliche Wandteppiche: Die Schätze, die es beherbergt, versetzen Sie in die Zeit des Mittelalters und der Erzählungen von damals. Verpassen Sie nicht die kostümierten Besichtigungen, die Groß und Klein dazu einladen, in die Rolle von Helden des Mittelalters zu schlüpfen.



ERLEBEN SIE DAS SCHLOSSLEBEN IN CHANTELOUP

In der Nähe von Granville hat das Schloss Chanteloup die Besonderheit, dass es noch bewohnt ist! Entdecken Sie bei einer freien oder geführten Besichtigung mit Kostümen die Geheimnisse des mysteriösen mittelalterlichen Verlieses und bewundern Sie seine Renaissance-Fassade. Machen Sie einen Spaziergang über das Gelände: Obstgärten, ein Museum über die Herstellung von Cidre, ein Bauernhof, Holzspiele... hier können Sie mit der ganzen Familie eine schöne Zeit verbringen. Im Sommer ein absolutes Muss: die Ton- und Lichtshow.



UNTERSUCHUNG IM SCHLOSS DE DUCEY

Schlüpfen Sie im Schloss der Montgommerys in die Rolle eines Detektivs! Der Ducey Code bietet Ihnen eine Reihe von Kriminalfällen, um alle Winkel dieses Schlosses aus dem 17. Jahrhundert zu erkunden und dabei Spaß zu haben! Finden Sie das Pferd von Heinrich II., entdecken Sie das von einem Dieb versteckte Gemälde oder klären Sie einen ungelösten Mordfall auf: die verschiedenen Szenarien eignen sich für jedes Alter und jedes Niveau.



+ ZOOM

BRICQUEBEC-EN-COTENTIN

Bricquebec-en-Cotentin wurde kürzlich mit dem Label „Petites Cités de Caractère“ (Kleine Städte mit Charakter) ausgezeichnet und hat die Spuren seiner mittelalterlichen Vergangenheit bewahrt. Im Herzen der Stadt befindet sich das Schloss mit seinem imposanten mehrreihigen Bergfried, die Überreste einer alten Baronie in der Region Cotentin. Theaterbesuche, mittelalterliche Wettkämpfe, Workshops rund um die Wappenkunde,... Das Pays d'Art et d'Histoire du Clos du Cotentin bietet zahlreiche Veranstaltungen an, um das Dorf mit der ganzen Familie zu entdecken.

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

LEBEN AM MEER



ERLEBEN SIE DIE

GRÖSSTEN GEZEITEN EUROPAS

Die Küste des Ärmelkanals befindet sich in einem ständigen Wandel und verändert mit den Gezeiten ihr Erscheinungsbild. Mal hoch, mal niedrig, das Meer geht und kommt im Laufe des Tages und bietet ständig neue Panoramen, die uns

immer wieder beeindrucken. Dieses Phänomen ist während der großen Gezeiten besonders eindrucksvoll, wenn sich das Meer über viele Kilometer zurückzieht, um schließlich zurückzukehren und die Häfen zu überfluten, das endlose Vorland zu bedecken und

seine Wellen gegen die Klippen schlagen zu lassen. Angesichts der Macht der Elemente sollten Vorsicht und Respekt oberstes Gebot bleiben, um dieses magische Naturschauspiel zu genießen. Sind Sie also bereit für den Ausblick?

+ ZOOM

BEOBACHTUNG DAS MASCARET

Das Mascaret ist ein einzigartiges Phänomen, das nur wenige Male im Jahr während der großen Gezeiten auftritt. Das Mascaret ist die erste kleine Welle, die sich bei einsetzender Flut bildet und an der Mündung von Flüssen und Wasserläufen immer größer wird. Für ein paar Minuten bricht die Welle und das Meer rollt seinen Schaumteppich zwischen den Sandbänken aus. Ein Spektakel, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten!

WO UND WANN KANN MAN ES BEOBACHTEN?

- Am Mont Saint-Michel (2 Stunden vor dem Tidenhoch) oder in der Bucht:
 - am Grouin du sud in Saint Léonard (1,5 Stunden vorher),
 - im Val Saint-Père (45 Minuten vorher),
 - von den Brücken in Marcey-les-Grèves oder Pontaubault (30 Minuten vorher),
- Im Hafen von La Vanlée, bei den Salzwiesen (1 Stunde vorher),
- An der Brücke von La Roque in Heugueville-sur-Sienne (30 Minuten vorher),
- In der Bucht von Les Veys, ab den Schleusen des Hafens von Carentan (30 Minuten vorher).



Kajak auf dem Mascaret - Bucht von Mont Saint-Michel



VORSICHT AN DER KÜSTE

Die großen Gezeiten ziehen zwar viele Zuschauer und Wattfischer an, sind aber dennoch gefährlich. Die Gefahr einer Isolierung durch die Flut oder einer Überflutung durch das Meer kann groß sein, insbesondere bei ungünstigen Wetterbedingungen. Seien Sie wachsam, halten Sie sich über die Gezeitentafel auf dem Laufenden und achten Sie auf lokale Nachrichten. **Notrufnummer auf See: 196.**



ERFAHRUNG WATTFISCHEN LASSEN SIE SICH MIT DER APP2R IN GUTE PRAKTIKEN EINFÜHREN

Bei Ebbe enthüllt die Küste von La Manche weitläufige Naturräume, in denen zahlreiche Muschel- und Krustentierarten leben. Um das empfindliche Gleichgewicht dieses Ökosystems zu bewahren, organisiert die APP2R (Association pour une Pêche à Pied Respectueuse de la Ressource) Sensibilisierungsausflüge. Lernen Sie in Begleitung eines Führers, wie man die verschiedenen Arten erkennt und entdecken Sie sanfte Fangtechniken für einen respektvolleren Umgang mit der Küste und ihren Ressourcen. Ausflüge nach Agon-Coutainville und Blainville-sur-Mer, hauptsächlich im Sommer.





SCHÖNE INSELN IM MEER

Die Kanalinseln sind Archipele „jenseits von allem“, unangenehm und exotisch und entführen Sie auf fabelhafte Reisen, bei denen Sie die Leinen loslassen können. Unweit des Mont Saint-Michel enthüllt Chausey eine herrliche

Postkartenkulisse mit 52 kleinen Inseln bei Flut und 365 bei Ebbe. Aber auch andere Inseln sind einen Besuch wert. Im Nordosten können Sie sich auf eine unerwartete Reise begeben und die Insel Tatihou ansteuern! Eine Flucht dorthin bedeutet, eine ungewöhnliche

Überfahrt an Bord eines Amphibienschiffes zu erleben, das sowohl seetüchtig ist als auch bei Ebbe über den Sand fahren kann. Als Vogelschutzgebiet und Freilichtmuseum zeugt sie mit ihren Befestigungsanlagen und dem Turm von den Errungenschaften



Die Chausey-Inseln

Vaubans. Und für eine „so british“ Atmosphäre setzen Sie doch einfach die Segel in Richtung der britischen Kanalinseln. Abfahrt von mehreren Häfen im Ärmelkanal nach Jersey, Guernsey, Sark und Alderney, die alle nur einen Katzensprung entfernt liegen!



#ERFAHRUNG GEHEN SIE AN BORD DER CHARLES-MARIE

Kurs auf Chausey! Schlüpfen Sie für einen Tag in die Rolle eines Matrosen und stechen Sie mit diesem traditionellen Segelschiff aus Granville in See. Entdecken Sie das Vergnügen des Segelns und lassen Sie sich vom friedlichen Rhythmus der Wellen und des Windes treiben. Um das Erlebnis voll auszukosten, können Sie sich in die Manöver einweisen lassen, wobei Sie vom Kapitän und seinem Ersten Offizier angeleitet werden. Nutzen Sie einen Zwischenstopp, um das unberührte Ökosystem von Chausey, seine wilden Buchten und das kristallklare Wasser zu erkunden. Ein einzigartiger Moment, den Sie mit der Familie oder mit Freunden teilen können. Abfahrten vom Hafen in Granville, Reservierung erforderlich.

!VERANSTALTUNG FESTIVAL LES TRAVERSÉES TATIHOU

Das Festival Les Traversées Tatihou wird von den Gezeiten bestimmt und ist in seiner Art einzigartig. Um die Konzerte zu besuchen, folgen Sie die Ebbe und erreichen die Insel Tatihou zu Fuß, indem Sie von Saint-Vaast-la-Hougue aus die Austernparks durchqueren. Genießen Sie vor Ort einen Moment in der Entspannung: ein vielseitiges Programm mit Klängen aus dem Meer im intimen Rahmen des Lazarets. Hier ist es die Flut, die das Ende der Konzerte einläutet, und man muss zum Festland zurückkehren, bevor das Meer wieder ansteigt. Eine höchst ungewöhnliche Erfahrung! **12. bis 16. August 2026.**





LA CÔTE DES HAVRES

Vom Cap Lihou in Granville bis zum Cap de Carteret befinden sich acht Häfen entlang einer noch wilden und geschützten Küste. Die Flussmündungen sind in Süß- und Salzwasser unterteilt, und die Häfen reihen sich mit ihren überraschenden

Ökosystemen aneinander. Die „Küste der Häfen“, die auf beiden Seiten vom GR®223 durchquert wird, ist auch ein Spielplatz in Naturgröße, der reich an Erlebnissen zwischen Fischerei, Austernzucht, Wassersportaktivitäten und Leben am Meer ist.



+ ZOOM

EINE ERSTAUNLICHE ÜBERFLUTBARE STRASSE



In Briqueville-sur-Mer erstreckt sich der Havre de la Vanlée über 10 Hektar Salzwiesen, Salinen und Grasland. Seine riesige Sandzunge, die als „Ende der Welt“ bekannt ist, ragt tief ins Meer hinein und bildet so eine einzigartige Halbinsel. Der Havre de la Vanlée unterscheidet sich durch seine faszinierende überflutbare Straße von den anderen Flussmündungen an der Küste. Er führt durch den Hafen bis zum Meer und wird während der großen Gezeiten unter Wasser getaucht. Ein beeindruckendes Spektakel!

ERFAHRUNG

DEN HAVRE DE SURVILLE BARFUSS ÜBERQUEREN MIT DEM CPIE COTENTIN

Es ist an der Zeit, die Schuhe auszuziehen und die Sinne für einen Naturausflug in den Havre de Surville zu nutzen! Hier scheinen die weiten Dünen dem Meer zu entspringen und reichen bis ins Landesinnere hinein. Salzwiesen, Wattflächen, Strandhafer und Grasland sind der bevorzugte Lebensraum zahlreicher Pflanzen- und Tierarten wie dem wilden Sellerie oder den Uferschwalben. Diese Oase zeichnet sich auch durch eine Konstellation von kleinen Tümpeln aus, die für die Fortpflanzung von Amphibien geeignet sind. Eine gute Möglichkeit, das erstaunliche Ökosystem um Sie herum zu entdecken und gleichzeitig frische Luft zu schnappen.



DAS LEBENSRAÜME BEWAHREN

- Parken Sie Ihr Auto auf den dafür vorgesehenen Parkplätzen.
- Beachten Sie die gekennzeichneten Wanderwege
- Bewundern Sie die Pflanzen, ohne sie zu pflücken
- Lassen Sie Ihre Tiere nicht frei herumlaufen.
- Bringen Sie Ihren Müll zurück
- Sehen Sie sich die Uhrzeiten und Koeffizienten der Gezeiten an





ORIENTIERUNGSPUNKTE VON SEELEUTEN

In La Manche haben es die Menschen immer verstanden, sich an das allgegenwärtige Meer anzupassen, es zu einem Verbündeten zu machen und angesichts der Macht seiner Strömungen demütig zu bleiben.

Sie errichteten Leuchttürme und Häfen, um von den Ressourcen des Ozeans zu leben. Sie bauten auch Befestigungen und Wälle, um Invasionen abzuwehren. Heute vereinen sich Steine und Meer zu einem einzigartigen Erbe.

DIE TÜRME VON VAUBAN

In Le Cotentin zeugen die Türme von La Hougue und Tatihou von Vaubans militärischem Genie. Indem sie ihre Feuer kreuzten, schützten die beiden Festungen damals die in der Bucht von Saint-Vaast-la-Hougue ankernden Schiffe. Die 1699 fertiggestellte Anlage erwies sich sehr schnell als wirksam und kein englisches Schiff wagte sich mehr in die Reede. Seit 2008 gehören die Beobachtungstürme zum UNESCO-Weltkulturerbe.

DIE REEDE VON CHERBOURG.

Dies ist ein maritimer Bau, der niemanden gleichgültig lässt. Vom Hafen oder den Anhöhen von Cherbourg-en-Cotentin aus erblickt man diesen Schatz der Militärarchitektur, der sich über 1500 Hektar erstreckt. Sie wurde 1783 begonnen und ist bis heute mit einem 6 km langen Damm die größte künstliche Reede Europas. Um zu erfahren, wie sie gebaut wurde, gehen Sie an Bord des Schiffes „Adèle“ für eine kommentierte Kreuzfahrt.



LE PHARE DE GATTEVILLE („DER LEUCHTTURM VON GATTEVILLE“), WÄCHTER DER KÜSTE

Der Leuchtturm von Gatteville ist der zweitgrößte Leuchtturm Frankreichs und unterliegt zu seinen Füßen einige der stärksten Strömungen Europas. Klatschende Wellen, brodelnder weißer Schaum, der durch die Luft geschleudert wird - die großen Gezeiten prallen auf diesen beeindruckenden Koloss aus Granit! Er gehört zu einer Vielzahl von Leuchttürmen, die den Seefahrern den Weg entlang der Küste des Ärmelkanals weisen.

PORT RACINE

Dieser kleine Fischerhafen ist durch und durch malerisch. Er ist als „kleinster Hafen Frankreichs“ bekannt und ist ein magischer Ort, an dem einige farbenfrohe Fischerboote zur Ruhe einladen. 27 Privilegierte können hier nämlich ihre kleinen Boote vor den Strömungen der Normandie geschützt anlegen. Um die Magie des Ortes zu vervollständigen, erreichen Sie Port Racine vom GR®223 aus.

GRANVILLE UND SEINE OBERSTADT

Von ihrem felsigen Vorsprung aus wacht die Oberstadt über ihre Bewohner und das Meer. Das historische Zentrum ist von einer Stadtmauer umgeben, die während des Hundertjährigen Krieges errichtet wurde und einen Besuch wert ist. Gepflasterte Gassen, besondere Hotels... und am Ende der Pointe du Roc ein atemberaubendes Panorama auf Chausey und die Bucht des Mont Saint-Michel. Das Tourismusbüro bietet thematische Führungen an, um alle Geheimnisse der Korsarenstadt zu ergründen.



DIE HÜTTEN VON VAUBAN

Im 18. Jahrhundert säumten 70 Wachposten die Küste von La Manche und schützten sie vor feindlichen Schiffen. Heute säumen noch ein Dutzend die Küste und können auf dem Zöllnerpfad besichtigt werden. Zu den bekanntesten gehören die Hütten von Saint-Jean-le-Thomas, Champeaux, Carolles, Saint-Germain-sur-Ay, Carteret... Von diesen kleinen Häuschen aus Stein können Sie die Aussicht genießen und sich das Leben der Soldaten vorstellen, die am Meer Ausschau hielten.

SPIELFELD UND FESTPLATZ



LA MANCHE ZU FUSS

Eine Konzentration von atemberaubenden Panoramen, eine Vielfalt an durchquerten Landschaften und Lichter, die sich mit den Jahreszeiten ändern: das sind die Versprechungen einer Wanderung in La Manche. Der GR® 223, besser bekannt als der „Zöllnerpfad“, verläuft entlang der Küste von den Sümpfen des Cotentin bis zur Bucht

des Mont Saint-Michel, immer mit dem Meer als Horizont. Strände, Klippen, Kaps, Dünen und Häfen säumen die Landschaft und sorgen auf jeder Etappe für garantierte Abwechslung und Staunen. Auf der Landseite führen die grünen Wege, der Treidelpfad und die alten Pilger Routen in das Herz einer wilden Natur mit tausend Farben und Texturen.



TRAILS

DIE GRÖSSE DER NATUR

Im Département La Manche wird Sport ein bisschen, viel, leidenschaftlich betrieben... Mit seiner geschützten Umwelt, seiner Küste und seiner hügeligen Bocage ist das Gebiet ein natürlicher Spielplatz für Trail-Liebhaber. Bisher haben 4 Trailgebiete das Gütesiegel erhalten und bieten jeweils für alle Leistungsstufen geeignete Strecken an. Die Strecken sind gekennzeichnet, sodass Sie sicher und auf eine umweltfreundliche Weise unterwegs sein können.

IN DER BUCHT VON MONT SAINT-MICHEL

Ein Trail-Bereich im Herzen der Wasserfälle, Klippen und des

Unterholzes von Mortainais, mit Höhenunterschieden, die tolle Herausforderungen versprechen.

RUND UM COUTANCES

Von Coutances aus gibt es im Bois des Vignettes und rund um den Etang du Bulsard angelegte Strecken, auf denen man in einer grünen Umgebung laufen kann.

RUND UM SAINT-LÔ

Drei unumgängliche Trailrouten : Saint-Lô für eine perfekte Mischung aus Stadt und Natur; Marigny mit seinem Teich und seinen Hohlwegen und das Naturgebiet Roches de



Trail zu den Wasserfällen von Mortain

Ham, das einen außergewöhnlichen Blick auf das Vire-Tal bietet.

IN LE COTENTIN

Von den wilden Dünen bis zu den steilen Klippen von La Hague hält die Küste von Le Cotentin einzigartige Strecken bereit - und all das mit Meerblick!



+ ZOOM

TREKKING IN LE COTENTIN DIE BLOGGER VON HELLO TRAVELERS HABEN DEN GR®223 GETESTET

Die Blogger sind Naturliebhaber und Abenteurer. @hellotravelers_ teilen ihre Ausflüge auf ihren Blogs und in ihren sozialen Netzwerken. Im Herbst kamen sie, um eine der schönsten Wanderrouten Frankreichs zu erkunden: den GR®223. Von Portbail-sur-Mer bis Cherbourg-en-Cotentin wanderten sie über die steilen Wege von Le Cotentin, zwischen Dünen, Klippen und kleinen malerischen Dörfern. Nicht weniger als 80 Kilometer auf dem Zähler, für drei Tage völlig abschalten und die wilden Landschaften des „kleinen Irlands“ entdecken.

Das Abenteuer ist zu lesen auf hellotravelersblog.com.



NIE OHNE MEINE „GOURDE“ („TRINKFLASCHE“)!

Mit Gourde Friendly verabschieden Sie sich von Einweg-Plastikflaschen! Dank eines Netzwerks von Partnereinrichtungen im Département Manche können Sie Ihre Trinkflasche ganz einfach kostenlos auffüllen. Eine konkrete Maßnahme für einen Tourismus, der die Umwelt und ihre Ressourcen besser respektiert. Durchsuchen Sie die Liste der Füllpunkte. gourdefriendly.green





LA MANCHE MIT DEM FAHRRAD

Im Département La Manche gibt es über 1200 km Radwege, auf denen Sie die Gegend auf eine andere Weise entdecken können. Ob Veloscénie, Vélomaritime, Véloroute des plages du débarquement (Vélo

WestNormandy) oder Régalante – sie alle haben einen gemeinsamen Fokus: den Mont Saint-Michel. Die ideale Gelegenheit, die Wege etappenweise oder als Wanderweg zu begehen und sich dabei Zeit

für Entdeckungen zu nehmen. Ein Überblick über unsere „von Bahnhof zu Bahnhof“-Routen, die perfekt sind, um sanfte Mobilität mit dem Vergnügen eines Fahrradabenteuers zu verbinden!

+ ZOOM

ABENTEUER IM KIES VON @HELLOLAROUX

Am Ende des Sommers durchquerten wir La Manche von Ost nach West: 5-Tage im Kies von Saint-Vaast-la-Hougue zum Mont-Saint-Michel. Ein sportliches, aber stets beschauliches Allround-Abenteuer, das uns das Département in einem neuen Licht erscheinen ließ. Vom Land, das sehr grün und hügelig ist, bis zu den wilden Küsten, an denen die Farben Grau, Grün und Blau wie nirgendwo sonst miteinander harmonieren, haben wir fast 300 km zurückgelegt. Der Regen hat uns nicht verschont, aber die Sonne und die Wärme der Manchois wussten, wie man unsere Herzen erwärmt. Die Ankunft am Mont-Saint-Michel hat daher diesen ganz besonderen, starken Beigeschmack, der die unternommenen Anstrengungen beinahe zu einer Anekdote werden lässt. Für alle, die Herausforderungen lieben, sagen wir Ihnen ein großes Ja!

Ein Abenteuer, das auf hellolaroux.com zu finden ist.



MIT DEM FAHRRAD, STEHT DIE SICHERHEIT AN ERSTER STELLE.

Die Straße wird geteilt! Für ein gutes Miteinander:

- wir bleiben auf Distanz
- wir halten uns an die Straßenverkehrsordnung
- wir passen unsere Ausrüstung an.

VON COUTANCES NACH CHERBOURG

98 KM, 2 ODER 3 TAGE

Von Coutances aus lädt Sie diese Route dazu ein, durch Sümpfe, Bocage und malerische Dörfer zu wandern. Nachdem Sie die Kathedrale von Coutances bewundert haben, fahren Sie auf dem grünen Weg nach La Haye und folgen Sie dann der Vélomaritime zwischen ruhigen Pfaden und Landstraßen nach Le Cotentin. Unterwegs warten historisches Erbe, lokale Produkte und schöne Entdeckungen auf Sie! Versäumen Sie es nicht, auf einer der vielen Cidre-Farmen Halt zu machen, bevor Sie Cherbourg erreichen.



VON CARENTAN NACH CHERBOURG

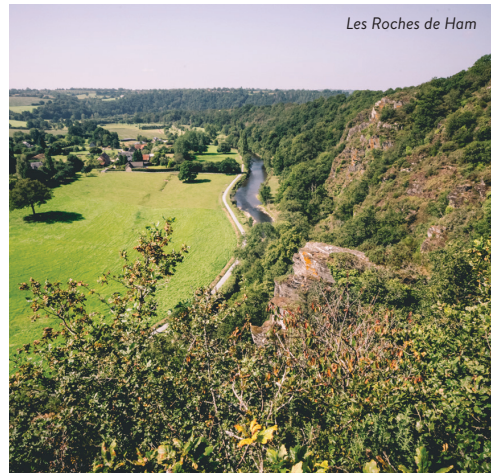
133 KM, 4 TAGE

Eine Strecke zwischen Land und Meer für einen authentischen Einblick in die Geschichte! Erinnerung an den D-Day mit insbesondere der Stadt Carentan und Utah Beach, Vauban-Zeit in Saint-Vaast-la-Hougue und auf der Insel Tatihou, Militärarchitektur in Cherbourg: Ihre Fahrradtour wird lehrreich sein. Sie werden auch durch die wilden Landschaften des Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin fahren.



VON SAINT-LÔ ZUM MONT SAINT-MICHEL

170 KM, 4 TAGE



Steigen Sie vom Bahnhof Saint-Lô aus auf Ihr Fahrrad und fahren Sie bis zum Merveille, um die verschiedenen Facetten von La Manche zu entdecken. Sie werden schöne Etappen zwischen Treidelpfaden, grünen Landschaften, wilder Natur und der Bucht des Mont Saint-Michel genießen. Gourmet- und Kulturetappen sowie herrliche Panoramen bestimmen den Rhythmus dieser einzigartigen Radreise. Entdeckungen und körperliche Herausforderung stehen auf dem Programm!



Aufgrund seiner Halbinsellage ist La Manche das ideale Spielfeld fürs Leichtsegeln. Von Ost nach West bieten die Windrichtung und die großen Gezeiten perfekte Spots, um den Wassersport mit Segeln zu erlernen oder zu perfektionieren. Sie können über das Wasser gleiten, mit Höchstgeschwindigkeit über den Sand fahren, den Wind zähmen, den Wellen trotzen: tauchen Sie ein in den Nervenkitzel und die Freiheit. Windsurfen, Wingfoil, Strandsegeln, Kitesurfen oder Segeln: entdecken Sie, wo und wie Sie im Ärmelkanal Leichtsegeln praktizieren können!

SETZEN!



WANN UND WO PRAKTIZIEREN?

Wind, Gezeiten, Wellengang... informieren Sie sich über die Bedingungen in Echtzeit auf der Website Attitude Manche. Mit diesem neuen Tool können Sie im gesamten Gebiet den idealen Standort finden, der zu Ihrer Praxis, Ihrem Niveau und den aktuellen Wetterbedingungen passt. Dort findet man unter anderem:

- die besonderen Merkmale der Spots
- die möglicherweise vorhandenen Gefahren
- die zu meidenden ornithologischen Schutzgebiete
- die am Standort zu bevorzugenden Disziplinen und die Praxisniveaus

SEGELBOOTE

Katamaran, Trimaran oder Jolle - verschiedene Arten von Segelbooten passen sich Ihren Wünschen und Ihrem Niveau an. Mehrtrumpfboote sind für ihre hohe Stabilität und Geschwindigkeit bekannt und eignen sich sowohl zum Erlernen des Segelns als auch für die Ausübung als Sport sehr gut. Zahlreiche Einführungskurse bieten die Möglichkeit, die Freuden des Segelns zu erleben. Sie können auch an Bord eines Segelbootes gehen, um einen Ausflug oder einen Kurzurlaub auf dem Wasser zu machen, entweder selbstständig oder mit einem Skipper. Segelboote können auch in den Wassersportzentren von La Manche gemietet werden.



Alle, die es getestet haben, bestätigen: man fühlt sich wie Aladin auf seinem fliegenden Teppich! Beim Wingfoil wird ein Brett mit einer Finne, dem „Foil“, mit einem Flügel, der wie ein Drachen gehalten wird, dem „Wing“, kombiniert. Schnell stellen sich die ersten Gefühle ein: Sie werden es lieben, über das Wasser zu gleiten.

KITESURFEN

Wenn Sie schon immer gerne einen Drachen gelenkt haben und Lust auf neue Eindrücke auf dem Wasser haben: probieren Sie das Kitesurfen aus! Balancieren Sie auf einem Brett und hängen Sie mit dem Gurtzeug an Ihrem Segel. Lernen Sie, mit den Wetterbedingungen umzugehen und sie zu nutzen. Perfekt für Abenteurer auf der Suche nach Adrenalin.



WINDSURFEN

Mit seiner windgepeitschten Küste und den unterschiedlich ausgerichteten Spots ist der Ärmelkanal für seine perfekt zum Windsurfen geeigneten Bedingungen bekannt. Diese Aktivität erfordert ein wenig Übung und die Beherrschung der Elemente, um den vollen Nervenkitzel zu erleben. Geschwindigkeit, Springen, Slalom zwischen den Wellen..., Sie sind dran!

STRAND-SEGELN

Strandsegeln ist ideal, um die weiten Strände bei Ebbe zu genießen. Es ist bei Familien sehr beliebt und kann ohne besondere Kenntnisse oder Techniken ausgeübt werden. Das kleine Extra? Gut abgedeckt kann man dies das ganze Jahr über ausüben, sogar im Winter.



REKORD

GRANVILLE -
CHAUSEY

**29 MINUTEN
30 SEKUNDEN
MIT DEM
WINGFOIL**

Das ist die Zeit, die die Wingfoil-Champions Orane Ceris und Alan Fedit für die Strecke von Granville nach Causey erzielt haben. Die beiden Athleten stellten sich der Geschwindigkeitsherausforderung im Ärmelkanal, indem sie die 10 Meilen zwischen dem Festland und dem Archipel in einem Flug über das Wasser zurücklegten. Dabei hatten sie die Gelegenheit, das Gebiet und seine Küsten zu entdecken, die sich besonders gut für diese Wassersportart eignen.

Die Bucht von Jonville



SPAZIERGÄNGE UND WANDERUNGEN

ZU PFERD

AGON- COUTAINVILLE

IN RICHTUNG DER AUSTERNPARKS

Machen Sie einen Strandspaziergang und genießen Sie den Ausblick auf die Austern- und Muschelparks rund um La Pointe d'Agon-Coutainville. Vom Sand aus können Sie die ganze Schönheit dieses wilden Naturgebiets genießen. Am Ende des Spaziergangs: Verkostung von lokalen Austern!

BUCHT VON JONVILLE

AUF DEN SPUREN VON VAUBAN

Begeben Sie sich an die Ostküste zu einem Spaziergang mit Blick auf die Insel Tatihou und den Vauban-Turm in Saint-Vaast-la-Hougue. Sie lernen die Meeresumwelt, ihre Fauna und Flora genauer kennen. Ein 100%iges Naturerlebnis!

HAFEN VON REGNÉVILLE

ZWISCHEN LAND UND MEER

Unterwegs entdecken Sie kleine Weiler aus Stein, bevor Sie Regnéville-sur-Mer, ein charmantes Fischerdorf, durchqueren. Nach einem Abstecher zur mittelalterlichen Burg und dem Besuch der Kalköfen erreichen Sie den Küstenfluss Sienne. Und zum Abschluss: eine Cidre-Verkostung!



DAS TAL DES FLUSSES VIRE VON DEN GRÜNEN WEGEN ZUR NORMANNISCHEN BOCAGE

Auf geht's zu einem Spaziergang auf dem Land! Richtung Gourfaleur entlang der Vire auf dem Treidelpfad vor einem Zwischenstopp in Sainte-Suzanne-sur-Vire mit seiner denkmalgeschützten Kirche. Weitere Entdeckungen prägen den Rückweg zwischen Natur und Kulturerbe vor einer Verkostung lokaler Produkte.

BUCHT DES MONT SAINT-MICHEL

NATUR UND WUNDER

Ob zu Pferd oder auf dem Pony, egal auf welchem Reittier: Die Aussicht wird magisch sein! Diese Wanderung am Bec d'Andaine bietet Ihnen überwältigende Panoramen zwischen Stränden und Dünen und in der Ferne den „Mont“, der wacht. Eine außergewöhnliche natürliche Umgebung, die Sie anhand der Anekdoten, die Ihr Reiseleiter mit Ihnen teilt, erkunden werden.



◀ PORTRAIT

MARINE SIRON, DIE GUTE FEE DER PFERDE

Marine Siron gehört zu denjenigen, die sich für den Ärmelkanal entschieden haben. Es war ein Drama, das sie dorthin brachte, ein Unfall, der sie zwar um ihre Karriere als Jockey, aber noch näher an die Pferde brachte. Sie wurde zur Reittherapeutin und eröffnete ihr Zentrum für die Pferde-Thalassotherapie in Dragey. Dort nimmt sie Pferde auf, die entweder verletzt sind oder Ruhe benötigen, und begleitet sie bei der Wiederherstellung ihrer Fitness. Als die junge Frau die Bucht von Mont Saint-Michel entdeckte, war es Liebe auf den ersten Blick: hier würde sie ihren Lebensprojekt starten, nur wenige Schritte vom Meer entfernt. Ob zur Regeneration oder für die Moral der Tiere, die Vorteile sind unbestreitbar und wahre Trümpfe für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Pferde. Massagen, Strandspaziergänge, Baden im Meer... Hier gibt es alles, was sie brauchen, um sich wohlfühlen. Ein Porträt, das in dem Dokumentarfilm *D'herbe et d'embruns* zu finden ist.

+ ZOOM

DIE KURZLEBIGE PFERDERENNBAHN VON JULLOUVILLE.



Dies ist eine tief verwurzelte Tradition in La Manche! Jedes Jahr ermöglichen kurzlebige Pferderennbahnen die Durchführung von Pferdesportveranstaltungen an manchmal unerwarteten Orten und in außergewöhnlichen Umgebungen. Die bekannteste: die Pferderennbahn Hippodrome Marin de Jullouville. Seit 1910 treffen sich die großen Champions jedes Jahr während Ebbe auf dem Sand für die Trophée des plages, bei der über hundert Pferde vor den Augen der Besucher um die Wette laufen.



BEVÖLKERUNG

MANCHOTS ODER MANCHOIS? NACH EIGENEM ERMESSEN!
(Quelle: INSEE 2022)

- **496.815 Einwohner** (oder 83 Einwohner/km²).
- **La Hague 11.444**
- **Cherbourg-en-Cotentin 78 028**
- **Avranches 10.225**
- **Saint-Lô (Präfektur) 19 352**
- **Carentan-les-Marais 10 220**
- **Granville 12 799**
- **Coutances 8.372**

GEOGRAFIE

- **138 km** von Nord nach Süd und **59 km** von Ost nach West
- **Fläche : 5.951 km²**
- **674 km Küste**
- **Die Inseln:** Mont Saint-Michel, Tombelaine, Chausey, Tatihou, Saint-Marcouf und die Île Pelée..

KOMMEN SIE NACH LA MANCHE

- Über die A13 von Paris aus, dann die RN13 oder die A84 von Caen aus. Von Rennes aus führt Sie die A84 ebenfalls kostenlos dorthin.
- **Ohne mein Auto:** Neun Bahnhöfe bieten Ihnen die Möglichkeit, ohne Auto nach La Manche zu gelangen. Von dort aus gelangen Sie mit dem regionalen und interkommunalen Busverkehr in alle Teile des restlichen Departements.

+ ZOOM

FINDEN SIE IHRE UNTERKUNFT

IN LA MANCHE

Ob am Meer oder auf dem Land, bereiten Sie Ihren Urlaub in La Manche vor, indem Sie Ihre Mietunterkunft, Ihr Hotel, Gästezimmer, Ihren Campingplatz, Ihre Ferienvilla oder eine ungewöhnliche Unterkunft auswählen und buchen auf manche-tourism.com attitude-manche.de



AUSFLÜGE ZU DEN INSELN

CHAUSEY-INSELN

Ab Granville mit den Schnellbooten Jolie France

DIE KANALINSELN

Ab Granville, Barneville-Carteret oder Diélette mit Manche Iles Express

Ab Cherbourg-en-Cotentin mit Condor Ferries

ENGLAND & IRLAND

Ab Cherbourg-en-Cotentin mit Brittany Ferries, Irish ferries und Stena Line

Die Destinationszeitschrift Attitude Manche #10 wird im März 2026 herausgegeben von: Attitude Manche - Equinoxe - 586, rue de l'Exode - 50 000 SAINT-LÔ / contact@attitude-manche.fr / 02 33 05 98 70

Texte von Attitude Manche und Valérie Courteille - admmot.com/ Gestaltung : DGC Communication - Saint-Lô - 2025 / Modified by Attitude Manche - 2026

Druck : DRUCKEREI LE REVEREND

Bildnachweis : A. Berg (S. 27), Captain Yvon (S. 25), M. Coquard/Best Jobers (Titelbild und S. 17), Coraline et Léo photographie / WWII (S. 9), D. Daguer (S. 16-21), V. Debels (S. 16), Esprit Grand Large (S. 21), D. Grifouillère (S. 8), G. Hédouin (S. 11), Hello La Roux (S. 4-23-28), Hello Travelers (S. 25), X. Lachenaud/Attitude Manche (S. 4-6-7-9-11-13-14-15-16-18-19-24-26-29-31-33-34-36), A. Laval/Saint James (S. 14), La Ferme de Cara-Meuht (S. 15), A. Leroy (S. 4-12-13-26-27), Maad Films/Attitude Manche (S. 2), G. Mignard (S. 20-25-30), M. Mochon (S. 15), O. Pasturel (S. 32-33), J. Perrotte (S. 19), A. Picot (S. 17-29), B. Pontais (S. 7), M.-A. Thierry (S. 10), X. Die Reproduktion von Artikeln oder Abbildungen aus diesem Magazin, sei sie auch nur teilweise, ist streng untersagt. Dieses Magazin ist nicht vertraglich bindend und kann trotz aller Sorgfalt Fehler enthalten, für die Attitude Manche nicht haftbar gemacht werden kann.

Sortiert nach Gebieten des Departements von Norden nach Süden,
dann in alphabetischer Reihenfolge der Gemeinden der Touristeninformationsbüros

OFFICE DE TOURISME DU COTENTIN

encotentin.fr

contact@ot-cotentin.fr

0 805 320 200 Service gratuit
+ prix appel



BARFLEUR



BARNEVILLE-CARTERET



BRICQUEBEC-EN-COTENTIN

Geöffnet im Juli und August



CHERBOURG-EN-COTENTIN



GOURY (Gemeinde von La Hague).

PORT-BAIL-SUR-MER



QUINÉVILLE

Geöffnet im Juli und August

SAINT-VAAST-LA-HOUGUE



VALOGNES



OFFICE DE TOURISME DE LA BAIE DU COTENTIN

ot-baieducotentin.fr

tourisme@ecbdc.fr



CARENTAN-LES-MARAIS

02 33 71 23 50



SAINTE-MÈRE-ÉGLISE

02 33 21 00 33



OFFICE DE TOURISME CÔTE OUEST CENTRE MANCHE

tourisme-cocm.fr

tourisme@cocm.fr

02 33 45 14 34



LESSAY



PIROU

Geöffnet im Juli und August.

SAINT-GERMAIN-SUR-AY

Geöffnet im Juli und August.

OFFICE DE TOURISME ET DE LA CULTURE DE SAINT-LÔ AGGLO

saintlo-tourisme.fr

tourisme@saint-lo-agglo.fr



SAINT-LÔ

02 14 29 00 17



TORIGNY-LES-VILLES

In der Saison geöffnet.

02 33 77 42 22



COUTANCES TOURISME

tourisme-coutances.fr

accueil@tourisme-coutances.fr

02 33 19 08 10



AGON-COUTAINVILLE



BLAINVILLE-SUR-MER

COUTANCES



GAVRAY-SUR-SIENNE

GOUVILLE-SUR-MER



HAUTEVILLE-SUR-MER



OFFICE DE TOURISME DE VILLEDIEU INTERCOM

villedieutourisme.com

contact@villedieutourisme.com

02 33 61 05 69



OFFICE DE TOURISME GRANVILLE TERRE & MER

tourisme-granville-terre-mer.com

information@otgtm.fr

02 33 91 30 03



BRÉHAL

In der Saison geöffnet.

GRANVILLE



JULLOUVILLE

In der Saison geöffnet.

SAINT-PAIR-SUR-MER

In der Saison geöffnet.

MONT SAINT-MICHEL NORMANDIE TOURISME

ot-montsaintmichel.com

02 33 60 14 30



AVRANCHES

tourisme.avranches@msm-normandie.fr



GINSTER.

tourisme.genets@msm-normandie.fr



DER MONT-SAINT-MICHEL

tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr

normandie.fr.



MORTAIN-BOCAGE

tourisme.mortainbocage@msm-normandie.fr



PONTORSON

tourisme.pontorson@msm-normandie.fr



SAINT-HILAIRE- DU-HARCOUËT

tourisme.sthilaireduharcouet@msm-normandie.fr

normandie.fr.



ALLE
INFOS





Green River Valley Festival - Vains-Saint-Léonard

manche-tourism.com
attitude-manche.fr

NORMANDIE

LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT 

 **Attitude**
Manche