

Risparmia tempo,  
prenotando con facilità  
le attività per il tempo libero,  
tour, spettacoli e quant'altro  
presso l'Ufficio del Turismo  
di Fréjus!

Sparen Sie  
Zeit und reservieren Sie  
einfach Ihre Freizeitaktivitäten,  
Besichtigungen, Veranstaltungen  
etc. im Tourismusbüro  
Fréjus!



## Fréjus nel cuore della Costa Azzurra

Fréjus è il punto di partenza ideale per visitare i principali siti turistici della Provenza e della Costa Azzurra.

**Fréjus im Herzen der Côte d'Azur**

Fréjus ist der ideale Ausgangspunkt, um die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Provence und der Côte d'Azur zu besuchen.

2 SETTIMANE A FRÉJUS  
2 WOCHEN IN FRÉJUS

E se, durante  
la tua vacanza,  
**diventassi un  
fréjusien\* ?**

Wie wäre es mit einem Urlaub  
in Fréjus?



\*fréjusien = un abitante di Fréjus

**Fréjus.fr**  
Cœur d'Azur



@frejustourisme

FRÉJUS IN

# 2 SETTIMANE



I nostri team hanno pensato per te le cose "ESSENZIALI" da fare durante una settimana di vacanza a Fréjus. Tutto ciò che noi abitanti di Fréjus amiamo fare e che vogliamo condividere con te: la nostra arte di vivere "alla Provenzale".

Ma una settimana passa in fretta. Quindi, ti proponiamo anche delle attività per una seconda settimana!

Qui sarai sempre il/la benvenuto/a:  
CASA NOSTRA È CASA TUA!

FRÉJUS IN 2 WOCHEN: Unsere Empfangsteams haben für Sie die „HAUPTATTRAKTIONEN“ für einen einwöchigen Urlaub in Fréjus zusammengestellt. Was wir, die Einwohner von Fréjus, lieben und mit Ihnen teilen möchten: diese Lebensart „à la provençale“. Aber eine Woche ist nicht viel. Also bieten wir Ihnen eine zweite Woche an! Hier sind Sie jederzeit herzlich willkommen:  
FÜHLEN SIE SICH BEI UNS WIE ZU HAUSE!



E se ti piace questa esperienza, se ti rimane nel cuore, perché non condividerla?

Entra a far parte della community  
**#ILOVEFREJUS** e  
diventa un ambasciatore di Fréjus!

Und wenn es Ihnen hier gefällt, wenn Sie viel Schönes sehen und erleben, dann teilen Sie es doch mit anderen!

Treten Sie der Community #ILOVEFREJUS bei und werden Sie Botschafter von Fréjus!

# I LOVE  
FREJUS

UFFICIO DEL TURISMO DI FRÉJUS  
TOURISMUSBÜRO FRÉJUS



CATEGORIA 1 / KATEGORIE 1

Le Florus II - 249, rue Jean Jaurès

CS 50123 - 83618 Fréjus Cedex

+33 (0)4 94 51 83 83 • [tourisme@frejus.fr](mailto:tourisme@frejus.fr)

Tutto l'anno: dal lunedì al sabato: 9:30-12:00 e 14:00-18:00  
Ganzjährig: von Montag bis Samstag: 9.30 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

UFFICIO INFORMAZIONI TURISTICHE DI SAINT-AYGULF  
TOURISTIK-INFORMATION VON SAINT-AYGULF

Place de la Poste

+33 (0)4 83 68 00 77

Da ottobre a maggio: dal lunedì al venerdì: 9:30-12:00 e 14:00-18:00  
Von Oktober bis Mai: Montag bis Freitag: 9.30 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

Da giugno a settembre: dal lunedì al sabato: 9:00-12:00 e 14:00-18:00  
Von Juni bis September: Montag bis Samstag: 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

UFFICIO INFORMAZIONI TURISTICHE DI FRÉJUS-PLAGE  
TOURISTIK-INFORMATION VON FRÉJUS-PLAGE

Boulevard de la Libération

+33 (0)4 94 51 48 42

Aperto solo in luglio-agosto, tutti i giorni: 10:00-13:00 e 15:00-19:00  
Geöffnet nur im Juli - August, täglich: 10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 19.00 Uhr



Fréjus  
Cœur d'Azur

OFFICE DE TOURISME  
Catégorie 1



Non gettare questo documento sulle strade pubbliche. Differenzialino in modo che possa essere riciclato. Stampato su carta riciclabile.

Bitte entsorgen Sie dieses Dokument ordnungsgemäß,  
damit es recycelt werden kann. Druck auf Recyclingpapier.

Creazione Konzezione : JOOS Com&Design [www.jooscom.net](http://www.jooscom.net) / Foto Fotos : OT Fréjus - Freepik, Unsplash, Istockphotos, Pixabay, Pexels / Stampa Druck : CREAMANIA

L'abusivo di alcolici fa male alla salute. Consumare con moderazione.

Übermäßiger Alkoholkonsum gefährdet die Gesundheit. In Maßen genießen.

# Settimana 1

Settimana tipo Beispielwoche

## 1/ Domenica Sonntag

### MATTINA VORMITTAG

Shopping al mercato di Fréjus-Plage in riva al mare, il più grande mercato dell'Est Var.

Shopping auf dem Markt von Fréjus-Plage direkt am Meer, dem größten Markt in der Gegend.

### PRANZO MITTAGS

Pranzo in spiaggia, in uno dei tanti ristoranti. Oppure, se vuoi stare un po' al mare, lasciati tentare da un Pan Bagnat!

Mittagessen mit Meerblick in einem der vielen Strandrestaurants. Oder genießen Sie gleich am Strand die regionale Sandwich-Spezialität „Pan Bagnat“!

### POMERIGGIO

#### NACHMITTAG

Passeggiata sul Sentiero dei Doganieri: costeggia il mare per 4 km e fai una sosta in una caletta. Non dimenticare la macchina fotografica!

Spaziergang auf dem Zöllnerweg: 4 km entlang der Küste mit Pause in einer Bucht. Vergessen Sie nicht Ihren Fotoapparat!



## 2/ Lunedì Montag

### MATTINA VORMITTAG

Parti alla scoperta della Costa Azzurra via mare, con un fornitore di servizi nautici indicato dall'Ufficio del Turismo. Erkunden Sie die Côte d'Azur bei einem Bootsausflug mit einem Partner-Anbieter des Tourismusbüros.

### POMERIGGIO NACHMITTAG

Divertente visita guidata del centro storico, "Fréjus, 2000 anni di storia". Le nostre guide ti accompagneranno in un viaggio attraverso la Fréjus romana, medievale e contemporanea: un incontro indimenticabile con la storia.

Unterhaltsame Führung durch die Altstadt mit „Fréjus, 2000 Jahre Geschichte“. Unsere Stadtführer zeigen Ihnen das römische, mittelalterliche und zeitgenössische Fréjus: eine unvergessliche Reise durch die Geschichte.

### SERA ABEND

Passeggia al mercato notturno di Fréjus-Plage, con gelato o sorbetto in mano! Schlendern Sie über den Abendmarkt in Fréjus-Plage mit einem Eis oder Sorbet!



## 3/ Martedì Dienstag

### MATTINA VORMITTAG

Visita dei resti della diga di Malpasset, il più grande disastro civile del XX secolo (2 ore e 30 minuti/facile). Un'esperienza fuori dal tempo, ricca di emozioni.

Besichtigung der Überreste der Malpasset-Staumauer, Zeugnis einer der größten Katastrophen des 20. Jahrhunderts (2h30 / leicht). Ein Moment voller Emotionen.



### POMERIGGIO NACHMITTAG

Visita libera con mappa esplicativa della tenuta vinicola Clos des Rosés.

Freie Besichtigung (mit Infoblatt) des Weinguts Clos des Rosés.

## 4/ Mercoledì Mittwoch

### MATTINA VORMITTAG

Mercato provenzale nel centro storico. E, dietro l'angolo, gli artigiani saranno felici di mostrarti le loro abilità.

Provenzalischer Markt in der Altstadt. Flanieren Sie durch die kleinen Gassen und bewundern Sie das Können der Kunsthändler.

### PRANZO MITTAGS

Pranzo in terrazza nel centro storico.

Auf der Terrasse eines der Restaurants in der Altstadt.

### POMERIGGIO NACHMITTAG

È ora di abbronzarsi sulla spiaggia di Saint-Aygulf, la più grande spiaggia di sabbia naturale dell'Est Var. Zeit für ein Sonnenbad am Strand von Saint-Aygulf, dem größten natürlichen Sandstrand in der Gegend.

## 5/ Giovedì Donnerstag

### MATTINA VORMITTAG

Vai in kayak sull'Argens, da prenotare presso l'Ufficio del Turismo: divertimento garantito! Kanufahrt auf dem Fluss Argens, nach Reservierung beim Tourismusbüro: Paddelvergnügen pur!

### POMERIGGIO NACHMITTAG

Passeggiata all'ombra del parco di Villa Aurélienne: goditi la tranquillità sotto i pini marittimi. A pochi minuti di distanza, visita la Pagoda Hon Hien, la più antica pagoda di Francia ancora utilizzata. Genießen Sie einen ruhigen Spaziergang unter schattenspendenden Schirmkiefern im Park der Villa Aurélienne. Nicht weit davon können Sie die Pagode Hon Hien besichtigen, die älteste noch genutzte Pagode Frankreichs.



## 6/ Venerdì Freitag

### GIORNATA INTERA

#### TAGESAUSFLUG

In stagione, trascorri una giornata ad Aqualand, un grande parco acquatico per tutta la famiglia (ricorda il pranzo al sacco).

Während der Saison verspricht der große Wasserpark Aqualand viel Spaß mit der Familie (Picknick einplanen).



## 7/ Sabato Samstag

### MATTINA VORMITTAG

Giorno di mercato a Saint-Tropez! Non puoi perderti questa mitica località: il museo della Gendarmeria, la cittadella, il centro della città...

Un consiglio: arriva via mare, è a un'ora di traversata! Partenza dal porto di Fréjus.

Markttag in Saint-Tropez! Dieser legendäre Hafenort ist ein echtes Muss: Gendarmerie-Museum, Zitadelle, Stadtzentrum...

Tipp: Mit dem Shuttle-Boot sind Sie in 1h da! Abfahrt vom Hafen Fréjus.



# Settimana 2

Approfondimento noch mehr erleben

## 1/ Domenica Sonntag

### MATTINA VORMITTAG

Le banchine di Port-Fréjus sono già di per sé una magnifica terra di scoperte: sentiero del Mérou (percorso divertente ed educativo da fare con la famiglia), affreschi giganti, mostre di scultura, ecc.  
*An den Hafenkais von Port-Fréjus gibt es viel zu entdecken: den lehrreichen Erlebnispfad „Sentier du Mérou“ für die ganze Familie, riesige Fresken, Skulpturen-Ausstellungen etc.*



### PRANZO MITTAGS

Pranzo in uno dei tanti ristoranti del Porto e, al ritorno, un gelato sulle banchine.  
*Mittagessen in einem der zahlreichen Restaurants am Hafen und auf dem Rückweg ein Eis am Kai.*

### POMERIGGIO NACHMITTAG

Un battesimo subacqueo ti tenta? Prenota all'Ufficio del Turismo con un fornitore di Port-Fréjus per scoprire la Costa Azzurra in modo diverso: polpi, scogliere, geologia sottomarina...

*Lust auf einen Schnuppertauchgang? Reservieren Sie beim Tourismusbüro mit einem Anbieter von Port-Fréjus und erkunden Sie die Côte d'Azur mal anders: Kraken, Riffe, Meeresböden...*



## 2/ Lunedì Montag

### MATTINA VORMITTAG

All'assalto dell'Esterel, direzione Mont Vinaigre, il punto più alto di Fréjus (camminata facile/3 ore). Qui il panorama è mozzafiato. Portati dietro pranzo al sacco, acqua, cappello, scarpe da ginnastica. Attenzione: verifica prima che il massiccio sia aperto! Auf zum Esterel-Massiv mit dem Mont Vinaigre, höchster Gipfel von Fréjus (einfache Wanderung / 3h). Ein atemberaubender Panoramablick. Denken Sie an Picknick, Wasserflasche, Kopftuch, Turnschuhe. Achtung: überprüfen Sie vorab, ob der Zugang zum Gebirge erlaubt ist!



### POMERIGGIO NACHMITTAG

Riposa in una caletta di Saint-Aygulf. Queste calette, con la loro acqua cristallina, sono più calme e meno affollate. Farniente in einer kleinen Felsenbucht von Saint-Aygulf. Diese ruhigen, weniger besuchten Buchten bezaubern durch ihr kristallklares Wasser.



## 3/ Martedì Dienstag

### MATTINA VORMITTAG

Roquebrune-sur-Argens, tipico villaggio dominato dalla sua famosa roccia. Imperdibile la pausa gourmet al Museo del Cioccolato. Roquebrune-sur-Argens, ein typisches Dorf unterhalb seines berühmten Felsens. Eine Schlemmerpause im Schokoladenmuseum gehört unbedingt dazu.

### POMERIGGIO NACHMITTAG

Largo all'insolito: perché non cimentarsi con il surf elettrico o con il parasailing nella baia di Fréjus?

I nostri consulenti hanno in serbo molte attività per tutta la famiglia.

*Warum nicht mal etwas Ungewöhnliches ausprobieren, wie Elektrosurfen oder Parasailing in der Bucht von Fréjus? Unsere Tourismusberater können Ihnen zahlreiche Aktivitäten für die ganze Familie anbieten.*

## 4/ Mercoledì Mittwoch

### MATTINA VORMITTAG

Visita del frantoio di Fréjus (su prenotazione). Passerai vicino alla Moschea Missiri, un monumento emblematico pieno di colore. Besichtigung der Ölmühle von Fréjus (nach Vereinbarung). Sie kommen auch an der Missiri-Moschee vorbei mit ihrer exotisch ockerfarbenen Fassade.



## 6/ Venerdì Freitag

### GIORNATA INTERA TAGESAUSFLUG

Imperdibile in Costa Azzurra: Monaco! A 1 ora e 30 minuti in auto da Fréjus (possibile andare in treno). Non perderti il cambio della Guardia davanti ai cancelli del Palazzo, alle 11:55 precise! Per questo eccezionale viaggio in Costa Azzurra non perderti il giardino botanico e il museo oceanografico.

*Ein echtes „Muss“ an der Côte d'Azur: Monaco! 1,5 h mit dem Auto von Fréjus (Zugfahrt möglich). Verpassen Sie nicht die Wachablösung auf dem Schlossplatz, genau um 11.55 Uhr! Den botanischen Garten und das Oceanographische Museum sollten Sie bei diesem tollen Ausflug unbedingt sehen.*



## 5/ Giovedì Donnerstag

### MATTINA VORMITTAG

Si accelera: escursioni in moto d'acqua per emozioni forti, in coppia o in famiglia! Volle Kraft voraus: Tour mit dem Jetski zu zweit oder mit der Familie für den Adrenalinkick!

## 7/ Sabato Samstag

### MATTINA MORNING

Un po' di attività a Base Nature. Più di 100 ettari di spazi naturali: ciclismo, pattinaggio, jogging, skateboard...

*Und noch etwas Bewegung im Park „Base Nature“. Mehr als 100 ha Naturflächen: Fahrrad, Inliner, Jogging, Skateboard...*



### POMERIGGIO NACHMITTAG

Passiamo alla modalità avventura agli stagni di Villepey, un'area naturale classificata Natura 2000. Qui la biodiversità è eccezionale e il tramonto mozzafiato!



*Auf Abenteuertrip im Lagunengebiet der Étangs de Villepey, ein Natura-2000-Schutzgebiet mit außerordentlicher Biodiversität und atemberaubendem Sonnenuntergang!*

*A presto! Bis bald!*