



~ COUTANCES TOURISME ~

THE BEAUTY OF NATURE

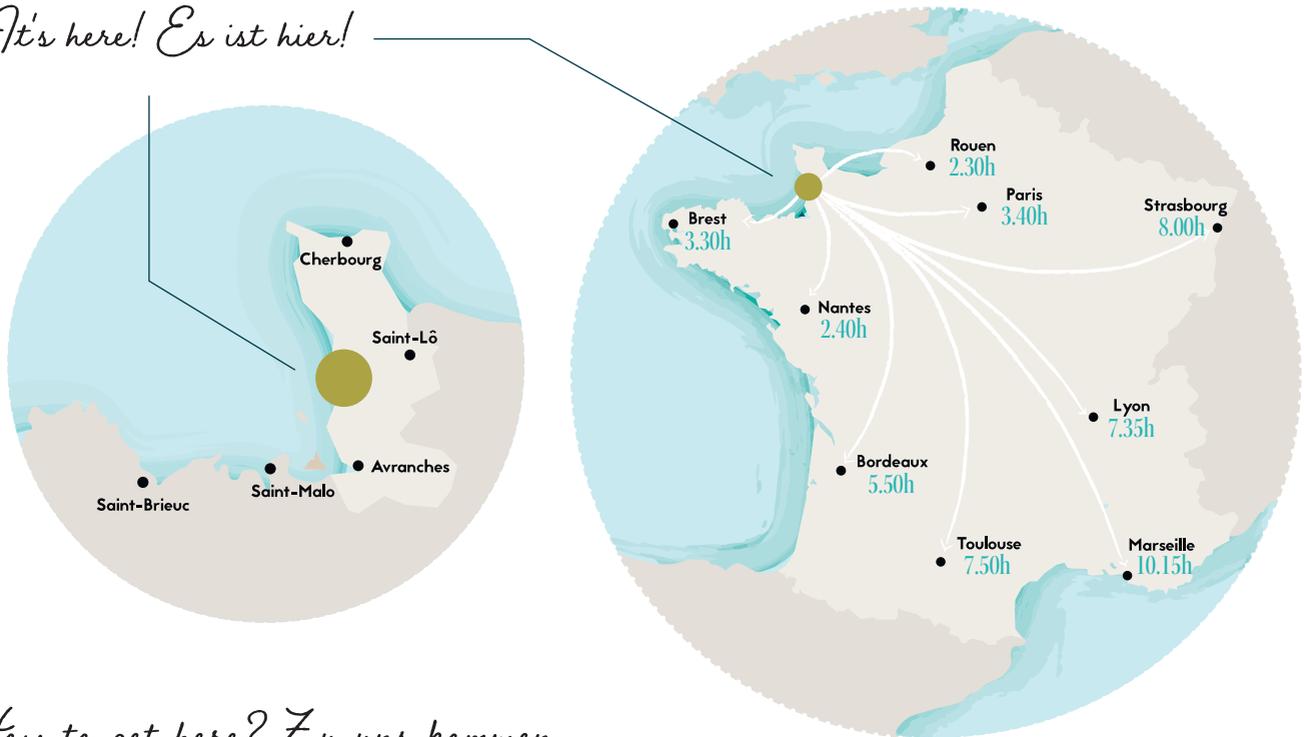
*DAS WESENTLICHE IST DIE
GROSSARTIGKEIT DER NATUR*

Tourist Guide · Reiseführer



Location & cartography

It's here! Es ist hier!



How to get here? Zu uns kommen

Taxis and train

Züge und Taxis

COUTANCES STATION/ BAHNHOF

Rail connections Lison, Caen, Paris et Rennes
3635

TAXI AGON-COUTAINVILLE

70, avenue du Passous
Agon-Coutainville
02 33 47 16 17
taac50230@gmail.com
www.taxi-ambulance-taac.fr

TAXI LA CROIX BLEUE

10, rue du Clos Fontaine
Coutances
02 33 19 42 42
info@ambulances-croix-bleue.com
www.ambulanceslacroixbleue.fr

TAXI VIVIER

3, quai du Bief
Gavray-sur-Sienne
02 33 61 79 00
contact@ambulance-vivier.com
www.ambulance-vivier.com

TAXIS GOUVILLAIS

8 rue du Nord
Gouvillais-sur-Mer
02 33 47 86 29
ambulancegouvillais@orange.fr

TAXI DE L'ABBAYE

Le bourg
Hambye
06 20 54 84 22
taxisdelabbaye@gmail.com

TAXI LEMONNIER

9, route de Coutances à
Monthuchon
02 33 07 11 11
taxi-lemonnier@orange.fr
www.taxi-lemonnier.fr

TAXI DES HAVRES

50, rue de Docteur André Pigaux
Montmartin-sur-Mer
02 33 47 62 96
ambumontmartin-sur-mer@wanadoo.fr
www.ambulance-taxi-montmartin.fr

TAXI 50

16, rue du Mont-Saint-Michel
Quettreville-sur-Sienne
07 77 38 37 99
sastaxi50@gmail.com

AMÉLIE TAXI

Saint-Sauveur-Villages
07 86 22 93 87
amelietaxi50@gmail.com

Coutances Tourism is in the Register of Tour and Accommodation Operators under number IM050150001 and is the holder of show business licences nos. 2-1085152 and 3-1085153. Print run: 4000 copies. Legal submission 2024. Distributed free of charge.

Coutances Tourisme ist im Register der Reise- und Urlaubsanbieter unter der Nummer IM050150001 eingetragen und hat Lizenzen für Eventanbieter mit den Nummern 2-1085152 und 3-1085153. Auflage: 4000 Stück. Pflichtexemplar 2024. Kostenlose Verteilung.

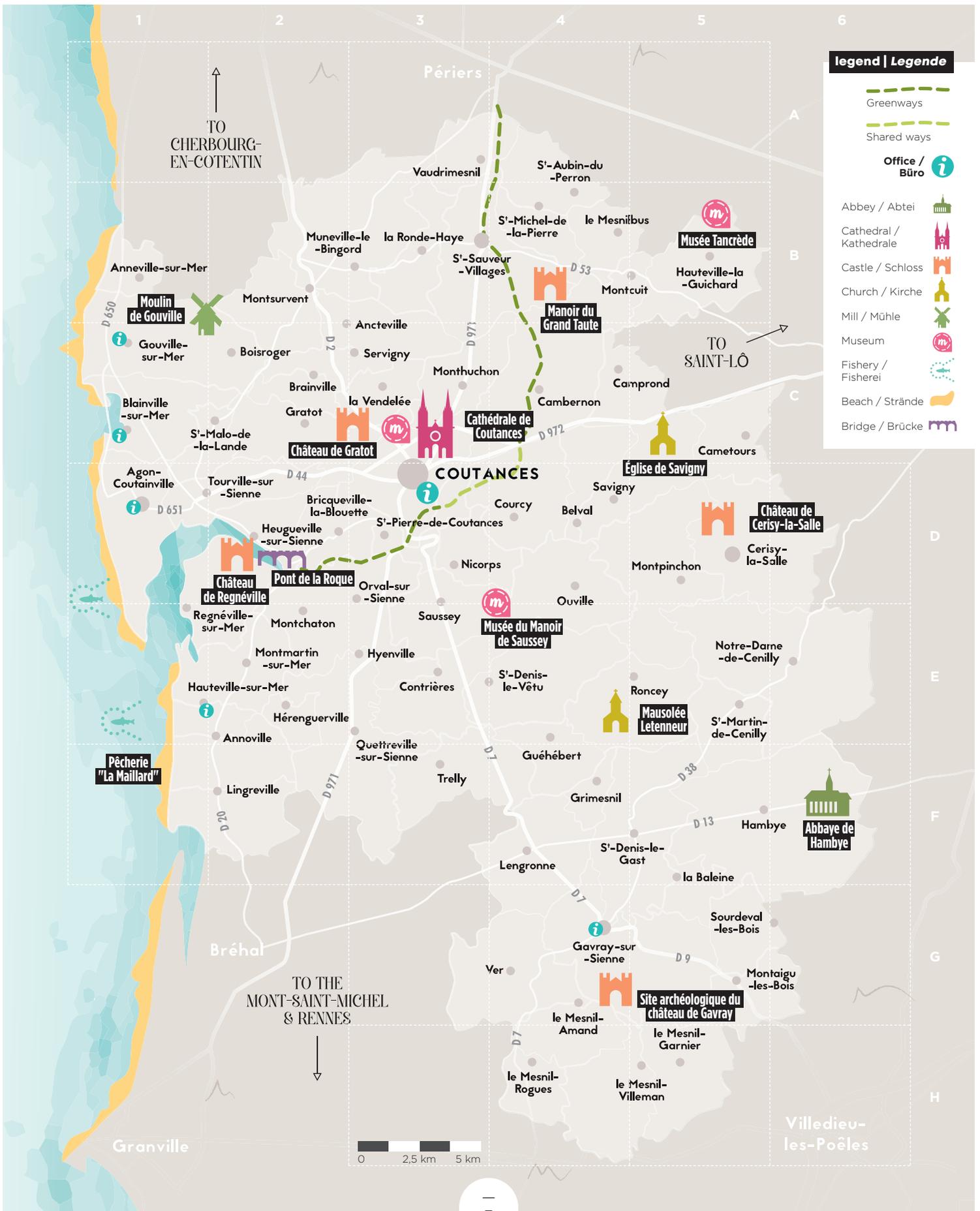
Design / Gestaltung: Mélissa Langlois - www.melissa-langlois.com | **Printing / Druck:** Imprimerie Corlet

All rights reserved. Do not throw on the public highway. All information given in this guide do not engage the responsibility of Coutances Tourism.

Alle Rechte vorbehalten. Nicht auf die Straße werfen. Alle Informationen in dieser Broschüre übernehmen nicht die Verantwortung von Coutances Tourisme.

Photo credits / Bildnachweise: Alexandre Lamoureux (couverture + pages 7, 12, 13 + 4^e de couverture) - Anthony Hinard (page 21) - Aymeric Picot (pages 9, 10, 13, 15, 20, 21) - Francis Bellamy (page 21) - Hello Travelers (page 22) - Jimprod (pages 16, 18, 21) - Léa Guillotte (page 18) - Lezbroz (pages 10, 12, 20, 23) - Manche Îles Express (page 22) - SamfaitVoyager (page 10) - TeddyBear Photos (pages 7, 21) - Thibault Poriel (pages 6, 7, 8, 11, 21)





Legend | Legende

-  Greenways
-  Shared ways

Office / Büro 

-  Abbey / Abtei
-  Cathedral / Kathedrale
-  Castle / Schloss
-  Church / Kirche
-  Mill / Mühle
-  Museum
-  Fishery / Fischerei
-  Beach / Strände
-  Bridge / Brücke

↑
TO
CHERBOURG-
EN-COTENTIN

TO
SAINT-LÔ

↓
TO THE
MONT-SAINT-MICHEL
& RENNES



WELCOME / WILLKOMMEN



The shop / Die boutique

Before you go, don't forget to visit our shopping area and grab the opportunity to take away a "bit" of Normandy with you : you'll find plenty of gift ideas. On our website you'll also find an online ticketing service for local tours and events.

Vergessen Sie nicht einen kurzen Abstecher in unsere Boutique, bevor Sie wieder abreisen. Dort haben Sie Gelegenheit, ein „Stück“ Normandie mit nach Hause zu nehmen. Es gibt dort gute regionale Produkte sowie Geschenkideen. Finden Sie auf unserer Website auch einen Online-Ticketverkauf, um von einem lokalen Angebot an Besichtigungen und Animationen zu profitieren.

Who are we / Wer sind wir ?

Coutances Tourisme is the tourist office of the Coutances mer et bocage community of municipalities, which includes 48 communes. The entire Coutances Tourisme team is here to help you to plan your visit to the region. Need ideas for outings or walks? Don't want to miss out on the must-sees and get off the beaten track? We're at your disposal in our 6 tourist information offices to help you plan the holiday that's right for you!

Coutances Tourisme ist das Fremdenverkehrsamt des Gemeindeverbands Coutances mer et bocage, der 48 Gemeinden umfasst. Das gesamte Team von Coutances Tourisme steht Ihnen zur Verfügung, um Ihnen bei der Vorbereitung Ihres Besuchs in unserem Reiseziel zu helfen. Brauchen Sie Ideen für Ausflüge oder Spaziergänge? Möchten Sie die unumgänglichen Sehenswürdigkeiten nicht verpassen und die ausgetretenen Pfade verlassen? Wir stehen Ihnen in unseren 6 Touristeninformationsbüros zur Verfügung, um Ihnen einen Aufenthalt zusammenzustellen, der Ihren Vorstellungen entspricht!

Our commitment to satisfaction /

Unsere Verpflichtung zur Zufriedenheit

Coutances Tourisme has been awarded the national Qualité Tourisme label, in accordance with the standards of the Offices de Tourisme de France. Always ready to listen, we are committed to offering you a warm welcome and our knowledge of the region throughout the year.

Das Fremdenverkehrsamt Coutances Tourisme wurde mit der nationalen Marke Qualité Tourisme ausgezeichnet, die dem Standard von Offices de Tourisme de France entspricht. Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie und verpflichten uns, Ihnen das ganze Jahr über einen herzlichen Empfang und unser Wissen über die Region zu bieten.

COUTANCES TOURISME

+ 0033 (0) 2 33 19 08 10
accueil@tourisme-coutances.fr
www.tourisme-coutances.com (EN)
www.tourisme-coutances.de (DE)

Office/Büro Coutances ^(D3)

6, rue Milon

Office/Büro Agon-Coutainville ^(D1)

6, place du 28 juillet

Office/Büro Blainville-sur-Mer ^(C1)

12 bis, route de la mer

Office/Büro Gouville-sur-Mer ^(C1)

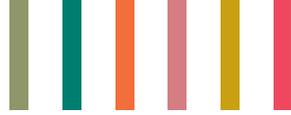
1, rue du Nord

Office/Büro Hauteville-sur-Mer ^(E1)

30, avenue de l'Aumesle

Office/Büro Gavray-sur-Sienne ^(G4)

12, place de l'Église



Summary / Inhaltsangabe

3 good reasons for visiting unmissable sites	
<i>Unübersehbare Seiten: 3 Gründe, sie zu besuchen</i>	6
The unmissable <i>Die Unverwechselbaren</i>	8
Coutances Cathedral <i>Kathedrale von Coutances</i>	10
The havens <i>Die Häfen</i>	11
Sporting holidays <i>Sportlicher Urlaub</i>	12
The beaches <i>Die Strände</i>	14
Everything you need to know about the seashore	
<i>Alles was Sie über die Küste wissen müssen</i>	15
Sample the local delicacies <i>Kosten Sie die lokalen Spezialitäten</i>	16
Restaurants & accomodation <i>Restaurants & Unterkunft</i>	18
Is it raining?!! <i>Es regnet?!!</i>	19
10 experiences to savour here <i>10 Dinge, die es hier zu erleben gibt</i>	20
The Islands <i>Die Inseln</i>	22
La Manche, the Beautiful <i>Im Departement Manche ist es schön</i>	23

3 GOOD REASONS FOR VISITING UNMISSABLE SITES

UNÜBERSEHBARE SEITEN: DREI GRÜNDE, SIE ZU BESICHTIGEN



COUTANCES

1 • In this city of culture you can visit treasures of the past: the cathedral, various churches and the old quarters.

Eine Kulturstadt, in der man Schätze der Vergangenheit besichtigen kann: die Kathedrale, die Kirchen, die Altstadt...

2 • The city is known for its "Jazz sous les pommiers" festival which is held every year in May and welcomes international artists.

Die Stadt ist bekannt für ihr Festival „Jazz sous les pommiers“, das jedes Jahr im Mai stattfindet und internationale Künstler willkommen heißt.

3 • The botanic garden is an oasis of green in the heart of the city.

Der öffentliche Garten bildet eine grüne Oase im Herzen der Stadt.

AGON-COUTAINVILLE

1 • A real seaside resort with superb beaches and many facilities including a casino, racecourse, shops and sports activity centres.

Ein Badeort mit herrlichen Stränden und vielen Einrichtungen: Casino, Pferderennbahn, Rennbahn, Geschäfte, Sportaktivitäten.

2 • Pointe d'Agon is one of the department's must-see natural sites, with its resilient lighthouse and unspoiled natural surroundings.

Die Pointe d'Agon ist dank ihres Leuchtturms und ihrer unberührten Natur einer der wichtigsten Naturräume des Departements.

3 • It is a lively town with many shops, restaurants, events and festivals.

Eine lebendige Stadt mit zahlreichen Geschäften, vielen Veranstaltungen und Festivals sowie Restaurants und Märkten.

GOUVILLE-SUR-MER & BLAINVILLE-SUR-MER

1 • The Gouville-sur-Mer beach huts are an unmissable site, ideal for a relaxing walk.

Die Strandhütten von Gouville-sur-Mer sind ein Muss, wo Sie einen Spaziergang machen können.

2 • These two towns are home to many oysters farmers and the culture of working at sea can be felt everywhere.

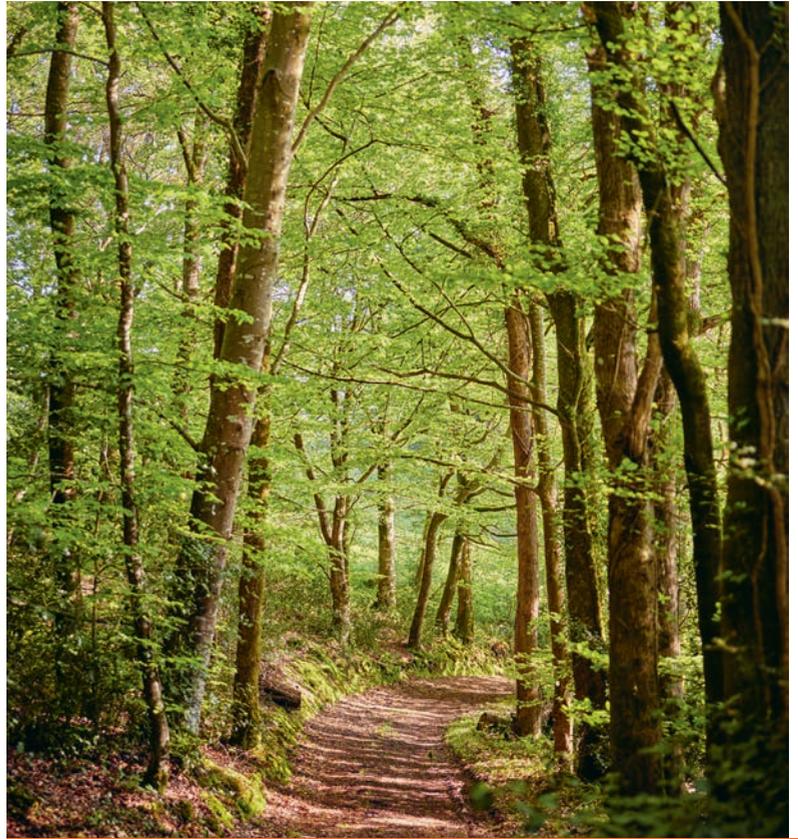
Diese beiden Gemeinden beherbergen viele Austernzüchter und eine sehr ausgeprägte Kultur der Meereswirtschaft.

3 • Rue des Libraires in Blainville-sur-Mer has since the 19th century been home to several small castles built at the time by Blainville natives who made fortunes in Paris.

Die Rue des Libraires in Blainville-sur-Mer, die seit dem 19. Jh mehrere kleine Schlösser beherbergt. Sie wurden damals von den Bewohnern von Blainville, die ihr Vermögen in Paris gemacht haben, erbaut.



· Coutances botanic garden



· Regnéville-sur-Mer

HAUTEVILLE-SUR-MER & AROUND

1 • Discover magnificent naturally preserved sites: Annoville dunes and the harbours of Sienne and Vanlée.

Erkundung der herrlichen Naturschutzgebiete: die Dünen von Annoville, die Häfen von Sienne und Vanlée.

2 • A group of beautiful, peaceful places, where it does you good to live.

Eine Reihe beschaulicher Gemeinden, in denen es sich gut leben lässt.

3 • The Sunday morning market in Hauteville-sur-Mer is ideal for stocking up on specialist local products.

Der Markt am Sonntagmorgen in Hauteville-sur-Mer ist ideal, um sich mit lokalen Spezialitäten einzudecken.

REGNÉVILLE-SUR-MER

1 • A real highlight, this former fishing village, retains a strong history with its maritime heritage, its castle and its lime kilns.

Dieses ehemalige Fischerdorf hat mit seinem maritimen Erbe, seinem Schloss und seinen Kalköfen eine lange Geschichte und ist ein echtes Highlight.

2 • With its delightful views and atmosphere, it appears untouched by time.

Das Dorf hat sich einen unbeschreiblichen Charme bewahrt und es ist, als ob es aus der Zeit gefallen wäre.

3 • There are many different types of entertainment, and the summer market, held in the castle courtyard in July and August, are not to be missed.

Das Leben vor Ort wird geprägt von zahlreichen Aktivitäten und einem Sommermarkt im Schlosshof, den man sich im Juli und August nicht entgehen lassen sollte.

GAVRAY-SUR-SIENNE > ST-SAUVEUR-VILLAGES

1 • An exceptional heritage waiting to be discovered, especially the medieval Hambye Abbey nestled in the heart of the countryside.

Ein außergewöhnliches Erbe, das es zu entdecken gilt, insbesondere die Abtei Hambye, ein mittelalterlicher Komplex, der sich inmitten der Landschaft befindet.

2 • Gavray-sur-Sienne is a lively town with many shops and traditional markets. It is also known for its thousand-year-old fair, held in October.

Gavray-sur-Sienne ist ein lebendiges Dorf mit vielen Geschäften und traditionellen Märkten. Es ist bekannt für seine im Oktober tausendjährige stattfindende Messe.

3 • Come and find a truly preserved countryside.

Erleben Sie dort eine unberührte Landschaft.

THE UNMISSABLE

DIE UNVERWECHSELBAREN



· Coutances botanic garden

Dating from the 19th century, Coutances plant garden is a real oasis of green in the town. It is a restful place, bringing together French-style symmetry, English groves and Italian-style terraces. A collection of rare trees, superb flower beds, other mosaic beds, and a maze make this garden a must for a peaceful walk.

· Der Pflanzgarten von Coutances

Der aus dem 19. Jahrhundert stammende Pflanzgarten von Coutances ist eine echte Grünanlage für die Stadt. Er besteht aus einer harmonischen Verbindung von französischer Symmetrie, englischen Hainen und italienischen Terrassen. Eine Sammlung seltener Bäume, herrliche Blumenbeete, weitere Mosaikbeete und ein Labyrinth machen ihn zu einem besonderen Ort.

· Gouville-sur-Mer beach huts

Nestled in the dunes, these pretty little huts with their colorful roofs make Gouville-sur-Mer a special place. The huts were built when sea-bathing became fashionable in the early 20th century and were used by summer visitors when putting on their bathing suits. Seventy huts are still standing.

· Hütten von Gouville-sur-Mer

Eingebettet in die Dünen sind diese hübschen kleinen Strandhütten mit ihren bunten Dächern das, was Gouville-sur-Mer so besonders macht. Diese Hütten tauchten zur Zeit der ersten Strandbäder zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf und erlaubten es den Sommergästen, ihre Badekleidung anzuziehen. Heute sind es noch neunundsechzig.

· Lime kiln at Regnéville-sur-Mer

This group of four monumental ovens, attached to a former limestone quarry, provides a dramatic picture of the town's industrial activity in the 19th century. In this location, lime was transformed and then sent to Western France to fertilize crops.

· Kalköfen von Regnéville-sur-Mer

Diese Gruppe von vier monumentalen Öfen, die an einen ehemaligen Kalksteinbruch angelehnt sind, ist ein außergewöhnlicher Zeuge der Industrieltätigkeit der Stadt im 19. Jahrhundert. Hier wurde der Kalk verarbeitet, um später in den Westen Frankreichs geschickt zu werden, um Felder zu düngen.



• Hambye Abbey

Founded in the 12th century and classified as an historical monument, Hambye Abbey is one of the most complete medieval monastic complexes in Lower Normandy and forms part of a majestic environment protected as a "sensitive natural area". Take yourself off and explore the charm of an exceptional medieval monastery, or let our guide take you back in time with an extended visit. The Middle Ages will come to life before your eyes.

• Abtei Hambye

Die im 12. Jahrhundert gegründete und unter Denkmalschutz stehende Abtei Hambye ist eine der vollständigsten mittelalterlichen Klosteranlagen der Niedernormandie (Basse-Normandie) und in einen majestätischen, als empfindlich geschützten Naturraum eingebettet. Entdecken Sie den Charme eines außergewöhnlichen mittelalterlichen Klosters oder begeben Sie sich an der Seite eines Touristenführers auf eine ausführliche Besichtigung der Vergangenheit. Das Mittelalter erwacht vor Ihren Augen zum Leben.



• Gratot castle

The charming Gratot castle was built between the 13th and 18th centuries in a magnificent setting. Restoration started in 1968, and now the buildings are being brought back to life thanks to visits and events organised throughout the year. It's easy to imagine what the castle and life in it were like hundreds of years ago. The story that surrounds the castle, with its enclosing moat and varied architecture, is mysterious the stuff of fairies. Push the castle gate to discover it.

• Schloss Gratot

Das bezaubernde Schloss Gratot wurde zwischen dem 13. und 18. Jahrhundert in einer herrlichen Umgebung erbaut. Die seit 1968 restaurierten Gebäude werden dank der Besuche und Veranstaltungen, die das ganze Jahr über organisiert werden, allmählich wieder zum Leben erweckt. Es fällt leicht, sich das Schloss und die damalige Lebensweise vorzustellen. Umgeben von einem Burggraben birgt das Schloss mit seiner abwechslungsreichen Architektur eine geheimnisvolle Legende, die Feenlegende. Öffnen Sie das Tor des Schlosses, um dieses zu entdecken.



• Pointe d'Agon

Discover this exceptional natural site, a must for walkers and nature lovers. Explore its vast expanses between dunes and salt meadows, between the sea and Regnéville harbor. Depending on whether the tide is rising or falling, the landscapes change and offer a whole new view of the area.

• Pointe d'Agon

Entdecken Sie dieses außergewöhnliche Naturgebiet, das für Spaziergänger und Naturliebhaber ein Muss ist. Durchstreifen Sie seine weiten Flächen zwischen Dünen und Salzwiesen, zwischen Meer und dem Havre de Regnéville. Je nachdem, ob Ebbe oder Flut herrscht, verändern sich die Landschaften und bieten einen völlig neuen Blick auf die Orte.

> All the places to visit and practical information can be found on : www.tourisme-coutances.com

> Alle Sehenswürdigkeiten und praktischen Informationen finden Sie auf der Website : www.tourisme-coutances.de

· **A must-see / Unbedingt sehenswert** ·

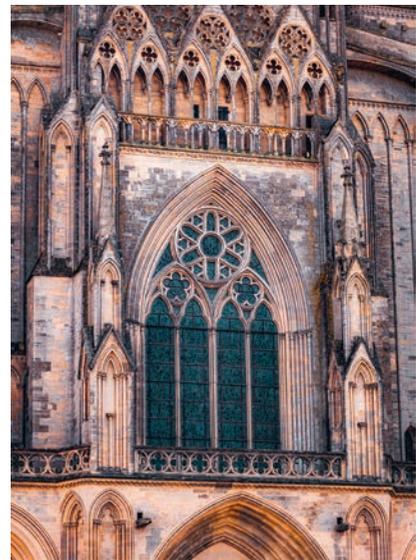
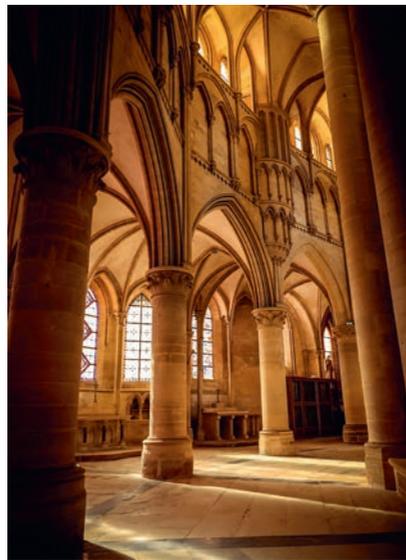
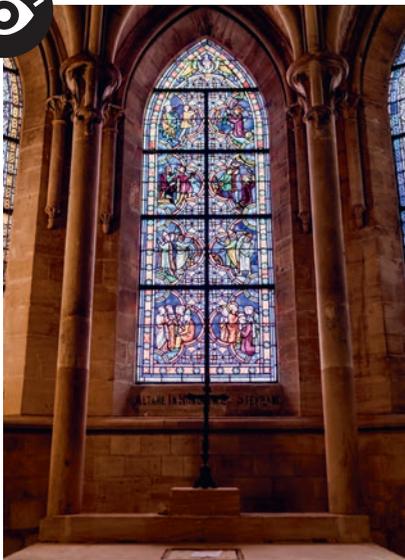
COUTANCES CATHEDRAL

DIE KATHEDRALE VON COUTANCES

Coutances Cathedral is one of the region's must-see monuments.

A true emblem of the destination, this jewel of Norman Gothic art stands in the heart of the town, where it has stood the test of time. Having escaped the bombardments of 1944, the cathedral retains some remarkable features: medieval stained glass windows, statuary, furnishings and other curiosities.

Die Kathedrale von Coutances ist ein unumgängliches Monument der Region, das man mit Staunen besichtigt. Als echtes Wahrzeichen des Reiseziels steht dieses Juwel der normannischen Gotik im Herzen der Stadt, wo sie die Jahrhunderte überdauert hat. Da die Kathedrale den Bombenangriffen von 1944 entging, sind einige recht bemerkenswerte Elemente erhalten geblieben: mittelalterliche Glasfenster, Statuen, Mobiliar und andere Kuriositäten.



· Fancy a visit?

Discover the cathedral at your own pace. Access to the monument is free during opening hours.

To enhance your visit, rent an audioguide to learn more about the history and architecture of the site. Available in English or French, from the tourist information office and on site in July and August - price: €3.

Unusual:

Accompanied by a tour guide, take a breathtaking tour of the upper parts of the cathedral! Tour only available in French, for children aged 10 and over. Reservations essential with Coutances Tourisme.

· Lust auf eine Besichtigung?

Entdecken Sie die Kathedrale in Ihrem eigenen Tempo. Der Zugang zum Denkmal ist während der Öffnungszeiten kostenlos. Um Ihren Besuch zu bereichern, können Sie sich einen Audioguide ausleihen, der Ihnen mehr über die Geschichte und die Architektur des Ortes vermittelt. Erhältlich in Englisch oder Französisch, im Touristeninformationsbüro und vor Ort im Juli und August - Preis: 3€.

Ungewöhnlich :

Entdecken Sie in Begleitung eines Fremdenführers die oberen Teile der Kathedrale für einen atemberaubenden Besuch! Die Führung ist nur auf Französisch verfügbar und ab 10 Jahren zugänglich. Reservierung bei Coutances Tourisme unbedingt erforderlich.

THE HAVENS, A WILD CURIOSITY

Die Häfen, eine Sehenswürdigkeit in freier Wildbahn



The west coast of La Manche is dotted with eight estuaries known as "havres". Invaded by the tide twice a day, these spaces of great beauty are constantly changing, and are home to a remarkable array of flora and fauna. Formerly used as harbors, they are now home to oyster farming, agriculture and tourism.

An der Westküste des Ärmelkanals gibt es acht Flussmündungen, die als "Havres" bezeichnet werden. Diese wunderschönen Gebiete, die zweimal täglich von der Flut überschwemmt werden, verändern sich ständig und beherbergen eine bemerkenswerte Fauna und Flora. Früher wurden sie als Häfen verwendet, heute dienen sie der Austernzucht, der Landwirtschaft und dem Tourismus.

Our 4 havens

Haven of Regnéville: the largest and most spectacular.

Haven of Blainville: watch the workers of the sea.

Haven of Geffosses: a haven of biodiversity.

Havre de la Vanlée: quiet place between pines and dunes.

Unsere 4 Häfen

Hafen von Regnéville: der Größte und Spektakulärste.

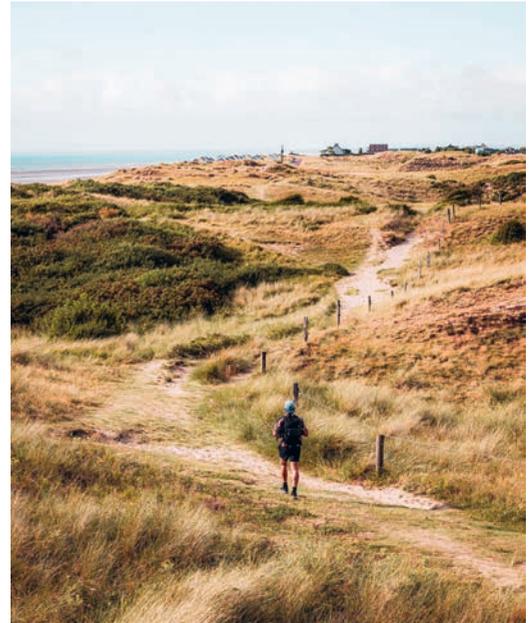
Hafen von Blainville: beobachten Sie die Arbeiter des Meeres.

Hafen von Geffosses: ein Schmuckkästchen der Biodiversität.

Hafen von Vanlée: Kraft tanken zwischen Kiefern und Dünen.

• Sporting Holidays •

Sportlicher Urlaub



#HIKING

Take the time to discover the beautiful scenery and unwind in the heart of nature. A wide selection of hiking itineraries are on offer at the Tourist Office reception desk. A rich network of associations offer outings all year round and especially in the summer months.

#Wanderungen

Nehmen Sie sich genug Zeit, um die landschaftliche Schönheit zu entdecken und inmitten der Natur neue Kräfte zu schöpfen. Viele Wanderwege sind bei der Touristinformation erhältlich. Ein dichtes Netzwerk von Vereinen organisiert Ausflüge das ganze Jahr über (und noch mehr im Sommer).

#WATER SPORTS

Choose the thrill-seeker option and enjoy an unforgettable experience by trying out the water sports. For beginners and the more experienced alike, everyone can take part and see how they fare against nature's elements. Sand yachting, canoeing-kayaking, stand up paddling or even windsurfing, a wide range of activities can be performed on our beaches.

#Wassersport

Wagen Sie einen Adrenalinschub bei einem unvergesslichen Wassersportversuch. Sowohl Anfänger als auch bereits erfahrene Sportler können hierbei ihre Kräfte mit den Elementen der Natur messen. Auf unseren Stränden können Sie viele verschiedene Sportarten ausüben – Strandsegeln, Kanu- und Kajakfahren, Stand Up Paddling und Windsurfen.

#GOLF

The Coutances area offers two places for golfing. Agon-Coutainville's course is located on the seaside and provides 18 holes. If you are looking for a more casual game try the mini-golf that opens its doors during July and August at la Mare de l'Essay in Agon-Coutainville. Whether you are experienced or a novice, you will be able to enjoy the coastal greenery, while you practice your best golfing swings.

#Golf

In Coutances und Umgebung gibt es zwei Golfplätze, u. a. den am Meer gelegenen 18-Loch-Platz von Agon-Coutainville. Wenn Sie es gelassener angehen wollen, stehen Ihnen der im Juli und August geöffnete Minigolf von Mare de l'Essay in Agon-Coutainville zur Verfügung. Gleichgültig ob Sie noch ein Anfänger oder bereits ein routinierter Spieler sind, werden Sie das viele Grün, das Sie zwischen Land und Meer umgibt, genießen, während Sie Ihre besten Swings ausführen.



#CLIMBING

For the more adventurous, the Horizon Vertical club located in Montmartin-sur-Mer offer climbing for beginners, for young and old alike, to discover this sport and improve your skills. The indoor facility is the regional climbing centre, with its 600 m² artificial climbing wall; the biggest in the Channel region, and open all year round. The other location is outdoors; it is an old stone quarry, which served for the construction of the lime kilns of Regnéville-sur-Mer, and is accessible, weather permitting, for those who wish to scale this natural rock face in the open air.

#Klettern

Für Draufgänger bietet der Klub Horizon Vertical in Montmartin-sur-Mer Kletterkurse für Erwachsene und Kinder, für Anfänger und Fortgeschrittene. Dieses regionale Indoor-Kletterzentrum mit seiner künstlichen 600m² großen Wand ist das bedeutendste im Departement Manche und bleibt das ganze Jahr über geöffnet. Aber man kann auch bei schönem Wetter im Freien eine natürliche Wand erklimmen, und zwar in dem ehemaligen Steinbruch, der für den Bau der Kalköfen von Regneville-sur-Mer genutzt wurde.

#CYCLING

Travel along the coastline and make your way through the heart of the woodlands... Cycle around the country lanes, following our itineraries that are available from the Tourist Office reception desk. There are a number of hire locations around the area, where you will find more itineraries on offer as well as approved equipment.

#Fahrrad

Fahren Sie Rad längs der Küste oder durch Haine auf Landstraßen und Feldwegen. Unsere Fahrradrouten sind erhältlich in Ihrer Touristeninformation. Außerdem gibt es viele Fahrradverleihe, bei denen Sie sich fachmännisch ausrüsten und über Radwege informieren lassen können.

#HORSE RIDING

The Coutances seaside and woodlands benefit from an exceptional natural environment. One way to discover its beauty and its hidden treasures is to travel through it on horseback. There are a number of organisations offering assisted treks for one-day adventurers, or lessons and courses for riders wishing to improve their skills. Make the most of your stay by learning horse riding and experience the sense of freedom that comes with it.

#Reiten

Das Meer und die typische Landschaft von Coutances sind von außerordentlicher natürlicher Schönheit. Um diese Schönheit und ihre verborgenen Schätze zu erkunden, ist es sehr angenehm zu reiten. Viele Reiterzentren bieten sowohl geführte Ausritte für Eintags-Abenteurer, als auch Kurse und Praktika für Reiter, die ihre Technik verbessern wollen, an. Nutzen Sie die Gelegenheit Ihres Aufenthaltes, um das Reiten auszuprobieren und das Gefühl der Freiheit wiederzuerlangen.

THE BEACHES

~ DIE STRÄNDE ~

In this area, the whole of our coast is a great long beach waiting to welcome you. Our vast areas of sand offer a vast choice of possibilities for relaxing days, sports and even voyages of discovery. Choose what suits you best and set off to conquer the foreshore.

Hier heißen Sie unsere Strände willkommen. Unsere ausgedehnte Küste mit feinem Sand bietet eine Vielzahl von Entspannungsmöglichkeiten, Sportaktivitäten und Entdeckungen. Wählen Sie das Angebot aus, das am besten zu Ihnen passt, und machen Sie sich auf den Weg, um die Küste zu erkunden.

Legend / Legende

-  Peaceful, natural beach
Natürlicher und ruhiger Strand
-  Beach with lifeguards
Überwachter Strand
-  Moving beach (water sports...)
Strand mit Action! (Wassersport...)
-  Drinks and ice cream beach
Getränke und Eis am Strand
-  Naturist beach
FKK-Strand
-  Disabled persons welcome
zugänglich für Menschen mit eingeschränkter Mobilität

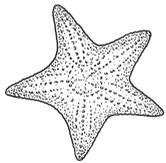
> There are other kinds of beaches: blue flag beaches, non-smoking beaches, and beaches where dogs are welcome as friends. Find out more from our tourist information offices about what will best suit you.

> Es gibt... Strände : blaue Flagge-Strände (für eine nachhaltige Tourismusentwicklung engagiert), tabakfreie und hundfreundliche Strände. Fragen Sie uns nach diesen praktischen Tipps im Tourismusbüro gerne!



EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT THE SEASHORE

ALLES WAS SIE ÜBER DIE KÜSTE WISSEN MÜSSEN



1. What do I need to go fishing on foot?

Take with you: a watch ; a mobile phone and the number to the CROSS: 196 ; a compass ; check the weather forecast and tide charts ; follow the regulations (period, quantity, size by species > enquire at the tourist office). Begin your fishing about two hours before low tide and make your way back at low tide, so you are not caught out by the returning water.

Was brauche ich für die Gezeitenfischerei?

Ich nehme mit: eine Armbanduhr, ein Handy mit der Notrufnummer des CROSS: 196, einen Kompass. Ich vergewissere mich der Wettervorhersage und des zeitlichen Verlaufs der Tiden. Ich beachte die Vorschriften (Saison, Menge, Größe je nach Art > Auskünfte bei der Touristeninfo). Fangen Sie mit der Sammlung von Muscheln und Krustentieren ungefähr zwei Stunden vor Ebbe an, und machen Sie sich auf den Rückweg, sobald die Ebbe an ihrem höchsten Punkt ist, damit Sie nicht von der Rückkehr des Wassers überrascht werden.

2. Can fishing be done anywhere?

As soon as the tide ebbs away, you can set out to fish on the shore. However, depending on the time of year, there are certain beaches that do not permit fishing for particular species. Always check that there is not a prefectoral order in effect before setting off.



Kann man sie überall aufsammeln?

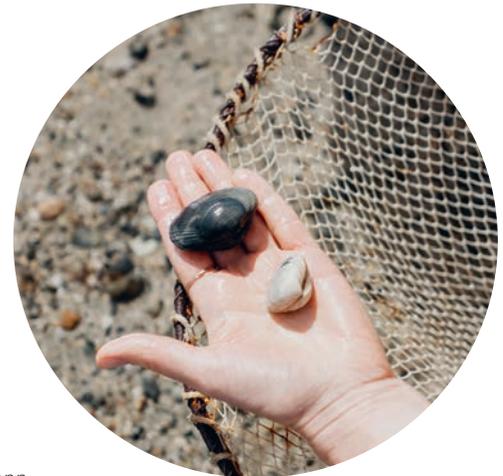
Sobald sich das Meer zurückzieht, kann man sich zu Fuß auf die Suche nach Meeresfrüchten machen. Allerdings mag es je nach Saison Strände geben, an denen das Aufsammeln bestimmter Arten verboten ist. Achten Sie im Voraus auf außerordentliche Erlasse des Präfekten (oft auf Schilder am Eingang zum Strand).

3. What can be caught on the Channel's shores?

The species of shells to be found are quite varied: cockles, clams, oysters, mussels, razor shells, etc. There are also a number of crustaceous species living on our coastline: lobster, crab, spider crab, velvet crab... Do not forget to check the regulations for shoreline fishing.

Kann man Meeresfrüchte an den Stränden des Ärmelkanals aufsammeln?

Es gibt eine recht große Vielfalt an Meeresfrüchten an der Küste: Herzmuscheln, glatte und warzige Venusmuscheln, Austern, Mies- und Messermuscheln usw. Man findet auch einige Krustentiere an unserer Küste: Hummer, Taschenkrebse, Seespinnen, Schwimmkrebbe usw.



Live and experience great tides

Take advantage of the spectacle offered by the great tides in the Channel region, and treat yourself to some breathtaking scenery, whether the tide is low or high. The biggest tides occur when the tidal coefficient is highest, i.e. greater than 90.

Erleben Sie große Gezeitenwechsel

Erfreuen Sie sich am Schauspiel großer Gezeitenwechsel im Département Manche und am Anblick atemberaubender Landschaften sowohl bei Ebbe wie bei Flut. Die großen Gezeitenamplituden treten auf, wenn die Koeffizienten besonders hoch sind, d.h. mehr als 90 betragen.



• Sample the local delicacies •

Kosten Sie die lokalen Spezialitäten

Take advantage of the many markets across the Coutances region. Wander the market stalls, touch and choose your seasonal fruit and vegetables, taste the specialities, chat with the producers...

Gehen Sie auch auf die vielen Märkte, die es in der Umgebung von Coutances gibt. Machen Sie einen Bummel durch die Märkte, wählen Sie köstliche Produkte der Saison aus, kosten Sie Spezialitäten aus der Normandie und plaudern Sie mit den lokalen Produzenten.



Markets / Märkte

Summer / Sommer

Tuesday / Dienstags:

Agon-Coutainville · Coutances
le Bio p'tit marché (4:30 pm)
· Hambye

Wednesday / Mittwochs:

Blainville-sur-Mer · Gavray-
sur-Sienne · Montmartin-sur-
Mer · Quettreville-sur-Sienne
(4 pm) (and 5 pm on summer)

Thursday / Donnerstags:

Agon-Coutainville (Le Passous)
· Coutances · Saint-Sauveur-
Villages

Friday / Freitags:

Courcy* (6 pm) · Gouville-
sur-Mer · Hambye (5 pm) ·
Lingreville* · Roncey · Saint-
Sauveur-Villages Bio p'tit
marché (5 pm)

Saturday / Samstags:

Agon-Coutainville ·
Bricqueville-la-Blouette ·
Cerisy-la-Salle · Coutances ·
Gavray-sur-Sienne

Sunday / Sonntags:

Hauteville-sur-Mer

Monday / Montags:

Gouville-sur-Mer

Tuesday / Dienstags:

Hauteville-sur-Mer*

Thursday / Donnerstags:

Agon-Coutainville (Le Passous)
Gouville-sur-Mer (6 pm)
Tourville-sur-Sienne (5 pm)

Friday / Freitags:

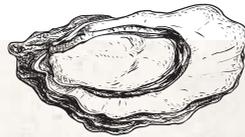
Hauteville-sur-Mer*
Lingreville (6 pm)
Regnéville-sur-Mer (6 pm)

* Market with less than 5 exhibitors / Markt mit weniger als 5 Ausstellern



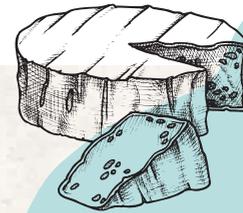
Sea produce

Mussels, oysters, whelks, lobsters, scallops, etc... There is a multitude of produce you can sample throughout the year.



Camembert and other Normandy cheeses

Find them in the market place or in local cheese shops.



Meeresfrüchte

Muscheln, Austern, Wellhornschnecken, Hummer, Pilgermuscheln usw. Viele Produkte können Sie sich das ganze Jahr über schmecken lassen.

Camembert und andere Käse der Normandie

finden Sie in Hülle und Fülle auf den Märkten und in den Käsegeschäften.



SAVOUR THE FLAVOURS of Normandy

KOSTEN SIE DIE SPEZIALITÄTEN der Normandie



Apples

The apple trees from our countryside produce delicious apples, which are used in the production of cider and calvados Made in Normandy, as well as pastries such as the Norman tart.

Äpfel

Unsere Apfelbäume tragen schmackhafte Äpfel für die Herstellung von Apfelmost und den Calvados "Made in Normandy" sowie für die normannische Apfeltorte.



Salt-meadow lamb and mutton

Sample this particularly delicious meat. The salt-meadow grass these animals graze on every day gives their meat a distinctive flavour.

Salzwiesenlämmer und-hammel

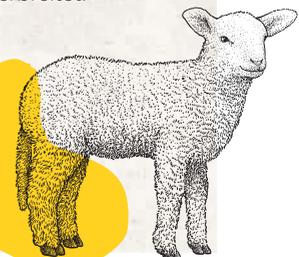
Probieren Sie einmal dieses besonders köstliche Fleisch. Das Gras der Salzwiesen, das diese Tiere Tag für Tag fressen, gibt dem Fleisch einen besonderen Geschmack.

Vegetables

There are many market gardeners, producing bulk amounts of vegetables such as leeks or carrots.

Gemüse

Der Anbau von Porree, Möhren und vieler anderer Gemüsearten ist ebenfalls weit verbreitet.



WHERE TO EAT?

wo kann man essen?



NEED ACCOMMODATION?

Brauchen Sie eine Unterkunft?



English



Deutsch



English



Deutsch

Is it raining?! / Es regnet?!



Don't panic, here are a few tips to make sure those nasty drops don't spoil your day! / Keine Panik, hier sind ein paar Tipps, damit Ihnen die hässlichen Tropfen den Tag nicht verderben!

Looking for comfort?

Treat yourself to a gourmet break in a café or tearoom, for what could be more comforting than a good hot chocolate or a delicious pastry to help you forget that rainy afternoon?

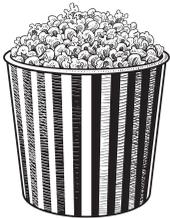


Brauchen Sie eine Stärkung?

Gönnen Sie sich eine süsse Pause in einem Café oder Teesalon, denn was gibt es Tröstlicheres als eine heiße Schokolade oder ein leckeres Gebäck, um den verregneten Nachmittag zu vergessen?

Shall we go to the movies?

Head for Le Long-court cinema in Coutances or the cinémas de la plage in Hauteville-sur-Mer and Agon-Coutainville.



Lust auf eine Leinwand?

Gehen Sie ins Kino Le Long-court in Coutances oder in die Kinos am Strand in Hauteville-sur-Mer und Agon-Coutainville.

Need a break?

The local libraries and the Coutances media library offer a wide choice of books for the whole family. Ideal for evenings by the fireside.



Brauchen Sie eine Pause?

Die Bibliotheken der Region und die Mediathek in Coutances bieten eine große Auswahl an Büchern für die ganze Familie. Ideal, um die Abende am Kamin zu genießen.

How about some culture?

Take advantage of bad weather to discover two local museums: the Musée Quesnel Morinière in Coutances or the Musée Tancrede in Hauteville-la-Guichard.



Wie wäre es mit Kultur?

Nutzen Sie das schlechte Wetter, um zwei Museen der Region zu entdecken: Das Museum Quesnel Morinière in Coutances oder das Museum Tancrede in Hauteville-la-Guichard.

Looking for a bargain?

La Clé des temps and Tri Tout solidaire are two of the most popular second-hand stores here. To unearth a rare object or simply travel back in time!



Haben Sie Lust auf einen Schnäppchenmarkt?

La Clé des temps und Tri Tout solidaire gehören zu den beliebtesten Trödel- und Secondhandläden für Schnäppchenjäger hier. Hier können Sie nach seltenen Gegenständen suchen oder einfach eine Zeitreise machen!



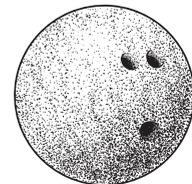
Need to let off steam?

Head for the bowling alley or swimming pool in Coutances.



Möchten Sie sich austoben?

Gehen Sie bowlen oder ins Schwimmbad in Coutances.



10 Experiences to savour here

10 Erlebnisse
die Sie hier machen können



Try gathering seafood by hand when the tide is low.

Savour the fresh air and feast on what you've caught.

Gehen Sie doch bei Ebbe einmal Meeresfrüchte sammeln.

Genießen Sie die frische Luft und erfreuen Sie sich an dem, was Sie gefangen haben.



Take a gentle bike ride through the unspoilt countryside and discover the little natural and man-made treasures hidden there.

Whether walking or cycling, on paths or narrow roads, get right away and come close to nature!

Rad durch die romantische Landschaft fahren und die dort zwischen Natur und Kulturerbe verborgenen kleinen Schätze entdecken.

Zu Fuß oder mit dem Fahrrad, auf Straßen oder kleinen Wegen können Sie herrlich abschalten und sich dem Rendezvous mit der Natur hingeben!



Visit the treasures of the past.

Coutances mer & bocage is a land full of art and history, with monuments and museums galore to visit and discover as a family. A page of history, a taste of culture and a dash of entertainment - the ideal recipe for a great day out!

Besichtigen Sie die Schätze der Vergangenheit.

Coutances ist ein Ort der Kunst und der Geschichte und am Meer und in der Bocage-Landschaft gibt es massenweise Sehenswürdigkeiten und Museen - das macht der ganzen Familie Spaß. Ein bisschen Geschichte, ein Stück Kultur und eine Prise Abwechslung sind das ideale Rezept für einen Ausflug mit Spiel und Spaß!



Defy the elements by trying a sliding sport, with your feet on the ground and your hair blowing in the wind.

Try land-sailing or, to feel free as the wind, go wind-surfing and savour the delight of sailing between sea and sky!

Trotzen Sie den Elementen und wagen Sie eine Gleitsportart: Die Füße auf dem Boden und die Haare im Wind.

Testen Sie einen Strandsegler oder wenn Sie sich frei wie der Wind fühlen wollen, nehmen Sie sich ein Surfbrett und erleben Sie neue Abenteuer zwischen Himmel und Meer!



Watching the sunset over one of our beautiful sandy beaches.

And why not throw in a picnic? A moment of peace to share and capture in a superb photo!

Einen Sonnenuntergang an einem unserer großen Sandstrände bewundern.

Und warum nicht ein spontanes Picknick organisieren? Ein Moment der Stille, den man zusammen erlebt und auf einem schönen Foto festgehalten wird.



Go back in time when you visit Coutances Cathedral.

Take a step back and let a guide show you round this masterpiece of Norman Gothic architecture.

Lassen Sie sich mit der Besichtigung der Kathedrale von Coutances zurück in andere Zeiten versetzen.

Gehen Sie hoch hinaus und entdecken Sie bei einer Führung dieses Meisterwerk der gotischen Baukunst in der Normandie.



Enjoy a dish of mussels and french fries on one of the sea view terraces.

During your stay, take the opportunity to enjoy one of the many local gastronomic delights.

Leckere Muscheln mit Pommes auf einer der Terrassen mit Blick aufs Meer genießen.

Gönnen Sie sich eine der zahlreichen gastronomischen Spezialitäten vor Ort.



Observe the spectacle of great tides...

From the dune, the tide comes in as fast as a galloping horse. When the tide goes out, the sea disappears and huge areas of sand, stretching as far as the horizon, appear in its place.

Beobachten Sie die Springflut...

Von der Düne aus bringt die Flut das Meer im Pferdegalopp zurück; bei Ebbe zieht sich das Meer zurück und macht den großen Sandflächen bis zum Horizont Platz.



Take part in one of the great local events.

Musical, sporting, cultural or festive, they are held all year round and show off a little more of the local culture.

Nehmen Sie an einer der großen regionalen Veranstaltungen teil.

Musik, Sport, Kultur, oder Festlichkeit – sie finden das ganze Jahr über statt und bringen Ihnen die lokale Kultur etwas näher.



Enjoy the local products in our markets.

Come and meet those who grew the products, they will be delighted to show you their specialities. A chance to full your basket in lovely colourful surroundings.

Ergötzen Sie sich an lokalen Köstlichkeiten auf einem unserer Märkte.

Treffen Sie Produzenten der Region, die Ihnen gerne ihre Spezialitäten anbieten. Das ist die Gelegenheit, in einem farbenfrohen Ambiente Ihren Einkaufskorb zu füllen.

THE ISLANDS | DIE INSELN



The Channel Islands

Archipelago of 4 islands: Jersey · Guernsey · Sark · Alderney

You will like: The beauty of the landscapes: steep coasts, sumptuous bays, and the picturesque countryside ; The British atmosphere, a guaranteed change of scenery.

What to see, what to do:

- Shopping day in Saint-Hélier (Jersey) ;
- Sports activities in the heart of nature: hiking, cycling and water sports ;
- Follow in Victor Hugo's footsteps by visiting his house (Guernsey) ;
- Take a tour of the islands by bus or by bike ;
- Eat fish and chips and taste other English specialities.

Practical infos:

Departure: from Granville, Carteret and Diélette

Length of the trip: between 1h and 1h25 depending on the port of departure and the island of arrival // 1 hour behind France. Be careful, the boat departure time is always indicated in local time. // Currency: Pound Sterling // Valid passport required.

Die Kanalinseln

Archipel mit 4 Inseln: Jersey · Guernsey · Sark · Alderney

Das wird Ihnen gefallen: Die Schönheit der Landschaften: Steilküsten, prächtige Buchten und malerisches Land ; Die britische Atmosphäre, ein garantierter Tapetenwechsel.

Was Sie unternehmen können:

- Einkaufstag in Saint-Hélier (Jersey) ;
- Sportliche Aktivitäten im Herzen der Natur: Wandern, Radfahren und Wassersport ;
- Wandeln Sie auf den Spuren von Victor Hugo und besuchen Sie sein Haus (Guernsey) ;
- Erkunden Sie die Inseln mit dem Bus oder Fahrrad ;
- Essen Sie Fish and Chips und probieren Sie andere englische Spezialitäten.

Praktische Infos:

Abreise: von Granville, Carteret und Diélette

Dauer der Überfahrt: zwischen 1 Stunde und 1 Stunde und 25 Minuten je nach Abfahrtschiff und Ankunftsinsel // 1 Stunde weniger als in Frankreich. Achtung, die Abfahrtszeit des Bootes wird immer in Ortszeit angegeben. // Währung: Pfund Sterling // Gültiger Reisepass erforderlich.

Chausey

French archipelago off Granville. Main island: 3.5 km long ; 365 islands at low tide > 52 at high tide.

You will like: The calm atmosphere: no cars on the island ; Its small creeks and unspoiled nature ; Its pretty shells.

What to see, what to do:

- Cross the island along the small paths, the tour of the island on foot is done in 2 hours ;
- The village of Blainvillais: a typical small fishing village of the 19th century, made of stone ;
- Swim on one of the island's six sandy beaches ;
- Shore fishing during high tides.

Practical infos:

Departure: from Granville with the company Jolie France.

Average length of the trip: 45 minutes

On site: two bar-restaurants and a food shop, souvenirs, a hotel and gites.

Chausey

Französischer Archipel vor Granville. Hauptinsel : 3,5 km lang ;

365 kleine Inseln bei Ebbe > 52 bei Flut.

Das wird Ihnen gefallen: Ihre Ruhe: keine Autos auf der Insel ; Ihre kleinen Bäche und seine unberührte Natur ; Ihre hübschen Muscheln.

Was Sie unternehmen können:

- Auf kleinen Pfaden können Sie die Insel zu Fuß in 2 Stunden durchstreifen ;
- Das Dorf Blainvillais: typisches kleines Fischerdorf des 19. Jahrhunderts, mit Häusern aus Stein ;
- Schwimmen an einem der sechs Sandstrände der Insel ;
- Fischen zu Fuß bei Ebbe.

Praktische Infos:

Abreise: von Granville mit der Gesellschaft Jolie France.

Durchschnittliche Dauer der Überfahrt: 45 Minuten

Vor Ort: zwei Bar-Restaurants und ein Lebensmittelgeschäft, Souvenirs, ein Hotel und Ferienhäuschen.

LA MANCHE

The Beautiful | Ist es schön



Villedieu-les-Poêles

>> 40 minutes from Coutances

In the heart of La Manche Department is Villedieu-les-Poêles, the capital of copper. The town, known as "Towns and Trades", is home to several remarkable sites including the Bell Foundry and the Copper Workshop. Both artists and expert craftsmen come here to share their passions and their amazing know-how.

>> 40 Minuten von Coutances entfernt

Im Herzen des Departements Manche befindet sich der Ort Villedieu-les-Poêles, die Kupferhauptstadt. Die Stadt trägt die Auszeichnung „Villes et Métiers d'Art“ und beherbergt mehrere außergewöhnliche Denkmäler wie die Glockengießerei oder die Kupferwerkstatt. Dort treffen Kunsthandwerker und Künstler aufeinander, um gemeinsam ihre Leidenschaft und ihr außergewöhnliches Knowhow zu leben.

Mont-Saint-Michel

>> 1h 15 from Coutances

Leave for an unforgettable day to Mont-Saint-Michel and its bay, the third most visited site in France every year. You can't come to Manche without coming here. Wander along the narrow streets and visit the unique monument that is the truly magnificent abbey standing at the summit of the Mont.

>> 1,15 Stunden von Coutances entfernt

Entdecken Sie den Mont Saint-Michel und seinen Bucht. Es ist die jährlich am dritthäufigsten besuchte Sehenswürdigkeit Frankreichs. Ist man im Departement Manche, muss man dort einfach gewesen sein: Gehen Sie durch die Gässchen, erfreuen Sie sich an einem Besuch der Abtei, die auf dem Gipfel des Berges thront und besichtigen Sie ein einzigartiges Denkmal.

Granville

>> 35 minutes from Coutances

Visit the town of Granville, the one-time pirate city that is now a seaside resort. Discover the ramparts, the upper city, the port and the Christian Dior Museum, or take part in its unmissable carnival. Granville is a lively place all the year round, wonderful for walking!

>> 35 Minuten von Coutances entfernt

Besichtigen Sie Granville, diese ehemalige Seeräuberstadt, die heute ein Badeort ist. Erkunden Sie die Stadtmauer und die Oberstadt, den Hafen, das Museum Christian Dior oder machen Sie mit am Karneval – ein unbedingtes Muss. In Granville ist das ganze Jahr über etwas geboten und es macht Spaß, dort spazieren zu gehen.

D-Day sites

>> 55 minutes from Coutances

La Manche, a Department full of history and memories Explore the strategic D-day locations: Sainte-Mère-Église, Utah Beach and numerous museums and sites welcome you to share the memories of the Normandy Landings during the Second World War.

>> 55 Minuten von Coutances entfernt

La Manche ist ein geschichtsträchtiges Departement und ein Ort der Erinnerung. Durchwandern Sie die Höhepunkte des D-Day: Ste-Mère-Église, Utah Beach – dort erwarten Sie Museen und zahlreiche Orte rund um die Erinnerung an die Landung in der Normandie im Zweiten Weltkrieg zu finden.

The Cotentin peninsula

The Cotentin peninsula is a land of wilderness, lulled by the wind and the sea, a land of hidden treasures : La Hague, Val de Saire, Unesco heritage sites, and lands of art and history.

Die Halbinsel Cotentin

Die Halbinsel Cotentin ist ein Land der Wildnis, das vom Wind und dem Meer wiegt, ein Land der verborgenen Schätze: La Hague, Val de Saire, UNESCO-Weltkulturerbestätten sowie Land der Kunst und Geschichte.



Follow us: www.tourisme-coutances.fr
Share your experiences: [#coutancesnormandie](https://twitter.com/coutancesnormandie)

