

COMPLEET
VERNIEUWD!

RUUD COUWENHOVEN

FRANKRIJK BINNENDOOR

ONTDEK HET ANDERE FRANKRIJK

- FIETSEN
- WANDELEN
- CAMPERTIPS
- GRATIS LUISTERBOEK
- ROADTRIPS & RONDREIS
- TIPS VAN EXPERTS
- GPS-ROUTES
- MARKTEN





4100 KM

RUUD COUWENHOVEN



FRANKRIJK BINNENDOOR

ONTDEK HET ANDERE FRANKRIJK

Colofon

Tekst Ruud Couwenhoven

Fotografie Kim & Ruud Couwenhoven, Adobe Stock, auteursfoto: Guus Janssen

Illustratie cover & hoofdstuk 5 Brigitte Waelpoel-Vogten, atelierdebee.nl

Redactie Marian Couwenhoven

Eindredactie & correctie Simone Lier-Timmermans, Renske Berckmoes

Vormgeving Oranje Vormgevers, Eindhoven

Druk Wilco B.V. Amersfoort

1e druk, augustus 2019

2e druk, maart 2020

3e druk, januari 2021

4e druk, september 2021 (herziene uitgave)

5e druk, juli 2022

6e druk, december 2023

7e druk, september 2025

8e druk, september 2026 (compleet vernieuwde uitgave)

FRANKRIJK BINNENDOOR, ontdek het andere Frankrijk is een uitgave van Frankrijk Binnendoor, Grasgraefken 25, 6171 SH Stein (NL). frankrijkbinnendoor.nl

Copyright Frankrijk Binnendoor, Ruud Couwenhoven © 2026

ISBN 9789083624105

NUR 512

Deze uitgave is samengesteld met de grootst mogelijke zorg. Voor eventuele onjuistheden in de tekst van dit boek zijn Frankrijk Binnendoor en de auteur niet aansprakelijk. Eventuele onvolledigheden, op- en aanmerkingen kunnen naar bovenstaand adres worden gestuurd of naar ontdek@frankrijkbinnendoor.nl.

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen worden in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder de schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

1.	Bonjour!	8
2.	Ontdek het andere Frankrijk	14
3.	Wandelen: meer genieten en meer zien	30
4.	Fietsen in Frankrijk	48
	<i>Interview</i> BERT SITTERS	68
5.	Wijn proeven en kopen	78
	<i>Interview</i> STAN BEURSKENS	86
6.	Lekker eten in Frankrijk	92
7.	Markten en brocantes	108
	De top 24 markten	114
8.	Overnachten in Frankrijk	118
	<i>Interview</i> CARIEN BARDOEL	132
9.	Met de auto, camper of motor naar Frankrijk?	138
10.	Franse wegen zijn leuk, maar dit moet je wel weten	150

Inhoud

4100 KILOMETER DWARS DOOR FRANKRIJK

11.	Bijna vier weken Frankrijk Binnendoor	162
12.	Lille en Noord-Frankrijk, dag 1 & 2	166
13.	De Côte Fleurie, dag 3 & 4	176
14.	Via de Mont Saint-Michel naar Carnac, dag 5	184
15.	Fietsen bij Carnac, dag 6 & 7	190
16.	Naar de Charente-Maritime, dag 8	198
17.	Forêt de la Coubre en Île d'Oléron, dag 9 & 10	204
18.	Via Saint-Émilion naar de Gers, dag 11	212
19.	Fietsen rondom Lectoure in de Gers, dag 12	218
20.	Auch, knoflook en Lectoure, dag 13 & 14	224

21. Albi, de Tarn en Grands Causses, dag 15 & 16	230
22. Gave autorit en gieren spotten, dag 17 & 18	236
23. Fietsen in de Gorges de la Dourbie, dag 19	246
24. Naar Le Puy-en-Velay, dag 20	250
25. Een paar dagen in de Côte-d'Or, dag 21 & 22	256
26. Chablis, dag 23 & 24	260
 C'EST TOUT...	 266
 Merci Beaucoup	 270

1



Bonjour!

Mijn eerste boek over Frankrijk begon met 'Wat leuk dat je mijn boek aan het lezen bent.' Van dat boek heb je nu de achtste druk in handen. Niet zomaar een volgende druk, nee... een compleet nieuw boek. Ik ga je uitleggen waarom.

Terwijl ik deze eerste zinnen tikte, dacht ik terug aan iets wat in december 2018 gebeurde. Ik had mij laten overhalen om een boek over Frankrijk te schrijven, maar was dat eigenlijk helemaal niet van plan. Mijn gedachte was toen: als ik een boek schrijf moet het volstrekt anders worden dan de gemiddelde reisboeken die je over Frankrijk kunt kopen. Toen het in september 2019 verscheen en in 2020 de coronacrisis uitbrak werd ***Frankrijk Binnendoor, ontdek het andere Frankrijk*** ineens het bestverkochte reisboek over Frankrijk. Het bleek dat velen het boek kochten om thuis op de bank toch een beetje op vakantie te gaan en te genieten van Frankrijk. Een geluk bij een ongeluk?

Tot op de dag van vandaag wordt het boek duizenden keren per jaar gekocht en is het naast een bestseller ook een longseller geworden. Leuk voor mij natuurlijk, maar wat heb jij er als lezer aan? In elk geval de wetenschap dat vele tienduizenden mensen je zijn voorgedaan en met het boek Frankrijk op een andere manier hebben ontdekt.

In december 2025 vroeg ik me af of mijn eerste boek na zeven herdrukken nog wel levensvatbaarheid zou hebben. Zou het boek na ruim zeven jaar niet achterhaald zijn, ondanks tussentijdse aanpassingen, herdrukken en goede verkoopaantallen? Zou ik het wel laten herdrukken? En toen... kreeg ik een maf idee: *“Stel dat ik het boek helemaal herschrijf. Oude informatie eruit en nieuwe erin, met vooral veel nieuwe foto's en routekaarten. En stel dat ik de oude informatie voor de nieuwsgierige lezer beschikbaar maak met een QR-code?”* Ik besloot er dus een compleet vernieuwd boek van te maken.

Na het eerste boek in 2019 kwamen er nóg zeven boeken over verschillende Franse regio's, kijk maar eens op de laatste pagina's van dit boek. Voor die boeken heb ik duizenden kilometers over de binnenwegen van Frankrijk gereisd. Ik ontmoette nieuwe mensen die mij inspireerden en kwam op plekken die ik anders nooit gezien zou hebben. Mede dankzij die ontmoetingen heb ik nieuwe foto's kunnen maken – je zult ze in dit boek zeker zien. Ik maak ook podcasts over mijn ervaringen. Fotograferen, schrijven en podcasts maken over het land waar ik verliefd op raakte is na het reizen door Frankrijk het leukste wat ik kan bedenken.

Na *Frankrijk Binnendoor, ontdek het andere Frankrijk* ben ik verder op zoek gegaan naar dat andere Frankrijk. Het land, en dan vooral het platteland, verandert langzaam maar zeker – en dat is niet zo vreemd. De **prachtige natuur**, de oude dorpen en de stadjes blijven. Je ziet wel dat in de kleinere dorpen de bakker en de slager verdwijnen, terwijl de eigenaar van het laatste café nauwelijks het hoofd boven water kan houden, maar toch zijn zaak – voor de dorpsgenoten een ontmoetingsplek – open probeert te houden. In het volgende hoofdstuk kom ik daarop terug. Daar staat tegenover dat waar eerst jongeren de dorpen verlieten, je ook kunt ervaren dat jongeren de bedrijvigheid overnemen. De **Franse wijndomeinen** zijn daar een fraai voorbeeld van. De jonge generaties blazen wijndomeinen, die vaak al vele generaties in de familie zijn, nieuw leven in. Soms tot ergernis van de ouders die niets van nieuwe technieken moeten hebben. Maar daardoor ontstaan er wel nóg betere wijnen. Bijkomend voordeel als je geen Frans spreekt: de jonge generaties spreken Engels. De een wat vloeiender dan de ander, maar je kunt er dus steeds vaker met Engels terecht.

Frankrijk wordt ook steeds meer een fietsland. Prachtige lange-afstand-fietsroutes maar ook lokale véloroutes en **voies vertes** zien het Franse daglicht. Het maakt vooral veilig fietsen in het land steeds aantrekkelijker. Over veilig fietsen in Frankrijk doen trouwens verschillende meningen de ronde. Laat je daardoor niet weerhouden want **fietsen in Frankrijk** is fantastisch! In het hoofdstuk over fietsen zal ik er uitgebreid op ingaan en mijn fietservaringen met je delen.



“Frankrijk wordt ook
steeds meer een fietsland.
*Prachtige lange-afstand-
fietsroutes maar ook
lokale véloroutes en voies
vertes zien het Franse
daglicht.*”



Datzelfde geldt ook voor **wandelen in Frankrijk**. Het officieel aantal bewegwijzerde kilometers is volgens recente tellingen ruim 186.000 kilometer. Maar er zijn ook nog talloze kilometers lokale wandelingen die hierin (nog) niet zijn opgenomen. In het hoofdstuk over wandelen in Frankrijk staat uitgebreide informatie over mijn ervaringen en vind je tips voor aangename wandelgebieden. Overal in Frankrijk kun je bij wijze van spreken ergens de auto of camper parkeren om de benen te strekken.

Wat die camper betreft vind je verderop in het boek uitgebreide informatie. Frankrijk is namelijk een camperland bij uitstek. Het binnenlandse wegennet leent zich prima om met een camper het andere Frankrijk te ontdekken. De populariteit van campers is zelfs sinds de coronacrisis enorm toegenomen en Frankrijk biedt een camperaar veel mogelijkheden met bijna 8000 geregistreerde camperplaatsen. Officieel telt Frankrijk ook ruim 9000 campings. Op de

meeste campings kun je terecht met je eigen caravan of tent en op praktisch alle campings in Frankrijk zijn ook accommodaties zoals stacaravans, houten chalets en safaritenten te huur.

Hiervoor schreef ik al over Franse wijndomeinen. Ik ben geen wijnkenner maar wel een ongelooflijke wijnliefhebber. Samen met mijn echtgenote Marian, die trouwens ook de eerste redactie van mijn boeken doet, kom ik regelmatig bij Franse wijnboeren. Niet op goed geluk, maar meestal na overleg met onze zoon Jordi. Hij runt in Parijs een wijnwinkel, waarvoor hij ook zelf inkoopt bij Franse wijnboeren. In de Frankrijk Binnendoor Regiogidsen vind je zijn tips voor goede adressen. Verderop in dit boek kun je in het hoofdstuk over **Wijn proeven en kopen** een aantal van zijn tips lezen.

Als je het over wijn en Frankrijk hebt, gaat het vaak ook over **lekker eten**. Wat dat betreft

ben je bij mij aan het goede adres. Je kunt dus verwachten dat je door verder te lezen tal van tips tegenkomt over lekker eten in Frankrijk. En als Fransen lekker willen eten, dan kunnen ze naar een lokaal restaurant. Toch halen ze net zo lief hun verse waren op de markt. Maar wat zijn dan **de leukste markten** in Frankrijk? Dat lees je in hoofdstuk 7.

Sinds de eerste plannen voor dit boek, eind 2018, is er in Frankrijk het nodige veranderd, zoals het rijden met de auto. Verkeersregels wijzigen bijna jaarlijks, er zijn snelwegen waar je geen tolpoorten meer hebt maar wel tol moet betalen en steeds meer mensen gaan met een elektrische auto naar Frankrijk. Zelf rij ik inmiddels ook elektrisch en die ervaringen deel ik in het hoofdstuk over **met de auto naar Frankrijk** gaan. In datzelfde hoofdstuk vertel ik je ook hoe je een reis Frankrijk Binnendoor naar mijn idee het best kunt voorbereiden. Het leukste is dan natuurlijk om ook meteen de koe bij de horens te vatten, daarom eindigt het boek met een rondreis door Frankrijk. De rondreis die in de eerste zeven edities van dit boek stond is deels aangepast en uitgebreid. De hoofdstukken van de route zijn nu voorzien van kaartjes van de roadtrips en fietstochten, plus nog meer adressen en uitstapjes. En natuurlijk heb ik mijn reiservaringen sinds de eerste druk gebruikt om dit boek completer te maken.



Als je benieuwd bent naar wat er in de vorige zeven edities in het eerste hoofdstuk stond na 'Wat leuk dat je mijn boek aan het lezen bent', dan kun je dat nu online lezen. Je maakt er verder kennis met mij en Marian en ontdekt hoe wij samen onze avonturen in Frankrijk beleven. Ik wens je veel leesplezier. Geniet daarna vooral van een onvergetelijke reis door Frankrijk!

Ruud Couvenhoven

In het
boek staat
hier de
QR-code

TIP

Scan de QR-code en lees het hoofdstuk
Wie, Hoe & Wat uit de eerste zeven edities.

Ontdek het andere Frankrijk

De titel van dit boek en van dit hoofdstuk is ***Ontdek het andere Frankrijk***. Maar wat is dat andere Frankrijk, en waarom zou je het moeten ontdekken? De beste manier om dat andere Frankrijk te ontdekken, is via de Franse binnenwegen, maar je moet ook de juiste drukknopjes weten te vinden van de Fransen. Na veertig jaar reizen door dit bijzondere land deel ik graag mijn ervaringen om jouw vakantie in Frankrijk nog leuker te maken.

3.



Wandelen: meer genieten en meer zien

Als je van wandelen houdt, is ***Frankrijk een fantastisch vakantieland***. Door te wandelen kom je op verrassende plaatsen en het is een prima manier om het 'andere Frankrijk' te ontdekken.

In de loop der jaren heb ik prachtige wandelingen gemaakt op de meest bijzondere plekken. Een ***strandwandeling*** over immense stranden waar geen eind aan komt, een spannende ***bergtocht*** in de ongerepte natuur of bijvoorbeeld een wandeling ***dwars door wijngaarden***: het kan allemaal in Frankrijk. Het fijne is ook dat rondom elk dorp en in elke streek in Frankrijk goed bewegwijzerde wandelingen zijn te maken. De beste tip die ik je kan geven is om naar een office du tourisme te gaan (de Franse versie van de VVV), want daar hebben ze altijd wandelroutes die je gratis of tegen een kleine vergoeding kunt krijgen.

4.



Fietsen in Frankrijk

Frankrijk is nog niet overal een ideaal fietsland – met de nadruk op *nóg* niet, want de laatste jaren worden in het hele land ***bewegwijzerde fietsroutes en -paden*** aangelegd. Jaarlijks komen er ook steeds meer autovrije fietsroutes bij. Op het platteland is het vooral fietsen over rustige binnenwegen waar je zelf je route moet bepalen. Het hebben van een goede fietskaart (de blauwe kaarten van IGN, 1:25.000) is er absoluut een aanrader.

interview

BERT SITTERS

OP DE FIETS DOOR FRANKRIJK

Hoewel ik behoorlijk wat ervaring heb met fietsen in Frankrijk zocht ik voor dit boek een echte expert die werkelijk alles weet over fietsen en over fietsen in Frankrijk in het bijzonder. Bert Sitters uit Amsterdam is misschien wel dé fietsexpert van Nederland. Toen ik hem belde voor een interview voor dit boek en een podcast over fietsen in Frankrijk reageerde hij enthousiast – en hij bleek de lokale brouwerij in ons Zuid-Limburgse dorp Stein te kennen. Hij was er al vaker afgestapt om een biertje te proeven. Een paar dagen later zaten we bij Gasterie de Fontein voor de opnames van een podcast. Het werd een geanimeerd gesprek waarin Bert gepassioneerd vertelde over fietsen in Frankrijk.

Bert heeft over de hele wereld op zijn toerfiets gereden en deelt zijn ervaringen in talloze publicaties op het internet, in magazines, fiets- en dagbladen en diverse boeken. Daarnaast is hij voorzitter van de jury van ***Fietsroute van het jaar***, die jaarlijks bekend wordt gemaakt tijdens de Fiets- en Wandelbeurs in Utrecht.

11.



Bijna vier weken Frankrijk Binnendoor

Een rondreis door Frankrijk is de beste manier om dit mooie land te ontdekken en op verrassende plekjes te komen. In de loop der jaren heb ik tal van roadtrips door Frankrijk gemaakt en een van de meest indrukwekkende was een reis van bijna vier weken Frankrijk Binnendoor. Waarom? Omdat deze rondreis je laat kennismaken met de verschillende landschappen die Frankrijk te bieden heeft. Voor deze speciale uitgave van *Frankrijk Binnendoor*, ontdek het andere Frankrijk heb ik de rondreis aangepast door extra tips en uitstapjes toe te voegen.

De route op de kaart is ongeveer 3100 kilometer, maar met alle lokale roadtrips reden we met de auto ongeveer 4100 onvergetelijke kilometers. Hoewel wij de reis met een auto en twee fietsen achterop maakten, is de route ook geschikt om met een caravan of camper te volgen. Vooral in het binnenland bij de rivier de Tarn zijn er een paar stukken op de route waar je beter niet met een caravan of grote camper kunt komen, maar dan is er altijd een geschikt alternatief.

Als je 'Het recept voor een rondreis' in hoofdstuk 9 gelezen hebt en weet hoe je Frankrijk Binnendoor kunt ontdekken, kun je nu zelf een rondreis samenstellen en genieten van al het moois wat Frankrijk te bieden heeft. Maar met deze rondreis Frankrijk Binnendoor heb je een kant-en-klare roadtrip. Je hoeft natuurlijk niet bijna vier weken achter elkaar weg te gaan. Ik heb de reis speciaal voor dit boek onderverdeeld in vier delen, zodat je ook een stuk van de roadtrip kunt volgen in het gebied dat je het meest aanspreekt. Heb je de tijd? Dan kun je deze rondreis dag voor dag volgen en ga je een bijzondere vakantie tegemoet.

De meeste fietstochten, zeker langs de kust en in rivierdalen, zijn met een gewone fiets goed te doen. Heb je een e-bike, dan kun je in sommige streken nog meer zien en ook een bergje meepakken. Tijdens deze rondreis verbleven we voornamelijk in luxe stacaravans op campings, maar ook in hotels langs de route. De meeste campings hebben ook staanplaatsen voor je eigen tent, caravan of camper.

In de volgende hoofdstukken lees je over onze persoonlijke ervaringen en krijg je veel tips die ik kreeg van lokale bewoners en mensen die wij

onderweg ontmoetten. Bij het schrijven van het boek beleefde ik de hele reis weer opnieuw en genoot opnieuw van alle indrukken en ervaringen die ik heb opgedaan. Door het verhaal over 4100 kilometer dwars door Frankrijk te volgen, zul je erachter komen hoe bijzonder het is om zelf zo'n reis te maken. Je kunt de route volledig volgen of de informatie gebruiken als inspiratie voor je eigen avontuur in Frankrijk. Laat je erin geen geval van weerhouden om het andere Frankrijk te ontdekken – net als vele anderen al deden met deze rondreis.

WAAR BRENGT DEZE RONDREIS JE NAARTOE?

Wat je aan het begin van de rondreis tegenkomt, hangt af van waar je woont. Ik woon zelf niet ver van Maastricht. Voor mij is deze bourgondische stad trouwens een stukje Frankrijk in Nederland. Vandaar vertrok ik richting Brussel en vervolgens nam ik de snelweg naar **Lille** voor de eerste overnachting. De volgende dag reed ik over rustige binnenwegen langs de kust naar **Normandië**, waar ik een paar dagen verbleef in de omgeving van Honfleur. Daarna vertrok ik voor enkele dagen naar Carnac, in het zuiden van **Bretagne**. Vervolgens reed ik naar de **Charente-Maritime**. De fraaie omgeving van La Palmyre aan de monding van de Gironde is een topbestemming als je van zon, zee, strand en oesters houdt. De volgende stop werd het glooiende en nog niet zo toeristische departement **Gers**, in de omgeving van Lectoure. Ik noem het wel eens het Toscane van Frankrijk. Het is een van mijn favoriete streken in Frankrijk en ik heb er heel wat onvergetelijke avonturen beleefd.

Na de Gers ging de reis dwars door Frankrijk naar de **Gorges du Tarn**, waar ik een aantal bijzondere ervaringen opdeed. Na drie weken reizen werd het langzamerhand tijd om terug naar huis te gaan, en dat deed ik dwars door de **Auvergne**, via de **Bourgogne** en de **Franse Ardennen**.

De streken die ik heb bezocht zijn in chronologische volgorde:

- **Nord-Pas-de-Calais** (week 1)
- **Normandië** (week 1)
- **Bretagne** (week 1)
- **Charente-Maritime** (week 2)
- **Gers** (week 2)
- **Tarn** (week 3)
- **Auvergne** (week 4)
- **Bourgogne** (week 4)
- **Franse Ardennen** (week 4)



Auvergne



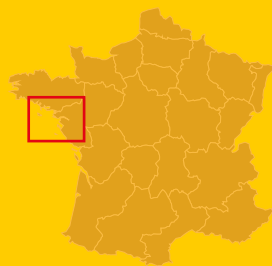
Bourgogne

TIP: Aan het eind van elk van de volgende hoofdstukken vind je een QR-code. Scan deze met je telefoon voor meer informatie, een GoogleMap, gpx-bestanden van de roadtrip en/of fietstochten plus tips om te overnachten in een hotel, chambre d'hôte, vakantiehuis of op een camping. Je krijgt exclusief toegang tot deze extra informatie. Als je het boek registreert, heb je direct toegang tot alle online pagina's, de speciale website en het gratis luisterboek. Registreren kan simpel met onderstaande QR-code of gebruik deze link: frankrijkbinnendoor.nl/registreren.

In het
boek staat
hier de
QR-code

TIP
Scan de QR-code om je boek
te registreren.

16.



Carnac

Guérande

Pornic

Les Sables-d'Olonne

Île de Ré

La Rochelle

Île d'Oléron

Roche fort

Marennes

Les Mathes



418 km

Naar de Charente-Maritime, dag 8

Na het korte verblijf bij Carnac volgden we een route langs de kust van de **Vendée** en passeerden **La Rochelle**, **Île-de-Ré** en **Royan** op weg naar **La Palmyre**.

De afstand tussen Carnac en La Palmyre is ongeveer 418 kilometer. Dat is binnendoor best te doen, maar je moet er wel een hele dag voor uittrekken. Onderweg zie je gelukkig genoeg en je kunt op diverse plaatsen stoppen. Ik reed allereerst via de N165 richting Vannes. Daar is het bij de haven altijd gezellig, maar sla vooral het oude centrum met vakwerkhuisen niet over. Volg na deze stad ter hoogte van La Roche-Bernard de D765 naar La Baule-Escoublac.

Frankrijk Binnendoor Recensies

"Interviews, wandeltips en bucketlijstjes openen dit persoonlijke reisboek. Hierna beschrijft de auteur zijn 4100 kilometer lange rondreis over de Franse binnenwegen, met talloze aanraders voor eettentjes, uitstapjes en overnachtingsadressen."

ANWB KAMPEERKAMPIOEN

"Bomvol tips voor onder meer de leukste markten en brocantes, wandelingen, fietstochten en proeverijen."

MAGAZINE LEVEN IN FRANKRIJK

"Wat het boek onderscheidt van andere reisgidsen is de vertrouwelijke verteltoon waarmee de auteur zowel beginnende als gevorderde Frankrijkliefhebbers zal charmeren. Dankzij de rustige lay-out en de sfeervolle foto's zit je relaxed midden in het andere Frankrijk."

EN ROUTE-MAGAZINE

