



## NahReise: Trekking Briançon-Nizza

**Trekkingtour entlang des westlichen Alpenbogens. Vom Écrins-Massiv durch die Queyras und den Nationalpark Mercantour an die Côte d'Azur.**

**Zu Fuss von Chamonix ans Mittelmeer? Durchquere mit uns auf dieser zweiteiligen Reise die französischen Alpen auf den schönsten alpinen Pfaden von Nord nach Süd. Diese Reise beginnt in Briançon, durchquert die Queyras, den Nationalpark Mercantour und das Vallée des Merveilles. Wir sind unterwegs in den geschichtsträchtigen Bergregionen der Seealpen mit ihrem ursprünglichen und mediterranen Charakter.**

**1. Tag** Anreise nach Briançon. Treffpunkt zum Abendessen im Hotel. **2.-13. Tag** Wunderschöne alpine Trekkingtour durch die Cottischen Alpen und die Seealpen. Zahlreiche Gipfel können entlang der Route bestiegen werden, kulturell und historisch gibt es viel zu entdecken. Kurze Abschnitte legen wir mit dem Taxi zurück. Das Klima wird zunehmend mediterran. Abschlussdinner im Hotel in Nizza.

**14. Tag** Heimreise von Nizza nach Zürich mit dem Zug.

## Daten & Preise

Nr	Datum	Preis	Unterkunft	Bergführer
----	-------	-------	------------	------------

**Leistungen:** 6-12 Gäste pro Bergführer, Leistungsübersicht siehe Detailprogramm

# Detailprogramm

Höhenfieber freut sich darauf, mit dir die französischen Alpen auf dieser Etappe der Transalp West entdecken zu dürfen. Für eine optimale Vorbereitung und zur Einstimmung auf diese Tage bitten wir dich, die folgenden Informationen durchzulesen.

Es ist obligatorisch, 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr) die letzten Informationen zu deiner Tour zu lesen. Wir senden dir zum genannten Zeitpunkt einen Direktlink. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich [www.hoehenfieber.ch/member](http://www.hoehenfieber.ch/member) unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

## Vorgesehener Tourenablauf

**1. Tag** Die Anreise erfolgt mit dem Zug vom Wohnort nach Grenoble und von dort mit dem Bus oder gemeinsamen Taxi weiter nach Briançon. Am Nachmittag und Abend bleibt Zeit, um die historische, von Gräben und Mauern umgebene Altstadt mit ihren schmalen Gassen und der Kirche Notre-Dame-et-Saint-Nicolas zu erkunden. Eröffnung und Tourenbeginn ist am Abend im Hotel in Briançon.

Gepäck steht zur Verfügung.

**2. Tag** Von Briançon aus bringt uns ein Taxi zu unserem Startort Les Fonts 2040m. Entlang dem Flusslauf Torrent Pierre Rouge gelangen wir zum Col du Malrif 2830m. Hier betreten wir den regionalen Naturpark Queyras und lassen die Briançonnais hinter uns. Vorbei am Lac le Grand Laus steigen wir zum kleinen Örtchen Abriès 1543m ab und gelangen in kurzer Taxifahrt zu unserer Unterkunft in l'Echalp.

Aufstieg 800 Hm, Abstieg 1250 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

**3. Tag** Entlang des Flusses Torrent de Bouchouse steigen wir zum Col Vieux 2806m auf. Entlang mehrerer Seen gewinnen wir stetig an Höhe. Bei schönem Wetter bietet sich der Col Agnel 2744m für eine ausgiebige Pause an, während sich eine Besteigung des Gipfels Le Pain de Sucre 3208m als süßes Extra für die ambitionierten Gäste anbietet. Gemeinsam überqueren wir den Col de Chamoussiere 2884m und gelangen nach kurzem Abstieg zur Refuge de la Blanche 2499m – hübsch am kleinen Bergsee gelegen.

Aufstieg 1400 Hm, Abstieg 600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

**4. Tag** Über den Col de la Noire 2955m besteigen wir die Tête des Toillies 3175m. Die markante Felsspitze überragt die umliegenden Gipfel und bietet schöne Aussicht. Von hier steigen wir zum Örtchen Maljasset 1910m ab und übernachten in der hübschen Unterkunft Auberge de la Cure.

Aufstieg 650 Hm, Abstieg 1250m, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

**5. Tag** Wir starten mit einem kurzen Transfer nach Fouillouse 1908m. Im Tal zwischen den Rocher de St-Ours und dem Brec Chambeyron steigen wir zum Col du Vallonet 2524m hinauf. Über eine Hochebene und mit kurzem Gegenanstieg erreichen wir den Col de Mallemort 2558m und die Kasernen Les Baraquements de Virayse. Etwas höher liegen die gut erhaltenen Ruinen des zugehörigen Forts de Virayse 2772m. Diese Festungsanlage aus Zeiten des ersten Weltkrieges diente Frankreich der Verteidigung gegen die Invasion der Italiener. Zur Wahl steht eine ausgiebige Rast am Pass oder ein kurzer Zusatzanstieg zur Besichtigung der Festungsanlage, bevor wir nach Larche 1666m absteigen und die Unterkunft beziehen.

Aufstieg 800 Hm, Abstieg 1000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

**6. Tag** Nach kurzem Transfer zum Col de Larche 1991m beginnt an der Französisch-Italienischen Grenze unser Aufstieg. Zugleich betreten wir den Nationalpark Mercantour. Zunächst geht es fast flach ins Val Fourane hinein, bevor der Weg steiler wird und wir mehrere Seen und eine kleine Kapelle passieren. Der Lac du Lauzanier gilt als eine besondere Naturschönheit dieser Gegend. Vom Pas de la Cavale 2671m aus steigen wir ab und verlassen auf halbem Weg ins Tal den guten Pfad. Ab einer Höhe von 2200m folgen wir Wegspuren ostwärts über terrassiertes Gelände und an einigen Seen vorbei. So gewinnen wir Höhe und erreichen den Pas de Morgon 2714m. Von hier steigen wir über den Col du Fer 2584m zur einfachen und malerisch gelegenen Réfuge de Vens 2366m ab.

Aufstieg 1350 Hm, Abstieg 900 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8 Std.

**7. Tag** Entlang der Lacs de Vens wandern wir genüsslich durch Bilderbuchlandschaften. Nur einen recht kurzen Anstieg zur

Crête des Babarottes 2509m legen wir heute im Aufstieg zurück. Die Höhenwanderung auf dem Chemin de l'Énergie, hoch über dem Tinée-Tal führt uns zur Plan de Tenibre und weiter zum Lac Petrus. Mühelos flach wandern wir über den „Energieweg“, der ursprünglich als Versorgungsverbindung zwischen den Lac de Vens und dem Lac Rabuons angelegt wurde, um ein geplantes Kraftwerk in St-Etienne zu speisen. Von hier steigen wir zum kleinen Bergdorf St-Etienne-de-Tinée 1131m hinab. Wir übernachten entweder hier oder wechseln nach einer Besichtigung des schönen Ortes in eine Unterkunft in den Nachbarort Auron.

Gepäck steht zur Verfügung.

Aufstieg 400 Hm, Abstieg 1600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

**8. Tag** Der Nationalpark Mercantour erstreckt sich als schmales Band entlang der französisch-italienischen Grenze durch die Seealpen. Viele Tage sind wir in seiner einzigartigen Natur unterwegs. Nach kurzem Transfer starten wir heute in Isola 2000. Vom Col Mercière 2342m steigen wir ins Vadebloré hinunter, überqueren den Col de Salèse 2031m und gelangen zu unserer Unterkunft in le Boréon 1497m.

Aufstieg 500 Hm, Abstieg 1050 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

**9. Tag** Auf unserer heutigen Etappe überqueren wir zwei Pässe. Über den Pas des Roubines de la Mairis 2124m gelangen wir zum Gipfel der Cime du Pisset 2233m. Diese überschreiten wir und umrunden höhehaltend das Talende des Vallon de la Madone de Fenestre. Das Refuge auf halbem Wege ist ideales Mittagsziel zur Stärkung auf dieser langen Etappe. Nach erneutem Anstieg erreichen wir die Seenplatte der Lacs de Prals und steigen steil zum zweiten Übergang auf. Schon von hier bietet sich eine schöne Aussicht ins Vallon de la Gordolasque. Ein kurzer Abstecher auf den Gipfel der Cime de la Valette de Prals 2496m lohnt sich, bevor wir dem steilen Weg ins Tal zu unserer Gite folgen. Besondere Gastfreundschaft, eine tolle Lage und feines Essen werden der Relais des Merveilles nachgesagt.

Aufstieg 1450 Hm, Abstieg 1450 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8.5 Std.

**10. Tag** Nach der langen Tour am Vortag gehen wir es heute ruhiger an. Wir geniessen ein ausgiebiges Frühstück, bevor wir über die Westflanke und das kurze Vallon d'Émpuonrame auf sehr direktem Wege den Pas de l'Arpette 2511m erreichen. Vor uns eröffnet sich eine weitläufige Seenlandschaft, in deren Mitte eingebettet die einfache Bergunterkunft Refuge des Merveilles 2130m liegt. Im Tal der Wunder hinterliessen die Menschen in der Bronzezeit ihre Malereien und Spuren.

Aufstieg 1050 Hm, Abstieg 450 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

**11. Tag** Entlang vieler Seen gelangen wir an den Fuss der Cime du Diable 2685m. Über einen schmalen Pfad und steile Serpentinchen erreichen wir den Gipfel des Teufels. Seine Höhe und exponierte Lage gibt den Blick auf die Côte d'Azur frei. Nun folgt der Weg mehrheitlich absteigend einem langgezogenen Kamm bis zum Col de Turini 1674m. Zahlreiche Festungsanlagen auf dieser Wegstrecke erinnern an die Auseinandersetzungen der Vergangenheit zwischen den Alpenländern.

Aufstieg 850 Hm, Abstieg 1350 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

**12. Tag** Nach kurzem Anstieg erreichen wir den Gipfel der Cime de la Calmette 1786m. Dies ist der letzte Punkt, an dem wir der 2000er-Linie nah sind. Nun folgt ein langer Abstieg mit kürzeren Gegenanstiegen. Mit dem Klang der Zikaden wandern gegen Süden. Der Weg ist gesäumt von Olivenhainen und mediterranen aromatisch duftenden Pflanzen. Zunächst gelangen wir ins Bergdorf Moulinet und wandern entlang der Gorges du Pion hinunter ins kleine Städtchen Sospel 348m. Von hier trennt uns ein letzter Bergrücken vom Mittelmeer. In gemütlicher Herberge erholen wir uns nach vielen Tagen in den Wanderschuhen und tanken Energie für die letzte Etappe.

Aufstieg 700 Hm, Abstieg 1850 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

**13. Tag** Die finale Etappe führt uns zum Col du Razet 1032m. Mit herrlichem Ausblick aufs Mittelmeer steigen wir an Ruinen und kleinen Hütten vorbei nach Castellar 342m hinunter. Der Abstieg an die Küste führt zunehmend durch urbaneres Gebiet. In Menton am Plage des Sablettes ziehen wir die Wanderschuhe aus, setzen die Füsse in den Sand und geniessen das Wasser zwischen den Zehen. Die letzten Kilometer von Menton nach Nizza legen wir mit dem Taxi zurück. Der Küstenstrasse entlang fahren wir vorbei an den Luxusyachten von Monaco und erreichen unser Hotel am Rande der Altstadt von Nizza. Wir geniessen unser Abschlussdinner und einen Abendspaziergang entlang der Uferpromenade.

Gepäck steht zur Verfügung.

Aufstieg 750 Hm, Abstieg 1050 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

**14. Tag** Der Morgen steht zur freien Verfügung. Individuelle Rückreise mit dem Zug über Frankreich oder Italien.

### **Anforderungen**

Als Vorbereitung auf diese Trekkingtour betreibst du idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Wandern, Biken oder Joggen. Zu empfehlen ist auch die Vorbereitung mit einem etwas schwereren Rucksack. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 6.5 Stunden. Einzelne Etappen liegen mit bis zu 8.5 Stunden deutlich darüber. Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich auf die reine Gehzeit ohne Pausen.

Die technischen Anforderungen entsprechen meist dem Schwierigkeitsgrad T1-T3 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege (rot-weiss markierte Wege). Dies entspricht nach unserer Stufenbewertung Sommer der Technik Stufe Starter. Einzelne kurze Passagen können etwas darüber liegen.

### **Unterkunft**

Wir übernachten vorwiegend in Hütten und Gîtes d'Étapes, manchmal in Pensionen und Hotels, gemäss den beschriebenen Tagesetappen. Die Unterkunft in den französischen Hütten ist einfach, jedoch werden wir dort mit sehr gutem Essen und Trinken verwöhnt. Wenn möglich, werden Doppelzimmer gebucht, ansonsten Mehrbettzimmer. Die meisten Hütten verfügen über Duschen (teilweise kostenpflichtig).

### **Im Preis enthaltene Leistungen**

Leitung durch Bergführer in Ausbildung oder dipl. Wanderleiter  
Übernachtungen in Hütten, Gasthäusern in Zweier- oder Mehrbettzimmern, Hotel in Briançon und Nizza im Zweierzimmer mit DU/WC  
13x Halbpension, Tourentee Tag 2-13  
Sämtliche Taxi-, Bus- und Bahnfahrten ab Briançon bis Nizza gemäss Programm  
Gepäcktransport

### **Nicht im Preis enthalten**

Anreise nach Briançon  
Heimreise ab Nizza  
Zwischenverpflegung (kann unterwegs eingekauft werden)  
Getränke unterwegs und in den Unterkünften  
Trinkgelder

### **Treffpunkt**

Unser Bergführer erwartet dich um 18:00 Uhr in Briançon im Hôtel Vauban. Fahrplanwechsel vorbehalten.

### **Anreise**

Von deinem Wohnort mit dem Zug nach Grenoble und dem Bus oder Taxi nach Briançon. Bitte teile uns vor der Reise mit, ob du an einem gemeinsamen Transfer von Grenoble nach Briançon interessiert bist. Wir organisieren gerne ein Taxi. Die Rückreise erfolgt ab Nizza mit dem Zug zu deinem Wohnort. Mit dem Zug gibt es Verbindungen über Frankreich mit dem TGV (via Lyon oder Mulhouse, <https://www.sncf.com/de>) oder über Italien (via Milano, <https://www.trenitalia.com/>) in ca. 9-10 Stunden nach Zürich

### **Gepäcktransport**

Um deinen Komfort zu maximieren, organisieren wir einen Transport für das Zusatzgepäck während des Trekkings. Du gibst es am Morgen des 2. Tages vor der Wanderung ab. Am 7. Tag steht es dir am Abend in der Unterkunft zur Verfügung. Am 13. Tag nimmst du dein Gepäck im Hotel in Nizza wieder in Empfang und reist am 14. Tag mit dem gesamten Gepäck wieder nach Hause.

Als Gepäckstück nutze bitte einen Rucksack oder eine kleine Reisetasche mit ca. 20 Liter Volumen. Hartschalenkoffer sind nicht zulässig. Das Gepäckstück darf maximal 6 kg wiegen.

### **Packtip**

An den Tagen 2-7 und 8-13 trägst du dein persönliches Gepäck selber mit. Neben der üblichen Ausrüstung für Tageswanderungen im Gebirge benötigst du nur noch die Ersatzunterwäsche und einen kleinen Toilettenbeutel.

### **Transalp West – Gesamttraverse**

Die beiden Etappen der Transalp West sind terminlich aufeinander abgestimmt. Der Rückreisetag der Etappe Chamonix-

Briançon entspricht dem Anreisetag der Etappe Briançon-Nizza. Wenn du beide Etappen nacheinander gebucht hast, ergibt sich für dich ein Ruhetag ohne Wanderung in Briançon, bevor es weitergeht.

### **Verschiedenes**

Zwischenverpflegung lässt sich unterwegs nur an wenigen Orten einkaufen und zur Mittagszeit liegen nur gelegentlich bewirtete Hütten am Weg, wo wir essen und trinken können. Zum Teil kann in den Unterkünften Verpflegung bestellt werden. Einen kleinen Vorrat dabei zu haben, ist zu empfehlen. Dieser kann am 7. Tag in St.-Etienne-de-Tinée im Supermarkt wieder aufgefüllt werden.

Es stehen (teils gegen eine geringe Gebühr) täglich warme Duschen zur Verfügung. Ausgenommen im Réfuge de Vens am 6. Tag.

Bitte wende dich für Fragen direkt ans Höhenfieber-Büro, 032 361 18 18 oder per Mail [info@hoehenfieber.ch](mailto:info@hoehenfieber.ch). Die Handynummer des Bergführers ist nur für den Notfall gedacht, wenn du z. B. den Zug verpasst hast.

### **Durchführung**

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich [www.hoeohenfieber.ch/member](http://www.hoeohenfieber.ch/member) unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

### **Nach der Tour**

Nach der Tour senden wir dir per Mail Informationen und Direktlinks zum Foto-Upload/Download und zum Feedbackformular.

## **Anforderungen**

**Technik:** Stufe Starter: Ich benötige keine Tourenerfahrung und keine alpine technische Vorkenntnisse. Ich habe Bergwandererfahrung im Bereich T3 gemäss SAC-Wanderskala (rot-weiße Wanderwege).

**Kondition:** Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport oder bin regelmässig in den Bergen unterwegs. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

## Diverses

- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- Etwas Bargeld für Getränke
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Separates Gepäckstück (für Gepäcktransport)
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencreme, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Heftpflaster und Compeed
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Ev. Fotoapparat

## Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Regenhülle für Rucksack
- Verstellbare Trekkingstöcke

## Verpflegung

- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Trockenfleisch, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit ihr Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

## Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein zur Körperpflege
- Die meisten Hütten verfügen über Duschen und Duschtücher.
- leichte Hausschuhe/Hüttenfinken
- leichter Daunenschlafsack

## Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.

# Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto:info@bergundtal.ch)

Homepage: <https://www.bergundtal.ch/>

Büro-Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09:00–12:00 Uhr, 13:30–17:00 Uhr



Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.bergundtal.ch/AGB>

Druckdatum: 16.08.2022 15:19:20