

GPS

Tracks &
Waypoints

PIEMONTE

Sabine Bade · Wolfram Mikuteit



GPS-KARTIERTE ROUTEN · PRAKTISCHE REISETIPPS

Wanderführer – mit 38 Touren



Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise

Wandern im westlichen Piemont

Wanderregionen vom Gran Paradiso bis fast ans Mittelmeer

Wetter und Wandersaison

Stein- und Felskunde für Wanderer

Pflanzenwelt

Tierwelt

Die Wanderwege

Ausrüstung und Verpflegung

Notfall und Notfallnummern

Tourplanung und -durchführung

Standorte

Touristeninformation

Bahn/Bus

Wanderkarten

Gran-Paradiso-Region und Lanzo-Täler

Tour 1: * Kleine Seenrunde im Herzen des Gran Paradiso

Länge: 7,7 km ■ Gehzeit: 2:10 Std ■ kinderfreundlich

Tour 2: **** Von der Nivolet-Hochebene zum Mont Taou Blanc

Länge: 13 km ■ Gehzeit: 5:05 Std

Tour 3: ** Vom Colle del Nivolet über die Laghi Losere ins Orco-Tal

Länge: 9,3 km ■ Gehzeit: 3:15 Std

Tour 4: *** Vom Lago di Ceresole Reale zum Rifugio Guglielmo Jervis und Colle di Nel

Länge: 11 km ■ Gehzeit: 5:25 Std

Tour 5: *** Vom Pian della Mussa zum Rifugio Gastaldi

Länge: 8 km ■ Gehzeit: 4:25 Std

Tour 6: *** Vom Lago di Malciaussia über die Pässe Coupe und Croce di Ferro

Länge: 11,7 km ■ Gehzeit: 4:35 Std

Susa-Tal

Tour 7: * Auf Pilgerwegen rund um die Sacra di San Michele

Länge: 7.9 km ■ Gehzeit: 3:00 Std ■ kinderfreundlich

Tour 8: **** Zum höchsten Wallfahrtsberg der Alpen, dem Rocciamelone

Länge: 10,6 km ■ Gehzeit: 8:00 Std

Tour 9: *** Panoramarunde um den Lago del Moncenisio

Länge: 31,8 km ■ Gehzeit: 7:30 Std

Tour 10: *** Von Salbertrand zur Testa dell'Assietta

Länge: 21 km ■ Gehzeit: 8:15 Std

Tour 11: **** Durch das Valle Stretta zum Wallfahrtsberg Mont Thabor

Länge: 24,1 km ■ Gehzeit: 8:40 Std

Waldensertäler und Monviso-Region

Tour 12: ** Runde beim Forte di Fenestrelle

Länge: 16,7 km ■ Gehzeit: 4:15 Std

Tour 13: * Vom Rifugio Selleries zu den Laghi La Manica und Laus

Länge: 4,5 km ■ Gehzeit: 2:00 Std ■ kinderfreundlich

Tour 14: * Von Prali zu den Tredici Laghi

Länge: 5,4 km ■ Gehzeit: 1:40 Std ■ kinderfreundlich

Tour 15: ** Von Villanova zum Rifugio Willy Jervis auf der Hochebene Conca del Prà

Länge: 7,2 km ■ Gehzeit: 2:45 Std ■ kinderfreundlich

Tour 16: * Zur Felsensiedlung Balma Boves

Länge: 2,8 km ■ Gehzeit: 1:00 Std ■ kinderfreundlich

Tour 17: ** Kleine Seenrunde an den Quellen des Po

Länge: 5,4 km ■ Gehzeit: 2:25 Std

Tour 18: **** Zum Colle delle Traversette und Rifugio Giacoletti

Länge: 11,6 km ■ Gehzeit: 7:00 Std

Tour 19: *** Giro del Monviso – Drei-Tage-Tour um den „König aus Stein“

Länge: 34,1 km ■ Gehzeit: 14 Std

Dolomiten von Cuneo

Tour 20: * Zum Rifugio Bagnour in den Bosco dell'Alevè

Länge: 6,0 km ■ Gehzeit: 2:30 Std ■ kinderfreundlich

Tour 21: *** Zu den Laghi Blu und über den Col Longet hinweg

Länge: 11,4 km ■ Gehzeit: 5:25 Std ■ kinderfreundlich

Tour 22: * Zu den steinernen Pilzen Ciciu del Villar
Länge: 2,5 km ■ Gehzeit: 1:20 Std ■ kinderfreundlich

Tour 23: ** Zum idyllischen Bergsee Lago Nero
unterhalb der Gardetta-Hochebene
Länge: 10,1 km ■ Gehzeit: 3:05 Std ■
kinderfreundlich

Tour 24: ** Rund um die Rocca Provenzale
Länge: 8,7 km ■ Gehzeit: 3:55 Std

Tour 25: *** Auf dem Sentiero Pier Giorgio Frassati
zu den Pässen Cavalla und Munie
Länge: 14,3 km ■ Gehzeit: 5:25 Std

Tour 26: *** Zwei-Tage-Tour auf dem Maira-Weg
über die Gardetta-Hochebene
Länge: 26,0 km ■ Gehzeit: 9:15 Std

Tour 27: * Kurze Runde über den Colle dei Morti
Länge: 3,2 km ■ Gehzeit: 1:15 Std ■ kinderfreundlich

Seealpen und Ligurische Alpen

Tour 28: * Auf Schäferwegen von Pontebernardo
nach Sambuco
Länge: 10,5 km ■ Gehzeit: 3:10 Std

Tour 29: ** Von Sant'Anna di Vinadio zu den Laghi
Lausfer
Länge: 10,7 km ■ Gehzeit: 3:40 Std

Tour 30: *** Auf Schmugglerpfaden von Ferrere zum
Colle di Puriac
Länge: 12,9 km ■ Gehzeit: 4:20 Std

Tour 31: ** Von Sant'Anna di Valdieri zum Rifugio
Dante Livio Bianco

Länge: 14,4 km ■ Gehzeit: 4:55 Std

Tour 32: ** Runde zum Rifugio Genova-Figari am Lago del Chiotas

Länge: 8,7 km ■ Gehzeit: 3:20 Std ■ kinderfreundlich

Tour 33: *** Auf königlichen Spuren rund um die Hochebene Pian del Valasco

Länge: 19,1 km ■ Gehzeit: 6:45 Std

Tour 34: ** Von Terme di Valdieri zur Hochebene Lagarot di Lourousa

Länge: 9,0 km ■ Gehzeit: 3:20 Std ■ kinderfreundlich

Tour 35: *** Von Limonetto über den Grenzkamm zum Fort Pernante

Länge: 16,3 km ■ Gehzeit: 5:50 Std

Tour 36: * Zu den östlichen Festungen am Colle di Tenda

Länge: 12,8 km ■ Gehzeit: 3:20 Std

Tour 37: * Zu den Wasserfällen beim Pian delle Gorre

Länge: 8,1 km ■ Gehzeit: 2:40 Std ■ kinderfreundlich

Tour 38: *** Kleiner Giro del Marguareis – Drei-Tage-Tour

Länge: 33,5 km ■ Gehzeit: 13:15 Std

Über dieses Buch

Präambel

Impressum

Index

Wichtige Hinweise

Welcher Weg für welche Wanderer - das steht in den Sternen

Touren mit * sind im Prinzip von jedem Erwachsenen und jedem motivierten Schulkind zu machen. Wanderungen mit ** sind anstrengender, aber immer noch von jedem normal fitten Erwachsenen und Schulkind zu bewältigen. ***-Wege sind für die Sportlichen, und **** richten sich an die Expertinnen und Experten mit einschlägigen Erfahrungen. Sonderanforderungen - wie Schwindelfreiheit oder Trittsicherheit - werden extra im Tourinfo-Kasten ausgewiesen.

Auf einen Blick: das Weg-Zeit-Höhen-Diagramm

Tourenvergleich auf einen Blick durch den einheitlichen Maßstab (1 km = 1 cm). Die addierten Auf- und Abstiege entsprechen den tatsächlichen Anforderungen der Strecke.

Wandern mit redaktionell überprüften GPS-Daten

Unsere GPS-Tracks und Waypoints sind besonders genau, weil sie redaktionell überprüft und bearbeitet wurden. Auf www.michael-mueller-verlag/gps.de finden Sie die Daten für Ihr GPS-Gerät oder Smartphone. Gratis! Oder Sie laden sich die App mmtravel tracks herunter - mit allen Touren dieses Buchs auf Online-Karten. Ebenfalls kostenlos und ohne Registrierung.

Selbstverständlich lassen sich alle Touren auch ohne GPS und Smartphone durchführen.

Etwas zum Angeben gefällig?

Sämtliche Karten in diesem Wanderführer sind GIS-basiert und im UTM-Koordinatensystem mit dem geodätischen Datum WGS 84 erstellt und damit wirklich auf der Höhe der Zeit.

Wo bin ich gerade?

Die Wegpunkte 1 , 2 , 3 & Co. wurden von den Autoren für jede Tour vor Ort mit dem GPS-Gerät an wichtigen Stellen im Gelände aufgezeichnet. Neben einer technisch bedingten Ungenauigkeit kommt es aufgrund geologischer Besonderheiten besonders in Schluchten zu Abweichungen. Als Lesezeichen finden Sie die entsprechenden Ziffern sowohl im Text wie in der Karte und im Diagramm.

Wie & wo, hin & zurück, Wind & Wetter, Hunger & Durst

Im Tourinfo-Kasten stellt sich die Tour vor. Sie erfahren außerdem alles, was Sie zur Wanderlogistik und zum Überleben brauchen, und das im Detail.

Zu Ihrer Sicherheit

Überschätzen Sie sich nicht - machen Sie einfach Urlaub, auch die mit * oder ** gekennzeichneten Touren sind wunderschön. Wandern Sie möglichst nicht allein, setzen Sie jemanden aus Ihrem Quartier über die geplante Tour in Kenntnis und nehmen Sie ausreichend Trinkwasser sowie Ihr Handy mit.

Kleingedrucktes

Die in diesem Wanderführer enthaltenen Angaben wurden von unseren Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen und dem Michael Müller Verlag mit

größter Sorgfalt überprüft und veröffentlicht. Dennoch können weder Autor noch Verlag bezüglich der Beschreibungen und Karten sowie der Gegebenheiten vor Ort Verantwortung übernehmen. Natur und Klima sind und bleiben letztlich unberechenbar. Der Zustand der Wege ist immer auch von der Zeit, der Witterung, von Eingriffen durch Menschenhand und anderen Unvorhersehbarkeiten abhängig. Wir bitten um Verständnis und sind jederzeit für Verbesserungsvorschläge dankbar.

In jedem Notfall wählt man 112 (EU-weite Notrufnummer)

Wandern im westlichen Piemont

Das Piemont hat sich bisher lediglich unter Weitwanderern eine Art Kultstatus erworben. Dabei bieten sich gerade abseits der bekannten Routen wie der Grande Traversata delle Alpi und des Maira-Weges traumhaft gelegene Ziele für Tages- oder Halbtagestouren. Von Tal zu Tal zeigen sich ganz unterschiedliche Landschaften zwischen dem Nationalpark Gran Paradiso mit seinen vergletscherten Gipfeln im Norden und dem ausgedehnten Karstgebiet an der Punta Marguareis, einem nur noch rund 40 km Luftlinie vom Mittelmeer entfernten Naturpark. Sattgrüne Hochweiden, klare Gebirgsseen und atemberaubende Panoramen finden sich fast überall.

Neben einer beeindruckenden Pflanzenvielfalt - nirgends in den Alpen ist die Artenfülle so groß wie am piemontesischen Westalpenbogen! - haben all diese Täler eines gemeinsam: Massenandrang und mechanische Aufstiegshilfen sucht man vergeblich. Stattdessen wandert man auf Römer- und Pilgerwegen, auf sehr alten, inzwischen wiederhergestellten Maultierpfaden, auf Militärwegen und auf Jagdsteigen, auf denen die Könige selbst hochgelegene Pässe zu Pferd überwinden konnten. Deren frühere Jagdgebiete stehen heute unter Naturschutz und bieten viele Gelegenheiten zur Beobachtung von Gämsen und Steinböcken.



Vom Col di Leynir geht's auf den Mont Taou Blanc (Tour 2)

Es gibt aber noch viele andere Aspekte, die den Reiz dieser Region ausmachen. So gehören manche Täler zum Kultur- und Sprachkreis des beinahe schon legendären Okzitaniens, in anderen wird Frankoprovenzalisch oder Piemontesisch gesprochen. Es gibt mächtige Klosteranlagen wie die Sacra di San Michele, die Umberto Eco als Vorlage für seinen Roman „Der Name der Rose“ gedient haben soll. Große Festungen wie das in 122-jähriger Bauzeit errichtete Forte di Fenestrelle gehören ebenso dazu wie entlegene Weiler, in denen mittlerweile viel dafür getan wird, um der galoppierenden Landflucht entgegenzuwirken. Vor allem auf kulinarischem Gebiet, sodass sich manche knapp zweistündige Tour allein schon wegen der Köstlichkeiten lohnt, die man am Ziel angeboten bekommt. Kein Wunder übrigens, schließlich liegen die Wurzeln der Slow-Food-Bewegung im Piemont.

Wer nach oder vor dem Wandern mehr über das Piemont wissen möchte, über Geschichte, Sprachen, religiöse Bekenntnisse und Kultur, dem empfehlen wir, auf www.michael-mueller-verlag.de die Seite zu diesem Buch aufzurufen und dort den Kasten „Weitere Infos ...“ anzuklicken.

Wanderregionen vom Gran Paradiso bis fast ans Mittelmeer

Der Alpenhauptkamm verläuft in den hier beschriebenen Wanderregionen der Provinzen Turin und Cuneo erst in Nord-Süd-Richtung, weit im Süden dann in West-Ost-Richtung. Von ihm zweigen die zahlreichen, parallel verlaufenden Täler im rechten Winkel ab und münden alle in die Po-Ebene. Dazwischen liegen jeweils hohe Gebirgsmassive, über die nur in wenigen Fällen Passstraßen verlaufen. In diesem Buch stellen wir Ihnen nun die 15 schönsten Wandertäler des westlichen Piemont vor. Einige unserer Touren enthalten dabei auch Abstecher über die französische Grenze (Touren 9, 11, 19, 21, 29, 35 und 36).

Gran-Paradiso-Region und Lanzo-Täler: Von der Grenze zum Aosta-Tal bis zu den Nordhängen des Susa-Tals reicht diese Wanderregion, die zu den Grajischen Alpen gehört. Hier liegt mit dem **Nationalpark Gran Paradiso** das größte Naturschutzgebiet des Piemont. Er wurde bereits 1922 geschaffen, ist damit der älteste Nationalpark Italiens und der zweitälteste

der Alpen und gehört zu den Regionen Aosta-Tal und Piemont. Sein Ursprung liegt in einem Jagdrevier des ersten Königs von Italien, Vittorio Emanuele II. Die verbliebenen, teilweise noch sehr gut erhaltenen königlichen Jagdsteige bieten dem Wanderer heute ausgezeichnete Gelegenheiten, auf breiten, technisch einfachen Wegen auch in große Höhen vorzudringen.

Gleich drei unserer Touren nehmen auf der Nivolet-Hochebene, dem Herz des Nationalparks, ihren Ausgang, bei allen ist eine grandiose Aussicht auf den Gran Paradiso (4.061 m) und die benachbarten vergletscherten Gipfel gewährleistet. Den Auftakt macht eine der schönsten Hochebenen der Alpen, die Piani di Rosset (Tour 1) mit ihrer bezaubernden Seenlandschaft. Es folgen der auch für Wanderer mühelos erreichbare, 3.438 m hohe Mont Taou Blanc (Tour 2) sowie eine Wanderung über königliche Jagdsteige (Tour 3). Eine vierte Tour unterhalb der mächtigen Gipfel der Tre Levanne gibt die Möglichkeit, die andere Hangseite des Orco-Tals kennenzulernen (Tour 4).

In die im deutschsprachigen Raum nahezu unbekannt, tief eingeschnittenen **Lanzo-Täler** zwischen hohen Gneis- und Granitgipfeln führen zwei weitere Touren. Hier kam das Turiner Großbürgertum auf den Geschmack der Sommerfrische, und hier verdienten sich die Gründerväter des italienischen Alpenvereins CAI ihre ersten Sporen. Im Ala-Tal erreicht man von der Hochebene Pian della Mussa auf einem alten Saumweg das Rifugio Gastaldi (Tour 5), und im südlich gelegenen Viù-Tal ist der Lago di Malciaussia Ausgangspunkt für eine Tour, die großartige Tiefblicke in die südlicher gelegene nächste Wanderregion ermöglicht (Tour 6).

Susa-Tal: Sie haben gelesen, das Susa-Tal sei etwas öde und eigne sich höchstens zur Durchfahrt in die Skigebiete von Sestriere oder Bardonecchia oder durch den Fréjus-Tunnel als beste Transitroute nach Frankreich? Wir dachten lange auch so, haben dieses Tal erst relativ spät entdeckt, könnten aber heute einen ganzen Wanderführer ausschließlich mit hochattraktiven Touren im Susa-Tal füllen. Auf der Via Francigena durch das Susa-Tal zogen schon früh Pilger, die nach der beschwerlichen Alpenüberquerung ein Dach über dem Kopf benötigten. Viele Klöster findet man deshalb im gesamten Tal. Zu dem berühmtesten, der gewaltigen Sacra di San Michele, gelangt man auf schön schattigen alten

Pilgerwegen (Tour 7). Ein anderes, das im Jahr 726 gegründete Kloster von Novalesa, liegt unterhalb des Colle di Moncenisio. Und dorthin wandert man auf einer Panoramarunde, die um den - bereits zu Frankreich gehörenden - Lago del Moncenisio führt, der von einem ganzen Kranz markanter Bergfesten aus dem ausgehenden 19. Jh. umrahmt ist (Tour 9). Und auch der höchste Wallfahrtsort der Alpen liegt im Susa-Tal: die auf 3.538 m Höhe stehende Kapelle Santa Maria auf dem Rocciamelone, einem auch für Wanderer problemlos zugänglichen Dreieinhalbtausender (Tour 8). Durch den Gran Bosco di Salbertrand geht es auf Wegen, die die protestantischen Waldenser (s. u.) für die Heimkehr in ihre Täler nutzten, zur Testa dell'Assietta (Tour 10). Und dann noch ein Klassiker, der beim Thema Wandern im Piemont stets vergessen wird, weil das Valle Stretta zwar diesseits des Alpenhauptkammes liegt, aber seit 1947 zu Frankreich gehört: Um das markante Kalkriff des Grand Séru herum führt eine Wanderung (Tour 11) zur Wallfahrtskapelle auf dem Mont Thabor (3.178 m).



Fort de Ronce am Lac du Mont Cenis (Tour 9), heute ein Museum

Waldensertäler und Monviso-Region: Vom Chisone-Tal, das sich südlich an das Susa-Tal anschließt, bis zum Po-Tal reicht diese Wanderregion, die zu den Cottischen Alpen gehört. Als **Waldensertäler** (ital. „Valli Valdesi“) werden jene piemontesischen Täler bezeichnet, in denen sich Anhänger einer im 12. Jh. vom wohlhabenden Kaufmann Petrus Valdes gegründeten vorreformatorischen Laienbewegung haben halten können - mal geduldet, mal brutal unterdrückt. Eine Rundwanderung im Chisone-Tal beim Forde di Fenestrelle, der in 122 Jahren Bauzeit entstandenen spektakulärsten Festungsanlage der gesamten Region, führt durch mehrere von Waldensern gegründete Weiler (Tour 12). Unterhalb der Punta Cristalliera (2.801 m) bieten idyllisch gelegene Karseen überzeugenden Grund für eine attraktive kurze Wanderung (Tour 13). Im weiter südlich gelegenen Germanasca-Tal erleichtert ein Sessellift - eine Rarität in dieser Region - den Zugang zu den Tredici Laghi (Tour 14). Durch das Pellice-Tal, der Hochburg der Waldenser, verlief früher eine wichtige alpenquerende Handelsroute, der wir auf die weite Hochebene Conca del Prà zum Rifugio Willy Jervis folgen (Tour 15). Übrigens: Mehr zu den Waldensern finden Sie unter www.michael-mueller-verlag.de, und zwar auf der Seite zu diesem Buch im Kasten „Weitere Infos ...“.

Okzitanische Kultur in den piemontesischen Alpen

Auch wenn die Unterschiede zwischen Piemontesisch, Frankoprovenzalisch und Okzitanisch für uns meist schwer herauszuhören sind, erkennt man doch an den vielen roten okzitanischen Bannern, wann man sich im okzitanischen Kulturraum befindet. Zwischen dem Susa-Tal im Norden und den Seealpen im Süden liegen die Valli Occitane, die okzitanischen Täler des Piemont, von denen viele noch bis 1713 zu Frankreich gehörten. Denn längst nicht nur im südlichen, romanisch geprägten Frankreich, dem Land der Minnesänger und Troubadoure, wurde Okzitanisch seit dem 12. Jh. gesprochen und geschrieben, sondern auch in Teilen der heute spanischen Pyrenäen (Val d’Aran) und in jenen Gebieten östlich des Alpenhauptkammes.

Schätzungen gehen davon aus, dass heute italienweit noch ca. 100.000 bis 200.000 Menschen Okzitanisch sprechen. Da Okzitanien nie eine politische Einheit darstellte, ist die Sprache das verbindende kulturelle Element, das in Italien bis zur Staatsgründung 1861 übrigens weit weniger unterdrückt wurde als im zentralistischen Frankreich. In den letzten Jahren erlebt das Okzitanische in den piemontesischen Westalpentälern einen wahren Boom. Inspiriert von Sergio Berardo, dem Bandleader der Gruppe „Lou Dalfin“, lernen Kinder das Musizieren auf der klassischen Drehleier, der Ghironda. Kommunen und private Träger bieten nach dem Motto „Was Oma noch wusste“ Okzitanischkurse an, und Beherbergungsbetriebe liefern sich einen Wettstreit um die beste „okzitanische Küche“. All diese Ansätze - auch der Versuch, die okzitanische Sprache unter den Schutz des UNESCO-Welterbes zu stellen - kommen erfrischend undogmatisch daher und zielen vielmehr auf eine Aufwertung der oft als rückständig wahrgenommenen Berggebiete in einem Europa der Regionen. Wer unterwegs Gelegenheit hat, an einem Ballo Occitano oder einer Festa d'òc teilzunehmen, sollte sich dieses Erlebnis keinesfalls entgehen lassen. Surftipp: www.chambradoc.it.

Auf der Conca del Prà ist man bereits recht nah am **Monviso**, dem mit 3.841 m höchsten und auffälligsten Berg der Cottischen Alpen. Im Piemont wird dieser Berg als „Re di Pietra“ („König aus Stein“) heiß verehrt. Auch wir zollen ihm Tribut und widmen ihm drei Touren. Eine kleine, aber feine Seenrunde beginnt bei den Quellen des Po (Tour 17). Eine längere Runde führt unter anderem zum ältesten Tunnel der Alpen am Colle delle Traversette und weiter über einen Alpini-Steig zum Rifugio Giacoletti (Tour 18). Und weil der Monviso so viele unterschiedliche Gesichter hat und aus jeder Richtung anders aussieht, stellen wir auch den 3-tägigen Giro del Monviso vor (Tour 19). Viel tiefer, am Eingang zum Po-Tal, ist bei Balma Boves ein spannendes Stück Siedlungsgeschichte zu bestaunen (Tour 16).



Blick auf den Colle delle Traversette (2.950 m) und Buco di Viso (Tour 19)

Dolomiten von Cuneo: Seitdem sich das Maira-Tal im deutschsprachigen Raum vom Geheimtipp zu einer sehr angesagten Wanderdestination entwickelt, hört man auch den Ausdruck „Dolomiten von Cuneo“ immer öfter. Man versteht darunter die Region der oberen Talbereiche zwischen Varaita- und Stura-Tal, die geprägt ist von einem Kalkgebirge mit hohen Graten und Einzelgipfeln, die oft die 3.000-Meter-Marke überschreiten. Wir legen diesen Begriff etwas weiträumiger aus und beziehen auch die unteren Talbereiche mit ein (schlagen aber dafür das gesamte Stura-Tal, das nur zur Hälfte zu den Seealpen gehört, wegen der besseren Erreichbarkeit aus der Po-Ebene der nachfolgenden Wanderregion zu). Von Nord nach Süd umklammert diese Wanderregion damit das Varaita-, das Maira- und das Grana-Tal. Im Varaita-Tal zählt der Bosco dell'Alevè mit 825 ha zu den größten Zirbelkiefernwäldern der Alpen (Tour 20). Höher hinaus führt eine Wanderung zu den Laghi Blu am Col Longet, einem Übergang zum französischen Ubaye-Tal (Tour 21). Das Maira-Tal weist schon am Eingang eine geologische Spezialität auf: Hier stehen mit den

Ciciu del Villar über 400 pilzförmige Felsformationen, Ergebnisse der letzten Eiszeit (Tour 22).



Vorbei am Gletschersee Lago del Claus (2.347 m) geht es auf Tour 33

Alle weiteren Touren haben ihren Ausgangspunkt im oberen Talbereich, führen rund um das markante Kalkriff der Rocca Provenzale (Tour 24), auf den Sentiero Frassati (Tour 25) und unterhalb der Gardetta-Hochebene zum kleinen Lago Nero (Tour 23). Dazu stellen wir zwei Etappen des mittlerweile legendären Maira-Weges vor, die Sie über die unendlich anmutende Weite der Gardetta-Hochebene mit ihren dolomitenähnlichen Gipfeln und den charakteristischen Gipstrichtern führen. Im Bann des Wahrzeichens Rocca La Meja wandern Sie hier über ehemaligen Meeresgrund (Tour 26). Im Grana-Tal schließlich lässt sich der Besuch der imposanten Wallfahrtskirche Santuario di San Magno sehr gut mit einer kurzen Wanderung über den Colle dei Morti verbinden (Tour 27). Die gesamte Region ist Teil der Cottischen Alpen.

Seealpen und Ligurische Alpen: Wo der Alpenhauptkamm seine Richtung ändert und von Nord-Süd nach West-Ost schwenkt, beginnen die Seealpen. Sie reichen vom Colle della Maddalena/Col de Larche im Stura-

Tal bis zum Colle di Tenda im Vermenagna-Tal. Den Anschluss nach Osten bilden die Ligurischen Alpen, die am Colle di Cadibona in den Ligurischen Apennin übergehen. Was beide Gebirgsgruppen miteinander verbindet, ist ihre Nähe zum Mittelmeer, die an manchen Stellen nicht mehr als 60, manchmal auch nur 40 km Luftlinie beträgt.

Was die Naturräume anbelangt, auf die Sie bei den hier vorgestellten Touren treffen, könnten die Gebirge kaum unterschiedlicher sein: Der äußerste Westen der Seealpen gehört mit seinen Kalkmassiven noch zu den „Dolomiten von Cuneo“ (Touren 28 und 30); das Argentera-Massiv östlich davon besteht aus harten Gneisen und Graniten (Touren 29, 31, 32, 33 und 34) und das Marguareis-Massiv in den Ligurischen Alpen aus einer faszinierenden Karstlandschaft mit den typischen Felsformationen, Höhlen und Dolinen.

Abgesehen von den beiden Wanderungen auf dem italienisch-französischen Grenzkamm am Colle di Tenda (Touren 35 und 36), der Tour zum Colle di Puriac (Tour 30), dem Sentiero dell'Ecomuseo von Pontebernardo nach Sambuco (Tour 28) und der Tour zu den Laghi Lausfer, die ihren Ausgang am höchstgelegenen Kloster der Alpen nimmt (Tour 29), handelt es sich bei allen anderen Touren um Naturparkwanderungen. In den Seealpen stellen wir in dem für seine Steinböcke berühmten Parco Naturale delle Alpi Marittime vier Touren im Gesso-Tal vor (Touren 31 bis 34). In den Ligurischen Alpen führen die Naturparkwanderungen durch den nicht minder attraktiven, aber wesentlich unbekannteren Parco Naturale del Marguareis (Touren 37 und 38). Beide Naturparks sind ein wahres Eldorado für Pflanzenliebhaber (→ Pflanzenwelt); Interessantes speziell zum Parco Naturale delle Alpi Marittime finden Sie außerdem auf www.michael-mueller-verlag.de. Dort die Seite zu diesem Buch aufrufen und im Kasten „Weitere Infos ...“ nachlesen.

Wetter und Wandersaison

Wetter und Jahreszeit: Die Klimaunterschiede im Piemont sind beträchtlich! Wer von sommerlichen Fahrten durch die norditalienische

Tiefebene drückende Schwüle und einen dunstverhangenen Himmel in Erinnerung hat, sollte umdenken.

Aktuelle Wetterinformation

www.regione.piemonte.it/xmeteo/xmeteo („Bollettino meteorologico“ mit ausführlicher 3-Tage-Wettervorhersage)

www.nimbus.it

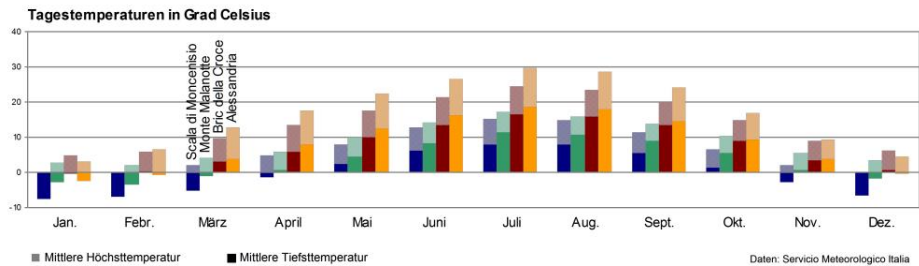
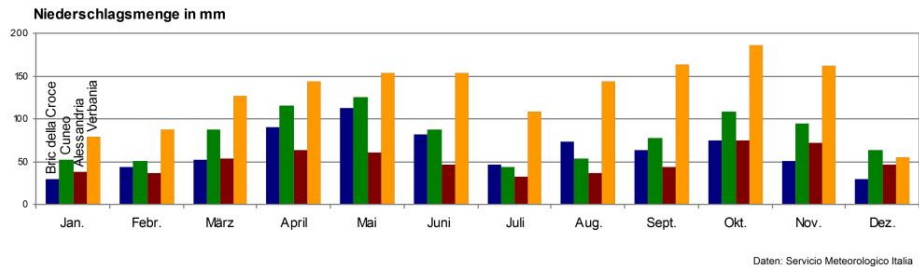
www.ilmeteo.it

www.wetteronline.de (auf Deutsch)

Der etwas veraltete Ausdruck „Sommerfrische“ nimmt Gestalt an, wenn man die Temperaturen der etwas außerhalb von Turin gelegenen Wetterstation Bric della Croce mit denen der nur ca. 65 km Luftlinie entfernten Station an der Scala di Moncenisio im Susa-Tal (Tour 9) vergleicht: Während die durchschnittliche Höchsttemperatur im Monat Juli nahe Turin bei 24,6 °C liegt, beträgt sie an der Scala di Moncenisio lediglich 15,2 °C.

Diese gewaltigen Unterschiede lassen sich zwischen allen Orten in der Po-Ebene und unserer sehr viel höher gelegenen Wanderregion ausmachen. Während Turin auf 240 m über dem Meeresspiegel liegt, die Station Turin Bric della Croce auf 710 m, Cuneo auf 690 m und Saluzzo auf 395 m, sind wir an der Scala di Moncenisio bereits auf einer Höhe von 1.726 m.

Niederschläge: Die gesamte Wanderregion befindet sich bereits in einer mediterran beeinflussten Klimazone. Die südliche Lage, die Nähe zum Azorenhoch und das stabilisierend wirkende Mittelmeer sind Gründe dafür, dass - anders als nördlich der Alpen - nicht im Sommer die niederschlagreichste Zeit herrscht, sondern im Frühling und Herbst.



Sowohl die regenreichste Region des Piemont (zwischen dem Lago Maggiore und dem Val d'Ossola mit der Spitze in Cicogna und einer maximalen Niederschlagsmenge von 2.350 mm im Jahr) als auch die trockenste Region (Alessandria mit 603 mm) liegen außerhalb der hier vorgestellten Wanderregion. Dennoch gibt es natürlich auch kleinere Unterschiede entlang dem hier bewanderten Westalpenbogen. So regnet es im Jahresmittel im Gran-Paradiso-Gebiet, den Lanzo-Tälern und in den zentralen Seealpen mehr als im Maira-, Varaita- und Susa-Tal. Allerdings schlagen diese Unterschiede im Frühling und Herbst zu Buche und haben somit wenig Auswirkung auf die optimale Wandersaison, die zwischen Mitte Juni und Mitte September liegt, wobei der Juli generell als der regenärmste Monat gilt .

Wandersaison: Abgesehen von den Touren in niederen Lagen am Alpenrand (Touren 7, 16 und 22), die meist von März bis November (in schneearmen Jahren auch ganzjährig) unternommen werden können,

beginnt die Wandersaison im Piemont Mitte Juni. Dann öffnen die Hütten, und die Wege sind nach dem Winter bereits frisch markiert. In Hochlagen muss um diese Jahreszeit zwar noch mit kleineren Altschneeresten gerechnet werden, diese sind aber meist problemlos ohne Hilfsmittel zu bewältigen. Die Phase zwischen Mitte Juni und der italienischen und französischen Urlaubszeit, die etwa Mitte Juli einsetzt, gehört vor allem wegen der beeindruckenden Blumenpracht zu den schönsten Zeiten in den piemontesischen Berggebieten. Die langen Tage sorgen zudem dafür, dass man sich richtig viel Zeit lassen und die Unternehmung wirklich genießen kann (→ Tabelle Tageslängen).

Wer ganz hoch hinauf und den Rocciamelone (Tour 8) oder den Mont Taou Blanc (Tour 2) begehen möchte, sollte bis Anfang Juli warten, um nicht auf Schnee- oder Eisreste zu treffen, die zur Umkehr zwingen können. Bei diesen Touren gilt es zu beachten, dass in Höhen von über 3.000 m **Niederschläge auch im Hochsommer als Schnee** niedergehen können.

Bis mindestens Mitte September eignet sich die gesamte Wanderregion für traumhafte Touren, wobei die etwas niedrigeren Temperaturen im September sehr angenehm sind und zudem oft fantastische Fernsicht mit sich bringen. Danach steigt die Regenwahrscheinlichkeit wieder deutlich an, und der Wind wird schärfer und eisiger. Wer sich darauf einstellt, kann aber auch noch Anfang Oktober schöne Herbsttouren unternehmen.

Dass sich viele der hier vorgestellten Wanderungen im Winter auch hervorragend für traumhafte Schneeschuhtouren eignen, sei nur am Rande angemerkt. Dies ist schließlich ein Wanderführer.

Tageslängen Turin

Tag	Sonnenaufgang	Sonnenuntergang	Tageslänge
15. Jan.	8.03 Uhr	17.13 Uhr	9:10 Std.
15. Febr.	7.32 Uhr	17.55 Uhr	10:23 Std.
15. März	6.44 Uhr	18.33 Uhr	11:49 Std.
15. April	6.45 Uhr	20.13 Uhr	13:28 Std.
15. Mai	6.00 Uhr	20.52 Uhr	14:52 Std.

15. Juni	5.42 Uhr	21.17 Uhr	15:35 Std.
15. Juli	5.57 Uhr	21.13 Uhr	15:16 Std.
15. Aug.	6.29 Uhr	20.38 Uhr	14:09 Std.
15. Sept.	7.06 Uhr	19.44 Uhr	12:38 Std.
15. Okt.	7.44 Uhr	18.46 Uhr	11:02 Std.
15. Nov.	7.27 Uhr	17.01 Uhr	9:34 Std.
15. Dez.	8.00 Uhr	16.49 Uhr	8:49 Std.

Alle Zeitangaben sind in MEZ bzw. MESZ (Sommerzeit von April bis Oktober).

Stein- und Felskunde für Wanderer

Sanft geformte grüne Hänge, hoch aufragende Gipfelflure, weite, wasserlose Karsthochflächen und senkrecht aufragende Kalkriffe. Im westlichen Piemont hat man die Qual der Wahl der passenden Wanderregion. Wer immer schon einmal sehen wollte, was aus einem der acht kleinen Mittelgebirge, die in die Bildung der Alpen mit einbezogen wurden, geworden ist, findet dazu in den Seealpen das Argentera-Massiv. Sie können aber auch über ehemaligen Meeresgrund wandern, also auf Sedimenten aus schlammigem Kalk mit Fossilien, die sich in Millionen von Jahren in einem Meeresbecken verfestigt haben - wahlweise ganz unverkarstet in den sog. Dolomiten von Cuneo oder, nur knapp 60 km entfernt, um die Punta Marguareis als typische Karstlandschaft mit Karren (typische Verwitterungsrillen), Dolinen und einem weitverzweigten Höhlensystem. Eine außergewöhnliche Vielfalt an Großlandschaften prägt diese Wanderregion.

Die Gesteine, die man hier findet, spiegeln die Entstehungsgeschichte der Alpen. Angefangen bei den kleineren Mittelgebirgen, die vor ca. 450 bis 280 Mio. Jahren während der kaledonisch-variskischen Gebirgsbildung im heutigen Europa entstanden und von denen acht in die spätere Alpenbildung mit einbezogen wurden. Zu denen gehört (neben Montblanc-, Pelvoux-, Aare-Gotthard-Massiv u. a.) auch das kleine Argentera-Massiv in den Seealpen (Touren 31 bis 34). Die so durchlaufene doppelte Gebirgsbildung führte zur Herausbildung von extrem harten

Graniten und Gneisen. Der in der Schule gelernte Merksatz „Feldspat, Quarz und Glimmer, die drei vergess' ich nimmer“ gibt die Zusammensetzung von Granit stark vereinfacht wieder. **Gneis** ist ein ebenfalls sehr hartes Gestein, was die mineralogische Zusammensetzung angeht, dem Granit sehr ähnlich. Die nur sehr langsam verwitternden Granite und Gneise prägen die Grajischen Alpen (Touren 1 bis 8) neben kristallinem Schiefer, Serpentin und sog. Grüngestein (Ophiolith).

Vor ca. 200 bis 100 Mio. Jahren entstand durch das Auseinanderdriften der Afrikanischen und der Europäischen Platte die Tethys, ein riesiger Ozean mit Korallenriffen und einer Vielfalt an anderen Tieren. Wo vorher Flachwasserzonen oder Festland waren, bedeckte ein Tethys-Randmeer den Bereich der heutigen Westalpen. Dort lagerten sich im Lauf der Zeit mächtige Sedimentschichten ab, die sich allmählich verfestigten und zu Gesteinen umgewandelt wurden, die heute die Alpen aufbauen. **Kalkstein** besteht überwiegend aus Calcit und anderen Mineralien wie Quarz, Gips und Dolomit. Überwiegt dabei der Dolomitanteil, spricht man vom **Dolomit**. Diese Gesteine prägen die Region der sog. Dolomiten von Cuneo (Touren 20 bis 27). Geologisch besonders interessant ist dabei die Gardetta-Hochebene (Tour 26), die von Gipfeln ganz unterschiedlicher Epochen der Gebirgsbildung umgeben ist: Der Symbolberg der Gardetta, die Rocca La Meja, besteht aus Kalk und Dolomit, daneben finden sich aber auch Kreidefelsen, Gipstrichter und Gipfel aus Vulkangestein. Wegen dieser geologischen Vielfalt wurde die Gardetta-Hochebene 2001 zur Stätte des geologischen Erbes Italiens (Patrimonio Geologico Italiano) erklärt.

Kalkgestein verwittert vor allem durch kohlendioxidreiches Wasser. Das führt - wenn nicht Anteile von Mergel und Ton das Versickern des Wassers wie bei den Dolomiten von Cuneo abbremsen - zur **Verkarstung**. Nach dem Motto „Steter Tropfen höhlt den Stein“ entstehen Eintiefungen und Rillen im Kalk. Das Gestein kann aber auch unter der Oberfläche gelöst werden, sodass Höhlen entstehen. Für die Gegend rund um die Punta Marguareis in den Ligurischen Alpen (Touren 37 und 38) sind die vielen unterirdischen Höhlenlabyrinth wie auch eine von vielen Senken und Trichtern, sog. Dolinen, geprägte Landschaft typisch.

Weitere typische Gesteine der Penninischen Zone sind die extrem harten **Ophiolithe**. Diese sind meist grün gefärbte, umgewandelte Basalte und

Serpentinite und werden auch als Grüngestein bezeichnet. Das Monviso-Massiv (Touren 17 bis 19) besteht aus Ophiolith, wohingegen die umgebenden Berge aus weicherem Sedimentgestein bereits der Erosion zum Opfer gefallen sind. Das macht den Monviso (3.841 m) zum höchsten Gipfel der Cottischen Alpen und zu einem weithin sichtbaren Berg. Ophiolithe, hier zusammen mit **Schiefer**, haben auch Anteil am Aufbau des 3.538 m hohen Rocciamelone (Tour 8) und am kleinen Orsiera-Rocciavrè-Massiv (Touren 12 und 13).

Pflanzenwelt

Blütenpflanzen: Gelber und Blauer Enzian, Berg-Hauswurz, Edelweiß, Schwarzer Beifuß - aus dessen getrockneten Blüten der bekannte Genepy-Likör hergestellt wird -, Alpenrosen und unterschiedliche Disteln, all diese weitverbreiteten Alpenpflanzen werden Sie in der gesamten Wanderregion antreffen. Dabei nimmt die Artenvielfalt von Nord nach Süd immer weiter zu. Und die südlichen Cottischen Alpen (Touren 20 bis 27), die Seealpen und die Ligurischen Alpen (28 bis 38) stellen geradezu ein Paradies für Pflanzenliebhaber dar. Denn hier gibt es Gebiete, die in den Eiszeiten nicht vollständig von Gletschern bedeckt waren, daher konnten Pflanzen überleben, die in anderen Regionen erst wieder langsam zuwandern mussten. Dazu kommt, dass der Gesteinsuntergrund sehr vielfältig ist, und sowohl basische als auch saure Böden vorhanden sind. Die Nähe zum Mittelmeer und der Zuzug auch mediterraner Pflanzen trug ein Übriges zur Pflanzenvielfalt bei.



Scheuchzers Wollgras (*Eriophorum scheuchzeri*)



Feuerlilie (*Lilium bulbiferum*)



Alpen-Edelweiß (Leontopodium nivale)

Die Anzahl der anzutreffenden Blütenpflanzen ist so groß, dass wir die Segel streichen und hier lediglich auf einige **Endemiten** aufmerksam machen wollen, also Pflanzen, die nur in einem begrenzten Gebiet vorkommen. Dazu zählen neben der Allionis-Primel, der Turbanlilie, der Pfauennelke und der Piemonteser Schachblume, die alle ausschließlich in den Seealpen vorkommen, sowie der Allionis-Glockenblume vor allem die echten Raritäten, die das Herz jedes Botanikers höherschlagen lassen. Dazu gehören die Berardie, eine uralte Reliktpflanze aus der Entstehungszeit der Alpen, die nur in den französischen und italienischen Alpen südlich des Mont Cenis vorkommt, und der sehr seltene Seealpen-Endemit Mercantour-Steinbrech, der nur ein einziges Mal im Leben, nach ca. 30 Jahren, blüht und danach sofort abstirbt.

Alpengärten gesucht?

Pflanzenfreunde finden sie in der Wanderregion am Colle Barant mit dem Giardino Botanico Alpino Bruno Peyronel ([Tour 15](#), Variante), in Terme di Valdieri mit dem Giardino Botanico Valderia (Touren [33](#) und [34](#)) und am Rifugio Garelli ([Tour 38](#)) mit

dem nach den Botanikern Emile Burnat und Clarence Bicknell benannten Alpingarten.

Noch ein paar Zahlen: Man schätzt beispielsweise, dass in den Seealpen über 2.000 Spezies, also über ein Drittel aller in Italien vorkommenden Arten heimisch sind. Im Jahr 2008 unterzeichneten Italien, Frankreich und Monaco ein Umweltabkommen, das eine Studie zur Biodiversität (Artenvielfalt) im Parco Naturale delle Alpi Marittime und dem französischen Mercantour-Nationalpark einschließt. Daran nehmen Wissenschaftler mehrerer Staaten teil, auch aus Deutschland, und der Fortschritt dieses Projektes ist im Internet anhand der ständig wachsenden Datenbank gut mitzuverfolgen (www.atbi.eu). Im kleinen Parco Naturale del Marguareis (Touren 37 und 38) in den Ligurischen Alpen sind 1.488 Pflanzenarten heimisch, unter anderem die als Frauenschuh bekannte Orchidee.

Wald: In den unteren Tallagen finden sich noch viele oft sehr alte Edelkastanienbäume. Von den Römern in die Täler eingeführt, stellten ihre Früchte früher ein wichtiges Nahrungsmittel dar. Zum typischen Baumbestand zählen auch Eschen, Linden, Birken, Buchen, Erlen und Nussbäume. In höheren Lagen überwiegen Tannen, Kiefern, Fichten, Zirbelkiefern und vor allem Lärchen.

Große zusammenhängende Waldgebiete finden sich meist dort, wo der Untergrund für die Landwirtschaft zu felsig war und deshalb von der Rodung ausgeklammert wurde. Ein Beispiel dafür ist der Bosco dell'Alevè im oberen Varaita-Tal (Tour 20), mit 825 ha einer der größten Zirbelkiefernwälder der Alpen, und der Gran Bosco di Salbertrand im oberen Susa-Tal (Tour 10), wo zwischen ca. 1.000 und 1.600 m vorrangig Tannen, darüber Zirbelkiefern und Lärchen stehen. Auch im Valle Pesio (Touren 37 und 38) trifft man auf große Waldbestände, vorwiegend Weißtannen und Buchen.

Tierwelt

Als **Steinböcke** alpenweit ausgerottet waren und nur im Gran-Paradiso-Gebiet ein kleiner Rest (ca. 100 Tiere) die flächendeckende Bejagung überlebt hatte, erließ das Königreich Savoyen-Piemont 1821 ein generelles Jagdverbot. Später errichtete Vittorio Emanuele II., der erste König Italiens, am Gran Paradiso eines seiner privaten Jagdreviere, und ein ganzes Heer von Wildhütern hatte fortan dafür zu sorgen, dass die königlichen Jagdgesellschaften stets genug Tiere vor die Flinte bekamen. Dies sicherte nicht nur den Bestand der Steinböcke, sondern führte zu einer beträchtlichen Vergrößerung der Population. Alle der mittlerweile ca. 40.000 Steinböcke, die es alpenweit heute wieder gibt, gehen auf diese kleine Population am Gran Paradiso zurück (Touren 1 bis 4). Vittorio Emanuele III., der Enkel des „Re di Caccia“ („Jägerkönigs“), überschrieb 1919 das Gebiet dem italienischen Staat zur Errichtung eines Nationalparks - nicht ohne vorher eine kleine Anzahl von Steinböcken in sein Jagdrevier Valdieri-Entracque in den Seealpen transferiert zu haben. Nachfolger dieser Steinbockkolonie stellen sich dort heute regelrecht in Positur, damit auch wirklich genug Zeit für ein Foto bleibt (Touren 31 bis 34). Neben diesen beiden Gebieten lassen sich Steinböcke mittlerweile wieder am gesamten Westalpenbogen im Piemont antreffen, auch in der Monviso-Region (Touren 17 bis 19) sowie im Maira-Tal (Touren 24 bis 26). Reich ist auch die Anzahl an **Gämsen**, die sich aber wegen eines weit ausgeprägteren Fluchtverhaltens meist nur aus der Ferne beobachten lassen.

Das Wolfszentrum in den Seealpen

Im Juni 2010 wurde in Entracque im Parco delle Alpi Marittime das Centro faunistico „Uomini e lupi“ eröffnet. Neben einem Besucherzentrum gibt es ein ca. 8 ha großes Freigehege für die Tiere.

Ticket für beide Orte 10 €, erm. 8 Euro, Infos unter www.parcoalpimarittime.it.

Durch Zuwanderung aus dem französischen Teil der Seealpen und dem Apennin gibt es seit ca. 1992 im südlichen Teil der Wanderregion auch

wieder einige **Wölfe**. Forscher haben ihre liebe Not, sie aufzuspüren - und für Wanderer stellen sie keinerlei Gefahr dar!

Auf **Murmeltiere** trifft man in allen hier beschriebenen Wanderregionen jenseits der Baumgrenze. Wenn der Wind gut steht, kann man die weniger vorsichtigen jungen Murmel auch gut aus der Nähe beobachten. Ansonsten verkünden die gellenden Warnpiffe ihre Anwesenheit.



Den Lanzai-Salamander gibt's nur am Monviso

Ausschließlich in der Monviso-Region (Touren 17 bis 19) kommt der endogene **Lanzai-Salamander** (*Salamandra lanzai*) vor. Dieser eher nachtaktive, lackschwarze Lurch ähnelt dem Alpensalamander so sehr,

dass Wissenschaftler erst in den 1980er-Jahren die Unterschiede bemerkten: Der Lanzai-Salamander ist 2-3 cm länger, besitzt einen robusteren Körperbau und hat einen abgerundeten Schwanz. Zu beobachten ist er tagsüber besonders gut nach starken Regenfällen.

Bartgeier, die Ende des 19. Jh. ganz aus den Alpen verschwunden waren, werden seit 1986 im Rahmen eines internationalen Wiederansiedlungsprogrammes in vier Alpenregionen ausgewildert: im Nationalpark Hohe Tauern in Österreich, im Engadin in der Schweiz, in Hochsavoyen in Frankreich und in den Seealpen. Dort arbeiten der Parco Naturale delle Alpi Marittime (Touren 31 bis 34) und der französische Parc National du Mercantour Hand in Hand. Das Projekt wird flankiert von intensiven Aufklärungsmaßnahmen, um der Mär vom Lämmergeier, der lebende Tiere reißt, endlich den Boden zu entziehen. Über 30 junge Bartgeier wurden ab 1993 in den Seealpen angesiedelt. Man kennt sie namentlich und verfolgt mit Sendern ihre Exkursionen. Nachdem 1997 in Hochsavoyen der alpenweit erste Bartgeier in der Natur geschlüpft war, hatten im August 2008 endlich auch die Seealpen ihren ersten Bruterfolg: Im französischen Saint-Paul-sur-Ubaye wurde nach über 100 Jahren erstmals wieder ein Bartgeier in Freiheit geboren! Da Bartgeier vor allem in ihren ersten Lebensjahren weite Strecken zurücklegen, können sie heute wieder im gesamten piemontesischen Westalpenbogen beobachtet werden. Da auch Adler im Luftraum der Wanderregion vorkommen, muss man zur Unterscheidung auf die Stellung der Federn achten: Im Flug weisen die Federn der Bartgeier etwas nach unten, die der Adler dagegen nach oben.