

WILD

guide

A scenic view of a mountain valley with a lake and a person swimming. The image shows a vast, green mountain valley with a river winding through the center. The mountains are covered in lush green vegetation and dense forests. In the foreground, a person is swimming in a clear, turquoise lake. The sky is a clear, bright blue.

French Alps

Hidden Places, Great Adventures and the Good Life

WILD

guide



Französische Alpen

Einsamkeit, Abenteuer und
das gute Leben

Helen & Paul Webster

Aus dem Englischen von Juliane Zaubitzer



AND
COOL





Inhalt

Regionen

Vorwort

Los geht's

Wild Swimming

Berglandschaften

Bergdörfer

Höhlen & Schluchten

Fahrradtouren

Burgen & Festungen

Natur & Tiere

Alt & Heilig

Regionale Spezialitäten

Einkehren & Übernachten

Camping & Berghütten

1. Chablais

2. Haut giffre

3. Chamonix-Mont-Blanc

4. Les bauges & Lac D'Annecy (Westen)

5. Lac D'Annecy & Nornes

6. Beaufortain

7. Haute Tarentaise

8. Vanoise

9. Haute Maurienne

10. Chartreuse

11. Oisans

12. Briançonnais

13. Queyras

14. Champsaur, Valgaudemar & Valbonnais

15. Vercors

16. Ubaye & Embrunais

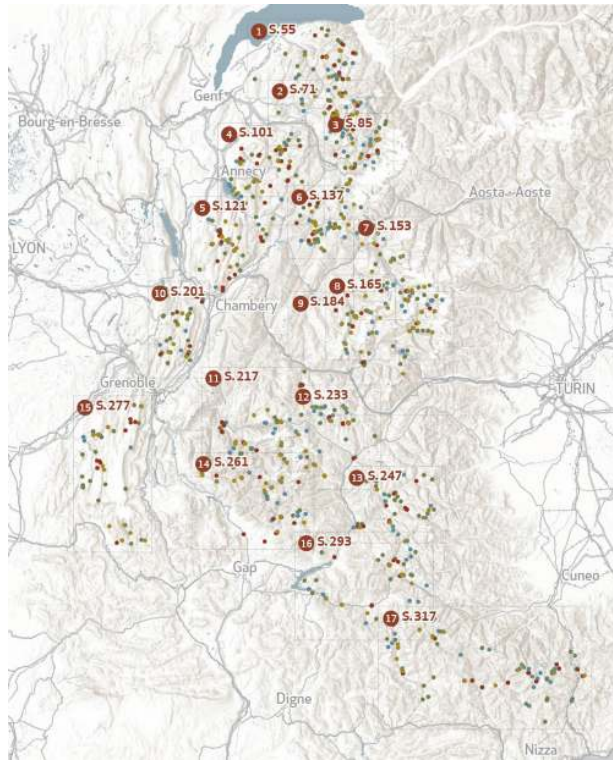
17. Mercantour

Ortsregister

Dank

Regionen

- 1 Chablais 38
- 2 Haut Giffre 56
- 3 Chamonix-Mont-Blanc 72
- 4 Les Bauges & Lac d'Annecy (Westen) 86
- 5 Lac d'Annecy & Bornes 102
- 6 Beaufortain 122
- 7 Haute Tarentaise 138
- 8 Vanoise 154
- 9 Haute Maurienne 166
- 10 Chartreuse 186
- 11 Oisans 202
- 12 Briançonnais 218
- 13 Queyras 234
- 14 Champsaur, Valgaudemar & Valbonnais 248
- 15 Vercors 262
- 16 Ubaye & Embrunais 278
- 17 Mercantour 294







Vorwort

Wenn man sich die französischen Alpen vorstellt, denkt man unwillkürlich an Skigebiete zwischen majestätischen Gipfeln, strahlend blauem Himmel und perfektem Pulverschnee. Chamonix ist auch im Sommer eine beliebte Urlaubsregion, und der Lac d'Annecy ist zu Recht berühmt für seine Schönheit. Doch jenseits dieser bekannten Urlaubsziele liegt eine unberührte, magische Landschaft, die nur darauf

wartet, entdeckt zu werden.

Die französischen Alpen gehören zu den schönsten Flecken auf dieser Erde, mit hoch aufragenden Gipfeln, Bergseen und unberührten Tälern, Wäldern und weißen Klippen, dramatischen Schluchten und geheimnisvollen Höhlen. Hier sind Steinböcke und Gämsen, Wölfe und Wildschweine zu Hause, Geier und Adler kreisen am Himmel, und weit und breit ist kein Skilift in Sicht.

Die Entstehung der Berge

Dieses Naturparadies, der westlichste Ausläufer von Europas größtem Gebirge, besteht aus zwei Regionen. Die höchsten Berge liegen im Osten an der Grenze zur Schweiz und zu Italien – Gipfel und Gletscher aus Granit, Gneis und Schiefer, darunter auch der höchste Berg der Alpen: der Mont Blanc, (der bis nach Italien hinüberreicht); der südlichste Viertausender: die Barre des Écrins; und die größte Eiskappe Europas: das Vanoise-Massiv.

Weiter westlich liegen die Gebirgsmassive Vercors, -Chartreuse und Bauges. Hier sind die Berge kleiner, aber immer noch 2000 Meter oder höher, sie bestehen hauptsächlich aus Kalkstein.

Charakteristisch für diese Landschaft sind rauschende Bäche, Felsen und Schluchten, Wälder und unberührte Seen.



Unser Gebiet erstreckt sich vom Genfersee im Norden bis zur Côte d'Azur. Diese wilde Landschaft war lange ein Hindernis für Reisende und bildete eine natürliche Grenze. Dank seiner Unwegsamkeit und der extremen Wetterverhältnisse ist es der bevölkerungsärmste Teil Frankreichs, geprägt von alten Traditionen und urwüchsiger Natur mit seltener Flora und Fauna.

Grenzland

Die Geschichte des Gebirges ist von seinem Status

als natürliche Grenze geprägt. Legendär ist Hannibals Alpenüberquerung mit Elefanten, auf seinem Marsch nach Rom. Die ersten Besteigungen liegen jedoch viel weiter zurück, wie Zehntausende von Felszeichnungen aus der Bronzezeit beweisen, die in die glatten Felsen der Flanken des Mont Bégo geritzt wurden.

Abgesehen von gelegentlichen religiösen Orden, die auf der Suche nach einsamer Wildnis Klöster und Abteien gründeten, hat sich das Leben in den Alpen über viele Jahrhunderte kaum verändert. Bis heute dreht es sich (neben dem Tourismus) hauptsächlich um Landwirtschaft und Handwerk, was sich auch in den Themen der hiesigen Feiertage widerspiegelt.

Erst seit 150 Jahren gehört der nördliche Teil der Region zu Frankreich – bis dahin war Savoyen ein unabhängiger Staat. Ein Tal im Osten wurde erst nach dem Zweiten Weltkrieg von Italien an Frankreich abgetreten. Während es an der Grenze zur Schweiz meist friedlich war, gab es mit Italien jahrhundertelange Konflikte, die Spuren hinterlassen haben. Bis heute kann man die zahlreichen Festungen erkunden, die im 17. Jahrhundert oder später entstanden sind, viele darunter vom berühmten Festungsbaumeister Vauban entworfen. Neuer sind die Bunkeranlagen der Maginot-Linie, die in den 1930ern erbaut wurden. Viele dieser Stellungen hoch oben in den Bergen – existieren noch und können besichtigt werden. Es fällt schwer, sich vorzustellen, dass in dieser friedlichen Idylle vor noch gar nicht so langer Zeit Krieg geführt wurde.



Abenteuerland

Die wilde Landschaft steckt voller Abenteuer – für Alleinreisende und Familien, Radfahrer und Spaziergänger, Camper und Foodies ebenso wie für erfahrene Bergsteiger. Auf diesen Seiten empfehlen wir besondere Orte, die wir auf unseren Reisen entdeckt haben. Die meisten sind für jeden zu erreichen, der gesund und fit ist, gesunden Menschenverstand besitzt und die Regeln auf Seite

15 befolgt.

Ein Großteil unserer Abenteuer ist kulinarischer Natur. Während die Menschen in anderen Ländern erst in jüngster Zeit angefangen haben zu begreifen, was durch die Massenproduktion bei der Lebensmittelherstellung verloren geht, gehört die Esskultur in Frankreich seit jeher dazu. Man zelebriert heimische Spezialitäten und unterstützt unabhängige Erzeuger. Hier in den Alpen regiert der Käse, von den bekannteren Sorten bis zu unzähligen weniger bekannten, die außerhalb der Region selten zu finden sind. Neben den Molkereien gibt es hoch in den Bergen Hunderte kleiner Bauernhöfe, die ihre Erzeugnisse direkt verkaufen.

Es existiert ein einzigartiges Netzwerk aus Schutzhütten, von denen viele nur zu Fuß erreichbar sind. Diese bieten normalerweise herzhaftes Mahlzeiten und jugendherbergsartige Unterkunft in oft spektakulärer Lage. Auch in den Tälern findet man alle möglichen Übernachtungsmöglichkeiten, von rustikalen Hotels und auberges bis zu intimeren chambre d'hôtes (Gästezimmer). Camping ist äußerst beliebt, und viele Dörfer haben ihre eigenen, von der Gemeinde betriebenen Campingplätze, die normalerweise den dringend benötigten Schatten und manchmal auch eine Bademöglichkeit bieten. Seit einigen Jahren ist Glamping auf dem Vormarsch – verbringen Sie die Nacht in einer Jurte, einem traditionellen Zirkuswagen, oder schlafen Sie unter den Sternen in einem durchsichtigen Kuppelzelt.

Bei unserem ersten Besuch der Alpen sind wir 6500

Kilometer quer über den ganzen Kontinent gewandert
– ein unvergessliches Abenteuer und der Beginn einer
lebenslangen LiebesGeschichte. Wohin es Sie auch
verschlägt, welche Abenteuer Sie dort auch erleben,
wir hoffen, Ihre Bekanntschaft mit Landschaft, Natur,
Kultur und Esskultur in den französischen Alpen wird
Ihr Leben ebenso bereichern wie unseres.

Bon voyage!

Helen & Paul Webster

FrenchAlps@wildthingspublishing.com



Los geht's

Jedes wilde Fleckchen lässt sich anhand der Karten am Ende des jeweiligen Kapitels und der detaillierten Wegbeschreibungen finden, aber um sicherzugehen, kann man auch die Koordinaten hinzuziehen. Sie sind in (auf 10 Meter genauen) Dezimalgraden angegeben (WGS84) und können direkt in jeden internet-basierten Kartendienst (z. B. Google Maps) eingegeben werden. Die topografischen Karten des französischen Institut Géographique National (IGN) findet man auf geoportail.gouv.fr/carte. Drucken Sie die Karte aus, bevor Sie aufbrechen, oder machen Sie einen Screenshot, für den Fall, dass Sie keinen

Empfang haben.

Die benötigte Zeit für den Fußweg bezieht sich jeweils nur auf den Hinweg, es sei denn, es handelt sich um einen Rundweg. Wenn Sie die offiziellen Wege verlassen:

- Nehmen Sie immer eine IGN-Karte, einen Kompass und eine Pfeife mit. Außerdem wasserfeste Kleidung, Wechselwäsche und Wasser.
- Sagen Sie immer jemandem Bescheid, wohin Sie aufbrechen. Verlassen Sie sich niemals ausschließlich auf Ihr Handy. Falls möglich, rufen Sie im Notfall die 112 für die Bergrettung.
- Achten Sie auf die Wettervorhersage. Das Wetter kann sich schnell ändern und oft auch nach einem schönen Morgen in Gewitter und Platzregen umschlagen.
- Halten Sie sich von Schaf- und Ziegenherden fern. Diese werden oft von großen Patous begleitet, Pyrenäenberghunde, die ihre Herde eifersüchtig vor Raubtieren beschützen. Wenn Sie einem begegnen, halten Sie still, oder weichen Sie langsam zurück, und versuchen Sie, um die Herde herumzugehen.

Wild & verantwortungsvoll

Bitte behandeln Sie die Natur mit Respekt.



Hinterlassen Sie keine Spuren, und beachten Sie die folgenden Regeln:

1. Es gibt diverse Nationalparks und andere ausgewiesene Naturschutzgebiete. Die Schilder vor Ort informieren über die geltenden Bestimmungen.
2. Steile Berghänge neigen zu Erosionen, bleiben Sie daher auf den Wegen. Wenn Sie Schildern mit der Aufforderung „Prenez les Lacets“ begegnen, versuchen Sie auf keinen Fall, den Verlauf des Weges abzukürzen.
3. Nehmen Sie Ihren Müll wieder mit, und helfen Sie, indem Sie den der anderen einsammeln.
4. Pflücken Sie keine Blumen.
5. Parken Sie rücksichtsvoll, blockieren Sie nicht die Ausweichstellen auf einspurigen Straßen.
6. Benutzen Sie einen Campingkocher, wenn Sie in freier Natur zelten, und machen Sie nur dort Feuer, wo es ausdrücklich erlaubt ist.
7. Wenn Sie in freier Natur auf Toilette müssen, entfernen Sie sich mindestens 50 Meter vom nächsten Gewässer. Vergraben Sie Ihre Hinterlassenschaft, und nehmen Sie sämtliches Klopapier wieder mit.
8. Benutzen Sie ausschließlich biologisch abbaubare oder gar keine Seife.



Highlights Wild Swimming

Baden 🏊 in freier Wildnis ist das ultimative Naturerlebnis, und die französischen Alpen bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten. Das oft azurblaue Wasser vieler niedrig gelegener Seen sorgt für einen sanften Einstieg. Es ist ein seltener Luxus, sich auf dem stillen Wasser des Lac de Montriond treiben und die umliegende Berglandschaft auf sich wirken zu lassen. Auch ein Bad in einem der höher gelegenen Bergseen sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Obwohl das Wasser kalt sein kann, gibt es an heißen Tagen nichts Schöneres, als vor der Kulisse -

zerklüfteter Gipfel zwischen Libellen zu schwimmen. Ein Bad im Lac du Lauvitel an einem heißen Sommertag wird lange im Gedächtnis bleiben. Zu den Freuden der Alpen gehören auch rauschende Bäche, von Gletscher gespeiste Flüsse und Wasserfälle . Bedenken Sie jedoch , dass nicht alle Flüsse zum Baden geeignet sind, weil das Risiko besteht, dass der Wasserpegel durch Ablassungen der stromaufwärts gelegenen Staudämme unvermittelt stark ansteigt.

Bademöglichkeiten bieten sich überall – keine -
Wanderung, bei der wir nicht ein Handtuch
einpacken.

Lac de Montriond S. 41

Le Chéran S. 89

Lac de Lessy S. 105

Gouille de Salin S. 143

Lac Blanc S. 170

Gorges du Guiers Mort S. 189

Lac du Lauvitel S. 205

Lac du Serpent S. 221

Cascade Blanche S. 265 (Foto)

Bain de Sémite S. 297


Sicherheit

- 1 Nie allein schwimmen und stets ein Auge auf unsichere Schwimmer haben.
- 2 Die eigenen Grenzen kennen und diese bei der Wahl der Badestelle berücksichtigen. Kaltes Wasser schränkt die Kräfte ein und kann zu Krämpfen führen. Ein zu schneller Einstieg in kaltes Wasser kann Hyperventilation und einen Kälteschock verursachen. Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam ans Wasser.
- 3 Nur ins Wasser springen, wenn man es auf Tiefe und eventuelle Hindernisse geprüft hat.
- 4 Starke Strömung, wie z. B. unter großen Wasserfällen oder Stromschnellen, meiden, da sie einen unter Wasser ziehen kann.
- 5 Nicht stromabwärts von Wasserkraftwerken schwimmen, da der Wasserpegel ohne Vorwarnung steigen kann.
Warnschilder beherzigen!
- 6 In strömenden Gewässern immer vergewissern, wie man wieder herauskommt, bevor man ins Wasser steigt.
- 7 Wenn möglich, Schuhe tragen.



Highlights Berglandschaften

Die Alpen zählen zu den bekanntesten Gebirgszügen der Welt, und sie bieten vielfältige Landschaften. In Chamonix ragen schlanke *aiguilles* über riesigen Gletscherfeldern auf, während man auf der anderen Seite der Aiguilles Rouges, im Giffre-Tal, rauschende Wasserfälle 🏞️ und grüne Wälder 🌲 findet, umgeben von steilen Klippen. Der Nationalpark Écrins ist geprägt von steilwandigen Tälern, die von einem Herzstück einsamer GletscherGipfel ausgehen, der Queyras dagegen ist eine grünere Landschaft mit hoch gelegenen Dörfern und Weiden zwischen - nackten Felsen.

Man findet hier auch einige der schönsten Kalksteinlandschaften Europas. Typisch für Vercors, Chartreuse und Bauges sind die leuchtend weiten Felswände und tiefen schmalen Schluchten. Es gibt weite, mit Bäumen gespickte Kalkplateaus wie den Tête du Parmelan oder kargere wie das Désert de Platé. Ubaye und Mercantour fehlt es vielleicht an gewaltigen Gletschern, wie man sie weiter nördlich findet, dafür bieten sie die wildere, von der Ski-Infrastruktur verschonte Berglandschaft .

Les Cornettes de Bise S. 46

Le Bout du Monde S. 63

Désert de Platé S. 65 (Foto)

Grand Balcon Nord S. 80

Mont Trélod S. 91

Rocher du Vent S. 128

Aiguille Percée S. 144


Glacier Blanc S. 224

Le Grand Veymont S. 271

Chemin de l'Énergie S. 304






Highlights Bergdörfer

Trotz der schroffen Landschaft und harten Winter sind die französischen Alpen seit prähistorischer Zeit bewohnt. Viele Gemeinden waren durch ihre isolierte Lage jedoch schwer zu erreichen. Heute gibt es eine Vielzahl alter Siedlungen , deren Charakter die dortigen Materialien und Traditionen reflektiert. Obwohl manche nur im Sommer bewohnt sind, hält der Stolz der Franzosen auf die eigene Geschichte, das eigene Erbe diese Orte am Leben.

Die architektonischen Unterschiede zwischen den Regionen sind faszinierend. Bewundern Sie die

schweren Steinschindeln auf den Dächern im Queyras, und besichtigen Sie die Wandsonnenuhren in Molines-en-Queyras. Essen Sie in den alten Bauernhäusern des Vercors zu Mittag, und erkunden Sie die mittelalterlichen Gassen der Bergdörfer des Mercantour, darunter auch Roubion, dessen Häuser an der Bergwand zu kleben scheinen.

Manche Bergdörfer sind inzwischen verlassen. Diese - Ruinen  sind ein stimmungsvolles Ausflugsziel für - Wanderungen  oder Picknicks  - entdecken Sie das abgelegene Bergnest Amen, oder wandern Sie zu den Ruinen von Navette, die der Wald zurückerobert hat.

La Compôte S. 94

Boudin S. 131

Le Monal S. 149

L'Écot S. 174 (Foto)

Le Chazelet S. 211

Ville Haute, Névache S. 227

Prapic S. 255

Roure S. 309

Roubion S. 310


Amen S. 311



Highlights Höhlen & Schluchten

Unter der Oberfläche der spektakulären Landschaft der Alpen lauert noch eine andere geheime Welt. Die westlichen Ausläufer sind ein schönes Beispiel für Karst- bzw. Kalksteinlandschaften, und das bedeutet, dass es hier ein unterirdisches Wunderland aus Höhlen, Gängen, unterirdischen Seen und Flüssen gibt. Hier sind eifrige Höhlenforscher am Werk, deren Erkundungen noch längst nicht abgeschlossen sind. Manche Bereiche sind für die Öffentlichkeit zugänglich, aber die meisten sind noch unerforscht – schon allein die Eingänge sind faszinierend anzuschauen. Die Grotte de Bournillon hat den

größten Höhleneingang in ganz Europa – erhaben wie eine Kathedrale –, die Grotte de la Luire dagegen diente der Résistance 1944 als Feldlazarett.

Ein weiteres Charakteristikum der Landschaft sind die vielen schönen Schluchten, oft mit natürlichen Pools, in denen man herrlich schwimmen kann . Canyons und Schluchten gibt es überall in den Alpen, von den roten Felsen der Daluis-Schlucht im Süden bis zur unglaublich tiefen, dunklen Gorges du Pont du Diable im Chablais.

Gorges du Pont du Diable S. 43

Gorges des Tines S. 63

Chaos du Chéran S. 89

Gorges du Malpasset S. 146

Gorges de l'Arc S. 175

Source du Guiers S. 189 (Foto)

Gorges du Guiers Mort S. 189

Grotte de la Balme à Collomb S. 194

Grotte de Bournillon S. 267

Point Sublime, Gorges de Daluis S. 304

Sicherheit 

- 1 Nie ohne erfahrenen Führer oder Helm in eine Höhle gehen.
- 2 Immer Ersatztaschenlampen dabei haben, wenn man eine dunkle Höhle betritt.
- 3 Nie eine Höhle mit Wasser betreten, wenn es stark geregnet hat oder Regen vorhergesagt ist – der Wasserpegel kann gefährlich schnell steigen, sodass man eingeschlossen oder durch unterirdische Wasserfälle hinabgerissen wird.
- 4 Nie ins Wasser springen, ohne vorher die Tiefe zu prüfen.
- 5 Nie irgendwo hinunterklettern, wo man nicht wieder hochkommt. Im Zweifelsfall die Schlucht *hoch*klettern, nicht runter.
- 6 Für anspruchsvolleres Canyoning Neoprenanzug, Helm und Seil einpacken.



Highlights Fahrradtouren

Die französischen Alpen stehen auf der To-do-Liste eines jeden Radsportlers. Man kann sich der Herausforderung eines der legendären *Cols* der Tour de France stellen oder weniger bekannte Auffahrten - entdecken. Jedenfalls ist die Kombination aus spektakulärer Kulisse, Waden-strapazierenden Steigungen und Kameradschaftsgeist in einem Land, wo die Fortbewegung auf zwei Rändern 🚲 fast eine Religion ist, schwer zu toppen.

Die meisten höheren BergPässe sind in den Wintermonaten von Schnee bedeckt und gesperrt, aber es