

INHALT

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 5 |
| Tourenauswahl | 8 |
| So geht's leichter | 9 |
| Anforderungen | 10 |
| Gefahren | 12 |
| Wetter | 14 |
| Ausrüstung | 16 |
| Verpflegung und Trinkwasser | 17 |
| Unterkunft | 18 |
| Karten | 20 |
| Beste Jahreszeit | 21 |
| Umweltgerechtes Verhalten | 22 |
| 1 Der Sentiero Roma Höhenweg durch die Bergeller Südtäler | 24 |
| 2 Überschreitung der Grigne Gesicherter Steig hoch über dem Comer See | 30 |
| 3 Durch die Lepontinischen Alpen Zwischen Ofenhorn und Monte Leone | 36 |
| 4 Der Sentiero Bove »Gratwandern« im Nationalpark Val Grande | 44 |
| 5 Auf dem Großen Walserweg Durch den Naturpark Alta Valsesia | 50 |
| 6 Alta Via delle Alpi Biellese Im Banne der südlichsten Viertausender | 60 |
| 7 Vom Genfer See nach Chamonix Grenzschlängeln auf dem GR 5 | 68 |
| 8 Tour du Mont Blanc Klassiker um den höchsten Berg der Alpen | 78 |
| 9 Panoramaroute am Mer de Glace Ins eisige Herz der Mont-Blanc-Gruppe | 90 |
| 10 Rund um den Gran Paradiso Durch Italiens ersten Nationalpark | 94 |
| 11 Durch die Lanzo-Täler Auf der Alta Via delle Alpi Graie und der GTA | 104 |
| 12 Tour des Glaciers de la Vanoise Klassische Runde durch den Vanoise-Nationalpark | 112 |
| 13 Höhepunkte am Lac d'Annecy Von Annecy nach Thônes | 120 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 14 | Les Hauts Plateaux du Vercors Karstplateaus zwischen Drôme und Isère | 126 |
| 15 | Tour du Dévoluy Klassiker am Tor zur Hochprovence | 132 |
| 16 | Grand Canyon du Verdon Von Moustiers-Ste-Marie nach Castellane | 140 |
| 17 | Tour du Queyras Im Land der Sonnenuhren | 146 |
| 18 | Tour de l'Oisans et des Écrins Schauplatz Écrins-Nationalpark | 154 |
| 19 | Durch das Vénéon Die Herzkammer des Écrins-Massivs | 166 |
| 20 | Tour du Mont Thabor Überschreitung eines Pilgerberges | 172 |
| 21 | Alta Via Val di Susa Zwischen Bardonecchia und Rocciamelone | 178 |
| 22 | Vom Valle Pellice ins Valle di Stura Auf der Grande Traversata delle Alpi | 188 |
| 23 | Giro del Viso Rund um den höchsten Berg der Cottischen Alpen | 198 |
| 24 | Rund um das Valle Maira Am Fuße der »Dolomiten von Cuneo« | 204 |
| 25 | Tour du Chambeyron Grenzgang zwischen Ubaye und dem Valle Maira | 218 |
| 26 | Rund um den Monte Ténibres Zwischen Valle di Stura und Nationalpark Mercantour | 224 |
| 27 | Alta Via delle Alpi Marittime Höhenweg durch die Seealpen | 232 |
| 28 | Rund um den Mont Bego Die Felsgravuren von Fontanalba und Merveilles | 242 |
| 29 | Giro del Marguareis Durch den Naturpark Alta Valle Pesio e Tanaro | 248 |
| 30 | Vom Tendapass zum Mittelmeer Der Ligurische Höhenweg und eine alte Salzstraße | 256 |
| | Stichwortverzeichnis | 266 |