

**Der GR 5**

**Reise-Infos von A bis Z**

**Die französischen Westalpen**

**Tourenvorbereitung**

**Der GR 5 in sechs Teilstappen**

**Index**

# **INHALT**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Der GR 5</b>  | <b>11</b> |
| Die Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP), Der GR 5 | 12        |
| Wegmarkierung  | 15        |
| Wegezustand  | 17        |
| <b>Reise-Infos von A bis Z</b>                                     | <b>18</b> |
| Anfahrt zu günstig gelegenen Talorten                              | 19        |
| Aufstiegshilfen, Bergrettung                                       | 24        |
| Geld   | 25        |
| Kartenmaterial   | 26        |
| Literatur, Medizinische Versorgung, Post und Telekommunikation     | 29        |
| Die Rucksack-Apotheke  | 30        |
| Touristikinformationen   | 31        |
| Unterkunft   | 34        |
| Zoll   | 37        |
| <b>Die französischen Westalpen</b>                                 | <b>38</b> |
| Die National- und Regionalparks der Westalpen                      | 39        |
| Fauna  | 44        |
| Flora  | 46        |
| Geologie   | 48        |
| Klima  | 52        |
| <b>Tourenvorbereitung</b>  | <b>57</b> |
| Anforderungen, Tourenplanung                                       | 58        |
| Ernährung  | 60        |
| Getränke   | 63        |
| Reisezeit  | 65        |
| Meteorologie, Verhaltensregeln                                     | 67        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>1. Teilstappe:</b>                    |            |
| <b>Von St. Gingolph nach Les Houches</b> | <b>70</b>  |
| <b>2. Teilstappe:</b>                    |            |
| <b>Von Les Houches nach Landry</b>       | <b>84</b>  |
| <b>3. Teilstappe:</b>                    |            |
| <b>Von Landry nach Modane</b>            | <b>94</b>  |
| <b>4. Teilstappe:</b>                    |            |
| <b>Von Modane nach Ceillac</b>           | <b>113</b> |
| <b>5. Teilstappe:</b>                    |            |
| <b>Ceillac nach St. Étienne-de-Tinée</b> | <b>129</b> |
| <b>6. Teilstappe:</b>                    |            |
| <b>St. Étienne-de-Tinée nach Nizza</b>   | <b>139</b> |
| <b>Index</b>                             | <b>155</b> |