

Inhalt

- 7 Vorwort zur Neuausgabe
- 9 Geleitwort

Einführung in die Seealpen

- 14 Lage und Charakteristika
- 16 Politische Geschichte
- 18 Der Parco Naturale delle Alpi Marittime
- 18 Ein großes Naturschutzgebiet
- 20 Ein »königlicher« Park
- 22 Parkstrategie der »Nachhaltigkeit«
- 25 Natur und Landschaft
- 25 Gesteine
- 29 Klima
- 32 Oberflächenformen
- 34 Vegetation
- 38 Tiere
- 42 Die Seealpen als Lebens- und Wirtschaftsraum
- 42 Nutzungsgeschichte
- 45 Die traditionelle Landwirtschaft, Siedlungsstruktur und Architektur
- 53 Die okzitanische Sprache und Kultur
- 55 Königspfade, Salz- und Militärstraßen
- 59 Militärische Befestigungen
- 63 Alpinismus und touristische Entwicklung
- 69 Die Bevölkerungsentwicklung der Gemeinden von 1871/72 bis heute
- 74 Welche Zukunft für die Seealpen?

1 Die Ausgangsorte

- 81 Valdieri
- 84 S. Anna di Valdieri
- 85 Terme di Valdieri
- 87 Entracque
- 89 Trinità di Entracque

2 Monte Matto und Valasco-Hochebene

- 94 1 S. Anna di Valdieri – Rifugio Dante Livio Bianco
- 95 2 Rifugio Dante Livio Bianco – Monte Matto Est – Rifugio Dante Livio Bianco
- 97 3 Rifugio Dante Livio Bianco – Rifugio Emilio Questa
- 102 Die königlichen Jagdhäuser
- 104 Die Thermen von Valdieri

3 Im Herzen des Seealpenparks

- 110 **4** Rifugio Emilio Questa – Rifugio Remondino
- 111 **5** Rifugio Remondino – Cima del Baus – Rifugio Remondino
- 113 **6** Rifugio Remondino – Rifugio Genova-Figari
- 115 **7** Rifugio Genova-Figari – Rifugio Soria-Ellena
- 118 **Piastra und Chiotas: Umweltschutz kontra Wasserkraft**

4 Im Nationalpark Mercantour

- 124 **8** Rifugio Soria-Ellena – Refuge la Madone de Fenestre
- 126 **9** Refuge la Madone de Fenestre – Refuge de Nice
- 129 **10** Refuge de Nice – Refuge de Fontanalba
- 131 **11** Refuge de Fontanalba – Chiappe de Fontanalba – Castérino
- 133 **Pässe und Passgeschichte**

5 Im Tal der Wunder

- 139 **10a** Refuge de Nice – Refuge des Merveilles
(mit und ohne Gipfelbesteigung des Mont Bego)
- 141 **11a** Refuge des Merveilles – Castérino
- 143 **12** Castérino – Trinità
- 147 **13** Trinità – Entracque
- 150 **Das Tal der Wunder**

6 Aus den Seealpen ans Mittelmeer

- 159 **Wanderungen auf Weitwanderwegen durch die Seealpen
und über die Seealpen hinaus**
- 161 **Große Rundwanderung durch die Seealpen**
- 163 **Wanderungen zum Mittelmeer (nach Nizza, Menton oder Ventimiglia)**
- 166 **Sagen und Legenden**

Praktische Hinweise für Wanderer

- 172 **Zum Gebrauch des Führers**
- 175 **Charakteristik der Etappen**
- 177 **Wegbeschreibungen und Variationsmöglichkeiten**
- 178 **Verhaltensregeln im Gebiet des Natur- und Nationalparks**
- 179 **Unterschiede zwischen dem italienischen und dem französischen Teil der Seealpen**
- 181 **Ausrüstung**
- 181 **Besucherzentren und Parkverwaltungen**
- 182 **Die Unterkünfte**
- 184 **Günstige Wanderzeiten**
- 185 **Sprache**
- 186 **Esssitten und Regionalprodukte**
- 189 **Anreise**
- 191 **Wichtige Adressen, Telefonnummern und Websites**
- 192 **Kartenmaterial**
- 194 **Literaturhinweise**
- 198 **Bildnachweis**