

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