

Inhalt

Über die Autorin	9
Symbole, Vorwort	10
Einleitung	12
Der Montblanc-Rundweg	13
Zeitproblem, Kleine Montblanc-Rundtour	15
Wissenswertes über die Region	17
Geografie & Geologie	18
Flora	22
Fauna	24
Klima	31
Reise-Infos von A bis Z	34
An- und Abreise	35
Ausrüstung	36
Elektrizität	37
Essen und Trinken	37
Feiertage und Feste	39
Geld, Information	41
Karten	42
Markierung und Wegzustand	43
Naturschutz	44
Notruf & Bergrettung	45
Organisierte Wandertouren	46
Post und Telekommunikation	47
Reisezeit	47
Unterkunft	48
Updates, Trinkwasser	50
Verpflegung	51
Chamonix	52
Geschichte	57
Der Montblanc-Tunnel	61
Per Seilbahn erreichbare Aussichtspunkte um Chamonix	62
Montblanc-Rundweg TMB	67
Etappe 1: Les Houches - Chalets de Miage	68
Etappe 2: Refuge de Miage - Les Contamines - Refuge de la Balme	72
Etappe 3: Refuge de la Balme - Col du Bonhomme - Col des Fours - Refuge les Mottets	75

Etappe 4: Refuge les Mottets - Col de la Seigne - Val Veni/Col de Chécroui	79
Etappe 5: Col de Chécroui - Courmayeur - Rifugio Bertone	83
Etappe 6: Rifugio Bertone - Col Sapin - Rifugio Elena	88
Etappe 7: Rifugio Elena - Champex	90
Etappe 8: Champex - Fenêtre d'Arpette - Trient	101
Etappe 9: Trient - Col de Balme - Tré-le-Champ	106
Etappe 10: Tré-le-Champ - Tête-aux-Vents - La Flégère	109
Etappe 11: La Flégère - Le Brévent - Refuge Bel Lachat	111
Etappe 12: Refuge Bel Lachat - Merlet - Les Houches	114

Routenvarianten 116

Variante A-1 (Hauptroute): Col de Voza - Les Contamines	118
Variante A-2 (TPMB): Chalets du Truc - Alp de Nant-Borrant	118
Variante B: Refuge de la Croix du Bonhomme - Les Chapieux	119
Variante C: Balme - Mottets	120
Variante D: Val Veni	120
Variante E: Seigne - Arp superiore	122
Variante F: Über das Rifugio Monte Bianco nach Courmayeur	122
Variante G: 	122
Variante H: Petit Col Ferret	123
Variante I: Champex - Col de la Forclaz	124
Variante J: Col de la Forclaz - Col de Balme	125
Variante K: Trient - Col des Montets	126
Variante L: Col des Montets - Flégère	127
Variante M: Flégère - Planpraz	128

Kleiner Sprachführer & Literatur 130

Index 140