

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Wichtige Hinweise für unterwegs	8
Schwierigkeitskategorien	9
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	11
Symbole	12
Packliste	18
Notfallnummern	21
 Vorbereitung der Alpenüberquerung	 32
 Vom Genfersee zum Mittelmeer	 39
 Chablais-Alpen	
1	8.30 h 17,7 km St-Gingolph – La Chapelle-d'Abondance 52
2	7.15 h 19,1 km La Chapelle-d'Abondance – Refuge de Chésery 59
3	7.45 h 23,7 km Refuge de Chésery – Samoëns 64
4	8.15 h 21,6 km Samoëns – Refuge de Moëde Anterne 70
5	7.45 h 18,6 km Refuge de Moëde Anterne – Les Houches 76
 Mont-Blanc-Gruppe	
6	7.45 h 22,2 km Les Houches – Chalet Refuge de Nant Borrant 82
7	6.30 h 14,8 km Chalet Refuge de Nant Borrant – Refuge du Plan de la Lai . . . 87
 Vanoise-Massiv	
8	8.00 h 20,0 km Refuge du Plan de la Lai – Valezan 92
9	6.00 h 17,1 km Valezan – Refuge de Rosuel 96
10	8.30 h 23,0 km Refuge de Rosuel – Val d'Isère 100
11	8.45 h 23,0 km Val d'Isère – Bessans 106
12	9.00 h 24,4 km Bessans – Refuge l'Auberge de Bellecombe 112
13	5.30 h 15,7 km Refuge l'Auberge de Bellecombe – Refuge de l'Arpont 117
14	6.30 h 17,4 km Refuge de l'Arpont – Refuge de la Fournache 122
15	6.00 h 15,4 km Refuge de la Fournache – Modane 126
 Mont-Thabor-Gruppe	
16	7.45 h 20,8 km Modane – Les Granges de la Vallée Étroite 130
17	4.15 h 12,2 km Les Granges de la Vallée Étroite – Plampinet 136
18	9.15 h 26,1 km Plampinet – Briançon 140
 Cottische Alpen	
19	7.00 h 17,7 km Briançon – Brunissard 146
20	8.15 h 22,3 km Brunissard – Ceillac 150
21	6.45 h 15,6 km Ceillac – Maljasset 154
22	9.00 h 25,4 km Maljasset – Larche 158

Seealpen

23	7.30 h	20,4 km	Larche – Bousiéyas	162
24	6.15 h	16,7 km	Bousiéyas – St-Étienne-de-Tinée	166
25	5.30 h	13,4 km	St-Étienne-de-Tinée – Roya	170
26	7.45 h	19,5 km	Roya – Refuge de Longon	174
27	4.45 h	12,5 km	Refuge de Longon – St-Sauveur-sur-Tinée	178
28	5.00 h	11,6 km	St-Sauveur-sur-Tinée – St-Dalmas-Valdeblore	182
29	9.45 h	24,9 km	St-Dalmas-Valdeblore – Utelle	186
30	5.00 h	12,7 km	Utelle – Levens	192
31	7.15 h	22,9 km	Levens – Nice/Nizza	196

GR 52: Nationalpark Mercantour – Menton

1V	8.30 h	20,6 km	St-Dalmas-Valdeblore – Le Boréon	204
2V	5.45 h	13,1 km	Le Boréon – La Madone de Fenestre	208
3V	8.00 h	15,2 km	La Madone de Fenestre – Refuge des Merveilles	213
4V	5.00 h	13,1 km	Refuge des Merveilles – Baisse de Camp d'Argent	218
5V	7.15 h	21,2 km	Baisse de Camp d'Argent – Sospel	222
6V	8.00 h	18,8 km	Sospel – Menton	228

Stichwortverzeichnis	234
---------------------------------------	------------