

## Wandern im Piemont

Wanderregionen ► 8 ■ Wetter und Wandersaison ► 13 ■ Stein- und Felskunde für Wanderer ► 16 ■ Pflanzenwelt ► 18 ■ Tierwelt ► 20 ■ Die Wanderwege ► 22 ■ Ausrüstung und Verpflegung ► 23 ■ Notfall und Notfallnummern ► 25 ■ Tourplanung und -durchführung ► 25 ■ Standorte ► 25 ■ Fahrplan ► 31 ■ Spezielle Internetseiten ► 34 ■ Wanderkarten ► 34 ■

## Gran-Paradiso-Region und Lanzo-Täler

- |             |  |      |
|-------------|--|------|
| Tour 1 *    | <b>Kleine Seenrunde im Herzen des Gran Paradiso</b><br>Länge: 7,7 km ■ Dauer: 2:10 Std. ■                          | ► 36 |
| Tour 2 **** | <b>Von der Nivolet-Hochebene zum Mont Taou Blanc</b><br>Länge: 13 km ■ Dauer: 5:05 Std.                            | ► 40 |
| Tour 3 **   | <b>Vom Colle del Nivolet über die Laghi Losere ins Orco-Tal</b><br>Länge: 9,3 km ■ Dauer: 3:15 Std.                | ► 44 |
| Tour 4 ***  | <b>Vom Lago di Ceresole Reale zum Rifugio Guglielmo Jervis und Colle di Nel</b><br>Länge: 11 km ■ Dauer: 5:25 Std. | ► 49 |
| Tour 5 ***  | <b>Vom Pian della Mussa zum Rifugio Gastaldi</b><br>Länge: 8 km ■ Dauer: 4:25 Std.                                 | ► 54 |
| Tour 6 ***  | <b>Vom Lago di Malciaussia über die Pässe Croce di Ferro und Coupe</b><br>Länge: 11,7 km ■ Dauer: 4:35 Std.        | ► 60 |

## Susa-Tal

- |              |  |      |
|--------------|--|------|
| Tour 7 *     | <b>Auf Pilgerwegen rund um die Sacra di San Michele</b><br>Länge: 7,9 km ■ Dauer: 3:00 Std. ■      | ► 66 |
| Tour 8 ****  | <b>Zum höchsten Wallfahrtsberg der Alpen, dem Rocciamelone</b><br>Länge: 10,6 km ■ Dauer: 8 Std.   | ► 72 |
| Tour 9 ***   | <b>Panoramärunde um den Lago del Moncenisio</b><br>Länge: 31,8 km ■ Dauer: 7:30 Std.               | ► 77 |
| Tour 10 ***  | <b>Von Salbertrand zur Testa dell'Assietta</b><br>Länge: 21 km ■ Dauer: 8:15 Std.                  | ► 84 |
| Tour 11 **** | <b>Durch das Valle Stretta zum Wallfahrtsberg Mont Thabor</b><br>Länge: 24,1 km ■ Dauer: 8:40 Std. | ► 88 |

## Waldenserländer und Monviso-Region

- |            |   |       |
|------------|---|-------|
| Tour 12 ** | <b>Runde beim Forte di Fenestrelle</b><br>Länge: 16,7 km ■ Dauer: 4:15 Std.   | ► 96  |
| Tour 13 *  | <b>Vom Rifugio Selleries zu den Laghi La Manica und Laus</b><br>Länge: 4,5 km ■ Dauer: 2 Std. ■                     | ► 103 |
| Tour 14 *  | <b>Von Prali zu den Tredici Laghi</b><br>Länge: 5,4 km ■ Dauer: 1:40 Std. ■   | ► 106 |
| Tour 15 ** | <b>Von Villanova zum Rifugio Willy Jervis auf der Hochebene Conca del Prà</b><br>Länge: 7,2 km ■ Dauer: 2:45 Std. ■ | ► 110 |
| Tour 16 *  | <b>Zur Felsensiedlung Balma Boves</b><br>Länge: 2,8 km ■ Dauer: 1 Std. ■  | ► 115 |

- Tour 17 \*\* Kleine Seenrunde an den Quellen des Po** Länge: 5,4 km ■ Dauer: 2:25 Std. ■ ► 118
- Tour 18 \*\*\*\*\* Zum Colle delle Traversette und Rifugio Giacoletti** Länge: 11,6 km ■ Dauer: 7 Std. ► 122
- Tour 19 \*\*\* Giro del Monviso – Drei-Tage-Tour um den „König aus Stein“** Etappe 1 ► Länge: 6,5 km ■ Dauer: 2:45 Std. Etappe 2 ► Länge: 13,8 km ■ Dauer: 5:30 Std. Etappe 3 ► Länge: 13,8 km ■ Dauer: 5:45 Std. ► 128

### Dolomiten von Cuneo

- Tour 20 \*** **Zum Rifugio Bagnour in den Bosco dell'Alevè** Länge: 6 km ■ Dauer: 2:30 Std. ■ ► 140
- Tour 21 \*\*\* Zu den Laghi Blu und über den Col Longet hinweg** Länge: 11,4 km ■ Dauer: 5:25 Std. ■ ► 144
- Tour 22 \*** **Zu den steinernen Pilzen Ciciu del Villar** Länge: 2,5 km ■ Dauer: 1:20 Std. ■ ► 149
- Tour 23 \*\* Zum idyllischen Bergsee Lago Nero unterhalb der Gardetta-Hochebene** Länge: 10,1 km ■ Dauer: 3:05 Std. ■ ► 152
- Tour 24 \*\* Rund um die Rocca Provenzale** Länge: 8,7 km ■ Dauer: 3:55 Std. ► 157
- Tour 25 \*\*\* Auf dem Sentiero Pier Giorgio Frassati zu den Pässen Cavalla und Munie** Länge: 14,3 km ■ Dauer: 5:25 Std. ► 162
- Tour 26 \*\*\* Zwei-Tage-Tour auf dem Maira-Weg über die Gardetta-Hochebene** Etappe 1 ► Länge: 10,6 km ■ Dauer: 3:55 Std. Etappe 2 ► Länge: 15,4 km ■ Dauer: 5:20 Std. ► 168
- Tour 27 \*** **Kurze Runde über den Colle dei Morti** Länge: 3,2 km ■ Dauer: 1:15 Std. ■ ► 178

### Seealpen und Ligurische Alpen

- Tour 28 \*** **Auf Schäferwegen von Pontebernardo nach Sambuco** Länge: 10,5 km ■ Dauer: 3:10 Std. ► 180
- Tour 29 \*\* Von Sant'Anna di Vinadio zu den Laghi Lausfer** Länge: 10,7 km ■ Dauer: 3:40 Std. ► 184
- Tour 30 \*\*\* Auf Schmugglerpfaden von Ferrere zum Colle di Puriac** Länge: 12,9 km ■ Dauer: 4:20 Std. ► 190
- Tour 31 \*\* Von Sant'Anna di Valdieri zum Rifugio Dante Livio Bianco** Länge: 14,4 km ■ Dauer: 4:55 Std. ► 196
- Tour 32 \*\* Runde zum Rifugio Genova-Figari am Lago del Chiotas** Länge: 8,7 km ■ Dauer: 3:20 Std. ■ ► 200
- Tour 33 \*\*\* Auf königlichen Spuren rund um die Hochebene Pian del Valasco** Länge: 19 km ■ Dauer: 6:45 Std. ► 204
- Tour 34 \*\* Von Terme di Valdieri zur Hochebene Lagarot di Lourousa** Länge: 7,4 km ■ Dauer: 3:20 Std. ■ ► 211

<b>Tour 35 ***</b>	<b>Von Limonetto über den Grenzkamm zum Fort Pernante</b> Länge: 16,3 km ■ Dauer: 5:50 Std.	► 214
<b>Tour 36 *</b>	<b>Zu den östlichen Festungen am Colle di Tenda</b> Länge: 12,7 km ■ Dauer: 3:20 Std.	► 218
<b>Tour 37 *</b>	<b>Zu den Wasserfällen beim Pian delle Gorre</b> Länge: 8,1 km ■ Dauer: 2:40 Std. ■ 	► 224
<b>Tour 38 ***</b>	<b>Kleiner Giro del Marguareis – Drei-Tage-Tour</b> Etappe 1 ► Länge: 7,3 km ■ Dauer: 3:50 Std. Etappe 2 ► Länge: 7,7 km ■ Dauer: 3:40 Std. Etappe 3 ► Länge: 18,5 km ■ Dauer: 5:45 Std.	► 228
<b>Register</b>		► 238