

INHALT

Vorwort	5
Tourenauswahl	8
So geht's leichter	9
Anforderungen	10
Gefahren	12
Wetter	14
Ausrüstung	16
Verpflegung und Trinkwasser	17
Unterkunft	18
Karten	20
Beste Jahreszeit	21
Umweltgerechtes Verhalten	22
1 Der Sentiero Roma Höhenweg durch die Bergeller Südtäler	24
2 Überschreitung der Grigne Gesicherter Steig hoch über dem Comer See	30
3 Durch die Lepontinischen Alpen Zwischen Ofenhorn und Monte Leone	36
4 Der Sentiero Bove »Gratwandern« im Nationalpark Val Grande	44
5 Auf dem Großen Walsерweg Durch den Naturpark Alta Valsesia	50
6 Alta Via delle Alpi Biellese Im Banne der südlichsten Viertausender	60
7 Vom Genfer See nach Chamonix Grenzschlängeln auf dem GR 5	68
8 Tour du Mont Blanc Klassiker um den höchsten Berg der Alpen	78
9 Panoramaroute am Mer de Glace Ins eisige Herz der Mont-Blanc-Gruppe	90
10 Rund um den Gran Paradiso Durch Italiens ersten Nationalpark	94
11 Durch die Lanzo-Täler Auf der Alta Via delle Alpi Graie und der GTA	104
12 Tour des Glaciers de la Vanoise Klassische Runde durch den Vanoise-Nationalpark	112
13 Höhepunkte am Lac d'Annecy Von Annecy nach Thônes	120

14	Les Hauts Plateaux du Vercors Karstplateaus zwischen Drôme und Isère	126
15	Tour du Dévoluy Klassiker am Tor zur Hochprovence	132
16	Grand Canyon du Verdon Von Moustiers-Ste-Marie nach Castellane	140
17	Tour du Queyras Im Land der Sonnenuhren	146
18	Tour de l'Oisans et des Écrins Schauplatz Écrins-Nationalpark	154
19	Durch das Vénéon Die Herzkammer des Écrins-Massivs	166
20	Tour du Mont Thabor Überschreitung eines Pilgerberges	172
21	Alta Via Val di Susa Zwischen Bardonecchia und Rocciamelone	178
22	Vom Valle Pellice ins Valle di Stura Auf der Grande Traversata delle Alpi	188
23	Giro del Viso Rund um den höchsten Berg der Cottischen Alpen	198
24	Rund um das Valle Maira Am Fuße der »Dolomiten von Cuneo«	204
25	Tour du Chambeyron Grenzgang zwischen Ubaye und dem Valle Maira	218
26	Rund um den Monte Ténibres Zwischen Valle di Stura und Nationalpark Mercantour	224
27	Alta Via delle Alpi Marittime Höhenweg durch die Seealpen	232
28	Rund um den Mont Bego Die Felsgravuren von Fontanalba und Merveilles	242
29	Giro del Marguareis Durch den Naturpark Alta Valle Pesio e Tanaro	248
30	Vom Tendapass zum Mittelmeer Der Ligurische Höhenweg und eine alte Salzstraße	256
	Stichwortverzeichnis	266