



Die Alpinsportschule

Seite 1

## PARC NATIONAL DE LA VANOISE - Paradies im Abseits - GR5



**Ort:** Graijische Alpen, Frankreich

**Termine:** 31.08-07.09.14 (8 Tage)

**Können:** ●

**Ausdauer:** ● ● ● ———

**Preis und Leistungen entsprechen Anzahl der TN (max. 9 Personen ) auf Anfrage**

- **Trekking von Hütte zu Hütte im 1. Nationalpark Frankreichs mit Blick auf den Mt. Blanc**
- **Geniale Hochgebirgslandschaft am Kreuzungspunkt 2er Fernwanderwege GR5 und GR55**
- **geologische Besonderheiten und Vielfalt sorgt für wechselnde Farben und Formen**
- **Wandern auf historischen Saumpfaden (Salzstraße zwischen Pralognan und Termignon)**
- **interkulturelle Begegnungen französisch/deutsch/nepalesisch: ehemalige und zukünftige Kultur-Kontakt-Trekker treffen Tonje Rai aus Radudel/Nepal auf der Refuge Peclet Polset**

Der erste französische Nationalpark „Parc National de la Vanoise“ liegt in den hierzulande nahezu unbekanntem Grajischen Alpen. Zugegeben, die Anfahrt ist weit, der Lohn dafür aber mit Sicherheit groß! Wir umwandern den beeindruckenden 35 qkm großen Plateaugletscher mit Sicht auf den Mt. Blanc und die Meije. Die Tierwelt ist intakt: aus fast allen Löchern pfeifen die Murmeltiere; eine Population von 2500 Alpensteinböcken und doppelt so vielen Gämsen lebt im Park, sogar Bartgeier ziehen ihre Kreise am blauen Himmel, also: Fernglas nicht vergessen!

Einfallstrichter als Ergebnis der natürlichen Gipslösung wenige Meter neben dem Glacier de Bebroulaz, der kilometerweit von der Aguille de Polset (3434m NN) herunterfließt sind naturräumliche Besonderheiten. Kurz gefasst: ein herrliches Stückchen Erde im Abseits!

### Informationen zur Veranstaltung

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · [www.bergfuehlung.de](http://www.bergfuehlung.de) · [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de)



Die Alpinsportschule

Seite 2



Die grandiose Hochgebirgstour um das Gletscherplateau ist im Großen und Ganzen nicht schwierig. Trotz absoluter Gletschernähe müssen keine Gletscher gequert werden. Anspruchsvolle Passagen sind kurz. Es handelt sich um einzelne steilere Auf- und Abstiegen auf Geröll. Gute Kondition und Trittsicherheit sowie gutes Schuhwerk ist für Höhenunterschieden von bis zu 1100 Hm erforderlich. Je nach Bedürfnis der Teilnehmer kann die Route etwas variiert werden.



- 1.Tag: Treffen in Pralognan und Aufstieg zur Hütte am Col de la Vanoise auf 2576 m NN. Bereits auf diesen ersten 900 bis 1100 Höhenmetern, je nach dem in welcher Höhe wir los gehen, tauchen wir auf einem guten Wanderweg tief in die Welt des Hochgebirges ein. Über der Hütte erhebt sich stolz der über 3800 m hohe Grande Casse. Riesige Seitenmoränen zeugen unweit der Hütte vom starken Rückgang der Gletscher in den letzten Jahrzehnten. Dass diese Hütte früher nach dem 7. Präsidenten Frankreichs benannt war lässt erahnen, dass wir uns auf einem geschichtsträchtigen Terrain bewegen. Gehzeit ca. 4h
- 2.Tag: Die eigentliche Passhöhe des Col de la Vanoise bemerken wir kaum. Ohne große Höhenunterschiede durchwandern wir ein blumig gelb gesprengeltes feuchtes Hochtal. Das Wollgrasvorkommen erinnert an Baumwollfelder. Nach etwa 2 Stunden trifft der GR 55, über den seit dem 12. Jahrhundert das Salz aus den Salinen von Moûtier in die Maurienne und weiter nach Piemont geliefert wurde auf den GR5. In Richtung Süden queren wir nahezu hangparallel die Ostabfälle der Pointe de la Réchasse (3212m NN) und drehen bald in westliche Richtung ab. Auf dem Sentier Balcon geht es nun einige km, erst leicht an - dann wieder absteigend - zum französisch reichhaltigen Abendessen auf Refuge de l'Arpont, 2309 m NN. In einer Gehzeit von etwa 6h sind wir knappe 300 Hm auf- und 470m Hm abgestiegen!
- 3.Tag: Am Abend dieser Etappe nächtigen wir je nach Lust, Laune und Verfassung 17 bis 20 km vom Frühstückszplatz entfernt. Wir bewegen uns immer zwischen der 2000er und 2500er Höhenlinie und sammeln so etwa 900 Hm im Aufstieg. Direkt unter der ca. 3700 m hohen Felsenbastion des Dent Parrachée, etwas abseits vom GR 5 befindet sich die gleichnamige Hütte. Sie bietet neben einem originellen Ambiente eine spektakuläre Aussicht, ringt uns allerdings gegenüber der privaten Plan Sec Hütte noch 2 bis 3 km und zusätzliche 200

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · [www.bergfuehlung.de](http://www.bergfuehlung.de) · [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de)



Die Alpinsportschule

Seite 3

Höhenmeter mehr ab. Egal wie weit wir gekommen sind, die regionale Spezialität Génepy, einen Kräuterlikör aus der ährigen Edelraute haben wir uns auf alle Fälle redlich verdient! Gehzeit ca. 7h.

4.Tag: Heute bewegen wir uns, wie wir uns auch entscheiden mögen, auf alle Fälle mehr abwärts als aufwärts. Wir haben die Qual der Wahl: entweder auf 12 km mit etwa 300 Hm bergaufwärts über den knapp 2300m hohen Col de Barbier hinunter nach L'Orgère auf 1935m NN, oder um einiges anspruchsvoller über den 600 m höheren Col de la Masse. Entsprechend unserer Entscheidung werden wir 3,5h oder 5,5h unterwegs sein.

5.Tag: Am Col de Chaviere, 2786m, ist die Aussicht grandios: südlich befinden sich mit der Barre des Écrins, der Meije und dem Mont Pelvoux die bis über 4000m hohen Giganten der Dauphiné - Alpen, im Norden zeigt sich das Mt. Blanc Massiv mit einem für uns ungewohnten Gesicht! Wir befinden uns auf der Königsetappe der Umrundung. Auf einer kleinen Schwemmebene haben sich inmitten kargen Gesteinsformationen hunderte von tibetisch anmutende Steinmännchen zusammengefunden. Nach einem etwas schuttigen kurzen Abstieg sehen wir bunte Gebetsfähnchen an der modernen Refuge de Pécelet Polset flattern. Nach etwa 5h Gehzeit und knappen 1000 Höhenmetern bergauf und halb so viel bergab werden wir wärmstens empfangen. Wahrscheinlich treffen wir auf ein Stück Nepal in den Alpen.



6. Tag: Den romantischen Lac Blanc lassen wir einfach links liegen. Beim über 2800m hohen Col du Soufre wandelt sich die Landschaft in weiche Formen aus Gips. Entlang der Grenze des Parc National de la Vanoise schlendern wir gemütlich, von Ferne vom Mt. Blanc beobachtet über die Seitenmoräne des Glacier de Gébroulaz hinunter zur 2013 frisch renovierten schnuckeligen Refuge du Saut auf 2125m. Wer nicht ausgelastet ist kann noch einen Ausflug in Hüttennähe unternehmen, etwa zum Lac du Mont Coua, der sich etwa 500 Hm über der Hütte befindet. Ansonsten beträgt die Gehzeit heute nur 3h.



7. Tag: Ob uns die letzte Wanderung zur Pont de La Peche oder nochmals hoch zur Refuge mit dem bezeichnenden Namen Génepy führen wird, das können wir selbst vor Ort entscheiden. Auf alle Fälle ist und eine sehr abwechslungsreiche Landschaft sicher. Die Distanz liegt zwischen 10 und 12 km. Wir genießen ein letztes gemeinsames Abendessen und schwelgen in Erinnerungen an eine tolle Woche mit vielen 1000 Schritten.

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · [www.bergfuehlung.de](http://www.bergfuehlung.de) · [info@bergfuehlung.de](mailto:info@bergfuehlung.de)



Die Alpinsportschule

Seite 4

8. Tag: Nach einer kurzen Wanderung treten wir mit einem Rucksack voll bunter Erlebnisse die Heimreise an.

---

### **Teilnahmevoraussetzungen**

Sie benötigen für alle unsere Veranstaltungen eine gute Gesundheit, körperliche und geistige Fitness sowie Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein

#### **Ausdauer**

Kondition für bis zu 7 Stunden Stunden Trekking und max. 1100 Höhenmeter im Aufstieg

#### **Können**

Sie sollten über Trittsicherheit und Erfahrung im alpinen Gelände verfügen.

---

### **Risikohinweis**

Bei sämtlichen Bergtouren, ist zu beachten, dass ein erhöhtes Erkrankungs-, Unfall- und Verletzungsrisiko besteht, das auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung nicht reduziert und vollkommen ausgeschlossen werden kann. Ein Restrisiko muss der Kunde selbst tragen. Auch ist zu beachten, dass in der Natur in abgelegenen Regionen aufgrund technischer oder logistischer Schwierigkeiten nur in sehr eingeschränktem Umfang Rettungs- und oder medizinische Behandlungsmöglichkeiten gegeben sein können, so dass auch kleinere Verletzungen oder Zwischenfälle schwerwiegende Folgen haben können.

Jede/r Teilnehmer/in sollte ein erhebliches Maß an Eigenverantwortung, Umsichtigkeit, eine angemessene eigene Tourenvorbereitung, aber auch ein erhöhtes Maß an Risikobereitschaft mitbringen.

---

Es wird dem Kunden deshalb dringend empfohlen, die vorliegenden Detailinformationen genau durchzulesen und sich intensiv mit den Anforderungen und Risiken auseinander zu setzen, die mit dem von ihm gebuchten Programm verbunden sein können. Bei sämtlichen Reisen erfolgt die Teilnahme im Hinblick auf den Outdooranteil der Reiseveranstaltung auf der Basis als selbständiger Bergsteiger und Wanderer.

---

### **Versicherungen**

In dem vorliegenden Reisearrangement sind keine Versicherungen enthalten. Bitte sorgen Sie selbst für ausreichenden Versicherungsschutz. Vor allem notwendig sind eine Auslandsreise-Krankenversicherung und eine Reiseunfallversicherung. Versicherungscoupons liegen bei oder können bei uns angefordert werden.

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**



Die Alpinsportschule

Seite 5

---

### **Weitere zu erwartende Ausgaben**

Fluganreise nach Kathmandu (wird von der Bergfuehlung organisiert), nicht ausgeschriebene Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, Ausgaben des persönlichen Bedarfs, alles nicht oben Genannte, Versicherungen.

---

### **Unterkunft**

Einfache Gästehäuser beim Trekking und in Bhaktapur (EZ/DZ/MZ) gutes Hotel in Kathmandu(EZ/DZ)

---

### **Treffpunkt**

Wird an den Flugzeiten orientiert und noch bekannt gegeben

---

### **Reiseleitung und Vortreffen:**

Isolde Fink, Dipl.-Geogr. und Bergwanderleiterin/VDBS (kand.) mit Bergerfahrung bis knapp 7.000m begleitet Sie in das Heimatdorf ihres langjährigen Kollegen Tonje. Für Isolde ist Nepal ihre 2. Heimat. Sie war bereits über 50 mal im Himalaja unterwegs und sieht dieses einfache Trekking auch als Hilfsprojekt für Radudel.

Isolde organisiert auf Wunsch gerne ein Vortreffen für die Teilnehmer/innen. Termin und Ort nach Absprache.

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**



Die Alpinsportschule

Seite 6

---

### **Verantwortung**

Die Bergfuehlung ist CSR-zertifiziert (Nachhaltigkeits-Audit). D.h. wir uebernehmen mit nachhaltigen Reisekonzepten Verantwortung gegenueber unserer Natur und Umwelt. In diesem konkreten Fall bedeutet dies die Kennenlernen der oertlichen Bevoelkerung und die Unterstuetzung des Dorfes durch das mit den Dorfbewohnern gemeinsam konzipierte Tourismusprojekt.

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**



Die Alpinsportschule

Seite 7

---

### **Ausrüstung**

In der beiliegenden Ausrüstungsliste können Sie ersehen, was Sie mitbringen müssen. Auf Anfrage können Sie auch einzelne Ausrüstungsgegenstände von uns leihen. Bitte geben Sie diese bei der Anmeldung mit an.

---

### **Bergausrüstung**

- Wander- oder Bergstiefel, knöchelhoch,
- Teleskopstöcke
- Tagesrucksack ca. 30 l
- Großer Rucksack oder besser Tasche für das Restgepäck – wird beim Trekking von Trägern aus Radudel getragen

### **Kleidung**

- Fleecepulli und Tourenhose
- Gore-Hose und –Jacke
- Handschuhe
- warme Unterbekleidung
- Schlafsack Schlaftemperatur –10°C
- Mütze
- Fleeceweste
- Softshell
- persönliche Kleidung
- Wechselwäsche

### **Sonstiges**

- Sonnenbrille
- Sonnenschutz (hoher Lichtschutzfaktor)
- persönliche Medikamente, kleine Rucksackapotheke
- Reisepass mit mindestens 6 Monaten Gültigkeit
- Bargeld in kleineren Scheinen zum Umtauschen (bis max. 50 € Scheine) und Kreditkarte (Euro- oder Mastercard)
- Flugticket bzw. Buchungs-Code
- Kopien der Reisedokumente
- Waschzeug

### **Verpflegung**

- Thermos- oder Trinkflaschen 2 Liter

**Bergfuehlung – Die Alpinsportschule GmbH**

**Büro:** Kimmichwiesen 5, 75365 Calw · **Fon:** \*49 (0) 7051-15 96 828 · **Fax:** \*49 (0) 7051-15 96 827 · **www.bergfuehlung.de** · **info@bergfuehlung.de**