

VIA ALPINA

5.

ALPEN - ÜBERSCHREITUNG VON HANS DIEM

VON MONACO NACH TRIEST
VOM 19.06. BIS 25.09.2002

Zu Fuß und mit Zelt

durch alle acht Alpenländer: Monaco, Frankreich, Italien, Schweiz,
Liechtenstein, Österreich, Deutschland, Slowenien

96 Tage, 3 Ruhetage

659 Gehstunden

im Schnitt 7:00 Std. / Tag

2180 km Strecke, davon

1875 km Bergwege zu Fuß

im Schnitt 20 km / Tag

305 km Talstrecken gefahren

121 000 Höhenmeter Aufstieg

im Schnitt 1260 Hm / Tag

137 Mal über 2000 m Höhe

42 Nächte im Zelt, 53 Nächte in Häusern

28 Tage mit Evelyn Gebhardt

Wetter: 4 Tage mit Dauerregen, 27 Tage mit kurzzeitig Regen

200 km der Route abgekürzt

Via Alpina gesamt etwa 2380 km

Information zu Via Alpina über Internet: www.via-alpina.com

Hans Diem, Garmisch-Partenkirchen

Tagebuch

Alpen-Längsüberschreitung „Via Alpina“ auf der roten Route im Sommer 2002

Hans Diem aus Garmisch-Partenkirchen ist im Sommer 2002 seine 5. Alpen-Längsüberschreitung gegangen: auf der „Roten Route Via Alpina“ von Monaco am Mittelmeer durch alle acht Alpenländer nach Triest am Mittelmeer: in 96 Tagen, vom 19.06. bis 25.09.2002, 2180 km Weg mit 121.000 m Aufstieg, einige kurze Talstrecken gefahren, 28 Tage lang begleitet von Evelyn Gebhardt. Das Wetter war meist gut, nur 4 Tage mit Dauerregen, an 27 Tagen war zeitweise Regen. Ausgaben 4560 Euro am Weg = 47.50 Euro im Schnitt am Tag.

Immer mehr Bergsteiger wollen auf möglichst hohe und weit entfernte Gipfel. Immer mehr Kletterer wollen durch möglichst schwere und weit entfernte Wände. Der Hans Diem aber will in den Gebirgen vor der Haustüre möglichst lang und möglichst weit ganz einfach zu Fuß gehen. Wenn die meisten Bergsteiger nach ein bis zwei Wochen Bergtouren erschöpft nach Hause drängen, geht es beim Diem erst richtig los, da werden seine Beine lang und länger, da wird es zünftig.

Zum Jahr der Berge wurden von Fachleuten der Alpenkonvention überschreitende Bergweg-Routen ausgearbeitet und Via Alpina genannt. Die rote Hauptroute geht durch alle acht Alpenländer - Slowenien, Österreich, Deutschland, Liechtenstein, Schweiz, Italien, Frankreich, Monaco - von Triest nach Monaco, es wurden auch noch vier andersfarbige nationale Routen bestimmt. Nun gibt es also erstmals offiziell festgelegte Bergwanderstrecken, hier wird alles gut werden mit den Wegen, den Wegweisern, der Markierung, den Quartieren, der aktuellen Auskunft dank Internet. Nach vier Alpen-Längsüberschreitungen auf verschiedenen von mir ausgesuchten Routen nahm ich die vorgegebene rote Strecke der Via Alpina gerne an für meine 5. Überschreitung.

Vom DAV bekam ich Listen mit der Streckenführung der roten Route „Via Alpina“ zugeschickt, ich brauchte „nur“ noch die 51 Landkarten 1:50.000 ermitteln und darin die Route eintragen. Habe in den Karten 2040 Kilometer abgemessen, also dürften es 2400 km Wegstrecke sein. Die Strecke wurde eingeteilt in 163 Etappen, ergibt etwa 15 km Strecke pro Tag im Schnitt. Es sind meist gute Bergwege und auch Fahrwege immer unterhalb von 3000 m Höhe, ganz ohne kurze Steige mit Tiefblick und mit Drahtseil-Versicherung geht es nicht, Schneeereste sind nicht ausgeschlossen, einige Teilstrecken verlaufen in Talnähe auf Straßen und Fußwegen. In den Dörfern gibt es Betten, Essen, Einkauf, Bus- oder Bahnanschluss, die Berghütten haben Lager und Essen. Wegweiser und Markierungen waren im Sommer 2002 nicht immer vorhanden, ohne Kartenstudium und einige Male Kompassanwendung ging es nicht. Man darf gespannt sein, wann alle Schilder und die versprochene Zusatzmarkierung an der „Via Alpina“ angebracht sind.

Die Streckenführung der roten Route beginnt in Triest und endet in Monaco. Da die Südalpen südlicher liegen als Triest, habe ich die Überschreitung in Monaco begonnen. Der Frühsommer ist hier wärmer, da sind die Wege eher schneefrei, noch sprudeln Quellen, die Pflanzen blühen und duften mehr als sonst wo. Doch ab dem Hochsommer wird hier alles braun und trocken.

Um die ganze Strecke in einem Sommer zu schaffen, hatte ich meine Zeltausrüstung dabei. Damit konnte ich die Tage voll ausgehen, einige Abstecher zu Gipfeln machen, durfte

abends mein eigenes Süppchen kochen und die reine Nachtluft atmen. Tagsüber habe ich manches Gewitter unter dem Überzelt sitzend abgewartet, bei brütender Hitze gab es Schatten zur Mittagspause. Sehr vorteilhaft war das Zelt mehrmals am Nordrand der Alpen. Da habe ich abends in den großen überlaufenen Hütten zwar gegessen, dann die nächtliche Hüttengaudi aber nicht ertragen müssen, weil ich einfach abseits im Zelt geschlafen habe.

Mein Rucksack war allerdings etwas füllig durch all den Luxus. In den Südalpen und Westalpen war ich damit einer auf großer Tour und wurde entsprechend gewürdigt. In den Ostalpen aber wurde ich oft bemitleidet wegen dem Packen. „Sie brauchen ihn doch nicht tragen und ich trage ihn zu meinem größten Vergnügen schon wochenlang!“ habe ich manchem geantwortet. Andererseits traf ich fast täglich Leute, die gerade der große Rucksack zum Nachfragen anregte. Ja, es hat richtig gemenschelt auf dieser Via Alpina.

Die Liste mit der Streckenführung der Roten Route der Via Alpina beginnt in Triest und endet in Monaco. Da die Südalpen südlicher liegen als Triest, habe ich die Überschreitung in Monaco begonnen und in Triest beendet. Der Frühsommer ist hier wärmer, die Wege sind eher schneefrei, noch sprudeln Quellbäche, Pflanzen und Blumen blühen und duften mehr als sonst wo. Im Hochsommer wird hier alles braun und trocken.

Erklärung der Angaben:

3:15 Std. = 3 Stunden und 15 Minuten Gehzeit mit kurzen Pausen

+ 620 Hm = 620 Höhenmeter Aufstieg, - 590 Hm = 590 Höhenmeter Abstieg,

anfangs gemessen und addiert durch Ciclo-Höhenmesser, dann nach Karte ermittelt.

8 km Weg = die in der Bergkarte 1:50 000 abgemessene Strecke + Zugabe von 10 bis 15 % für Kehren.

Unterscheidung der Wegebezeichnungen:

Steig ist in Fels oder in Steilgelände, teils mit Versicherung

Bergweg ist steiniger Weg im Gelände

Weg ist Fußweg, flach, glatt, bequem

Fahrweg ist autobreiter Weg, befahrbar mit Geländeauto oder Traktor

Forststraße ist eine breite Kiesstraße im Wald

Straße ist eine geteerte Autostraße, Nebenstraße oder Hauptstraße.

Teil 1: In den Südalpen von Monaco nach Chamonix

16 Bergkarten 1:50.000, 628 Karten-Kilometer, 29 Tage

Dienstag, 18.06.2002

Hans Diem und Evelyn Gebhardt

Ab 21.31 Uhr Bahnfahrt nach München, weiter im Liegewagenzug nach Mailand. Evelyn hat Urlaub und begleitet mich die ersten 19 Tage, ich habe mir als Un-Ruheständler den ganzen Sommer Zeit genommen.

Bahn 90.40 E, Liegewagen 13.40 E, 2 E Zuschlag.

Monaco, Meeralpen

1. Tag, Mittwoch, 19.06.2002. Wetter sonnig und heiß. Karte DR 26

Bahnfahrt über Mailand, Genua, Ventimiglia nach **Monaco–Monte Carlo**.

Ankunft 15 Uhr, schönes Wetter mit Sommerhitze um 35 °C.

Durch die Stadt, am Hafen entlang, über Treppe durch Park hinauf zum **Place du Palais**.

17.08 Uhr Start zur Via Alpina: Mit Karte und Kompass in der Hand gehen wir vom Palast hinab zum großen Hafen, im Straßengewirr suchen wir hin und her und steigen irgendwo bergauf Richtung Nord, schauen zurück auf die Stadt und das Meer. 18.35 Uhr sind wir am Beginn von la Turbie, hier Markierung „Rot-Weiß GR 51“, auf Treppen-Fußweg hinauf

zwischen Häusern und Wildnis. 19.03 Uhr am 1. Wegweiser, ein neuer Holzpfeiler mit Holz-Wegweisern in Richtung Stadt. Auf Fußweg über alte Terrassen mit Wildnis, in Serpentin durch Gebüsch hinauf mit Tiefblick auf Küste. Unterhalb von Kamm auf 460 m Höhe auf Fahrweg queren Ri. N. 20 Uhr im Zentrum von la Turbie, Einkauf und Pause an Brunnen. Auf Fußweg in Gebüsch hinauf zum **Mont de la Bataille, 620 m, 3:15 Std.** Um 20.45 Uhr stellen wir das Zelt auf eine Wiese umgeben von Büschen, mit Ausblick und kühlem Abendwind. **3:15 Std., + 620 Hm, - 90 Hm, 8 km Straße, Weg**

Frankreich, Meeralpen

2. Tag, Do., 20.06. Wetter: sonnig und heiß. Karte DR 26

Frühstück auf einer Bank mit Ausblick auf Monaco.

Ab 8.25 Uhr auf Weg mit Rot-Weiß in Buschwald abwärts, Fahrweg in duftendem Ginster bergab, über Bach auf 420 m Höhe, auf Fahrweg Ri. S geraten. Falsch, zurück Ri. N, wir sind um 9.45 Uhr in **St. Martin de Peille, 609 m, 1:20 Std.** Kirche, Restaurant, kein Brunnen, 1 Liter Mineralwasser im Restaurant zu 5 Euro gekauft.

Auf Straße Ri. N, links liegt der Felsbuckel Peillon, da sollten wir drüber. Freut uns nicht wegen der 32° Sommerhitze. Wir kürzen ab auf Straße zum Dorf les Lacs, nach Wegweiser: Peille > links ab, auf altem Muliweg in Flanke mit Gebüsch abwärts zu Bach, über Brücke und auf Muliweg bergauf. Zu hoch gekommen im Buschwerk, Abstieg zu Autostraße, auf Straße flach zum malerischen Bergdorf **Peille, 617 m. 1:43 Std.** Brunnen, Bar, Einkehr.

Nach Wegweiser: Col du Farghet > über eine Treppe hinauf, dann auf Fahrweg zu Col du St. Bernard, 735 m. Auf Weg und Fahrweg in Flanke mit Buschwald abwärts und über eine Teerstraße. Weiter auf Weg und Fahrweg abwärts zu Brücke und Bach. Pause und 1. Bad im Bach. Auf Weg und Fahrweg in Buschwerk bergauf, 17.35 Uhr in St. Simeon. Frage eine Frau nach Leitungswasser, sie deutet auf Quellwasser am Weg. Auf Fahrweg, dann Bergweg hinauf in Flanke mit Buschwerk zum **Col de Farghet, 1083 m. 4:15 Std.** Wegekreuzung, Wiese und Hochbehälter. Wir zelten hier gut, leider bei Fliegenplage.

7:15 Std., + 1125 Hm, - 690 Hm, 13 km Straße, Weg, Bergweg

3. Tag, Fr., 21.06., 18°C, sonnig, dann Sommerhitze. Karte DR 26

Ab 8.15 Uhr auf Fahrweg in Laubwald hinab zu Baisse du Pape, 1022 m. Nach Wegweiser: Sospel GR 510 > auf Weg in Eichenwald und Gebüsch abwärts zum Dorf Col St. Jean, auf Teerweg, dann auf steilem Weg in Gebüsch hinab nach **Sospel, 348 m. 2:20 Std.** Großer Ort mit Brunnen, Einkehr, Einkauf, Hotel, Gite d'etappe, Bahn, viel Straßenverkehr. Wir sind erschöpft von der Sommerhitze, machen auf Erholung und bleiben den Rest des Tages hier. Die Gite ist ausgebucht, hat keinen Platz für 2 Fußgänger, wir sind enttäuscht. Das Hotel ist ebenfalls voll. Das Chambres d'Hotes „Le St. Pierre“ hat ein Zimmer frei für uns zu 65 Euro mit Frühstück.

Wir beschließen, wegen der Sommerhitze und dem Wassermangel dieser Gegend nicht nach Via Alpina die Schleife in den Ligurischen Alpen zu gehen, sondern auf dem GR 52 direkt Ri. N zu den hohen Bergen aufzusteigen und beim Monte Bego wieder die V.A. aufzunehmen.

2:20 Std., + 0 Hm, - 713 Hm, 6 km Weg

4. Tag, Sa., 22.06., sonnig, heiß. Karten DR 26, DR 9

7 Uhr Frühstück mit einem Franzosen, geht den GR 52 Ri. N.

Ab 8 Uhr bei 23°C mit Rot-Weiß und Schildern auf altem Weg in Buschwerk schön hinauf zur **Baisse de Figuièra, 750 m, 1:30 Std.** Auf Bergweg in Wald, dann in Grasflanke hinauf zur **Baisse de la Déa, 1750 m, 3:15 Std.** Pause, keine Quellen, wir haben zu wenig Wasser, es ist schwül und gewittrig bei 26°C.

Auf Wegen in Hochweide flach weiter Ri. N am Kamm mit dem Mont Giagiabella zu einem Bach, kurz bachauf und links einen Graben hinauf zu Quelle, ist eingetragen in meiner Karte. **1:20 Std.**

Pause unterm Überzelt bei kurzem Regen. Auf Wiesenweg, Fahrweg, dann Bergweg in Weide aufwärts zu Ruine auf der **Pointe Tres Kommunes, 2080 m, 0:40 Std.** Wir zelten in

schöner Blumenwiese, umgeben von vielen Kriegsrüinen, Kasernen und Bunkern. Spät abends sind noch Bergradler und Fußgänger hier.

6:45 Std., + 1790 Hm, - 180 Hm, 17 km Weg, Bergweg

5. Tag, So., 23.06., sonnig, frischluftig. Karte DR 9

Am Morgen kommen schon Bergradler und Fußgänger herauf.

Ab 7.50 Uhr queren auf Bergweg in Steiflanke mit Gras zu Col de Raus, 1999m, Wegweiser hier. Die Berge im Dunst, 5 Trekker kommen uns entgegen. Auf Bergweg steil in Kar mit Gras und Fels hinauf zu **Pas du Diable, 2430 m, 2:52 Std.** 5 Leute hier, ein Franzose benennt uns die Gipfel.

Auf Bergweg abwärts in Gras und Blockkar mit Schneefeld in ein fantastisches Hochtal mit Bergseen umgeben von Felsfluchten, voraus der göttliche Mont Bego fast 3000 m hoch. Auf 2300 m ein eiskalter Quellbach, trinken, tanken, waschen. Weiter hinab vorbei am Lac de la Muta, schöne Badepause am 2. See. Abwärts zum **Refuge des Merveilles, 2117 m, 1:08 Std.** Einkehr. Die Preise: Abendessen komplett 13 E, Frühstück 5.20 E, Sandwich 4.60 E, Orangina 2.45 E, Café 1 E, Omlettes 3.30 bis 5.65 E. Quellwasser bei der Hütte. Schild: Bivouac ist erlaubt von 19 Uhr bis 9 Uhr. Einige große Rucksäcke sind hier, Besucher des Tales der Wunder mit 40.000 Felszeichnungen werden mit Allradautos herauf gefahren und durch das Tal geführt.

Wir gehen ab 14.15 Uhr bei 28°C den wildromantischen Talschluss mit Bergbach und Seen hinauf, ein Parkwächter bittet uns die Gehstecken nicht einzusetzen. Wir sehen auch einige der berühmten uralten Strichmännchen auf Felsflächen. Wir baden kurz im oberen See, steigen dann auf Bergweg in Trümmerfels mit Schneeflecken auf zur **Baisse de Valmasque, 2549 m, 2:10 Std.** Wunderbarer Ausblick zurück und voraus in faszinierende Felslandschaften mit vielen Bergseen, hier waren wir schon mehrmals, auch auf den Gipfeln.

Abstieg bis 2400 m, hier kommt die Via Alpina herauf vom Ref. de Valmasque. Markiert über Blockwerk mit Schneefeldern aufwärts zur **Baisse de Basto, 2693 m, 1:27 Std.**

Steil und weglos abwärts in Schotter, Schnee und Blockwerk in ein Hochtal mit Bach und Seen, 3 Leute plagen sich ängstlich im Steifirn nach unten, wir stiefeln vergnügt und flott in Riesenschritten mit Stockeinsatz vorbei. Flach talaus an den Seen entlang Richtung **Refuge de Nice, 2232 m, 1:20 Std.** Wir steigen kurz vor der Hütte nach rechts auf in der Grasflanke, zelten wunderbar auf einem Plateau, einer Enzianwiese mit Bach, wir sind jetzt zum 3. Mal hier.

9:00 Std., + 1420 Hm, - 1200 Hm, 17 km Bergweg, kurz steilab in Schotter und Schnee

6. Tag, 24.06., 13°C, sonnig bis 19°C. Karte DR 9

Das Zelt bleibt stehen. Wir steigen mit wenig Rucksack die Felsflanke rechts von einem Graben mit Gras und Sommerfirn auf in den Talschluss 2720 m. Jetzt in Steifirn, kurz Fels, dann in Blockwerk mit Steig hinauf zum Gipfel **Mont Clapier, 3045 m, 1:37 Std.** Ev ist zum 2. Mal hier, ich bin zum 3. Mal auf dem südlichsten 3000er der Alpen, Aussichtspunkt, gute Sicht auf wildes Felsgebirge.

Abstieg zum Zelt in 1:18 Std, einpacken und Abstieg in 0:10 Std. zum **Refuge de Nice, 2232 m, 1:28 Std.** Einkehr: Die Wirtin kennt Via A.lpina, weiß aber nichts Genaues.

Ri. S an kleinem Stausee vorbei zu Abzweig, 0:24 Std. Wegweiser: Pas du Colomb 1h30, Ref. de la Madone de Fenêtre 3h >. Einige Trekker sind im Abstieg, machen nur Kurztour, eine Frau hat ein Fußproblem. Auf Bergweg Ri. O in Kar mit Gras und Schotter hinauf, oben steil in die imposante enge Felsscharte **Pas du Mt. Colomb 2548 m, 1:28 Std.** Tiefblick zu beiden Seiten, eine halbe Stunde sitzen wir hier im Fels zum Schauen.

Auf Bergweg steil in Schotter, Schnee, Blockwerk hinab, dann flacher in Gras, Almrausch, lichtem Lärchenwald zu einem Ort aus mehreren großen Steinhäusern, mit Marienkapelle, Straße, Parkplatz, Autos, Leuten und dem **Refuge de la Madone de Fenêtre C.A.F, 1903 m, 1:25 Std.** Renoviertes Steinhaus, eigenes Zimmerlager, Dusche incl., Schulkasse hier und 8 Übernächter. 3 Franzosen erkundigen sich in englisch nach unserer Tour, sie wissen von Via Alpina. Reichlich Abendessen mit Wein. Zahlen für Lager und Halbpension als DAV-Mitglied 25 Euro p. P.

6:00 Std., + 1180 Hm, - 1520 Hm, 10 km Bergweg

Italien, Meeralpen

7. Tag, 25.06., sonnig, 19°C, Gewitter mit Hagel. Karten DR 9, IGC 8

Ab 7.52 Uhr auf breitem Militärweg durch Grasmulden hinauf, vorbei an kleinem See, zum **Col de Fenestre, 2474 m, 1:33 Std.** Grenze F / I mit Kriegsruinen. Ausflügler sind hier, Wegschilder werden gerade montiert an Felswand.

Auf gutem Militärweg Ri. N ein Kar mit Quellen hinab zu Talboden mit Bach, dem **Piano del Praiet 1800 m, 1:15 Std.** Das **Rifugio Ellena Soria** liegt etwas rechts oberhalb am Hang, offen, Leute vor der Hütte. Wir machen gepflegt Pause am Bach, stellen das Überzelt auf für den Schatten, baden im eiskalten Wasser und faulenzen 1:30 Stunden lang.

Nach Wegweiser auf Bergweg in Grasflanke aufwärts, dunkle Wolken ziehen auf, Regen setzt ein. Wir gehen unterm Poncho, ein Gewitter zieht auf. Schnell das Überzelt auf eine Graskuppe gestellt und untergeschlüpft, schon fällt es über uns her mit heftigen Hagelschauern. Wir lachen uns an, machen Tee und warten gemütlich eine ganze Stunde lang im Trocknen. Es wurde wieder sonnig und warm, weiter auf gutem Bergweg zum **Colle di Fenestrelle, 2463 m, 2:16 Std.** Vor uns steht die mächtige Argentera Ostflanke in dramatischer Bewölkung.

Auf gutem Militärweg erst ein Gegenanstieg, dann rechts in felsiger Steiflanke hinunter zum Stausee Chiotas, 1990 m, nach links auf Fahrweg am Ufer weiter. Der Zufluss aus SW hat Hochwasser, wir suchen lange eine Furt, können rechts vom Weg über Blöcke balancieren und erreichen so ohne Wasser in den Stiefeln das **Rifugio Genova, 2015 m, 1:42 Std.** Das große Steinhaus kennen wir, diesmal sind wir die einzigen Gäste der netten Wirtsleute.

6:46 Std., + 1336 Hm, - 1230 Hm, 11 km Bergweg

8. Tag, 26.06., Nebel und Nieselregen, 11°C, bewölkt. Karte IGC 8

6.15 Uhr Frühstück. Wir möchten auf den **Argentera**, den höchsten der Meeralpen, der Wirt erklärt uns den Aufstieg. Wir warten auf Wetterbesserung, denken, daß es oben sonnig sein könnte. Starten um 7.40 Uhr bei 20 m Sicht auf einem Steig in Steiflanke mit nassem Gebüsch und wenig Markierung. Müssen mühsam den Steig suchen, kommen nicht weiter, Umkehr, **1:20 Std.** Einkehr zu Kakao und Myrtilitorta, wir zahlen für alles je 38 E p. P.

Ab 10.25 Uhr bei Nieseln und 20 m Sicht auf Fahrweg am See entlang, um den 1. Staudamm unten herum, auf dem 2. Damm hinüber. Ab 11 Uhr auf Bergweg eine Flanke mit Gras und Blockwerk hinauf zum **Colle del Chiapous, 2526 m**, Steinwüste im Nebel. In Blockwerk und auf Schnee 35 Min. lang abwärts zum **Rifugio Morelli-Buzzi, 2450 m, 3:00 Std.** Einkehr zu feiner Antipasti, Fanta, Café, Torta.

Bei Nebel auf Bergweg in Blockwerk, dann in Gras hinab zu Bach, in Flanke mit Lärchen, viel blühendem Goldregen, dann in Buschwald zum Dorf **Terme di Valdieri, 1368 m, 2:28 Std.** Ein uraltes Grandhotel und ein **Albergo turismo ***. Wir bleiben hier, nehmen ein Zimmer ohne Bad, Dusche im Flur, zu 18 Euro p. P. Kein Einkaufsladen im Dorf. Der junge Wirt ist perfekt, spricht mit Ev englisch, er bekommt von uns die Bestnote. Ich leide unter einer Halsentzündung vom eiskalten Quellwasser.

6:48 Std., + 810 Hm, - 1410 Hm, 11 km Steig, Bergweg

9. Tag, 27.06., sonnig. Karten IGC 8, IGC 7

Wir können beim Wirt einkaufen. Ab 8:40 Uhr auf Fahrweg am Wildbach hinauf, die Bergflanke ist voll mit blühendem Goldregen. 10 Uhr bei Casa di Caccia, das königliche Jagdschloss des Vittorio Emanuele II. von 1882 wird zur Zeit renoviert und ausgebaut. Weiter auf Fahrweg in einen fantastischen Cirque mit Bächen und dem Piana sup. del Valasco, 1814 m. Machen eine schöne Pause mit Talblick. Auf Militärstraße bergauf, nach Wegweiser Abzweig nach links und auf Bergweg steil hinauf in Flanke mit Gras, Lärchen, Fels, Bächen zum **Rifugio E. Questa, 2388 m, 3:19 Std.** Einfache kleine alte Hütte, Einkehr. Der Wirt spricht deutsch, er hat neue Prospekte mit Hütteninfos dieser Gegend.

Ab 14.10 Uhr flach weiter auf bestens erhaltenem Militärweg von 1910 zum Lago di Valscura. Nach Wegweiser Ri. NW auf Militärweg bequem hinauf in vielen Kehren zum

Colletto di Valscura, 2520 m, 1:38 Std. Grenze F / I, Blick zurück zum massigen Argentera, und voraus zum Weiterweg über Höhenrücken.

Abstieg in Italien auf Militärweg in Blockkar, Schneefeld, durch blühende Almrauschflächen zum Lago Malinvern in wunderbarer Berggegend. Gegenanstieg in Gras, dann auf Bergweg eine Steiflanke mit Blockschutt hinab. Ein neuer Weg führt zum Steg über den Bach, kurzer Gegenanstieg zum nagelneuen **Rifugio Malinvern, 1836 m, C.A.I., 1:41 Std.** Die Wirtsleute begrüßen uns per Handschlag, zeigen uns das Haus, es wurde erst vor 10 Tagen eröffnet. 7 Zimmer mit 3, 6 und 9 Stockbetten, Dusche, Warmwasser, schlichter Gastraum, gut eingerichtete Küche. Der Wirt schaltet uns den Fernseher ein zu einem WM-Fußballspiel mit Deutschland. Kann er wieder ausmachen, ist uns egal. Wir sind die einzigen Gäste, nehmen Lager und Demipensione, dazu Wein, Fanta, Wasser. Zahlen 29 Euro p.P. Das enge Zimmerlager mit einem 3er Stockbett ist ungemütlich, die Matratze knapp über mir droht mir mit messerscharfen Drahtenden. Dazu tobt die ganze Nacht über ein Sturm ums Haus und rüttelt lärmend am Fensterladen.

6:38 Std., + 1410 Hm, - 940 Hm, 13 km Fahrweg, Bergweg

10. Tag, 28.06., sonnig. Karte IGC 7

Ab 7.55 Uhr, noch keine Wegweiser hier, wild nach Karte Ri. S, dann Ri. W hinauf, treffen auf Bergweg mit Markierung, in Flanke mit Gras und Lärchen hinauf in schönster Berglandschaft. Oben in einem Hochtal mit Gras, Blockwerk, Seen, Bächen gut hinauf zum **Passo d'Orgials, 2600 m, 2:05 Std.** Sicht voraus nach S. Anna.

Auf Militärweg Ri. W in Blockwerk hinab zu Autostraße, 9 Min. die Straße bergauf, dann rechts ab und auf Gras hinab zu Bach und Brücke. Schöne Pause unter einer Lärche am Bach. Auf alter Militärstraße bergauf bis Kehre, weiter auf Bergweg hinaufqueren zu Grasmulden. Links unten die Skistation Isola 2000. Ri. NW flach auf markiertem Weg, Abstieg auf Bergweg in Blockwerk zum **Santuario S. Anna di Vinadio, 2010 m, 1:42 Std.** Große Wallfahrtskirche, Posto tappa (Haus mit Matrazenlager für Selbstversorger), Bar, Brunnen, ein Rifugio ist im Bau. Autotouristen und Radfahrer hier.

Ri. N auf Bergweg in bewaldeter Flanke aufwärts querend, oben in steiler Grasflanke zu einem Sattel über einer markanten Schotterrinne, dem **Passo di Bravaria, 2311 m, 1:19 Std.** Schöne Blumenwiese hier.

Auf Bergweg in Grasmulden mit Quellbächen abwärts, wir zelten gut auf einer Graskuppe bei den obersten Lärchen, **0:20 Std.**

6:20 Std., + 1506 Hm, - 1185 Hm, 14 km Bergweg, kurz Straße

11. Tag, 29.06., Nebel, 6°C, dann sonnig, abends wolkig. Karte IGC 7

Ab 7.30 Uhr auf Bergweg in Lärchenwald hinab, blühender und duftender Goldregen ab 1600 m Höhe. Im Tal waten wir durch den Bach, unterhalb wäre ein Steg gewesen. Kurz hinauf zum Dorf **Bagni, 1280 m, 1:30 Std.** Schönes großes Feriendorf mit 3 Albergi, Laden, Campingplatz. Einkauf und Einkehr.

Auf Autostraße Ri. SW bergauf, nach 1 km der Ort Strepeis mit schönem neuem Posto tappa, Albergo und Ristorante. Noch 5 km Autostraße hinauf ins oberste armselige aber schön gelegene Bergdorf **San Bernolfo, 1702 m, 1:38 Std.** Einkehr im uralten Holzhaus Rifugio Sabarnoui mit Bar, Ristorante und Matrazenlager.

Auf Bergweg mit gelber Markierung über alte Terrassen und in Grasflanke steil hinauf zum **Passo di Laroussa, 2471 m, 1:37 Std.** Der nächste Aufstieg ist schon zu sehen.

Auf Bergweg in Blockkar absteigen zum **Rifugio Migliorero, 2100 m, 0:47 Std.** Großes Haus, nur wenige Gäste hier, wir bekommen nur Cappuccino und Fanta, keine Minestrone um 17 Uhr. Westlich ein imposanter Talschlusskessel mit der Cima di Corborant 3007 m.

Auf Bergweg die Steiflanke Ri. NW hinauf zum **Passo di Rostagno, 2536 m, 1:00 Std.** Nebel bei 10°C.

Gleich der steile Abstieg auf Bergweg in Schotter bis 2300 m, dann flach in Almgebiet mit Bach. Wir zelten geschützt auf 2160 m gegenüber dem Rif. Zanotti, nicht bewirtschaftet und geschlossen. **1:00 Std.**

7:32 Std., + 1710 Hm, - 1750 Hm, 15 km Straße, Bergweg

Italien, Cottische Alpen

12. Tag, So., 30.06., 7°C, regnerisch, Nebel, heiter, 1:10 Std. Regen. Karte IGC 7

Ab 8.10 Uhr auf Almweg abwärts zu Bach und Brücke auf 2042 m, alte Militärstraße in Steilhang hinauf zum **Passo Scolettas, 2223 m, 0:52 Std.** Nebel.

Auf Bergweg in wunderbaren Blumenwiesen mit Feuerlilien, Türkenbund, Affodil, weißen Lilien hinab, dann durch Buschwald mit blühendem Goldregen zur Alm Talarico (0:45 Std.). Hier eine Bar und ein geschlossenes Rifugio. Bei dunstgrauer Bewölkung stapfen wir auf einer Kiesstraße im V-Tal talaus nach **Pontebarnardo, 1313 m, 1:45 Std.** Ein großes Bergdorf am Fluss Stura. Mit der Pensione Barricate, ist Ristorante und Hotel und Posto tappa Gta mit 14 Posti letto. Wir sitzen gemütlich am Tisch, warten bis es 12 Uhr ist und das Essen aufgetragen wird. Inzwischen hat sich das Wetter gebessert, es wird heiter.

Ab 13.16 Uhr auf Autostraße flussaufwärts, umgehen außen das Straßentunnel, steigen dann auf Weg mit Rot-Weiß rechts hinauf über Terrassen, dann links von Schlucht auf Bergweg in ein Hochtal mit schönsten Blumenwiesen, auch Edelweiß in wunderbarer Umgebung. Leider setzt Regen ein, wir können unserem M.Oserot von 1993 nur zuwinken und ihn nicht besteigen. Treffen oben auf eine Militärstraße zum **Passo di Rocca Brancia, ca. 2600 m.** Diese Straße quert abwärts einen Talkessel aus zum **Passo di Gardetta, 2437 m.** Ein Grassattel mit einem Wegweiser zu einem Rifugio 15 Min. unterhalb. Wir fragen uns: zelten oder hütteln? Wir steigen ab in 12 Min. und erkunden diese Hütte. **Rifugio della Gardetta C.A.I., 2335 m, 5:02 Std.** Bewirtschaftete, kleine Hütte, eine Gruppe mit 10 Deutschen auf dem Val Maira-Weg ist hier. Ich empfehle ihnen den viel naheliegenderen Maxweg. Zahlen für Lager und Halbpension 27,50 Euro p. P.

7:39 Std., + 1480 Hm, - 1300 Hm, 19 km Straße, Bergweg

13. Tag, 01.07., sonnig, 8°C, abends bewölkt. Karte IGC 7

Auf Fahrweg in Enzianwiese zurück zum Passo di Gardetta in 20 Min. Auf Bergweg in Grasmulden sehr schön hinab mit Blick auf den markanten M. Oronaye 3100 m. Der steile Felsgipfel kann als Abstecher über eine Via ferrata bestiegen werden. Wir gehen ab der Alm auf 1951 m auf Fahrweg in Lärchenwald kurz talaus bis Gabelung. Im NO liegt 2 km entfernt das kleine Dorf Pratorotondo mit einem Rifugio, 2 km weiter ist das größere Dorf Chialvetta mit Posto tappa. Wir müssen weder einkaufen noch übernachten, können also diesen Abstecher vermeiden und Ri. N aufsteigen. Erst auf einem Almweg kurz Richtung Colle d'Enchiausa, ab einer Ruine nach Karte teils weglos nach rechts und in Flanke mit Weidegebiet und Quellbach queren. Wir treffen auf ca. 1950 m Höhe auf eine Militärstraße, es wäre besser gewesen, wenn wir von der Gabelung weiter talaus gegangen wären und nach 0.7 km auf dieser Militärstraße nach links aufgestiegen wären. Die Straße führt uns bequem in Almgebiet hinauf zum **Colle Ciarbonet, 2206 m, 3:00 Std.** Blick zurück zu unserem Abstieg, voraus über Chiaperra weg zur felsigen Chambeyron Gruppe.

Oben auf Bergweg in Lärchenwald, unten auf Fahrweg in Wald hinunter zu den Sorgenti della Maira 1645 m. Parkplatz, Autos und Leute hier. Wir machen Pause, baden und waschen im eiskalten Quellwasser. Flach weiter auf Weg in Laubwald, rechts unten kleiner See und Dorf Saretto, dann auf Autostraße zum Dorf **Chiaperra** 1660 m, überragt vom Kletterfels Castello. 17 Min. weiter auf Straße zum Campingplatz **Campo base, 1640 m, 2:15 Std.** Gasthaus, großes Touristenlager, Einkehr.

Ab 16.38 Uhr auf Fahrweg in Almgebiet aufwärts, wir sind 17.32 Uhr an einer Weggabelung. Nach rechts zieht die GTA hinauf zum Colle di Bellino, wir gehen auf dem Fahrweg nach links hinauf durch Almgebiet, zelten schön auf **2366 m Höhe, 2:17 Std.** Regen setzt ein.

7:32 std., + 1335 Hm, - 1310 Hm, 20 km Straße, Weg, Bergweg

Frankreich, Cottische Alpen

14. Tag, 02.07., Nebel, 8°C, mittags heiter, abends wolkig. Karte DR 10

Einen Regenschauer abgewartet, ab 8.35 Uhr auf Bergweg im Weide hinauf zu **Col de Mary, 2641 m, 0:50 Std.** Grenze I / F, die Chambeyronfelsen nebenan im Nebel, schade.

Auf Bergweg in Grasmulden, dann in Blockkar hinab zur Bergerie de Mary, 2365 m. Da ist Sonne, wir setzen uns zur Rast. Etwa 50 Tagestouristen kommen nach und nach herauf. Auf Bergweg in Weideland unter furioser Felsflucht mit Wasserfall und Bach hinab zu Lärchenwald, auf Brücke über den Fluß Ubaye, nach links ins Bergdorf **Maljasset, 1910 m, 2:00 Std.** Hier ist eine Auberge und das Refuge de Maljasset CAF. Und mehrere Plakate mit Via Alpina hängen im Ort, wir sind begeistert. Einkehr im Refuge mit Restaurant zu Omlette, Salat und Café. Wir fragen den Wirt über V.A. und berichten von unserer Tour. Er weiß Bescheid und ist erfreut.

Auf Bergweg in Kar mit Gras und Schotter hinauf, auf 2380 m kommt der GR 5 dazu, Quelle auf 2500 m, dann der **Coll Girardin, 2706 m, 1:45 Std.** Hinter uns und neben uns Natur pur mit schroffen Felsfluchten und Steilkaren, vor uns ein Skigebiet mit planierter Landschaft.

Auf Bergweg in Schotter und Gras hinunter zu kreisrundem Bergsee mit Kapelle am Ufer, dahinter ein toller Cirque mit Fels, Eis und Schotter. Jetzt unter Tagestouristen auf Bergweg in Pistengebiet hinab, an kleinem See vorbei, in Flanke mit Lärchenwald steil bergab zu Autostraße und Hotel. Noch 35 Min. auf Straße, vorbei an Campingplatz, zum großen Ort **Ceillac, 1639 m, 2:04 Std.** Nicht schön, aber mit Gîte d'etape, Hotels, Einkehr, Einkauf. Viele Autos vor der Gîte, da wollen wir nicht übernachten. Fragen lieber in Restaurant mit Gästezimmer, kostet mit Halbpension 32.50 Euro p. P.

7:07 Std., + 1090 Hm, - 1780 Hm, 21 km Bergweg

15. Tag, 03.07., sonnig, wolkg. Karte DR 10

Brauche eine neue Steckenspitze aus dem Sportladen, muß 2 nehmen zu 9,50 Euro.

Ab 10.10 Uhr durchs Dorf, in ein enges Tal und auf Bergweg ein Flanke mit Kiefern hinauf, oben in Wiese mit Skilift zum **Col de Bramousse, 2251 m, 1:32 Std.** Da sitzen schon einige Tagestouristen zur Rast im Gras.

Auf Bergweg in Wald und Wiese zu Almdorf mit Brunnen, auf Fahrweg weiter in das Bergdorf **Bramousse, ca. 1500 m, 1:22 Std.** Schön auf Aussichtskanzel gelegen, Einkehr in Gîte d'etape mit Restaurant. Preisliste: Lager 13 Euro, Demipension 27 / 29 Euro, Repas 13 Euro, Frühstück 3.50 Euro.

Ab 14.35 Uhr auf Bergweg in Gebüsch hinab in die Combe du Queyras auf 1185 m, auf Brücke über den Fluss, auf Straße kurz nach rechts, dann links in Steilhang auf Autostraße mit 31 Kehren aufwärts zum kleinen Dorf **les Escoyères, 1532 m, 1:31 Std.** Rast am Brunnen, Wegweiser: Ref. Furfande 2h25 >.

Auf Fahrweg zu den obersten Häusern, weiter auf Bergweg in Kiefernwald. Ab 2000 m in wunderbarer Landschaft mit riesiger Hochweide und schönen braunen Kälbern zum **Ref. de Furfande, 2300 m, 2:07 Std.** Klein, urig, einfach, privat und fast voll mit 24 Leuten. Lager und Demipension 27,50 Euro p. P. Unterhaltung mit Gästen über V.A. und mit netten Holländern.

6:32 Std., + 1660 Hm, - 1020 Hm, 16 km Straße, Bergweg

16. Tag, 04.07., heiter, 7°C. Karte DR 10

Ab 7.25 Uhr auf Weg über die fantastische Hochalm mit vielen verstreuten Almhütten vor Bergkulisse zum **Col Garnier, 2279 m, 1:14 Std.** Lange schauen wir zurück aufs herrliche Panorama bei Morgensonne.

Auf Bergweg in Grasflanke hinab, wir beobachten eine Schafherde mit Schäfer und 4 Hunden. Dann in Wald Ri. S zu Bacheinschnitt auf 1501 m hinab, jetzt auf Almweg, dann auf Fahrweg zum Dorf Gros, 1385 m. Auf Teerstraße queren wir lange in einer Steiflanke, haben weitreichenden Ausblick ins Tal der Durance und auf die Festung Mont Dauphin. Immer wieder zupfen wir reife Kirschen von den Bäumen als willkommene Vitaminergänzung. Auf Straßen vorbei an der Festung, durchs Dorf **Eygliers** hinab, über Bahngleis und Straße zu Badensee mit **Campingplatz, 890 m, 3:53 Std.** Schwimmen, dann Einkehr im Gasthaus. Entgegen der Karte und der Streckenliste gibt es hier keine Gîte d'etappe, man wird abseits im Wintersportort Guillestre übernachten müssen.

Ab 14.36 Uhr auf Straße Ri. S, dann W und über Straßenbrücke. Straße rechts aufwärts ins Dorf le Cros. Nach Karte im Wald hinauf suchen zur Kirche les Sagnes, weiter suchen Ri. N, links an einem Berg mit Funkmasten vorbei zu Kapelle St. Roch mit Brunnen und

Haus. Weiter auf Teerstraße zum kleinen Ort **Mikéou, 1500 m, 2:21 Std.** Brunnen. Wir tanken und zelten abseits im Lärchenwald, stürmischer Wind.
7:48 Std., + 890 Hm, - 1690 Hm, 24 km Straße, Bergweg

Frankreich, Dauphiné Alpen

17. Tag, 05.07., sonnig, 11 °C. Karte DR 10

Ab 8 Uhr auf Fahrweg oder Weg flach in Bauernland mit Wiesen und Wald Ri. N. Das Bergdorf le Ponteil ist bewohnt, ein Haus zeigt die Jahreszahl 1783. Links von der Zufahrtsstraße auf Bergweg neben Wasserrinne hinab zum Dorf Campcella, 1272 m, bewohnt, Brunnen, Bar. Auf der Autostraße nach **Pallon, 1127 m, 2:36 Std.** Einkehr in Restaurant mit Hotel. Sehr nettes Wirtepaar, sie richtet einen großen Salat Composé für uns, er weiß alles über Via Alpina, hat die französische Route. Beide sind sehr begeistert, ich zeige ihnen meine Tourenliste der letzten 9 Sommer, sie kopieren sich die Blätter.

Auf Weg links am Bach aufwärts, wir baden kurz, weiter auf Fahrweg nach **Fressinières, 1181 m, 1:00 Std.** Auberge, Restaurant, Bar, Laden, Brunnen, alles da.

Kurz auf Straße bergauf, dann auf Bergweg in Laubwald die Straßenkehren abkürzend aufsteigen. Auf 1700 m Höhe Ri. Ost queren in Wald zum **Col des Lauzes, 1932 m, 1:55 Std.**

Unterbrechung der Route, Evelyn muß nach Hause, ihr Urlaub ist zu Ende.

Auf Fahrweg, dann Weg in Flanke mit Wald queren. Bei der 2. Alm, eine Ruine, steigen wir ab ins Tal. Auf mühsam zu suchendem Steilabstieg nach Karte Ri. O hinab zur Stadt und Bahnhof **l'Argentière la Bessée, 980 m, 2:14 Std.**

7:45 Std., + 990 Hm, - 1450 Hm, 23 km Straße, Weg, Bergweg

Wir fahren mit einem Bahnbus nach **Briançon**, Evelyn holt am Bahnhof bei einer netten Madame Auskunft für ihre Rückreise ein. Wir übernachten hier in einem Hotel.

Sa., 06.07., Regen, dann heiter

Wir machen einen langen Stadtbummel in der Altstadt. Um 17 Uhr sind wir am Bahnhof, es heißt Abschied nehmen. Evelyn würde zu gerne die ganze Strecke mitgehen und ist traurig. Sie weiß, dass ich gerne mit ihr gehe, wir sind eine gutes Team. Aber auch, dass ich mich freue auf das Alleinegehen. Evelyn fährt mit einem Bus nach Oulx, von dort mit einem Nachtzug ab Mailand nach Hause.

Rückkehr zur roten Route Via Alpina. Karte DR 6

Ich fahre per Bahn zurück nach **Argentière**, nun bin ich ungeniert solo unterwegs. Suche nach Karte vergeblich den Fußweg Ri. N hinauf, scheint verbaut. Gehe endlich auf der Autostraße Ri. N hinauf nach **les Vigneaux, 1113 m, an der Via Alpina gelegen.** Hier ist eine große Gîte d'étape, doch sie haben keinen Platz für einen einzelnen Fußgänger, sie ist belegt mit Schülern. Die Preisliste: Bett 12.60 E, mit Frühstück 17 E, mit Halbpension 28 Euro. Zum Glück habe ich mein Zelt dabei, stapfe links am Fluss Gyrone aufwärts, komme durchs Hintertürchen in einen riesigen Campingplatz und stelle um 20.45 Uhr mein Zelt ungefragt an einen kleinen See.

2:00 Std., + 200 Hm, - 100 Hm, 7 km Straße

18. Tag, So., 07.07., sonnig, 6 °C, mittags 21 °C. Karte DR 6

Ab 7.32 Uhr auf Fahrweg in Laubwald links am Fluss Ri. NW. 8.36 Uhr an Autostraße bei Pont Gérendoine, 1164 m, hier läuft ein großes Radrennen hinauf ins Bergdorf Puy. Kurz weiter ins große schöne Dorf **Vallouise, 1216 m, 1:25 Std.** Gîte d'étape, Hotels, Einkauf, Einkehr, Brunnen.

Auf Autostraße Ri. N hinauf, im Dorf le Poet rechts ab und wie GR 54 auf Nebenstraßen und Wegen in Wiese und Wald bergauf. Am Eingang zum Vallon de Chambran die kleine Auberge de l'Eychauda (11.20 Uhr). Auf Bergweg am Wildbach hinauf, flach auf Straße ins Hochtal hinein zum idyllischen Almdorf **Chambran, 1719 m, 1:55 Std.** Parkplatz mit 30 Autos. Einkehr in Buvette zu Salat, Crêpes, Saft, Café.

Auf Fahrweg in den Talschluss, auf Bergweg rechts bergauf in Grasflanke. Auf 2100 m ist eine schöne Gumppe, da bade ich kurz, sehr gut. Weiter auf Bergweg zu Joch links von weißem Schottergipfel, **Col de Eychauda, 2425 m, 1:45 Std.** Skizirkus, planiertes Land mit Seilbahn, künstlichem See, Fangzaun. Eine Gruppe Franzosen ist hier, sie sehen meinen großen Rucksack, fragen in Deutsch nach meiner Tour, sind begeistert.

Auf Skipiste Ri. N hinab zu Mittelstation, auf Bergweg in Lärchenwald über die Alm Charvet nach **le Monétier les Bains, 1495 m, 1:51 Std.** Großer Ferienort mit viel Betrieb.

Mit 3 l Wasser weiter, im Ort Ri. O, bei Postamt links ab und auf Bergweg in Buschwald hinauf zur alten Alm **le Puy Jaumar, 1800 m, 0:42 Std.** Renovierte Kapelle, ein schöner Platz für mein Zelt mit fantastischem Ausblick auf das Pelvoux-Gebirge.

7:38 Std., + 1700 Hm, - 1000 Hm, 24 km Straße, Weg, Bergweg

19. Tag, 08.07., sonnig, 9°C, schwül, 26°C. Karte DR 6

Ab 7.20 Uhr, kein Wegweiser, keine Markierung, der Bergweg verliert sich in der Weide, weglos nach Karte und Kompass hinauf zu Querweg auf 2150 m Höhe mit GR 50 und GR 57. Richtung Ost, dann Nord auf Bergweg in Gras hinauf zum **Col de Buffère, 2427 m, 1:45 Std.** Flacher Grascoll, Rückblick zu schroffen Pelvouxgipfeln und Gletscherbecken, eine Gruppe Trekker kommt einzeln entgegen.

Auf Bergweg in Grasflächen hinab, Quellbäche glitzern in der Sonne, Einkehr im **Ref. Buffère, 2076 m, 0:43 Std.** Klein, gut, Altbau und Neubau.

Abstieg auf steilem Fahrweg in Lärchenwald zu Talboden mit Bach, Badepause, auf Bergweg am Bachufer Ri. O, nach **Névache, 1640 m, 0:57 Std.** Kleiner Ort mit Auberge, Gîte d'etape, Einkehr, Einkauf.

Die Straße 1,5 km Ri. O, links ab auf Nebenstraße bis zur Chapelle des Ames. Auf Fahrweg später Bergweg Ri. N bergauf in Wiesen, dann Wald, viele Tagestourler sind im Abstieg. Nach 1:35 Std. stehe ich auf 2000 m Höhe erfreut und zum 3. Mal auf einem wunderbaren Hochplateau mit Blumenwiese, umringt von Felsgebirgen. Die Blumenwiese steigt sanft an zum **Col des Thuers, 2194 m, 2:02 Std.** Panoramaschau, Kalenderbilder, voraus der mächtige Mont Thabor.

Auf Bergweg in Lärchenwald hinab zu den les Granges im **Vallée Etroite, 1765 m, 0:40 Std.** Ehemaliges Almdorf, jetzt Feriendorf mit zwei Refuges, Parkplatz, viele Touristen.

Ich möchte morgen auf den Mont Thabor, steige heute auf Bergweg noch in Weideland auf Richtung Gipfel, zelte gut in Blumenwiese mit Quellbach auf **2430 m Höhe, 1:54 Std.**

7:00 Std., + 1880 Hm, - 1245 Hm, 25 km Straße, Bergweg

20. Tag, 09.07., Nieselregen, 8°C, bewölkt. Karte DR 6, DR 11

Ab 7.40 Uhr bei 50 m Sicht auf Bergweg zum **Col des Méandes, 2719 m, 1:35 Std.** Zwei Berggeher kommen von oben, haben abgebrochen. Schade um den schönen Abstecher, doch ich war schon 3 Mal oben bei schönem Wetter.

Also Abstieg auf Bergweg in Gras und etwas Blockwerk. Einige Trekker kommen herauf, sie hoffen auf Wetterbesserung. Nach einem Bergsee auf 2453 m Gegenanstieg und queren zum Col Vallée Etroite, 2434 m. Abstecher Ri. W hinauf zum schönen **Ref. du Thabor, 2510 m, 1:36 Std.** Einkehr im fotogenen Holzhaus, die Frau Wirtin ist im Tal, die Freundin - eine Tschechin vertritt sie. Sie spricht gut deutsch: Heuer war seit Hüttenöffnung erst 3 Tage schönes Wetter, sie ist begeistert von meiner Tour auf V.A., wird der Wirtin berichten.

Beim Abstieg auf Weg und Fahrweg im Almgebiet ist es stürmisch und kalt, die Gipfel sind in Wolken gehüllt. Dann im engen V-Tal sind alte Bunker und Kasernen, nach einem Parkplatz auf Straße bergab in Wald. Nach 2:09 Std. die Gîte d'etape les Tavernes mit Bar und Restaurant, 13 Min. weiter die Skistation **Valfréjus, 1572 m, 2:22 Std.** Im Halbrund stehen Hotels und Läden um die Talstation, ich setze mich für Crêpes und ein Eis in diese Runde. Nur wenige Sommergäste treiben sich herum. Keine Buslinie geht ins Tal, müsste ein Taxi rufen, erklärt die nette Bedienung.

Ich mache mich zu Fuß auf den 5 km langen hässlichen Abstieg, meist auf Autostraße. Nach 10 Min. hält ein Auto und nimmt mich mit durch die vielen Straßenkehren hinunter nach **Modane, 1092 m.** Verschlafene Kleinstadt mit Hotels, Läden, Bahn und Bus. Kaufe im

Supermarkt ein, unterm Vordach der Kirche esse ich vom Regen geschützt gleich das Meiste auf.

Vor mir liegt eine Talstrecke mit 16 km Autostraße, wahlweise Wege nebenan. 4 Mal am Tag fährt hier ein Bus, aber ich will zu Fuß gehen die paar km. Ab 17.20 Uhr Ri. O zur Stadt hinaus, flott ausschreitend flach dahin bis etwa 20 Uhr und dann abseits zelten, denke ich. Nach 0:52 Std. hält ein kleines Auto mit jungen Leuten, sie fahren mich 6 km weit bis Bramans. Hier gäbe es Hotel, Gîte, Camping. Nein danke, mich freut das Gehen. Ab auf der linken Straßenseite, nach 1:20 Std., um 19.42 Uhr bin ich im Dorf **Termignon, 1300 m, 2:12 Std.** In der Gîte d'Etape tobt eine Schulkasse, gehe lieber ins Hotel. Zimmer mit Dusche und Frühstück zu 41.50 Euro. Groß Essen im Gasthaus zu 20 Euro.

7:55 Std., + 720 Hm, - 1350 Hm, 27 km Straße, Bergweg, 11 km Weg gefahren

Frankreich, Grajische Alpen

21. Tag, 10.07., regnerisch, 19°C, neblig, heiter. Karte DR 11

Auf Nebenstraße rechts am Bach Doron aufwärts nach Pont du Villard, 1398 m (0:40 Std.). Bauernhof mit Reitpferden. Wegweiser: Porte de Plan du Lac 3h45 >. Auf altem Almweg hinauf zu Ruine, in Wald und über Almen zu Felstürmen und einem Bach. Nach rechts weiter und hinauf zum kleinen Oratoire St. Antoine und Straße. Bei Regen und Nebel erst auf Weg dann auf Straße zu Abzweig nach Lac Blanc. Überlege nicht lange und gehe diesem Fahrweg nach über eine Hochalm und komme zum **Refuge du Lac Blanc, 2300 m, 3:30 Std.** Neues Haus, privat, bewirtet, gute Einkehr, 18 Lager, Dusche, ein Kaminfeuer wärmt den Gastraum. Preise: Lager 11 Euro, plus Halbpension 31 Euro.

Ich studiere die Karte und begreife, daß ich hier falsch bin und zurück gehen muß zur Straße. Bin Ri. SW gegangen, meine Ziel liegt Ri. N und heißt Refuge de Plan du Lac! Es war **1 Stunde Umweg** wegen nicht beachten von Karte und Kompass! Zurück am Abzweig ist gleich um die Ecke ein Parkplatz mit Wegweisern, war im Nebel nicht zu sehen.

Auf dem Parkplatz stehen 20 Autos, Leute kommen und gehen. Eine Buslinie geht noch 8 km weiter und verkürzt so die Anstiege zu 5 Berghütten. Auf Weg flach über die grasige Hochebene, links mächtige Gletscherberge der Vanoise, voraus der dominierende la Grande Casse 3855 m, auf dem Aussichtspunkt **Porte** steht groß das **Refuge de Plan du Lac 2375 m, 0:30 Std.**

Weiter Ri. N, auf Bergweg einen Grashang hinab zu Brücke über Wildbach. Eine Gruppe von 14 Leuten ist im Aufstieg, voraus ein Tragtier mit dem Gepäck der Leute. Auf Fahrweg aufwärts zum **Refuge Entre Deux Eaux, 2083 m, 0:54 Std.** Gut besucht, Gruppen hier, Lager und Halbpension zu 29.50 Euro.

Weiter Ri. N flach auf Weg in Weide zu Bach und alter Steinbrücke, 2099 m. Wegweiser: Ref. de la Leisse 2h, Col de la Leisse 3h30 >. Rechts am Wildbach Leisse wenig steigend auf Bergweg und GR 55 ins schöne Tal hinein. Kurzer Aufstieg zum **Refuge de la Leisse, 2487 m, 1:45 Std.** Drei Hütten, eine Schlafhütte mit 40 Lager, eine Esshütte mit Selbstversorger-Küche, eine Wirthütte. Zähle 20 Übernächter. Bewirtet, Lager und Demipension 29 Euro. Ich frage und kann abseits gut zelten in Wiese mit Edelweiß zu, kostet 4,20 E.

7:04 Std., + 1660 Hm, - 540 Hm, 22 km Straße, Weg, Bergweg

22. Tag, 11.07., sonnig, 5°C. Karte DR 11

Auf Bergweg aufwärts, an Bergsee entlang, auf 2450 m noch blühende Blumenwiese, rechts ab auf Schotter zum **Punkt 2802 m, 1:12 Std.**

Abstecher: Wie auf meiner Tour 1994 hier den Rucksack deponiert und auf Steilschotter und Firn weglos aufgestiegen zur **Pointe du Grand Pré, 3059 m.** Dankbar schaue ich in eine Runde voller Bergriesen, im Westen hautnah der Grande Motte mit Skizirkus, im Norden der Monarch Mont Blanc. Gleicher Weg zurück, **4 km, 1:47 Std.**

Acht Minuten weiter der **Col da la Leisse, 2758 m.** Auf Bergweg in Gras und Fels abwärts. Entgegen meiner V.A.-Streckenliste nicht hinauf zum Col de Fresse, sondern im Kar bleibend absteigen zur Skistation **Val Claret, 2107 m, 1:23 Std.** Meist geschlossen, wenige

Besucher. Fahre mit dem Ortsbus gratis die 2 km nach **Lac de Tignes, 2093 m**. Skistation, Hotels, Ferienwohnungen, Sommerbetrieb.

Keine Buslinie ins Tal, gehe auf der Autostraße bei 0011 viel Verkehr die 5 km hinunter nach **Tignes les Boisses am Lac du Chevril, 1797 m, 0:54 Std.** Kleiner Durchgangsort mit Hotel, Restaurant, Kirche St. Jacques.

Auf Straße über den Staudamm und Ri. NW hinab. Nach 0:37 Std. rechts hinauf zum kleinen Ort Villaret (0:42 Std.). 5 alte Bauernhäuser, Kapelle von 1691, Brunnen. Nach Wegweiser: Nazonde 1h20 > auf Almweg unter Stromleitung bergauf, gut beschildert in Wiese und Wald flach über die Alm Orsière zur Alm Nazonde (0:50 Std.). Nach Wegweiser: Nantcruet 0h40 > auf Almweg Ri. N in eine Schlucht, über eine Naturbrücke und hinauf zum kleinen Bergdorf Nantcruet (0:32 Std.). Bewohnt, Brunnen, toller Blick auf den Mont Pourri Stock und seine Gletscherzungen.

Ein Mann sagt mir, daß im Almdorf Monal ein Refuge ist und zeigt mir den Weg. Das möchte ich erkunden und mache Tempo. Es ist schon 19.27 Uhr. Einen Fahrweg hinab, wild eine Wiese hinauf zum Dorf Fenil, auf Fahrweg weiter zum schön gelegenen alten Almdorf Monal, 20.20 Uhr (0:53 Std.). Das letzte Haus ist das private **Refuge du Monal, 1850 m, 2:15 Std.** Klein, urig, renoviertes Almhaus. 5 Lothringer sind hier, ein Hüttenfräulein, der Wirt soll in 10 Min. hier sein. Warte 1 Stunde auf den jungen Mann, denn er muß sagen, ob ich übernachten kann und essen. Ich will zelten gehen, da kommt er endlich: Lager ja, Essen wenn das Fräulein eines machen mag, bestimmt er. Das Fräulein mag um 21.30 Uhr noch einen Topf Suppe machen und einen Teller mit Wurst und Käse herrichten. Er berechnet mir mit der Übernachtung im alten Heuboden für Lager und Frühstück ungeniert 42 Euro. Das kann ich mir nicht jeden Tag leisten, sage ich zu den Lothringern. Die übersetzen es dem Wirt.

7:53 Std., + 1110 Hm, - 1700 Hm, 29 km Straße, Weg, Bergweg, 2 km Weg gefahren

23. Tag, 12.07., sonnig. Karte DR 11

Nach Wegweiser: Bon Conseil 1h30 >, Ref. de Archeboc 5h30 > auf Fahrweg abwärts Ri. NW, Kehren abkürzend auf altem Almweg. Nach 50 Min. Wegweiser: Tour d'Archeboc >. Lasse den Abstieg tief hinab nach Ste Foy Tarentaise aus und möchte auf Höhe bleibend zum Ref. d'Archeboc. Folge also diesem Schild auf einem Fahrweg in Wald Ri. N oberhalb von Dorf Bon Conseil, quere einen Sessellift. Schilder aus, Karte und Landschaft passen nicht zusammen, ein Bauer zeigt mir den günstigsten Weiterweg. Nach 56 Min. ein Wegweiser: Plan St. André >. Auf Almweg in Wald in 23 Min. zu dieser kleinen Lichtung mit Wegekreuzung. Auf Fahrweg in Flanke mit Wald auf 1800 m Höhe Ri. O queren, links unten im Taleinschnitt sehe ich den Normalweg. Der Fahrweg endet, ein deutlicher Weg geht weiter zur Alm les Savonnes. Auf Fahrweg nach links in den Graben, hinauf zum Fahrweg und nach rechts in Weideland zu Almdorf und **Ref. de l'Archeboc, 2030 m, 3:50 Std.** Ziemlich neues Haus, privat. Preisliste: Nuit 14 E, Repas 13 E, P. Dej. 4,60 E, Demi-pension mit Chambre 31.60 E, Douche 1.50 E, Lunchpaket 6.50 E, Salade composée 4.60 E, Spaghetti 5,80, 6,50, 7,00 Euro. Sehr nette Wirtsleute, sprechen etwas deutsch.

Deponiere meinen Rucksack und möchte als Abstecher auf den Hausberg, die **Pointe d'Archeboc, 3272 m**. Kein Weg ist in meiner Karte, der Wirt sagt, es geht, wird nur selten begangen. Auf direktem Weg zur Alm les Savonnes, suche weglos Ri. S hinauf in Gestrüpp und Blockwerk zu Steilstufe, suche lange einen Durchstieg, quere auf 2250 m nach links zu Graben mit Bach. Ri. SO weglos hinauf, Mühsam auf einem Rücken mit Feinschotter sehr steil hinauf, oben in steilem Schneefeld auf eine Kante mit dem **Col de l'Argentiere, 2875 m, 2:32 Std.** Wunderbar, vor mir ein Becken mit Restgletscher und See, dahinter die Pointe mit dem Aufstieg auf dem Südgrat mit Schotter. Doch es ist bereits 18 Uhr, zu spät für den schönen Gipfel. Abstieg wieder über Schnee und Steilschotter in den Graben, jetzt aber im Graben bleibend nach unten bis 2100 m und Ri. N direkt auf die Hütte zu. Die letzten Minuten noch im heftigen Gewitterregen. **Abstieg 1:10 Std.** Duschen, dann Abendessen. Berichte dem Wirt von meiner Via Alpina. Er ist überrascht und sehr begeistert, er war beteiligt an der Planung. Zwei junge Frauen aus Holland übernachteten hier, sind auf einer Rundtour.

7:32 Std., + 1580 Hm, - 1410 Hm, 19 km Weg, Bergweg, weglos

Italien, Grajische Alpen

24. Tag, 13.07., Nebel, 16°C, heiter, 1 Std. Regen, Gewitter. Karte Kompass 86

Habe hier 2 Mal gegessen, hatte Kaffee mit Kuchen, Zimmerlager und Dusche, der nette Wirt berechnet mir nur pauschal 30 Euro, ich danke bestens.

Ab 8.25 Uhr den Bergweg in Grasflanke hinauf zum **Col du Mont, 2637 m, 1:13 Std.** In Wolke, regnerisch bei 6°C. Auf Bergweg in Schotter und Gras hinab in den Talboden, auf Steg über den Bach und Ri. N aufwärts auf Bergweg in Weide zur Kapelle S. Grato und dem Bergsee **Lago di S. Grato, 2466 m, 1:30 Std.** Umgeben von einem schroffen Fels-Cirque mit den Gipfeln Becca du Lac 3404 m und Tête du Rutor 3486 m, sie sind heute leider grau in grau in Regenwolken gehüllt, 7°C. Mache 13 Min. Pause und schaue ehrfürchtig in die Runde.

Weiter Ri. SO auf Bergweg in Flanke mit Gras und Fels queren, in großem Bogen nach O, flach auf grasigem Balkon mit Blick auf Gletscherberge. Mache eine schöne Pause auf 2370 m bei der Ruine Cap. Margherita mit großartigem Panorama. Regen und Sturm kommt auf, ab ins Tal. Auf Bergweg in steiler Grasflanke queren, tief unten liegt der Stausee Lago di Beauregard. Ab der Alm Meillares auf Fahrweg bergab, Abkürzung auf Bergweg, nach Bonne mit einem Albergo. Auf Straße, teils auf Weg weiter nach **Valgrisenche, 1664 m, 1:41 Std.** Supermarkt, Bar, kein Hotel gesehen. Das Gebiet war früher französisch, daher werden die Ortsnamen französisch ausgesprochen. Meine Karte zeigt eine AV Nr. 4 und ein Rif. Scavarda 2912 m: die AV war hier nicht beschildert, die Hütte ist abgebrannt und wird nicht neu gebaut.

Auf Autostraße im engen Tal Ri. N, vorbei an einem Klettergarten, Abzweig zum Dorf **Planaval, 1557 m, 1:08 Std.** Hotel mit Restaurant und Bar. Durch das Dorf und in Weideland auf Nebenstraße Ri. NO aufwärts zum Bauerndorf **Baulin, 1758 m.** Brunnen. Nach dem Dorf ein Wegweiser: Runaz >, folge dem Bergweg in Bergflanke mit Lärchen und Blockwerk. Es geht bergauf statt bergab, bin also abgekommen von der VA-Route. Könnte hier direkt nach Runaz gehen und abkürzen, möchte aber original weitergehen. Also zurück zum Dorf **Baulin**, 45 Min. Zeit für den Verhauer. Kurz vor dem Dorf setzt ein schweres Gewitter ein mit heftigem Regen, ein ebener Fleck unter Lärchen bietet sich zum Zelten an. Es ist 19.07 Uhr und schon düster, da will ich möglichst trocken das Zelt aufstellen. Schnell die Zeltunterlage ausgebreitet, Rucksack darauf, das Überzelt darüber gebreitet und von innen aufgestellt, dann das Innenzelt montiert. Ohne Nässe ging es nicht, das Zelt steht nicht gut da. Bis 2 Uhr nachts Regen, alles feuchtet im Zelt, es ist nasskalt und ungemütlich.

**7:15 Std., + 1367 Hm, - 1616 Hm, 24 km Bergweg, Fahrweg, Straße
plus 0:45 Std. und 4 km für Verhauer**

Italien, Walliser Alpen

25. Tag, So., 14.07., wolkig, 8°C, später 22°C, bewölkt. Karten Kompass 86, IGC 4

Es hat angeschnit bis zur Baumgrenze herab. Ab 7.30 Uhr kurz zurück ins Dorf Baulin. Jetzt sehe ich im Dorf den großen Pfosten mit Schildern, etwas versteckt in Nebenstraße! Den hatte ich gestern übersehen. Nach Wegweiser: Runaz via Lac Lolair 3h > auf Almweg in Weide und in Wald abwärts Ri. NO, vorbei an den Ruinen des Almdorfes Milliery, auf Bergweg in Kehren durch eine Steiflanke hinab, auf Weg unter Stromleitung, auf alten Terrassen zum Almdorf Baise Pierre. Brunnen, Ruinen, ein Haus bewohnt, Autostraße. Keine Schilder, nach Karte weiter auf altem Almweg leicht abwärts, auf Steinplattenweg durch Steilstflanke, unter senkrechter Felswand queren, dann weiter in Flanke mit Wald, rechts unten liegt einsam der kleine Lac Lolair. Auf Fahrweg unter Felswand Ri. N, Talblick nach Arvier. Von Rechtskehre links ab Ri. W und auf altem Almweg in Wald bergab mit Blick auf den Mont Blanc, die Brenva-Flanke, das Aostatal mit den Orten Avise und Runaz. Ab 1000 m Höhe auf Fahrweg hinab zum Dorf **Runaz, 830 m, 1:47 Std.** Viel rasender Verkehr auf der Autostraße, Bahnhof, Albergo, Hotel, Ristorente, Bar, Brunnen. Einkehr zu Colazione, am Parkplatz trocknet derweil Zelt und Schlafsack in der Sonne.

Auf der Autostraße in 16 Min. nach Avise, ein ruhiges Dorf mit kleinem Schloss, Brunnen, kleinem Campingplatz. Auf Autostraße die Bergflanke hinauf, nach 16 Min. nach Wegweiser: Cerellaz 1252 m > rechts ab und auf altem Weg hinauf in Kehren über Terrassen und in Wald hinauf zum großen Bergdorf **Cerellaz, 1252 m, 1:27 Std.** Hoch überm Aostatal, Brunnen, Autostraße, Hôtel des Alpes mit Bar und Ristorante. Einkehr zu einem Sonntagsessen für 19 Euro: Menü, Schüssel voll Obst, Bier, Café. Telefon mit Ev 2.50 E vom Hotel. In der Toilette ist warmes Wasser, da wasche ich Hemd und Socken.

Wegweiser: Col Citrin 2482 m 4h30 >, Jovençan 1867 m 2h30 >. Auf Autostraße kurz zurück und auf neu gebauter Bergstraße in Steilflanke mit Kehren bergauf zum Bergdorf **Vedun, 1525 m, 0:57 Std.** Teils bewohnt, viele Ruinen, Parkplatz.

Wegweiser: Col Citrin 2482 m 2h15 >. Auf Fahrweg flach ins Valle di Vertosa, am Wildbach entlang, in Weideland und Wald, unter Starkstrom-Leitung zum Almdorf **Jovençan, 1887 m, 1:30 Std.** Gasthaus, 20 Autos parken, keine Übernachtung. Einkehr zu Brotzeit, Hälfte eingepackt, 12 Euro.

Weiter auf Fahrweg bergauf bis Brücke, rechts aufwärts unter der Stromleitung auf Bergweg in Weide zum **Col Citrin, 2482 m, 1:20 Std.** Regenwolken, 7°C.

In Grasflächen neben Bach und Stromleitung auf Bergweg hinab, an Almrue vorüber zu den ersten Lärchen. Um 19.58 Uhr gut zelten auf **2080 m Höhe, 0:38 Std.**, nicht nass und nicht kalt heute. Nachts einige Regenschauer.

7:39 Std., + 1740 Hm, - 1464 Hm, 24 km Bergweg, Fahrweg, Straße

26. Tag, 15.07., 9°C, 1 Std. Regen, wolkig und regnerisch, abends Regen. Karte IGC 4

Ab 7.40 Uhr bei Regen und Nebel auf Weg in Almgelände abwärts, dann auf Bergweg und Fahrweg in Lärchenwald hinab, über Brücke, auf Teerstraße nach **S. Leonardo, 1519 m, 1:20 Std.** Großer Ort an der Straße zum Gran S. Bernardo, Hotel mit Touristenlager, Minimarket, Osteria, Brunnen. Die Sonne kommt kurz raus, sofort Zelt und Kleider trocknen an einem Gartenzaun während der Pause mit Joghurt und Obst.

Auf Fahrweg links vom Bacheinschnitt Ri. N zum Dorf **Saint Rhemy, 1619 m, 0:33 Std.** Brunnen, Restaurant, Bar.

Auf der Autostraße Ri. N durchs Dorf und weiter bis Kehre mit Brücke und Rastplatz. Rechts vom Bach bleibend auf altem Karrenweg in Flanke mit Wald und Blumenwiese aufwärts. Auf der linken Talseite zieht die überdachte Straße hinauf, für den Fernverkehr gibt es ein Tunnel. Überquere die Straße bei La Cantina, 2235 m, Bar, Gästezimmer mit Frühstück. Weiter auf dem Karrenweg aufwärts in Grasmulden, wichtiger Römerweg, Handelsweg, Pilgerweg. Auf der Passhöhe der Plan de Jupiter mit Ausgrabungen von Tempel und Unterkünften. Den gestampften Fußweg hat Kaiser Claudio 41 bis 54 v. Chr. ausbauen lassen zur Alpis Poenia Straße. Grenzkontrolle zur Einreise in die Schweiz, ich als Fußgänger werde unkontrolliert und mit einem Lächeln durchgewunken. Nur wenige Schritte sind es zum **Colle del Gran S. Bernardo, bzw. Col du Grand St. Bernhard, 2469 m, 1:56 Std.** Autos, Busse, Buslinie, Hotel, Restaurant, Läden, Hospiz mit großer Kirche in stilreinem piemontesischem Barok und mit Museum.

Schweiz, Walliser Alpen

Nach Wegweiser: Bourg St. Pierre 2h30 > auf dem altem Karrenweg rechts von Autostraße bergab in Grasflächen, Mal kurz Regen. Der Weg quert die Autostraße, ich bleibe parallel dazu auf der Straße. Abzweig nach links, auf Steg über den Bach und weiter auf dem „Chemin historique“ links am Stausee Lac des Toules entlang zur Staumauer „Barrage des Toules“. Auf Fahrweg in Kehren hinab zum Auslauf, über Brücke und weiter flach bei Regen nach **Bourg St. Pierre, 1632 m, 2:35 Std.** Großer Ort, Hotels, Läden, 2 Auberge, Hotel Garni Du Valsorey. Das kenne ich, da bleibe ich: Dortoir et petit déjeuner zu 25 Fr. p. P. Einziger Gast, kleines Zimmer mit Stockbett, Waschbecken, Schrank, Dusche im Flur. Duschen und Kleider waschen, dann ins Dorf zur Einkehr. Rösti, Salat, Bier = 22 Euro!

6:51 Std., + 1100 Hm, - 1470 Hm, 23 km Bergweg, Karrenweg, Fahrweg, Straße

27. Tag, 16.07., sonnig, 10°C, abends regnerisch. Karte LK Schweiz 282T

Meine Wirtsleute empfehlen mir den Weg links vom Bach wegen dem Blick auf die Gegenseite mit den Bergdörfern und Wiesen. Also Ri. N durchs Dorf und auf Fahrweg links hinab, Wegweiser: Liddes 1h30 > und auf der Brücke Pont de Tsarevesse über den Bach. Auf Fahrweg in Wald flott bachabwärts, nach 1:22 Std. im Dorf Dranse, wenig unterhalb von Liddes. Nach Wegweiser: Orsières 1h55 > weiter auf Straße, dann Fahrweg am Bach. Nach 1 km übersehe ich den Abzweig nach rechts über eine Brücke, schufte weglos im Steilhang mit Gestrüpp und Blockwerk, gegenüber wäre der bequeme Fahrweg. Dann Steilufer, Bach ist nicht zu durchwaten, ich muß zurück. 1:10 Std. Verhauer, sehr ärgerlich. Jetzt sehe ich den Richtungspfeil, auf der Brücke Pont de la Tsi über eine Schlucht mit dem Bach und auf Fahrweg flott talaus. Beim Hof Les Moulins wieder über den Bach und auf Teerstraße im Wald erst bergauf und dann bergab in den Talkessel mit **Orsières, 900 m, 2:50 Std., + 1:10 Std. Verhauer.** Großer Ort mit Hotels, Läden, Bahn, Buslinien.

Schweiz, Mont-Blanc-Gruppe

V.A. geht auf altem Weg über das Bergdorf Chez les Reuse hinauf zum Lac de Champex. Ich sehe am Bahnhof, daß gleich ein Bus hinauffährt und steige ein, Fahrpreis 5.80 Franken nach **Champex, 1473 m, 9 km Straße mit Bus, 4 km Fußweg.** Großer Ferienort mit Gaststätten, Läden, Hotels, Gîte d'etape. Einkehr zu Salade americaine, 2 Saft, Café = 28 Franken. Einkauf für 25.70 Euro.

Wegweiser: über Bovine 3h40 zu Col de la Forclaz 4h50 >. Über Arpette 0.50 h zu Col de la Forclaz 6h >. Ab 15.30 Uhr auf Autostraße Ri. W, nach 12 Min. links ab ins Val d'Arpette. Das Wetter ist gut, da will ich über das Fenêtre hinüber und vorher schön zelten. Also auf Fahrweg ins enge V-Tal, um 16.05 Uhr bin ich im Almdorf Arpette. Restaurant mit Chambres und Dortoirs, Autos parken. Weiter auf Fahrweg in den Talschluss, ein Felscirque. Leute kommen von oben. Ab 16.38 Uhr auf Bergweg aufwärts in der rechten Flanke mit Gebüsch, dann in Blockwerk und Gras, Steilfels ringsum. Immer wieder kommen Leute herab auf der TMB, eine erschöpfte Familie mit Kind, als letzte ein Vater mit kleinem Sohn – unglaublich. Kein Zeltplatz ist auszumachen, es wird regnerisch und neblig. Ziehe meinen Kampfanzug an und mache Tempo auf dem steilen Steig im Blockkar. Um 18.45 Uhr bin ich in der Scharte, dem **Fenêtre d'Arpette, 2665 m, 3.00 Std.** Nebel und Nieselregen, keine Sicht. Unterm Poncho Abstieg kurz auf Steig in Blockkar, dann Bergweg in Steilflanke mit Heide. Links kommt gelegentlich der Glacier du Trient, ein gigantische Gletscherbruch zum Vorschein. Um 20.20 Uhr ist auf 1583 m die Brotzeit-Hütte Chalet du Glacier, ist geschlossen. Hier Möglichkeit zum Zelten, aber es regnet und ich möchte ins Hotel auf dem Col. Mit Tempo auf dem Weg flach an einem Wassergraben entlang, um 21 Uhr bin ich bei dickem Nebel am **Col de la Forclaz, 1526 m, 2:15 Std.** Das Hôtel hier ist Gîte d'etape für GR, TVT, TMB, hat einen Zeltplatz und einen Laden. Die Gaststube ist gut besetzt mit 20 Trekkern, man nimmt mich gerne auf. Dortoir, Dusche, Frühstück zu 32 Fr, Essen zu 34 Fr, Ratsch mit Gruppe Franzosen, sogar eine Gruppe mit Amerikanern ist hier.

9:15 Std., + 1386 Hm, - 2070 Hm, 29 km Steig, Bergweg, Fahrweg, Straße, 4 km V.A.-Weg mit Bus gefahren.

28. Tag, 17.07, Nebel, regnerisch, 16°C, zeitweise Regen. Karte LK Schweiz 282T

Ab 8.30 Uhr nach Wegweiser: Col de Balme 3h > Ri. S auf Straße, dann Fahrweg bergab nach Trient, 1326 m. Der langgestreckte Ort im Talboden hat Campingplatz, Herbergen, Restaurants. 2 Gruppen Trekker kommen mir entgegen, andere sind schon im Gegenanstieg. Auf Fahrweg durch eine Erdbeer-Plantage, über den Bach und auf Bergweg in der linken Flanke des V-Tales in Kehren bergauf, dann queren in Grasflanke zur Alm Les Herbagères. Überhole einige Aufsteiger bei Nebel und Regen. Auf Fahrweg in Weideland hinauf zum **Col de Balme, 2204 m, 2:12 Std.** Grenze nach Frankreich. Die Hütte hier ist ein altes Haus und sieht bei dem Regen und Nebel noch erbärmlicher aus als sonst. Die Wirtin läßt nur diese Leute in die etwas geheizte Gaststube ein, die etwas bestellen. Einkehr zu Suppe, Saft, Café, Tarte (Kuchen) = 15 Fr. Nur wenige Aufsteiger kehren ein, die meisten bleiben vor der Hütte bei Regen und 9°C, sie warten auf Nachzügler.

Frankreich, Mont-Blanc-Gruppe

Bei feuchtem Nebel auf Weg in Blumenwiesen und Skipisten hinab zum Col des Posettes, 1997 m. Bei Regen auf Fahrweg Ri. N weiter in Weideland, nach 19 Min. nach Wegweiser: Le Buet > links ab und Ri. SW auf Weg in Flanke mit Lärchenwald hinab nach **Le Buet, 1329 m, 1:40 Std.** Kleiner Ort an Straße und Bahn Martigny – Chamonix. Campingplatz, Hotel. Einkehr und warten auf Wetterbesserung. Wie der Regen aufhört, gehe ich weiter. Sehe einen Campingbus aus Berchtesgaden auf einem Parkplatz, klopfe an und ratsche lange mit dem Paar.

Frankreich, Chablais Alpen

Auf der Autostraße Ri. S zum **Col des Montets, 1461 m, 0:25 Std.** Hier ein Natur-Museum mit Bar „Reserve Naturelle des Aiguilles Rouges“. Das schaue ich mir an und wärme mich dabeiauf.

Ab 16.28 Uhr nach Wegweiser: La Flégère 3h15 > auf Bergweg in Buschwald bergauf, leider Nebel, dann auch Regen. Kein Ausblick von diesem fantasischen Balkonweg! Dies ist auch die Laufstrecke vom Cross du Mont Blanc. Mangels Ausblick vertreibe ich mir die Zeit mit Erinnerungen an dieses Lauferlebnis. Ein Schilderwirrwarr ist am Weg mit Zielen, die nicht in der Karte sind. Um 19 Uhr bin ich endlich am Berghotel **La Flégère, 1877 m, 2:32 Std.** Das alte Haus steht trist im Regen, ich muß den Eingang suchen. Das Haus mit 90 Plätzen ist bewirtet von 2 netten jungen Frauen, der Gastraum ist beheizt, ich kann meine Kleider trocknen. Man sollte hier reservieren, denn wenn keine Gäste da sind, wird über Nacht abgeschlossen und das Personal fährt mit der Seilbahn ins Tal. Der Tisch ist schon gedeckt für 6 Trekker, das Menü ist gut und reichlich. Zahle für Zimmerlager, Dusche, Halbpension 29.30 Euro – sehr günstig.

6:49 Std., + 1838 Hm, - 1519 Hm, 20 Km Bergweg, Weg, Fahrweg, Straße

29. Tag, 18.07., Nebel, 13°C, Mal heiter, Mal Regen. Karte LK Schweiz 282T

Bei Nebel und 50 m Sicht auf Weg, teils Bergweg in Flanke mit Gebüsch und Heide queren. Wegewirrwarr schlecht beschildert, nicht markiert. Viele Seilbahntouristen kommen entgegen trotz Nebel. Kurzer Abstieg zur Seilbahn-Mittelstation **Planpraz, 1999 m, 1:46 Std.** Einkehr und überlegen, ob ich ohne den Blick auf die Mont-Blanc-Gruppe weitergehe. Entscheide mich für Warten, mache einen Abstecher und fahre mit der Seilbahn hinab nach **Chamonix**. Unter der Wolkendecke ist Sicht, sogar etwas Sonne. Stadtbummeln, im Bergführer-Büro hängt ein guter Wetterbericht: Morgen sonnig. Suche den Place de Garmisch-Partenkirchen und mache das Foto. Gehe ins Infocenter, spreche mit der Chefin und berichte ihr, daß ich aus der Partnerstadt Ga-Pa bin und unterwegs auf der V.A. Sie weiß Bescheid und wünscht mir alles Gute. Und sie weiß einen günstigen Zeltplatz für mich. Besuche die Denkmäler der Erstbesteiger des Mont Blanc Balmat und de Saussure, kaufe im Supermarkt ein, einen Regenschauer warte ich im Café ab bei Crêpes, telefoniere mit Evelyn und gehe zum Campingplatz Les Arolles. Eine Nacht kostet 6.80 Euro. Nur Zelte hier, Duschen, Kleider waschen, Autolärm, Hubschrauberlärm. Die Nacht ist sternenklar und kalt.

1:46 Std., + 360 Hm, - 225 Hm, 6 km Bergweg

Seilbahn nach Chamonix, ist abseits der Via Alpina

Summierung Teil 1:

29 Tage und 1 Pausentag, 541 km Wegstrecke, 17 km Wegstrecke mit Auto, 200 Stunden Gehzeit, 37.000 Hm Aufstieg, 38 Mal über 2000 m Höhe, 2 Mal über 3000 m Höhe, 14 Nächte im Zelt, 15 Nächte in Häusern, 10 Tage bewölkt mit kurzzeitig Regen.

Teil 2: In den Westalpen von Chamonix nach Liechtenstein

21 Bergkarten 1:50.000, 660 Karten-Kilometer, 36 Tage

Frankreich, Chablais Alpen

30. Tag, 19.07., sonnig, 10°C, schönsten Wetter. Karten LK Schweiz 282T, DR 3

Nach dem Abstecher nach **Chamonix** fahre ich mit der Brevent-Seilbahn zurück zur Mittelstation auf **Planpraz, 1999 m**. Hänge mein Zelt zum Trocknen über ein Geländer, leiste mir Café und Tarte und schaue begeistert aufs Hochgebirge gegenüber. Juhu, es ist schönsten Wetter.

Nach Wegweiser: Col du Brevent 1h30 >, Brevent 1h50 > auf Bergweg in Grünflanke hinauf zum Col du Brevent 2368 m (0:47 Std.), den Rucksack deponiert im Gelände und weiter auf Bergweg in Schotter und Blockwerk zum Gipfel **Le Brevent, 2524 m, 1:14 Std.** Wunderbare Aussicht rundum, das Riesengebirge mit dem Mont Blanc glänzt im strahlenden Sonnenlicht. Es sind viele Seilbahntouristen hier, eine Gruppe Österreicher zu einer Bergführer-Prüfung, auch die 2 Berchtesgadener von gestern.

Zurück zum Rucksack auf dem **Col du Brevent, 0:25 Std.** und einen guten Platz gesucht zum Sitzen, Schauen, Staunen, Fotografieren.

Ab 12.50 Uhr auf Bergweg in Grünflanke mit Blockwerk hinab Ri. NW zur Pont d'Arleve 1597 m. Über den Wildbach und auf Bergweg in Buschwerk aufwärts, oben in Blumenwiese mit Purpurenzian und Wollgras zum **Refuge de Moede Anterne, 2000 m, 2:16 Std.** Großes Haus mit Zimmer, Lager, Dusche, Essen. Randonneure des GR 5 aus Frankreich, Deutschland, Österreich, Holland, Schweiz vergnügen sich im Umkreis.

Auf Bergweg in Gras hinauf zum **Col d'Anterne, 2264 m**. Rückblick zum Mont Blanc, nebenan die gewaltige Felsflucht der Rochers des Fiz. Abstieg auf Weg über eine idyllische Hochebene, vorbei am Lac d'Anterne, hinab zur kleinen Hütte **Refuge d'Anterne, 1807 m, 1:03 Std.** Scheint gut besucht und eine große Gruppe ist im Anmarsch.

Auf Bergweg in Weide und Buschwerk die gigantische Felsflucht mit der Pointe de Salles umrundet, die Cascades de la Sauffaz bewundert, Ri. N auf Fahrweg in Wald hinab zu Parkplatz und Gasthaus Du Lignon, 1180 m. Das Haus ist um 19.27 Uhr geschlossen und anscheinend nur tagsüber bewirtschaftet. Auf Bergweg, die Straße abkürzend weiter abwärts zum unbewohnten Almdorf **Les Fardelay**. Hinterm Dorf entdecke ich einen Brunnen, einen Bach, eine weitausladende Fichte. Das ist ein wunderbarer Zeltplatz für mich.

7:18 Std., + 1342 Hm, - 2305 Hm, 23 km Bergweg, Fahrweg

31. Tag, 20.07., sonnig, 10°C, mittags 24°C. Karte DR 3

Ab 8.07 Uhr auf Bergweg in Wald bergab zur Cascade du Rouget mit Auberge. Das Haus ist ein Gasthaus ohne Übernachtung. Weiter auf Bergweg in Wald hinab, über eine Straßenbrücke, auf Fahrweg am Wildbach zur Pont des Nants, 768 m. Hinauf in den Ferienort Maison Neuve und auf Straße nach **Sixt-Fer-à-Cheval, 757 m, 1:21 Std.** Im NO steht der Mont Ruan mit Gletscher, im N der Bergstock mit den Dents Blanches. Der Ort hat Hotel, Auberge, Gasthäuser, Läden, Info-Zentrum. Wegweiser: Samoens 1h40 >. Mache Kaffepause auf einer Bank mit frischem Gebäck aus dem Laden. Es ist die Bushaltestelle, ein Bus fährt vor.

Schnell zusammengepacken, einsteigen und für 1.65 Euro Busfahren nach **Samoens, 714 m, statt 6 km Talweg und 1:40 Std. Gehzeit.** Die Kleinstadt hat viel Betrieb, Hotels, Gîte d'etape, Läden, Gasthäuser. Einkauf und schöne Pause im Musikpavillon. Stadtbummel, schöne Kirche, daneben eine Riesen-Linde seit 1438 mit 9,8 m Umfang.

Genug gebummelt, auf Straße Ri N hinauf zum Almdorf Les Allamands. Das alte Bauern-Gasthaus hat leider dicht gemacht. Also Wasser vom Brunnen und Pause bei der Kapelle. Kurz weiter auf Straße bis Parkplatz, 40 Autos parken hier. 2 Wegweiser: Refuge de Bostan, 100 Pl., offen, Restauration 2h > (in meiner Karte steht Ref. Tornay). Refuge de la Golese, 80 Pl., offen, Restauration, 1h30 >. Auf Fahrweg Ri. NO in Wald bergauf, ab 1450 m in Weideland, eingegrenzt von Kalkfelsen zum **Ref. de Bostan, 1763 m, 1:48 Std.** Ein neues

Haus in wunderbarer Felslandschaft, Lager zu 8.50 Euro, Halbpension zu 30 Euro. Nur 6 Gäste sind hier. Gut für Abstecher zum Col de Bostan, 2290 m, zu Les Dents Blanches 3h15.

Nach Wegweiser: Ref. de la Golese 0h45 > auf Bergweg in Grasflanke Ri W queren zum **Ref. de la Golese, 1671 m, 0:36 Std.** Einkehr zu Omlette und Saft, es sind nur 2 Gäste hier. hier das Lager zu 8.50 E, die Halbpension zu 31 E.

Kurz zum **Col de la Golese, 1683 m.** Nach Wegweiser: Col de Coux 2h30 > Ri. NO bergab auf Fahrweg in Almgebiet und Weg in Wald hinab bis 1500 m.

Hier ist ein sehr altes Paar mit großen Rucksäcken, er trägt Mütze und Handschuhe und schaut der Frau zu, wie sie das Zelt aufstellt.

Aufstieg auf steilem Fahrweg in Wald, oben auf Bergweg in Grasflanke. Es geht auf 20 Uhr zu und die Sonne scheint golden und warm in die Westflanke. Da kommt Dankbarkeit auf, die Beine pauern nach oben, das Gemüt jubelt, ich darf einen ganzen Sommer lang gehen, ich kann Tag für Tag gehen ohne müde zu werden. Dann stehe auf dem **Col de Coux, 1920 m, 1:44 Std.** Die Füße fest am Boden, die Arme im Himmel und als Dankeschön ein Gratie Dio hinaufgeflüstert. Es ist 20.17 Uhr und eine wunderbare Stimmung mit Abendsonne in den Felsflanken der Dents Blanches und Dents du Midi. Hier verläuft die Grenze Frankreich / Schweiz, Wegweiser: Barme 1h15, Champéry 2h50 >

Die Färbung entwickelt sich zum Alpenglühen, ich will näher ran. Also weiter auf Bergweg in Blumenwiese, entlang auf der scharfen Arête de Berroi und zugesehen, wie die Dents allmählich verglühen. Zum Zelten steige ich die steile Grasflanke Ri. S ab zu einem ebenen Fleck. **0:25 Std.**

7:14 Std., + 1610 m, - 525 m, 21 km Bergweg, Fahrweg, Straße, 6 km Weg mit Bus gefahren.

Schweiz, Chablais Alpen

32. Tag, So., 21.07., 15°C, Gewitter, Dauerregen bis 14 Uhr. Karten LK 272T, LK 282T

Ab 7.35 Uhr bei Gewitterregen unterm Poncho in hohem Gras hinab zu Fahrweg und in Almgebiet Ri O zum Almdorf **Barme, 1492 m, 0:45 Std.** Einkehr in „Cantine“, ein kleines privates Gasthaus, in der Gaststube des Holzhauses sitzen einige Übernächter und warten auf besseres Wetter. Berichte dem Wirt und einer Gruppe Franzosen über Via Alpina. Im Almdorf ist auch das große Holzhaus „Cantine de Barmaz“ mit Zimmer, Lager, Bewirtung.

Bei Regen und dichtem Nebel auf Fahrweg bergab zwischen Felswänden, dann in Wald Ri. NO ins Val d'Illeiez. Bin um 10.22 Uhr beim **Campingplatz Grands Paradis, 1056 m, 0:47 Std.** und denke spontan, dass ich bei dem schlechten Wetter meine Kleider waschen könnte. Frage nach im Büro, gerne, sagt der Mann und zeigt mir den Raum und die Maschinen. Allerdings warten hier schon mehrere Frauen mit vollen Waschkörben. Nach 2 Stunden bin ich an der Reihe, wasche und trockne alle Kleider, die ich nicht an habe für nur 3 Franken. Hier gibt es auch das Auberge du Grand Paradis mit Zimmer und Restaurant.

Um 14.15 Uhr komme ich endlich weiter und gehe ohne Regen auf einem beschilderten Weg links vom Bach in das große und weit verstreute **Champéry, 1055 m, 0:27 Std.** Vorbei an prächtigen alten Holzhäusern in das Zentrum mit Hotels, Gasthäusern, Bahnhof, Seilbahn. Einkehr, ich habe Kohldampf und möchte richtig essen. Das ist nachmittags leider nicht möglich, nehme ein Bananensplit- Eis, Kaffee und Kuchen. Vom Nebentisch hat mich ein Paar interessiert beobachtet, sie fangen an zu Reden und hinterfragen intensiv das hintergründige und emotionale meiner Überschreitung - über eine Stunde lang. Sie sind fasziniert und zahlen gar meine Zeche.

Ab 16.40 Uhr gehe ich auf der Straße zurück zum Grand Paradis und kurz bis Les Clous. Nach Wegweiser: Susanfe 3h05 > links ab und Ari. SO auf Bergweg, teils auf Fahrweg in Wald bergauf mit Tiefblick auf Cahmbéry. Nach 1:25 Std. die Alm Bonavau, jetzt auf Bergweg in Steiflanke aufwärts queren, 2 Mal kurz auf Steig mit Kette in Steiflanke mit stufigem Fels hinauf, in einer Schlucht auf Steg über den Wildbach. Ein imposantes Hochgebirgstal mit Gipfeln über 3000 m öffnet sich, auf Bergweg in Gras und Schotter zur **Cabane de Susanfe SAC, 2102 m, 2:55 Std.** Kleines Steinhaus, 9 Übernächter hier, warme

Stube, Lager, Halbpension, 3 Saft zu 60 Fr. Hier Quartier für die Rundtouren T.O.B.: Tour du Dents Blanches, T.D.M.: Tour du Dents Midi, T.R.: Tour du Mont Ruan.

4:54 Std., + 1147 Hm, - 873 Hm, 17 km Bergweg, Fahrweg, Straße

33. Tag, 22.07., bewölkt, 8°C, heiter und warm. Karten LK 272T, LK 282T

Ab 8 Uhr auf Bergweg in Kar mit Gras, Fels und Feinschotter Ri. NO hinauf zum **Col de Susanfe, 2494 m, 1:00 Std.** Voraus ein Talkessel mit See, umgeben von Felsbergen. Ich juchze in den eiskalten Sturm hinein, juchzt doch einer zurück. Eine Gruppe Bergsteiger steht im Windschatten eines Felsens und überlegt, ob sie den Gipfel machen können. Ich sage, daß ich mich anschließen würde. Überredet, wir legen die Rucksäcke in den Windschatten und beschweren sie mit Steinen.

Wir steigen auf, eine junge Frau namens Natali, drei junge Männer aus einem Dorf am Genfer See, ich hinterher. Auf Steigspuren in Flanke mit Feinschotter Ri. N steil hinauf, einer der Männer ist gut drauf und setzt sich ab. Über eine Felsstufe mit Richtungspfeilen, die Gruppe übersieht eine Richtungsänderung und geht falsch. Schon habe ich einen Vorsprung und schließe zum Vorsteiger auf. Er will auf dem Vorgipfel auf die Gruppe warten, ich steige alleine in Fels und Steilschotter hinauf zum Gipfel der **Haute Cime, 3257 m, 1:20 Std.** Es ist der höchste Gipfel der Dents du Midi, ich habe etwas Sonne und etwas Sicht auf grandiose Berge wie den Mont Blanc, so wie die Windböen die Wolken verjagen. Bei 3°C hält es mich nicht lange, ich steige wieder ab.

Die drei Männer sind auf dem Vorgipfel versammelt, die Natali hat aufgegeben und sitzt unterhalb im Schotter. Ich sage ihnen, es lohnt sich aufzusteigen, ich werde die Natali mitnehmen und wir werden unten in Windschatten auf sie warten. Das freut die junge Frau, sie steigt vor mir ab zum **Col de Susanfe, 2494 m, 1:00 Std.** Am Depot angekommen, leihe ich ihr meinen Sitzfleck und meinen Poncho als Windschutz. Sie sitzt nicht bequem, steht halb auf, schon wirbelt mein Sitzfleck mit dem Sturm auf und davon. Macht nichts, sage ich und bringe mit Hilfe meines Windschutzes Wasser zum Kochen für zwei Kaffee. Die drei Männer haben sich beeilt, setzen sich dazu und geben einen Likör aus. Einer spricht gut deutsch, ich berichte ihnen von der Via Alpina.

Ein Gruppe mit großen Rucksäcken kommt an, junge Deutsche auf Trekkingtour für eine Woche mit Zeltausrüstung.

Meine Gruppe geht Ri. W, ich steige Ri. O ab auf einem Steig in Fels, dann auf Bergweg in Flanke mit Schotter und Gras. Es wird heiter, der Wind hört auf und es wird 17°C warm. Am Stausee Lac de Salanfe entlang zum Ostende mit der großen Hütte **Auberge de Salanfe, 1950m, 1:25 Std.** Einige Leute bevölkern die Terasse und schauen bei Kaffee und Kuchen in den riesigen Cirque. Einkehr mit Saft, Suppe, Salade de l'alpage, Eis zu 28 Fr. Das Haus hat 100 Lager und 21 Betten, die Preise: Bett 41 Fr., Lager 19 Fr., Halbpension 50 Fr.

Nach Wegweiser: Salvan 2 h > auf Fahrweg in V-Tal mit Wald bergab. Abkürzung auf Bergweg mit einigen Treppen durch Steilhang zu einem kleinen Campingplatz auf 1394 m. Flach weiter auf Fahrweg durch Ferienhaus-Siedlung Van-d'en Haut, auf Steg über den Bach und auf einem instandgesetzten alten Karrenweg in Bergflanke mit Wald in das belebte Bergdorf Les Granges, 1059 m mit einem Hotel. Auf einer Nebenstraße in den Talort **Salvan, 934 m, 2:17 Std.** Liegt ziemlich leblos im engen V-Tal, komme beim Bahnhof auf die Straße. Sehe eine Bahnverbindung, studiere die Karte, kaufe eine Fahrkarte zu 5.80 Fr und fahre mit dem Zug eine Steilstufe hinab nach Vernayaz und weiter nach **Martigny, 475 m.** 8 km Weg mit Bahn gefahren. Der Abstieg nach Vernayaz scheint gut zu sein auf breitem Weg mit vielen Serpentinaen im Steilhang, im Tal geht es in Bahnnähe flach weiter.

Zu bemerken ist, daß hier die Streckenführung der V.A. verändert wurde, es geht jetzt von Vernayaz über Dorénaz auf den Berg Sex Carro, und nicht mehr über Martigny.

Gehe vom Bahnhof zum Campingplatz im Süden der Stadt, kann hier zelten zu 16.60 Fr. und einkaufen.

7:02 Std., + 1271 m, - 2394 m, 18 km Steig, Bergweg, Fahrweg, Straße, 8 km Weg mit Bahn gefahren.

Schweiz, Diablerets Gruppe

34. Tag, 23.07., sonnig, bis 33°C. Karten LK 282T, LK 272T

Stadtbummel, Einkauf, 500 CHF vom Bancomaten (Maximum), Post-Packet nach Ga-Pa mit Karten, Filmdosen, Genepy, Wörterbuch und Tagebuch. Kaufe bei Migros 8 Diafilme zu 148 Fr, leider sind es Filme incl. Entwicklung. Zum Abschluss eine Einkehr zu Crêpes mit Jambon, fromage, oef, dazu Saft, Café zu 18.50 fr.

Ab 12.35 Uhr bei 23°C Ri. N zur Stadt hinaus, vorbei an Obstplantagen auf dem Damm der Dranse hin zur Autobahn, unten durch und auf dem breiten Damm der Rhône. Ri. O, vorbei an Abfallindustrie. Auf einer Straßenbrücke über den Fluss und auf Straße durch Weinbau in den Ort **Branson, 501 m, 1:00 Std.** Brunnen, Café, ein Haus mit Gästezimmern.

Nach Wegweiser: Jeur Brûlée 2h50, Sex Carro 4h20 > auf altem Almweg unter Maronibäumen Ri. W queren zu einem steilen und markanten Rücken, Ri. N bergauf in vielen Kehren in Buschwald, Mal auf Almweg, Mal auf Fahrweg mit Tiefblick und Ausblick. Verstreut liegen Häuser am Steilhang, auf 1525 m ein Balkon mit dem Almdorf Jeur Brûlée (1:55 Std.). Die alten Häuser sind jetzt Ferienhäuser, ich spreche einen Mann an. Der spricht deutsch und berichtet von einer Hütte auf dem Sex Carro, gesprochen Se karro. Auf Bergweg in Wald weiter steil Ri. N hinauf, um 18.04 Uhr bin ich bei dem Funkmasten auf dem **Sex Carro, 2091 m, 2:54 Std.** Fantastische Aussicht auf Bergketten mit Gran Combin und Mont Blanc, 1500 m tiefer das riesige Rhônetal mit seinen Plantagen und Dörfern. Begeistert mache ich viele Panorama-Fotos, schaue mich endlich um nach der Hütte. Nichts zu sehen. Gehe auf der Route weiter am Kamm entlang, quere auf der Westseite in Weideland mit Purpurenzian und Türkenbund zur Alm L'Au d'Alesse. Da ist die Hütte **Cabane du Sex Carro, 1988 m, 0:30 Std.** Kleines einfaches Haus, 18 Lager, ist nur am Wochenende einfach bewirtschaftet vom Skiclub Dorénaz. Ein Paar aus Dorénaz ist hier, sie haben aus den Hüttenvorräten ein Essen zubereitet. Sie laden mich ein, schon sitze ich mit am Tisch. Sie sprechen etwas Deutsch, wir können uns verständigen. Im Anbau wohnt ein alter Herr mit zwei Enkelkindern. Er betreut die Hütte und bietet uns ein Frühstück an. Ich zahle fürs Lager 10 Fr und für die Lebensmittel 10 Fr. Wunderbarer Sonnenuntergang. Die Frau braucht zum Schlafen einen Himalaya-Schlafsack, mir ist es in meiner 1400g-Füllung zu warm.

4:24 Std., + 1642 m, - 162 m, 13 km Bergweg, Fahrweg, Straße

35. Tag, 24.07., sonnig, bewölkt, neblig. Karte LK Schweiz 272T

Frühstück mit den beiden Übernachtern, sie geben mir Tips für den Weiterweg. Man kann nach Wegweiser: Chalet Neuf 1h35 > auf dem kürzesten Weg auf halber Höhe weiterkommen. Und man kann einen längeren aber aussichtsreichen Höhenweg gehen.

Ich nehme natürlich den Höhenweg bei dem schönen Wetter. Ab 9.05 Uhr 1 km Weg zurück Ri O und auf Bergweg hinauf in Westflanke Ri. N zum **Portail de Fully, 2267 m, 0:42 Std.** Ausblick auf ein wunderbares Bergpanorama mit Morgenstimmung.

Nach Wegweiser: Col du Demècre Hütte 0h55 >, Chalet Neuf Hütte 1h30 > auf Bergweg in Flanke mit Blumenwiese aufwärts queren Ri. N mit Ausblick und Talblick bis zum Genfer See zum **Col du Demècre, 2361 m mit der Cabane du Demècre, 0:54 Std.** Das Haus ist bewirtschaftet, der Weg Via Alpina ist der bedienenden Frau unbekannt, eine Jugendgruppe ist hier. Abstecher ist möglich auf den mächtigen Felsberg Dent de Morcles, 2968 m über den Col de Fenestral.

Abstieg nach Wegweiser: Chalet Neuf 0h50 > auf Bergweg im steilen Talschluss mit Wiese und vielen Küchenschellen bis zu einer Viehtränke auf 2058 m (0:30 Std.).

Ab hier bieten sich 2 Wege an: rechts nach Wegweiser: Rionda 1h20, La Tourche Hütte 1h45 > ein oberer alpiner Höhenweg als Querung in Steiflanke mit Gras und Fels auf 2100 m Höhe nach Rionda, links nach Wegweiser: Chalet Neuf Hütte 0h20 > ein unterer leichter Weg in Weide und Wald mit Abstieg über die Hütte Chalet Neuf 1865 m zur Alm L'Au d'Arbignon 1649 m und Aufstieg nach Rionda 2156 m.

Es hat leider recht dunkel bewölkt, doch der obere Weg reizt mich, er ist gut einzusehen auf dem Geländebalkon. Auf Bergweg in Grasflanke mit viel gelbem Enzian aufwärts, über eine Felsstufe hinauf bis 2117 m. Mit großartigem Ausblick auf einem Naturbalkon mit

Blumenwiese auf Bergweg queren in der Steiflanke unter dem Dent de Morcles, 3 Mal kurz Seilversicherung, 1 Mal kurz ausgesetzt ohne Versicherung.

Ein Einzelgänger war vor mir unterwegs, hat mich beobachtet und interessiert sich für meine Tour. Ein hochinteressanter Mann auf Tagestour, er hinterfragt gezielt die Emotionen meiner Dreimonats-Tour. Am Schluss will er mein Alter wissen – und ist begeistert. Er ist 5 Jahre jünger und hofft fit zu bleiben. Er hat es eilig, er kürzt ab und steigt knallhart eine Steilgrasrinne hinunter.

Um 13.50 Uhr bin ich auf der Aussichtskanzel Rionda, 2156 m. Was ich sehe ist dichter Nebel, 3 Kasernen, eine Wegekreuzung. Hier kommt auch der untere alternative Weg an. Nach Wegweiser: La Tourche Hütte 0h20 >, Pont de Nant Hütte 3h30 > auf Fahrweg in Militärgebiet weiter Ri. N. Hier ist manchmal Sperrgebiet, da wird Schießen geübt, man sieht es an den Raketenteilen im Gelände. Nach 20 Min. die **Cabane de la Tourche, 2198 m, 2:25 Std.** Nebel. Das Haus ist klein, alt und einfach, aber bewirtschaftet. Ein Gruppe geht weiter, 2 Berggeher sitzen vor dem Haus. Einkehr zu Café, Sandwich, Tomate, 8.50 Fr.

Nach Wegweiser: Col des Perris Blancs 1h, Nant 2h45, Pont de Nant 3h30 > bei Nebel Ri O auf Bergweg in Gras und Schotter hinauf zum **Col des Perris Blancs, 2544 m, 0:43 Std.** Dichter Nebel, 8°C.

Bei 20 m Sicht auf Bergweg in Flanke mit Gras Ri. O hinab nach Markierung. Trotzdem abgekommen, mit dem Kompass zurückgefunden. Nach 1:26 Std. bin ich unten am Bach auf 1664 m, im Flachen und unterhalb der Wolkendecke. Auf Fahrweg flott talaus in Weide und Wald entlang der gewaltigen Felsflucht mit dem Grand Muveran 3051 m. Vorbei an der ärmlichen Alm Nant, im Vallon de Nant am Wildbach entlang, leider kein Badewetter. Auf Natur-Lehrpfad zum Botanischen Garten La Thomasia, groß und schön, Leute hier. Kurz danach das große Haus **Auberge de Pont du Nant, 1253 m, 2:20 Std.** Parkplatz, Restaurant, Zimmer, schönes großes Dortoir (Lager) unterm Dach, Dusche ohne Berechnung. 4 Übernächter hier, Lager mit Halbpension zu 42 Fr.

7:04 Std., + 1167 m, - 1888 m, 19 km Bergweg, Fahrweg

36. Tag, 25.07., wolzig. Karten LK Schweiz 272T, LK 273T

7:18 Std., + 1801 Hm, - 987 Hm, 19 km

Schweiz, Berner Alpen

37. Tag, 26.07., Karte LK 263T

6:29 Std., + 918 Hm, - 1747 Hm, 21 km

38. Tag, 27.07., Karte LK 263T

7:16 Std., + 1680 Hm, - 1539 Hm, 22 km

39. Tag, 28.07., Karte LK 263T

7:06 Std., + 1829 Hm, - 1772 Hm, 23 km

Seilbahn: 2km Weg

40. Tag, Karte LK 263T

7:00 Std., + 1704 Hm, - 1925 Hm, 22 km

41. Tag, Karte LK 263T, LK 274T

6:13 Std., + 1037 Hm, - 1108 Hm, 20 km

Bahn: 14 km Weg

42. Tag, Karte LK 274T, 264T

8:03 Std., + 1961 Hm, - 805 Hm, 24 km

43. Tag, Karte LK 264T, 265T

5:51 Std., + 986 Hm, - 1448 Hm, 23 km

Bahn: 14 km Weg

Italien, Schweiz, Tessiner Alpen

44. Tag, 02.08., 8°C bewölkt, Karte LK 265T

Ab 7.25 Uhr über eine historische Steinbrücke, überquere die Straße zum Nufenenpass und steige auf altem Karrenweg aufwärts in Grasflanke mit Purpurenzian und Gebüsch. Bei 2400 m Höhe auf stillgelegter Teerstraße nach rechts Richtung Staudamm, links hinauf zu Gipfelkreuz auf Punkt 2473 m: Ausblick zu Nufenenstock und Griessee. Weiter auf Bergweg oberhalb vom Griessee, 2 Abzweige mit Wegweiser zur Capanna Corno-Gries CAS, 2338 m (3 km Weg, eine kleine Hütte mit einfacher Bewirtung, nur Getränke und kalte Speisen). Gehe nach Wegweiser: Griespass > auf Weg in Gras und Schotter flach zum **Griespass, 2479 m, 1:57 Std.** Grenze Schweiz / Italien. Nebel. Auf Bergweg in Weide abwärts zu Talboden mit Alpe Bättelmatt, 2112 m. Auf Bergweg in Weide, teils zugewachsen mit Buschwerk abwärts zum Lago di Morasco, 1815 m. Parkplatz und Materialseilbahn. Auf Straße am See entlang zum Staudamm, auf Straße mit Abkürzungen hinab nach **Riale, 1734 m, 1:50 Std.** Kleiner häßlicher Ort, Brunnen, Bar. Etwas Sonne, hänge mein Zelt über einen Zaun zum Trocknen. Einkehr in der Bar zu Insalata, Toast, Cappuccino, Torta: macht 11 E.

Ab 12.38 Uhr auf Kiesstraße in Kehren bergauf, Abkürzungen in Gebüsch und Gras. Ab 13.55 Uhr flach in Hochtal Richtung Stausee Lago Toggia, einige Allradautos und Bergradler hier. Ein Trekker kommt mir entgegen: er ist auf Hüttentour, fürchtet sich aber sehr vor Schnee und Tiefblick. Einkehr im **Rifugio Maria Luisa CAI, 2150 m, 1:30 Std.** Bin einziger Gast: Suppe, 2 Saft, Cafè zu 11 E. Die Preise: Halbpension 29 E, Lager für Soci 8 E. Weiter über die Staumauer, in Weidegebiet nach Karte ohne richtigen Weg Ri. NO, dann Ri. O zwischen 2 kleinen Seen hindurch und jetzt auf deutlichem Bergweg in Blockkar hinauf zur **Bochetta di Val Maggia, 2635 m, 1:33 Std.** Kein Schild, keine Wegweiser hier. Grenze Italien / Schweiz. Sicht auf den Sockel des mächtigen Basódino, 3272 m, der Gletscher zeigt unten Blankeis, oben Schnee. Bei günstigen Bedingungen wollte ich den Abstecher machen und auf den Gipfel gehen, doch das Wetter ist dagegen. Es ist Regenbewölkung auf 3000 m, 6°C und eiskalter Wind.

Meine Karte bietet 2 Wege für den Abstieg an, nehme den südlichen. Ab 16.40 Uhr auf markiertem Bergweg mühsam und lange in Blockwerk bergab. 18.38 Uhr bin ich an der Seilbahnstation am Lago di Robiei, daneben steht ein 6stöckiges und 6eckiges Hochhaus, das Ristorante und Albergo Robiei. Noch 10 Min. Fahrweg zur **Capanna Basodino CAS, 1856 m, 2:10 Std.** Groß, gut, Dusche, 15 Übernächter hier. Wirt: Der Basodino braucht Gletscherausrüstung und 5 Stunden für den Aufstieg, geht also nicht als Abstecher. Preis für Halbpension 38 Fr = 27 E.

9:00 Std., + 1546 Hm, - 1613 Hm, 22 km Weg, Bergweg

45. Tag, 03.08., regnerisch, trüb, Karte LK 265T, 266T

Wegweiser: San Carlo 1h40 >, ein guter Bergweg in V-Tal, unter der Seilbahn. Ich gehe zurück zur Seilbahnstation, fahre mit der Gondel um 8.30 Uhr hinunter nach **San Carlo** zu 16 Fr, kann mit dem Bus gleich weiterfahren zu 9,20 Fr nach **Fontana, 600 m**. Bin also 12 km Weg gefahren. Einkauf im Gasthaus: 2 Sandwich, Cafè zu 16.30 Fr. Wegweiser: Trekking 700°, Alpe Fiorasca 5h14, Prato Sornico 8 h >. Ich kenne die Strecke: steil und lang und kein Wasser. Es hat 19°C, es ist trüb bei tief hängender Wolkendecke. Auf geht's ab 9.55 Uhr durchs Dorf und hinauf auf gutem altem Almweg, ein Bergweg in vielen Kehren in Steiflanke, zum Glück verdeckt Laubwald den Tiefblick. Ab 11 Uhr auf Steintreppen teils in senkrechter Felswand hinauf. Unglaublich, da haben die früher ihr Vieh rauf und runter getrieben! Grandioser Tiefblick ins Tal, braucht Nerven, Nebelschwaden ziehen. Die Flanke lehnt sich jetzt etwas zurück, ohne Tiefblick weiter. Der markierte Bergweg zieht jetzt sehr steil aufwärts in Gras und Lärchenwald, auf 1700 m Höhe liegt rechts ab ein altes Almdorf. Eine 3 m hohe Leiter, 3 Mal kurz Seilversicherung. Ab 2100 m Höhe endlich flacher queren, heftiger Regen setzt ein, brauche Umhang und Überhose. **Alpe Fiorasca, 2086 m, 4:00 Std.** Die Alpe besteht aus mehreren kleinen Steinhäusern, eine Hirtenhütte ist zu öffnen, hat eine einfache Sitzbank und ein Holzgestell mit 2 Liegeflächen. Ich lasse es regnen und mache hier Rast im Trocknen. Es gibt eine heiße Suppe zum Sandwich, eine Dose Macedonia, für

einen Kaffee fange ich Regenwasser auf. 1:27 Stunden Pause sind genug, weiter bei feuchtem Nebel. Auf Bergweg in Gras und Blockwerk zur Felsscharte **Bochetta di Fiorasca, 2362 m, auch di Brünesc genannt, 0:37 Std.** Nebel und Wind, ein schweizer Papierfähnchen steckt in der Scharte. Gleich weiter, auf Bergweg steil in Fels und Schotter 30 Hm hinab, jetzt weglos in Gras und Blockwerk und sumpfiger Almwiese steil bergab bis Alm auf 1612 m.

Dieser Abstieg muß angelegt werden als Bergweg mit Kehren, sage ich zu einem Mann bei der Alm. Der sagt, daß hier der Alpinismus erst angekurbelt werden muß, dieses Entwicklungsland braucht dringend Wegweiser, Wege und Hütten.

Gehe wegen dem feuchten Wetter die Fahrstraße hinab, nicht den kürzeren Bergweg. Ab 1485 m Höhe nimmt mich ein Auto mit ins Tal nach **Prato-Sornico, 742 m, 2:30 Std. verkürzt um 1:30 Std.** 4 km Weg mit Auto. Albergo Lavizzara, nehme ein Zimmer mit Dusche, nicht das Lager im tristen Luftschuttkeller. Eine Gruppe mit 4 Schweizern ist hier, sie haben das Fähnchen in die Scharte gesteckt. Sie waren beim größten Regenschauer da oben, während ich in der Hirtenhütte trocken sitzen konnte.

**6:30 Std., + 1760 Hm, - 870 Hm, - 640 Hm mit Auto, 10 Km Bergweg
Seilbahn, Bus, Auto: 16 km Weg**

46. Tag, Karte LK 266T, 276T
6:43 Std., + 1427 Hm, - 1263 Hm, 15 km
Auto: 2 km Weg

47. Tag, Karte LK 266T, 276T
8:40 Std., + 1732 HM, - 1892 Hm, 20 km
Auto: 5km Weg

Schweiz, Adula Alpen

48. Tag, Karte LK 266T, 276T, 277T
8:35 Std., + 1962 Hm, - 1462 Hm, 17 km
Seilbahn: 2 km Weg

Schweiz, Albula Alpen

49. Tag, Karte LK 277T, 267T
7:35 Std., + 1726 Hm, - 1371 Hm, 22 km
Bus: 4 km Weg

50. Tag, Karte LK 267T
7:35 Std., + 1600 Hm, - 1140 Hm, 20 km

51. Tag, Karte LK 267T
2:35 Std., + 150 Hm, - 820 Hm, 10 km

52. Tag, Regen Karte LK 267T, 268T
5:32 Std., + 890 Hm, - 1204 Hm, 14 km
Bus: 16 km Weg

Italien, Bernina Alpen

53. Tag, Regen Karte LK 268T, 278
5:22 Std., + 760 Hm, - 950 Hm, 15 km

54. Tag, Karte LK 278
7:33 Std., + 1500 Hm, - 850 Hm, 19 km

Schweiz, Bernina Alpen, Livigno Alpen

55. Tag, Karte LK 278, 279
4:19 Std., + 680 Hm, - 1550 Hm, 17 km
Bahn, Bus: 18 km Weg

Italien, Livigno Alpen

56. Tag, Karte LK 279, Kompass 072
8:06 Std., + 1500 Hm, - 700 Hm, 21 km

57. Tag, Karte Ko. 072
6:51 Std., + 1400 Hm, - 1380 Hm, 20 km

58. Tag, Karte Ko. 072
7:15 Std., + 950 Hm, - 410 Hm, 25 km

Italien, Ortler Alpen

59. Tag, Karte Ko. 072
9:39 Std., + 1050 Hm, - 2340 Hm, 29 km

Schweiz, Sesvenna Gruppe

60. Tag, Karte Ko. 072, LK 259Z, 249T
5:14 Std., + 1460 Hm, - 500 Hm, 20 km
Bus: 15 km Weg

Schweiz, Österreich, Silvretta

61. Tag., Karte LK 249T
8:10 Std., + 1760 Hm, - 1940 Hm, 25 km

62. Tag, Karte LK 249T, 248T
6:18 Std., + 920 Hm, - 1430 Hm, 20 km

Österreich, Rätikon

63. Tag, Karte LK 248T, 238
5:24 Std., + 1760 Hm, - 930 Hm, 14 km

64. Tag, Karte f&b WK 371
8:50 Std., + 600 Hm, - 1350 Hm, 30 km

65. Tag, Karte f&b WK 371
7:05 Std., + 727 Hm, - 1614 Hm, 19 km

Ende 2. Teil nach dem Rätikon, im Ort Frastanz

Summierung Teil 2:

36 Tage, 710 km Wegstrecke, 122 km Wegstrecke gefahren, 247 Stunden Gehzeit,
48.000 Hm Aufstieg, 54 Mal über 2000 m Höhe, 2 Mal über 3000 m Höhe, 19 Nächte im
Zelt, 17 Nächte in Häusern oder Hütten, 7 Tage kurzzeitig Regen, 2 Tage Dauerregen.

Teil 3: In den Westalpen vom Bregenzer Wald nach Triest

16 Bergkarten 1:50.000, 670 Karten-km, 31 Tage

Bus von Frastanz nach Sonntag: 26 km Weg

Österreich, Bregenzerwald Gebirge, Allgäuer Alpen

66. Tag, Karte f&b WK 371, WK364
8:18 Std., + 1600 Hm, - 1150 Hm, 24 km
Bus: 6 km Weg

Deutschland, Allgäuer Alpen

67. Tag, Karte WK 351
6:52 Std., + 1500 HM; _ 1300 Hm, 23 km
Bus: 8 km Weg

Österreich, Lechtaler Alpen

68. Tag, Karte WK 351
8:00 Std., + 487 Hm, - 1273 Hm, 30 km

69. Tag, Karte Kompass 4
5:44 Std., + 1582 Hm, - 1652 Hm, 15 km

2 Tage Pause in Ga-Pa

Teils geänderte Streckenführung V.A. - aus Internet

Österreich, Mieminger Kette

70. Tag, Karte BLV 31
4:28 Std., + 1310 Hm, - 500 Hm, 11 km

Deutschland, Österreich, Wetterstein Gebirge

71. Tag, Karte BLV 31
7:40 Std., + 1560 Hm, - 995 Hm, 17 km

72. Tag, Karte BLV 31
5:20 Std., + 405 Hm, - 1807 Hm, 16 km

Österreich, Karwendel Gebirge

73. Tag, Karte WK 323
8:17 Std., + 1800 Hm, - 1360 Hm, 22 km

74. Tag, Karte WK 323
7:06 Std., + 1174 Hm, - 2000 Hm, 26 km

Österreich, Tuxer Alpen, Zillertaler Alpen

75. Tag, Karte WK 323
6:40 Std., + 1663 Hm, - 763 Hm, 19 km

76. Tag, Karte WK 152

4:43 Std., + 1123 Hm, - 740 Hm, 18 km
Bus: 30 km Weg

Italien, Zillertaler Alpen

77. Tag, Karte WK 152, WK S4
8:55 Std., + 1677 Hm, - 1407 Hm, 18 km

78. Tag, Karte WK 152, WK S3
7:24 Std., + 525 Hm, - 1736 Hm, 20 km

Italien, Rieserferner Gruppe

79. Tag, Karte WK S3
7:29 Std., + 2012 Hm, - 555 Hm, 24 km

Italien, Villgratner Berge

80. Tag, Karte WK S3
7:23 Std., + 1154 Hm, - 2669 Hm, 20 km
Bus: 14 km Weg

Italien, Pragser Dolomiten

81. Tag, Karte WK S3
9:23 Std., + 1621 Hm, - 668 Hm, 29 km

Italien, Sextener Dolomiten

82. Tag, Karte WK S3
7:12 Std., + 1005 Hm, - 1683 Hm, 22 km

Italien / Österreich, Karnischer Hauptkamm

83. Tag, Karte WK 182
7:27 Std., + 1900 Hm, - 900 Hm, 20 km

84. Tag, Karte WK 182
8:25 Std., + 828 Hm, - 1322 Hm, 23 km

85. Tag, Karte WK 182
8:00 Std., + 1267 Hm, - 1634 Hm, 25 km

86. Tag, Karte WK 223
8:23 Std., + 1473 Hm, - 1190 Hm, 22 km

87. Tag, Karte WK 223
3:00 Std., + 482 Hm, - 737 Hm, 9 km
Bus: 15 km Weg

88. Tag, Karte WK 223, Juliske alpe West
8:42 Std., + 1075 Hm, - 1734 Hm, 25 km

89. Tag, Karte J.a. West
5:08 Std., + 1102 Hm, - 640 Hm, 21 km

Slowenien, Julische Alpen

90. Tag, Karte J.a. West, Ost
7:35 Std., + 2238 Hm, - 1195 Hm, 22 km

91. Tag, Karte J.a. Ost
9:00 Std., + 703 Hm, - 1419 Hm, 25 km

92. Tag, Karte J.a. Ost
7:55 Std., + 681 Hm, - 1413 Hm, 21 km

93. Tag, Karte, J.a. Ost, Idrijsko karta
4:24 Std., + 787 Hm, - 1266 Hm, 13 km

Slowenien, Karst

94. Tag, Karte Idrijsko karta
3:47 Std., + 375 Hm, - 17 Hm, 12 km
Bus: 22 km Weg

95. Tag, Karte Idrijska, N. kras
5:52 Std., + 720 Hm, - 30 Hm, 21 km
Bus: 20 km Weg

96. Tag, Karte N. kras, Slovenska istra
3:15 Std., + 0 Hm, - 665 Hm, 11 km
Auto: 4 km Weg
Divaca
Mit Bahn nach Triest am Mittelmeer
30 km Weg

Summierung Teil 3:

31 Tage, 624 km Wegstrecke, 165 km Wegstrecke gefahren, 212 Stunden Gehzeit,
36.000 Hm Aufstieg, 41 Mal über 2000 m Höhe, 10 Nächte im Zelt, 21 Nächte in
Häusern, 10 Tage kurzzeitig Regen, 2 Tage Dauerregen.

Gesamt:

96 Marschtage, 3 Ruhetage,
659 Stunden Gehzeit, 121.000 Hm Aufstieg,
(Hm anfangs ermittelt nach Höhenmesser, dann nach Karte),
133 Mal über 2000 m Höhe, 4 Mal über 3000 m Höhe,
2180 km Strecke = 1875 km Bergwege + 305 km Talstrecken gefahren,
42 Nächte im Zelt, 53 Nächte in Häusern,
27 Tage mit kurzzeitig Regen, 4 Tage mit Dauerregen.
In den Ligurischen Alpen abgekürzt um 200 km Weg, damit ergibt sich eine
Gesamtstrecke Via Alpina rote Route von 2380 km Weg

Ausgaben an der Strecke: 4.700 Euro