



## Trekking Chamonix-Briançon

Trekkingtour entlang des westlichen Alpenbogens vom Mt. Blanc Massiv durch Beaufortain und Vanoise in die Écrins.

Zu Fuss von Chamonix ans Mittelmeer? Durchqueren mit uns auf dieser zweiteiligen Reise die französischen Alpen auf den schönsten alpinen Pfaden von Nord nach Süd. Diese Reise beginnt in Chamonix und durchquert die Alpweiden der Beaufortain und den Nationalpark Vanoise in hochalpinem Ambiente. Mit der Besteigung des Mt. Thabor 3178m sehen wir unserem Fernziel, dem Massif des Écrins entgegen. Wir nächtigen in schönen Berghütten und gelangen auf schmalen Pfaden nach Briançon. Kurze Teilstücke legen wir mit dem Taxi zurück und haben alle paar Tage Zugriff auf unser Zusatzgepäck. Die zweite Reise von Briançon nach Nizza kann ohne Unterbruch und unmittelbar angehängt werden.

**1. Tag** Anreise nach Martigny und herrliche Panoramawanderung gegenüber des Mt. Blanc Massivs.

**2.-8. Tag** Wunderschöne alpine Trekkingtour von den französischen Nordalpen mit seinen feuchten und waldigen Talböden in die mediterranen Südalpen. Über alpine Wiesen, durch lichte Wälder und entlang von majestätischen Gebirgsriesen führt unser Weg nach Briançon. Ankunft und Abschlussdinner, Übernachtung im Hotel.

**9. Tag** Besichtigung der befestigten Altstadt und Abreise am Mittag via Grenoble und Genf mit dem Zug zurück in die Schweiz.

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 1: Ich benötige keine Erfahrung im Hochgebirge und keine alpintechnischen Vorkenntnisse. Ich habe Bergwandererfahrung im Bereich T3 gemäss SAC-Wanderskala (rot-weiße Wanderwege).

**Kondition:** Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

### Schlüsselstelle:

Die technischen Schwierigkeiten bewegen sich im Rahmen unserer rot-weißen Wanderwege (T1-T3). Einzelne kurze Passagen sind T4 (blau-weiße Wanderwege). Dieses Trekking stellt jedoch eine konditionelle Anforderung an die Teilnehmer. Während 8 Tagen legen wir Wanderetappen zwischen 4 und 9 Stunden reine Gehzeit zurück.

## Leistungen inbegriﬀen

- Leitung durch Bergführer in Ausbildung oder dipl. Wanderleiter
- 8 Nächte in Hütten, Gasthäusern in Zweier- oder Mehrbettzimmern, Hotel in Les Contamines-Montjoie und Briançon im Zweierzimmer mit DU/WC
- 8x Halbpension, Tourente Tag 2-8
- Sämtliche Taxi-, Bus- und Bahnfahrten ab Martigny bis Briançon gemäss Programm
- Gepäcktransport

## Leistungen nicht inbegriﬀen

- Anreise nach Martigny
- Heimreise ab Briançon
- Zwischenverpflegung (kann unterwegs eingekauft werden)
- Getränke unterwegs und in den Unterkünften
- Trinkgelder
- Annulationskostenversicherung

# Detailprogramm

## Vorgesehener Tourenablauf

### 1. Tag

Von unserem Treffpunkt in Martigny aus starten wir unsere Reise mit einer halbstündigen Taxifahrt zum Col des Montets 1461m. An der Wasserscheide zwischen Schweiz und Frankreich beginnen wir unsere erste Etappe mit leichtem Tagesrucksack (das Taxi bringt weiteres Gepäck bereits ins Hotel). 400 Höhenmeter geht es zunächst in steilen Serpentinen hinein ins Naturreservat der Aiguilles Rouges hinauf. Nun folgen wir den flachen Terrassen südwärts und besuchen auf dem Weg zahlreiche kleine Bergseen. Der Höhepunkt unserer heutigen Höhenwanderung ist der grandiose Blick auf die hohen Gipfel des Mt. Blanc Massivs. Unser Blick streift hinüber auf die steilen Flanken der Aiguille Verte, die zackigen Grate der Aiguilles du Chamonix und auf die zerrissenen Gletscher des Mont Blanc. Von La Flégère 1877m aus fahren wir genüsslich mit der Bergbahn nach Chamonix 1087m hinab. In kurzer Taxifahrt erreichen wir unser Hotel in Les Contamines-Montjoie 1167m. Gepäck steht zur Verfügung.

**Aufstieg 1000 Hm, Abstieg 550 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.**

### 2. Tag

Mit der Seilbahn gelangen wir zu unserem hohen Ausgangspunkt Le Signal 1850m am Rande des Naturreservates les Contamines-Montjoie. In leichtem Auf und Ab umrunden wir die Aiguille de Roselette. Wir steigen hinauf zum Col du Bonhomme 2329m und traversieren hoch über dem Tal zur aussichtsreich gelegenen Refuge du Col de la Croix-du-Bonhomme 2433m. Wir betreten nun das Beaufortain-Massiv. Ein ruhiges und erholsames Gebiet, abseits der vielbesuchten touristischen Wege. Gut gestärkt setzen wir nun unseren Weg entlang eines gleichmäßig geformten, grasbewachsenen Kamms «Crête des Gittes» fort. Vom Col de la Sauce 2307m steigen wir zu unserer Hütte ab. Sie liegt umgeben von blumigen Alpweiden in der Ebene Plan de la Lai 1818m. Wenn wir Glück haben, können wir ein würziges Stück Beaufort probieren. Dieser Alpkäse ist eine Spezialität der Haute-Savoie.

**Aufstieg 900 Hm, Abstieg 950 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.**

### 3. Tag

Die Wiesen oberhalb des Lac de Roselend sind Paradies der Murmeltiere. Hier können sie wühlen und graben und müssen doch immer auf der Hut sein. Vielleicht haben wir Glück und bekommen einen Bartgeier zu Gesicht. Wir lassen nun den See hinter uns und steigen zum Fusse der Pierra Menta 2714m hinauf. Der berühmte Felsmonolith mit seinen steilen Wänden steht wie ein Wachturm am Grat und weist uns den weiteren Weg. Vorbei am Col du Bresson 2469m steigen wir über die sonnigen Hänge der Tarantaise hinab zur Chapelle St Guérin 1589m. Von hier aus queren wir mit dem Taxi das Haupttal und gelangen zum Chalet-Refuge de Rosuel 1556m. Die moderne Hütte liegt im Waldrandbereich zuhinterst im Tal von Peisey-Nancroix.

**Aufstieg 1000 Hm, Abstieg 1200 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.**

### 4. Tag

Wir betreten heute den ältesten französischen Nationalpark Der Parc national de la Vanoise wurde 1963 zum Schutze des vom Aussterben bedrohten Alpensteinbocks gegründet. Wir folgen dem wunderschönen Tal hinein in die unberührte Hochgebirgswelt. Gleich zu Beginn gibt es drei grosse Wasserfälle zu bestaunen. Gespeist werden sie vom Lac du Cevril durch einen 8 km langen Tunnel. In diesen Felsen nistet häufig ein Bartgeierpaar. Unterwegs halten wir Ausschau nach weiteren Wildtieren, erfreuen uns an den sprudelnden Bächen und gelangen in gleichmässiger Steigung zur Refuge du Col du Palet 2587m im Herzen des Parks. Nach einer Pause und Stärkung bietet sich von hier noch eine Nachmittagstour auf die Pointe du Chardonnet 2870m an. Über wegloses Gelände und über einen leichten Blockgrat können wir diesen Aussichtspunkt unweit der Hütte besteigen.

**Aufstieg 1100 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.**

### 5. Tag

Mit der Durchquerung des Nationalparks steht uns heute eine lange und grandiose Etappe bevor. Wir starten zu früher Stunde mit dem Abstieg zum Bergdorf Tignes-le Lac 2093m. Von hier gelangen wir zum Col de la Leisse 2767m. Unterschiedliche Gesteine an der rechten und linken Talseite bilden ein tolles Farbenspiel. Gemächlich fällt der Weg nun ab und schlängelt sich dem wilden und ursprünglichen Bachlauf entlang zu Füßen der steilen Südwand von La Grande Casse und La Grande Motte.

Für den letzten Gegenanstieg unserer Hochalpinen Etappe zur Refuge du Plan du Lac 2364m lassen wir uns alle Zeit, die wir brauchen. Von der Hütte aus haben wir nochmals einen besonders guten Blick auf die gletscherbedeckten Gipfel der Vanoise, die bis auf knapp 4000m hinaufreichen. Gepäck steht zur Verfügung.

**Aufstieg 1050 Hm, Abstieg 1250 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8 Std.**

## 6. Tag

In kurzer Wanderung erreichen wir den Parkplatz. Hier wartet ein Taxi auf uns und unterstützt uns bei der Querung des Tals von Maurienne. Von Modane aus gelangen wir ins Valfréjus. Etwa eine Stunde dauert die Fahrt. Nun tauchen wir ein ins Massif du Thabor. Hierzu folgen wir dem Tal aufwärts. Auf halber Strecke wird es zunehmend weitläufiger und wir nähern uns der Réfuge du Mont Thabor 2472m. Diese liegt oberhalb des Col de la Vallée Etroite. Hier verlief zu früheren Zeiten die französisch-italienische Grenze.

**Aufstieg 700 Hm, Abstieg 150 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.**

## 7. Tag

Heute steht mit der Besteigung des Mont Thabor 3178m ein besonderes Highlight auf dem Programm. Am frühen Morgen starten wir von der Hütte und laufen uns im flachen Gelände die erste Stunde warm. Ab dem Lac du Peyron steigt der Weg stetig und steiler werdend in engen Kehren bis zum höchsten Punkt. Eine kleine Wallfahrts-Kapelle steht hier oben am Gipfel. Wir befinden uns an der Linie, die Nord- und Südalpen voneinander trennt. Der Blick ist frei in alle Richtungen und reicht zurück zu den Gipfeln der Vanoise und bis ins Écrins-Massiv. Wir überschreiten den Roche du Chardonnet 2950m und gelangen am Col des Mundes 2828m wieder auf breitere Pfade. Von hier steigen wir ins Vallée de la Clarée ab und greifen für einen kurzen Transfer auf ein örtliches Taxi zurück. Von der Pont de la Souchère 1813m aus nehmen wir den letzten Gegenanstieg in Angriff. Auf schmalen Pfade durch lichten Bergwald gelangen wir zur Refuge Buffière 2076m.

**Aufstieg 1150 Hm, Abstieg 1400 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8 Std.**

## 8. Tag

Unsere finale Etappe beginnen wir mit dem Aufstieg zum Col de Buffère 2427m. Ab hier folgen wir dem Höhenweg oberhalb des Vallée de la Guisane. Auf dem Weg zum Col de Granon 2404m wird der Blick zunehmend freier auf die vergletscherten Gipfel des Massif des Écrins – La Meije, Barre des Écrins und Mont Pelvoux. Den schmalen Kammweg über die Crête de Peyrolle und auf den Gipfel la Grande Peyrolle 2645m dürfen wir uns nicht entgehen lassen. Der Tiefblick auf Briançon ist genial. Ein sehr schöner Abstieg führt durch Lärchenwälder talwärts und wir landen unmittelbar im Herzen von Briançon. Die historische, von Gräben und Mauern umgebene Altstadt mit ihren schmalen Gassen und der Kirche Notre-Dame-et-Saint-Nicolas lädt zum Erkunden ein. Gepäck steht zur Verfügung.

**Aufstieg 950 Hm, Abstieg 1650 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8.5 Std.**

## 9. Tag

Am Vormittag des letzten Tages bleibt Zeit für einen ausgedehnten Stadtrundgang oder eine Besichtigung der Festungsanlagen von Vauban. Am Mittag werden wir mit dem Taxi von Briançon nach Grenoble reisen und gelangen von dort mit dem Zug via Genf zurück in die Schweiz.

## Anforderungen

Als Vorbereitung auf diese Trekkingtour betreibst du idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Wandern, Biken oder Joggen. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 6.5 Stunden. Einzelne Etappen liegen mit bis zu 9 Stunden deutlich darüber. Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich auf die reine Gehzeit ohne Pausen.

Die technischen Anforderungen entsprechen meist dem Schwierigkeitsgrad T1-T3 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege (rot-weiss markierte Wege). Dies entspricht nach unserer Stufenbewertung Sommer der Technik Stufe Starter. Einzelne kurze Passagen können etwas darüber liegen.

## Unterkunft

Wir übernachten vorwiegend in Hütten und Gîtes d'Étapes, manchmal in Pensionen und Hotels, gemäss den beschriebenen Tagesetappen. Die Unterkunft in den französischen Hütten ist einfach, jedoch werden wir dort mit sehr gutem Essen und Trinken verwöhnt. Wenn möglich werden Doppelzimmer gebucht, ansonsten Mehrbettzimmer. Die meisten Hütten verfügen über Duschen (teilweise kostenpflichtig).

Bitte beachte: Bei der Tour 880001 übernachten wir in der 5. Nacht in der Auberge Bellecombe anstatt im Réfuge Plan du Lac

### Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 09:42 Uhr am Bahnhof in Martigny. Fahrplanwechsel vorbehalten.

### Anreise

Von deinem Wohnort nach Martigny. Die Rückreise ab Briançon erfolgt mit dem Bus oder Taxi nach Grenoble und von dort mit dem Zug zurück zu deinem Wohnort. Bitte teile uns vor der Reise mit, ob du an einem gemeinsamen Transfer von Briançon nach Grenoble interessiert bist. Wir organisieren gerne ein Taxi.

### Gepäcktransport

Um deinen Komfort zu maximieren, organisieren wir einen Transport für dein Zusatzgepäck während des Trekkings. Du gibst es am 1. Tag vor der Wanderung ab. An den Tagen 1 und 5 steht es dir jeweils am Abend in der Unterkunft zur Verfügung. Am 8. Tag nimmst du dein Gepäck in Empfang und reist am 9. Tag mit dem gesamten Gepäck wieder nach Hause.

Als Gepäckstück nutze bitte einen Rucksack oder eine kleine Reisetasche mit ca. 20 Liter Volumen. Hartschalenkoffer sind nicht zulässig. Das Gepäckstück darf maximal 6 kg wiegen.

### Packtipp

An den Tagen 1, 2-5 und 6-8 trägst du dein persönliches Gepäck selber mit. Neben der üblichen Ausrüstung für Tageswanderungen im Gebirge benötigst du nur noch die Ersatzunterwäsche und einen kleinen Toilettensbeutel.

### Transalp West – Gesamttraverse

Die beiden Etappen der Transalp West sind terminlich aufeinander abgestimmt. Der Rückreisetag der Etappe Chamonix-Briançon entspricht dem Anreisetag der Etappe Briançon-Nizza. Wenn du beide Etappen nacheinander gebucht hast, so ergibt sich für dich ein Ruhetag ohne Wanderung in Briançon, bevor es weitergeht.

### Verschiedenes

Zwischenverpflegung lässt sich unterwegs einkaufen. Bei vielen Etappen liegen bewirtete Hütten am Weg, wo wir essen und trinken können.

### Durchführung

Wir senden Ihnen eine Woche vor Reisebeginn einen Direktlink an Ihre Mailadresse mit den aktuellsten Informationen zu Ihrer bevorstehenden Reise. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Soft Shell oder Fleecejacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Regenhülle für Rucksack
- Separates Gepäckstück (für Gepäcktransport)
- Trinkflasche, mit Vorteil Thermosflasche
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- Etwas Bargeld für Getränke
- Bargeld in Euro
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Identitätskarte/Personalausweis
- Ev. Fotoapparat
- Kleiner Regenschirm/Knirps

## Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Verstellbare Trekkingstöcke

## Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrrost, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.

## Übernachtung in Hütte/n

- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein zur Körperpflege
- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Die meisten Hütten verfügen über Duschen und Duschtücher.
- leichte Hausschuhe/Hüttenfinken

## Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Höttentouren.

## Kontakt

**Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!**

Telefon: +41 32 361 18 18

E-Mail: [info@hoehenfieber.ch](mailto:info@hoehenfieber.ch)

Homepage: <https://www.hoehenfieber.ch/>

### Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–12:00 Uhr

13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.hoehenfieber.ch/AGB>

Druckdatum: 10.12.2025 23:53