



Trekking Briançon-Nizza

Trekkingtour entlang des westlichen Alpenbogens. Vom Écrins-Massiv durch die Queyras und den Nationalpark Mercantour an die Côte d'Azur.

Diese Reise beginnt in Briançon, durchquert die Queyras, den Nationalpark Mercantour und das Vallée des Merveilles. Wir sind unterwegs in den geschichtsträchtigen Bergregionen der Seealpen mit ihrem ursprünglichen und mediterranen Charakter.

1. Tag Anreise nach Briançon. Treffpunkt zum Abendessen im Hotel.

2.-12. Tag Wunderschöne alpine Trekkingtour durch die Cottischen Alpen und die Seealpen. Zahlreiche Gipfel können entlang der Route bestiegen werden, kulturell und historisch gibt es viel zu entdecken. Kurze Abschnitte legen wir mit dem Taxi zurück. Das Klima wird zunehmend mediterran. Abschlussdinner im Hotel in Nizza.

13. Tag Heimreise von Nizza nach Zürich mit dem Zug.

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamem Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch dipl. Wanderleiterin
- 12 Nächte in Hütten, Gasthäusern in Zweier- oder Mehrbettzimmern, Hotel in Briançon und Nizza im Zweierzimmer mit DU/WC
- 12x Halbpension
- Sämtliche Taxi-, Bus- und Bahnfahrten ab Briançon bis Nizza gemäss Programm
- Gepäcktransport

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise nach Briançon
- Heimreise ab Nizza
- Zwischenverpflegung (kann unterwegs eingekauft werden)
- Getränke für unterwegs und in den Unterkünften
- Trinkgelder
- Annullationskostenversicherung

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag (Samstag, 9. August 2025)

Die Anreise erfolgt mit dem Zug vom Wohnort nach Grenoble und von dort mit dem Bus oder gemeinsamen Taxi weiter nach Briançon. Am Nachmittag und Abend bleibt Zeit, um die historische, von Gräben und Mauern umgebene Altstadt mit ihren schmalen Gassen und der Kirche Notre-Dame-et-Saint-Nicolas zu erkunden. Eröffnung und Tourenbeginn ist am Abend im Hotel in Briançon.

2. Tag (Sonntag, 10. August 2025)

Von Briançon aus bringt uns ein Taxi zu unserem Startort Les Fonts 2040m. Entlang dem Flusslauf Torrent Pierre Rouge gelangen wir zum Col du Malrif 2830m. Hier betreten wir den regionalen Naturpark Queyras und lassen die Briançonnais hinter uns. Vorbei am Lac le Grand Laus steigen wir zum kleinen Örtchen Abriès 1543m ab und gelangen in kurzer Taxifahrt zu unserer Unterkunft in l'Echalp.

Aufstieg 800 Hm, Abstieg 1250 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

3. Tag (Montag, 11. August 2025)

Entlang des Flusses Torrent de Bouchouse steigen wir zum Col Vieux 2806m auf. Entlang mehrerer Seen gewinnen wir stetig an Höhe. Bei schönem Wetter bietet sich der Col Agnel 2744m für eine ausgiebige Pause an, während sich eine Besteigung des Gipfels Le Pain de Sucre 3208m als süßes Extra für die ambitionierten Gäste anbietet. Gemeinsam überqueren wir den Col de Chamoussiere 2884m und gelangen nach kurzem Abstieg zur Refuge de la Blanche 2499m – hübsch am kleinen Bergsee gelegen.

Aufstieg 1400 Hm, Abstieg 600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

4. Tag (Dienstag, 12. August 2025)

Im Schatten der steilen Tête des Toillies steigen wir zum Col de la Noire 2955m auf. Dieser kleine Pass ermöglicht uns den Übergang ins Ubaye Tal. Am Lac de la Noire vorbei steigen wir zum Örtchen Maljasset 1910m ab und übernachten in der hübschen Unterkunft Auberge de la Cure.

Aufstieg 500 Hm, Abstieg 1090m, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

5. Tag (Mittwoch, 13. August 2025)

Wir starten mit einem kurzen Transfer nach Fouillouse 1908m. Im Tal zwischen den Rocher de St-Ours und dem Brec Chambeyron steigen wir zum Col du Vallonet 2524m hinauf. Über eine Hochebene und mit kurzem Gegenanstieg erreichen wir den Col de Mallemort 2558m und die Kasernen Les Baraquements de Virayse. Etwas höher liegen die gut erhaltenen Ruinen des zugehörigen Forts de Virayse 2772m. Diese Festungsanlage aus Zeiten des ersten Weltkrieges diente Frankreich der Verteidigung gegen die Invasion der Italiener. Zur Wahl steht eine ausgiebige Rast am Pass oder ein kurzer Zusatzanstieg zur Besichtigung der Festungsanlage, bevor wir nach Larche 1666m absteigen und die Unterkunft beziehen.

Aufstieg 800 Hm, Abstieg 1000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5.5 Std.

6. Tag (Donnerstag, 14. August 2025)

Nach kurzem Transfer zum Col de Larche 1991m beginnt an der Französisch-Italienischen Grenze unser Aufstieg. Zugleich betreten wir den Nationalpark Mercantour. Zunächst geht es fast flach ins Val Fourane hinein, bevor der Weg steiler wird und wir mehrere Seen und eine kleine Kapelle passieren. Der Lac du Lauzanier gilt als eine besondere Naturschönheit dieser Gegend. Vom Pas de la Cavale 2671m aus steigen wir ab und verlassen auf halbem Weg ins Tal den guten Pfad. Ab einer Höhe von 2200m folgen wir Wegspuren ostwärts über terrassiertes Gelände und an einigen Seen vorbei. So gewinnen wir Höhe und erreichen den Pas de Morgon 2714m. Von hier steigen wir über den Col du Fer 2584m zur einfachen und malerisch gelegenen Réfuge de Vens 2366m ab.

Aufstieg 1350 Hm, Abstieg 900 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8 Std.

7. Tag (Freitag, 15. August 2025)

Entlang der Lacs de Vens wandern wir genüsslich durch Bilderbuchlandschaften. Nur einen recht kurzen Anstieg zur Crête des Babarottes 2509m legen wir heute im Aufstieg zurück. Die Höhenwanderung auf dem Chemin de l'Énergie, hoch über dem Tinée-Tal führt uns zur Plan de Tenibre und weiter zum Lac Petrus. Mühelos flach wandern wir über den „Energieweg“, der ursprünglich als Versorgungsverbindung zwischen den Lac de Vens und dem Lac Rabuons angelegt wurde, um ein geplantes Kraftwerk in St-Etienne zu speisen. Von hier steigen wir zum kleinen Bergdorf St-Etienne-de-Tinée 1131m hinab.

Aufstieg 400 Hm, Abstieg 1600 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

Gepäck steht zur Verfügung.

8. Tag (Samstag, 16. August 2025)

Der Nationalpark Mercantour erstreckt sich als schmales Band entlang der französisch-italienischen Grenze durch die Seealpen. Viele Tage sind wir in seiner einzigartigen Natur unterwegs. Nach kurzem Transfer starten wir heute in Isola 2000. Vom Col Mercière 2342m steigen wir ins Vadebloré hinunter, überqueren den Col de Salèse 2031m ins Val de Salèse bis auf ca. 1700m wo uns das Taxi abholt. Der Transfer zu unserer Unterkunft im Relais des Merveilles im Vallon de la Gordolasque dauert rund eine Stunde.

Aufstieg 500 Hm, Abstieg 1000 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

9. Tag (Sonntag, 17. August 2025)

Wir geniessen ein ausgiebiges Frühstück, bevor wir über die Westflanke und das kurze Vallon d'Émpuonrame auf sehr direktem Wege den Pas de l'Arpette 2511m erreichen. Vor uns eröffnet sich eine weitläufige Seenlandschaft, in deren Mitte eingebettet die einfache Bergunterkunft Refuge des Merveilles 2130m liegt. Im Tal der Wunder hinterliessen die Menschen in der Bronzezeit ihre Malereien und Spuren.

Aufstieg 1050 Hm, Abstieg 450 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

10. Tag (Montag, 18. August 2025)

Entlang vieler Seen gelangen wir an den Fuss der Cime du Diable 2685m. Über einen schmalen Pfad und steile Serpentinien erreichen wir den Gipfel des Teufels. Seine Höhe und exponierte Lage gibt den Blick auf die Cote d'Azur frei. Nun folgt der Weg mehrheitlich absteigend einem langgezogenen Kamm bis zum Col de Turini 1674m. Zahlreiche Festungsanlagen auf dieser Wegstrecke erinnern an die Auseinandersetzungen der Vergangenheit zwischen den Alpenländern.

Aufstieg 850 Hm, Abstieg 1350 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

11. Tag (Dienstag, 19. August 2025)

Nach kurzem Anstieg erreichen wir den Gipfel der Cime de la Calmette 1786m. Dies ist der letzte Punkt, an dem wir der 2000er-Linie nah sind. Nun folgt ein langer Abstieg mit kürzeren Gegenanstiegen. Mit dem Klang der Zikaden wandern gegen Süden. Der Weg ist gesäumt von Olivenhainen und mediterranen aromatisch duftenden Pflanzen. Zunächst gelangen wir ins Bergdorf Moulinet und wandern entlang der Gorges du Pion hinunter ins kleine Städtchen Sospel 348m. Von hier trennt uns ein letzter Bergrücken vom Mittelmeer. In gemütlicher Herberge erholen wir uns nach vielen Tagen in den Wanderschuhen und tanken Energie für die letzte Etappe.

Aufstieg 700 Hm, Abstieg 1850 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

12. Tag (Mittwoch, 20. August 2025)

Die finale Etappe führt uns zum Col du Razet 1032m und zum Col St. Bernard 769m. Mit herrlichem Ausblick aufs Mittelmeer steigen wir an Ruinen und kleinen Hütten vorbei nach Castellar 342m hinunter. Der Abstieg an die Küste führt zunehmend durch urbaneres Gebiet. In Menton am Plage des Sablettes ziehen wir die Wanderschuhe aus, setzen die Füsse in den Sand und geniessen das Wasser zwischen den Zehen. Die letzten Kilometer von Menton nach Nizza legen wir mit dem Zug zurück und checken in unserem Hotel am Rande der Altstadt von Nizza ein. Wir geniessen unser Abschlussdinner und einen Abendspaziergang entlang der Uferpromenade.

Gepäck steht zur Verfügung.

Aufstieg 750 Hm, Abstieg 1050 Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6 Std.

13. Tag (Donnerstag, 21. August 2025)

Der Morgen steht zur freien Verfügung. Individuelle Rückreise mit dem Zug über Frankreich oder Italien. Es können auf eigene Kosten weitere Ferientage in Nizza angehängt werden.

Anforderungen

Als Vorbereitung auf diese Trekkingtour betreibst du idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Wandern, Biken oder Joggen. Zu empfehlen ist auch die Vorbereitung mit einem etwas schwereren Rucksack. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 6.5 Stunden. Einzelne Etappen liegen mit bis zu 8.5 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).

Treffpunkt

Unser Bergführer erwartet dich um 18:00 Uhr in Briançon im Hôtel Vauban. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise

Von deinem Wohnort mit dem Zug nach Grenoble und dem Bus oder Taxi nach Briançon. Bitte teile uns vor der Reise mit, ob du an einem gemeinsamen Transfer von Grenoble nach Briançon interessiert bist. Wir organisieren gerne ein Taxi. Die Rückreise erfolgt ab Nizza mit dem Zug zu deinem Wohnort. Mit dem Zug gibt es Verbindungen über Frankreich mit dem TGV (via Lyon oder Mulhouse, <https://www.sncf.com/de>) oder über Italien (via Milano, <https://www.trenitalia.com/>) in ca. 9-10 Stunden nach Zürich

Gepäcktransport

Um deinen Komfort zu maximieren, organisieren wir einen Transport für das Zusatzgepäck während des Trekkings. Du gibst es am Morgen des 2. Tages vor der Wanderung ab. Am 7. Tag steht es dir am Abend in der Unterkunft zur Verfügung. Am 12. Tag nimmst du dein Gepäck im Hotel in Nizza wieder in Empfang und reist am 13. 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.

Packtipps

An den Tagen 2-7 und 8-12 trägst du dein persönliches Gepäck selber mit. Neben der üblichen Ausrüstung für Tageswanderungen im Gebirge benötigst du nur noch die Ersatzunterwäsche und einen kleinen Toilettenbeutel.

Verschiedenes

Zwischenverpflegung lässt sich unterwegs nur an wenigen Orten einkaufen und zur Mittagszeit liegen nur gelegentlich bewirtete Hütten am Weg, wo wir essen und trinken können. Zum Teil kann in den Unterkünften Verpflegung bestellt werden. Einen kleinen Vorrat dabei zu haben, ist zu empfehlen. Dieser kann am 7. Tag in St.-Etienne-de-Tinée im Supermarkt wieder aufgefüllt werden.

Es stehen (teils gegen eine geringe Gebühr) täglich warme Duschen zur Verfügung. Ausgenommen im Réfuge de Vens am 6. Tag.

Durchführung

Wir informieren dich wie folgt über die Durchführung: bei Wochenendtouren 1 Tag vor Tourenbeginn (ab 11 Uhr) und bei Mehrtagestouren 2 Tage vor Tourenbeginn (ab 17 Uhr). Wir senden dir dazu zum angegebenen Zeitpunkt einen Direktlink an deine Mailadresse. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Member-Bereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

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

Diverses

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

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Verstellbare Trekkingstöcke

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, 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.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein zur Körperpflege
- Duschtuch
- leichte Hausschuhe/Hüttenfinken
- leichter Daunenschlafsack

Packtipps

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

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18

E-Mail: 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: 25.04.2025 13:04:16