

# OUTDOOR

Wanderführer

Raffaele Nostitz



## Frankreich: GR 5 Genfersee – Nizza Grande Traversée des Alpes (GTA)



GPS-Tracks  
zum  
Download



**Land und Leute**

**Reise-Infos von A bis Z**

**GTA Nordteil: Französische Nordalpen  
Chablais-Alpen: St.-Gingolph bis Les Houches**

**Mont-Blanc-Gruppe: Les Houches bis Landry**

**Vanoise-Massiv: Landry bis Modane**

**GTA Südteil: Französische Südalpen  
Thabor-Gruppe: Modane bis Montgenèvre**

**Cottische Alpen: Montgenèvre bis Larche**

**Seealpen: Larche bis Nizza**

**Kleiner Sprachführer, Index**

*Aufstieg durchs Skigebiet zum Col de l'Iseran, 12. Etappe*



*Blick von Nordwesten auf den Mont Blanc, höchster Gipfel der Alpen, seine Nebengipfel und Gletscher, 5. Etappe*



**Band 107**

# **OutdoorHandbuch**

**Raffaele Nostitz**

## **GR 5**

### **Genfersee – Nizza**

### **Grande Traversée des Alpes (GTA)**

OutdoorHandbuch, Band 107

ISBN 978-3-86686-107-7

1. Auflage 2022

Text und Fotos: Raffaele Nostitz

Karten: Heide Schwinn

Lektorat: Ricarda Kuschma

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,  
☎ 023 84/96 39 12,  
✉ info@conrad-stein-verlag.de,  
💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



[www.facebook.com/outdoorverlag](https://www.facebook.com/outdoorverlag)



[www.instagram.com/outdoorverlag](https://www.instagram.com/outdoorverlag)

Titelfoto: GR 5-Markierung beim wolkenverhangenen Mont-Blanc-Massiv,  
5. Etappe

# Inhalt

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort                                                         | 8  |
| Einleitung                                                      | 9  |
| Die Grande Traversée des Alpes (GTA)                            | 9  |
| Land und Leute                                                  | 12 |
| Bevölkerung und Kultur                                          | 13 |
| Die französischen Westalpen                                     | 13 |
| National- und Regionalparks                                     | 18 |
| Reise-Infos von A bis Z                                         | 23 |
| Anforderungen                                                   | 24 |
| An- und Abreise                                                 | 25 |
| Apps                                                            | 29 |
| Ausrüstung und Packliste                                        | 29 |
| Diplomatische Vertretungen                                      | 31 |
| Einreise und Zoll                                               | 32 |
| Elektrizität                                                    | 32 |
| Etappenübersicht und -aufteilung                                | 33 |
| Gehzeiten                                                       | 36 |
| Geld                                                            | 37 |
| Karten                                                          | 37 |
| Internet und Telefon                                            | 40 |
| Einkaufs- /Einkehrmöglichkeiten                                 | 41 |
| Medizinische Versorgung                                         | 43 |
| Notruf und Bergrettung                                          | 43 |
| Post                                                            | 44 |
| Reisezeit                                                       | 44 |
| Tourismusinformation/Office de<br>Tourisme                      | 45 |
| Unterkunft                                                      | 46 |
| Updates                                                         | 51 |
| Verhaltensregeln                                                | 51 |
| Verkehrsmittel                                                  | 52 |
| Wandern mit Hund                                                | 53 |
| Wegmarkierung und Wegzustand                                    | 54 |
| Wetter                                                          | 54 |
| Zeit                                                            | 55 |
| GTA Nordteil: Französische Nordalpen                            | 56 |
| 1. Etappe: Saint-Gingolph – La Chapelle d'Abondance             | 57 |
| 2. Etappe: La Chapelle d'Abondance – Refuge de Chésery Lac Vert | 62 |
| 3. Etappe: Refuge de Chésery Lac Vert – Refuge de la Golèse     | 66 |
| 4. Etappe: Refuge de la Golèse – Refuge Alfred Wills            | 70 |
| 5. Etappe: Refuge Alfred Wills – Refuge Bellachat ☆             | 75 |
| 6. Etappe: Refuge Bellachat – Bionnassay                        | 80 |
| 7. Etappe: Bionnassay – Refuge de la Balme                      | 85 |
| 8. Etappe: Refuge de la Balme – Refuge Plan Mya ☆               | 90 |
| 9. Etappe: Refuge Plan Mya – Valezan                            | 94 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 10. Etappe: Valezan – Refuge de Rosuel                            | 99  |
| 11. Etappe: Refuge de Rosuel – Val-d'Isère                        | 104 |
| 12. Etappe: Val-d'Isère – Bessans                                 | 111 |
| 13. Etappe: Bessans – Refuge L'Auberge de Bellecombe              | 117 |
| 14. Etappe: Refuge L'auberge de Bellecombe – Refuge de l'Arpont ☆ | 121 |
| 15. Etappe: Refuge de l'Arpont – Refuge de la Fournache           | 125 |
| 16. Etappe: Refuge de la Fournache – Modane                       | 130 |

## GTA Südteil: Französische Südalpen 134

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 17. Etappe: Modane – Les Granges de la Vallée Étroite    | 135 |
| 18. Etappe: Les Granges de la Vallée Étroite – Plampinet | 142 |
| 19. Etappe: Plampinet – La Vachette                      | 145 |
| 20. Etappe: La Vachette – Camping de l'Izoard            | 150 |
| 21. Etappe: Camping de l'Izoard – Ceillac                | 156 |
| 22. Etappe: Ceillac – Maljasset ☆                        | 162 |
| 23. Etappe: Maljasset – Larche                           | 167 |
| 24. Etappe: Larche – Bousiéyas ☆                         | 173 |
| 25. Etappe: Bousiéyas – Saint-Étienne-de-Tinée           | 178 |
| 26. Etappe: Saint-Étienne-de-Tinée – Roya                | 182 |
| 27. Etappe: Roya – Refuge de Longon ☆                    | 185 |
| 28. Etappe: Refuge de Longon – Saint-Dalmas              | 188 |
| 29. Etappe: Saint-Dalmas – Utelle                        | 195 |
| 30. Etappe: Utelle – Aspremont                           | 203 |
| 31. Etappe: Aspremont – Nizza                            | 208 |

## Kleiner Sprachführer 214

## Index 221

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

A photograph of a steep, rocky mountain face. A red metal ladder is bolted to the rock, leading upwards. A fixed rope is also visible, running vertically along the rock face. The rock is covered in patches of green moss and lichen. The sky is visible at the top of the frame.

## Reise-Infos von A bis Z

*Aufstiegshilfe zur Brèche du Brévent,  
5. Etappe*

## Anforderungen

Für diese etwa 590 km lange Alpendurchquerung, auf der fast 66.000 Hm bewältigt werden, ist körperliche Vorbereitung in Form eines regelmäßigen Ausdauertrainings unbedingt erforderlich.

Darüber hinaus benötigen Sie auch ein Mindestmaß an mentaler Stärke. Nur wer auf der einen Seite Wärme und Hitze bei gleichzeitig großer körperlicher Belastung gewachsen ist, auf der anderen Seite mit nächtlichen Temperaturen im Minusbereich umgehen kann und sich von schnellen, heftigen Wetterumschwüngen mit Sturm und Gewitter nicht aus der Ruhe bringen lässt, wird Spaß an diesem Abenteuer haben.

*Erfahrung im Queren von Schneefeldern wie hier kurz hinter dem Brévent-Pass ist erforderlich*



Die GTA stellt unter guten Witterungsbedingungen keine allzu hohen Anforderungen an die Erfahrung und das technische Können der Wanderinnen und Wanderer. Doch auch einfachste Pässe und Hänge können bei hohem Schnee oder Restschneefeldern, die ganzjährig anzutreffen sind, problematisch werden. Feuchte Almwiesen sowie nasser Fels durch Morgentau oder Regenwetter bergen zudem eine große Rutschgefahr.

Die GTA ist als GR 5 größtenteils hervorragend markiert. Unter widrigen Witterungsbedingungen wie Nebel oder Schneeverwehungen ist jedoch der Umgang mit Karte und Kompass bzw. die GPS-Navigation erforderlich. Es kann auch vorkommen, dass Teilabschnitte witterungsbedingt nicht begehbar sind und somit umgangen werden müssen. Entsprechende Kenntnisse der Wegfindung und Orientierung sollten daher vorhanden sein.

---

## An- und Abreise

---

### Auto

Mit dem eigenen Pkw anzufahren, ist die ungünstigste Lösung. Es können zwar auch die entlegensten Talorte relativ einfach mit dem Pkw erreicht werden und an Parkmöglichkeiten besteht kein Mangel, doch dann muss dort das Fahrzeug zurückgelassen werden.

Am Ende der Wanderung – egal, ob Sie die gesamte GTA oder Teiletappen gewandert sind – müssen Sie wieder zum Ausgangspunkt der Tour gelangen. Wer dies dennoch vorhat, kann sich sehr einfach z. B. mit Google Maps zum gewünschten Startort lotsen lassen.

Wer die komplette GTA gehen und dann zum Auto zurückkehren will, lässt dieses wahrscheinlich am besten am Flughafen Genf (ab 120 Euro/Woche), wo bewachtes Langzeitparken möglich ist. Von dort gibt es einigermaßen gute Zugverbindungen zum Startpunkt nach Saint-Gingolph und von Nizza zurück nach Genf.

 [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

Im Folgenden finden Sie die An- und Abreise zum/vom Start- und Zielpunkt der GTA sowie zu den am günstigsten gelegenen Orten mit Bahnanschluss oder direkter Busverbindung von Nizza.

---

## Startpunkt Saint-Gingolph

---

 Der internationale Flughafen Genf (Genève Aéroport, IATA-Code GVA) wird von zahlreichen europäischen Fluggesellschaften angeflogen, darunter auch einige Billigfluggesellschaften. Er ist mit einem eigenen Bahnhof ans Bahnnetz angeschlossen. Der Genfer Hauptbahnhof (Genève-Cornavin) ist eine Zugstation entfernt.

 [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

# **GTA Nordteil: Französische Nordalpen**



*Grand Balcon du Mont Blanc, 5. Etappe*

  **Hôtel-Restaurant Le Rivage**, Quai Isaac de Rivaz 4, direkt am Seeufer, 50 m vom Startpunkt der GTA entfernt, ☎ +41/(0)24/482 70 30, ✉ info@rivage.ch, 🌐 www.le-rivage.ch, 🗉 ganzjährig, Restaurant täglich 8:00-00:00, warme Küche 11:30-14:30 und 18:30-21:30, Mittagsmenü CHF 24,50, Abendmenü CHF 53,50, ÜF im DZ ab CHF 130. 🏠. @



Linie 131, Rue Nationale, mehrmals täglich nach Thonon-les-Bains (F),

[www.cc-peva.fr](http://www.cc-peva.fr)



N422 Nachtbus vom Bahnhof um 1:05 zum Bahnhof Monthey (CH),

<http://www.postauto.ch>



Regionalzug mehrmals täglich nach Brig (CH), [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)



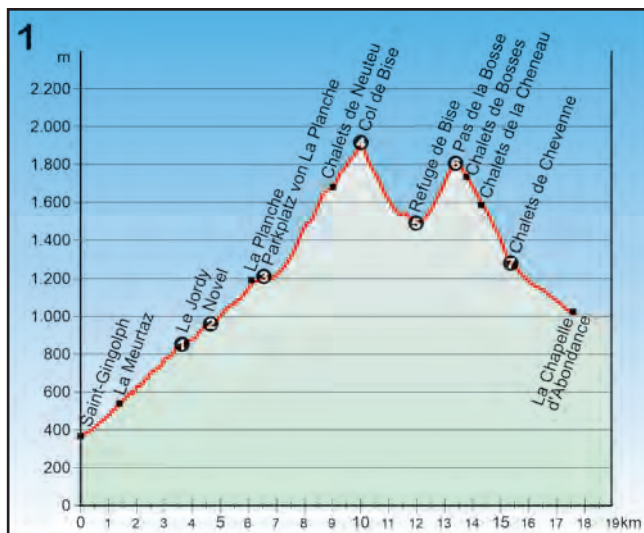
Hier gibt es keinen Campingplatz, jedoch finden Sie einen schönen auto-freien (Autos müssen davor geparkt werden) Platz direkt am Seeufer eine Zug-station vorher in Le Bouveret (CH).



**Camping Rive Bleue**, Case postale 68, ☎ +41/(0)24/481 21 61,

[info@camping-rive-bleue.ch](mailto:info@camping-rive-bleue.ch), [www.camping-rive-bleue.ch](http://www.camping-rive-bleue.ch), 📅 April bis Sep-tember, Stellplatz 2 Personen mit Zelt ab CHF 26,50, Restaurant, 🏊 Pool und Strandzugang, 🍷 Bar, 🚻, @

Saint-Gingolph ist ein kleiner schweizerisch-französischer Grenzort direkt am Ufer des **Genfersees**. Der Bahnhof liegt im Schweizer Teil der Stadt.



Über beide Ortsteile verteilt findet sich eine grundlegende Infrastruktur mit mehreren Hotels, Restaurants und Cafés, einem kleinen Supermarkt, Apotheke und mehr.

Die GTA beginnt direkt am Ufer des Genfersees im französischen Teil von Saint-Gingolph. Riesige rote Markierungen und ein oranger Pfeil auf der Straße mit der Angabe „Nice/Menton 620 km“ lassen Sie den Startpunkt schwerlich übersehen (die 620 km beziehen sich auf die etwas längere Schlussvariante nach Menton  S. 162, auf Sie warten aber zumindest knapp 600 km).

Sie befinden sich hier im **Département Haute-Savoie** (Hochsavoyen) der **Region Auvergne-Rhône-Alpes**. Sie folgen der Rue du Lac/Rue de la Morgue/Rue des

Gaulles bergauf durch den Ort. Markierungen und Straßenschilder kennzeichnen den GR 5 deutlich. Parallel zum Grenzverlauf und orografisch links zum Bach Morge geht es aus dem Ort hinaus nach Süden in Richtung **Chablais-Alpen**.



Der Weg quert die D30 und führt bei le Jordy ❶ weiter rechts von ihr hinauf nach Novel ❷.

## Novel



 **Hôtel-Restaurant Les Chemins du Leman**, 2007 route des poses, direkt am Weg, ☎ +33/(0)4 50/72 10 77, ✉ [contact@les-chemins-du-leman.com](mailto:contact@les-chemins-du-leman.com),  [www.les-chemins-du-leman.com](http://www.les-chemins-du-leman.com),  ganzjährig geöffnet, Ü Schlafsaal € 20, Zimmer ab € 50, F € 8,50, Abendmenü € 24, 🍷 € 10, ☂

Vor dem Hotel müssen Sie links der Asphaltstraße in den alten Ortskern folgen. Links vom Dorfbrunnen gehen Sie die Stufen hoch und oben angekommen folgen Sie der D30 nach links. Nach einigen Hundert Metern steht in einer Rechtskurve ein Blockhaus. In der darauffolgenden Linkskurve geht es rechts einen Schotterweg hinauf (GR-5-Markierung vorhanden).

Der Schotterweg führt an der kleinen Chapelle des Bergers vorbei und trifft an einem Brunnen mit Kreuz wieder auf die D30. Abwechselnd verläuft der GR 5 kurze Abschnitte auf der D30 und dann wieder rechts der Straße auf Schotterwegen – zuletzt relativ steil – hinauf zum Parkplatz von La Planche ❸.

Auf dem Parkplatz orientieren Sie sich links und überqueren den Parkplatz und danach über eine Brücke den l'Eau des Rasses, einen Zufluss der Morge. Nach dem Bach folgt eine Wiese, die über einen Pfad gequert wird.

In einem Nadelwald geht es in Serpentinaen steil in der Schlucht des Baches Vez auf ein rund 1.700 m hoch gelegenes Joch. Der Weg knickt direkt hinter dem Joch rechts zu den Chalets de Neuteu nach Südwest ab. Einige Male bieten sich auf dem Weg dorthin schöne Ausblicke auf den Genfersee.

▲ Kurz nach den Chalets zweigt ein Trampelpfad links zum Lac de Neuteu ab, dessen Ufer sich gut zum Wildcampen eignet.

An der darauffolgenden Weggabelung auf ungefähr 1.835 m Höhe (dort trifft der alternative Zustieg von Thonon-les-Bains auf den GR 5) biegen Sie links ab. Am folgenden Nordhang liegen häufig Schneefelder und können den regulären Weg unpassierbar machen. Dann ist es möglich, etwas unterhalb entlang des Baches zu gehen. Nach 2 km ist auf 1.916 m Höhe der **Col de Bise ❹** erreicht.

Vom Col de Bise führt der GR 5 rechts in Serpentinaen in das Bise-Tal hinunter. Nach 2 km Abstieg gelangen Sie im Tal auf ungefähr 1.500 m zu den Chalets de Bise mit dem **Refuge de Bise ❺**.

# Index



Pas de la Cavale, 24. Etappe

**A**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Abreise               | 25  |
| Alpage Lapisa         | 68  |
| Anforderungen         | 24  |
| Anreise               | 25  |
| Apps                  | 29  |
| Aspremont             | 208 |
| Auberge de Bionnassay | 84  |
| Auron                 | 183 |
| Ausrüstung            | 29  |

**B**

|             |     |
|-------------|-----|
| Bahn        | 52  |
| Berghütte   | 46  |
| Bergrettung | 43  |
| Bessans     | 116 |
| Bevölkerung | 13  |
| bivouac     | 49  |
| Bousiéyas   | 177 |
| Briançon    | 152 |
| Bus         | 53  |

**C**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Camping                      | 48  |
| Camping de l'Izoard          | 155 |
| Ceillac                      | 161 |
| Chalet du Berger             | 93  |
| Chalet refuge de Nant Borant | 88  |

**D**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Die Grande Traversée des Alpes | 9  |
| digitales Kartenmaterial       | 39 |
| Diplomatische Vertretungen     | 31 |

**E**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Einkaufsmöglichkeiten | 41 |
| Einkehrmöglichkeiten  | 41 |

|                  |    |
|------------------|----|
| Einreise         | 32 |
| Elektrizität     | 32 |
| Etappenübersicht | 33 |

**F**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Fauna                  | 16  |
| Flora                  | 14  |
| Fouillouse             | 168 |
| französische Westalpen | 13  |

**G**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Gehzeiten                       | 36  |
| Geld                            | 37  |
| Gîte d'étape                    | 46  |
| Gîte d'étape Auberge Le Valezan | 98  |
| Gîte d'Etape Chez Philippe      | 180 |
| Gîte rural de Chaupalin         | 68  |
| GPS-Navigation                  | 39  |
| GTA                             | 9   |

**H/I**

|          |    |
|----------|----|
| Hotel    | 48 |
| Hund     | 53 |
| Internet | 40 |

**K**

|        |    |
|--------|----|
| Karten | 37 |
| Kultur | 13 |

**L**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| La Bolline              | 193 |
| La Chapelle d'Abondance | 62  |
| La Vachette             | 149 |
| Landry                  | 100 |
| Larche                  | 171 |
| Le Champel              | 86  |
| Les Contamines-Montjoie | 87  |

|                                  |     |                                |     |
|----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|
| Les Houches                      | 82  | Refuge de la Croix du Bonhomme | 92  |
| Levens                           | 206 | Refuge de la Fournache         | 129 |
| <b>M</b>                         |     | Refuge de la Golèse            | 69  |
| Medizinische Versorgung          | 43  | Refuge de Longon               | 188 |
| Modane                           | 132 | Refuge de Maljasset            | 167 |
| Montgenèvre                      | 148 | Refuge de Moëde Anterne        | 77  |
| <b>N</b>                         |     | Refuge de Plan Sec             | 128 |
| Nancroix                         | 103 | Refuge de Pisset               | 96  |
| Nationalparks                    | 18  | Refuge de Rosuel               | 103 |
| Névache                          | 143 | Refuge de Trébentaz            | 63  |
| Nizza                            | 212 | Refuge de Vallonbrun           | 118 |
| Notruf                           | 43  | Refuge du Col du Palet         | 106 |
| Novel                            | 60  | Refuge du Fioux                | 84  |
| <b>O/P</b>                       |     | Refuge du Plan de la Lai       | 93  |
| Office de Tourisme               | 45  | Refuge du Plan du Lac          | 122 |
| Packliste                        | 29  | Refuge Entre Le Lac            | 106 |
| Parc National de la Vanoise      | 19  | Refuge L'Auberge de Bellecombe | 121 |
| Parc National du Mercantour      | 20  | Refuge Plan Mya                | 94  |
| Parc Naturel Régional du Queyras | 21  | Refuge Terzo Alpini            | 141 |
| Peisey Village                   | 102 | Regionalparks                  | 18  |
| Plampinet                        | 145 | Reisezeit                      | 44  |
| Plan Peisey                      | 102 | Rimplas                        | 193 |
| Post                             | 44  | Roubion                        | 143 |
| <b>R</b>                         |     | Roure                          | 190 |
| Refuge                           | 46  | Roya                           | 184 |
| Refuge Alfred Wills              | 74  | <b>S/T</b>                     |     |
| Refuge Bellachat                 | 80  | Saint-Dalmas                   | 194 |
| Refuge de Chésery Lac Vert       | 66  | Saint-Dalmas-le-Selvage        | 180 |
| Refuge de l'Arpont,              | 125 | Saint-Étienne-de-Tinée         | 181 |
| Refuge de l'Orgère               | 130 | Saint-Gingolph                 | 57  |
| Refuge de la Balme               | 89  | Saint-Sauveur-sur-Tinée        | 191 |
| Refuge de La Balme-Tarentaise    | 98  | Samoëns                        | 72  |
| Refuge de la Chardonnère         | 69  | Telefon                        | 40  |
|                                  |     | Tignes                         | 108 |
|                                  |     | Tourismusinformation           | 45  |

## U

|            |     |
|------------|-----|
| Unterkunft | 46  |
| Utelle     | 202 |

## V

|                  |     |
|------------------|-----|
| Val d'Oronaye    | 171 |
| Val-d'Isère      | 110 |
| Valfréjus        | 138 |
| Verhaltensregeln | 51  |
| Verkehrsmittel   | 52  |
| Vorwahlen        | 41  |

## W

|                |    |
|----------------|----|
| Wanderherberge | 46 |
| Wegmarkierung  | 54 |
| Wegzustand     | 54 |
| Wildcamping    | 49 |

## Z

|      |    |
|------|----|
| Zeit | 55 |
| Zoll | 32 |

## Buchtipp aus dem Conrad Stein Verlag



### Klettersteiggehen

Ausrüstung • Sicherheit •  
Tourenplanung

Christian K. Rupp  
OutdoorHandbuch Band 395  
*Basiswissen für draußen*  
128 Seiten ▶ 118 farbige Illustrationen

ISBN 978-3-86686-519-8

>> **Besprechungsdienst für öffentliche Bibliotheken:** „In der bewährten Kompaktheit der BASIXX-Reihe des C.-Stein-Verlages wird hier (...) Basiswissen für Einsteiger und Fortgeschrittene vermittelt.“