



Los geht's

Jedes wilde Fleckchen lässt sich anhand der Karten am Ende des jeweiligen Kapitels und der detaillierten Wegbeschreibungen finden, aber um sicherzugehen, kann man auch die Koordinaten hinzuziehen. Sie sind in (auf 10 Meter genauen) Dezimalgraden angegeben (WGS84) und können direkt in jeden internetbasierten Kartendienst (z. B. Google Maps) eingegeben werden. Die topografischen Karten des französischen Institut Géographique National (IGN) findet man auf geoportail.gouv.fr/carte. Drucken Sie die Karte aus, bevor Sie aufbrechen, oder machen Sie einen Screenshot, für den Fall, dass Sie keinen Empfang haben.

Die benötigte Zeit für den Fußweg bezieht sich jeweils nur auf den Hinweg, es sei denn, es handelt sich um einen Rundweg. Wenn Sie die offiziellen Wege verlassen:

- Nehmen Sie immer eine IGN-Karte, einen Kompass und eine Pfeife mit. Außerdem wasserfeste Kleidung, Wechselwäsche und Wasser.
- Sagen Sie immer jemandem Bescheid, wohin Sie aufbrechen. Verlassen Sie sich niemals ausschließlich auf Ihr Handy. Falls möglich, rufen Sie im Notfall die 112 für die Bergrettung.
- Achten Sie auf die Wettervorhersage. Das Wetter kann sich schnell ändern und oft auch nach einem schönen Morgen in Gewitter und Platzregen umschlagen.
- Halten Sie sich von Schaf- und Ziegenherden fern. Diese werden oft von großen Patous begleitet, Pyrenäenberghunde, die ihre Herde eifersüchtig vor Raubtieren beschützen. Wenn Sie einem begegnen, halten Sie still, oder weichen Sie langsam zurück, und versuchen Sie, um die Herde herumzugehen.

Wild & verantwortungsvoll

Bitte behandeln Sie die Natur mit Respekt.




Hinterlassen Sie keine Spuren, und beachten Sie die folgenden Regeln:

1. Es gibt diverse Nationalparks und andere ausgewiesene Naturschutzgebiete. Die Schilder vor Ort informieren über die geltenden Bestimmungen.
2. Steile Berghänge neigen zu Erosionen, bleiben Sie daher auf den Wegen. Wenn Sie Schildern mit der Aufforderung „Prenez les Lacets“ begegnen, versuchen Sie auf keinen Fall, den Verlauf des Weges abzukürzen.
3. Nehmen Sie Ihren Müll wieder mit, und helfen Sie, indem Sie den der anderen einsammeln.
4. Pflücken Sie keine Blumen.
5. Parken Sie rücksichtsvoll, blockieren Sie nicht die Ausweichstellen auf einspurigen Straßen.
6. Benutzen Sie einen Campingkocher, wenn Sie in freier Natur zelten, und machen Sie nur dort Feuer, wo es ausdrücklich erlaubt ist.
7. Wenn Sie in freier Natur auf Toilette müssen, entfernen Sie sich mindestens 50 Meter vom nächsten Gewässer. Vergraben Sie Ihre Hinterlassenschaft, und nehmen Sie sämtliches Klopapier wieder mit.

8. Benutzen Sie ausschließlich biologisch abbaubare oder gar keine Seife.



Highlights Wild Swimming

Baden  in freier Wildnis ist das ultimative Naturerlebnis, und die französischen Alpen bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten. Das oft azurblaue Wasser vieler niedrig gelegener Seen sorgt für einen sanften Einstieg. Es ist ein seltener Luxus, sich auf dem stillen Wasser des Lac de Montriond treiben und die umliegende Berglandschaft auf sich wirken zu lassen. Auch ein Bad in einem der höher gelegenen Bergseen sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Obwohl das Wasser kalt sein kann, gibt es an heißen Tagen nichts Schöneres, als vor der Kulisse zerklüfteter Gipfel zwischen Libellen zu schwimmen. Ein Bad im Lac du Lauvitel an einem heißen Sommertag wird lange im Gedächtnis bleiben. Zu den Freuden der Alpen gehören auch rauschende Bäche, von Gletscher gespeiste Flüsse und Wasserfälle . Bedenken Sie jedoch , dass nicht

alle Flüsse zum Baden geeignet sind, weil das Risiko besteht, dass der Wasserpegel durch Ablassungen der stromaufwärts gelegenen Staudämme unvermittelt stark ansteigt.

Bademöglichkeiten bieten sich überall – keine Wanderung, bei der wir nicht ein Handtuch einpacken.

Lac de Montriond S. 41

Le Chéran S. 89

Lac de Lessy S. 105

Gouille de Salin S. 143

Lac Blanc S. 170

Gorges du Guiers Mort S. 189

Lac du Lauvitel S. 205

Lac du Serpent S. 221

Cascade Blanche S. 265 (Foto)

Bain de Sémite S. 297

Ravin de Chamoussillon S. 297

Sicherheit

- 1 Nie allein schwimmen und stets ein Auge auf unsichere Schwimmer haben.
- 2 Die eigenen Grenzen kennen und diese bei der Wahl der Badestelle berücksichtigen. Kaltes Wasser schränkt die Kräfte ein und kann zu Krämpfen führen. Ein zu schneller Einstieg in kaltes Wasser kann Hyperventilation und einen Kälteschock verursachen. Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam ans Wasser.

- 3 Nur ins Wasser springen, wenn man es auf Tiefe und eventuelle Hindernisse geprüft hat.
- 4 Starke Strömung, wie z. B. unter großen Wasserfällen oder Stromschnellen, meiden, da sie einen unter Wasser ziehen kann.
- 5 Nicht stromabwärts von Wasserkraftwerken schwimmen, da der Wasserpegel ohne Vorwarnung steigen kann. Warnschilder beherzigen!
- 6 In strömenden Gewässern immer vergewissern, wie man wieder herauskommt, bevor man ins Wasser steigt.
- 7 Wenn möglich, Schuhe tragen.



Highlights Berglandschaften

Die Alpen zählen zu den bekanntesten Gebirgszügen der Welt, und sie bieten vielfältige Landschaften. In Chamonix ragen schlanke *aiguilles* über riesigen Gletscherfeldern auf, während man auf der anderen Seite der Aiguilles Rouges, im Giffre-Tal, rauschende Wasserfälle 🏞️ und grüne Wälder 🌲 findet, umgeben von steilen