

## WISSENSWERTES

### START/ZIEL

Thonon-les-Bains, Haute-Savoie, Frankreich  
Nizza, Côte d'Azur, Frankreich

### SAISON

Juli bis September. Während der französischen Sommerferien von Mitte Juli bis Mitte August ist viel los. Im September ist es ruhiger, das Wetter ist manchmal besser und die Unwettergefahr kleiner.

### ÜBERNACHTUNG

Es gibt reichlich Berghütten. Der GR 5 verläuft durch viele Dörfer und Ortschaften; die meisten davon verfügen über eine Auswahl an Hütten (*gîtes*), Hotels und Zeltplätzen. Man sollte weit im Voraus buchen. Biwakieren ist fast überall entlang des Trails möglich, solange es unauffällig und diskret praktiziert wird. Zelte sind im Nationalpark Vanoise verboten (außer in der Nähe von Hütten). Im Nationalpark Mercantour ist Biwakieren zwischen 7 Uhr abends und 9 Uhr morgens gestattet, sofern man mehr als eine Stunde von den Parkgrenzen oder einer Straße entfernt ist.

### HIGHLIGHTS

1. Der Blick über das Mont-Blanc-Massiv von den Aiguilles Rouges aus
2. Der Lac du Grattaleu, ein schöner kleiner Bergsee im Nationalpark Vanoise
3. Der Blick auf die Grande Casse auf dem Weg durch das Vanoise-Massiv
4. Das Schloss von Queyras
5. Das Erreichen der Mittelmeerküste in Nizza

## NÜTZLICHE TIPPS

### PACKLISTE

Man sollte auf geringes Gewicht achten. Als wasserfeste Kleidung empfiehlt sich daher ein Poncho. Sonnenschutz ist essenziell, genau wie ein Innenschlafsack für die Hütten. Fürs Wildcampen sollte man ein möglichst leichtes Zelt oder ein Tarp einpacken.

Ein Biwaksack ist nützlich, um Tau vom Schlafsack fernzuhalten.



### SCHUHWERK

Da man mehr als einen Monat in einem Paar Schuhe unterwegs ist, sollten sie gut passen und auch in zerklüftetem Terrain bequem zu tragen sein. Aufgrund der Hitze sind leichte, schnell trocknende Trailrunningschuhe zu empfehlen. Falls Steigeisen erforderlich sind, sollte man vorher prüfen, ob diese sicher passen.

### NAVIGATION

Der GR 5 ist durchgängig markiert, meist mit den rot-weißen GR-Markierungen, allerdings ist die Navigation in höheren Lagen nicht immer einfach, deshalb sind topografische Karten, ein Kompass und/oder GPS-Gerät zu empfehlen.

### SICHERHEIT

Gerade zu Saisonbeginn stellt verbliebener Schnee, der sich bis in den Sommer hinein halten kann, eine der größten Gefahren dar. Vor der Anreise sollte man die Wetterbedingungen prüfen und die Route, falls nötig, anpassen oder Eispickel und Steigeisen einpacken.

### VERPFLEGUNG

Da man unterwegs in regelmäßigen Abständen durch Dörfer und Ortschaften

kommt, ist es nur selten notwendig Verpflegung für mehr als zwei bis drei Tage zu tragen.

### TRINKWASSER

Manche Abschnitte des GR 5 sind äußerst trocken. Man sollte einen leichten Filter und mehrere Liter Wasser mitnehmen und Vorräte an Hütten und Zeltplätzen immer auffüllen.

## BONUSTRACK

### AUF DEM GR 55 DURCH DIE VANOISE

Wer sich die großen Gipfel der Vanoise aus der Nähe anschauen will, kann sie direkt durchkreuzen, anstatt sie nur zu streifen. Der GR 55 führt von Tignes bis Modane 55 Kilometer lang durch den Nationalpark und bringt Wanderer der Grande Casse nah.

## HINTERGRUNDWISSEN

### DIE GR-FERNWANDERWEGE

Der GR 5 ist einer von über hundert GR-Fernwanderwegen. Die meisten führen durch Frankreich, die Niederlande, Spanien, Deutschland und Belgien und variieren in Länge und Schwierigkeit. Manche bilden Teilstücke der noch längeren Europäischen Fernwanderwege (der GR 5 ist zum Beispiel Teil des längeren E2). Die GR-Wege entstanden 1947 als Reaktion auf die Einführung des bezahlten Sommerurlaubs in Frankreich in den 1930er-Jahren.

## FLORA & FAUNA

### DAS ALPENMURMELTIER

Von den vielen Pflanzen und Tieren, die in den Westalpen heimisch sind, bekommt man das Alpenmurmeltier (*Marmota marmota*) vielleicht am häufigsten zu Gesicht. Die robusten Nager haben sich während der Eiszeit entwickelt und leben heute in hohen Wiesen und Wäldern, wo sie über große Entfernungen hinweg durch Pfiffe miteinander kommunizieren.

