



Les Houches – Les Contamines

Traject 1

Wie aan de officiële Tour du Mont Blanc begint, zal zich na een tijdje afvragen of hij de hele Tour over asfalt- en jeepwegen wandelt. Gelukkig niet, maar wel de eerste dag! Als je toch het officiële traject wilt lopen, begin je naast de Téléphérique de Bellevue in Les Houches. Maar als je gaat voor 'zo mooi mogelijk' kun je het eerste stuk per kabelbaan afleggen en variant 1 doen: een lekker wandelpad in het grandioze decor van de Mont Blanc, de Glacier de Bionnassay en de Dômes de Miage. Na een uurtje wandelen sta je dan oog in oog met een Nepalese hangbrug.

Variant 1: Col de Tricot

Variant 1: Les Houches, dalstation Téléphérique de Bellevue (1008 m) – kabelbaan naar bergstation Bellevue (1801 m) – Chalet de l'Are (1760 m) – Nepalese hangbrug (1700 m) – Col de Tricot (2120 m) – Refuge de Miage (1559 m) – Refuge du Truc (1720 m) – Les Granges de la Frasse (1350 m, ten O van Les Contamines-Montjoie).

T2 4.25 uur 580 m 1030 m ja

Tip: In 10 à 15 minuten Mont Truc beklimmen voor nog meer uitzicht.

Hoogtepunten variant 1

De keuze tussen variant 1 of de officiële route is bij het eerste traject niet moeilijk: de variant is magnifiek, het officiële traject is saai en onaantrekkelijk, op het grandioze uitzicht na. De variant voert van bergstation Bellevue via een steeds rotsiger wordend pad door een bos naar de gletsjertong van de Glacier de Bionnassay. De donderende rivier die uit de gletsjerpoort ontspringt steek je over via een Nepalese hangbrug, een mooie (en veilige) constructie van dikke kabels en stevige planken.

Het pad naar de Col de Tricot stijgt geleidelijk. Houd op de col de camera in de aanslag voor het uitzicht op de noordwand van de Dômes de Miage (3763 m). De afdaling naar Chalets de Miage is niet moeilijk, wel vrij steil en soms glad, vooral in het begin.

Slechts weinigen zullen Refuge de Miage met zijn aantrekkelijke terras en het eersteklas uitzicht voorbij lopen. Maar bedenk wel dat er een half uur verderop nóg een uitnodigend terras is, dat van Refuge du Truc; daar verkopen ze ook kaas van de streek (onder andere tomme en reblochon).

Op het pad door alpenweiden voorbij Miage heb je mooi zicht op de kalkstenen rotswand van de Mont Truc (1811 m). Zo'n 10 minuten vóór Chalets du Truc gaat

De Nepalese hangbrug op variant 1, traject 1.

een pad naar dit topje, een simpele wandeling van 10 à 15 minuten. Bij Chalets du Truc is het gedaan met de smalle paden, over jeepwegen gaat het door een geurend bos naar Les Granges de la Frasse.

Routebeschrijving variant 1

Téléphérique de Bellevue (1801 m) – Col de Tricot (2120 m; 1.50 uur)

- ▶ Wie per trein aanreist: brug over de Arve over, weg omhoog en einde weg RA. In het centrum van Les Houches: met kerk aan linkerhand door het dorp naar de Téléphérique de Bellevue. Kabelbaan naar bergstation Bellevue (1801 m).
- ▶ Bij het bergstation van de kabelbaan RD *Col de Tricot 2.15 uur/TMB/Variante*. Afdalen, trapje af, spoorlijn over (Tramway du Mont Blanc) en RD, steil naar beneden *Col de Tricot 2.20 uur/Miage 3 uur*.
- ▶ Op splitsing LA *Col de Tricot 2.05 uur*, vrijwel horizontaal bospad.
- ▶ Tweemaal hek door en *Col de Tricot* volgen. Op de open vlakte van l'Are (1760 m) RA *Tricot/Miage*. Hier staat of de Nepalese hangbrug, de Passerelle du Glacier, open is. Het pad wordt steiler en steniger. Je ziet de Glacier de Bionnassay maar één keer, vóór de hangbrug. Daar meteen fotograferen.



- ▶ Na de brug, bij Glacier de Bionnassay (1760 m): op de splitsing *La Col de Tricot 0.45 uur*: mooi, makkelijk, lekker stijgend pad op een helling met bosbes, alpenroos etc. Zicht op Aiguille du Goûter, Dôme du Goûter en Refuge de Tête Rousse (3167 m), maar niet op de top van de Mont Blanc.
- ▶ Op de Col de Tricot (2120 m) RD *Chalets de Miage*, in zigzags steil afdalen; je ziet Chalets de Miage al liggen. Bij nat weer glad, geen diepe afgronden.

Col de Tricot (2120 m) – Granges de la Frasse ten O van Les Contamines-Montjoie (1350 m; 2.35 uur)

- ▶ Jeepweg RA *Refuge/Village Miage* en in 3 min. naar de refuge, met gezellig terras en formidabel uitzicht op de vergletsjerde Dômes de Miage (3673 m).
- ▶ Bij Refuge de Miage, bij stenen brug, jeepweg volgen *Chalets du Truc 0.35 uur/Les Contamines-Montjoie 1.50 uur* en 1e pad LA *Le Truc*, door wei en later bos.
- ▶ Op plateau bruin bord Auberge du Truc volgen; pad wordt jeepweg.
- ▶ **(Voor Mont Truc: op plateau na eerste huis, bij bord Auberge le Truc 5 min., RA via paadje in 10 à 15 min. naar de top.)**
- ▶ Bij Refuge du Truc jeepweg volgen *Les Contamines 1.15 uur*, afdalen door bos.
- ▶ Splitsing LA *La Frasse 0.40 uur/Les Contamines 1 uur*, bospad.
- ▶ **(Wie naar de Mont Joly gaat (variant 2, traject 2), hier RD naar La Gruvaz, jeepweg, en vóór de P van La Gruvaz LA naar Tresse.)**
- ▶ Einde bospad LA *La Frasse/Les Contamines-Montjoie*, jeepweg.
- ▶ Splitsing bij Les Granges de la Frasse RD *Tré-la-Tête par Chemin Bernard 3.45 uur*, jeepweg.
- ▶ **(Wie in Les Contamines-Montjoie wil inkopen/overnachten, hier RA naar P van La Frasse en via asfaltweg afdalen naar les Contamines, ca. 20 min.)**

Tijdschema variant 1

Bellevue (1801 m) – Nepalese hangbrug (1700 m)	0.50 uur
Nepalese hangbrug – Col de Tricot (2120 m)	1.00 uur
Col de Tricot – Ref. de Miage (1559 m)	1.00 uur
Ref. de Miage – Ref. du Truc (1720 m)	0.35 uur
Ref. du Truc – Les Granges de la Frasse (1350 m)	1.00 uur
Totaal	4.25 uur

Praktische info variant 1

Routekarakter: Afwisselend traject met makkelijke paden. De Nepalese hangbrug is een stevige constructie. Het pad op de afdaling naar de Col de Tricot naar Refuge de Miage is lang, steil en bij regen glad, maar er zijn geen gevaarlijke afgronden.

Auto: Gratis P (10 dagen) voor TMB-wandelaars bij Téléphérique Prarion, 10 min. lopen van de kabelbaan naar Bellevue. **Parkeer niet bij de Bellevue-kabelbaan!**

OV: Bus: Les Houches, Tresse, Les Contamines-Montjoie. Trein: Les Houches. Kabelbaan: Les Houches (Téléphérique de Bellevue).