

Les Houches – Les Contamines-Montjoie

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 eerste klas uitzicht voorbijlopen. Maar bedenk wel dat er een half uur verderop nóg een uitnodigend terras is, dat van Refuge du Truc. Op het pad door alpenweiden voorbij Miage heb je mooi zicht op de kalkstenen rotsrand van de Mont Truc (1811 m). Zo'n 10 minuten vóór Chalets du Truc gaat



De Nepalese hangbrug op variant 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 centrum van Les Houches: met kerk aan linkerhand door het dorp naar de Téléphérique de Bellevue. Kabelbaan naar bergstation Bellevue (1801 m).
- ▶ Bij bergstation kabelbaan RD *Col de Tricot* 1.40 uur. Afdalen, trapje af, spoorlijn (Tramway du Mont Blanc) over. RD, steil naar beneden *Col de Tricot/Miage/GR5*.
- ▶ Splitsing LA *Sentier Nid d'Aigle/Passerelle du Glacier*, horizontaal bospad.
- ▶ Hek door en op splitsing (bij Chalet de l'Are, 1760 m) RD *Col de Tricot* 1 uur/*Miage* 2 uur.
- ▶ Tweede splitsing l'Are RA *Col de Tricot* 1 uur. Pad wordt steiler en steniger. Je ziet de Glacier de Bionnassay maar één keer heel mooi, vóór de hangbrug.



Daar meteen fotograferen. Let op: liefst één voor één over de brug, niet omdat je er af kunt vallen, maar omdat hij heen-en-weer zwaait.

- ▶ Na de brug, bij Glacier de Bionnassay (1760 m): splitsing *La Col de Tricot* 0.45 uur: mooi, makkelijk, lekker stijgend pad op een helling met bosbes, alpenroos etc. Zicht op Aiguille du Gôûter, Dôme du Gôûter en Refuge de Tête Rousse (3167 m), maar niet op de top van de Mont Blanc.

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

- ▶ Op de Col de Tricot (2120 m, geen bordje, dat staat iets verderop links) RD in zigzags steil naar beneden; je ziet Chalets de Miage al liggen. Bij nat weer glad, geen diepe afgronden.
- ▶ Jeepweg RA *Refuge/Village Miage* en in 2 min. naar de Refuge, een voormalige boerderij met gezellig terras en formidabel uitzicht op de vergletsjerde Dômes de Miage (3673 m).
- ▶ Bij Refuge de Miage stenen brug over en jeepweg naar rechts volgen. Na 3e brug LA *Le Truc* 0.35 uur, in zigzags door wei en later bos.
- ▶ Op plateau bruine borden *Auberge du Truc* volgen. (Voor Mont Truc: op plateau ná eerste huisje RA via paadje in 10 à 15 min. naar de top en terug.)
- ▶ Auberge du Truc voorbij en via jeepweg afdalen door bos.
- ▶ Splitsing LA *La Frasse/P Les Contamines* 0.50 uur, bospad. (Wie naar de Mont Joly gaat (variant 2, Traject 2), hier RA naar La Gruvaz, jeepweg, en vóór de P van La Gruvaz LA naar Tresse.)
- ▶ Jeepweg LA *La Frasse/Les Contamines-Montjoie*.
- ▶ Splitsing bij Les Granges de la Frasse RD *Tré-la-Tête par Chemin Claudius Bernard* 3.45 uur, jeepweg. (Wie in Les Contamines-Montjoie wil inkopen of overnachten, hier RA naar de P van La Frasse en via de asfaltweg afdalen naar Les Contamines, ca. 30 minuten.)

Tijdschema variant 1

Bellevue (1801 m) – Nepalese hangbrug (1700 m)	0.50 uur
Nepalese hangbrug – Col de Tricot (2120 m)	1 uur
Col de Tricot – Ref. de Miage (1559 m)	1 uur
Ref. de Miage – Ref. du Truc (1720 m)	0.35 uur
Ref. du Truc – Les Granges de la Frasse (1350 m)	1 uur
Totaal	4.25 uur

Praktische info variant 1

Routekarakter: Afwisselend traject, makkelijke paden, Nepalese hangbrug (stevige constructie). Wel stenig pad op de afdaling naar de brug en vrij steile, soms gladde afdaling van de Col de Tricot.

OV: Bus: Les Houches, Tresse, Les Contamines-Montjoie.
Trein: Les Houches. Kabelbaan: Les Houches (Téléphérique de Bellevue). Tandradtrein: St-Gervais-les-Bains (Tramway du Mont Blanc, reserveren verplicht).



De Aiguille de Bionnassay (4052 m) vanaf Bellevue.

Let op: Als de hangbrug gesloten is, staat er bij Chalet de l'Are een bordje 'Fermé'. In voor- en naseizoen tevoren informeren.

Kaart: IGN 1:25.000, 3531 ET St-Gervais-les-Bains/Massif du Mont Blanc.

Overnachten: Les Houches: meerdere adressen, zie de *Overnachtingsadressen*, pagina 89 t/m 96; Ref. de Miage; Ref. du Truc; Les Contamines-Montjoie: meerdere adressen.

Horeca: Bergstation kabelbaan Bellevue.

Hoogste punt: Col de Tricot (2120 m).

Inkopen etc.: Les Houches, Les Contamines-Montjoie: supermarkt, bakker, internet bij VVV, gidsenbureau, restaurants, postkantoor.

Alternatief: Les Houches – bergstation Bellevue te voet:
Les Houches – Col de Voza (officiële route) – Bergstation Bellevue (1801 m; 2.10 uur).