

Mehr Höhen als Tie

fen

Seen, Wasserfälle, Gletscher und Almen prägen die atemberaubende Natur im Nationalpark Écrins. Und natürlich die Berge, von denen über 150 höher als 3000 Meter ragen. Wanderer haben in der Kernzone rund 700 Kilometer Wege für sich allein.

Wo gibt es das noch: Ein See, himmelblau und durchsichtig bis auf den Felsen- grund. Drum herum aber herrscht noch Ruhe. Quasi als Gegenentwurf zu Gardasee, Lago Maggiore oder wie die Touristenmagnete sonst noch heißen mögen, versteckt sich der „Lac de Serre-Poncon zwischen den höchsten Bergen der französischen Alpen.

Sphäre-Verlag

Individualisten sind die Gäste dieses Juwels. Sie trotzen dem Mainstream aus Prinzip. Grund: Sie suchen stets das Bessere als das, was Otto-Normal-

Urlauber gut findet. Klar, am Wasser tummeln – schwimmen, segeln, surfen, Wasserski-, Kajak-, Kanu- und Boot fahren oder angeln muss auch mal sein. Auch Vollzeit-Urlaubsaktivisten brauchen den einen oder anderen Ruhetag dazu. Ansonsten aber locken die Trails in die faszinierend ursprüngliche Natur des Nationalparks Écrins.

Ob in Wanderschuhen, Laufschuhen, auf dem Mountain-Bike oder auf dem Rennrad: Entlang des Rings, von Flüssen wie der Durance tief um das Pelvoux-Massiv gegraben, dem Herzen des Nationalparks, kann man optische und kulturelle Highlights erkunden. Das Städtchen Embrun beispielsweise. Eine 871 Meter hoch gelegene Bilderbuchidylle, deren durch enge Gassen getrennte Häuser sich rund um die Cathédrale de Notre-Dame du Réal arrangieren. Nein, nicht für Touristen gemacht, sondern um zu leben wie Gott in Frankreich. Oder besser: Dort wohnen, wo andere sehnsüchtig Urlaub machen und ihrem Sport frönen.



Trendsportarten willkommen:

Außerhalb der Kernzonen sind Mountain-Biker, Kletterer und Skifahrer willkommen. Ein jeder erfährt Natur auf seine Weise. Denn, wer sich bewegt erlebt und lernt, zu schätzen.

In dieser 6000-Seelen-Gemeinde haben schon viele Herzen von Spitzenathleten auf Hochtouren geschlagen. In den Jahren 2008 und 2013 gastierte die Tour de France mit zwei Etappen. Seit 1983 wird jährlich Mitte August zu Maria Himmelfahrt ein Berg-Triathlon der Extraklasse über die Langdistanz ausgetragen. Beim sogenannten Embrunman müssen die Athleten 3,8 Kilometer im Lac de Serre-Poncon schwimmen, 188 Kilometer Rad fahren und 42,2 Marathonkilometer entlang des Sees laufen. Das Besondere dabei ist, dass die Radstrecke 3800 Höhenmeter sammelt, mit dem Col

So schön kann geschützte Natur sein



Nationalpark Écrins: 1973 erhielt das Pelvoux-Massiv mit der „Barre des Écrins“ als südlichster Viertausender (4102 m) das Prädikat „Nationalpark“. Diese Perle der Provence in den französischen Alpen bietet auf 1800 Quadratkilometer Gletscher, Wasserfälle, Seen und Almen. In der 900 Quadratkilometer großen Kernzone genießt die Natur absolute Vorfahrt. Hier fühlen sich Steinadler, das Symbol des Nationalparks, der Lämmer-, Gänse- oder Mönchsgeier wohl. Häufig begleiten die Warnschreie der Mumeltiere den einsamen Wanderer. Seltener dagegen kreuzen Steinböcke, Wölfe und Luchse die wilden Bergtrails. Rund 700 Kilometer Wanderwege erschließen den Nationalpark.

Über 2500 Pflanzenarten haben sich an die extremen Wetterbedingungen zwischen gemäßigten 800 Metern bis hinauf zu den eisigen Viertausendern angepasst. 150 Gipfel recken sich über die 3000er-Marke. Zum Vergleich: Deutschland besitzt nur einen einzigen Fast-3000er, die Zugspitze mit 2962 Metern. Ein Schauspiel vergoldet den Herbst: Goldgelb lodern die Lärchen an Talhängen unterhalb der Baumgrenze. Darüber krallen sich die Wurzeln des Zwergwacholders in die dünne Humusschicht. Dazwischen leuchten die weißen Gipfel und eisblauen Gletscherzungen.

Mehr als 350 Wirbeltierarten haben die Forscher gezählt. Seit über 40 Jahren sammeln Spezialisten Daten von mehr als 300000 Wildtieren, um Wechselwirkungen auf die Spezies zu erkennen.

Nationalpark Écrins: 178600 Hektar (Kernzone 91800 Hektar) / Höhe: 800 bis 4102 m. Vergleich: Biosphärengebiet Schwäbische Alb 85300 Hektar, Ehemaliger Truppenübungsplatz Münsingen 3700 Hektar.



Klein aber fein: Das Infohäuschen in Réallon markiert den Zugang in die Kernzone.

Fotos: Sphäre-Verlag, www.biosphaere-alb.com

d' Izoard (2360 m) als höchsten Punkt. Wohlgemerkt, dieses Event gibt es seit 1983, als die Welt kaum wusste, wie man Triathlon schreibt.

Den Begriff Nationalpark perfekt buchstabieren konnten die Franzosen bereits 1973. Zu einer Zeit, da in der germanischen Republik die Fische noch mit dem Abschaum der industriellen Segnungen um das Überleben ran-

gen – auch in Flüssen wie Neckar und Rhein. Anders als bei den vergleichsweise spät entdeckten Liebeleien zu Biosphärenreservaten (Schwäbische Alb) oder Nationalparks (Schwarzwald) gaben in Frankreich nicht Politiker und Naturschutzorganisationen alleine Gas. In der Provence trieben auch Bergsteiger und der Französische Alpen-Club federführend die Schutzgebietsidee voran.

Von daher zeigt sich der Franzose anders als der Schwabe für jede Art von Fortbewegung aufgeschlossen. Zumindest kennt man dort die 2-Meter-Regel gegen Mountain-Biker nicht, die hier zu Lande die Gesichtszüge von schlecht gelaunten Wandergegnossen oft bitterböös entgleisen lassen.

Apropos entgleisen. Auch die Eisenbahn rattert hier in diese abgelegene Region entlang des Ufers des Lac de Serre-Poncon. Dieser 20 Kilometer lange und bis zu 120 Meter tiefe Stausee wurde 1961 fertiggestellt.

1,2 Milliarden Kubikmeter Wasser der Durance stemmen sich gegen einen 124 Meter hohen und 630 Meter langen Damm. Er gilt als Europas größter Erddamm. 1500 Menschen mussten ihre Heimstatt verlassen – schlimm. Auch die Bahnstrecke wurde verlegt. Dieses Opfer allerdings ist auch den katastrophalen Überschwemmungen geschuldet, die in den Jahren 1843 und 1856 den Unterlauf in der Gegend um Avignon trafen.

Doch dienen die 29 Quadratkilometer Wasserfläche vor allem der Stromerzeugung von jährlich etwa 700 Millionen Kilowattstunden. Diese Energie deckt komplett den Bedarf der Region Hautes-Alpes. Oder um es mit der Mathematik eines Tour-de-France-Fahrers zu veranschaulichen: Ein Rennfahrer bringt sechs bis sieben Watt pro Kilogramm Leistung auf die Straße. Ein Peloton von etwa 250000 Profis könnten, wenn sie ein Jahr ohne Pause pedalieren, dieses Kraftwerk ersetzen.

Nicht zu ersetzen dagegen ist die positive Energie, die einem eine schweißtreibende Tour schenken kann – sei es in Wanderschuhen oder im Radsattel. Die Kraft, um die mit 2860 Metern höchste Straße Europas, den Cime de la Bonette (Foto rechts) zu erklimmen, ließe eine LED-Lampe mehrere Tage hell leuchten. ■



Stahlblau, glasklar – der Stausee Lac de Serre-Ponçon grenzt den Park nach Süden hin ab.



Hoch hinaus – Schutzgebiet bis 4102 Meter.



Skurril – tiefe Furchen säumen das Seeufer.



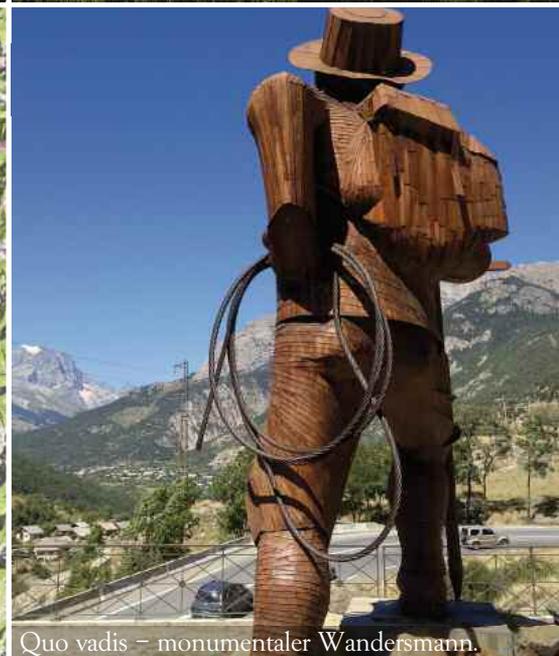
Karge Böden – geackert wird nur in kleinem Stil.



©www.hikebikemap.de, OpenStreetMap (CC-by-SA 2.0)



Höchster Alpenpass – Cime de la Bonette [2860 m].



Quo vadis – monumentaler Wandersmann.

Homöopathie hilft bei Heuschnupfen



Fragen? Telefon 07333 51 22

Kleiner Goldregen Herzsame Schwammkürbis



Erleben Sie die ausgezeichnete Wirkung unserer Präparate gegen Heuschnupfen und Allergien aus eigener Herstellung.

www.alte-apotheke-laichingen.de

Hans-Peter Eppler
Fachapotheker für Offizin-Pharmazie
Homöopathie und Naturheilkunde
Prävention und Gesundheitsförderung

