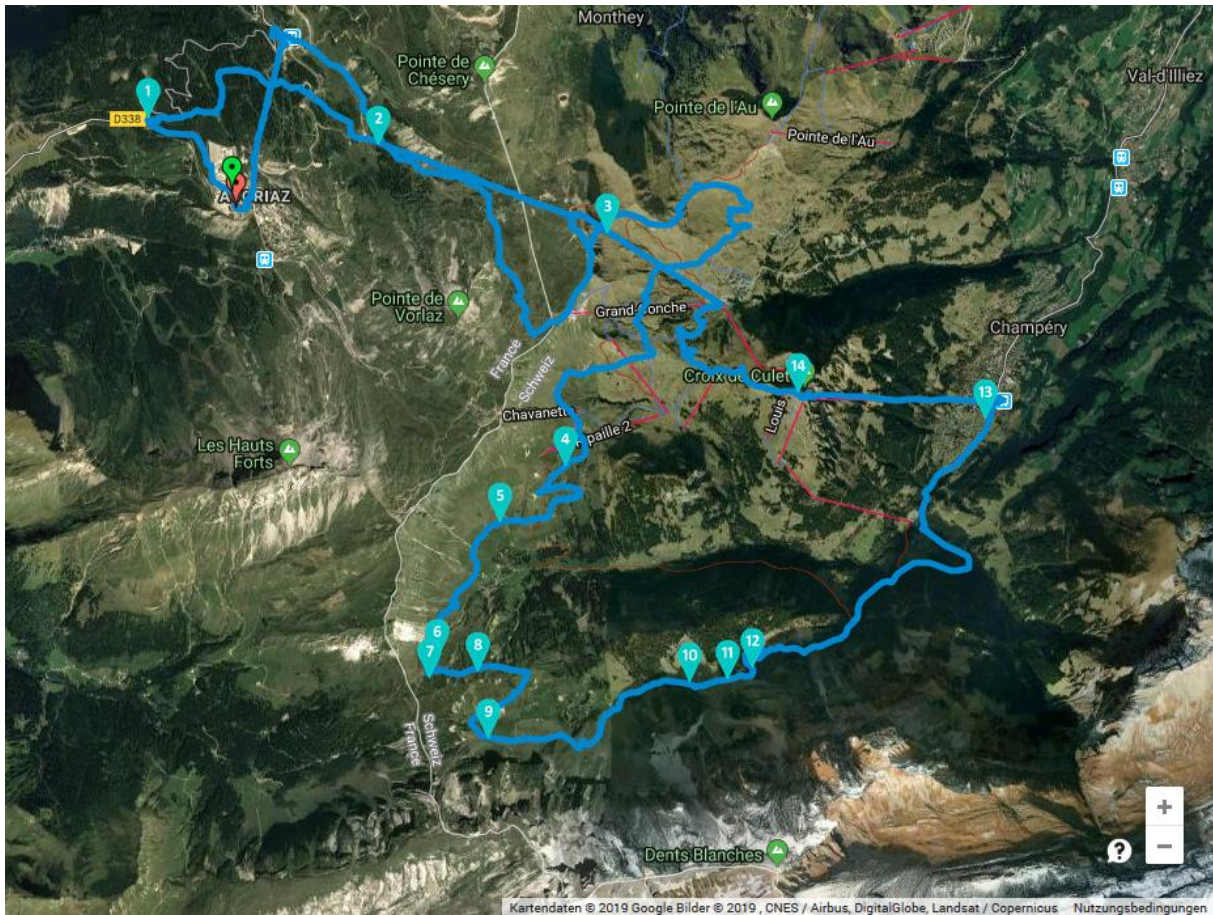
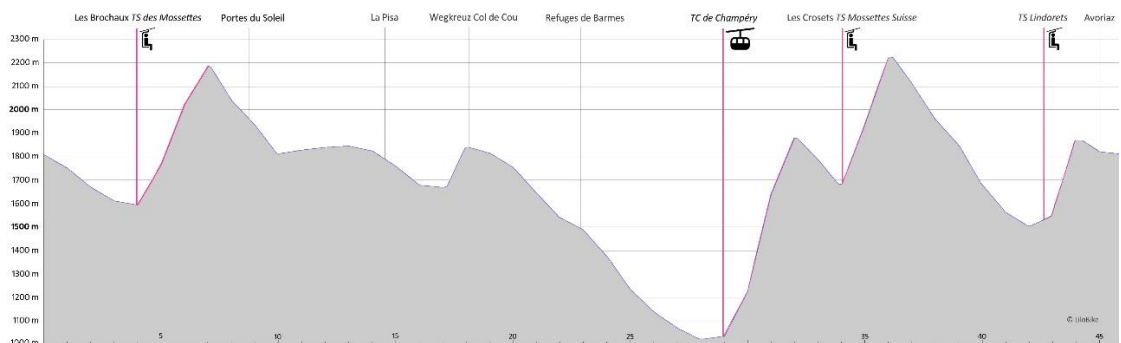


Zu den Refuges de Barmes entlang der Dents Blanches



Höhenprofil



Tour

Start	Avoriaz, Département Ht. Savoie (FR); alternativ: Les Crosets (CH), Champéry (CH)
Länge	44,9 km
↗	250 Hm
↘	2.675 Hm
Lifte	4
Fahrzeit	3:50 h
Einkehr	Refuges de Barmes, Lindarets
Schwierigkeit	●●○○○
Landschaft	●●●●●

Die Tour führt abseits der großen Bikeparks von Châtel oder Les Gets von Avoriaz aus in die Schweiz. Dort geht es durch die von den Dents Blanches und von den mehr als 3.000 Meter hohen Dents du Midi dominierte Region von Les Crosets und Champéry. Das Highlight ist die lange Abfahrt unterhalb der Felshänge der Dents Blanches vom Col de Cou bis nach Champéry (- 800 Hm).

Los geht es an der Schranke von Avoriaz (Accueil) auf der Straße, von der man nach einem Kilometer am Col de la Joux Verte (1) rechts in den Trail Richtung Lindarets und Brochaux abbiegt. Nach 2,5 Kilometern an der Kreuzung mit dem blau markierten Trail nach Lindarets weiter geradeaus den roten Wegweisern der *Tour VTT Portes du Soleil* bis zur Liftstation Les Brochaux folgen (2), die am Ende eines Tals in unmittelbarer Nähe zu einem Wasserfall liegt.

Die Fahrt mit dem Lift über ein einsames Tal dauert eine Viertelstunde und endet auf der Pointe des Mossettes (2.200 m) an der Grenze zur Schweiz. Man steigt im Kanton Wallis aus dem Lift. Zunächst links halten und auf Schotter wieder den roten Wegweisern *Tour VTT Portes du Soleil* folgen. Nach zwei Kurven, an den Portes de l'Hiver, weiter geradeaus Richtung Les Crosets fahren. Nach etwa einem Kilometer passiert man das Sonnentor, die Portes du Soleil (3), die dem Ski- und MTB-Gebiet seinen Namen gegeben haben.

An der nächsten Kreuzung bei einem Bauernhaus rechts abbiegen und weiter Richtung Les Crosets fahren (hier nicht links dem roten Wegweiser folgen). Der geschotterte Wirtschaftsweg schlängelt sich an den Hängen der Mossettes und der Mur Suisse entlang, einem berühmten Skihang mit 90 Prozent Gefälle auf den ersten Metern. Empfehlenswert ist eine Kaffeepause in Lapisa, einer am Weg liegenden Alm auf 1.850 Metern Höhe mit spektakulärem Fernblick auf die Dents du Midi und die Dents Blanches.

In den nächsten Kurven kommt bereits der Anstieg zum Col de Cou in den Blick (5), für den Biker und Wanderer gleichermaßen eine knappe Stunde einrechnen sollten. Der Weg hinauf zum Col de Cou ist teilweise steil und führt über Geröll (6). Gelegentlich sieht man sehr trainierte Biker die Rampen hinaufradeln, es darf aber auch ganz oder teilweise geschoben werden. Noch bevor man die Passhöhe des Col de Cou erreicht, biegt man an der ersten Wegkreuzung links auf einen Pfad ab (7) (roter Wegweiser, die nächste Abzweigung ein Stück weiter oben ist wegen vieler Wanderer und vieler Engstellen nicht empfehlenswert). Diese Trailpassage mit auf die Dents du Midi (8) lässt die Anstrengung des Anstiegs sofort vergessen. Hin und wieder muss man einfach anhalten und den Anblick der Felsriesen genießen.

Der Trail mündet nach 700 Metern auf einen Forstweg. Rechts bergab beginnt nun die landschaftlich einmalige und gar nicht enden wollende Abfahrt zu Füßen der Felsüberhänge der Dents Blanches (9), die über 800 Tiefenmeter bis nach Champéry führt. Auf halbem Weg liegen die Hütten der Refuges de Barmes, wo es Einkehrmöglichkeiten mit Panoramablick und guter Küche gibt (10). Nicht ganz billig wie überall in der Schweiz, aber wer Zeit hat, sollte sich diese Pause im Schatten der wuchtigen Felsen der Dents Blanches nicht entgehen lassen. Nach den Refuges de Barmes geht es weiter auf dem Schotterweg Richtung Champéry (11), der nach etwa einem halben Kilometer durch den Canyon der Vièze führt (12) (teilweise starkes Gefälle).

Ab dem Grand Paradis, einer Liftstation, die nur im Winter in Betrieb ist, geht es auf Asphalt den letzten Kilometer bis nach Champéry. In Champéry kann man die Gondel (13) gar nicht verfehlen. Sie liegt mitten im Ort und bringt einen in wenigen Minuten hinauf zur Bergstation Planachaux auf dem knapp 2.000 Meter hohen Berg Croix de Culet (14), wo verschiedene Downhilltracks starten, unter anderem die MTB-Weltcupabfahrt nach Champéry. Deshalb ist die Gondel meist vollgestopft mit Bikern und schwerem Bikegerät.

Von der Gondel in Planachaux rechts den Weg auf Schotter Richtung Les Crosets (rote Wegweiser) nehmen, wo es per Lift – diesmal auf der Schweizer Seite – wieder hinauf zur Pointe des Mossettes geht. Nach Verlassen des Lifts rollt man über die französische Grenze und folgt, sich links haltend, den Wegweisern nach Avoriaz. Der Weg führt 750 Tiefenmeter bergab in das Hüttendorf Lindarets mit vielen Einkehrmöglichkeiten. Die letzte Auffahrt mit dem Lift von Lindarets nach Avoriaz geht im Sommer um 17:15.