

The Lonely Planet logo, featuring the brand name in a sans-serif font with a globe icon between the words. The background of the entire cover is a photograph of a snowy mountain village at dusk, with warm lights from buildings and a colorful sunset sky.

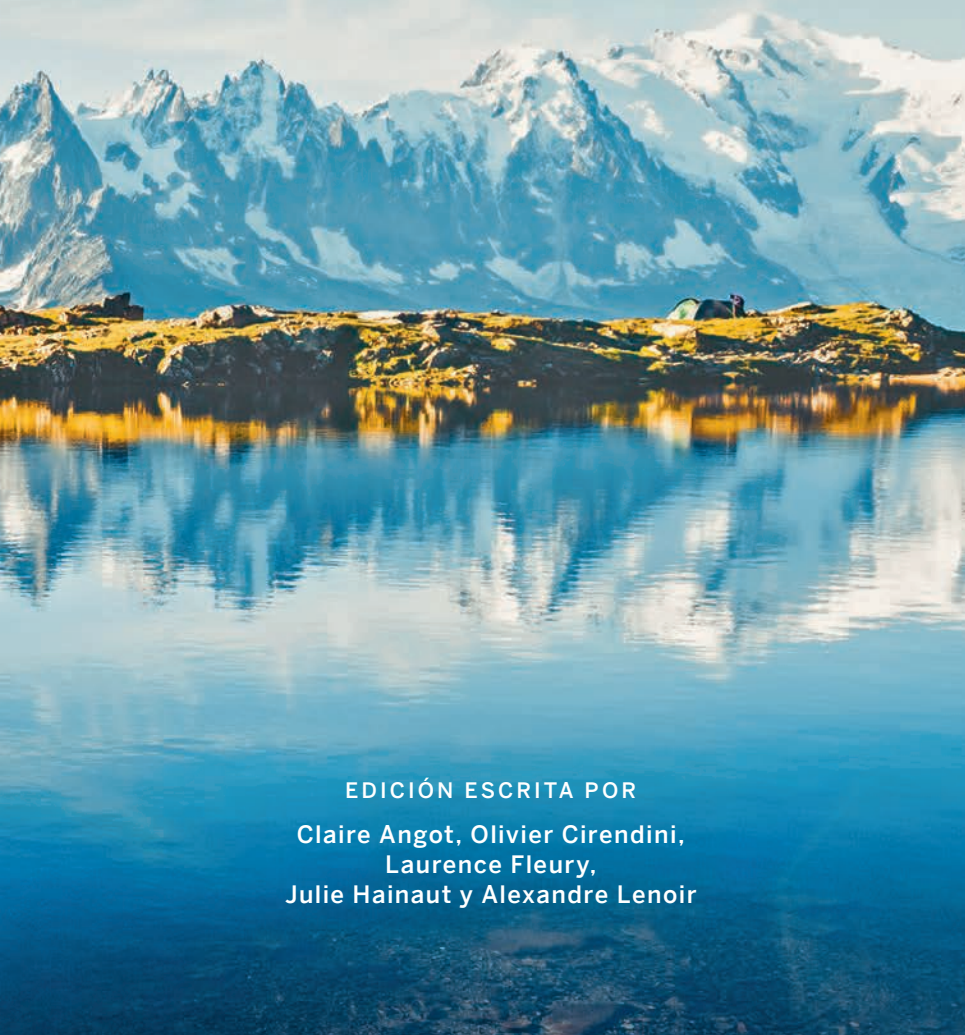
LO MEJOR DE

# LOS ALPES

EXPERIENCIAS Y LUGARES AUTÉNTICOS

lonely planet

# LOS ALPES



EDICIÓN ESCRITA POR

Claire Angot, Olivier Cirendini,  
Laurence Fleury,  
Julie Hainaut y Alexandre Lenoir

# Sumario

## Puesta a punto

Bienvenidos	
a los Alpes .....	6
Mapa de los Alpes .....	8
10 experiencias imprescindibles.....	10
Itinerarios sin automóvil.....	30
Mes a mes.....	40
Viajar en familia.....	44
Para inspirarse .....	49

## Alta Saboya 50

### Anancy..... 54

### Alrededor del lago de Anancy..... 66

Anancy-le-Vieux.....	67
Menthon-	
Saint-Bernard.....	68
Talloires-Montmin .....	69
Doussard .....	70
Duingt .....	71
Saint-Jorioz .....	71
Sevrier .....	73
Pays de Faverges.....	73

### Albanais..... 74

### Macizo de los Aravis ..... 76

Thônes.....	77
Manigod.....	77
La Clusaz .....	79
El Grand-Bornand.....	83

### Valle de Chamonix..... 86

Chamonix-Mont-Blanc .....	87
Argentière.....	96
Les Houches.....	98

### Pays du Mont-Blanc ..... 100

Sallanches.....	100
Passy.....	101
Cordon.....	103
Combloux .....	104

Megève .....	105
Saint-Gervais-les-Bains.....	109
Contamines-Montjoie.....	113

### A orillas del lago Lemán ..... 114

Yvoire .....	115
Thonon-les-Bains .....	117
Évian-les-Bains .....	122

### Estaciones en las Portes

#### du Soleil ..... 127

Morzine.....	127
Avoriaz 1800 .....	131
Les Gets .....	133
Châtel .....	135

#### Valle de la Abondance..... 136

Abondance .....	136
La Chapelle-d'Abondance .....	139

#### Valle del Giffre ..... 140

Samoëns .....	140
Sixt-Fer-à-Cheval .....	143

#### Parte baja del valle del Arve..... 146

La Roche-sur-Foron .....	146
Bonneville.....	148
Mont-Saxonnex.....	148
Flaine .....	148

## Saboya 150

### Chambéry..... 154

#### Alrededores

#### de Chambéry ..... 161

Valle de Saboya .....	161
Challes-les-Eaux .....	161
Miolans .....	162
Avant-pays savoyard	
(Saboya premontañosa) .....	163
Lago de Aiguebelette.....	163
Saint-Genix-sur-Guiers.....	165

#### Alrededores

#### del lago del Bourget..... 167

Aix-les-Bains .....	167
Chanaz.....	174
Le Bourget-du-Lac.....	176



<b>Macizo de los Bauges .....</b>	<b>178</b>
<b>Albertville, el Beaufortain y el valle de Arly .....</b>	<b>182</b>
Albertville .....	182
Beaufortain .....	185
Arêches-Beaufort .....	185
Hautluce: Les Saisies .....	188
Valle de Arly .....	192
<b>Trois-Vallées .....</b>	<b>195</b>
Courchevel .....	195
Méribel .....	198
Les Menuires y el Val-Thorens .....	202
<b>Tarentaise .....</b>	<b>205</b>
Val-d'Isère .....	206
Tignes .....	210
Bourg-Saint-Maurice .....	212
Les Arcs .....	215
La Plagne .....	217
Valmorel .....	221
<b>Valle de la Maurienne .....</b>	<b>222</b>
Saint-Jean-de-Maurienne .....	223
Saint-François-Longchamp .....	225
Valle del Arvan .....	227
Valloire .....	230
<b>Alta Maurienne .....</b>	<b>233</b>
Aussois .....	233
Bramans .....	239
Termignon .....	240
Lanslebourg y Lanslevillard .....	242
Bessans .....	245
Bonneval-sur-Arc .....	246
<hr/>	
<b>Isère .....</b>	<b>250</b>
<b>Grenoble .....</b>	<b>254</b>
<b>Macizo de Belledonne .....</b>	<b>266</b>
Uriage-les-Bains .....	266
Chamrousse y alrededores .....	268
Carretera de los balcones de Belledonne .....	270
Allevard y alrededores .....	273
Valle del Haut-Bréda .....	275



Iglesia de Praz, valle de Chamonix (p. 86).

<b>Macizo de la Chartreuse .....</b>	<b>277</b>
Saint-Pierre-de-Chartreuse y alrededores .....	278
Monasterio de la Grande Chartreuse .....	281
Meseta de las Petites-Roches .....	282
Los Entremonts desde Chartreuse .....	285
Cirque de Saint-Même .....	287
<b>Vercors .....</b>	<b>288</b>
Lans-en-Vercors y alrededores .....	288
Villard-de-Lans .....	291
Pont-en-Royans y alrededores .....	293
Saint-Nazaire-en-Royans y alrededores .....	296
Saint-Jean-en-Royans y alrededores .....	297
Saint-Julien-en-Vercors .....	300



# Sumario

La Chapelle-en-Vercors y alrededores.....	301
Vassieux-en-Vercors y alrededores.....	302
<b>Trièves y Matheysine .....</b>	<b>306</b>
Mens .....	306
Chichilianne.....	307
Gresse-en-Vercors .....	310
Lago de Monteynard-Avignonet.....	312
La Mure y alrededores.....	314
Lagos de Laffrey .....	316
<b>Oisans.....</b>	<b>316</b>
Le Bourg-d'Oisans .....	316
Valle de la Lignarre.....	319
Valle del Eau Dolle.....	319
Valle del Ferrand y la meseta de Emparis .....	322
Valle del Vénéon .....	324
Alpe d'Huez .....	329

Puerto del Vars (p. 361).



UOLIR / STOCKADOBEE.COM ©

Deux-Alpes .....	331
------------------	-----

## Altos Alpes..... 334

<b>Briançonnais.....</b>	<b>338</b>
Brianzón .....	338
Serre-Chevalier .....	342
La Grave .....	347
Valle del Clarée.....	349
<b>Valle de la Vallouise .....</b>	<b>353</b>
Les Vigneaux .....	353
Puy-Saint-Vincent .....	353
Vallouise .....	356
Aillefroide .....	357
<b>El Queyras .....</b>	<b>360</b>
Le Guillestrois.....	360
Arvieux.....	366
Molines-en-Queyras .....	373
Saint-Véran .....	375

## El Embrunais y el lago

<b>de Serre-Ponçon.....</b>	<b>377</b>
Embrun.....	377
Lago de Serre-Ponçon y alrededores.....	381

## Gapençais, Dévoluy,

<b>Champsaur y Valgaudemar .....</b>	<b>385</b>
Gap y alrededores.....	438
Macizo del Dévoluy .....	389
Valle del Champsaur.....	391
Valgaudemar .....	393

## Alpes provenzales y marítimos..... 396

<b>Alpes provenzales .....</b>	<b>399</b>
Sisteron .....	399
Digne-les-Bains.....	402
Valle del Ubaye.....	408
Barcelonnette y alrededores .....	408
Valle de Allos .....	413



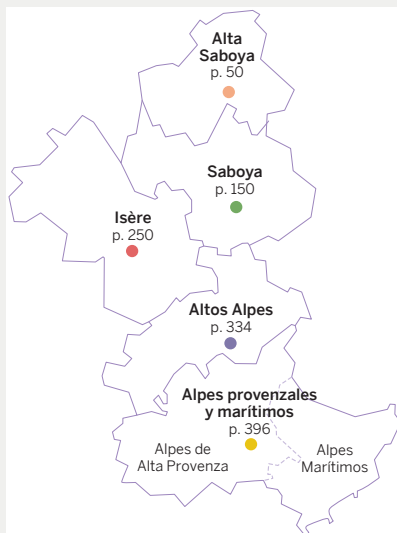
<b>Alpes azules</b> .....	<b>414</b>
Alto valle del Var .....	415
Guillaumes .....	415
Gargantas de Daluis .....	416
Valle de Entraunes .....	416
Châteauneuf-d'Entraunes.....	416
Saint-Martin-d'Entraunes .....	416
Entraunes .....	417
Del Var al Tinée.....	417
Péone .....	417
Valberg.....	418
Beuil .....	418
Roubion .....	419
Roure .....	420
Saint-Étienne-de-Tinée.....	420
Valle del Vésubie .....	421
Utelle.....	421
Lantosque.....	422
Roquebillière .....	422
Belvédère.....	423
Saint-Martin-Vésubie y alrededores.....	424
Sospel .....	430
Valle de la Bévéra .....	433
Valle del Roya .....	433
Breil-sur-Roya .....	434
Saorge.....	435
La Brigue .....	437
Tende y alrededores .....	438

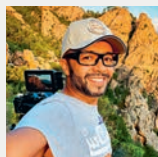
## De cerca

Historia .....	444
Cultura .....	457
Medio ambiente .....	467
Cocina .....	473
Deportes y actividades.....	481

## Datos prácticos

Información útil.....	493
Transporte .....	499
Entre bastidores.....	501
Índice .....	503
Leyendas de los mapas .....	510
Los autores .....	512





## Marius Doicov

**Fotografías** Diseñador y realizador de tráileres, programas de televisión y documentales para Canal+ y France Télévision. Marius Doicov es polifacético, curioso y un entusiasta de la imagen. Tras producir durante mucho tiempo vídeos para la marca de deportes de invierno Salomon, Marius supo entender la dificultad de los paisajes alpinos para plasmarlos en imágenes. La montaña es generosa cuando se la respeta y se la trata con humildad. Sus aventuras pueden

seguirse en Instagram, riusma74.



## Pierre Gouyou-Beauchamps

**Itinerarios en bicicleta** Pierre, viajero de largo recorrido y periodista especializado en ciclismo, llegó en el 2016 a la plaza Gengis Kan de Ulán Bator (Mongolia) con su bici después de salir de Lyon. Unos 15266 km de aventura, que contó en las páginas de la revista *200*, de la que es colaborador habitual desde el 2014. Para Lonely Planet, Pierre ha recorrido varios destinos en bicicleta: Córcega, el Loira, los Pirineos, el Macizo Central, Borgoña, Lot, Dordoña y los Alpes, por

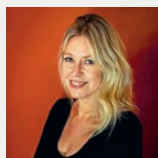
supuesto. Lo que más le gusta es la región del Dévoluy, en particular el desfiladero del Souloise, que le recuerda al parque estadounidense de Yosemite.



## Laurence Fleury

**Oisans, el Briançonnais, valle de la Vallouise** Periodista, fotógrafa, directora y jefa de realización, Laurence Fleury colabora con numerosos medios de prensa escrita y audiovisual. Sus reportajes y documentales se centran principalmente en territorios de montaña. Su pasión es conocer y descubrir, en su barrio o en la otra punta del mundo. Laurence vive en los Pirineos, pero su territorio no conoce fronteras. Practica la escritura, la fotografía, el encuadre audiovisual y, a veces,

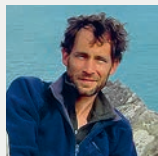
incluso el montañismo. Su trabajo puede seguirse en [www.laurence-fleury.fr](http://www.laurence-fleury.fr)



## Julie Hainaut

**Alta Saboya** Apasionada por los viajes, y en particular por la naturaleza, Julie es periodista independiente desde hace más de una década. Escribe para varios medios nacionales y regionales, generalistas y especializados. Ha participado en varias guías de Lonely Planet (*Savoie Mont-Blanc*, *Côte d'Azur*, *Madagascar*, *Voyages Zéro Carbone*, *100 week-ends nature en France*, *Charente-Maritime et Vendée...*). Comparte sus pasiones y frustraciones en Instagram: [www.instagram.com/julie\\_hainaut/](https://www.instagram.com/julie_hainaut/)

[www.instagram.com/julie\\_hainaut/](https://www.instagram.com/julie_hainaut/)



## Alexandre Lenoir

**Saboya, entorno natural** Titulado por la Facultad de Periodismo de Lille, Alexandre trabaja como periodista independiente en esa misma ciudad después de ser cantante y compositor del grupo musical Les Blaireaux durante 15 años. Apasionado por los viajes y el senderismo de montaña, Alexandre siempre ha creído que una buena guía de viajes debe tener las mismas virtudes que un buen disco: debe servir para evadirse... y una vez en el destino, hacer compañía. Una

convicción que puso en práctica para las guías de Lonely Planet *Ardèche et Drôme*, *Lot et Aveyron*, *Espagne du Nord-Ouest*, *Côte d'Azur*, *Languedoc-Roussillon*, *Louvre-Lens et bassin minier*, etc.

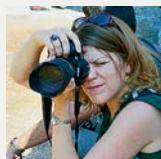


## Las guías Lonely Planet

Un viejo coche destartado, unos cuantos dólares en el bolsillo y ganas de aventura fue todo lo que necesitaron Tony y Maureen Wheeler para emprender el viaje de su vida en 1972: llegar a Australia por tierra a través de Europa y Asia. Al regresar de un periplo agotador de varios meses, y gracias a todo lo aprendido, escribieron en sus ratos libres su primera guía, *Across Asia on the Cheap*, que vendió 1500 copias en una semana. Así nació

Lonely Planet, cuyas guías se traducen hoy a 13 idiomas.

## Los autores



### Claire Angot

**Valle del Ubaye, Altos Alpes, rutas sin automóvil** Titulada por la Facultad de Periodismo de Lille, Claire Angot vive cerca de Lyon y trabaja como periodista y fotógrafa. Antes de convertirse en autora de Lonely Planet, fue reportera de France 3. Apasionada por la naturaleza y el medio ambiente, solo tiene ojos para las montañas y los amplios espacios abiertos aún en estado salvaje (Alta Saboya, Córcega, Pirineos, Suiza, Quebec, Nueva Caledonia...), que se pueden descubrir en [www.claireangotphotographe.com](http://www.claireangotphotographe.com).



### Olivier Cirendini

**Isère** Periodista y fotógrafo independiente, que viaja por trabajo y por placer, Olivier escribe reportajes en revistas y ha colaborado en una cincuenta de títulos de la colección Lonely Planet en francés, incluidos *Corse, Madagascar, Réunion, Marrakech, Québec...* También es autor de *Marrakech itinéraire*, en colaboración con el dibujante Jacques Fernandez (Casterman-Lonely Planet).

## Los autores (continuación)

### Explorar la región de los Alpes

#### geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
[www.geoplaneta.com](http://www.geoplaneta.com) - [www.lonelyplanet.es](http://www.lonelyplanet.es)

#### Lonely Planet Global Limited

**Irlanda** Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St), Digital Hub, Dublin, D08 TCV4  
 (oficinas también en Reino Unido, Estados Unidos y Australia)  
[www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com) - [talk2us@lonelyplanet.com.au](mailto:talk2us@lonelyplanet.com.au)

#### Lo mejor de los Alpes

1ª edición en español – junio del 2022  
 Traducción de *Explorar la región Alpes*, 1ª edición – marzo del 2022  
 © Lonely Planet Global Limited

#### Editorial Planeta, S.A.

Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Limited,  
 Digital Depot,  
 The Digital Hub, Dublin, D08 TCV4, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contrario que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos y mapas: Lonely Planet y Edi8, 2022  
 © Fotografías, según se relaciona en cada imagen, 2022  
 © Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2022  
 © Traducción: David Gippini, Marisa Morata y Jaume Muñoz, 2022

ISBN: 978-84-08-25449-2  
 Depósito legal: B. 1.976-2021  
 Impresión y encuadernación: Egedsa  
 Printed in Spain – Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas por Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/ip](http://www.lonelyplanet.com/ip).

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



lonely planet

## DESCUBRIR LO MEJOR QUE OFRECEN LOS ALPES FRANCESES



Los lugares indispensables  
para no dejarse nada  
importante.



Consejos de expertos locales  
para disfrutar de  
experiencias auténticas.



Itinerarios y circuitos  
a pie y en bicicleta.

Lonely Planet lleva más de 45 años  
inspirando e informando a los viajeros  
y guiándolos en experiencias increíbles  
por todo el planeta.

Nuestros autores se esfuerzan  
por encontrar los mejores lugares  
y las experiencias más estimulantes.  
Comprueban la información sobre  
el terreno de forma rigurosa y  
nunca aceptan pagos a cambio  
de reseñas favorables.

*Los Alpes franceses  
seducen al viajero  
con sus variados e  
imponentes paisajes,  
su historia rica y  
compleja y una gama  
casi infinita  
de actividades.*

PVP. 25,00 €

10292697



9 788408 254492