GTAM - Etape 15 : Realdo - Refuge Allavena

Parco Naturale Alpi Liguri - Triora

Baisse Marta (Fabrice Henon)

Une étape qui se déroule sur une portion de l'Alta Via dei Monti Liguri, et contourne le Mont Gerbonte par son flanc ouest, entre les vallées de la Verdeggia, de la Roya et de la Nervia.

Peu à peu, on quitte l'étape alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des moyennes montagnes méditerranéennes, au relief vigoureux et au caractère marqué.

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 6 h

Longueur : 13.0 km

Dénivelé positif : 1108 m

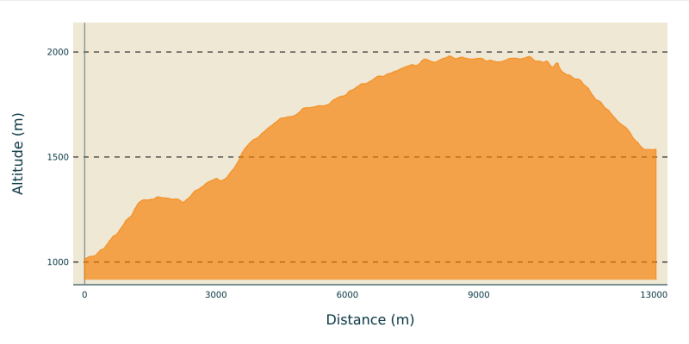
Difficulté : Difficile

Type : Grande itinérance

Itinéraire

Départ : Realdo
Arrivée : Refuge Allavena
Communes : 1. Triora
2. La Brigue
3. Saorge
4. Pigna

Profil altimétrique



Altitude min 1016 m Altitude max 1981 m

En sortant du Refuge de Realdo, partir à gauche dans la ruelle à niveau rectiligne qui se transforme rapidement en sentier en suivant la direction Borniga (sans balisage au sol). Franchir le torrent par un pont en bois à hauteur d'un oratoire avant de s'élever. Passer à 1091 mètres à proximité d'un virage de la route goudronnée. Après une montée exigeante en lacets, parvenir sur la route à 1288 mètres et prendre à gauche. Au panneau Borgina 1300 mètres, descendre à gauche sur la placette et poursuivre tout droit suivant l'indication Sanson d'une balise. Continuer tout droit au niveau de la dernière habitation. Après environ 5 minutes de marche à plat, descendre le sentier à droite au niveau d'une croix en bois. Traverser le lit d'un torrent temporaire et remonter en traversant une partie très ombragée entre les restanques en pierres sèches. À 1367 mètres face à une propriété privée, prendre à droite sur quelques mètres pour arriver sur la route goudronnée et prendre à gauche. Continuer sur la route qui devient temporairement une piste jusqu'à un court virage à droite à 1414 mètres d'altitude (une habitation 100 mètres en contrebas à gauche) pour trouver à droite l'indication "Bassa Sanson" sur un panneau discret en bois. Monter sur le large sentier pierreux et faire en restant main droite. Continuer ensuite sur un sentier mieux dessiné et plus forestier. Parvenir à un large croisement de piste à la balise 272a Baisse de Sanson à 1694 mètres. Poursuivre par la piste carrossable montante à gauche suivant l'indication Cime de Marta. Au croisement de piste suivant, à la balise 272b, prendre à droite le sentier balisé jaune Cime de Marta. Quelques mètres en amont de cette balise, rester sur le sentier balisé jaune main droite. À hauteur de deux bâtiments en ruine, récupérer une piste carrossable et prendre quelques mètres plus loin la piste forestière de droite balisée rouge, blanc et rouge (éviter un ancien sentier balisé jaune s'élevant entre les deux pistes sur un éperon herbeux jusqu'à une ruine, refermé au jour de la rédaction du présent descriptif). Dans le virage en épingle de la piste, continuer tout droit par quelques mètres de descente avant de prendre à gauche le sentier balisé jaune. Parvenu sur la crête à la balise 255, prendre à droite suivant l'indication Cime de Marta, puis une nouvelle fois à droite quelques mètres plus loin à la balise 255a suivant la même indication. Parvenir au sommet de la Cime de Marta à la balise 254 à 2135 mètres par un sentier qui se termine en lacets. Du sommet, poursuivre par la descente de la crête en suivant l'indication Baisse de Géréon. À la balise 253, remonter en face progressivement la piste carrossable (sans confirmation de la direction par le panneau de la balise) balisée en jaune et se terminant par quelques lacets pour arriver à l'antenne relai sommitale. Revenir par le même itinéraire à la balise 253 puis

prendre la piste carrossable de droite à niveau pour passer devant un abri avant de devoir remonter légèrement. Passer entre les ruines avant de tourner à droite sur la piste carrossable balisée rouge blanc et rouge. À la balise 255b, continuer sur la piste carrossable main gauche suivant l'indication Col Bertrand (balisage jaune et blanc et rouge au sol). À la jonction de piste de la balise 43 Alta Via Dei Monti Liguri, continuer tout droit. À la balise 255c Col Bertrand 1779 mètres, rester sur la piste carrossable de gauche suivant l'indication Colla Melosa et Refuge Allavena. À 1870 mètres, en aval du Refuge Mont Grai, quitter la piste pour prendre le sentier à gauche suivant balisage Colla Melosa et Rifugio Allavena.

Sur votre chemin…

Toutes les infos pratiques