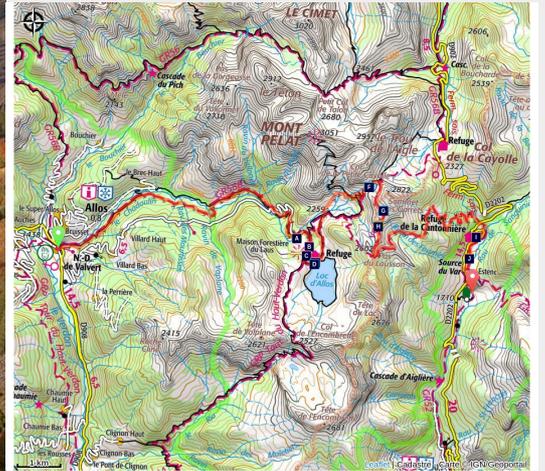




GTM - Tappa 01 : Allos - Estenc

Vallée haut Verdon - Allos



Estenc et son petit lac, son plan-d'eau au dessus d'Entraunes dans le haut-Var-Cians. Vue sur le val d'Entraunes. (Claude Gouron - PNM)

Una prima tappa al bordo di uno di dei più grandi laghi naturali d'altitudine d'Europa, dominato dalle "torri del lago", cinque cime di grés dai profili molto caratteristici.

La salita si fa a strapiombo sul Monte Pelat e prosegue fino ai laghi del Garets. Inizia in seguito una discesa fino al paese di Estenc, sotto il colle della Cayolle.

Informazioni utili

Pratica : Escursionismo

Durata : 7 h 30

Lunghezza : 24.1 km

Dislivello positivo : 1422 m

Difficoltà : Media

Tipo : Grandi itinerari a tappe

Itinerario

Partenza : Lago d'Allos

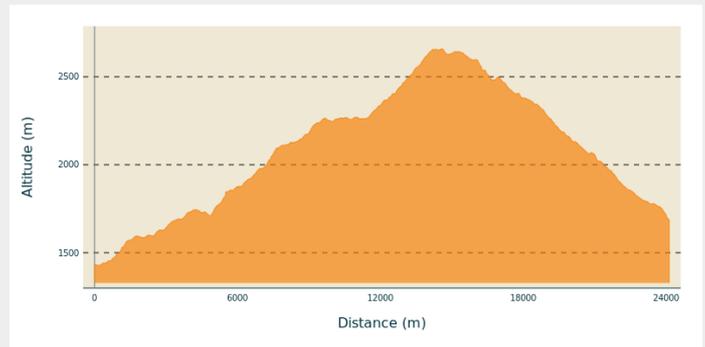
Arrivo : Estenc

Comuni : 1. Allos

2. Uvernet-Fours

3. Entraunes

Profilo altimetro



Altitudine minima 1428 m Altitudine massima 2659 m

Il sentiero comincia dal parcheggio passando davanti alla casa forestale di Laus, per sentiero escursionistico che porta la lago. Per raggiungere il rifugio, seguire il cammino segnalato, adattato a percorso escursionistico della flora e del paesaggio. Considerate 20 minuti. Lo scenario che si apre è grandioso, il lago, il più grande lago glaciale d'Europa situato a 2230 m d'altitudine.

Dopo il rifugio situato al bordo del lago raggiungere il sentiero segnalato GR per il sentiero in piano che attraversa la bella prateria fino alla quota 2259 m.

Al bivio prendere il sentiero che parte a destra e sale in direzione della Petite Cayolle (lago e colle) di fronte a voi.

A sinistra la cima dei Garrets (2822m). in fondo a destra la Tête de Valplane (2624m), poi la Tête de Monier (2544m).

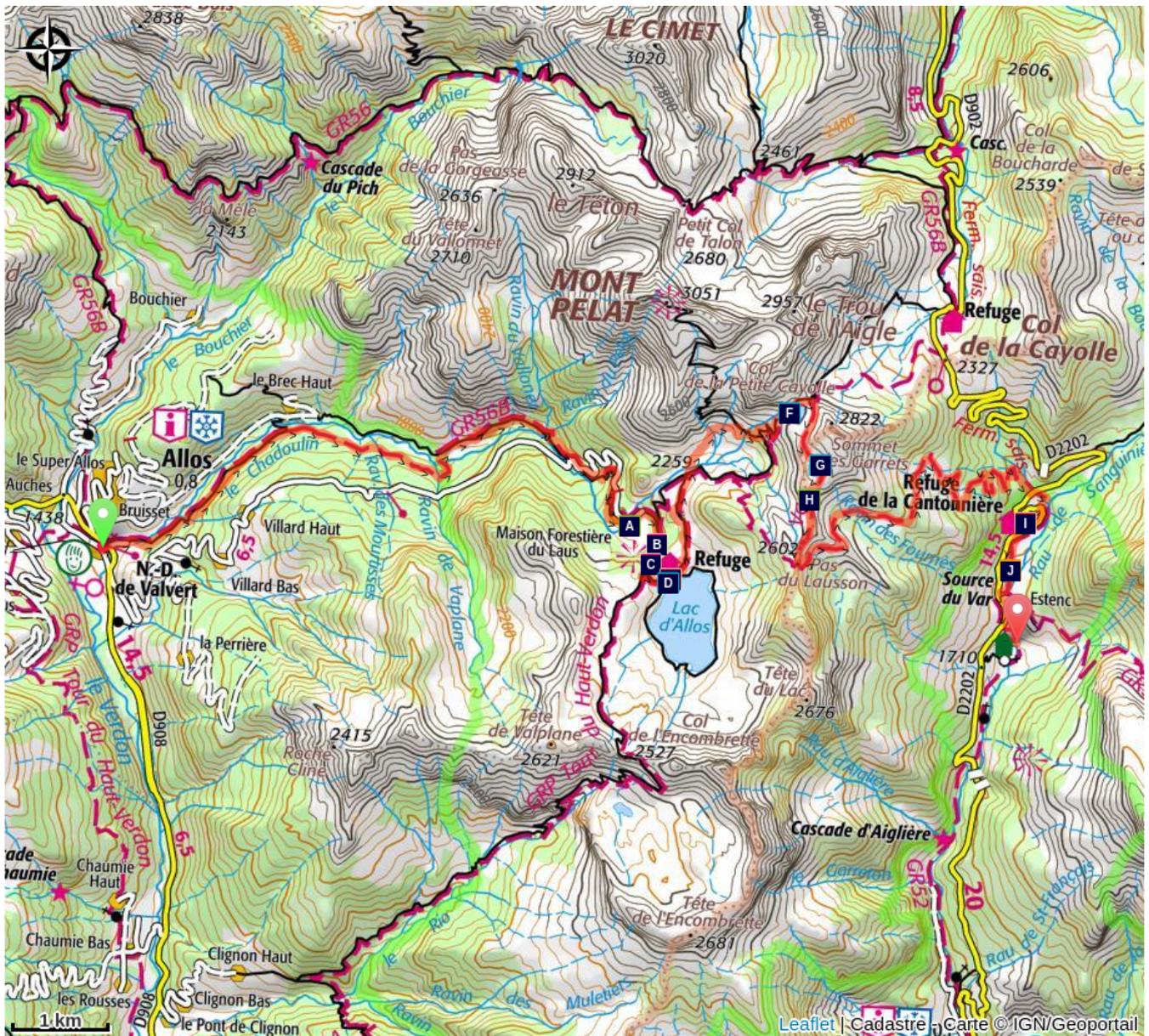
Si arriva all'altopiano verso i 2250m, poi c'è un bivio, ma i due sentieri si ricongiungono più in alto. Prendere ugualmente il GR del Pays de Haut Verdon verso destra, o il sentiero che parte a sinistra, che conduce al Mont Pelat (3051 m). Dopo diverse curve, si arriva al Lago della Petite Cayolle (2588 m), si continua fino al colle che porta lo stesso nome, che si trova appena sotto. (2639 m).

Prendere il sentiero di fianco in direzione del lago di Garrets, Il sentiero continua in un modo minerale, sotto il SOrmet des Garrets (2822m). Si arriva al lago di Garrets (2621 m). Si segue il grande picco per raggiungere il Passo del Lausson con un panorama splendido. Al Passo del Lausson (2602 m) su un sentiero che dà sul lago d'Allos da un lato, e dall'altro sulla valle d'Haut Var e sul paese di Estenc.

Dopo aver ammirato un'ultima volta il lago d'Allos dall'altipiano, iniziare la discesa lato Var, in direzione di Estenc.

Dopo tre curve su un sentiero, girare di nuovo per prendere la destra verso Estenc (segnalazione 294). Dopo un tornante, vista spettacolare sulla strada a fisarmonica del Colle della Cayolle situato alla vostra sinistra. Raggiungere il lariceto e proseguire sul sentiero in discesa verso il fondo della valle. Sorpassare la casa forestale dei Garrets e girare a destra alla segnalazione 293. Dopo aver raggiunto la strada della Cayolle, sarà sufficiente in seguito seguire la strada per 200 m in discesa a destra per raggiungere la vostra sistemazione per a notte.

Sulla tua strada...



-  I segreti della torbiera (A)
-  Ma da dove arriva quest'acqua? (C)
-  Rifugio del Lago di Allos (E)
-  Lago dei Garrets (G)
-  Rifugio della Cantoniera (I)
-  L'altopiano erboso di Laus (B)
-  Lago di Allos (D)
-  Lago della Petite Cayolle (F)
-  Da un cairn all'altro (H)
-  Praterie da sfalcio dell'altopiano di Estenc (J)

Tutte le informazioni utili

Nel cuore del parco

Il Parco Nazionale è un territorio naturale, aperto a tutti, ma soggetto ad un regolamento che è utile conoscere per preparare il vostro soggiorno.

Consigli

Prima di partire per l'escursione, informatevi sulle istruzioni di sicurezza. Una prudenza particolare dovrà essere osservata all'inizio della stagione per il rischio di nevi persistenti.

Sulla tua strada...



I segreti della torbiera (A)

Questa vasta distesa erbosa è una delle più belle torbiere del Mercantour.

La torbiera è ricca di informazioni: il suo spessore supera gli otto metri. La successione degli strati racchiude preziosi indizi (grani di polline, detriti vegetali ecc.). La loro datazione ci porta indietro di 9500 anni.

Questo particolare acquitrino, povero d'ossigeno e ricco d'azoto, ospita una flora specifica, detta "torbigena": sfagni (muschi), graziosi eriofori con il loro fiocco di cotone bianco, ma anche pinguicole, una delle specie di piante carnivore presenti in Francia.

Credito fotografico : Le Bouteiller Éric



L'altopiano erboso di Laus (B)

L'altopiano erboso di Laus custodisce una memoria di vita da 9000 anni. Nato con il ritiro dei ghiacciai, un tempo il sito era occupato da un lago. Poco profondo (7 metri), ha accolto importanti apporti dalle piogge torrenziali e dalle materie organiche, che hanno accelerato il processo di colmata. Il compito più importante è stato svolto dalle briofite: mentre le radici si decomponivano, le briofite continuavano la loro crescita nella parte superiore imprigionando i pollini. Analizzandole possiamo ritracciarne lo scenario di vita.

Il progressivo prosciugamento del lago, iniziato diverse migliaia di anni fa, è tuttora in corso. Ancora umido, l'ambiente presenta specie vegetali caratteristiche della torbiera. In questo altopiano scintillano i meandri della Serpentine.

Credito fotografico : CULOTTA Jean-marc



Ma da dove arriva quest'acqua? (C)

La graziosa risorgiva davanti ai vostri occhi è un fenomeno molto particolare di idrogeologia: è unico nel Mercantour e uno dei pochi casi nelle Alpi!

L'acqua proviene da una perdita del lago di Allos. Si tratta di un caso molto raro di lago di montagna che non straripa, ancora più incredibile se pensiamo che Allos è il più grande lago naturale d'altitudine in Europa, la cui profondità varia dai 42 ai 49 metri in base agli anni.

Il fiume che ne deriva si chiama Chadoulin, affluente sinistro del Verdon.

Credito fotografico : LE BOUTEILLER Eric



Lago di Allos (D)

Figlio dei ghiacciai dell'era quaternaria, il lago di Allos è il più grande lago naturale a questa altitudine in Europa (62ha). Il suo bacino è alimentato dallo scioglimento delle nevi e da sorgenti che raggiungono i 42m di profondità. Al suo interno si sviluppa una vita più intensa rispetto ai laghi precedenti: invertebrati, novellame, trota fario e salmerino alpino.

Le condizioni di vita estreme e le poche specie vegetali e animali che lo popolano rendono il lago di Allos un ambiente estremamente fragile. Il salmerino alpino, per ragioni ancora misteriose, è affetto da una forma di nanismo. L'inquinamento o qualunque tipo di modifica ambientale potrebbero avere effetti catastrofici. Tuttavia, la presenza del Parco nazionale dovrebbe garantire al lago una certa tranquillità.

Credito fotografico : GOURON Claude



Rifugio del Lago di Allos (E)

Rifugio gestito dal comune di Allos

Rifugio bar ristorante

Posti disponibili: 40 posti

Custodia: da giugno a settembre. L'area picnic, situata sopra al rifugio, resta aperta 365 giorni all'anno.

Tel: +33 (0)4 92 83 00 24

<http://refuge-du-lac-dallos.com>

Ufficio del Turismo della Valle di Allos: +33 (0)4 92 83 02 81

Credito fotografico : LAURENT Olivier



Lago della Petite Cayolle (F)

È la storia di un tempo antico, l'era dei grandi fiumi di ghiaccio che, con il loro lento e incontrollabile movimento, modellavano le Alpi. Il flusso ghiacciato scavava le rocce tenere, levigava le soglie delle rocce dure, eliminava ogni ostacolo dalla sua corsa.

10000 anni fa la morsa del manto di ghiaccio e di neve si allenta, il fiume di ghiaccio inizia la sua inarrestabile ritirata lasciando dietro sé conche scavate e morene frontali: i laghi glaciali vi trovano dimora, come quello della Petite Cayolle 3000 anni fa.

Credito fotografico : COSSA Jean-Louis



Lago dei Garrets (G)

Il lago subisce gli effetti dell'alta quota. La forte evaporazione estiva lo riduce, conferendogli in autunno una caratteristica forma di calice. Il gelo, che lo mette in "ibernazione" per quasi 8 mesi su 12, sembra precludervi ogni forma di vita.

Eppure, servendosi dell'energia solare, un fitoplancton riesce a sviluppare la sua esistenza anche nei laghi di montagna. Qui però la vita si ferma allo stadio planctonico. La rara materia organica è riutilizzata da una vita poco attiva. Garantendo così il suo ciclo depurativo, l'acqua di questo lago oligotrofico, per quanto stagnante, resta limpida.

Credito fotografico : DEMONTOUX Daniel



✿ Da un cairn all'altro (H)

Un paesaggio spoglio, discreto e affascinante: dal Passo del Lausson al Col de la Petite Cayolle siamo in alta montagna. Lo scenario è minerale, le distese erbose molto rare. È l'habitat delle piante più audaci. Per proteggersi dall'ostilità del clima queste specie sono piccole e vivaci, con un fiore spesso grande e dai colori accesi.

Si tratta di un tipo di vegetazione adatta alle temperature più rigide, delicata e dal valore straordinario. Ne fanno parte genzianella di primavera, silene acaulis, ranuncolo glaciale, genziana di Koch, linaria alpina, ma anche alcune specie endemiche come *Berardia subacaulis* e *Campanula allionii*.

Credito fotografico : LOMBART Guy



🏠 Rifugio della Cantoniera (I)

La storia del rifugio è intimamente legata alla Route des Grandes Alpes che collega il lago Lemano al Mediterraneo. La strada fu realizzata all'inizio del XX secolo dal Touring Club francese, con i mezzi molto rudimentali di un tempo, per mano di lavoratori italiani che alloggiavano in questa imponente casa cantoniera.

Accessibile dall'estate 1913 alle rare automobili che circolavano all'epoca, la strada doveva essere inaugurata dal presidente Poincaré nell'agosto 1914. La dichiarazione di guerra privò però gli abitanti di Entraunes della sua visita.

Interamente ristrutturata dal Parco nazionale del Mercantour, l'edificio è oggi utilizzato come rifugio.

Posti disponibili: 36 posti ripartiti in camere e dormitori da 2, 4, 5 e 18 posti.

Tariffe e apertura: <http://lacantonniere.wixsite.com/refugelacantonniere>

Tel: +33 (0)4 93 05 51 36

Mail: lacantonniere@gmail.com

Credito fotografico : Refuge de la Cantonnière



Praterie da sfalcio dell'altopiano di Estenc (J)

Il termine “prateria da sfalcio” designa una superficie di produzione di foraggio non seminata, ricca di specie, falciata per nutrire il bestiame. È soggetta a pratiche non intensive, rispettose dell'ambiente, che preservano la grande diversità floristica.

Il Parco nazionale del Mercantour totalizza 1000ha di praterie da sfalcio, incluse in un territorio adibito al pascolo e alla coltivazione di foraggio che ricopre circa 120000ha. In questo perimetro, 90 allevamenti hanno la propria sede domiciliata nei comuni del Parco e 268 allevatori transumanti sono presenti in estate.

Credito fotografico : Marc EVENOT