



# Mercantour - Alpi Marittime - Intorno al Mont Ténibre - Tappa 3

Vallée haute Tinée - Saint-Étienne-de-Tinée



Randonnée Tinée. Lac de Rabuons, 2523 m. (Roger Settimo - PNM)



## Informazioni utili

Pratica : Escursionismo

Durata : 7 h

Lunghezza : 18.6 km

Dislivello positivo : 739 m

Difficoltà : Difficile

Tipo : Itinerari a tappe

# Itinerario

**Partenza** : Refuge de Rabuons

**Arrivo** : Refuge de San Bernolfo

**Comuni** : 1. Saint-Étienne-de-Tinée

2. Isola

3. Vinadio

## Profilo altimetro



Altitudine minima 1641 m      Altitudine massima 2712 m

Alla partenza dal rifugio di Rabuons (2 523 m - b.105a) andare in direzione sud-est sul sentiero che raggiunge il bordo del lago di Rabuons (2500m). Passare a guado fra il grande lago e uno più piccolo e proseguire sul sentiero che sale nella roccaforte nord della cima della Valette (Croix - 2 701 m). Scendere allora leggermente sul versante sud attraverso un ghiaione in basso alla Tête de Jassine. Dopo qualche ripida curva, arrivare alla Crête de Jassine (2 700 m). Il sentiero la aggira abilmente per arrivare a una curva sospesa dove, attraverso una larga svolta, raggiunge la valle della Clapière. Attraversare un vasto pietraio per raggiungere la foresta della Crête de Chabraire (2 400 m - b.105b) sormontata da un magnifico cairn di pietre accoppiate.

Proseguire la discesa verso le sorgenti della valle del Bouguet (2250m). Costeggiarla sul fianco, a destra dei fili metallici posti per contenere le eventuali valanghe di neve che potrebbero scendere fino al Tinée. Raggiungere la spalla segnata dalla Crosetta con il suo cairn, chiamata Motjoye e iniziare una leggera discesa che permette di raggiungere rapidamente l'intersezione con il sentiero proveniente da Douans, che condice al Passo di Barbacane (2 180 m - b.105c). Proseguire verso est e passare la Crête de la Tête Cimon, poi procedere lungo il ripido versante proveniente dalla Pointe Costa Plana fino a raggiungere la grande piana del Lagarot de Douans (2 200 m - b.127).

Proseguire sul sentiero che conduce al Passo di Colle-Longue (sud-est), oltrepassare successivamente due speroni sul versante sud, passare un ghiaione e continuare in piano su un bel sentiero. Raggiungere quindi il Passo di Colle-Longue (2 533 - b.59, possibilità di riparo in degli antichi rifugi militari).

Scendere dal lato italiano su un sentiero che raggiunge il canale del grande lago di Colle-Longue. Seguire il tracciato dell'antica pista militare e passare in prossimità di alcune caserme militari. Arrivare presto al Lago di Mezzo di San Bernolfo e raggiungere rapidamente il lago di San Bernolfo e la sua riva sinistra.

Dal lago risalire per qualche metro sulla pista, passare nelle vicinanze di un rifugio di caccia e procedere sul versante nord per arrivare al rifugio Alexandris Foches (1 913 m). Continuare in discesa sulla pista per arrivare alla fine della tappa a San Bernolfo 1663 m.

# Sulla tua strada...



# Tutte le informazioni utili