



Grande traversata del Mercantour

Vallées haut-Var&Cians - Entraunes



Aiguilles d'Isola, coucher de soleil en Tinée. (Philippe Pierini - PNM)



Comment décrire la Grande Traversée du Mercantour sans évoquer Victor de Cessole et ses expéditions du début du 20e siècle qui ont largement contribué à la conquête des sommets des Alpes-Maritimes et au développement du tourisme alpin ?

La GTM vous propose d'allier performance physique et découverte des paysages exceptionnels en cheminant sur un itinéraire d'envergure qui offrira au prix d'un effort soutenu de somptueux panoramas sur le massif alpin et sur la mer.

Depuis Entraunes, point de départ de l'itinéraire dans le haut Var, la Grande Traversée du Mercantour (GR® GTM) vous conduira dans les hautes vallées de la Tinée, de la Vésubie, de la Roya et de la Bévéra pour une arrivée grandiose à Menton, au bord de la Méditerranée.

Informazioni utili

Pratica : Escursionismo

Durata : 17 jours

Lunghezza : 220.9 km

Dislivello positivo : 13452 m

Difficoltà : Difficile

Tipo : Grandi itinerari a tappe

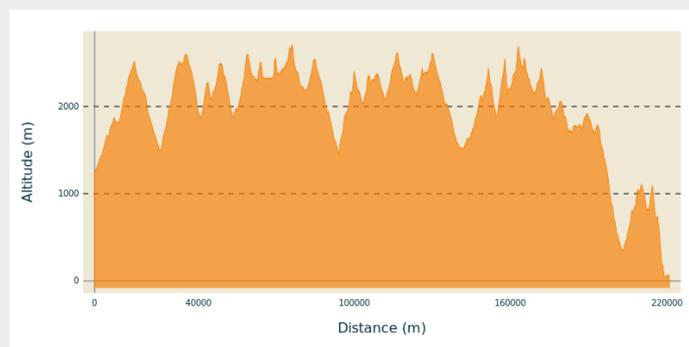
Itinerario

Partenza : Entraunes

Arrivo : Mentone

- Comuni** :
1. Entraunes
 2. Saint-Dalmas-le-Selvage
 3. Saint-Étienne-de-Tinée
 4. Argentera
 5. Isola
 6. Vinadio
 7. Valdieri
 8. Valdeblore
 9. Saint-Martin-Vésubie
 10. Belvédère
 11. Tende
 12. Saorge
 13. La Bollène-Vésubie
 14. Breil-sur-Roya
 15. Moulinet
 16. Sospel
 17. Menton

Profilo altimetro



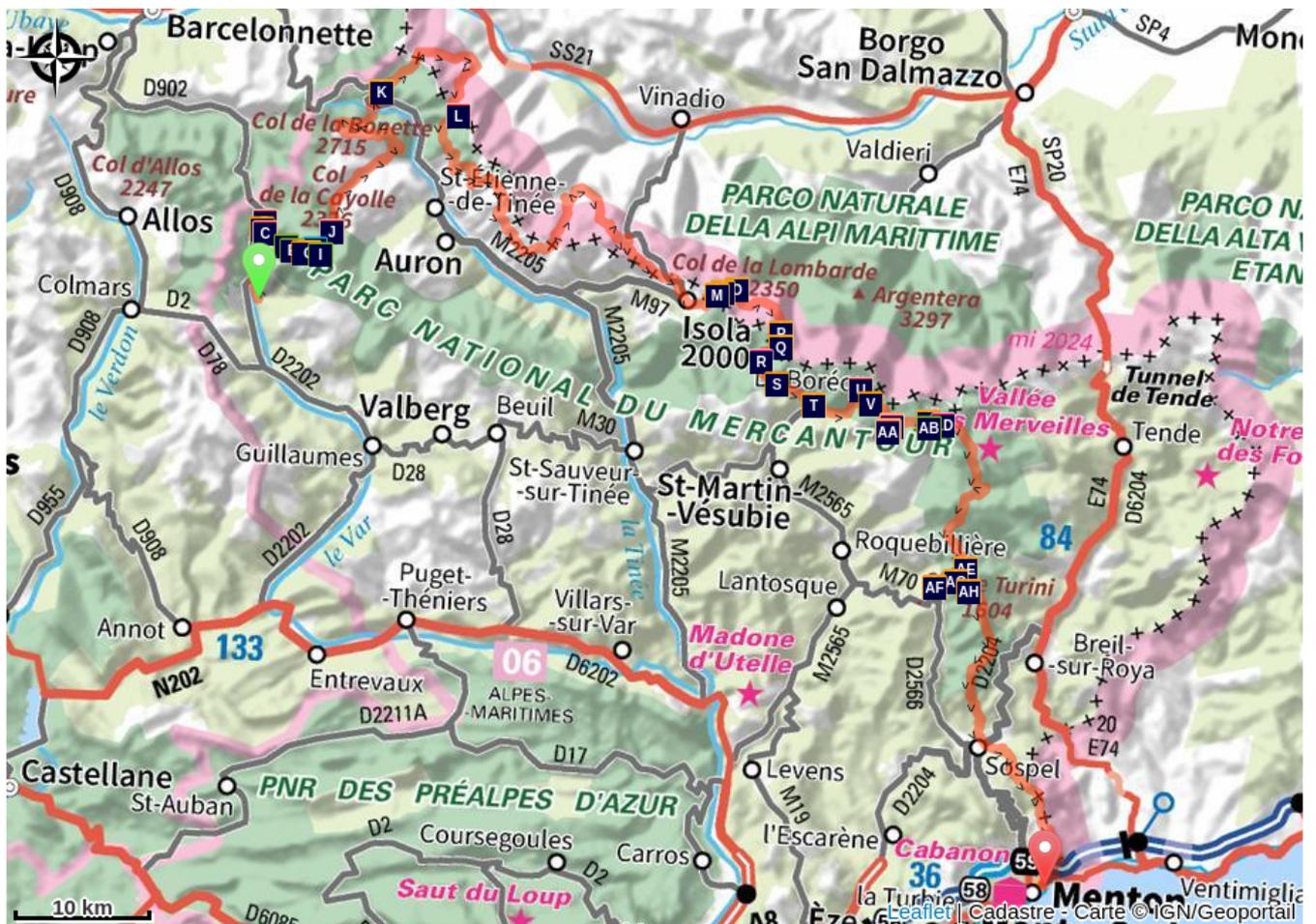
Altitudine minima 19
m

Altitudine massima 2705
m

Tappe :

- 1.** GTM - Tappa 01 : Entraunes - Estenc
7.2 km / 611 m D+ / 3 h
- 2.** GTM - Tappa 02 : Estenc - Saint-Dalmas-le-Selvage
18.2 km / 787 m D+ / 6 h
- 3.** GTM - Tappa 03 : Saint-Dalmas-le-Selvage - Bousiéyas
17.7 km / 1278 m D+ / 5 h
- 4.** GTM - Tappa 04 : Bousiéyas - Ferrière
11.9 km / 842 m D+ / 5 h 30
- 5.** GTM - Tappa 05 : Ferrière - Rifugio di Vens
7.4 km / 766 m D+ / 5 h
- 6.** GTM - Tappa 06 : Rifugio di Vens - Rifugio di Rabuons
13.5 km / 807 m D+ / 6 h 30
- 7.** GTM - Tappa 07 : Rifugio di Rabuons - Rifugio Laus Alexandri Foches
16.2 km / 661 m D+ / 6 h
- 8.** GTM - Tappa 08 : Rifugio Laus Alexandri Foches - Sant'Anna di Vinadio
13.8 km / 1021 m D+ / 6 h
- 9.** GTM - Tappa 09 : Sant'Anna di Vinadio - Isola 2000
8.9 km / 509 m D+ / 3 h 30
- 10.** GTM - Tappa 10 : Isola 2000 - Rifugio Questa
10.1 km / 766 m D+ / 5 h
- 11.** GTM - Tappa 11 : Rifugio Questa - Le Boréon
20.6 km / 725 m D+ / 7 h
- 12.** GTM - Tappa 12 : Le Boréon - Rifugio Madone de Fenestre
13.1 km / 1051 m D+ / 6 h
- 13.** GTM - Tappa 13 : Rifugio della Madone de Fenestre - Rifugio di Nice
5.9 km / 762 m D+ / 5 h
- 14.** GTM - Tappa 14 : Rifugio di Nice - Rifugio delle Meraviglie
9.2 km / 630 m D+ / 6 h
- 15.** GTM - Tappa 15 : Rifugio delle Meraviglie - Camp d'Argent
12.9 km / 610 m D+ / 6 h
- 16.** GTM - Tappa 16 : Camp d'Argent - Sospel
20.8 km / 0 m D+ / 7 h 30
- 17.** GTM - Tappa 17 : Sospel - Menton
18.1 km / 1197 m D+ / 6 h
- 18.** GTM - Tappa 01 : Allos - Estenc
24.1 km / 1422 m D+ / 7 h 30
- 19.** Variante partenza GTM Barcelonnette - Tappa 1 : Barcelonnette - Bayasse
20.0 km / 1612 m D+ / 6 h 30
- 20.** Variante partenza GTM - Tappa 2 : Bayasse - Saint-Dalmas-le-Selvage
17.4 km / 906 m D+ / 5 h 30

Sulla tua strada...



-  Praterie da sfalcio dell'altopiano di Estenc (A)
-  Estenc (C)
-  La cavalletta siberica (Aeropus sibericus) (E)
-  Vestigia militari (G)
-  La pernice bianca (Lagopus mutus) (I)
-  Zone di prelievo (K)
-  La Batteria del Druos (M)
-  Rifugio della Cantoniera (B)
-  Lo stambecco delle Alpi (Capra ibex) (D)
-  La pastorizia (F)
-  I laghi dell'Estrop (H)
-  Rifugio di Gialorgues (J)
-  Rifugio e lago di Vens (L)
-  La Caserma Massimo Longà (N)

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.

Comment venir ?

Accesso

TRASPORTI PUBBLICO

Per optare per i trasporti in comune, ecco i principali collegamenti da Nizza e i link dei siti internet per accedere a un'ampia gamma di informazioni on-line:

- Estenc: linea 790 Nizza - Entraunes (attenzione, arrivo a Entraunes paese)

Tutte le informazioni sono reperibili sui siti www.lignesdazur.fr o www.ceparou06

TRASPORTO SU RICHIESTA

Per facilitare l'accesso à Estenc, il Dipartimento ha istituito, in collegamento con la Région, un servizio di trasporto a richiesta, in corrispondenza della linea regionale Nice/ Guillaumes / Entraunes. Questo servizio funziona solo su prenotazione, da luglio a settembre. Per ulteriori informazioni su orari e modalità di utilizzo, accedi al sito del Dipartimento: www.randoxygene.org

Per tornare da Mentone a Nizza

Possibilità di trasporto:

- in bus linea 100 Mentone - Nizza: tutte le informazioni sono sul sito www.departement06.fr oppure www.ceparou06.fr

- in treno: linea SNCF Mentone - Nizza: tutte le informazioni sono sul sito www.ter.sncf.com/paca oppure www.ceparou06.fr

Sulla tua strada...



Praterie da sfalcio dell'altopiano di Estenc (A)

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



Rifugio della Cantoniera (B)

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



Estenc (C)

Negli anni '30, ad Estenc vivevano 15 famiglie, essenzialmente dedite all'allevamento ovino e all'agricoltura (orzo, segale). Vivevano una vita di completa anarchia, povera e difficile. Venivano utilizzate tutte le risorse della natura, ma veniva mantenuto un certo equilibrio ed esisteva anche un'armonia con l'ambiente naturale. Al momento, con la desertificazione rurale, la foresta e il terreno hanno ripreso il sopravvento. Ora vive ad Estenc una sola famiglia di agricoltori.

Credito fotografico : Marion BENSA



Lo stambecco delle Alpi (Capra ibex) (D)

Simbolo dell'alta montagna e dei suoi strapiombi vertiginosi, questo ungulato è scomparso dalla nostra regione oltre 150 anni fa.

Dal 1987 sono state avviate operazioni di reintroduzione, grazie alla cooperazione del Parco Naturale delle Alpi-Marittime. Una cinquantina di esemplari si sono stabiliti nel sito di Roche Grande. Per facilitarne l'identificazione, gli animali sono muniti di anelli auricolari colorati. I sorveglianti del parco seguono regolarmente l'evoluzione di questa specie.

Credito fotografico : Philippe PIERINI



La cavalletta siberica (Aeropus sibericus) (E)

Durante le grandi glaciazioni, questo ortottero viveva in pianura. In seguito al riscaldamento climatico, esso abita ormai gli alti massicci, sopra i 2000 m. l'esemplare maschio è riconoscibile grazie ai rigonfiamenti sulle zampe anteriori, da cui il suo soprannome di "braccio di ferro". Questo "grande" erbivoro, preda di uccelli, marmotte e volpi, fa parte della catena alimentare dei pascoli d'altitudine.

Credito fotografico : MALAFOSSE Jean-Pierre



La pastorizia (F)

Questa valletta erbosa chiamata Estrop (*stropia* significa gregge) è destinata alla pastorizia da tempi immemori. 1500 ovini la percorrono da agosto a settembre, la capanna funge da riparo al pastore. Il gregge si riposa sulla collinetta, come possiamo intuire dall'abbondanza di ortiche e spinaci selvatici. I prati alpini sono un ambiente fragile in cui il Parco nazionale si sforza di mantenere un equilibrio biologico, migliorando allo stesso tempo le condizioni di lavoro del pastore.

Credito fotografico : COSSA Jean-Louis



Vestigia militari (G)

Alla vigilia della Seconda Guerra Mondiale l'esercito francese decise di costruire una serie di fortificazioni (blockhaus) al Col de Gialorgues, con lo scopo di bloccare un'eventuale invasione italiana. I militari ebbero l'ambizione di aprire un passaggio abbastanza largo da permettere l'accesso al Col de Gialorgues a veicoli fuoristrada. Il trasporto dei materiali veniva effettuato a dorso di mulo a partire da un accampamento insediato ai piedi del bosco di Estenc, ma i militari dovettero presto rinunciare all'impresa di fronte alla natura sassosa del suolo.

Credito fotografico : Marion BENSA



I laghi dell'Estrop (H)

Circa 10000 anni fa il ghiacciaio occupava tutta la valletta, prima di ritirarsi progressivamente in seguito al riscaldamento climatico, creando dietro ad ogni soglia glaciale uno specchio d'acqua poi lentamente colmato dall'erosione.

Risalendo la valletta torniamo indietro nel tempo: prati verso il basso, torbiere nel mezzo, laghi verso l'alto. Attorno alle zone umide fioriscono specie artico-alpine come il *Juncus* ed il *Carex bicolor*, protette a livello nazionale ed europeo.

Credito fotografico : Marion BENSA



La pernice bianca (Lagopus mutus) (I)

Chiamata localmente “pedrix blanche” o “jalabre”, questo uccello appartenente alla famiglia dei tetraonidi è un amante dell’alta montagna. Perfettamente in grado di sopportare il freddo, vive tutto l’anno a 2500 – 3000m d’altitudine. Cambia il piumaggio da tre a quattro volte l’anno, in funzione dei colori dell’ambiente circostante. In autunno, le pernici possono riunirsi in gruppi di 20 – 25 individui. I loro principali predatori sono l’ermellino e l’aquila reale.

Credito fotografico : Jacques BLANC



Rifugio di Gialorgues (J)

Posti disponibili: 12 posti in rifugio
Custodia: incustodito
Periodo di apertura: tutto l’anno

Prenotazione obbligatoria

Ritiro e restituzione chiavi:

Hôtel Regalivou

+33 (0)4 93 02 49 00

St Etienne de Tinée

M. FERRAN +33 (0)4 93 05 54 22

Estenc

In caso di difficoltà:
contattare il CAF di Nizza
michelle@cafNice.org
+33 (0)4 93 62 59 99

Numeri utili:

Maison du parc: +33 (0)4 93 02 42 27

OT di St-Etienne de Tinée: +33 (0)4 93 02 41 96

Gîte de St-Dalmas: +33 (0)4 93 02 44 61

Credito fotografico : PNM/DR



Zone di prelievo (K)

La depressione alla vostra destra era una delle zone di prelievo dei materiali che servirono a costruire il campo delle Forche all’inizio del secolo scorso. L’antico sentiero militare in pietra permetteva di raggiungere la cima di Pelousette.

Credito fotografico : Anthony TURPAUD



Rifugio e lago di Vens (L)

Il rifugio di Vens è custodito esclusivamente durante i mesi estivi. In inverno rimane aperta una sola stanza, che funge da riparo per gli escursionisti. Il rifugio domina una corona di laghi che portano lo stesso nome. Di origine glaciale, i laghi sono il risultato dell'erosione operata dai ghiacciai. Il lago sotto al rifugio (il più grande) raggiunge una profondità di 31 metri. Stambecchi, camosci, mufloni e aquile reali sono assidui frequentatori della zona. Vicino al rifugio potrete inoltre osservare una pianta endemica che è stata a lungo l'emblema del Parco nazionale del Mercantour: la sassifraga dell'Argentera (*Saxifraga florulenta*).

Club Alpino Francese

Posti disponibili: 45 in estate, 30 in inverno (incustodito)

Prenotazioni solo per email in estate: <http://refugedevens.ffcam.fr/reservation.html>

Pasti, no doccia

Credito fotografico : CAF / DR



La Batteria del Druos (M)

Nei pressi della Bassa del Druos si trovano i ruderi di un ricovero e la Batteria del Druos, opera difensiva in caverna del Vallo Alpino. La batteria, realizzata al risparmio nella seconda metà degli anni '30, era armata con 4 obici da 100/17 di preda bellica austriaca risalenti al primo conflitto mondiale. I pezzi erano posizionati in caverna, senza alcuna protezione; non era previsto nemmeno alcun locale logistico interno. Due delle 4 gallerie che ospitavano i cannoni sono ancora ben visibili; gli ingressi delle due restanti sono stati ostruiti dalle frane.

Credito fotografico : Roberto Pockaj



🕒 La Caserma Massimo Longà (N)

La caserma è dedicata al Capitano degli Alpini Massimo Longà, deceduto sul Monte Ortigara il 10 giugno 1917 (a onor del vero una planimetria del Genio la intitola a Massimo Mongà, a differenza da quanto inciso sulla targa sopra l'ingresso principale). Si tratta di un imponente manufatto costruito, secondo documenti del Genio, nel 1903. Altre fonti riportano di una sua costruzione tra il 1916 e il 1917, sfruttando anche il lavoro forzato dei prigionieri austriaci catturati sul fronte orientale ma, dando credito ai documenti del Genio, è probabile che negli anni del primo conflitto mondiale la caserma fosse solo stata ristrutturata.

Credito fotografico : Roberto Pockaj