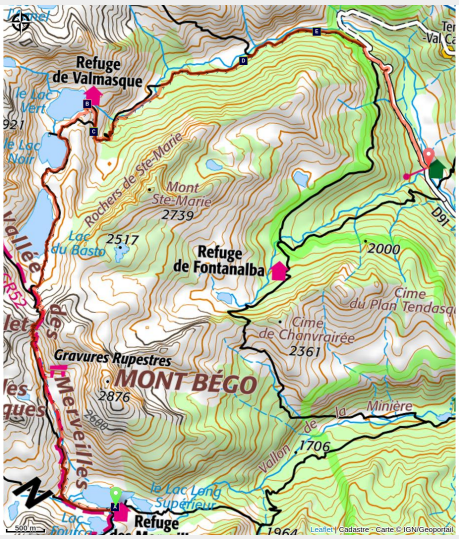
Grand tour delle Meraviglie - Nel cuore del Parco nazionale del Mercantour - Tappa 2

Vallées Roya&Bevera - Tende

Randonnée Vallée des Merveilles. Le lac Basto, le lac Noir, et le lac Vert (Guigo Franck - PNM)



Informazioni utili

Pratica : Escursionismo

Durata : 5 h 30

Lunghezza : 15.8 km

Dislivello positivo : 515 m

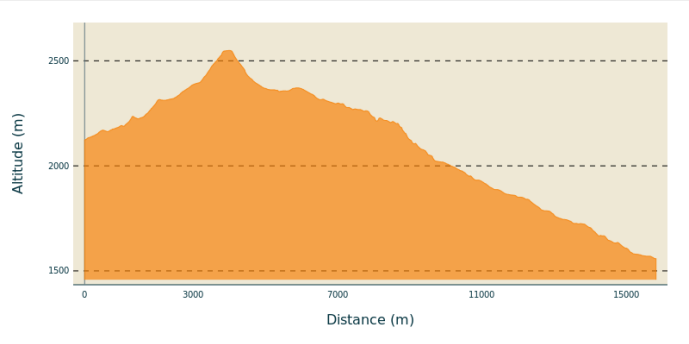
Difficoltà : Media

Tipo : Itinerari a tappe

Itinerario

Partenza : Rifugio Les Merveilles
Arrivo : Castérino
Comuni : 1. Tende

Profilo altimetro



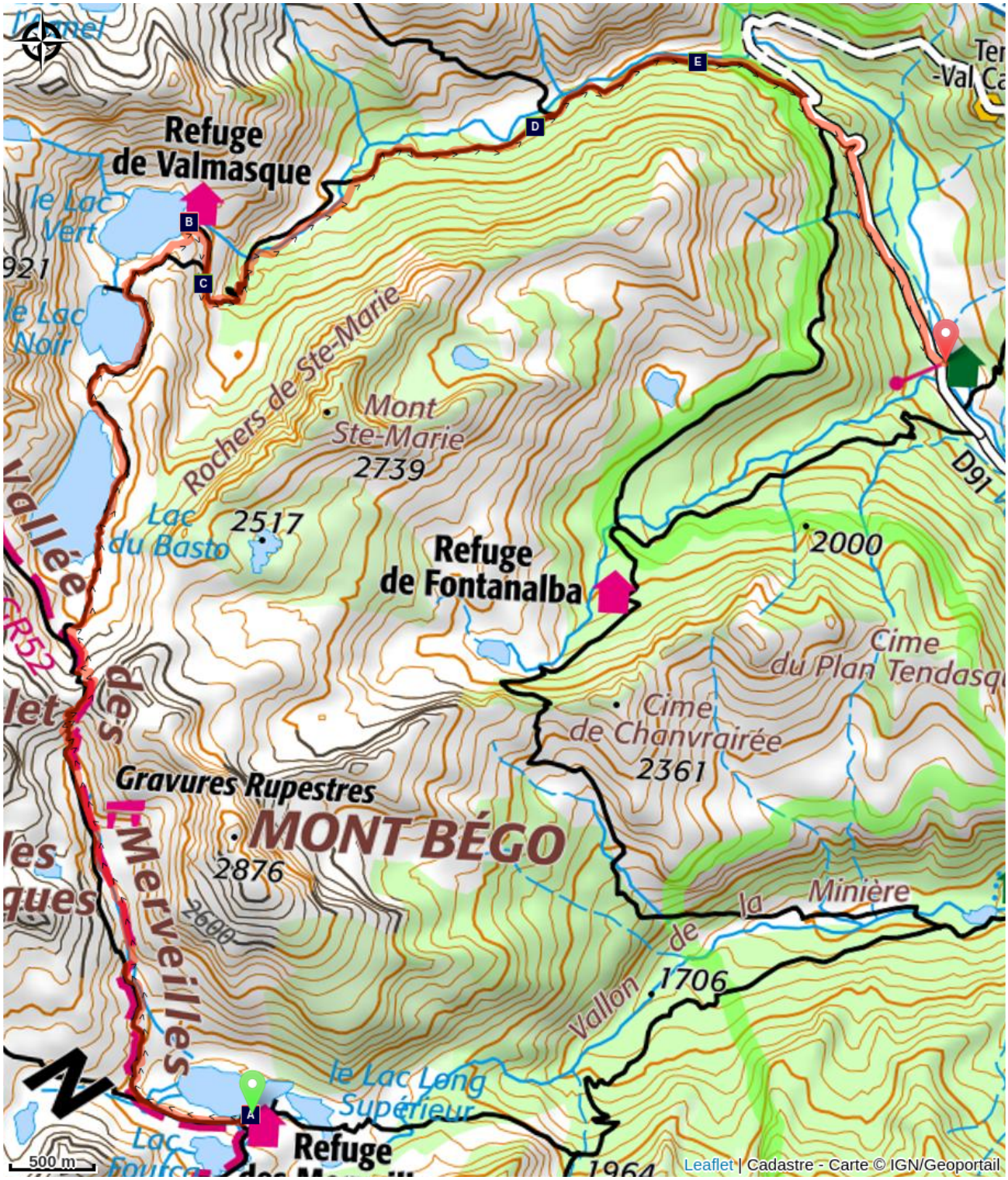
Altitudine minima 1558 m

Altitudine massima 2549 m

Girare attorno al lago Long e rimettersi sul GR52, in direzione della Vallée des Merveilles e poi della bassa di Valmasue (2549 m –b94) che raggiungerete dopo una bella salita. La pausa è magnifica. In basso si apre la vallata selvaggia de La Valmasque. Dominerete da lì l'immenso lago di Basto che andrete a raggiungere.

Al b95, abbandonate il GR52, proseguite in direzione del lago b96. Proseguite sempre verso nord lungo il lago di Basto, relativamente in piano. Il sentiero scende lungo il canale del lago di Basto, passando vicino ad un piccolo rifugio E.D.F. e raggiunge presto il lago nero. L'itinerario prosegue quindi su un piccolo sentiero dopra il lago verde. Al b97, seguire la direzione Castérino. Potrete fare una piccola deviazione per il Rifugio di Valmasque. Un piccolo sentiero a zigzag vi porterà inizialmente ai piedi di una magnifica cascata e poi raggiungerete la pista. Seguitela fino alla fine, alle porte d'entrata del parco nazionale. L'itinerario poi prosegue fino a Castérino tramite la piccola strada asfaltata. Potrete comunque prendere diverse scorciatoie.

Sulla tua strada...



Rifugio delle Meraviglie (A)

Lo stambecco delle Alpi (capra ibex) (C)

L'Epilobio (Chamerion angustifolium) (E)

Rifugio della Valmasque (B)

Il sorbo degli uccellatori (Sorbus aucuparia) (D)

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.

Sulla tua strada...

Rifugio delle Meraviglie (A)

Club Alpino Francese

Posti disponibili: 75 posti in rifugio – Possibilità di mangiare e farsi la doccia
Custodia: dal 15 giugno al 15 settembre: Hugo PUTELAT
Telefono del rifugio: +33 (0)4 93 04 64 64
Inverno: da ottobre a giugno (su prenotazione): Mouloud CADDUR refugedesmerveilles@ffcam.fr

Il rifugio è APERTO in libera gestione e custodito su prenotazione a partire da 8 persone. 19 posti sono a disposizione degli escursionisti con coperta (2 per persona) e cuscino.

Se desiderate che il rifugio sia custodito, contattare: refugedesmerveilles@ffcam.fr

Numeri utili:

OT di Tende / Maison du Parc: +33 (0)4 93 04 73 71

Credito fotografico : MALTHIEUX L.

Rifugio della Valmasque (B)

Rifugio CAF

Comune: Tende
Mappa IGN: 3841 OT
Partenza: Casterino (porta PNM)
Dislivello: 540 m
Posti disponibili: 54 in estate, 12 in inverno
Possibilità di mangiare e farsi la doccia
Custodia: da metà giugno a fine settembre
Informazioni al Caf: +33 (0)4 93 62 59 99
Fuori stagione su prenotazione: +33 (0)4 92 31 91 20

Sito web CAF: http://refugedevalmasque.ffcam.fr/reservation.html

Numeri utili:
OT di Tende: +33 (0)4 93 04 73 71
Maison du Parc: +33 (0)4 93 04 67 00

Credito fotografico : Franck GUIGO

Lo stambecco delle Alpi (capra ibex) (C)

Dal 1920 al 1930, 25 stambecchi del Gran Paradiso furono lasciati nella riserva reale di Valdieri. Dopo il 1987, sono state condotte delle operazioni di reintroduzione, congiuntamente al Parco nazionale del Mercantour e il Parco Nazionale Alpi Marittime. Oggi, i branchi frequentano le zone del Col de Fenestre. Gli esemplari maschi non vivono con le femmine. Queste accompagnano i capretti e i giovani fino ai due anni.

Credito fotografico : BRETON François

Il sorbo degli uccellatori (Sorbus aucuparia) (D)

Specie eliofila, il sorbo degli uccellatori si unisce al larice e al citiso nella conquista dei pascoli d’alta quota abbandonati dalle greggi. Gli uccelli, soprattutto il tordo, ghiotto delle sue bacche, garantiscono la disseminazione di questo elegante albero.

Le sue foglie diffondono un’ombra leggera, mentre i grappoli di frutti rossi si vestono di un simpatico berretto bianco con le prime nevi. Il suo legno può essere scolpito.

Le sorbole, ricche di vitamina C, sono utilizzate nella produzione di marmellate e soprattutto di acqueviti.

Credito fotografico : GUIGO Franck

L’Epilobio (Chamerion angustifolium) (E)

Compagno dei pini e dei pecci, di cui favorisce la rigenerazione, l’epilobio tinge di porpora le radure da giugno ad agosto. I suoi fiori, raggruppati in lunghi grappoli lungo un gambo dritto che può raggiungere 1,20m d’altezza, danno vita a semi leggeri ed alati che, trasportati dal vento, disseminano l’epilobio sui versanti in ombra e in riva ai torrenti fino a 2000m d’altitudine.

Credito fotografico : CEVASCO Jean-Marie