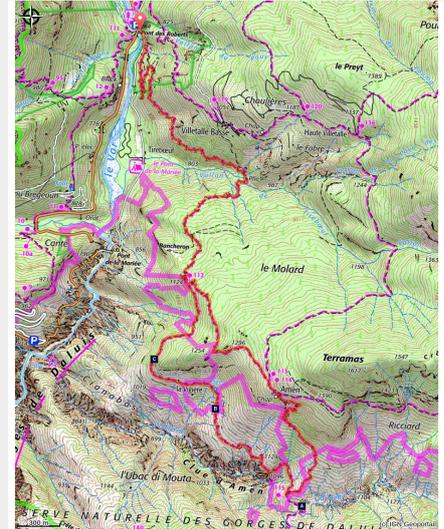




Circuito di Amen

Vallées haut-Var&Cians - Guillaumes



Cascade d'Amen dans la clue du même nom. Blocs de pélites rouge entassés par les crues. Etiage estival. (Philippe RICHAUD)

Questo circuito di media montagna si svolge su balcone sulle gole di Daluis e di Amen, in un'ambientazione minerale e mediterranea.

Con il rosso del sostrato roccioso, il turchese ed il blu dei minerali che ospita, il giallo oro delle ginestre in fiore, il verde delle euforbie, il nero delle gallerie minerarie, il circuito di Amen è un dipinto naturale pieno di colori e di storia.

Informazioni utili

Pratica : Escursionismo

Durata : 6 h

Lunghezza : 13.2 km

Dislivello positivo : 797 m

Difficoltà : Media

Tipo : In giornata : anello

Temi : Fauna, Geologia, Punto panoramico

Itinerario

Partenza : Pont des Roberts, Guillaumes

Arrivo : Pont des Roberts, Guillaumes

Marcature : — PR

Comuni : 1. Guillaumes

Profilo altimetro



Altitudine minima 773
m

Altitudine massima 1356
m

Dal parcheggio, percorrere la D2202 sulla riva sinistra del Var, sulla strada di Tireboeuf che porta al campeggio.

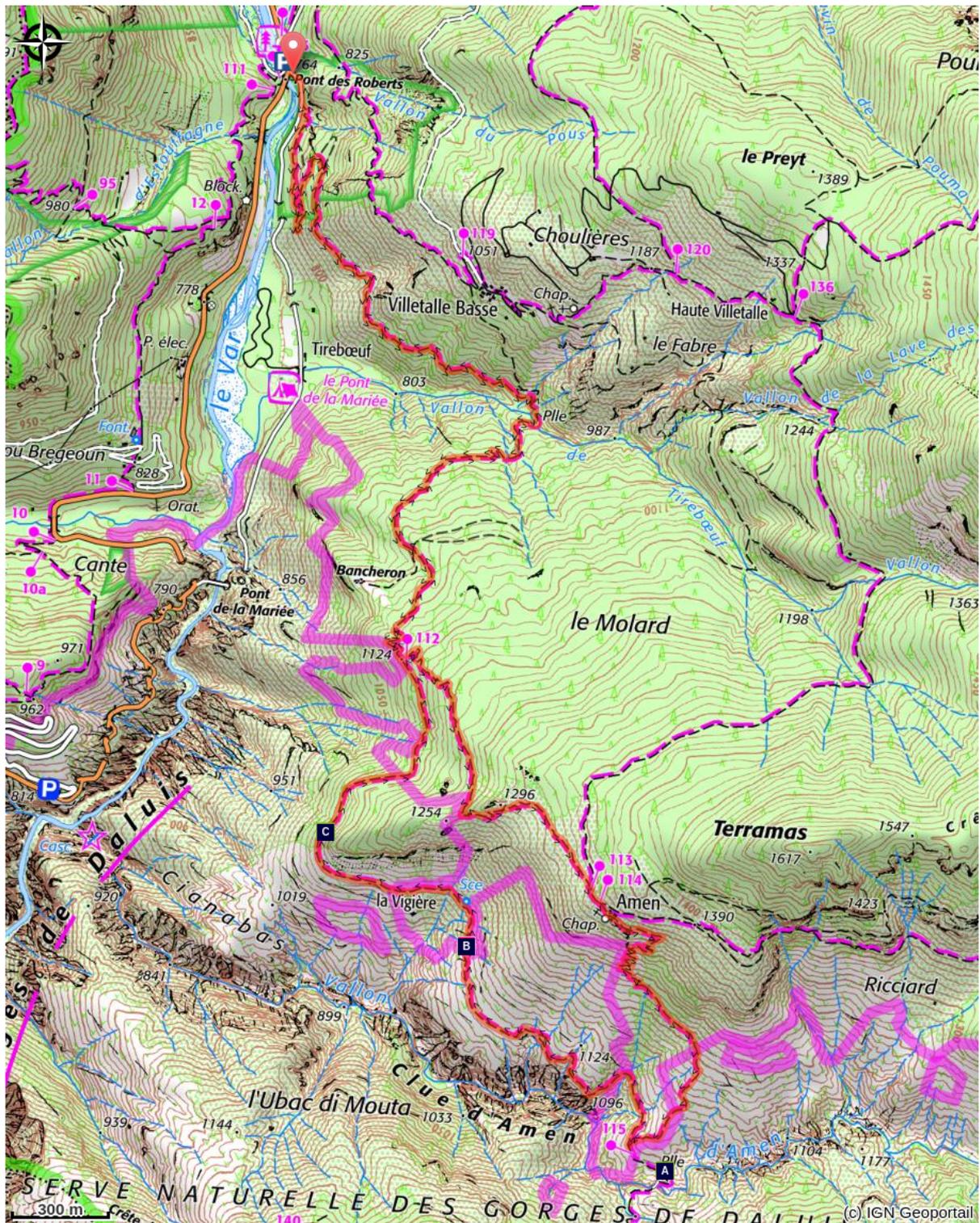
Il sentiero (CD16) si trova subito a sinistra, indicato dalla segnalazione 111.

Salire seguendo le segnalazioni in giallo, attraversare la valle di Tireboeuf attraverso un piccolo ponte in pietra. All'incrocio seguente (b112), lasciare il CD16, salire a sinistra verso Amen. Attenzione a non perdere il sentiero perché questo conduce alla forra di Amen, nella macchia.

Alla segnalazione 113 continuare verso Amen. Il paese si trova a qualche centinaia di metri. Attraversarlo e poi scendere verso alla forra di Amen, indicata dalla segnalazione 114.

Il ritorno verso Guillaume avviene tramite il sentiero panoramico provinciale 16 che raggiunge l'itinerario percorso all'andata.

Sulla tua strada...



-  La gariga discontinua (A)
-  Il Biancone (C)

-  La Riserva naturale di Daluis (B)

Tutte le informazioni utili

Consigli

Assicurarsi di portare con sé abbastanza acqua prima di percorrere questo sentiero molto esposto ed evitare le giornate troppo calde.
Attenzione una parte dell'itinerario attraversa la riserva naturale (RNR) delle gole di Daluis. Si prega di rispettare il regolamento in vigore.

Per maggiori informazioni : <http://www.reserves-naturelles.org/gorges-de-daluis>

Comment venir ?

Trasporto

Bus 675 Nice Grand Arénas - Entraunes

Consulter les horaires sur le site [Zou](#)

Accesso

Dalle gole di Daluis attraverso la D2202, 1,5 km dopo Guillaumes sulla piccola strada per Tireboeuf.

Parcheggiare sull'area di sosta, appena dopo il ponte des Roberts a sinistra.

Parcheggio consigliato

Parcheggio Pont des Roberts

Luoghi di informazione

Office du tourisme de Guillaumes

25 Place de Provence, 06470 Guillaumes

guillaumestourisme@gmail.com

Tel : 04 93 05 57 76

<http://www.guillaumes.fr>

Sulla tua strada...



✿ La gariga discontinua (A)

È così che i fitoecologi definiscono la vegetazione del versante sud di questa valletta, nata dalla distruzione di una foresta vergine di roverella di cui si possono trovare alcuni esemplari lungo il cammino. L'abbandono dell'agricoltura e l'arretramento della pastorizia favoriscono un lento ritorno di questo versante soleggiato verso la foresta. La gariga è uno stadio intermedio, qui formato da arbusti come il bosso, l'amelanchier e la genista cinerea. La sua fioritura dorata, in primavera, si trova in perfetta armonia con il rosso dei peliti. Il timo, la lavanda e l'Euphorbia spinosa ricordano la vicinanza del Mediterraneo.

Credito fotografico : Marion BENSÀ



📍 La Riserva naturale di Daluis (B)

Creata nel 2012, la Riserva naturale regionale delle Gole di Daluis è la prima riserva del dipartimento delle Alpi Marittime. Situata tra il Parco nazionale del Mercantour ed il mar Mediterraneo, presenta un forte interesse geologico, mineralogico, naturale e culturale.

Maestosa porta tra la Provenza e le Alpi, questa riserva naturale offre l'emozionante spettacolo delle gole rosse scavate dal fiume Var e delle loro vertiginose pareti di peliti.

Credito fotografico : Guy LOMBART



🦅 Il Biancone (C)

Oltre al carattere paesaggistico eccezionale, il sito delle gole di Daluis presenta una grande varietà biologica, con diverse specie vegetali e animali d'interesse europeo. Un'apertura alare di 1,70 metri e le ali bianche nella parte inferiore, striate finemente di nero, identificano questo rapace che si nutre di serpenti; si stima che una famiglia di bianconi (un adulto e un individuo giovane) mangi 5 serpenti al giorno. Migratore, si riproduce sulle nostre montagne a partire dalla fine di marzo, sorvolando instancabilmente lande e ghiaioni, alla ricerca di una vipera o di una biscia.

Credito fotografico : Jean-Claude MALAUSA
