

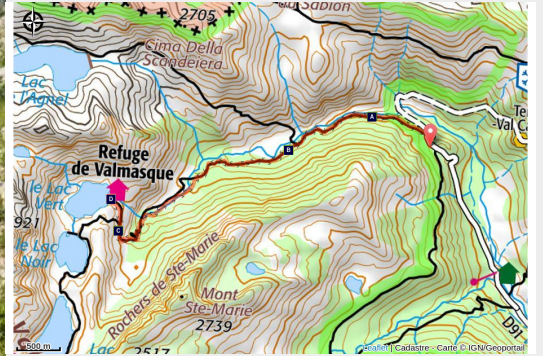


# Lago Verde della Valmasca

Vallées Roya&Bevera - Tende



La vallée de la Valmasque. (CEVASCO Jean-Marie)



*Nel vallone della Sorcière, un simpatico rifugio a bordo lago... forse potreste trovare la sassifraga (*Saxifraga florentula*), pianta endemica del massiccio franco-italiano Argentera-Mercantour.*

Bell'itinerario in un'ambiente di alta montagna in compagnia di marmotte, camosci e stambecchi.

## Informazioni utili

Pratica : Escursionismo

Durata : 5 h

Lunghezza : 11.5 km

Dislivello positivo : 548 m

Difficoltà : Facile

Tipo : In giornata : andata e ritorno

Temi : Fauna, Flora, Lago

# Itinerario

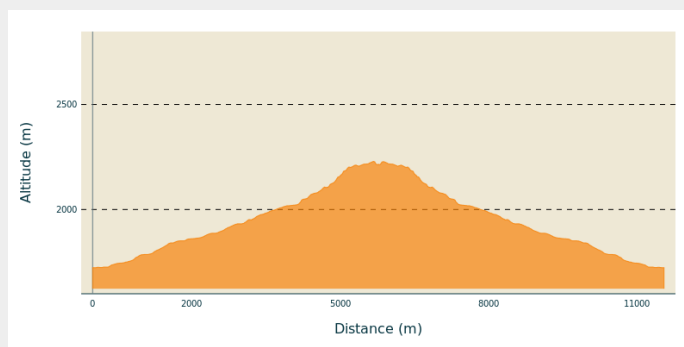
**Partenza** : Castérino (Parccheggio di Pautamoun)

**Arrivo** : Castérino (Parccheggio di Pautamoun)

**Marcature** : ■ PR

**Comuni** : 1. Tende

## Profilo altimetro



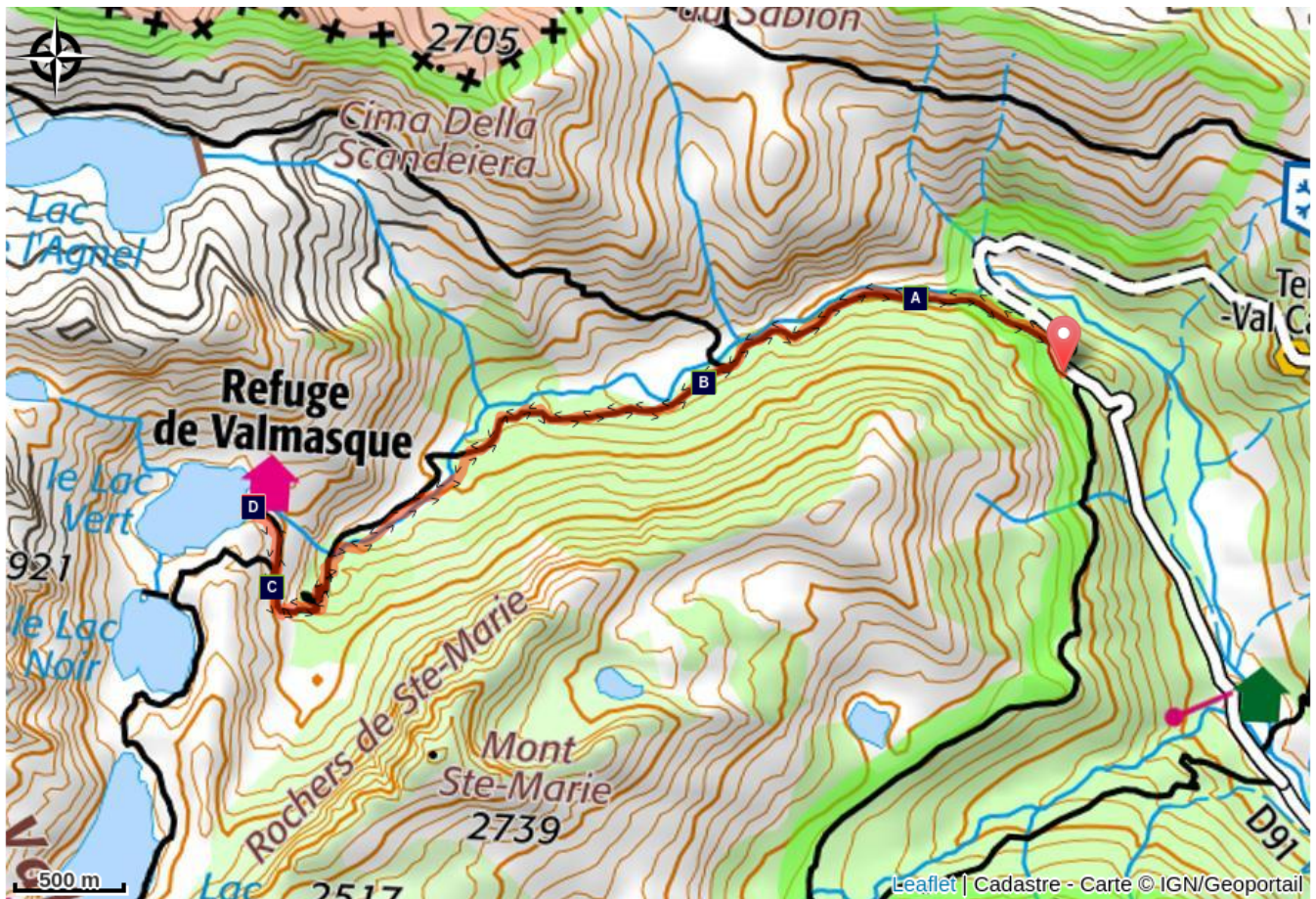
Altitudine minima 1723 m      Altitudine massima 2229 m



In fondo al parcheggio, punto di partenza dell'escursione, si trova il segnale 394 che indica "Lac Vert et refuge de Valmasque". L'itinerario inizia su una pista che attraversa le gole, che esce poi su un ampliamento della valle della Valmasca. Alla segnalazione 374, lasciare la pista e prendere il sentiero della Vastière des Dragons (seguire il segnale "Refuge de Valmasque"). Alla cascata del quartiere Cabane Julie, il sentiero risale con tornanti e arriva ad un'antica soglia glaciale. Appare poi il simpatico rifugio della Valmasca (pasti, bevande e pernottamento su prenotazione). Questo è situato su un picco roccioso levigato dai ghiacciai, fra due laghi.



Presenza regolare di camosci, stambecchi, eccetto nelle ore più calde in cui spariscono... sortilegio della strega?

Il ritorno avviene tramite lo stesso itinerario.

# Sulla tua strada...



-  L'Epilobio (*Chamerion angustifolium*) (A)
-  Lo stambecco delle Alpi (*capra ibex*) (C)

-  Il sorbo degli uccellatori (*Sorbus aucuparia*) (B)
-  Rifugio della Valmasque (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.

## **Comment venir ?**

### Trasporto

Da Nizza o dall'Italia, prendere il Train des Merveilles fino a St Dalmas de Tende, poi una navetta fino a Castérino (bus 923)

Info: <http://www.tendemerveilles.com/component/content/article/2-non-categorise/111-acces.html>

Tel. : 04 93 04 73 71

### Accesso

A Sait-Dalmas de Tende, prendete la biforcazione (RD91) fino al paesino di Castérino. Da lì, continuate sulla stessa strada per 2 km. Arriverete quindi al parcheggio di Pautamon, punto di partenza di diverse escursioni.

### Parcheggio consigliato

Parcheggio di Pautamoun

## **Luoghi di informazione**

### **Maison du Parc national du Mercantour - Tende**

103 av du 16 septembre 1947, 06430  
Tende

tende-tourisme@menton-riviera-merveilles.fr

Tel : 04 83 93 98 82

<https://www.menton-riviera-merveilles.fr>

# Sulla tua strada...

---

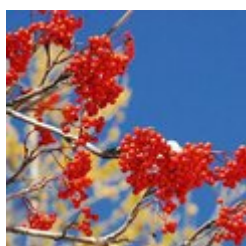


## ✿ L'Epilobio (*Chamerion angustifolium*) (A)

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

---



## ✿ Il sorbo degli uccellatori (*Sorbus aucuparia*) (B)

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

---



## 🐐 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



## Rifugio della Valmasque (D)

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