

Guida delle Avventure Meravigliose



Menton
Riviera
Merveilles

Il vero Paese delle Meraviglie



Chi non ha mai sognato di visitare il Paese delle Meraviglie?

Questa guida ti porta alla scoperta del vero Paese delle Meraviglie: Mentone, Riviera e Merveilles. Un mondo decisamente reale, un po' selvaggio, ancora segreto e magnificamente ben conservato.

Allacciati le scarpe, prendi lo zaino e vai a conoscere questi angoli di paradiso, tra sentieri scoscesi, paesini arroccati, frizzanti ruscelli e valli incantate. Lungo il Mediterraneo, dentro a una vallata o in cima a una montagna, in questi luoghi tutte le avventure sono meravigliose. Impossibile? Solo se pensi che lo sia... Scopri le 10 avventure meravigliose: esperienze, consigli pratici e gli indirizzi giusti per non perderti niente del vero paese di Mentone, Riviera e Merveilles.



- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1 Mentone un po' alla volta | 6 Canyoning protetto |
| 2 Limoni e Meraviglie | 7 Escursione Magica |
| 3 Piccola escursione, grandi orecchie | 8 Leggende a La Brigue |
| 4 In sella fino in cima | 9 Una strada mitica |
| 5 Un treno chiamato meraviglie | 10 Sulla neve fuori dal mondo |

Mentone un po' alla volta

Scoprire la città in bicicletta e pagaiando

Passa alla modalità aereo! Prenditi il tempo di visitare Mentone in un modo diverso e in tutti i suoi aspetti: in bici (elettrica) e in paddle. In programma una pedalata soft al mattino: in alto senza fatica per scoprire nuovi punti di vista. Lasciati guidare dall'istinto, fermati quando ti ispira. A mezzogiorno degustazione di prodotti del mercato cucinati con amore. Prosegui con lo stand-up paddle e trascorri un pomeriggio magico in acqua: in mezzo al mar Mediterraneo puoi contemplare Mentone come solo gli uccelli riescono a fare.

Perché ci piace

Il ritmo rallenta e ci si gode il tempo

I movimenti sono lenti, senza sforzo

Una giornata in mezzo alla natura, a contatto con gli elementi



Informazioni pratiche


Durata
2h30 al mattino
+ 2h30 al pomeriggio


Periodo ideale
tra aprile e
ottobre


Luogo
Mentone
e la baia


Livello
facile, per
principianti

Tappa 1

Appuntamento al porto di Garavan per noleggiare le biciclette elettriche. Approfitta dello starter per raggiungere senza fatica il Boulevard de Garavan: è lungo 3 km e arriva fino all'Italia! Da qui puoi ammirare le ville da favola costruite nella French Riviera da alcuni magnati all'inizio del XX secolo.



Tappa 2

Proseguì fino al cimitero del vecchio castello. Strano posto per andare alla scoperta di una città, vero? Non proprio. Da là, in alto, la vista sul Mediterraneo è incredibile. Croci, cappelle, angeli e madonne sono riparati dalla montagna, arroccati a 78 metri di altezza.

Con gli occhi pieni di blu, sei pronto a immergerti nel verde. Destinazione da non perdere, il giardino botanico di Val Rahmeh, per una visita guidata. Palme del Madagascar, palme da cocco del Cile, cedri di Giava, ciliegi del Brasile... Queste piante eccezionali provengono da tutto il pianeta, ma crescono solo qui. Microclima e ambiente esotico garantiti!

Tappa 3

È ora di una pausa golosa al mercato coperto di Mentone, aperto tutte le mattine. Tutti quei prodotti locali ti hanno fatto venire l'acquolina in bocca? Prenota un tavolo da Sini per gustare le specialità locali.



Tappa 4

Nel pomeriggio, molla la bici per il paddle. Destinazione centro nautico di Mentone per noleggiare uno stand up paddle.

Se queste grandi tavole ti intimidiscono, niente panico. Si comincia in ginocchio per trovare l'equilibrio, poi si fissa un punto lontano davanti a sé e ci si alza in modo assolutamente naturale.

Difficile smettere di guardare le facciate colorate della città vecchia che ti troverai davanti. Soli in mezzo alla baia, l'Italia chiama. Dopo tutto la dolce vita è distante solo pochi colpi di pagaia e per raggiungere le acque italiane ci vuole un'ora e mezza.

Al ritorno, concediti una sosta ben meritata per un gelato e un aperitivo affondando i piedi nella sabbia.





@ PangoVisual

Piccoli gesti e buone abitudini

Vivere lentamente porta a rispettare e ad adottare un ritmo più disteso per rilassarsi meglio. La slow life non è un'utopia, anzi è possibile grazie a piccoli gesti pieni di buon senso:

- L'occasione per spegnere un po' il telefono?
- Non lasciare tracce del proprio passaggio.
- Rispettare le regole di sicurezza: mettere il casco in bicicletta e il gilet di salvataggio sul paddle.
- Al mercato preferire i prodotti locali e portarsi dietro la propria shopper.

E dopo la fatica...?

Dopo il bagno, appuntamento alla spiaggia Les Sablettes, per bere un bicchiere in riva al mare in uno dei ristoranti della promenade de la Mer.



@ PangoVisual

Gli indirizzi giusti

R'Bike
19 Port de Garavan,
06500 Mentone
+33 6 26 03 31 37
rbikementon.com

**Ristorante
Chez Sini**
7 Rue des Marins,
06500 Mentone
+33 4 89 98 71 77

**Centro nautico
di Mentone**
6 Promenade
de la Mer,
06500 Mentone
+33 4 93 35 49 70
voile-menton.fr



Limoni e Meraviglie

Alla scoperta dei tesori nascosti di Mentone

Mentone fa rima con Limone, ma non solo. La città ha molte frecce al suo arco per farvi innamorare e per incantare i vostri sensi. La prima è appunto il suo meraviglioso limone IGP. I produttori vi attendono per farvi scoprire le diverse varietà, i segreti della sua coltivazione e degustazioni a tema. Altro fiore all'occhiello di Mentone è la sua baia. Una gita in barca fino al tramonto vi permetterà di ammirare dall'acqua la città con le sue belle case colorate, un vero e proprio arcobaleno architettonico!

Perché ci piace

Il limone, l'inconfondibile emblema di Mentone!

Una giornata colorata e profumata che delizierà tutti i vostri sensi

Incontri belli e interessanti



Informazioni pratiche


Durata
1 ora


Periodo ideale
inverno


Luogo
Mentone


Livello
nessuno

Tappa 1

Una mattinata giallo-oro

Come si coltiva un tesoro? Due autentiche istituzioni nella produzione di limoni IGP di Mentone saranno liete di spiegarvelo: la Maison Gannac, con Laurent e Adrien, e la Ferme des Citrons, fra le colline. Considerate almeno due ore per la visita, libera o guidata.



La Ferme des Citrons

La più estesa coltivazione di limoni IGP di Mentone è incastonata fra le colline alle spalle della città. Al sapore tutto mediterraneo del luogo - il mare in lontananza, il delicato profumo di agrumi, gli ulivi - aggiunge un tocco tropicale la foresta di giganteschi alberi di avocado.

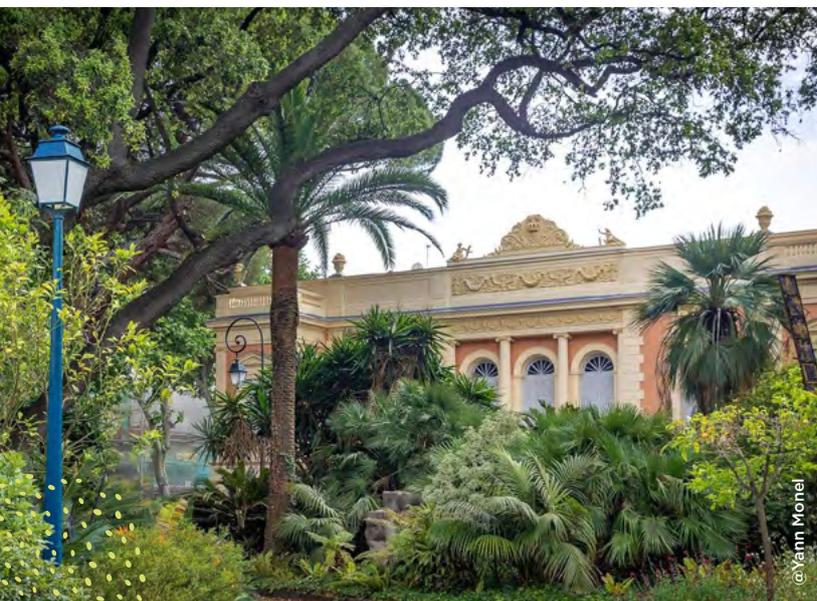
Maison Gannac, la Maison du Citron.

Per i Gannac, il limone di Mentone è una tradizione di famiglia. Appassionati agrumicoltori da generazioni, Laurent e suo figlio Adrien vanno pazzi per gli agrumi! Fra gli alberi di limone, condideranno con voi i segreti sulla coltivazione, il loro know-how e i loro progetti, e vi faranno degustare marmellate, limoncello, paté di olive o terrine.

Tappa 2

Un pomeriggio di relax

Dopo la mattinata di visite, è giunto il momento di un po' di relax, prima tra gli inebrianti profumi del giardino Carnolès, poi cullati dalle acque del Mediterraneo a bordo del Brigantin.



Il giardino di Palazzo Carnolès

In questo meraviglioso scenario, i Principi di Monaco fecero costruire la loro residenza estiva. Oggi offre la più bella collezione di agrumi d'Europa. Lasciatevi incantare dalla bellezza e i profumi di questa piccola oasi di pace, dove gli agrumi e la curiosità la fanno da padrone. Che cos'è un kumquat? Quanti anni può vivere un melangolo? La visita guidata vi farà diventare grandi specialisti di agrumi! Ma potete optare anche per la visita libera e prendervi tutto il tempo che desiderate per passeggiare all'ombra dei limoni secolari.

Buono a sapersi

Prenotate le vostre visite guidate sul sito dell'Ufficio del turismo: menton-riviera-merveilles.fr

Mentone vista dall'acqua

Mancava solo un tocco di blu per completare il quadro. Imbarco immediato al vieux port di Mentone, sul Brigantin. Il suo capitano, figura emblematica di Mentone, farà rotta per Cap Martin, la baia di Mentone e la baia di Monaco, per offrirvi un momento meraviglioso e la magia del tramonto sull'acqua.

Buono a sapersi

Indossate scarpe da ginnastica o da camminata per visitare gli scoscesi limoneti di Mentone.



Piccoli gesti e buone abitudini

- Nell'agrumeto, come nel giardino, è vietato raccogliere fiori, frutti e piante. Attenzione, alcune piante sono tossiche.
- Come indicano i cartelli, ricordiamoci di non sederci sul prato e di gettare i rifiuti negli appositi cestini.



@laFermedesCitrons



@laFermedesCitrons

@MaisonGannac



Gli indirizzi giusti

Au Pays du Citron Boutique:
22 Rue Saint-Michel, Menton

Maison Gannac Boutique Epicerie fine:
10 Rue Saint-Michel, Menton

Maison Gannac Domaine et pépinière:
2970 Route de Super Garavan, Menton

Huilerie St-Michel: 5 rue Bréa, Menton

Piccola escursione, grandi orecchie

Passeggiata a dorso d'asino intorno ai paesini arroccati

Ti piacciono l'escursionismo e gli animali? Marius, Nautilus e Romeo sono stati cresciuti abituati alle coccole e oggi sono molto orgogliosi di fare da guida. Questi asinelli docili, intelligenti e affettuosi ti accompagnano lungo i sentieri dell'entroterra di Mentone. Granges Saint-Paul, Cappella di San Bernardo, Plan du Lion, Monte Carpano... Al passo scandito dalle loro quattro zampe, si perde il conto di tutte le piccole meraviglie che si nascondono sulle alture di Castellar. Per non parlare di Sainte-Agnès, il villaggio costiero più alto d'Europa.

Perché ci piace

Un'escursione diversa dalle altre, insieme agli asinelli

Un modo naturale ed ecologico per esplorare la montagna

Il villaggio costiero più alto d'Europa

La montagna con vista mare



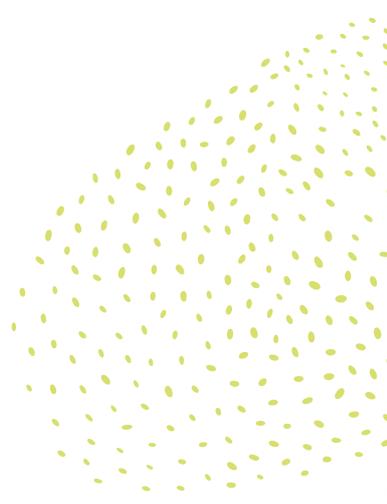
Informazioni pratiche


Durata
giornata intera


Periodo ideale
tra giugno e ottobre


Luogo
da Castellar a Sainte-Agnès


Livello
accessibile. Indicata per bambini dai 3 agli 11 anni



Tappa 1

Raggiungi il villaggio di Castellar in auto. Sulla strada di Granges de Saint-Paul, Marius, Nautilus e Romeo, inediti compagni di escursione, ti aspettano a zoccoli fermi. Gli asinelli sono i re di questa bella impresa familiare, dove le terrazze con gli ulivi offrono una vista dall'alto sul mare.



@IsabelleFabre



@lesanesmartimes

Tappa 2

Piccolo briefing del conducente dell'asino e il giro comincia. Liberi dal peso degli zaini, i bambini camminano tranquillamente a lato degli asini e al minimo segno di stanchezza vengono trasportati. Tra mare e montagna, lungo piccoli sentieri forestali in quota, la vista sul litorale è straordinaria. Ulivi, corbezzoli, cipressi, pini d'Aleppo e ancora ginestre, frassini, pini silvestri... La vegetazione dapprima mediterranea diventa a mano a mano alpina. Dopo una breve pausa, gli asini ti riportano al villaggio.

Buono a sapersi

L'asino può trasportare fino a 50 kg di bagagli. In genere viene considerato un asino per 2-3 escursionisti.

Tappa 3

Riprendi l'automobile e raggiungi il villaggio costiero più alto d'Europa: Sainte-Agnès, uno dei villaggi più belli di Francia. Belvedere sul Mediterraneo, presenta un panorama incredibile sul Mare nostrum. Qui puoi perderti tra le stradine medievali, affacciarti ai laboratori di artisti e artigiani, assaggiare le marmellate artigianali alla Cavette d'Agnès, tornare indietro nel tempo nel giardino medievale, insomma puoi goderti il momento.

Buono a sapersi

L'asino va a una velocità di circa 4 km/h, praticamente quella di un uomo caricato con dei pesi!



Tappa 4

E per chiudere in bellezza, puoi scegliere di pranzare con vista sul mare e cime innevate del Mercantour, gustando la cucina locale.

Buono a sapersi

A Sainte-Agnès, le rovine del castello nel punto più alto arrivano a quasi 800 metri. Dietro i bastioni troverai un piccolo giardino medievale, ma il castello al momento è in fase di restauro. Da qui puoi ammirare una vista a 360°.



Piccoli gesti e buone abitudini

- Mettere il casco ai bambini e restare accanto a loro quando sono sull'asino.
- Se l'asino si spaventa e scappa, non corrergli appresso.
- Con l'asino sono i primi 10 minuti che contano. Fin dai primi passi essere gentili ma fermi e non lasciarli sgranocchiare ogni filo d'erba alla loro portata.
- Fare una pausa di 20-30 minuti ogni 2-3 ore di marcia.
- Durante le pause, togliere le borse dalla cavalcatura!

Da non perdere!

Il forte di Sainte-Agnès è una città sotterranea a tutti gli effetti, scavata nelle profondità della roccia. È sempre dotata di armamento e si può visitare. Con una museografia documentata e una visita guidata, è possibile scoprire le strutture militari della Seconda Guerra Mondiale.

Come arrivare

Dallo svincolo di Mentone, prendere la strada di Sospel, passare Monti e poco dopo sulla destra andare in direzione Castellar. Dopo la cappella di San Sebastiano, svoltare a sinistra per Granges Saint-Paul, passare la cappella di San Rocco e fermarsi al 1164 (numerazione metrica). Da Mentone raggiungere Castellar tramite la strada provinciale 24 o la route des Ciappes (direzione camping St Michel).



Gli indirizzi giusti

**Ristorante
le Saint Yves**
76 Rue des Sarrasins,
06500 Sainte-Agnès
+33 4 93 35 91 45

**Ristorante
le Righi**
1 Place du Fort,
06500 Sainte-Agnès
+33 4 92 10 90 88

In sella fino in cima

Giro dell'altopiano dell'Authion in mountain bike

Che ne dici di una gita sportiva e anche storica? Nella Val Bevera, l'Authion tocca i 2080 metri di altezza. Si può arrivare al centro del Parco nazionale del Mercantour a piedi, ma in sella a una bicicletta è ancora meglio. Una vetta dopo l'altra, viste sul mare, rovine di forti militari, aziende agricole... Con la strada asfaltata e i dolci pendii l'Authion si presta perfettamente a una gita in famiglia.

Perché ci piace

Un itinerario mountain bike adatto a tutta la famiglia

Panorami mozzafiato a 360° lungo tutto il percorso

Un breve corso di storia suggerito dalle rovine delle fortificazioni militari



Informazioni pratiche


Durata
2h30


Periodo ideale
tra giugno e ottobre


Luogo
Val Bevera


Livello
accessibile ma sportivo


Punto di partenza
Sospel


Punto di arrivo
Sospel

Tappa 1

Sospel Col de Turini

Prima del manubrio, il volante. Questa tappa si fa in macchina, ma non delude. I 24 chilometri che separano Sospel da Col de Turini sono impressionanti. La strada si snoda tra gole e promontori. Poco dopo Moulinet, Notre-Dame-de-la-Menour val bene una visita. È una piccola muraglia cinese arroccata in mezzo a querce e castagni. Pronti, via!

Continua fino a Turini Camp d'Argent. Per i più sportivi, parcheggiare a Camp d'Argent, per le famiglie preferire il parcheggio davanti al rifugio di Tueis.



Tappa 2

Col de Turini Forte di Plan Caval

In sella! La scalata può avere inizio. Si sale, ma il pendio è dolce e il luogo molto poco affollato. Subito dopo il rifugio di Tueis, eccoti al centro del Parco nazionale del Mercantour, tutto per te. Prima di raggiungere Plan Caval, scendi fino a Cabanes Vieilles, la vista sulla Val Bevera è magnifica. Due fermate sono doverose: una per ammirare Stuart, il carro armato americano, l'altra all'azienda agricola per assaggiare un pezzo di « Tomme » (Toma - formaggio alpino).

Buono a sapersi

A Col de Turini e a Sospel non si possono noleggiare biciclette



Tappa 3

Plan Caval Col de Turini

Sul ripiano, il forte interrato di Plan Caval si affaccia sul confine italiano. Continua sulla strada che sale verso le fortificazioni della Punta dei Tre Comuni e della Forca. Riprendi la strada che conduce al rifugio di Tueis e a Camp d'Argent. A destra c'è una stradina tra gli abeti che porta all'azienda agricola di Mantégas. Una sosta perfetta per fare il pieno di formaggi prima di tornare verso Col de Turini.

Buono a sapersi

Il percorso non prevede né punto acqua né minimarket... Ci troviamo completamente in mezzo alla natura



Tappa 4

Sospel

Sarebbe davvero un peccato non fare una sosta in questo borgo medievale incastonato nella Val Bevera. Facciate colorate, trompe l'œil, fontane, strade acciottolate, la cattedrale barocca del XVIII secolo, i mercati di paese, il mercato delle pulci... Sospel è piena di attrattive.





Piccoli gesti e buone abitudini

Il Parco nazionale del Mercantour è un'area naturale protetta:

- Restare sui sentieri segnalati
- Osservare i fiori senza raccogliarli.
Non disturbare la fauna
- Le fortificazioni non si possono visitare.
Restare nelle zone autorizzate.

Non ti piace pedalare?

L'itinerario si può fare anche a piedi. Dall'Authion, i percorsi trekking sono numerosi e molto apprezzati dagli escursionisti.

Come arrivare

Da Mentone in automobile fino a Sospel, poi in direzione Moulinet e Col de Turini.



Gli indirizzi giusti

Azienda agricola di Mantégas

- illustrazione delle tecniche di produzione
- produzione sul posto, animali
- acquisto formaggi

Azienda agricola Cabanes Vieilles

- aperta tutti i giorni dal 1° aprile 2022 al 1° ottobre 2022
- vendita e degustazione in loco di formaggio Tomme da mucche alpine

BREIL SUR ROYA

Un treno chiamato meraviglie

Di villaggio in villaggio con il Train des Merveilles

@PangoVisual

Nella valle del Roia c'è un treno un po' magico. Da Nizza a Tende, il Train des Merveilles, come annuncia il nome, vi offre un percorso costellato di meraviglie. Arroccato o incastonato fra le valli, ogni villaggio del tragitto è una scoperta da non perdere. Lungo la costa o nel cuore del Parc du Mercantour, questo capolavoro di ingegneria ferroviaria d'alta quota vi offre panorami mozzafiato tra viadotti e gallerie.

Perché ci piace

Un viaggio favoloso, uno dei paesaggi ferroviari più belli d'Europa

Panorami che vi toglieranno il fiato senza farvi fare il minimo sforzo

Villaggi pittoreschi, sentieri escursionistici, musei, monumenti, artigiani locali...



Informazioni pratiche



Durata
2 giorni



Periodo ideale
da maggio a
ottobre



Luogo
Valle del Roia
e del Bevera



Punto di partenza
Nizza



Punto di arrivo
Tende

1° Giorno

Da Nizza a Tende passando per Saorge

Il vostro fantastico viaggio attraverso le valli del Bevera e del Roia comincia a Nizza. Salite a bordo del Train des Merveilles e scendete dove più vi piace. Scoprite l'art de vivre di Sospel, passeggiate fra gli uliveti di Breil-sur-Roya, ma soprattutto non perdetevi Saorge. Questo borgo dalle atmosfere tibetane, abbarbicato alla montagna, vi farà desiderare di fermare il tempo. Percorrete le sue stradine acciottolate che si inerpicano fino al monastero. Questo gioiello architettonico, dichiarato monumento nazionale, ancora abitato, è stato trasformato in residenza per artisti.



Buono a sapersi

Il Train des Merveilles circola tutti i giorni: è infatti una linea TER quotidiana (gli orari dettagliati sono disponibili sul sito web di TER PACA). Una guida turistica sarà lieta di illustrarvi il percorso sul treno delle 9:08, tutti i giorni da luglio a settembre, e nei week-end e i giorni festivi da maggio a ottobre.



Come visiterete il villaggio? In modo classico con una guida o in modalità Indiana Jones con My Explore Bag? Questo zaino divertente e ingegnoso trasformerà la vostra visita in un'avventura, a colpi di sfide, quiz, indovinelli, domande di orientamento o di osservazione! Finita l'esplorazione, riprendete il treno per raggiungere Tende e il suo Musée des Merveilles dove potrete scoprire la storia naturale, l'archeologia, l'arte e le incisioni rupestri della regione del Mont Bégo. Se lo desiderate, potete pernottare in loco o a Saint-Dalmas-de-Tende.

2° Giorno

I tesori di Tende

Benvenuti a Tende! Sentite il profumo? L'aria di Tende sa di Italia. Questo incantevole borgo medievale, costruito sulle pendici terrazzate della montagna, vi offre splendide viste sulla valle. Fiore all'occhiello di Tende è la Collégiale Notre Dame de l'Assomption, tappa obbligata per gli appassionati di arte barocca o per i visitatori curiosi. Con o senza My Explore Bag, non rimarrete delusi!



Buono a sapersi

My Explore Bag è disponibile in tutti i punti di informazione turistica della destinazione. Inoltre potrete noleggiarla presso l'Ufficio del Turismo di Sospel, Breil-sur-Roya e La Brigue.



L'altezza vi attira? La Via Ferrata des Comtes Lascaris, al di sopra del villaggio, è aerea ma non difficile. È perfetta anche per i principianti! Se alle scalette, ai ponti tibetani e alle tirolesi preferite la terraferma, optate per un'escursione. Il breve itinerario fino al Monument de l'Aigle (45 minuti) o il circuito di Boselia (circa 3 ore) sono accessibili a tutti e offrono splendide viste sul villaggio.

Piccoli gesti e buone abitudini

- Prendere il treno è sempre una buona idea. Il trasporto su rotaie produce in media emissioni di gas serra 30 volte inferiori a un viaggio da soli in auto!
- Per continuare a essere eco-friendly, raccogliete i vostri rifiuti e portatevi via con voi, usate la borraccia invece di una bottiglia di plastica per l'acqua e scegliete un ristorantino del posto: fa bene all'economia locale!



Gli indirizzi giusti

La Fée Capeline a Tende: feltraia e creatrice di cappelli, dà nuova vita alla lana delle pecore della regione di La Brigue.
99 Av. du 16 Septembre 1947, Tende.

La Petite Epicerie a Saorge: un bistrot/alimentari intimo che offre un'accoglienza semplice e calorosa e piatti preparati con cura a base di prodotti stagionali.
68 Rue Lieutenant Jean Revelli, Saorge

Lull Céramique a Tende: un atelier-negozio che propone vasellame artigianale originale e decorazioni fatte a mano.
7 Av. du 16 Septembre 1947, Tende

La Margueria a Tende: un ristorante familiare di cucina italiana che offre piatti tipici e originali.
19 Av. du 16 Septembre 1947, Tende

Canyoning protetto

Scendere il torrente Audin
in famiglia

@ CanyonnetMerveilles



Molto più naturale della piscina e ancora più divertente di un un parco tematico: è il torrente Audin. Piccolo paradiso segreto nella Val Roia tra la Francia e l'Italia, il torrente Audin (o Fanghetto per gli italiani) mette tutti d'accordo. Acque turchesi e fondo trasparente per gli amanti della natura, salti e scivoli naturali per chi ama le sensazioni forti. Ma niente paura, il torrente è accessibile dagli 8 anni.

Perché ci piace

Un piccolo canyon facile da scendere, a partire dagli 8 anni

L'Italia è vicinissima

Equipaggiamento in dotazione, puoi arrivare in costume da bagno

Informazioni pratiche


Durata
2h30


Periodo ideale
tra giugno e ottobre


Luogo
Val Roia


Livello
facile, per principianti

Il salto più alto
6 metri (facoltativo)


Punto di partenza e di arrivo
parcheggio di FangheTo - OliveTa S. Michele - Italia

Tappa 1

L'avvicinamento

Appuntamento sul lato italiano, a Fanghetto. La guida ti aspetta al parcheggio del baretto sulla strada. Muta sulle spalle e casco in testa, si ascoltano le regole di sicurezza da osservare e si parte per quaranta minuti di camminata verso il canyon. Pini d'Aleppo, fichi, ulivi... La marcia di avvicinamento (40 minuti circa) sul piccolo sentiero crea già l'atmosfera.

Buono a sapersi

I bambini devono essere accompagnati da un adulto. Arrivare indossando il costume da bagno e un paio di sneakers (usate!).



Tappa 2

La discesa

Di nuovo in Francia, la discesa può cominciare. Fin dalla partenza, si aderisce bene alla roccia calcarea e l'acqua limpida consente di verificare la profondità. Si procede con sicurezza. Tutti i salti si possono aggirare, ma i bambini non si fanno pregare: scivoli naturali, tuffi, cascate... La temperatura dell'acqua è di quasi 20° e la vegetazione lascia ampiamente filtrare i raggi del sole. Non è fredda!

Buono a sapersi

I gruppi sono da 8 per ogni guida. Per un gruppo composto da 12 persone servono quindi 2 guide.



@ Isabelle Fabre

Tappa 3

L'arrivo

Fine della discesa, è ora di togliersi l'equipaggiamento, in 15 minuti si raggiunge il parcheggio. Ti è venuta un po' di fame? Appena fuori Fanghetto c'è il bar Gasoline a Olivetta San Michele. Focacce e bruschette sapranno ricompensare le fatiche.

Buono a sapersi

Tutti i partecipanti devono saper nuotare.



@ Mat&O



@ CanyonMerveilles

Buono a sapersi

Parcheggiando lungo la strada, è meglio non lasciare niente in evidenza all'interno dell'auto.



© J. Pango Visual

Piccoli gesti e buone abitudini

I corsi d'acqua lungo i quali si pratica il canyoning pagano un prezzo per il successo di questa attività e i loro ecosistemi particolarmente fragili sono in pericolo.

Per preservarli, rispettare qualche semplice regola:

- Non lasciare tracce del proprio passaggio e raccogliere tutti i rifiuti: incarti, fazzoletti di carta, bucce e mozziconi.
- Non disturbare i piccoli invertebrati che vivono tra i sassi e i sedimenti, le rocce lisce e alcune superfici della riva. La guida mostrerà i punti che hanno meno probabilità di essere danneggiati dal passaggio dell'uomo.
- Cercare di essere il più silenziosi possibile in questo ambiente così pacifico!

Come arrivare

Da Nizza, prendere l'autostrada fino a Ventimiglia. Andare in direzione Colle di Tenda, Breglio (Breil-sur-Roya), Cuneo. La guida fornirà tutti i dettagli del luogo dell'incontro.

Contatti

Canyon et Merveilles
+33 6 52 81 34 68
canyonetmerveilles.fr

Nice Canyoning
+33 6 81 56 21 56
nicecanyoning.com

AET Canyoning
+33 6 76 28 25 00
aetcanyoning.com

Maglia Canyoning
+33 6 51 83 30 29
maglia-canyoning.fr

Mercantour Roya
+33 4 93 04 67 88
mercantour-roya.com

Gli indirizzi giusti

Bar Gasoline
Via Roma 14, 18030,
Olivetta San Michele Italia
Colazioni, brunch e pranzi

La bonne Auberge
52 rue Pasteur,
Breil-sur-Roya

Escursione Magica

4 giorni di trekking nella Valle delle Meraviglie

Sei pronto a scollegarti dal mondo? Quattro giorni di trekking nella Valle delle Meraviglie rappresentano un'immersione totale nella maestosità della natura. I posti più belli del Mercantour tutti per te: pianure e minerali, rocce brune, torbiere, laghi colorati, stambecchi delle Alpi, camosci e il pezzo forte, le incisioni rupestri preistoriche. 5000 anni fa alcuni pastori del neolitico sono passati di qui e hanno inciso direttamente la roccia per onorare le divinità della montagna. Attenzione a dove metti i piedi, è un museo a cielo aperto!

Perché ci piace

Un'immersione nella natura selvaggia del Parco del Mercantour

Le incredibili incisioni preistoriche direttamente sulla roccia

L'atmosfera rarefatta, quasi mistica



Informazioni pratiche



Durata
4 giorni
4 notti



Periodo ideale
Da giugno a
settembre



Luogo
Val Roia



Livello
Difficile, per esperti



Punto di partenza
parcheggio del lago
delle Mesce



Punto di arrivo
Tenda

1° giorno

La miniera d'argento di Vallauria

L'escursione comincia al lago delle Mesce, circondato dai larici. Percorrendo i piccoli sentieri nei boschi si raggiunge la frazione della Minière. Questo autentico borgo di minatori funge da campo base durante il soggiorno. Lascia i bagagli all'alloggio Gîte Neige et Merveilles e corri a vedere i Gias, le abitazioni preistoriche nascoste nel bosco.



Distanza percorsa:

3-8 km a seconda dell'ora di arrivo.

Dislivello:

D+ 200-500 m / D- 60-300 m

Durata di marcia effettiva:

1-4 ore in base al proprio ritmo.

Per la notte:

alloggio Gîte Neige et Merveilles, la Minière.



Distanza percorsa:

8 km

Dislivello:

D+ 800 m / D- 400 m

Durata di marcia effettiva:

4h30

Per la notte:

Rifugio di Fontanalba o rifugio delle Meraviglie

2° giorno

Vallée de Fontanalba ou Vallée des Merveilles

Immersione totale nel Parco nazionale del Mercantour! Benvenuti in questo paradiso della fauna e della flora. Qui la sassifraga fiorisce una volta sola in cinquant'anni, le orchidee sono selvatiche, gli uccelli coloratissimi. Andando verso il rifugio di Fontanalba a nord o quello delle Meraviglie a sud, il tuffo nella natura selvaggia è assicurato!

Buono a sapersi

In seguito alla tempesta Alex, raccomandiamo caldamente di partire con una guida, per evitare di perdersi e per scoprire i punti più belli della valle.

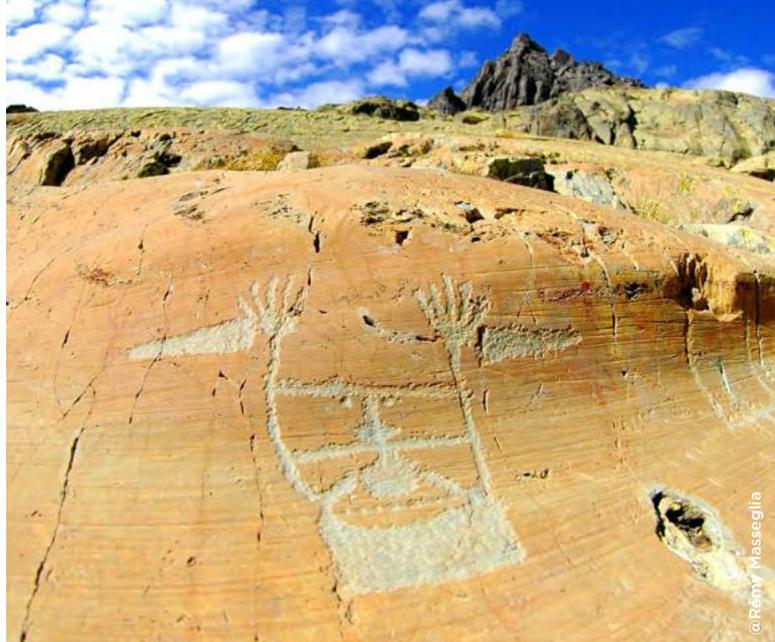
3° giorno

Le incisioni protostoriche del sito delle Meraviglie

Giornata densa di colori ed emozioni. Vaste distese e la natura minerale del Monte Bego, la via sacra e la lunga lastra di scisto arancione ornata con 284 incisioni, il lago verde coi suoi rododendri selvatici, la roccia della folgore, il Cristo, il capotribù, il mago... per non tralasciare nulla e comprendere quel che si vede, raccomandiamo di partire con una guida.

Buono a sapersi

Nelle vallate di Fontanalba e delle Meraviglie, le incisioni rupestri più emblematiche come quella del mago, sono situate al di fuori dei sentieri autorizzati, all'interno di siti protetti. È possibile scoprire le incisioni vicino ai sentieri in solitaria, mentre fuori dai sentieri, essendo l'accesso al sito protetto e regolamentato, occorre essere accompagnati da una guida.



@ Remy Massaglia

Distanza percorsa:
8 km

Dislivello:
D+ 400 m / D- 900 m

Durata di marcia effettiva:
4h00

Per la notte:
ritorno all'alloggio gîte Neige et Merveilles attraverso gli alpeggi



Distanza percorsa:
15 km

Dislivello:
D+ 500 m / D- 1100 m

**Durata di marcia
effettiva:**
4h30

4° giorno

Tenda e il museo delle Meraviglie

Puoi salutare le divinità della montagna, Tenda ti aspetta. Per raggiungere questo scrigno di tesori, recupera l'auto al lago delle Mesce e goditi una meritata pausa all'aperto. Concludi in bellezza al museo delle Meraviglie.

Non ti piace camminare?



Ami il brivido? Approfitta dell'occasione per provare la via ferrata. Quelle di Tenda o di Briga ti porteranno in alto sopra la vallata.

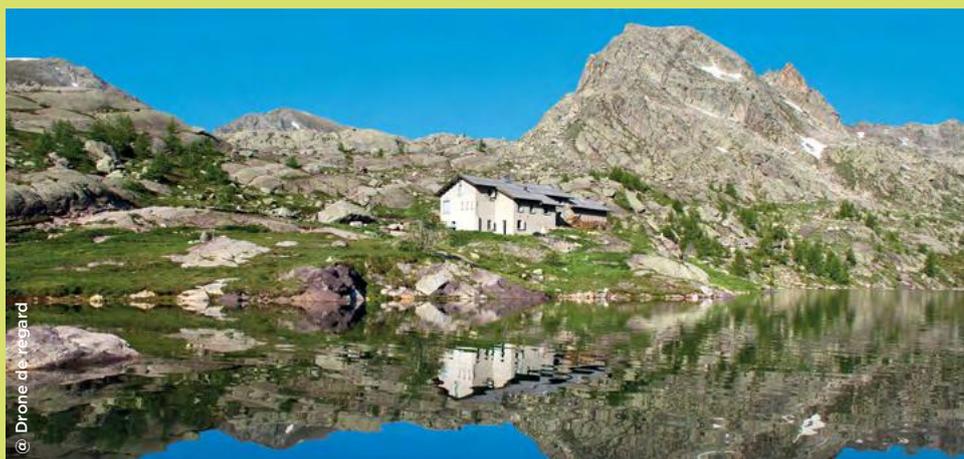


In sella, cavaliere! Questa passeggiata può essere fatta a cavallo con itinerari distribuiti su più giorni. Per maggiori informazioni rivolgersi a Horse and ventures: horseandventures.com

Piccoli gesti e buone abitudini

La Valle delle Meraviglie rende onore al suo nome e come tutte le meraviglie, è fragile:

- Bivaccare nell'area dedicata.
- Utilizzare bastoncini con la punta di gomma.
- Restare sui sentieri segnalati oppure farsi accompagnare da una guida.



Gli indirizzi giusti

Il rifugio di Fontanalba

Refuge de Fontanalbe,
06430 Tenda
Tel.: +33 4 93 04 89 19
Formula rifugio: dormitorio o camera,
bagno condiviso
Per gli escursionisti di passaggio:
omelette, insalate, bevande...
refugedefontanalbe.com

Gîte Neige et Merveilles

Route de Castérino, Hameau de la
Minière, 06430 Tenda
Tel.: +33 4 93 04 62 40
Formula cottage: camera 2-4 posti letto,
bagno privato
Formula rifugio: dormitorio e bagno
condiviso
neige-merveilles.com

Come arrivare

In auto parcheggiare al lago delle Mesce. L'accesso al lago delle Mesce è regolamentato, informarsi prima di partire.

Contatti

Agence Orgaya
Tel.: +33 6 13 25 01 82
orgaya.com

Ufficio guide del
Mercantour
Tel.: +33 4 93 04 67 88
mercantour-roya.com

Informarsi prima della partenza
presso l'ufficio informazioni turistiche di Tenda: +33 4 83 93 98 82

Leggende a La Brigue

Villaggio cultura in mezzo alla natura

Che ne dite di un piccolo viaggio nel tempo? La Brigue è celebre per il suo ricco patrimonio medievale, barocco e umano. La cappella di Notre-Dame-des-Fontaines, il castello di Lascaris, la collegiata di Saint-Martin... La lista non finisce qui ed entusiasma già gli appassionati di storia. Anche gli escursionisti avranno pane per i loro denti perché per raggiungere alcune di queste meraviglie bisogna camminare. Il percorso non è difficile, La Brigue è innanzitutto un luogo del buon vivere dove le cose si fanno con calma.

Perché ci piace

Un vero e proprio viaggio nel tempo

Notre-Dame-des-Fontaines, la Cappella Sistina delle Alpi Marittime

Storie, leggende e scoperte culturali che piaceranno anche ai bambini

Informazioni pratiche


Durata
una giornata


Periodo ideale
da marzo a ottobre


Luogo
La Brigue


Livello
accessibile a tutti

Tende

Pont du Coq

La Brigue

Cappella
Notre-Dame-
des-Fontaines

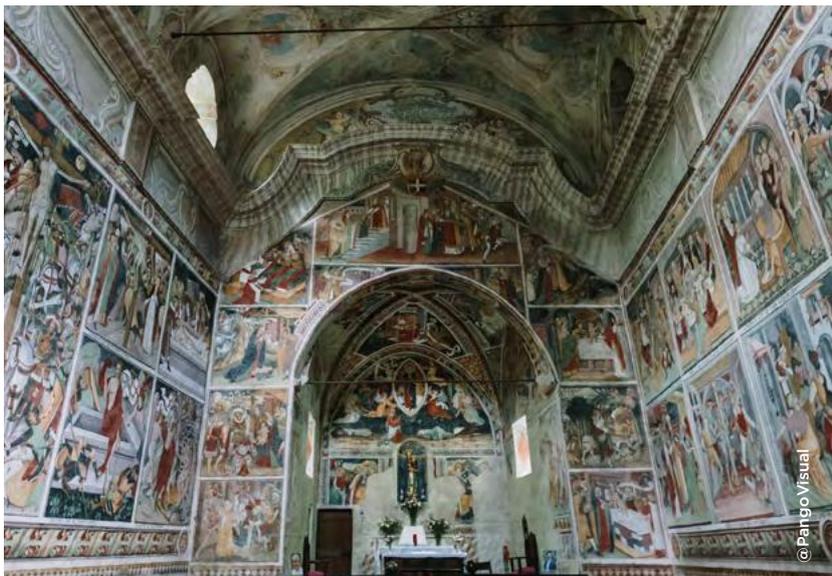
Saint-Dalmas
de Tende

Saorge

Tappa 1

Escursione da La Brigue

Stamattina, in programma: una perla e un tesoro. La perla è il villaggio di La Brigue, incastonato nella valle del Roia e celebre per il suo patrimonio storico e artistico. Il tesoro è la cappella di Notre-Dame-des-Fontaines, che raggiungerete a piedi. È domenica? Giorno di mercato! Approfittatene per organizzare il vostro picnic! Questo itinerario corredato di pannelli informativi è molto conosciuto, quindi partite per tempo. Prendete il sentiero di Saint Jean dopo la caserma dei pompieri e poi, all'altezza dello stadio, quello indicato da una segnaletica gialla. Salite lentamente fino alla vecchia fornace per la calce. Pochi metri ancora e troverete la strada e Notre-Dame-des-Fontaines sulla destra.



Buono a sapersi

Per visitare Notre-Dame-des-Fontaines è necessario prenotare almeno un giorno prima. Informazioni presso l'Ufficio del Turismo di La Brigue.

Costruita sui resti di un tempio pagano, affacciata su sette sorgenti, questa magnifica cappella è ricca di leggende. Al suo interno potrete ammirare 225 metri quadrati di affreschi, eseguiti da pittori piemontesi. Una sorta di graphic novel sacra che affascinerà grandi e piccini. Non perdetevi la visita guidata. Per pranzo, potete fare un picnic sul posto o tornare al villaggio e gustare la Cucina Bianca dell'Auberge Saint-Martin: piatti di ispirazione italiana realizzati solo con ingredienti locali bianchi o dai colori tenui.

Tappa 2

Passeggiata culturale nel villaggio

All'entrata del villaggio potrete ammirare la Collégiale Saint-Martin, con la sua facciata in trompe-l'oeil e lo slanciato campanile lombardo. Accanto alla collegiata si trovano una splendida cappella a pianta rotonda e una fontana con teste di leone. Gli appassionati d'arte e storia si innamoreranno di La Brigue a prima vista. Prendetevi tutto il tempo necessario. Passeggiate per le stradine lastricate o sotto i passaggi a volta che costeggiano il fiume. Farete affascinanti scoperte: case colorate con bizzarri architravi, un edificio particolare che ospita alveari...

Buono a sapersi

Il mercato di La Brigue si svolge ogni domenica. È l'ideale per fare scorta di prodotti locali prima di partire all'avventura!



@PangoVisual



@PangoVisual

Poco più avanti, al Musée du Patrimoine et des Traditions Brigasques, potrete tornare indietro nel tempo e scoprire com'era la vita quotidiana in un'altra epoca. La scenografia è piacevole e originale e presenta mestieri e tradizioni del passato. Mi raccomando, non andate via senza prima aver visto il Pont du Coq! Questo particolare ponte quattrocentesco è costruito... ad angolo retto! Ma per quale motivo? E da dove viene il nome? Secondo gli esperti, questo stratagemma architettonico serve a compensare la differenza di composizione del terreno tra le due sponde. L'origine del nome, invece, è tutta un'altra storia...

Buono a sapersi

Potete raggiungere La Brigue in auto o, meglio ancora, con il Train des Merveilles. Partendo da Nizza, è la penultima fermata prima di Tende.



@PangoVisual

Piccoli gesti e buone abitudini

- Per rispettare al massimo l'ambiente, rimanete sul sentiero senza tagliare le curve.
- Se fate un pic-nic, non lasciate tracce del vostro passaggio!



@PangoVisual

Gli indirizzi giusti a La Brigue

Auberge St Martin:

piccola taverna dal fascino medievale, con volte in pietra e tavoli all'aperto all'ombra con vista sulla montagna.
2 Place Saint Martin,
La Brigue
+33 4 93 53 97 15

Fleur des Alpes:

incantevole e piccolo hotel-ristorante familiare in riva al fiume, cucina casalinga con prodotti locali e stagionali.
1 Pl. Saint-Martin,
La Brigue
+33 4 93 04 61 05

Hôtel le Mirval:

antico hotel di inizi Novecento completamente ristrutturato, con un bel giardino e un meraviglioso panorama.
3 Rue Saint-Vincent Ferrier,
La Brigue
+33 4 93 04 75 70

L'origine del nome del Pont du Coq

C'era una volta un giovane muratore a cui venne affidato l'incarico di costruire il ponte. Temendo di non farcela, il giovane fece un patto col diavolo: se quest'ultimo fosse riuscito a terminare la costruzione prima dell'alba, gli avrebbe consegnato in cambio la sua anima. Ma poco prima che il sole spuntasse, e che il diavolo completasse il lavoro, la madre del ragazzo spaventò volutamente il suo gallo per indurlo a cantare e ad annunciare il mattino. Tanti saluti al diavolo, complimenti al ragazzo e grazie alla mamma!



@leblogCashPistache



Una strada mitica

Due giorni in mountain bike sull'Alta Via del Sale

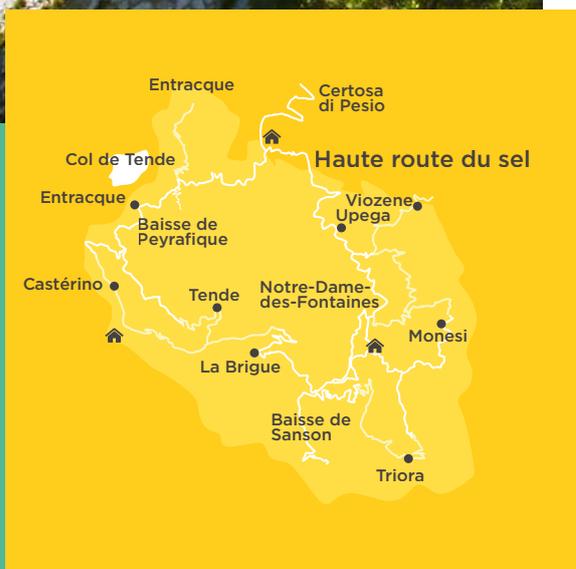
Non dimenticherete tanto presto questa due giorni di avventura in bicicletta. Da Castérino a La Brigue, la Haute Route du Sel (Alta Via del Sale) si snoda tra Francia e Italia, a oltre 2000 metri di quota. La roccia bianca contrasta con il verde delle cime, l'atmosfera è lunare, lo spettacolo impressionante. Valichi, fortezze, villaggi arroccati... i panorami della costa mediterranea, delle Alpi Liguri e della Vallée des Merveilles non cessano di stupire. Con i suoi 80 chilometri di percorso e i 2000 metri di dislivello positivo, questa escursione è adatta ai ciclisti esperti.

Perché ci piace

Una strada mitica, un'escursione sia sportiva che culturale

Viste mozzafiato sul Mar Mediterraneo, sulle Alpi e sul massiccio del Mercantour

Una sfida sportiva ma fattibile con l'aiuto delle bici a pedalata assistita



Informazioni pratiche


Durata
2 giorni


Periodo ideale
da fine maggio
a metà ottobre


Luogo
Valle del Roya


Livello
intermedio


Punto di partenza
Castérino


Luogo di arrivo
La Brigue

1° Giorno

Castérino - Don Barbera

L'avventura inizia a Castérino, dove è possibile noleggiare le biciclette. Questa prima tappa ha una partenza ripida, ma grazie alla pedalata assistita potrete risalire la valle tranquillamente. Lasciatevi alle spalle la cascata di Valmasque e il Mont Paracouerte e dirigetevi verso il valico, il Col de Tende. Non preoccupatevi, non dovrete scalare i suoi 46 famigerati tornanti! Dalla discesa di Peïrefique si dirama la strada verso il forte di Tende dove il percorso, piacevole e facile da seguire, si snoda sul versante della montagna. La vista panoramica sul massiccio del Mercantour rende il tragitto ancora più affascinante.

Distanza percorsa:

30 km

Dislivello:

D+ 800 m / D- 350m

Altitudine:

1500 m > 2500 m



Buono a sapersi

Sulla Haute Route du Sel, da giugno a settembre, il traffico è limitato per i veicoli a motore. Il martedì e il giovedì, la strada è riservata esclusivamente a pedoni e ciclisti.

Dal Col de Tende, aprite bene gli occhi. Fort Central, Fort Tabourde, Fort Pépin, Col de la Perle, Col de la Boaire... forti militari e panorami si danno il cambio per impressionarvi. Last but not least, la tappa prima del rifugio: il Marguareis. Qui vi trovate sul tetto delle Alpi Liguri. O forse sulla luna? Viene da pensarlo davanti a queste rocce calcaree, queste grotte e questi crepacci lunghi e profondi. Arrivati al rifugio Don Barbera, lasciatevi coccolare... Potete approfittare della pensione completa: cena italiana (deliziosa!), colazione e picnic per il giorno successivo.

Buono a sapersi

Per percorrere la Haute Route du Sel in alta stagione è necessario acquistare un biglietto. I controlli sono frequenti vicino ai forti.



2° Giorno

Dal Don Barbera a La Brigue

Buona notizia: la tappa di oggi presenta meno salite rispetto a ieri. Ma è più lunga. Con un pedale in Francia e l'altro in Italia, procederete su un percorso molto aereo, sempre a 2000 metri sopra il livello del mare. Arrivati al Mont Saccarel, guardate a sinistra della cima. Tra i rododendri in fiore, saluta i vostri sforzi una statua di bronzo del Cristo Redentore. Dal Pas de Saccarel, poco prima di scendere verso La Brigue, tenetevi saldi al manubrio. La discesa è lunga e potrebbe sorprendervi: 1200 metri di dislivello negativo!

Buono a sapersi

Al rifugio, potrete ricaricare la vostra bici elettrica per 2 euro.



Distanza percorsa:

45 km

Altitudine:

1500 > 2500 m



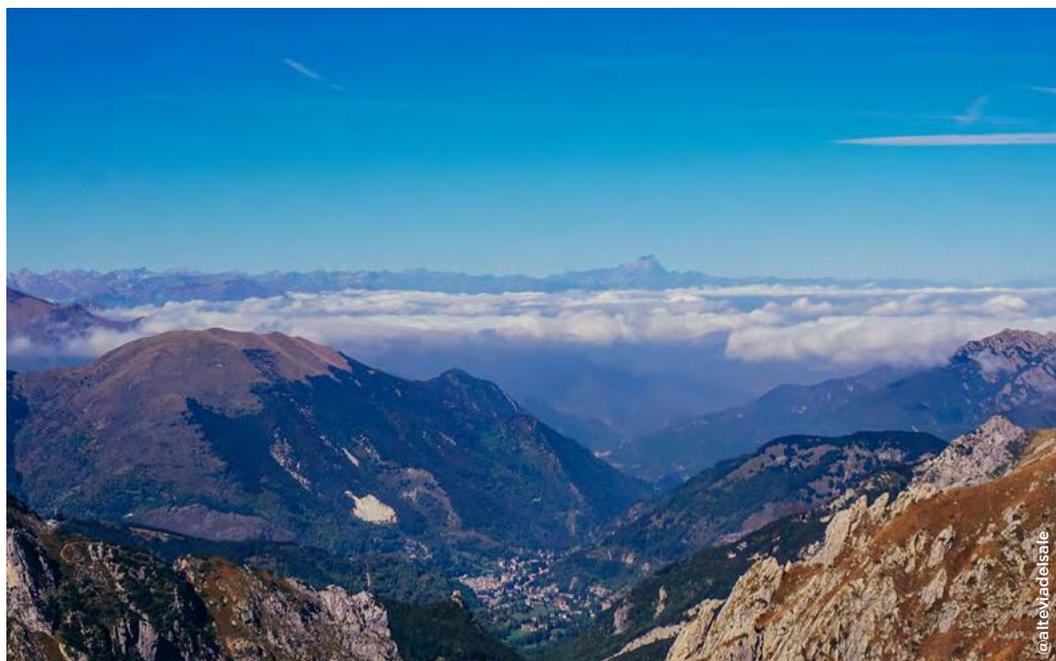
L'arrivo a Notre-Dame-des-Fontaines indica la vostra ultima tappa prima di La Brigue. Ancora qualche chilometro di discesa e sarete arrivati a La Brigue. La vostra fatica sarà ben ripagata! Un bagno tonificante nel fiume o un aperitivo a un tavolo all'aperto, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Se non siete troppo stanchi, rimettetevi in sella e pedalate fino a Castérino per completare il circuito!

Buono a sapersi

Potete noleggiare la vostra bici elettrica al parco avventura di Castérino: Accro Des Merveilles.

Cosa portare con voi

Portate acqua (2 litri al giorno a persona) e snack (barrette energetiche, frutta secca...) per questa due giorni di avventura. Zaino, pantaloncini da ciclista, guanti, casco, lampada frontale, vestiti caldi per la notte, capi antipioggia (compresa la protezione per lo zaino!). Siate previdenti, portate tutto il necessario ma senza appesantirvi.



@altrivadeisale

Piccoli gesti e buone abitudini

- Siete in bicicletta ed è già un gran bel gesto per il pianeta, complimenti! Per portarvi dietro l'acqua, usate una borraccia, più pratica e meno inquinante di una bottiglia di plastica.
- Questo scenario spettacolare va attraversato senza lasciare tracce. Ricordate di portare con voi un sacchetto per raccogliere i vostri rifiuti, compresi quelli alimentari.



@istock-AleksandarGeorgiev

Come arrivare

Per raggiungere Castérino: Autostrada A8 Uscita Ventimiglia, direzione Tende / vallée de la Roya, bivio a Saint Dalmas de Tende verso la Vallée des Merveilles.

Contatti

L'avventura può essere affrontata anche in solitaria, ma più si è e meglio è!

Accro des Merveilles a

Tende: escursioni guidate di un giorno per pedalare e scoprire la storia locale.
+33 6 74 76 18 75

VTT MTB a Breil-sur-Roya: specialisti nell'organizzazione di viaggi in mountain bike enduro e all-mountain.
+33 6 78 75 16 64

Gli indirizzi giusti a Castérino

Refuge Don Barbera:

ai piedi del Marguareis, luogo accogliente e gustosa cucina italiana! Matteo Eula e Gabriele Mauron
Briga Alta CN, Italia
+39 0174 086157

Auberge St Martin:

La Brigue, piccola taverna dall'atmosfera medievale, con volte in pietra e tavoli all'aperto con vista sulle montagne.
2 Place Saint Martin,
La Brigue
+33 4 93 53 97 15

Fleur des Alpes:

a La Brigue, un incantevole e intimo hotel-ristorante sulle rive del fiume. Cucina familiare con prodotti locali e stagionali.
1 Pl. Saint-Martin,
La Brigue
+33 4 93 04 61 05

Buono a sapersi

Prenotate il vostro posto al rifugio prima di partire, non avrete altra alternativa!

Sulla neve fuori dal mondo

Due giorni di sci intorno a Castérino

Avete mai sciato in un paradiso bianco? È ciò che vi offre questa due giorni di sci, con partenza da Castérino, piccolo borgo ai piedi delle montagne. L'avventura vi aspetta il primo giorno con lo sci alpinismo e il secondo con lo sci da fondo. Lontano da tutto e dal rumore degli impianti di risalita, il piacere della discesa ripagherà gli sforzi della salita. Non sciate? Su questo vasto altopiano dai paesaggi maestosi, le ciaspolate sono un'esperienza indimenticabile. Tutti in (fuori) pista per sentirsi fuori dal mondo!

Perché ci piace

La sensazione di essere fuori dal mondo, in un paradiso bianco!

Il profumo dei larici, il cielo stellato, l'alba sulla neve... Madre Natura è di scena!

L'atmosfera accogliente di Castérino, la sua cucina locale che fa bene al corpo e all'anima.



Informazioni pratiche


Durata
2 giorni


Partenza
villaggio di
Castérino


Periodo ideale
da dicembre a
febbraio


Luogo
Tende,
Castérino


Livello
da facile a
intermedio

1° Giorno / tappa 1

Sci alpinismo

In solitaria o con una guida certificata, questa giornata nella Vallée des Merveilles vi lascerà senza fiato. Immersi in una natura tutta vestita di bianco, staccherete la spina. Lontano dalle stazioni sciistiche, l'unico rumore che sentirete è il lieve scricchiolio delle pelli sulla neve. Deciderete voi la direzione, in totale libertà. Dove vi porterà? Seguirete quella lepre bianca che si mimetizza con la neve fresca? Prenderete quella discesa tra i larici? Da Castérino, potete scegliere fra tre itinerari.



@BureaudesguidesTende

Buono a sapersi

Attenzione, non è possibile noleggiare l'attrezzatura sul posto! Alcune strutture ricettive noleggiavano slittini e racchette da neve ma la disponibilità è limitata.



@RemyMassaglia

Le Rocher Rouge.

per Gias de la Gasta

e la Cime du Plan Tandasque

Livello: avanzato / 5,6 km n/ 716 m di dislivello +

A sud di Castérino, questo magnifico circuito, alquanto tecnico, è accessibile fino alla Cime du Plan Tandasque (2256 metri). I più sportivi possono spingersi fino al Rocher Rouge (2331 metri).

La Roche de l'Abisse.

Livello: avanzato

13,4 km / 940 m di salita

A nord di Castérino, l'ultima cima del Mercantour prima dell'Italia. Questo itinerario che prevede un percorso di ritorno abbastanza impegnativo attraverso la foresta è adatto a sciatori esperti. Vi offre magnifiche viste sulle Alpi, con la Corsica sullo sfondo, e si conclude con una serie di belle curve.

Mont Chajol.

Livello: principianti

Ad anello: 9,5 km, 783 m di

dislivello + / A/R: 10,2 km, 753 m di dislivello +

A est di Castérino, due itinerari perfetti per i non esperti e gli amanti dei vasti spazi. Viste mozzafiato sul massiccio del Mercantour.

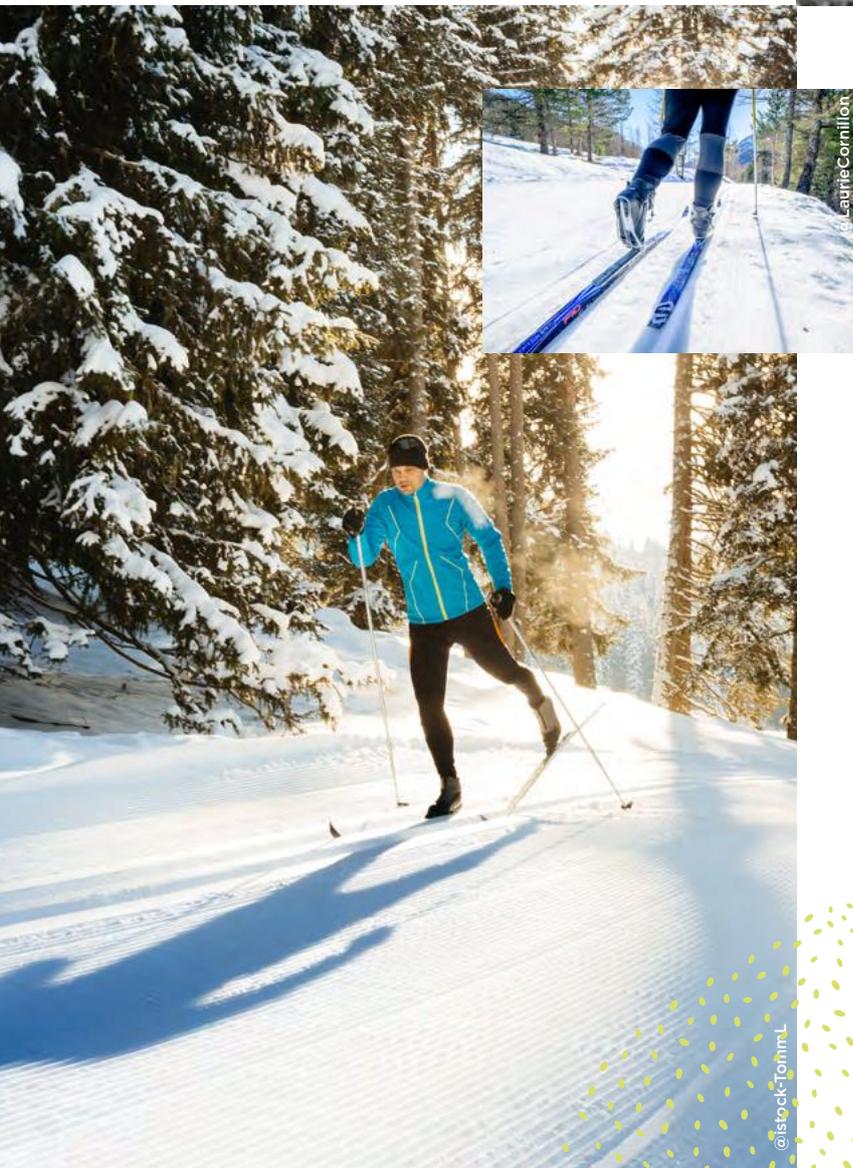
1° Giorno / tappa 2

Relax a Castérino

Vi meritate un po' di riposo. Castérino è il posto ideale per il vostro relax in quota (1150 metri s.l.m.)! Qualsiasi sia la vostra scelta - una piccola locanda a conduzione familiare in stile chalet o un hotel con tutti i confort - sarete ben accolti dappertutto. Dopo una deliziosa cena a base di ravioli alla daube, il tipico brasato provenzale, potete godervi la fine della serata sotto uno dei cieli stellati più belli del mondo.

Buono a sapersi

Non lesinate sulla sicurezza. Portate con voi una pala, una sonda e un kit di sicurezza ARVA (apparecchio di ricerca in valanga).



2° Giorno / tappa 3

Sci di fondo

È il momento di indossare gli sci di fondo. Pierre, soccorritore sulle piste da sci a Castérino, sarà lieto di fornirvi informazioni sulle condizioni della neve e consigliarvi un itinerario. Con le sue tre piste segnalate, la piccola stazione sciistica ha un'atmosfera polare. Intorno al Vallon de Castérino, la pista verde e quella blu sono l'ideale per divertirsi senza fare troppa fatica. Quella rossa, in direzione del lago, è adatta agli sciatori più esperti.

Buono a sapersi

Scegliete l'attrezzatura giusta: sci da alpinismo versatili e leggeri, pelli di foca, bastoni, coltelli... Portate con voi una borsa con abiti e protezioni adeguati, senza dimenticare la crema solare.



Piccoli gesti e buone abitudini

- State per inoltrarvi nell'habitat di animali selvatici. L'inverno per loro è un periodo delicato, in cui il cibo non è facile da trovare. Per non spaventarli e soprattutto per evitargli una fuga che rappresenterebbe un inutile dispendio di energia, mantenete le distanze e muovetevi con discrezione.
- Portate con voi un sacchetto per raccogliere i rifiuti, anche quelli alimentari, e non gettate niente nella natura. Purtroppo non si sciolgono come neve al sole!



Gli indirizzi giusti a Castérino

Auberge Sainte Marie-Madeleine: piccola locanda di montagna dall'atmosfera familiare, con un'autentica cucina casalinga.

Auberge Val Casterino: hotel-ristorante semplice e confortevole che offre un'ottima cucina, una bella vista sulle colline, un giardino e un'area giochi per i bambini.

Hôtel Les Mélézes: piccolo hotel a due stelle, semplice e intimo, con un eccellente ristorante e una terrazza arredata.

Hôtel Chamois d'or: accogliente hotel a tre stelle in stile chalet, con ristorante rustico e chic, sala comune e SPA.

Per chi non volesse sciare...



Non c'è motivo per privarsi dei piaceri della neve. Una pista per gli slittini e tre itinerari sicuri per le ciaspolate vi invitano a passare bellissime "giornate bianche" sotto il sole. Potrete ammirare, come foste sugli sci, le magnifiche valli incontaminate popolate di camosci e stambecchi.

Come arrivare

Mentone dista solo un'ora e mezza da Castérino. Da Tende, potete raggiungere il borgo in auto (D6204) o anche in treno. Da metà gennaio a metà marzo, il Train des Merveilles diventa Train des Neiges e vi porta alla stazione di Castérino con una navetta. Capolinea: fuori dal mondo!

Contatti

Bureau des Guides du Mercantour - Tende.
Tel: +33 4 93 04 67 88
mercantour-roya.com

Menton Riviera Merveilles

Il vero Paese delle Meraviglie

www.menton-riviera-merveilles.fr