



Agence de Développement des Alpes de Haute Provence
www.alpes-haute-provence.com

Maison de la transhumance
Domaine du Merle - Route d'Arles
13300 Salon de Provence
+(33)4 90 17 06 68
contact@larouto.eu
www.larouto.eu

Questa mappa è stata prodotta con il sostegno finanziario dell'Europa



Retrouvez-nous sur :
f YouTube Twitter Pinterest

La transumanza : una pratica ancestrale

L'itinerario **La Routo** (la Strada in provenzale), incita gli escursionisti a « **far La Routo** » sui passi dei pastori originari delle vallate piemontesi che, sulle tracce dei loro antenati, emigrano fino agli anni 1960 verso la bassa Provenza. Pastori e allevatori, spesso di origine piemontese, ritrovavano in estate la loro terra natale.

Le **GR®69 La Routo**® collega le pianure della Camargue e di Crau alla valle della Stura seguendo gli antichi sentieri della transumanza e permette agli escursionisti di scoprire le diverse dimensioni dell'allevamento transumante.

La parola transumanza viene dal latino trans (dall'altra parte) e humus (la terra, il paese). Si riferisce allo spostamento periodico delle mandrie da un luogo all'altro per nutrirsi. Generalmente, la transumanza avviene in estate dalla pianura alla montagna, è transumanza estiva per salire poi agli alpeggi. Si tratta di una forma di vita pastorale strettamente legata alle regioni con un clima mediterraneo. Aiuta ad alleviare la siccità che imperversa in estate e fa ingiallire i magri pascoli delle pianure.



Alla scoperta di paesaggi emblematici

La Routo® permette di scoprire alcuni dei paesaggi più emblematici e variegati dei nostri territori dalla Provenza alle Alpi, dal delta della Camargue, la steppa della Crau, l'altopiano di Valensole con i suoi campi di lavanda, fino alle vette e ai laghi alpini. Si attraversano molte aree naturali protette: I parchi naturali regionali della Camargue, delle Alpilles e del Verdon, il parco nazionale del Mercantour, la Riserva naturale nazionale di Coussouls de Crau, il Grand Site Sainte Victoire, la Riserva naturale geologica di Alta Provenza, il geoparco UNESCO di Alta Provenza e le Parco naturale Alpi Marittime.



Un patrimonio pastorale d'eccezione

Dalla Provenza alle Alpi, nel tempo e nella storia e ancora oggi, l'allevamento pastorale e transumante ha lasciato la sua impronta sui territori, lasciando un patrimonio culturale d'eccezione che scoprirete attraverso **La Routo**®. Questo patrimonio è allo stesso tempo mobile (campane, bastoni, ecc.), immobile (ovili, capanne, ecc.) e immateriale (conoscenza, lingua, memoria, tradizioni, ecc.).



Prodotti del territorio

Su **La Routo**®, scoprirete i prodotti pastorali italiani e francesi (carni e formaggi di produzione ovina, bovina e caprina, soprattutto quelli che godono di un marchio di qualità), nonché i prodotti agricoli locali e stagionali, quali l'olio d'oliva, il miele, il farro, le mele alpine, le mandorle, la lavanda, le erbe provenzali, il genepi, ecc., proposti nel «piatto o menu La Routo» dai ristoranti partner.



Piccolo lessico

La draille o carraire : Storicamente, la transumanza ha tracciato una propria rete stradale, le drailles o carraires, vie di comunicazione tra la Bassa Provenza e le montagne alpine. Questi antichi itinerari sono in gran parte scomparsi, il **GR®69 La Routo**® segue alcune delle porzioni che sono state ritrovate.

Pastorizia : sistemi di allevamento basati sul pascolo di aree naturali per assicurare tutto o parte dell'alimentazione degli animali dalle risorse foraggiere spontanee presenti in queste aree, comunemente chiamate percorso e alpeggio.

Pastre : il pastore. Guida il pascolo delle pecore in modo che trovino il loro cibo giorno dopo giorno su rilievi complessi e con una vegetazione eterogenea. E altresì l'infermiere della mandria, che cura le ferite e previene le malattie. Oggi, i compiti del pastore sono sempre più numerosi: è il protettore del suo gregge contro i lupi, il mediatore dello spazio di fronte ai turisti ed escursionisti, nonché il gestore della biodiversità rispetto alle istanze di protezione della natura.

Il **patou (da «pastrex»)** : il cane da montagna dei Pirenei è un cane che protegge il gregge da qualsiasi intrusione. Presente inizialmente nei Pirenei per combattere i predatori, è stato reintegrato nelle mandrie alpine in risposta all'evoluzione della pressione di predazione dal ritorno del lupo sulle Alpi.

La campana : una campana speciale per le pecore e alcune capre realizzata da un numero molto piccolo di artigiani. Le campane sono utili in montagna e nelle zone boschive per localizzare le pecore vaganti. Durante la transumanza, guidano la marcia della mandria. La campana è l'emblema del Routo®.



Condividere lo spazio

L'itinerario **La Routo**® attraversa alpeggi, spazi di vita e di lavoro, in cui greggi, pastori e i loro cani vivono da generazioni in perfetta armonia con il loro territorio. La convivenza tra i cani da guardia e le attività all'aperto porta talvolta a conflitti d'uso e di condivisione dell'area pastorale. Il rispettoso equilibrio tra queste pratiche è responsabilità di tutti.

Quando ci si avvicina a un gregge, si può incontrare un cane da guardia (pastore dei Pirenei, pastore dell'Anatolia, pastore abruzzese). Questi cani sono guardie eccellenti. Contrariamente ai cani da pastore, non radunano le pecore ma le proteggono dal lupo. Quando un cane vede un intruso, si metterà tra l'intruso e il branco. Qualora ne incontraste uno, adattate il vostro comportamento: mantenete la calma, non gridate, non minacciatelo, non attraversate mai un branco, aggirato e camminate tranquillamente. Il cane verrà ad annusarvi, vi accompagnerà per un po' e poi, rassicurato, tornerà al suo gregge.



Siti culturali e musei lungo l'itinerario

È possibile scoprire diversi siti culturali lungo l'itinerario: Museo Gassendi, Casa di Alexandra David-Néel e Museo-Promenade à Digne-les-Bains, l'ecomuseo della Javie, maison du mulet et citadella Vauban à Seyne, museo Lauzet-Ubaye, maison du bois à Méolans-Revel, musei di Barcelonnette, Jausiers e St-Ours-Bas, l'ecomuseo della pastorizia a Ponte Bernardo.



La casa della transumanza

La Casa della transumanza, à Salon-de-Provence centro d'interpretazione delle culture pastorali mediterranee, riunisce allevatori, esperti di agricoltura, ambiente e scienze umane, operatori culturali e rappresentanti eletti locali, mettendo in comune le loro competenze per difendere e promuovere la pratica della transumanza. Ha sviluppato una serie di strumenti: mostre, libri, film e documentari, baule educativi, ecc.

L'itinerario **GR®69 La Routo**® che sarà insignito del marchio « sentier de Grande Randonnée » nel giugno 2020 dalla Federazione Francese di Escursionismo, è un'iniziativa risultata di oltre 10 anni di scambi tra la Casa della transumanza e l'Unione Montana Valle Stura (Piemonte italiano). L'Europa e le autorità regionali, dipartimentali e locali dei due lati del Col de Larche hanno sostenuto questo progetto fin dagli inizi.

Una gamma di prodotti in lana merino Arles

La pecora merino di Arles è la razza emblematica della grande transumanza in Provenza. La sua lana era un tempo la ricchezza degli allevatori di Arles. La lana merino Arles è la lana più pregiata d'Europa e una delle più luff al mondo.

Ora è apprezzato nella produzione di abbigliamento per escursionismo e sport all'aria aperta «La Routo»®, associato al GR®.



Trova tutti i video di La Routo®

www.tourisme-alpes-haute-provence.com/la-routo-gr69



L'ecomuseo della pastorizia a Ponte Bernardo

Valorizza la razza ovina autoctona Sambucana, così come la patrimonio culturale della pastorizia della Valle Stura e dei suoi rapporti con la piana di Crau.



Per organizzare la sua escursione GR®69 La Routo®

Le tappe di questo GR® che attraversano le Alpi dell'Alta Provenza, da percorrere a piedi, possono essere organizzate secondo i propri ritmi utilizzando la pratica griglia sottostante. Indica in dettaglio le possibilità di alloggio, i posti per mangiare e i punti di ristoro.

Vinon-sur-Verdon	*	*	*
Gréoux-les-Bains	*	*	*
Valensole	*	*	*
Riez	*	*	*
Pulmoisson	*	*	*
Saint-Jurs	*	*	*
La Bégué	*	*	*
Bras d'Asse	*	*	*
Le Chaffaut	*	*	*
Digne-les-Bains	*	*	*
Le Brusquet	*	*	*
La Javie	*	*	*
Le Vernet	*	*	*
Seyne	*	*	*
Le Laverq	*	*	*
Méolans	*	*	*
Les Thuiles	*	*	*
Barcelonnette	*	*	*
Jausiers	*	*	*
La Condamine Châtelard	*	*	*
Saint-Ours	*	*	*
Val d'Oronaye	*	*	*

Le risorse presentate in questa tabella sono soggette a modifiche. Informarsi presso gli uffici turistici.



Regole di buona condotta per gli escursionisti

- Partire con scarpe comode, ben equipaggiati e con acqua sufficiente.
- Non creare scorciatoie, per limitare il calpestamento della vegetazione e l'erosione del suolo.
- Seguire i percorsi segnalati e autorizzati.
- Non uscire dai sentieri segnalati, rispettare la proprietà privata e le coltivazioni.
- Essere cortesi e rispettosi delle persone che incontrate durante l'escursione. I sentieri sono utilizzati tutto l'anno da altri utenti, per il loro lavoro (agricoltori, forestali, ecc.) o per il tempo libero (escursionisti, ciclisti, cavalieri, cacciatori...).
- Nelle zone di pascolo, non attraversare il gregge, aggirarlo, tenere il cane al guinzaglio e non fare movimenti improvvisi davanti ai cani da guardia.
- Chiudere i recinti.
- Essere attenti e discreti per osservare meglio la fauna selvatica delle nostre montagne.
- Non raccogliere piante o fiori.
- Alcuni di questi sono rari e protetti, anche se la loro abbondanza in un luogo particolare potrebbe suggerire il contrario.
- Non abbandonare rifiuti o accendere fuochi.

ATTENZIONE: un decreto prefettizio può essere pubblicato per vietare l'accesso a talune aree forestali per evitare il rischio di incendio. Per ulteriori informazioni, contattare la Prefettura: +33 (0)4 92 36 72 00

Avvertenza

Gli escursionisti seguono i percorsi descritti sotto la propria responsabilità. I co-autori di questo documento non possono in alcun modo essere ritenuti responsabili di eventuali incidenti. Attenzione! Tra novembre e aprile, la neve persiste su alcuni versanti, quindi è opportuno informarsi prima di partire.

Indirizzi utili

- Météofrance** : Consulter la météo avant de partir en randonnée : tél. 3250
- Les secours** : En cas d'accident, donner l'alerte : tél. 112

- Informations touristiques** : **Agence de Développement des Alpes de Haute Provence** www.alpes-haute-provence.com

Office de Tourisme Communautaire Durance Luberon Verdon Agglomération
2, Rue du Docteur Maurice Chaupin, 04210 Valensole
Téléphone : 04 92 74 90 02
Email : valensole@tourisme-dlva.fr
Site web : www.durance-luberon-verdon.com

Office de Tourisme Communautaire Durance Luberon Verdon Agglomération
3, Place Maxime Javelly, 04500 Riez
Téléphone : 04 92 77 99 09
Email : riez@tourisme-dlva.fr
Site web : www.durance-luberon-verdon.com

Office de Tourisme Provençe Alpes Digne les Bains
Place du Tampinet, 04000 Digne-les-Bains
Téléphone : 04 92 36 62 62
Fax : 04 92 32 27 24
Email : info@dignelesbains-tourisme.com
Site web : www.dignelesbains-tourisme.com

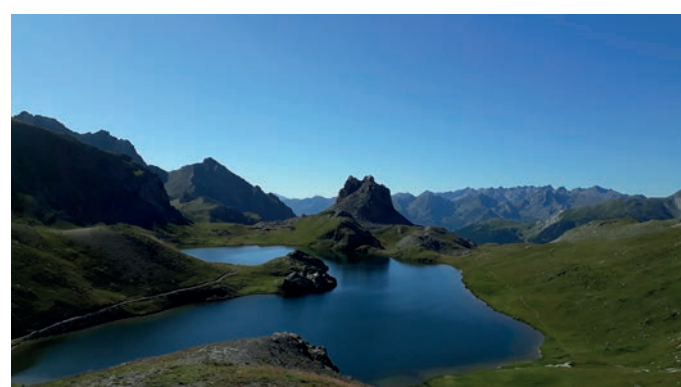
Office de tourisme Blanche Serre-Ponçon
Place d'Armes, 04140 Seyne
Téléphone : 04 92 35 11 00
Email : info@blancheserreponcon-tourisme.com
Site web : www.blancheserreponcon-tourisme.com

Ubaye Tourisme
Place Frédéric Mistral, 04400 Barcelonnette
Téléphone : 04 92 81 04 71
Email : info@barcelonnette.com
Site web : www.barcelonnette.com

Ubaye Tourisme
Le village, Larche, 04530 Val d'Oronaye
Téléphone : 04 92 84 33 58
Email : larche@haute-ubaye.com
Site web : www.haute-ubaye.com/

Gîtes de France des Alpes de Haute-Provence
Téléphone : 04 92 31 30 40
Site web : www.gites-de-france-04.f (pour les gîtes ruraux, d'étape et les chambres d'hôtes)

Bienvenue à la ferme
www.bienvenue-a-la-ferme.com/paca



Segnaletica in loco

I tempi di marcia indicati sui cartelli sono calcolati per un tempo medio di 4km/h in piano, 300 m di dislivello positivo o 400 m di dislivello negativo all'ora. Non tengono conto delle eventuali pause.



Balises sur le terrain	PR®	GR®	GRP®
bonne direction			
tourner à gauche			
tourner à droite			
mauvaise direction			

Seguire la segnaletica bianca e rossa lungo tutto il percorso.

Le vostre osservazioni sono utili per noi

Se notate che alcuni sentieri sono in cattive condizioni, non esitate a segnalarlo sul sito web di Suricate. **www.sentinelles.sportsdenature.fr**



Escursioni nelle Alpi dell'Alta Provenza

L'itinerario indicato in questo documento fa parte di uno dei 6500 km di sentieri della regione che sono inclusi nella Mappa Dipartimentale dei Sentieri e degli Itinerari Escursionistici. Il Consiglio Dipartimentale delle Alpi di Alta Provenza e le comunità di comuni sono coinvolti nel loro sviluppo e manutenzione e nella produzione di questo documento cartografico. Il Comité Départemental de la Randonnée pédestre effettua la manutenzione del GR® e il GRP® su base volontaria.



Conception : Agence de Développement des Alpes de Haute Provence avec l'aide de l'Europe dans le cadre du programme Interreg V Alcotra (Piemonte), avec le concours technique du Service environnement et du Service tourisme du Conseil départemental des Alpes de Haute-Provence ainsi que de la Maison de la Transhumance. Crédits photos: ©AD04/Raoul Getraud, ©AD04/Ormettesvillies, ©AD04/Teddy Vennuel, ©AD04/Frothn photographes, ©AD04/Laurent Gayte, ©Maison de la Transhumance, ©Thibaut Vergoz, ©AD04/Grégory Rohart, ©AD04/Philippe Murtas, ©Charles Speth, ©CCVUSP/Thierry Noyez, CCVUSP/ED. Impression : Imprimerie ODM, Volc (04) - 2022

Camminare su **La Routo®**
540 km in 33 tappe, 252 km
nelle Alpi di Alta Provenza



Questo percorso escursionistico di lunga distanza ripercorre una delle principali vie della transumanza dalla pianura della Crau alla valle Stura. Segue porzioni di antiche drailles ritrovate in diversi luoghi e in particolare verso Arles, Eguilles, Vauvenargues, Valensole, Seyne...

540 km di sentiero con un dislivello positivo di circa 17460 m sono a disposizione degli escursionisti che possono scegliere le tappe in base al livello di difficoltà.

I punti più alti del versante francese sono il Col de Bernardez (2.430 m) e il Col de Roburent (2.502 m).

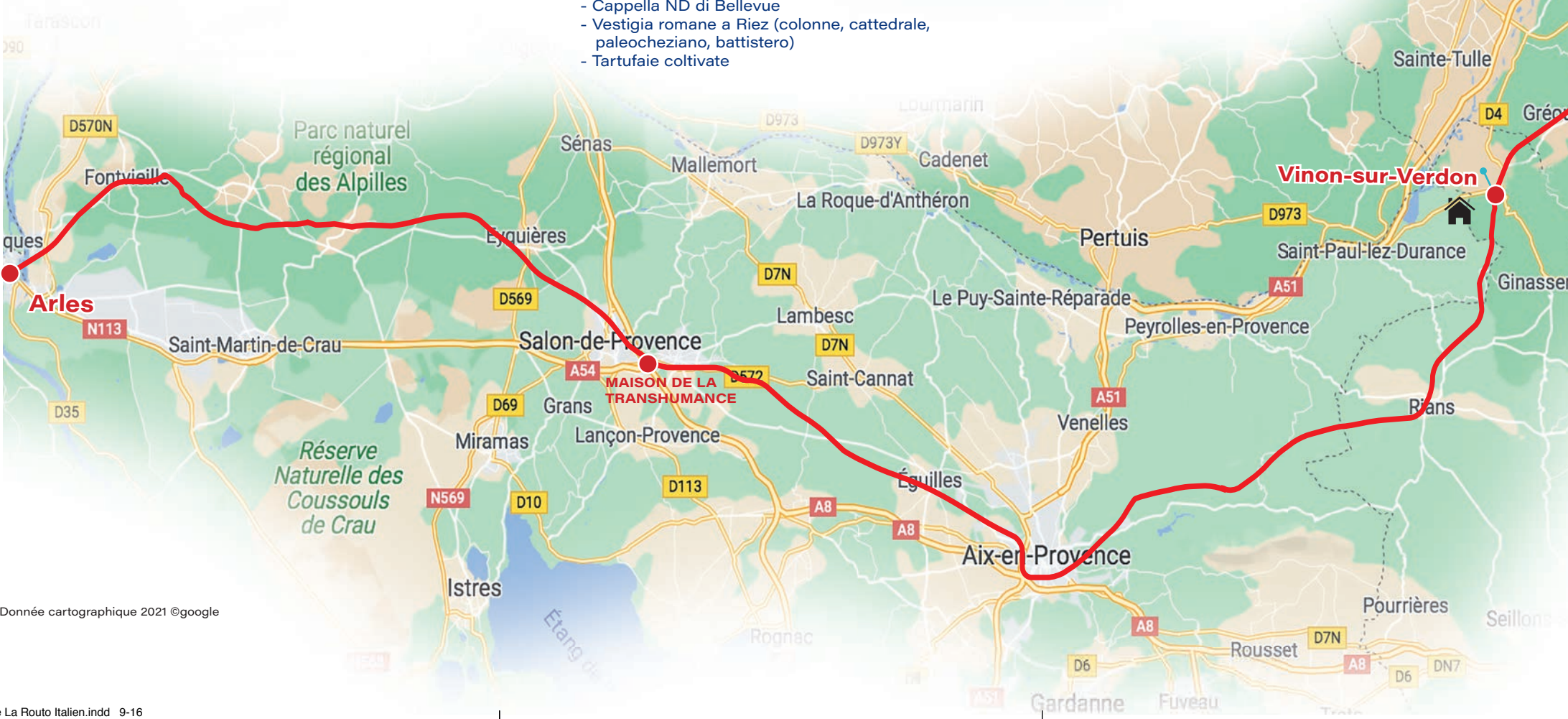
Lungo il percorso, gli escursionisti potranno scoprire tutti gli elementi distintivi antichi o attuali legati all'allevamento pastorale. Che si tratti delle numerose strutture create per le mandrie transumanti, dei paesaggi pastorali emblematici o della mediazione culturale offerta dagli svariati musei ed ecomusei.

Nel corso delle stagioni, l'itinerario è costellato da fiere e feste della transumanza, nonché da momenti chiave, attività ed eventi organizzati dai partner della rete La Routo.

Per ulteriori informazioni : www.larouto.eu

Le tappe 1 à 9 Da Arles à Vinon-sur-Verdon

- 1 Arles - Maussane**
22 km - D+ 177 m - Durée : 7h20
- 2 Maussane - Aureille**
13,5 km - D+ 252 m - Durée : 4h30
- 3 Aureille - Salon**
23 km - D+ 79 m - Durée : 7h40
- 4 Salon - Péligasse**
6 km - D+ 99 m - Durée : 2h
- 5 Péligasse - Éguilles**
32 km - D+ 521 m - Durée : 10h40
- 6 Éguilles - Aix en Provence**
1 km - D+ 131 m - Durée : 3h40
- 7 Aix en Provence - Vauvenargues**
16 km - D+ 498 m - Durée : 5h20
- 8 Vauvenargues - Rians**
24 km - D+ 629 m - Durée : 8 h
- 9 Rians - Vinon-sur-Verdon**
25 km - D+ 400 m - Durée : 8h



Donnée cartographique 2021 ©google

carte La Routo Italien.indd 9-16

10 Da Vinon-sur-Verdon a Valensole

A prossimità di Gréoux-les-Bains, la salita **all'altopiano di Valensole** e l'attraversamento della pianura di Saint Grégoire si fanno tramite l'antica draille delle mandrie di Arles fino all'arrivo al magnifico borgo di Valensole.

⌚ 5 h 30 📍 21 km ⬆️ + 388 m / - 202 m

👁 DA vedere sul percorso

- La fontana nella piazza del villaggio di Vinon
- La draille delle mandrie di Arles

11 Da Valensole a Riez

L'attraversamento dell'altopiano costellato di campi di lavanda e di immortelle porterà a **Riez**, città ricca di storia con le sue colonne romane e l'atmosfera medievale.



⌚ 5 h 📍 18,5 km ⬆️ + 308 m / - 337 m

👁 DA vedere sul percorso

- Campi di lavanda e di immortelle
- Borgo di Valensole

12 Da Riez a Saint-Jurs

La prima parte della tappa permette di visitare le cappelle di Saint Maxime e Notre Dame. Dopo Puimoisson, si attraversa una serie pianure per raggiungere l'estremità dell'altopiano di Valensole a Saint Jurs.



⌚ 4 h 35 📍 16 km ⬆️ + 494 m / - 191 m

👁 DA vedere sul percorso

- Cappella Sainte-Maxime
- Cappella ND di Bellevue
- Vestigia romane a Riez (colonne, cattedrale, paleocristiano, battistero)
- Tartufo coltivato

13 Da Saint-Jurs a Bras d'Asse

Un ultimo tratto dell'altopiano di Valensole per raggiungere **Telle**, poi la discesa della draille porterà nella valle dell'Asse.



⌚ 3 h 10 📍 11,6 km ⬆️ + 40 m / - 400 m

👁 DA vedere sul percorso

- Telle
- La draille delle mandrie di Arles
- Liceo agricolo di Carmejane
- Golf des Lavandes
- Museo delle api viventi

14 Da Bras d'Asse a Chaffaut

I **Vieux Bras d'Asse**, le pianure, la cappella Saint Jean, Lagremuse e il liceo agricolo Carmejane sono alcune delle principali attrazioni da scoprire lungo questa tappa.



⌚ 6 h 📍 20 km ⬆️ + 608 m / - 519 m

👁 DA vedere sul percorso

- Vieux Bras d'Asse

15 Da Chaffaut a Digne-les-Bains

Siamo all'ingresso del **territorio di Digne**, nella pianura della Bléone, tra campi di lavanda e girasole.

DA vedere lungo il percorso



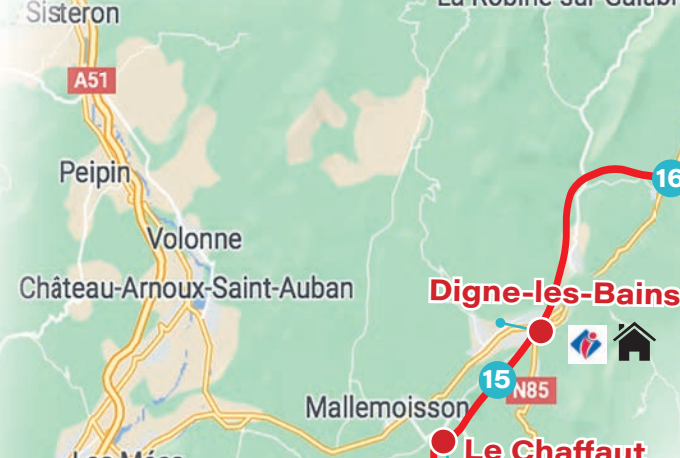
⌚ 3 h 📍 11,4 km ⬆️ + 191 m / - 142 m

👁 DA vedere sul percorso

- Lagremuse
- Liceo agricolo di Carmejane
- Golf des Lavandes
- Frazione di Gaubert

16 Da Digne-les-Bains a La Javie

Questa tappa tra la Provenza e le Alpi, permetterà di scoprire **Digne-les-Bains**, stazione termale e climatica, capitale della lavanda, che si estende in un paesaggio di media montagna.



⌚ 5 h 30 📍 20,6 km ⬆️ + 433 m / - 277 m

👁 DA vedere sul percorso

- Specchio d'acqua di Digne-les-Bains
- Museo passeggiata
- Museo Alexandra David Neel
- Museo Gassendi
- Lastra di ammonite
- Parco forestale di Brusquet

17 Da La Javie a Vernet

Il borgo di **La Javie** è conosciuto per le sue mele e pere di varietà antiche e anche per l'allevamento del tardon (agnello allevato nei pascoli di montagna).

(Dagnello allevato nei pascoli di montagna).

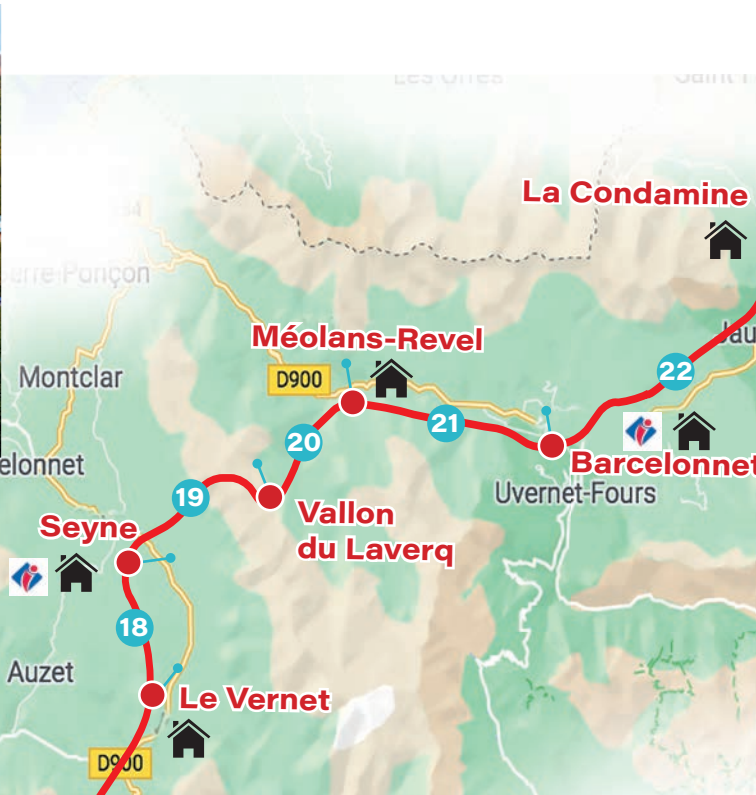
Da non perdere la visita dell'eco-museo che ripercorre la storia del paese.



⌚ 6 h 📍 19,1 km ⬆️ + 840 m / - 440 m

👁 DA vedere sul percorso

- L'ecomuseo di La Javie
- Frazione di Boulard
- Parco Demontzey del Labouret



⌚ 4 h 15 📍 14,4 km ⬆️ + 404 m / - 277 m

👁 DA vedere sul percorso

- Alpeggio di Charcherie
- Opera d'arte Pavillon d'Hannibal di Trevor Gould a Vernet

18 Da Vernet a Seyne

Tra Blanche e Bès, il piccolo borgo di montagna di **Le Vernet**, al limite degli alpeggi della « Grande Montagne » e dell'Ubac, è una mecca della pastorizia dove, in estate, centinaia di animali transumano verso le cime.



⌚ 4 h 15 📍 14,4 km ⬆️ + 404 m / - 277 m

👁 DA vedere sul percorso

- Alpeggio di Charcherie
- Opera d'arte Pavillon d'Hannibal di Trevor Gould a Vernet

18 Da Vernet a Seyne

Tra Blanche e Bès, il piccolo borgo di montagna di **Le Vernet**, al limite degli alpeggi della « Grande Montagne » e dell'Ubac, è una mecca della pastorizia dove, in estate, centinaia di animali transumano verso le cime.



⌚ 4 h 15 📍 14,4 km ⬆️ + 404 m / - 277 m

👁 DA vedere sul percorso

- Alpeggio di Charcherie
- Opera d'arte Pavillon d'Hannibal di Trevor Gould a Vernet

19 Da Seyne alla valle di Laverq

Questa tappa inizia a **Seyne**, classificata borgo e città di carattere con un ricco patrimonio architettonico da scoprire, in particolare la sua torre medievale del XII secolo, il suo forte Vauban, i bastioni e le sue mura, la sua chiesa romanica. Seyne è anche noto per la sua tradizione di allevamento di muli.

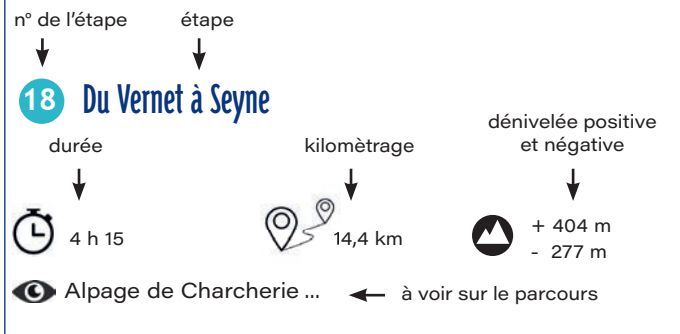


⌚ 8 h 10 📍 21,6 km ⬆️ + 1361 m / - 1064 m

👁 DA vedere sul percorso

- Borgo di Seyne, Borghi e città di carattere
- Cittadella Vauban
- Opera d'arte Le donjon de l'ours qui dort di Mark Dion a Seyne
- Casa del mulat
- Foresta nazionale La Blanche
- La draille di Bernardez, Panorama al passo del Bernardez

Légende



20 Dalla valle di Laverq a Méolans-Revel

Questa tappa, che si inoltra nella **valle di Laverq**, si trova ai piedi delle Séolanes, una valle chiusa e protetta che è una riserva naturale, un piccolo gioiello ricoperto dalla foresta nazionale...



⌚ 4 h 30 📍 10,2 km ⬆️ + 649 m / - 1185 m

👁 DA vedere sul percorso

- L'abbazia di Laverq e la sua vetrata
- L'alpeggio di Séolane

21 Da Méolans-Revel a Barcelonnette

Proseguendo lungo il fiume Ubaye, non si può perdere **Méolans**, un grazioso paesino di montagna nascosto dietro il suo sperone roccioso sormontato dal suo campanile.



⌚ 3 h 50 📍 14,7 km ⬆️ + 265 m / - 144 m

👁 DA vedere sul percorso

- Borgo di Seyne, Borghi e città di carattere
- Maison du bois à Méolans-Revel
- La segheria idraulica di Méolans-Revel
- Area relax di Thulies

22 Da Barcelonnette a la Condamine

Barcelonnette, situata nel cuore della valle dell'Ubaye, a due passi dall'Italia, sedurrà con la sua atmosfera del sud e di montagna. Sarà un piacere passeggiare per le sue vivaci strade costeggiate da numerosi negozi.

⌚ 4 h 30 📍 15,8 km ⬆️ + 411 m / - 288 m

👁 DA vedere sul percorso

- Case messicane a Barcelonnette
- Il museo di La Sapinière a Barcelonnette
- Antenna del parco nazionale di Mercantour
- Torre dell'orologio e convento delle Trinitaires a Faucon-de-Barcelonnette

23 Da La Condamine a Saint-Ours

A **La Condamine-Châtellard**, l'occhio è attratto dal forte di Tournoux, incastonato in una falesia. Sembra dominare il borgo che è nato con la costruzione di questo complesso fortificato nel XIX secolo, qualificato come militare Versailles.



⌚ 4 h 55 📍 12,3 km ⬆️ + 1040 m / - 540 m

👁 DA vedere sul percorso

- Forte di Tournoux e spianata dedicata agli sport nella natura

24 Da Saint-Ours a Larche

Saint-Ours, un luogo ricco di storia militare con molte fortificazioni della linea Maginot da visitare. **Larche** è un piccolo borgo di montagna vicino all'Italia e alle porte del Parco Nazionale del Mercantour.



⌚ 4 h 40 📍 14,3 km ⬆️ + 634 m / - 405 m

👁 DA vedere sul percorso

- Frazione di Saint-Ours
- Forte di Saint-Ours e Mallemort
- Batteria di Virayse
- Alpeggio di Mallemort
- Laghi di l'Oronaye et du Roburent

Le tappe 25 à 33 Da Larche a Borgo San Dalmazzo

- 25 Col de Larche - Bersezio**
15,3 km - D+ 625 m - Durée : 6h
- 26 Bersezio - Ferrere**
13,5 km - D+ 1090 m - Durée : 6h
- 27 Ferrere - Pontebarnardo** (Ecomusée du pastoralisme)
10,1 km - D+ 530 m - Durée : 4h30
- 28 Pontebarnardo - Sambuco**
9,1 km - D+ 490 m - Durée : 3h30
- 29 Sambuco - Vinadio**
15,9 km - D+ 1030 m - Durée : 6h30
- 30 Vinadio - Demonte**
13,3 km - D+ 660 m - Durée : 5h
- 31 Demonte - Paraloup**
16,6 km - D+ 1190 m - Durée : 6h30
- 32 Paraloup - Valloriate**
10,6 km - D+ 380 m - Durée : 4h
- 33 Valloriate - Borgo San Dalmazzo**
23,5 km - D+ 620 m - Durée : 8h