

INFORMAZIONI

ZONA: Parco Nazionale del Mercantour

DIFFICOLTA' MASSIMA: EE

DOTAZIONE OBBLIGATORIA:

equipaggiamento da alta montagna
tessera CAI - tessera sanitaria

DOTAZIONE CONSIGLIATA:

protezione solare - sali minerali
lampada frontale - telo termico

ATTENZIONE:

i bastoncini devono avere i tappi in gomma per preservare le incisioni
non è possibile ricaricare i cellulari raramente il wi-fi è disponibile

ESCURSIONI:

24 - 08: salita 830 m - discesa 380 m - 4 ore - 6 km
25 - 08: salita 380 m - discesa 430 m - 3 ore - 7 km
26 - 08: salita 820 m - discesa 600 m - 5 ore - 11 km
27 - 08: salita 630 m - discesa 610 m - 4 ore - 5 km
28 - 08: salita 750 m - discesa 850 m - 6 ore - 8 km
29 - 08: salita 650 m - discesa 1050 m - 6 ore - 9 km

RITROVO: ore 11.45

parcheggio autostazione
via Dante - Cremona

PARTENZA: ore 12.00

PERCORSO STRADALE: 420 km

Cremona - SP234 - SS10 - A21 - Tortona - A7 - A26
San Nicolò - A10 - Ventimiglia - A8 - Nizza - M6202
M2565 - M71 - M171 - Belvédère

DIRETTORE DI ESCURSIONE: Laurence Lestienne

ACCOMPAGNATORE: Pia Collini

CARTINE: opentopomap

Le iscrizioni sono raccolte dagli accompagnatori durante gli orari d'apertura della sede CAI

martedì ore 17.00 - 18.30

giovedì ore 21.00 - 22.30

non sono ammesse iscrizioni telefoniche

APERTURA ISCRIZIONI	08 aprile 2025
CHIUSURA ISCRIZIONI	17 aprile 2025
NUMERO MAX PARTECIPANTI	10
	SOCIO
QUOTA ISCRIZIONE	€ 10,00
ACCONTO	€ 70,00
TOTALE	€ 80,00

da versare obbligatoriamente all'atto dell'iscrizione

Estratto del Regolamento

Art.4/2 La partecipazione alle gite sociali comporta la conoscenza integrale e l'accettazione incondizionata del programma proposto e l'impegno al rispetto del presente Regolamento. Il capogita provvede all'atto dell'iscrizione dei soci e dei non-soci alla consegna di copia del presente Regolamento ritirando contestualmente apposita firma.

Art.5/1 L'iscrizione a ciascuna gita sociale viene raccolta direttamente dal capogita o dagli accompagnatori incaricati, durante gli orari di apertura della sede sociale ed entro i termini stabiliti.

Art.8 Con l'iscrizione al C.A.I., o con il regolare rinnovo del bollino sezionale entro il 31 marzo di ogni anno, si attiva automaticamente la copertura assicurativa infortuni per tutte le attività sociali. La copertura assicurativa infortuni per i soci che non hanno rinnovato entro il 31 marzo e per i non soci è compresa nella quota di iscrizione alla gita.

Art. 10/2 In caso di rinuncia a prendere parte alla gita, ciascun iscritto è tenuto a darne comunicazione al capogita, affinché questi possa eventualmente provvedere alla sua sostituzione. La quota di partecipazione versata viene restituita al rinunciataro, entro e non oltre 30 giorni, solo se un nuovo iscritto subentra in sua sostituzione.

Art.12/2 Qualora il trasferimento da Cremona avvenga con autovetture private, gli equipaggi sono tenuti a suddividersi le spese di viaggio.

Art. 13/1 Il capogita, sentito il parere degli accompagnatori, può, a suo insindacabile giudizio, modificare in qualunque momento, in toto o in parte, il programma o l'itinerario proposto, dandone tempestiva comunicazione agli interessati.

Art.14 Ogni partecipante, iscrivendosi alla gita, prende atto delle difficoltà che essa comporta e le commisura alle proprie capacità.

Art.15/1 Ciascun partecipante, nel rispetto del presente Regolamento, ha l'obbligo di attenersi sempre alle disposizioni del capogita e di adeguarsi alle sue decisioni, anche quando non le condivide.

Art.15/3 Ciascun partecipante, pena l'esclusione dalla gita, è tenuto ad avere con sé l'equipaggiamento e l'attrezzatura indicati sul volantino di presentazione della gita e a controllarne l'efficienza prima della partenza



Club Alpino Italiano
Sezione di Cremona

via Palestro, 32

☎ 0372 422400

www.caicremona.it



Commissione Sezionale Escursionismo
A cura del CAF Digne les Bains

Trekking nel Mercantour

23 - 29 agosto 2025



Refuge des Merveilles 2130 m
Refuge de Fontanalbe 2018 m
Refuge de la Valmasque 2233 m
Refuge de Nice 2232 m

Refuge de la Madone de Fenestre 1906 m
Lac de Saint Grat 1690 m

Tipologia

dislivello max



830 m



EE

tempo max



6 ore

Perchè il Mercantour e la sua valle delle Meraviglie? Per i suoi numerosi laghi tutti diversi, la ricchezza di minerali ma soprattutto per le testimonianze che i primi pastori hanno lasciato nella valle delle Meraviglie. Le meraviglie sono dei graffiti incisi 6000 anni fa. Prima della seconda guerra mondiale, la valle era italiana, da qui la denominazione dei cartografi francesi "valle delle meraviglie", meglio ancora valle dei misteri. Avremo una guida del parco per poter percorrere alcuni sentieri e avere spiegazioni esaurienti.

1° giorno: domenica 24 agosto 2025

da Pont du Countet 1682 m al rifugio delle Merveilles a 2130 m

sviluppo 6 km durata 4 ore dislivello + 830 m - 380 m

da Pont du Countet (06450 Belvédère) si sale al passo dell'Arpette 2511 m - palina 402 - attraverso il Vallon dell'Empuanrame lungo un sentiero segnato. Poi si scende verso il rifugio delle Meraviglie passando per i punti rosa 93 e 92 tra il lago Long superiore e il lago Fourca.

Opzione 1: se partiamo verso mezzogiorno, il percorso di questa giornata è finito

Opzione 2: se abbiamo dormito in valle, arriveremo presto. In questo caso sarà possibile fare il Monte Bego 2872 m con un passaggio esposto sviluppo 6,3 km dislivello circa 550 m oppure passo Trem 5 km dislivello circa 350 m

2° giorno: lunedì 25 agosto 2025

dal rifugio delle Meraviglie 2135 m al rifugio di Fontanalbe 2018 m

sviluppo 7 km durata 3 ore dislivello + 380 m - 430 m

Partenza alle 7.45/8 con una guida per 3 ore nella valle delle Meraviglie. Ritorno passando sopra i laghi Long superiore e inferiore. Si prende il sentiero non segnato sopra il punto rosa 90, si scende fino al punto 1901 fino a intercettare il sentiero segnato. Si risale poi a sinistra verso il Gias di Vallareta punto rosa 385 a 2279 m. Si prende a sinistra fino alla palina 386 poi a destra sempre su sentiero segnato palina 387 e il rifugio di Fontanalba punto rosa 389 a 2010 m.

3° giorno: martedì 26 agosto 2025

dal rifugio di Fontanalbe a 2018 m al rifugio di Valmasque a 2233 m

sviluppo 11 km durata 5 ore dislivello + 820 m - 600 m

Si sale al sentiero scoperta della via sacra e alla tavola di orientamento punto rosa 396 sopra i laghi Gemelli.

Si fa il percorso ad anello fino al lago Verde di Fontanalba e si continua fino ai punti rosa 388 e 387. Si prende a destra l'itinerario del giorno precedente fino al punto rosa 386 e si sale sempre lungo il sentiero segnato punto rosa 386 fino a una sella a 2573 m circa. Si scende verso il lago Basto punto 397 e 96; si risale in direzione nord il lago Basto, il lago Nero e il lago Verde fino al rifugio di Valmasque.

4° giorno: mercoledì 27 agosto 2025

dal rifugio Valmasque a 2233 m al rifugio Nice a 2232 m

sviluppo 5 km durata 4 ore dislivello + 630 m - 610 m

Si sale a tratti a vista lungo un sentiero non segnato partendo dietro il rifugio Valmasque fino al lago Gelé, al lago Lusièrè e al passo della Fous a 2828 m con passaggi esposti.

Si scende nel Vallon della Fous sulla traccia fino ai punti rosa 418 e 417 e al rifugio Nice.

Opzione 1: laghetti del monte Clapier 3 km 350 m

Opzione 2: Grande lago Long 4 km 400 m

5° giorno: giovedì 28 agosto 2025

dal rifugio Nice a 2232 m al rifugio Madone de Fenestre a 1906 m

sviluppo 8 km durata 6 ore dislivello + 750 m - 850 m

Si fa il giro del lago della Fous lungo il GR 52 - punti rosa 416 e 400 - il passo del Monte Colomb con passaggi esposti. Si lascia il GR52 al Gias Cabret per salire fuori sentiero verso i laghi Balaour inferiore e superiore. Si rifà il percorso inverso fino al GR52, lo si segue fino ai punti rosa 367, 359 e 359b e al rifugio Madone de Fenestre a 1906 m.

6° giorno: venerdì 29 agosto 2025

dal rifugio Madone de Fenestre a 1906 m al parcheggio lago di Saint Grat a 1682 m

sviluppo 9 km durata 6 ore dislivello + 650 m - 1050 m

Si scende alla Vacherie della Madone, si risale il Vallon del Ponset verso la Baisse dei 5 laghi - punto rosa 366 - il lago di Prals e si scende al punto 364. Si risale sulla cresta al punto rosa 365 e si scende verso Saint Grat parcheggio e lago.











