

Sentieri di Provenza  
(La Costa Azzurra)

## L'anello del Pic du Cap Roux

La vetta più bella e panoramica sul Massif de l'Esterel



**Sviluppo:** Col de Belle Barbe - Plateau d'Antheor – Col du Cap Roux – Pic du Cap Roux – La St Baume – Col de Eveque – Ravine des Lentisques – Col de Belle Barbe

**Dislivello:** 400 metri in totale

**Difficoltà:** E/EE

**Ore di marcia:** 5.00

**Periodo consigliato:** da ottobre a maggio

**Accesso:** in auto si esce al casello di St. Raphael (autostrada A8 – Ventimiglia – Marsiglia). e si prosegue per Valescure e Agay. Un paio di Km prima del paese si prende a

sinistra la strada per la foresta demaniale de l'Esterel, e si prosegue per alcuni Km seguendo le indicazioni per il Plateu d'Antheor.

Tra le tante zone naturalistiche meritevoli di una visita lungo la fascia costiera della Costa Azzurra, da non perdere è la zona montuosa che separa Cannes e St. Raphael, tra i dipartimenti del Var e delle Alpi Marittime. Qui il blu del mare e il verde della macchia mediterranea contrastano con le rocce di un colore particolare: sono i porfidi rossi dell'Esterel. Nel Massif i contrasti di colore sono l'elemento portante che caratterizza un paesaggio straordinario. Basta percorrere la strada litoranea in auto e fermarsi in uno dei numerosi parcheggi con vista mare, per rendersi conto della bellezza unica di queste zone.

Picchi aguzzi, piccole insenature, isolotti erosi dalla forza del mare e una vegetazione rigogliosa fanno da scenario a un paesaggio dove il colore dominante è il rosso del porfido. Questo itinerario è un classico dell'escursionismo in Costa Azzurra, con un giro ad anello che consente di apprezzare sia i panorami sulla costa, che gli ambienti più boscosi dell'interno. Punto culminante del percorso è il Pic du Cap Roux, un bastione panoramico con una vista superba sulla Costa Azzurra.

Lasciata la macchina nel parcheggio di **Col de Belle Barbe** (95 m) e da qui si percorre la strada asfaltata fino a Rocher de St. Barthelemy (ottimo punto panoramico raggiungibile con una seconda macchina d'appoggio). La strada rotabile prima supera un torrente, poi sale di quota e raggiunge un bivio. Qui si prosegue a destra per diverse centinaia di metri fino a raggiungere un colle. Al **Plateau d'Antheor** (154 m) abbandoniamo la rotabile all'altezza di un parcheggio con la sbarra metallica per salire decisamente verso nord (segnava una striscia gialla).

Saliamo tra zone a macchia mediterranea e brevi tratti con sfasciumi di roccia, sovrastando la strada prima percorsa. Giunti al Col du St. Pilon volgiamo decisamente verso nord, per imboccare al bivio successivo la strada a destra.

Si sale ancora tra zone rocciose e il profumo inebriante della macchia fino a guadagnare il Col du Cap Roux. Qui ci troviamo tra il bastione roccioso de Le Pilon, una cima rossastra difficilmente raggiungibile a piedi, e la cima del Pic de Cap Roux. Ci spostiamo in direzione est lungo una zona di crinale passando sotto altri torrioni rocciosi dalle forme particolari. Affrontiamo così la salita finale che porta alla cima del **Pic de Cap Roux** (454 m - 1h 30' di cammino).

Dalla vetta il panorama è assolutamente straordinario: da una parte si nota la costa fino a Bordighera, le Alpi Marittime, Cannes e le isole di Lerins, dall'altra la costa rossiccia fino a St. Raphael, ed oltre la penisola di St. Tropez. Una tavola orientativa aiuterà il gitante ad orientarsi.

Torniamo indietro per un breve tratto, e al primo bivio prendiamo il sentiero sulla sinistra che scende sul versante orientale della montagna. Gradualmente viriamo verso nord e ci immergiamo in mezzo alla macchia mediterranea. Effettuiamo una discesa a zig zag tra gli sfasciumi di roccia e ritorniamo all'ombra di un bel bosco di sugheri.

Giunti ad un grosso bivio prendiamo un sentiero che sale con vari gradoni fino alla grotta – cappella di St. Baume. Per giungere al manufatto religioso occorre passare lungo un tratto attrezzato con corde metalliche fino ad un ingresso in pietra simile a quella di una torre di un castello. In seguito scendiamo lungo una scalinata che porta alla grotta – cappella di St. Baume. Questo luogo ha ospitato nel V° secolo l'eremita St. Honorat, la cui storia è descritta all'interno della cappella.

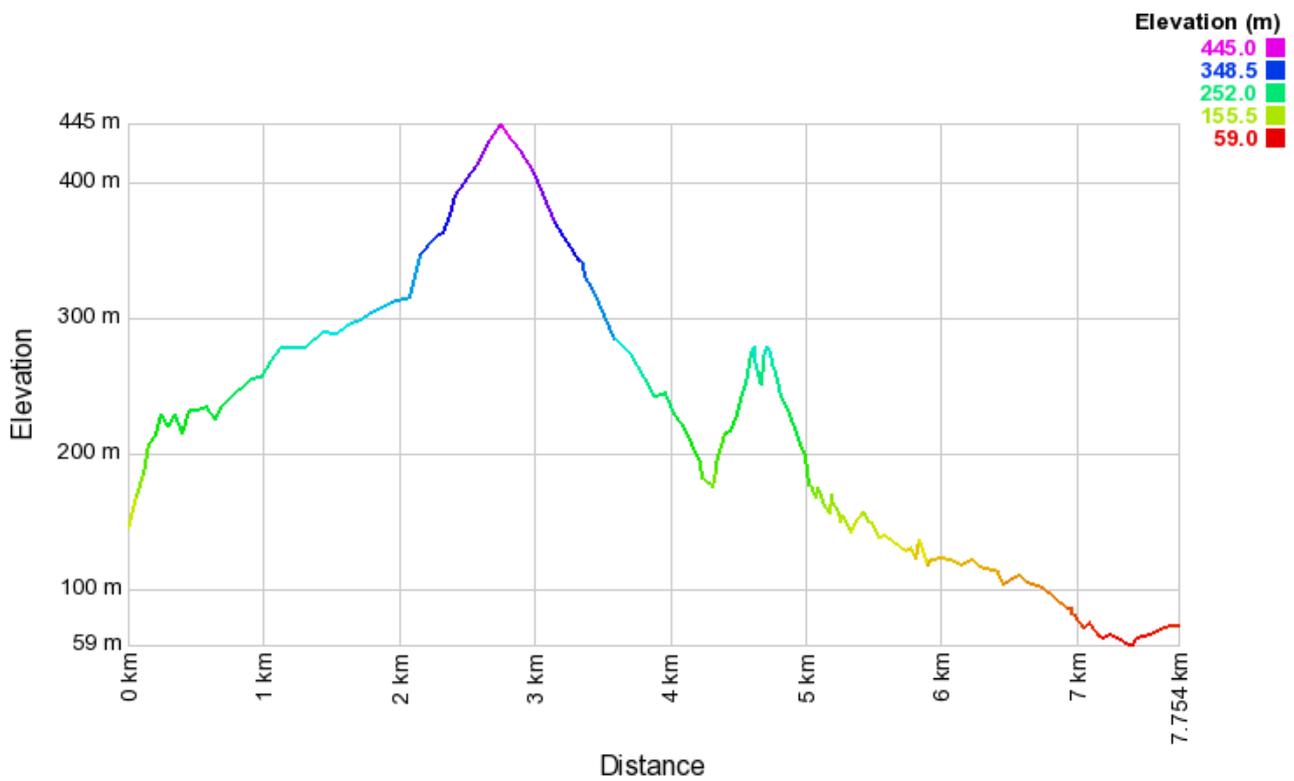
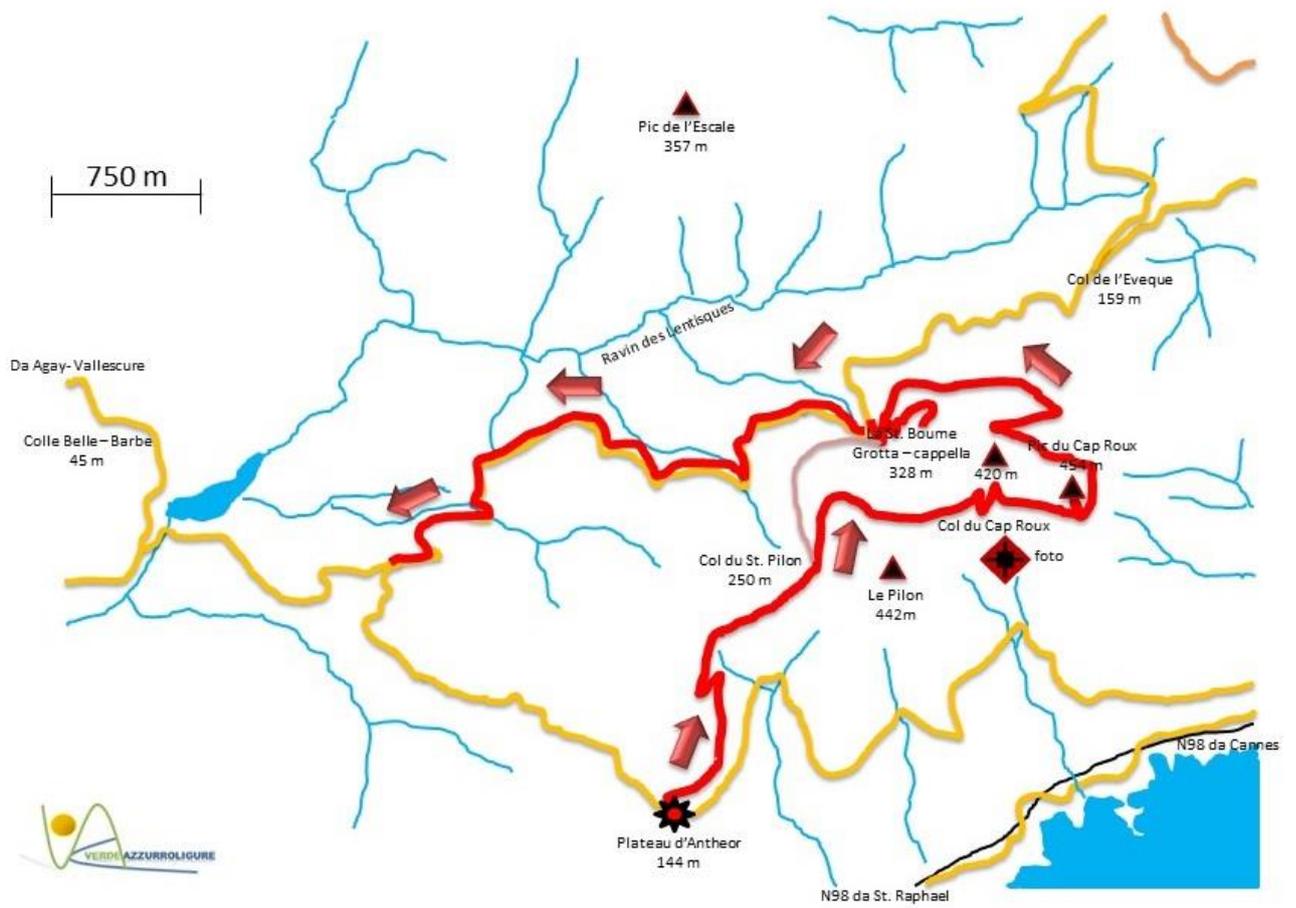
Ritornati indietro fino al bivio, imbocchiamo il sentiero in discesa sulla sinistra fino a raggiungere una grossa sorgente d'acqua potabile. Qui possiamo chiudere l'anello corto del Pic du Cap Roux prendendo il sentiero che sale sull'estrema sinistra e torna verso il Col du St. Pilon. Noi proseguiamo a sinistra e seguiamo la strada sterrata che ritorna al parcheggio. Perdiamo gradualmente quota sulla strada sterrata, che ripercorre il versante settentrionale del Pic Roux, in mezzo a una foresta di pini.

Dopo quasi un ora di cammino giungiamo alla strada che collega il **Col de Belle Barbe** con il **Plateau d'Antheor**. Ci dirigiamo a destra o a sinistra, in base a dove abbiamo lasciato il mezzo, così da terminare l'anello. Si può anche pensare di lasciare un'auto ai due estremi dell'itinerario.

**Un consiglio:** meritevole di una nuova escursione è il vicino Cap de l'Ours, sempre nel massiccio de l'Esterel

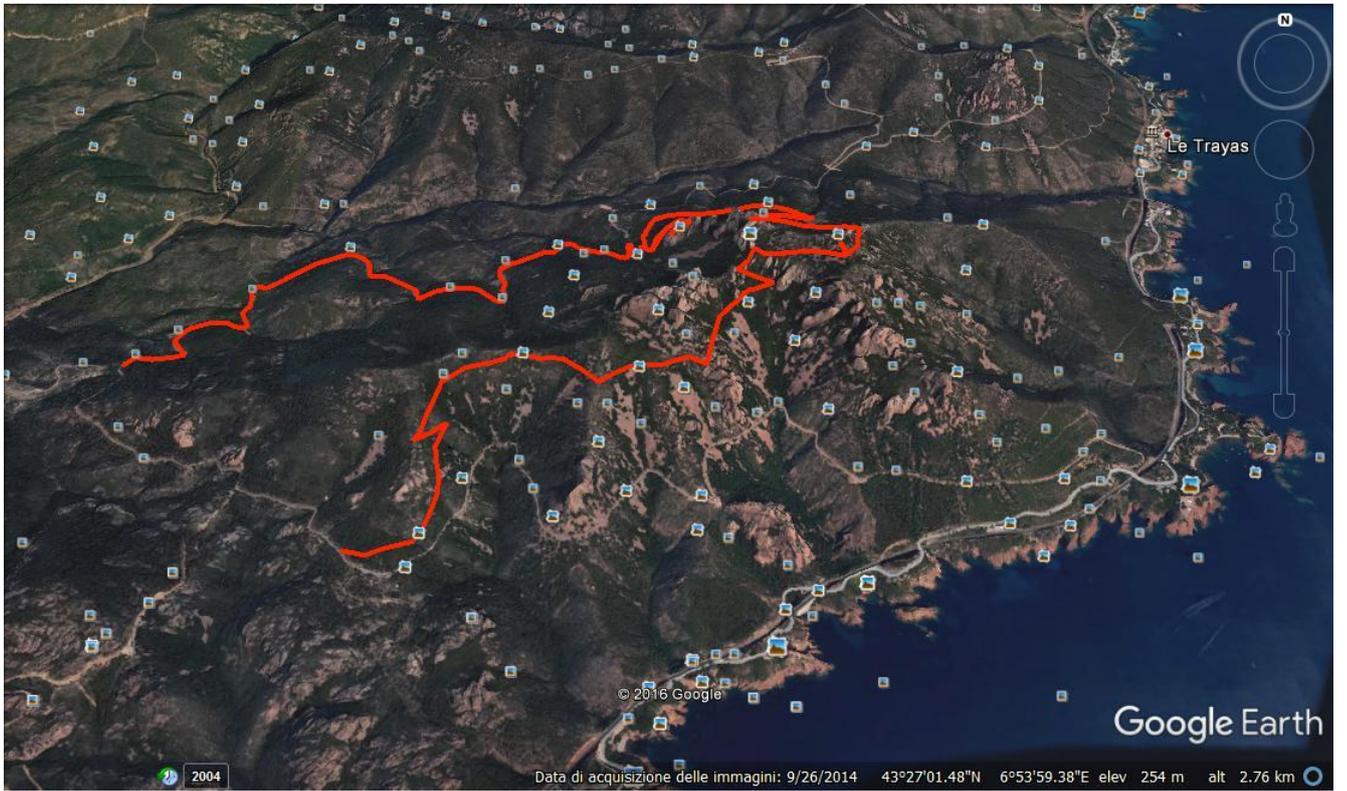
**Riferimento cartografico:** cartina 3544 ET (Frejus – St. Raphael) dell'Istituto Geografico Nazionale francese (IGN) con scala 1:25.000. – carta VAL alla pagina successiva

**Verifica itinerario:** maggio 2012



created by GPSvisualizer.com

Profilo altimetrico dal Plateau d'Antheor all'intersezione con la strada per il Col de Belle Barbe



© Marco Piana 2017