

Sentieri di Provenza
(La Costa Azzurra)

Il Sentier littoral di Cap Martin

Da Carnoles a Roquebrune



Sviluppo: Carnoles – Cap Martin - Roquebrune

Dislivello: 100 m totali in salita

Difficoltà: T - **Lunghezza:** 4,7 Km

Ore di marcia: 1.45

Periodo consigliati: da ottobre a maggio

Accesso: in auto, dall'Italia raggiungiamo Ventimiglia e da qui proseguiamo sull'autostrada francese A8 fino al casello di Monaco – Roquebrune. Seguiamo le indicazioni per scendere verso Roquebrune – Cap Martin, e raggiunta la costa si prosegue per Carnoles, dove lasciamo l'auto in prossimità della stazione ferroviaria.

In treno scendiamo alla stazione di Carnoles, della linea ferroviaria Ventimiglia - Nice

Cap Martin, assieme a Cap Ferrat e Cap d'Antibes, costituiscono i tre maggiori promontori della Costa Azzurra, tre bastionate calcaree coperte dalla macchia mediterranea, e puntellata dalle più belle dimore storiche, ville e giardini del Mediterraneo.

Diversamente da alcuni tratti della costa ligure, qui si è mantenuta l'accessibilità a tutta la fascia costiera, e sono stati predisposti dei tracciati litoranei, che effettuano il periplo di questi capi.

Cap Martin è posto a metà strada tra Mentone e Monaco, in posizione invidiabilissima per chi ha preso residenza. Qui il panorama spazia dalla costa italiana fino all'Esterel, e oltre.

Il percorso qui proposto è il Sentier littoral che si sviluppa a fil di costa tra Carnoles e la baia di Roquebrune, che non presenta particolari difficoltà di percorrenza, tanto da venirla quasi considerata una passeggiata a mare, da utilizzare per fare running, trekking o più semplicemente per trascorrere qualche ora all'aria aperta, tra panorami da favola.

Partiamo dalla stazione ferroviaria di **Carnoles** (5 m di quota), dove scendiamo in direzione mare, lungo Avenue F. de Monleon. Giunti nella passeggiata a mare, si prosegue sulla stessa in direzione destra, dove manterremo la linea di costa fino al termine.

Dopo un tratto rettilineo, sovrastante un paio di spiagge sassose, la linea di costa piega improvvisamente in direzione sud. Qui lasciamo la strada principale per imboccare a sinistra Avenue Sir W. Churchill. In questo frangente passiamo sotto una residenza – castello, costruita a fine ottocento, con un arco in pietra a far da confine col promontorio.

Un cartello indica l'inizio del Sentier Littoral, e i tempi di percorrenza per raggiungere le località interessate dal tracciato. In questa porzione iniziale, l'itinerario tende a discostarsi dalla strada, per proseguire più a filo di costa.

Quando la rotabile tende ad abbandonare la costa, per risalire verso la parte interna del promontorio, si stacca il sentiero vero e proprio, che altro non è che una via lastricata tra le rocce. Un cartello ci ricorda che in passato questo si chiamava "Sentiero dei Doganieri", mentre ora è stato dedicato all'architetto svizzero "Le Corbusier", che qui prese dimora, e morì per un malore durante una nuotata in queste acque, il 27 agosto 1965. Un busto posizionato all'inizio della promenade ne ricorda la figura.

Iniziamo a percorrere il tratto più selvaggio, con le rocce di calcare appuntite (meglio non avventurarsi in mezzo), e la recinzione di alcune ville del promontorio.

Dopo aver sottopassato un lido marino, effettuiamo una serie di saliscendi lungo la parte più meridionale del capo, con alcune scalinate che si staccano in direzione mare, per raggiungere alcuni punti panoramici, dove prendere il sole. In direzione monte scorrono di fronte ai nostri occhi alcuni dei giardini che contornano le dimore lussuose di **Cap Martin**. Qui troviamo la classica macchia mediterranea, i pini d'Aleppo e stupende agavi.

Virando in direzione NW, la vista si apre verso la Baia di Roquebrune e l'agglomerato urbano del Principato di Monaco, con i suoi eleganti grattacieli.

Si passa davanti a Villa Cypris, appartenuta a Olympe Hériot, proprietario dei grandi magazzini del Louvre a Parigi) con chiostro su pile in pietra, direttamente sul mare.

Si continua passando subito dopo sotto la Villa Cynros (vecchia proprietà dell'Imperatrice Eugenia, sposa di Napoleone III), quindi per un bel tratto si prosegue e si costeggia il mare, in quello che possiamo considerare il tratto più bello, con panorami da cartolina (foto).

Più avanti si gira verso destra incontrando il Vallon de la Dragonnière e, lasciando ancora a destra la scalinata che sale verso Roquebrune, si prosegue in salita verso la lunga passerella sospesa che taglia il muro di sostegno della linea ferroviaria Ventimiglia - Nizza.

Poco prima della passerella si può ammirare un'altra bella proprietà: Villa Irina, che è servita come pied-a-terre, verso la fine della sua vita, al dittatore dello Zaire: Mobutu.

Al termine di essa si scende un breve tratto, si aggira un costone dietro il quale, se alziamo lo sguardo, si può notare l'abbarbicato borgo di Roquebrune Vieux Village.

Poco più avanti si raggiunge il sottopassaggio della ferrovia dove inizia il Sentier Massolin che sale a **Roquebrune** (fontana a destra). Alla nostra sinistra, nascosto dalla vegetazione, c'è il famoso "Cabanon", ossia il cottage in legno in cui "le Corbusier" si ritirava per progettare le sue opere.

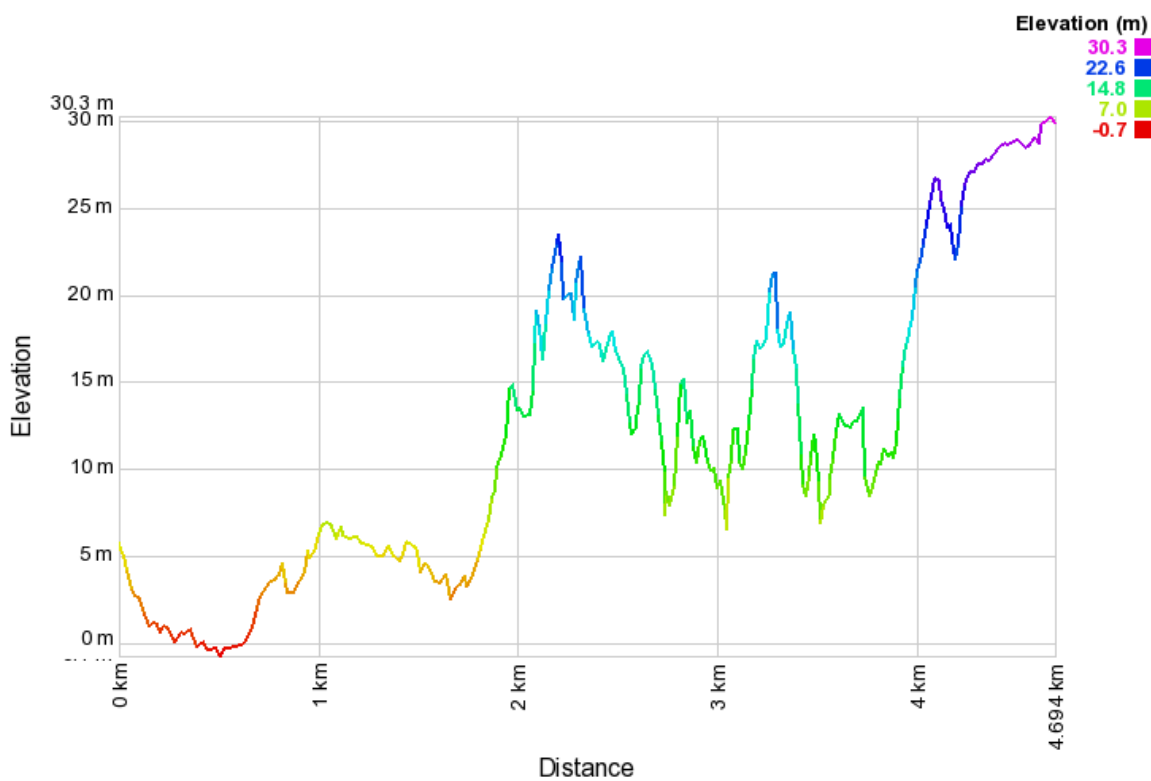
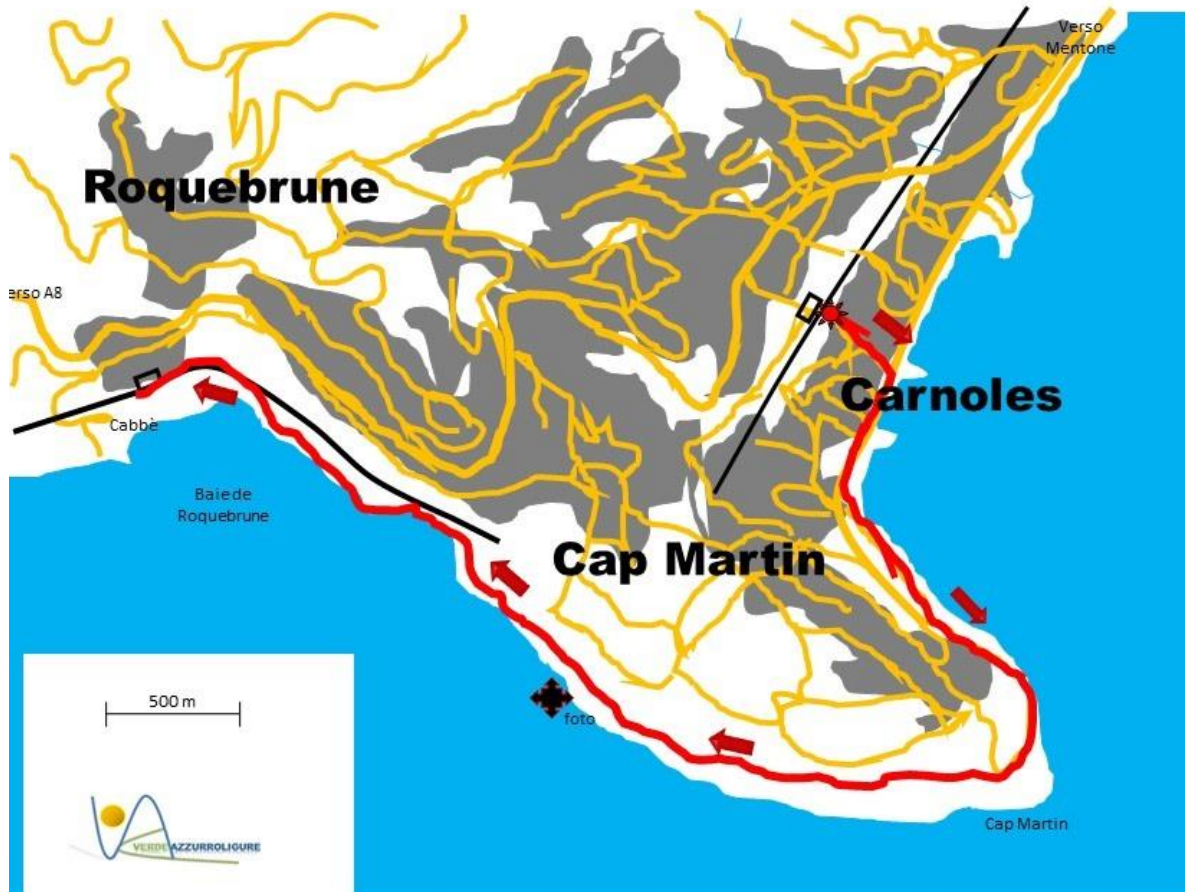
La nostra passeggiata termina sopra la "Plage du Buse". Qui possiamo decidere se scendere verso la spiaggia, oppure raggiungere la stazione ferroviaria di Roquebrune – Cap Martin, per tornare a Carnoles.

Una valida alternativa potrebbe essere quella di proseguire verso Monaco, prendendo il Sentier Littoral che si stacca a fianco del cavalcavia ferroviario, subito dopo il piazzale della stazione (30' di cammino). Altri stupendi scenari si alternano in questo sentiero, prima di arrivare nell'affollato principato.

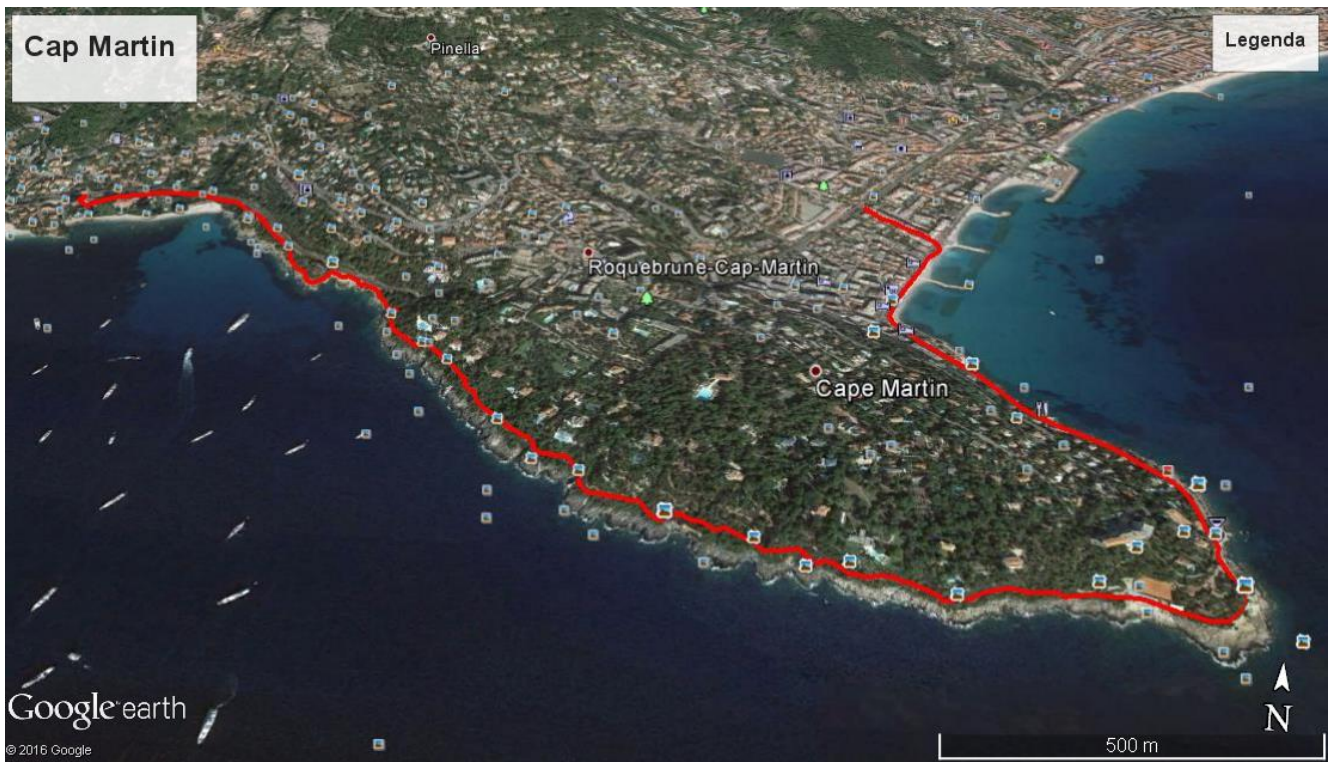
Un consiglio: il paese di Roquebrune, in tipico stile provenzale, merita una visita turistica

Riferimento cartografico: estratto dalla carta IGN n° 3742 OT (Nice – Menton – Cote d'Azur) – scala 1:25.000

Verifica itinerario: febbraio 2016



created by GPSvisualizer.com



© Marco Piana 2016