

## Sentieri di Provenza (La Costa Azzurra)

### **Le alture di Garavan**

Da Castellar a Mentone



**Sviluppo:** Castellar – Maglioc – Le Baousset - Mentone

**Dislivello:** 30 in salita – 400 in discesa

**Difficoltà:** E

**Ore di marcia:** 1.15 / 1.30

**Periodo consigliati:** tutto l'anno (escluse le giornate più calde)

**Accesso:** in treno scendiamo alla stazione di Mentone (Linea Ventimiglia - Cannes - Les Arcs), mentre in auto si esce al casello di Mentone dell'autostrada A8 (Ventimiglia – Marsiglia)

Breve e facile passeggiata sulle alture mentonesi, dove in poco tempo passiamo dai paesaggi montani di Castellar al mare azzurro della Costa Azzurra. Saliamo fino a Castellar utilizzando il bus in partenza dalla gare routiere (accanto alla stazione ferroviaria), e una volta raggiunto il paese scendiamo lungo un crinale che porta direttamente a Mentone. Lungo il percorso sono notevoli i panorami verso le montagne circostanti e la costa.

Percorriamo interamente **Castellar** (371 m) da sud a nord, lungo la via interna principale. Superata la chiesa parrocchiale scendiamo verso La Croix, il punto più settentrionale del paese. Utilizziamo una scaletta sulla sinistra per scendere verso la Cappella di S. Antonio Abate.

Proseguendo, lasciamo a sinistra la diramazione che scende verso Mentone, per proseguire a destra lungo una strada in discesa (segnalata da un cartello).

Superata la piccola cappella di S. Rocco, prendiamo una stradina in discesa indicata da un cartello in legno. Il segnavia giallo ci accompagnerà per un lungo tratto fino ad arrivare sulle alture di Mentone.

Giunti ad una casa in pietra prendiamo una diramazione in salita che passa davanti all'edificio (cartello), e da qui si inoltra nel folto del bosco di pini e macchia mediterranea. Belli gli scorci verso Castellar e l'entroterra mentonese.

Il primo tratto di percorso scende molto dolcemente in direzione mare, e passa tra gli alberi e rigogliosi cespugli di rosmarino.

Dopo una brevissima salita si comincia a scendere tra le rocce e il terreno franoso di località **Maglioc**. Qui la natura riserva stupende sorprese, con belle fioriture in tutte le stagioni.

Affiancata una villa immersa nel verde giungiamo sopra l'autostrada A8, che supereremo con un sottopasso accessibile tramite una scalinata cementata (occhio al segnavia).

Usciti dal tunnel, il sentiero termina e sbuchiamo su una strada rotabile: giriamo a destra e saliamo fino al successivo bivio in località **Le Baousset**. Evitata la strada principale a destra si prende la stradina che prosegue in salita, in direzione mare.

Il segnavia scompare, ma basterà seguire l'andamento della strada principale per non perdersi. Dopo un lungo tratto la stradina diventa impercorribile alle auto.

Proseguiamo su scalinate e viottoli ed affianchiamo l'area cimiteriale di Mentone. Giunti in cima alla collina di St. Michel evitiamo la strada che scende a Mentone, per imboccare la via pedonale sulla sinistra per il castello. Belle le visuali verso la baia di Garavan e la costa fino a Bordighera.

L'ultimo tratto passa tra le case del centro storico di Mentone, fino ad arrivare nella piazza delle chiese di St. Michel e Des Penitents Blancs. Da qui prendiamo la scalinata sulla sinistra che scende sul lungomare mentonese.



**Un consiglio:** nel mese di febbraio Mentone si anima con la "Fete de Citron", un curioso carnevale in cui i carri sono interamente costruiti con arance e limoni. Nel parco cittadino antistante il casinò troviamo inoltre una bella esposizione di costruzioni gigantesche fatte di agrumi. Ottima idea da abbinare all'escursione.

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

**Verifica itinerario:** febbraio 2006