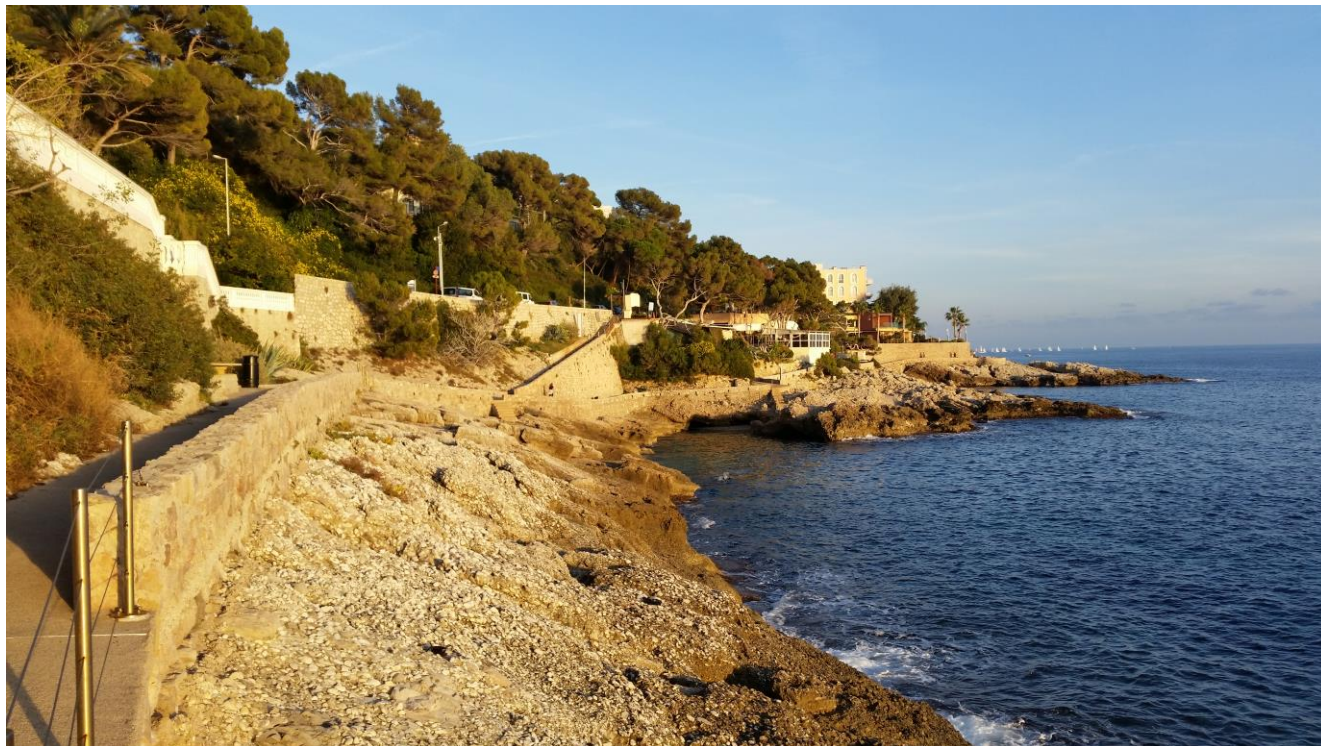


Sentieri di Provenza
(La Costa Azzurra)

Il Sentier de Cap d'Ail

Un piccolo angolo di paradiso a due passi da Monaco



Sviluppo: Gare SNCF – Plage Mala – Eden Palace - Cap Rognoso – Pointe des Douaniers – Plage Marquet – Gare SNCF

Difficoltà: T – **Lunghezza:** 5,1 Km

Ore di marcia: 1.45'

Periodo consigliati: da ottobre a maggio

Accesso: In auto usciamo al casello di Roquebrune e procediamo verso la Moyenne Corniche in direzione Beausoleil e Cap d'Ail; giunti alla rotonda principale del paese prendiamo la discesa per la stazione del paese; in treno scendiamo alla stazione di Cap d'Ail della linea ferroviaria Ventimiglia - Nizza

A due passi da una delle aree più urbanizzate del pianeta, il Principato di Monaco, troviamo un percorso a filo di costa miracolosamente scampato alla crescente cementificazione di questo tratto di litorale. Quello di Cap d'Ail non è un vero e proprio sentiero, ma piuttosto un itinerario articolato tra le villette e i giardini privati, a diretto contatto con la costa.

Ci troviamo nella costa di Cap d'Ail, un paese ricco di ville, alberghi lussuosi e giardini da favola, posto alle pendici della Tete de Chien, la caratteristica collina rocciosa che sovrasta il Principato di Monaco. Una bastionata calcarea che condiziona fortemente questo tratto di costa, che appare roccioso e privo di arenili. Unica eccezione è la Plage de la Mala, una sottile striscia di sabbia in una piccola ansa di costa.

Questo sentiero litoraneo attraversa tutto questo tratto di costa, compreso tra la Mala e Monaco, con una breve digressione interna all'interno dell'abitato di Cap d'Ail, dove passiamo in un giardino pubblico lussureggiante.

Partiamo dalla **Gare di Cap d'Ail**, punto iniziale e finale di questo percorso, dove oltre ad arrivare in treno, possiamo anche giungere in auto, vista la presenza di alcuni parcheggi lungo la strada di accesso al centro del paese. Preso un tunnel a ovest della stazione, giungiamo sulla passeggiata a mare. Appena a sinistra, troviamo una scalinata che porta al percorso cementato a contatto con la costa.

Si prosegue a fil di costa per un buon tratto, tra le rocce biancastre dall'aspetto quasi lunare che caratterizzano il paesaggio rivierasco (foto). Piccoli isolotti di roccia sono presenti in diversi punti del percorso.

Giunti nei pressi di **Cap Mala**, l'itinerario evidenzia l'unico inconveniente che si può presentare in alcune giornate: in caso di mareggiata alcuni cancelli delimitano i tratti più esposti, che vengono chiusi per sicurezza. Quello di Cap Mala è forse il tratto più esposto di tutti, ma fortunatamente presenta un'alternativa a monte, evidenziato da alcuni cartelli.

Si prende un viottolo interno, che sbuca su Avenue F. de May, che dal lungomare sale al paese. Ne percorriamo un tratto in salita, e alla terza curva prendiamo una scalinata che scende a sinistra, Escalier de la Solitude, che velocemente scende verso la Plage de la Mala, una striscia di sabbia dorata posta in una piccola ansa, stretta tra le rocce calcaree.

A metà della spiaggia troviamo la scalinata che risale verso il centro del paese, una salita graduale, tra i pini e le essenze mediterranee, qui evidenziate da diversi cartelli posti lungo il percorso (all'ufficio turistico è presente un opuscolo che descrive sotto l'aspetto storico e naturalistico il nostro itinerario).

Raggiunta Avenue de la Mala, saliamo ancora per un breve tratto, fino ad arrivare all'ingresso dell'**Eden Palace** (70 m – 30' di cammino), una delle dimore più esclusive della Costa Azzurra. Qui in passato hanno soggiornato personaggi quali Greta Garbo, Winston Churchill e Sacha Guitry.

Aggiriamo il grande palazzo con giardino, sul lato meridionale, imboccando a destra nuovamente Av. F. de May, questa volta in discesa.

Più avanti abbandoniamo la strada rotabile, per imboccare a sinistra Parc Sacha Guitry, uno stupendo giardino pubblico, aperto dall'alba al tramonto, dove seguiamo un viottolo in discesa tra le decine di essenze mediterranee ed esotiche che il parco ci propone.

Usciti da questo piccolo paradiso, ci troviamo nuovamente sul lungomare, nel punto in cui siamo partiti. A questo punto ridiscendiamo sulla passeggiata, girando poi in direzione est.

La passeggiata verso Monaco ci propone inizialmente una bella area pic-nic, con numerosi tavoli vista mare, mentre il tracciato prosegue a filo di costa, tra i muri perimetrali di alcune ville e il mare. Alcuni pannelli descrivono anche qui le essenze mediterranee, alcune specie ittiche presenti in mare, e le ville monumentali di inizio novecento che man mano affianchiamo. Tra queste troviamo a contornare **Cap Rognoso**, Villa The Rock, dove il percorso effettua una breve digressione interna.

Ritrovata la passeggiata a mare, proseguiamo in uno stupendo tratto di costa roccioso, prima di affrontare **Pointe des Douaniers**, un affioramento di roccia vulcanica, dove troviamo una bella area di sosta. Il piccolo promontorio è facilmente percorribile con un sentiero che effettua il periplo.

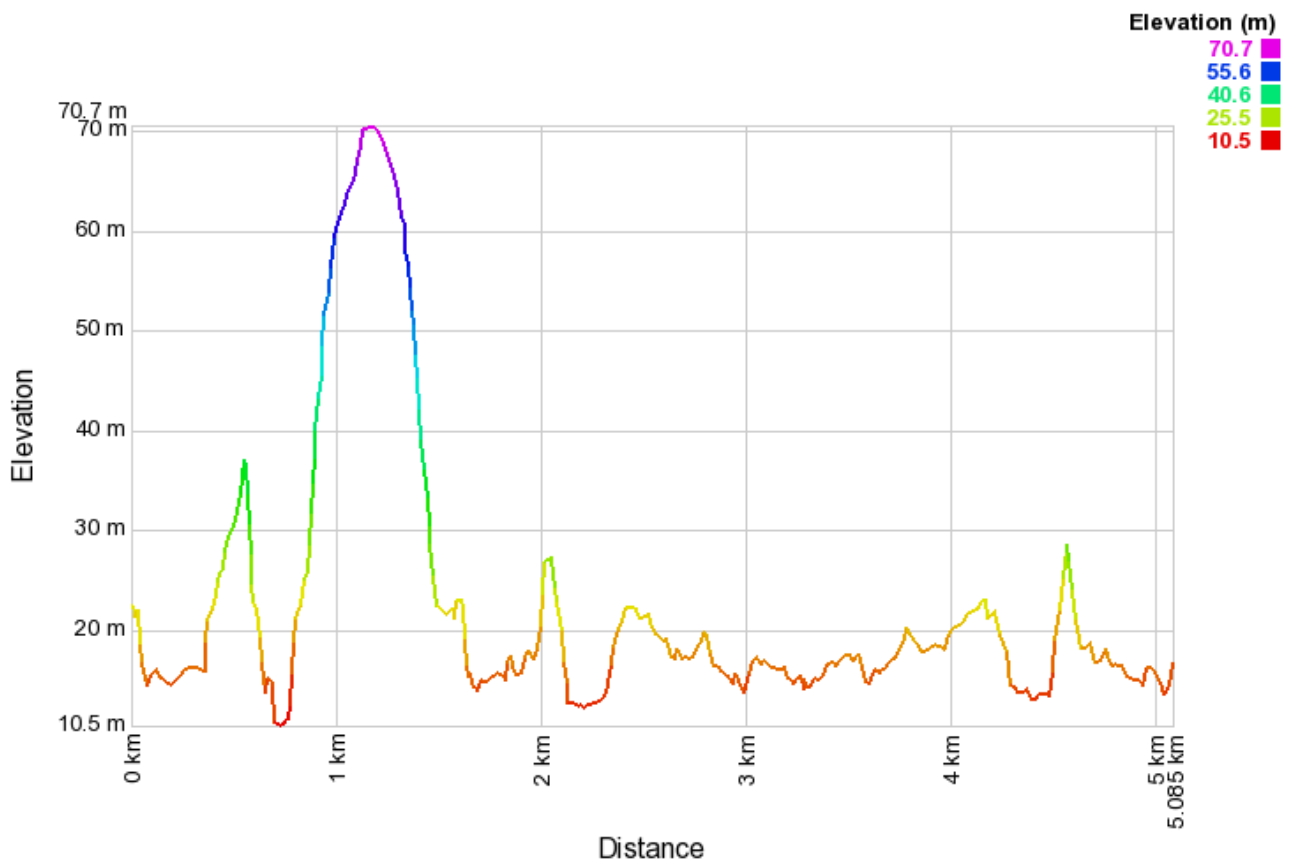
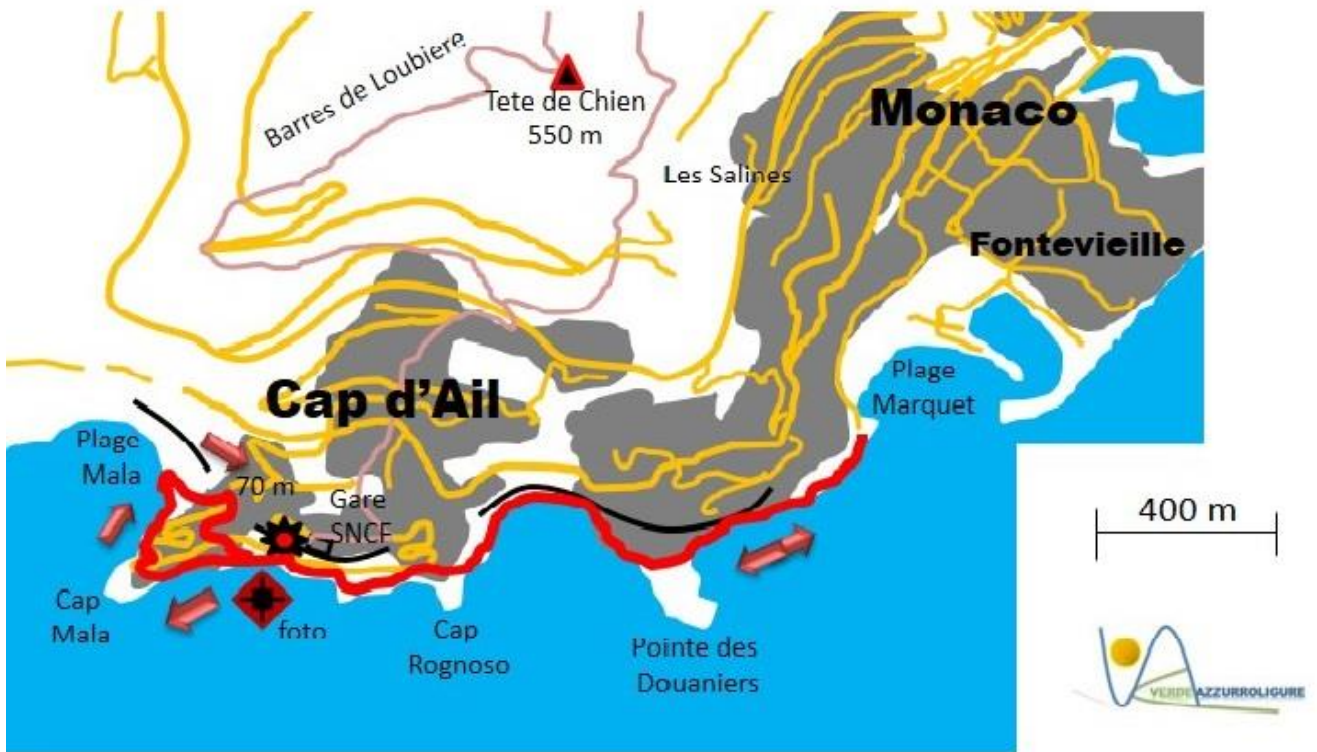
Il tratto finale non si discosta di molto dagli altri tratti, se non fosse che il panorama lascia alle spalle la penisola di Cap Ferrat e inizia a proporre gli enormi palazzi e i grattacieli del Principato di Monaco. La passeggiata termina nel parcheggio di **Plage Marquet**, a breve distanza dal porto turistico di Cap d'Ail, posto al confine col principato.

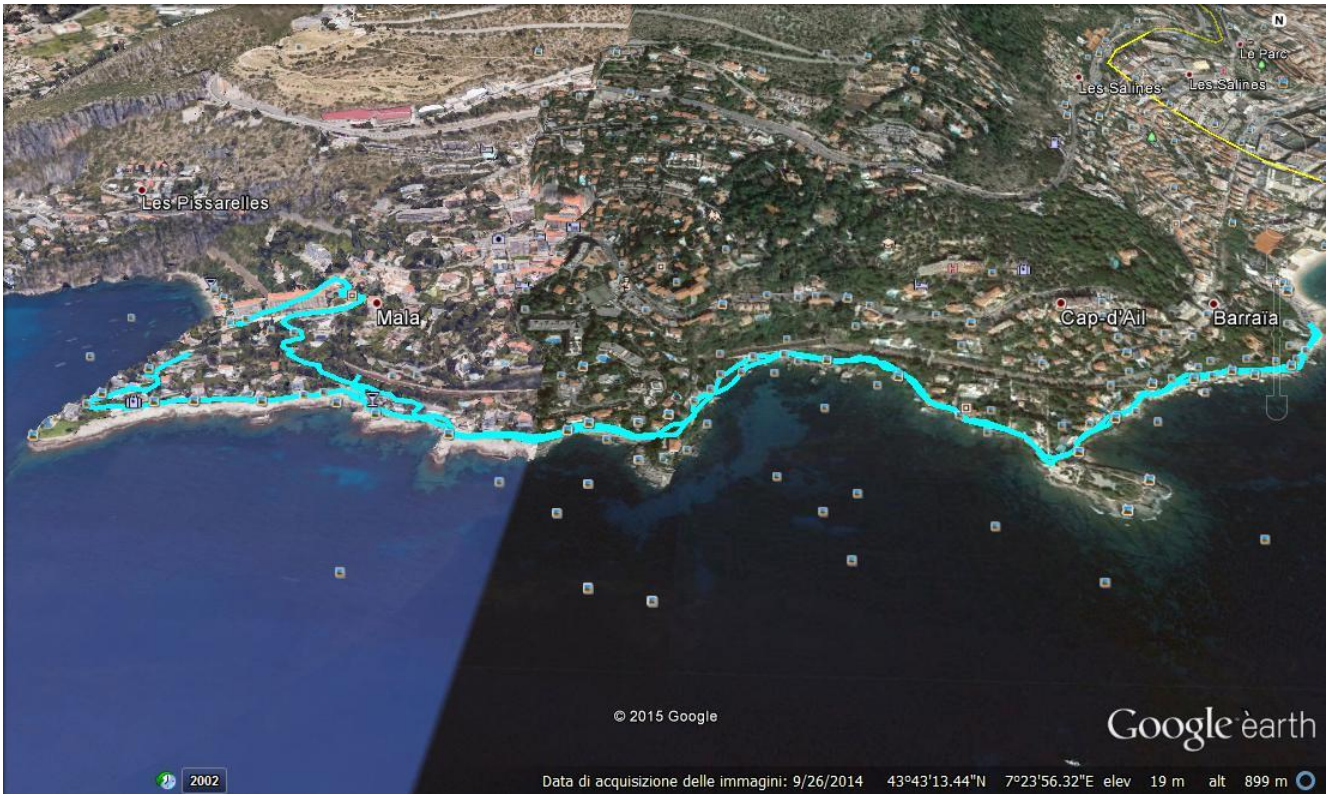
Si ritorna poi indietro, lungo lo stesso percorso dell'andata, fino alla **Gare di Cap d'Ail**.

Un consiglio: gli appassionati di running possono sfruttare tranquillamente l'intero percorso per allenarsi

Riferimento cartografico: estratto dalla carta IGN n° 3742 OT (Nice – Menton – Cote d'Azur) – scala 1:25.000 – tracciato evidenziato in arancione alla pagina successiva

Verifica itinerario: dicembre 2015





© Marco Piana 2015