



cA.m.M.iniamo in Alta Provenza in Francia **Trekking nelle "Gorges du Verdon"**

Da sabato 30 maggio a martedì 02 giugno 2020

Un entusiasmante trekking nel Parco Naturale Regionale del Verdon, lungo sentieri che si insinuano fino in fondo al canyon e che entrano in profonde insenature nella roccia, scavate dall'incessante lavoro delle acque; un viaggio "nel cuore della terra" che ci permetterà di ammirare le pareti di calcare compatto sulle quali sono state scritte pagine fondamentali di storia dell'arrampicata e di immergerci nelle acque cristalline del Verdon e un viaggio tra storia, tradizioni, colori e profumi che ci darà la possibilità di visitare antichi borghi medioevali circondati da distese interminabili di lavanda.

ITINERARIO PER ESCURSIONISTI (alcuni tratti EE)

- 1° GIORNO:** Trasferimento in auto a LA PALUD con sosta sulla Costa Azzurra per il pranzo – Itinerario Turistico/escursionistico con visita ai paesi di Castellane e Rougon. Strada panoramica con vedute sulle pareti d'arrampicata e sul Verdon. Arrivo e sistemazione nel rifugio Chalet de la Maline
- 2° GIORNO:** RIFUGIO CHALET DE LA MALINE – SENTIERO MARTEL
Dislivello salita: 350 m / **discesa:** 600 m **Lunghezza:** 14,5 km **Tempo di percorrenza:** 6/7 ore
- 3° GIORNO:** RIFUGIO CHALET DE LA MALINE – SENTIERO DE L'IMBUT
Dislivello salita: 400 m / **discesa:** 400 m **Lunghezza:** 9,5 km **Tempo di percorrenza:** 5/6 ore
- 4° GIORNO:** Trasferimento a Greoux-les-Bains famoso per le terme – visita al castello – mercato dei produttori
Tour sulla **via della lavanda** GREOUX-LES-BAINS – VALESOLE – RIEZ - Visita a caratteristico paese di Moustiers Sainte (200 m dislivello/1h) e rientro in Italia (eventuale sosta lungo il rientro per la cena)

INTERESSE: PANORAMICO, NATURALISTICO, GEOLOGICO, STORICO

NOTE VARIE: PRANZO AL SACCO

EQUIPAGGIAMENTO: DA ESCURSIONISMO (ZAINO, SCARPONI O PEDULE DA ESCURSIONISMO, BASTONI DA TREKKING, GIACCA A VENTO, GIACCA IN PILE) - PILA FRONTALE, SACCO LENZUOLO, RICAMBI, CAPPELLO, ASCIUGAMANO, COSTUME DA BAGNO, **TESSERA CAI**. Per i climbers autonomi che desiderano arrampicare a fine escursione: CASCO, IMBRAGO E SCARPETTE D'ARRAMPICATA.



SENTIERO MARTEL

Spettacolare sentiero panoramico che si snoda tra le Gorges du Verdon fino a Point Sublime. Si scende al precipizio di Charencon e da qui, aiutati da una scala, si raggiunge il fondo della gola. Dopo un bagno refrigerante, si risale tra strette falesie che s'innalzano per 300 metri, raggiungendo magnifici punti panoramici sulle grotte Ferès ed Escalens. Si superano una serie di grotte, il tunnel del Baon, fino a raggiungere Point Sublime, punto d'arrivo di questo spettacolare viaggio.

SENTIERO DE L'IMBUT

Si tratta di uno dei più spettacolari sentieri delle Gorges du Verdon e sicuramente il più vario. Percorre il Verdon passando per il Styx, il piccolo canyon sul fondo del canyon e le sue marmitte impressionanti. Spesso fresco ed ombreggiato il sentiero si snoda tra splendidi boschi di bossi, faggi e tassi. Alcuni tratti del sentiero sono particolarmente esposti e richiedono molta attenzione.

MOUSTIERS SAINTE MARIE

Si tratta di uno dei paesi medievali più caratteristici della zona. Vicoli, piazzette ed aree pedonali ben curate ne fanno una sorta di piccolo salotto tra le montagne. Tra gli alti dirupi alle spalle dell'abitato scende la cascata di Riou.

Dopo la visita riprenderemo la strada di rientro passando sul Pont du Galetos che ci condurrà sulla sponda sinistra orografica del Verdon. La strada panoramica ci regalerà ancora magnifiche vedute sulle gole del Verdon.



Descritta come "l'oasi romantica del Verdon", la piacevole stazione termale e climatica di **Gréoux-les-Bains**, situata nel Parco Naturale Regionale del Verdon, è rinomata per le sue acque dalle proprietà benefiche e terapeutiche.

Ma Gréoux-les-Bains è anche il pittoresco borgo dominato dall'imponente castello dei Templari, che ospita regolarmente mostre d'arte. Il *plateau* di Valensole è abbastanza fertile e favorisce varie colture, in particolare girasoli e lavanda che rendono il paesaggio unico nei periodi antecedenti alla mietitura della pianta, trasformando le aree intorno ai villaggi provenzali in distese violacee particolarmente apprezzate da fotografi e turisti.



QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE 4 GIORNI: € 290,00

LA QUOTA COMPRENDE IL COSTO DELLE GUIDE, LA MEZZA PENSIONE IN RIFUGIO
SONO ESCLUSE: LE BEVANDE EXTRA IN RIFUGIO, IL PRANZO AL SACCO A MEZZOGIORNO, LA CENA DELL'ULTIMO GIORNO, I COSTI DI TRASPORTO (viaggio A/R, pedaggio autostradale, trasferimento con bus navetta al rifugio)

Il trekking sarà effettuato al raggiungimento del numero **minimo di 10 partecipanti**. Il programma è indicativo. Potranno essere aggiunte/modificate le varie attività in base alle condizioni meteo del momento. Possibilità di attività canyoning a partire da 35€/pax

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 30/04/2020

RITROVO: PARCHEGGIO PRESSO STAZIONE CARABINIERI VIA SAN ZENO N. 107 - ORE 7,00

Per prenotazione e maggiori informazioni telefonare o inviare una e-mail ai seguenti recapiti:

PAOLA MENEGATO Tel.: 3388328830 paola@gardacanyon.it
UGO MARIANI info@gardacanyon.it
NICOLA DANESI Tel.: 3484452357 nicola@gardacanyon.it

