

Sospel / Nizza

Percorso delle Grandi Alpi in bicicletta



Partiamo per una giornata indimenticabile. Se venite da nord, con tutta o parte della Route des Grandes Alpes® nelle gambe, il mare, simbolo della fine del vostro viaggio, vi provocherà una forte emozione. Se invece siete diretti a nord dalla sontuosa Promenade des Anglais, sarà il profumo dell'avventura a inebriarvi. Il programma di questa tappa marittima prevede due belle asperità: il Col d'Èze (507 m) e il Col de Castillon (703 m), senza dimenticare Mentone e la vista di Monaco.

Da Sospel a Nizza, passando per il Col d'Èze e il Col de Castillon

Percorso nord/sud

1000 m ↘ 1356 m

Da Sospel, si attacca subito la salita al Col de Castillon (703 m). Nulla di particolarmente violento nei suoi 7 chilometri per 366 metri di ascesa. 20 chilometri di discesa dopo, si è a Mentone e sulla costa mediterranea. È necessario fare una sosta prima di percorrere le famose cornici fino al Col d'Èze (507 m), dopo aver dominato Monaco. Quando attraverserete il passo, dopo una salita di 442 metri, sarete a soli 17 chilometri da Nizza. Le difficoltà sono quasi finite. Si deve ancora attraversare il piccolo Col des Quatre Chemins (274 m), prima di raggiungere la Promenade des Anglais attraverso la pista ciclabile, dopo un breve percorso urbano che parte dal forte di Mont Alban e porta al porto.

Percorso Sud / Nord

1356 m ↘ 1000 m

Si parte dalla Promenade des Anglais lungo la pista ciclabile che porta al porto, poi un breve tour urbano che termina al forte di Mont Alban, prima di affrontare il primo modesto ostacolo del viaggio: il Col des Quatre Chemins (274 m), a una dozzina di chilometri da Nizza. Più avanti, sulla Corniche, inizia il lavoro serio con una salita di 10,4 chilometri. Primo vero passo della Route des Grandes Alpes®, il Col d'Èze culmina a 507 metri. Si prosegue poi lungo le famose corniches per una ventina di chilometri, con una vista a volo d'uccello su Monaco, prima di raggiungere Mentone. Si lascia quindi il Mediterraneo alle spalle per raggiungere il Col du Castillon: una quindicina di chilometri e 702 metri di dislivello. Non resta che scivolare per 7 chilometri fino a Sospel, il primo vero villaggio di montagna.

Da non perdere

- **Sospel, Mentone e la Costa Azzurra:** dalle rive del Mediterraneo alle cime del Mercantour, risalendo le meravigliose valli della Roya e della Bévéra, grandi testimoni dell'arte barocca alpina.
- **Tour Bellanda, a Nizza:** belle viste sulla Baie des Anges e una stele che celebra i grandi itinerari alpini (Route des Grandes Alpes®, Chemins du Soleil (mountain bike), Petites Routes du Soleil, Grande Traversée des Alpes attraverso il GR5).

Départ
Sospel

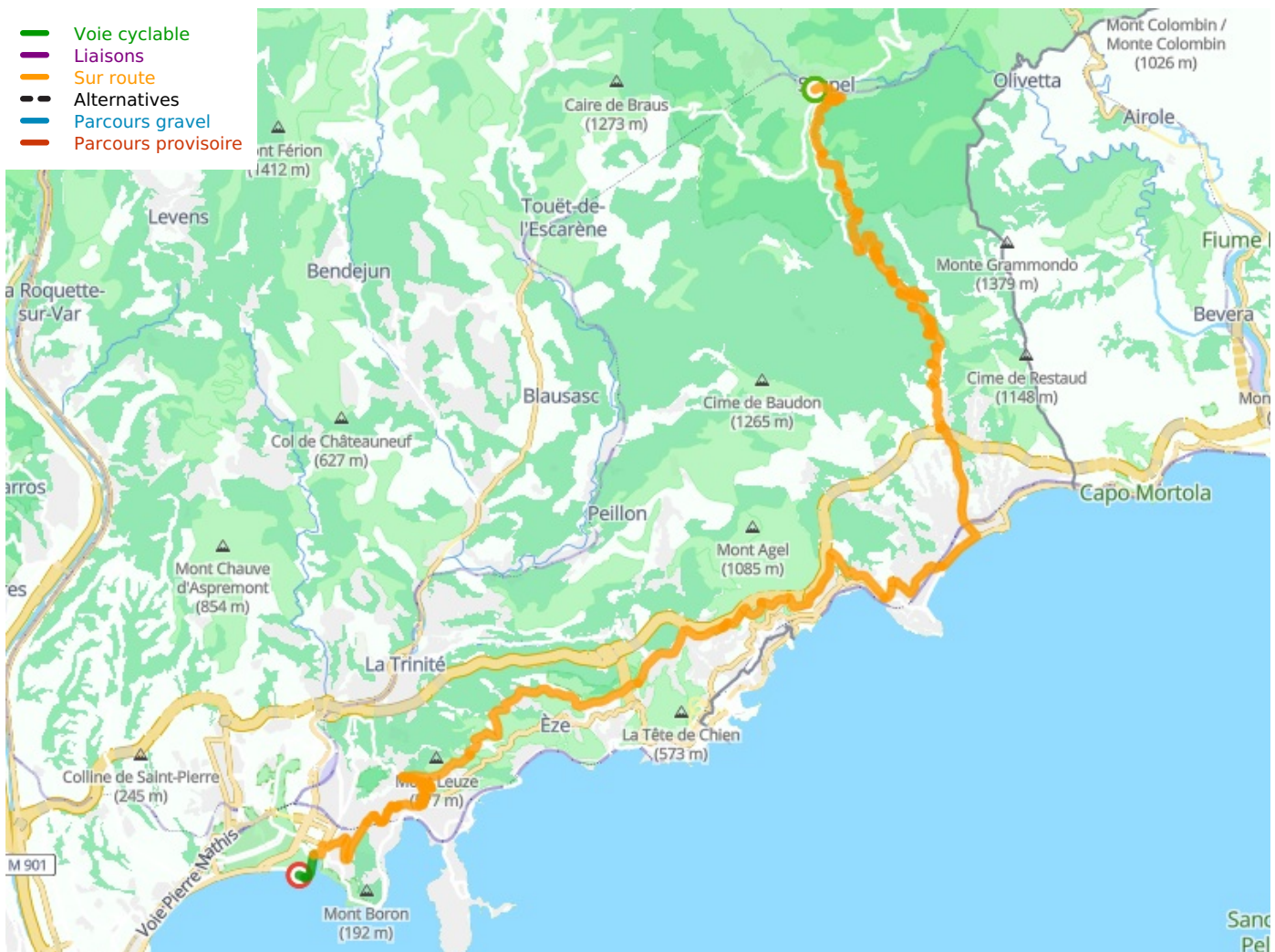
Arrivée
Nice

Durée
3 h 01 min

Distance
52,28 Km

Niveau
Difficile

- **Forte Mont Alban:** importante opera di architettura militare del XVI secolo in buono stato di conservazione, il piccolo forte di Mont Alban, situato a 220 metri di altitudine all'ingresso di Nizza, offre un magnifico panorama.
- **Nizza:** città vecchia, Baie des Anges, Promenade des Anglais, porta di accesso a grandiosi paesaggi alpini. Amiamo Nizza!



Départ
Sospel



Arrivée
Nice

