

# Valberg / Saint-Martin Vésubie

## Percorso delle Grandi Alpi in bicicletta



**Départ**  
Valberg

**Arrivée**  
Saint-Martin Vésubie

**Durée**  
3 h 47 min

**Distance**  
59,20 Km

**Niveau**  
Difficile

Una tappa superba della Route des Grandes Alpes®, con paesaggi grandiosi, viste sulle cime del Mercantour, immense falesie rosse, villaggi incastonati nel cuore delle valli o arroccati sulle rocce. Tra questi, Roubion, nido d'aquila medievale con stradine strette, merita una visita, così come Saint-Martin-Vésubie, magnifico villaggio colorato all'inizio o alla fine di questa impegnativa escursione (quasi 1600 m di dislivello). Il programma prevede due passi: il Col de la Couillole (1678 m) tra Valberg e la valle della Tinée, e il Col Saint Martin (1503 m) che, passando per la piccola località di La Colmiane, collega le valli della Tinée e della Vésubie.

### Da Valberg a St-Martin-Vésubie passando per il Col de la Couillole

#### Tragitto nord/sud

**1585 m ↘ 2288 m**

Da Valberg, una quindicina di chilometri vi separano dal Col de la Couillole (1678 m), passando per il piccolo Col de Sainte Anne (1550 m) e il villaggio di Beuil. Dirigetevi verso Saint-Sauveur-sur-Tinée e in pochi chilometri, con poca variazione di altitudine, raggiungerete il Col de la Couillole (1678 m). Si scende quindi verso Roubion, poi Roure prima di raggiungere Saint-Sauveur-sur-Tinée. Dopo 5 km, sulla strada per Nizza, si gira a sinistra verso Saint-Martin-Vésubie attraverso il Col Saint-Martin (1503 m), dove si trova la piccola località di La Colmiane. Su questa strada si attraversano i bellissimi villaggi di La Bolline e Saint-Dalmas. A seguito delle terribili condizioni meteorologiche dell'autunno 2020, prima di intraprendere l'itinerario verificate che sia percorribile.

#### Percorso sud/nord

**2288 m ↘ 1585 m**

Da Saint-Martin-Vésubie si sale abbastanza rapidamente fino alla piccola località di La Colmiane, situata sul Col Saint-Martin (1503 m). Si attraversano poi i bei villaggi di Saint-Dalmas e La Bolline prima di raggiungere il fondo della valle della Tinée. Da Saint-Sauveur-sur-Tinée inizia l'ascesa al Col de la Couillole (1678 m): 1170 m di dislivello per una quindicina di chilometri, che si possono abbreviare con una sosta a Roubion. Dal passo si raggiunge facilmente Valberg attraverso il piccolo Col de Sainte Anne (1550 m) e il villaggio di Beuil. A seguito delle terribili condizioni meteorologiche dell'autunno 2020, prima di intraprendere l'itinerario verificate che sia percorribile.

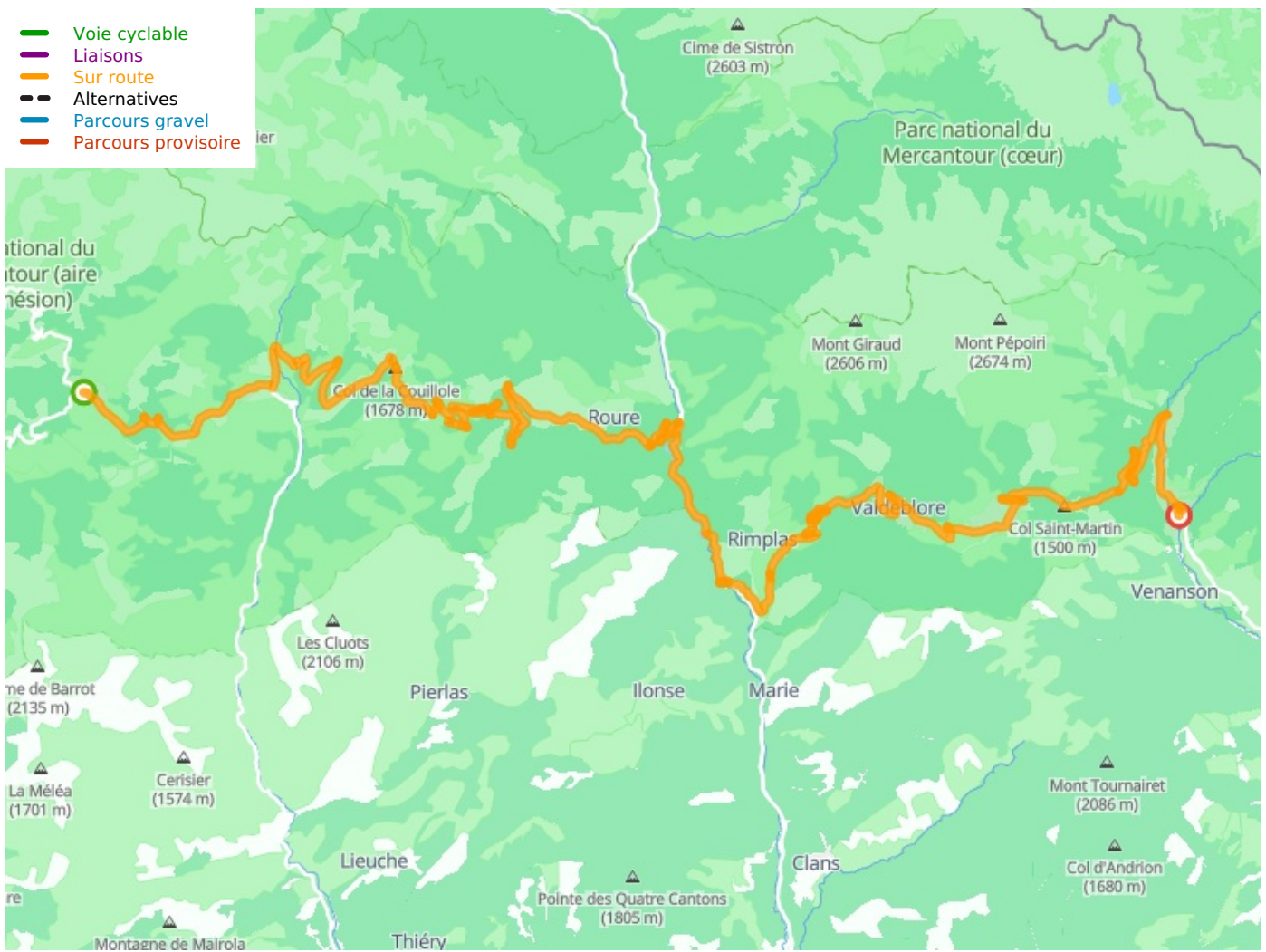
#### Da non perdere

- **Valberg:** il resort con molteplici attività, ai margini del cuore del Parco Nazionale del Mercantour e con vista sul mare. Il posto giusto!
- **Il Parco Nazionale del Mercantour:** uno degli 11 parchi nazionali francesi e uno dei più selvaggi (è qui che il lupo, proveniente dall'Italia, ha fatto il suo grande ritorno nel 1992). A cavallo tra le Alpi Marittime e le Alpi dell'Alta Provenza,

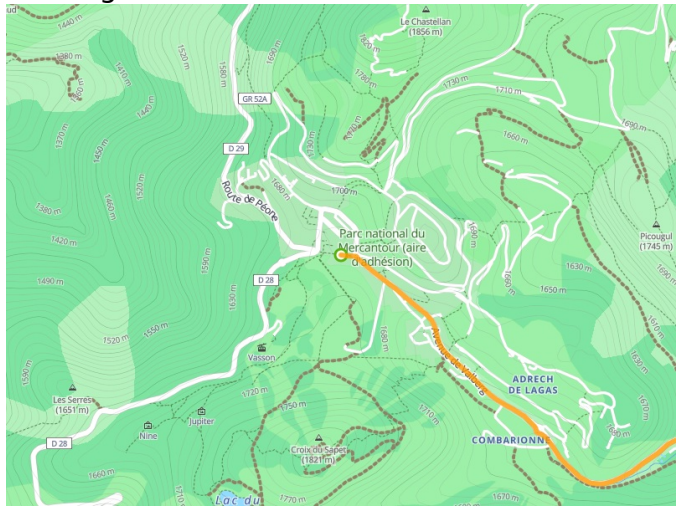
vanta paesaggi di forte contrasto: montagne alpine e tocchi mediterranei!

- **Les gorges du Cians et de Daluis:** Nominate il Colorado di Nizza, per le loro rocce rosse. Due impressionanti canyon che racchiudono i fiumi Cians e Haut-Var, la cui sorgente si trova nel Mercantour.
- **La valle della Tinée:** tra il Mercantour e il Mediterraneo, tra natura selvaggia e bei villaggi, la Tinée si snoda tra pareti rocciose a strapiombo, sormontate da foreste e pascoli di montagna.
- **La valle della Vésubie:** alle porte del Parco Nazionale del Mercantour, al crocevia della Vallée des Merveilles e delle sue incisioni rupestri, un gioiello naturale con un ricco patrimonio culturale.
- **Parco di montagna di Vesubia:** il tempio indoor delle attività di montagna, a Saint-Martin-Vésubie! Il luogo in cui nuotare, arrampicarsi, saltare, camminare in altezza, scendere un canyon, lavorare sull'equilibrio, vagare sottoterra...

- Voie cyclable
- Liaisons
- Sur route
- - - Alternatives
- Parcours gravel
- Parcours provisoire



**Départ**  
**Valberg**



**Arrivée**  
**Saint-Martin Vésubie**

