

Sentieri di Provenza
(La Costa Azzurra)

Sulla Cresta di confine

Da Castellar al Monte Carpano fino a Mentone Garavan



Sviluppo: Castellar – Plan de Lion – Mont Carpano – Granges St Paul - Mentone Garavan

Dislivello: 430 m in salita, 770 m in discesa

Difficoltà: E- **Lunghezza:** 6,6 Km

Ore di marcia: 3.15

Periodo consigliati: da ottobre a maggio

Accesso: in treno si scende alla stazione di Mentone (Linea Ventimiglia - Cannes - Les Arcs), dove prendiamo il bus per Castellar dalla vicina stazione degli autobus (200 m a NE). In auto usciamo al casello di Mentone dell'autostrada A8

(Ventimiglia – Marsiglia), dove scendiamo in direzione mare fino ad individuare la strada per Castellar.

Il Mont Carpano (775 m) rappresenta l'ultima cima di un certo rilievo della cresta montuosa di confine tra Italia e Francia, che parte dalla Val Bevera e scende in direzione sud con una lunga bastionata calcarea che culmina con il Monte Grammondo (1379 m), la Roc de l'Ormea (1132 m) e la Cima Longoira (1151 m).

La vetta del Carpano dista esattamente 2 Km dal mare, e per tale peculiarità la vista sulla Costa Azzurra e la Riviera di Ponente è superba. Da qui è visibile anche una parte delle Alpi Liguri che si affaccia sulla Val Roya.

L'itinerario qui proposto risale le alture alle spalle di Castellar e affianca la frontiera con l'Italia sul versante francese, fino a scendere a Menton Garavan, primo nucleo abitato sulla costa in territorio francese dopo la frontiera.

Da **Castellar** (340 m) prendiamo la strada che parte a nord del paese e scende verso un grosso piazzale per le auto. Più a nord troviamo la cappella di S. Sebastiano, dove si stacca la strada per scendere verso Mentone (Voie de la Force Special Service). Poco più avanti troviamo un trivio: evitiamo la rotabile per Mentone e la strada cementata al centro per imboccare una stradina che sale a destra.

Comincia una salita impegnativa su asfalto che guadagna velocemente quota tra i villini e il bosco. All'altezza di una curva abbandoniamo la strada principale per imboccare la diramazione a destra (Chemin de l'Ormea), come indicato da un cartello in legno posto all'altezza di un bivio.

Seguiamo il segnavia giallo che inizialmente segue la strada rotabile e poi un sentiero che si stacca sulla sinistra in una folta pineta. La carrabile viene nuovamente raggiunta all'altezza dell'ultimo gruppo di case rurali. Inizia così il sentiero vero e proprio che sale di quota con numerosi tornanti in mezzo al bosco di roverelle. Sopra di noi incombono le pareti calcaree della Roc de l'Ormea.

Evitata la diramazione per il Col du Berceau si prosegue dritti per raggiungere la cima della collina.

Giunti sul crinale (1h di cammino da Castellar) termina la GR51 della Cote d'Azur ed incontriamo la GR52, l'itinerario che attraversa le Alpi Francesi fino ad arrivare al Mar Mediterraneo. Percorriamo così il tratto terminale di questa grande traversata in direzione mare, che inizia con un tratto in piano tra gli alberi e gli arbusti.

Più avanti raggiungiamo il **Plan de Lion** (720 m – foto) dove il panorama si apre verso la Cote d'Azur e la retrostante Roc de l'Ormea.

Proseguiamo avanti in una bella zona erbosa in falsopiano fino a raggiungere il bivio per il Mont Carpano. Qui troviamo un cartello in legno che indica la diramazione per la vetta, raggiungibile con pochi minuti di cammino.

Arrivati sul crinale la vista si apre verso la Riviera di Ponente fino a Capo S. Ampelio e i monti alle spalle di S. Remo. Alle spalle sono visibili le vette innevate delle Alpi Liguri.

Il sentiero prosegue in direzione del versante italiano, dove esiste una labile traccia rossa ad indicare il vecchio sentiero transfrontaliero. Come al solito il versante italiano lascia a desiderare sia come segnavia, che come fondo (piuttosto sconnesso ed invaso dalla vegetazione). Raggiungiamo la vetta del **Mont Carpano** (775 m – 1h 30' di cammino da Castellar) proseguendo sul crinale in direzione sud (labili tracce blu). Più sotto il crinale diventa troppo roccioso e pericoloso. Dopo aver raggiunto la cima torniamo indietro fino al bivio con la GR52.

Ripresa la grande randonee cominciamo a scendere lungo un pendio sassoso, battuto da un violento incendio negli anni passati. Il paesaggio brullo evidenzia i panorami estesissimi sulla costa francese, ma occorre prestare attenzione a non scivolare tra i sassi del sentiero.

Gradualmente ritorniamo in un ambiente più ombreggiato, ricco di pini e arbusti della macchia mediterranea. Dopo una trentina di minuti di cammino giungiamo sulla strada rotabile che da Castellar arriva qui alla **Granges St. Paul** (460 m). Imbocchiamo la stradina immediatamente a valle che scende tra gli orti e le fasce terrazzate (segnavia a strisce bianco – rosse).

Il primo tratto di sentiero scende ripido tra i pini e la macchia mediterranea, con accanto alcuni muretti in pietra. Dopo alcuni piccoli tornanti, giungiamo sulla strada asfaltata per località Paraisa. Qui tagliamo immediatamente la rotabile, per proseguire sempre su sentiero tra le villette e il bosco di pini e lecci.

Giunti sulla strada asfaltata "Chemin Bella Vista", la percorriamo per un tratto fino a sottopassare l'autostrada A8. Dopo averla affiancata per un centinaio di metri, prendiamo una stradina che si stacca sulla destra. Percorsi alcuni metri imbocchiamo un sentierino a sinistra che passa tra le villette e gli orti.

Sbucati all'inizio di una strada asfaltata, percorriamo un tornante e prendiamo una scalinata che si stacca sulla sinistra. Questa termina sulla rotabile più volte incontrata, che utilizzeremo per un tratto, passando sotto due archetti.

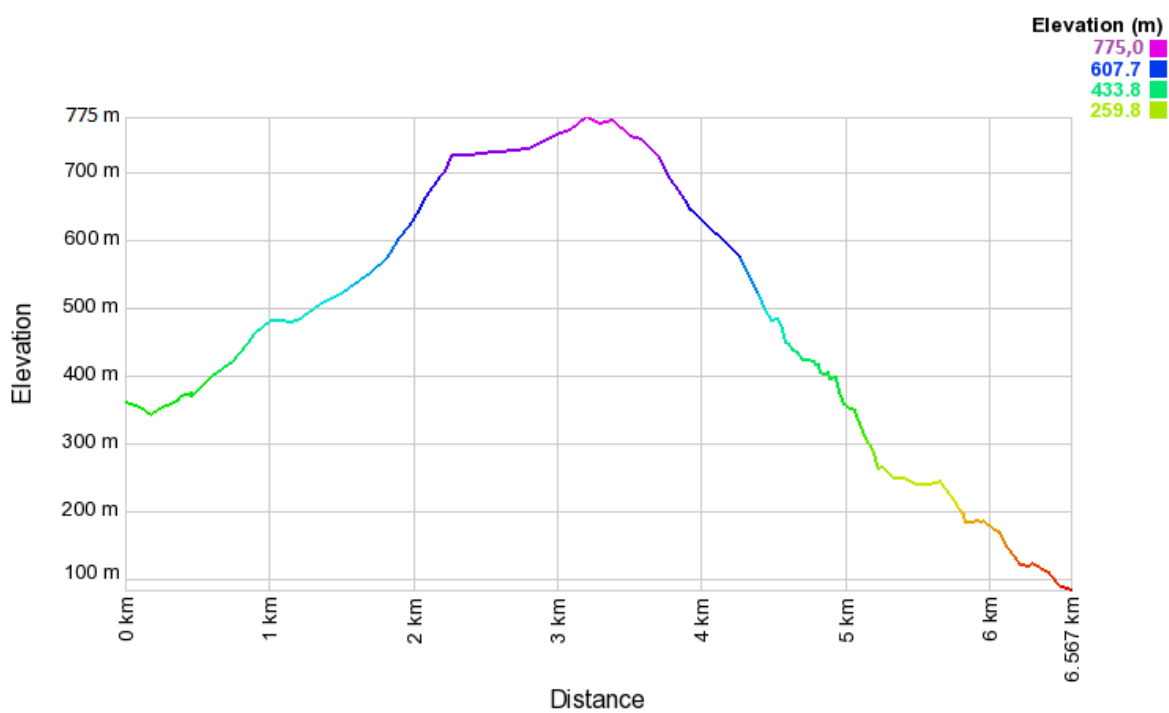
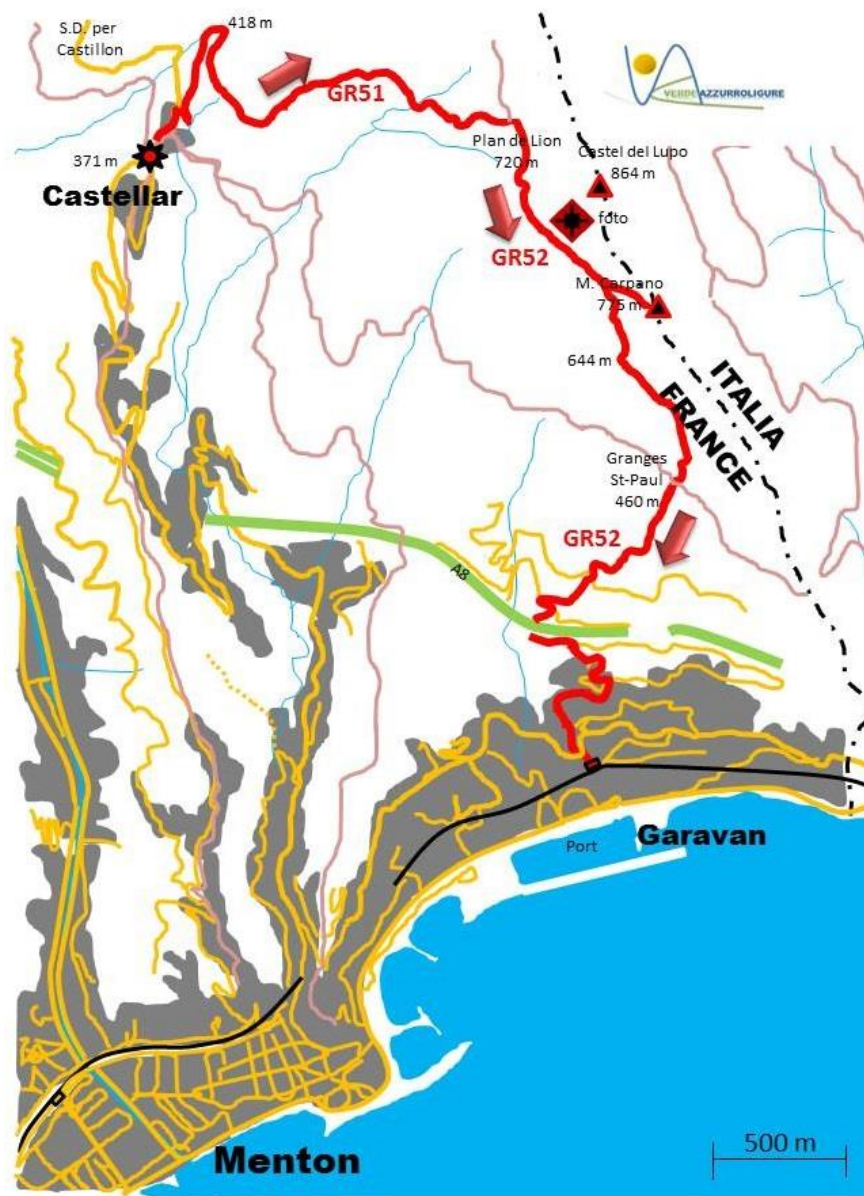
Superata una curva, troviamo una scalinata in cemento sulla destra che punta dritto in direzione mare. Dopo aver attraversato l'ennesima strada rotabile (Raccourci des Colombieres), la scalinata porta direttamente alla stazione ferroviaria di **Menton Garavan**.

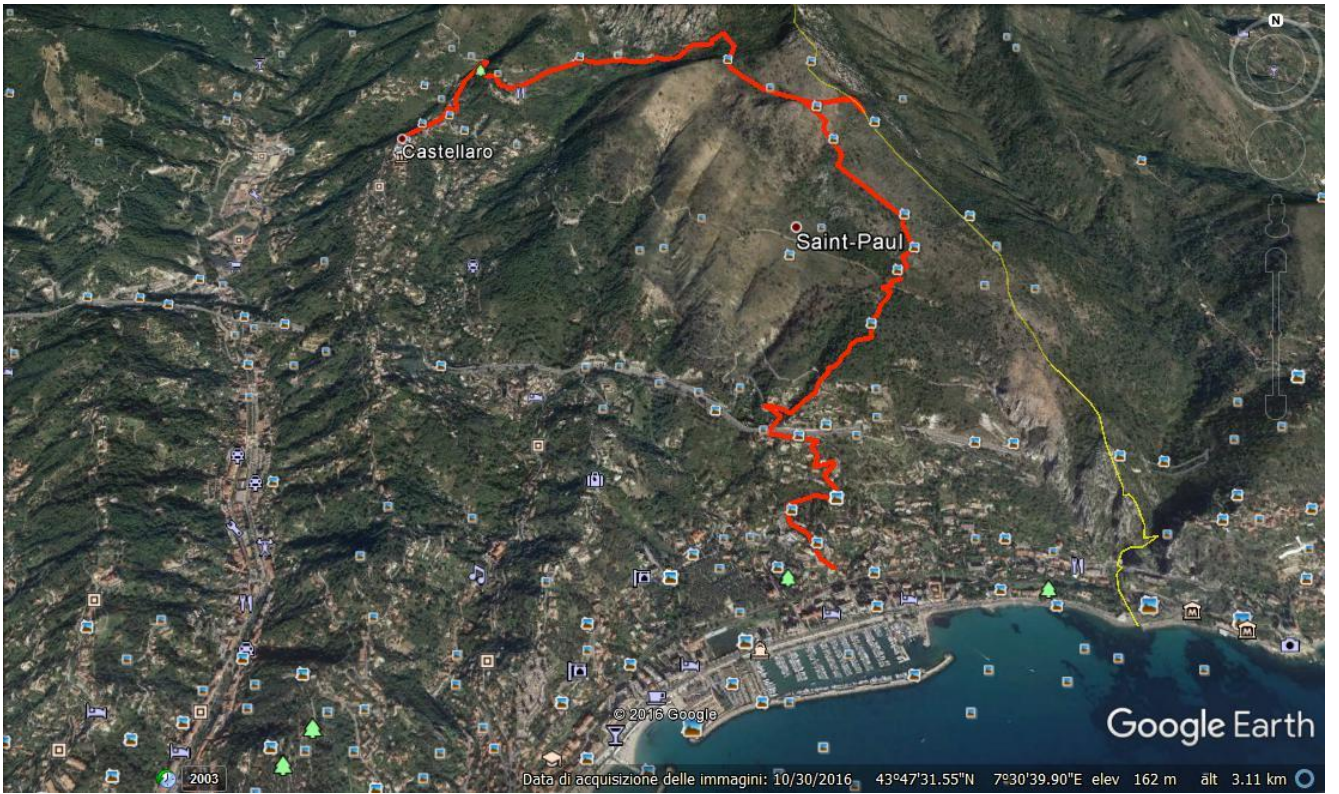
Qui possiamo decidere se terminare il nostro itinerario, oppure se ritornare al centro di Mentone (2,5 Km ca.)

Un consiglio: occorre prestare la massima attenzione ai segnavia nel tratto finale, in quanto esistono numerose deviazioni e svolte improvvise dell'itinerario. Il segnavia da seguire è quello a striscia rosso-bianca. Le strade errate vengono segnalate con una X rosso-bianca.

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

Verifica itinerario: 7 marzo 2011





© Marco Piana 2017