

ESCURSIONI A PIEDI



UFFICIO FORESTALE NAZIONALE

Passeggiate durante il giorno o al tramonto da febbraio a settembre.

Prenotazione presso gli Uffici Turistici di Saint-Raphaël:

Tel: 04 94 19 52 52 o di Agay.

Durata: 2 h 30. Tel: 04 94 82 01 85 Prezzo: 12 €/adulti - 6€/bambini

CON GUIDE AMBIENTALI ESCURSIONISTICHE

. **Marjorie Ughetto** : Aperto tutto l'anno. Alla scoperta dell'Estérel e le sue piante aromatiche. Attraverso un sentiero molto colorato e profumato, scoprirete l'affascinante storia degli oli essenziali nel cuore di uno dei siti naturali più belli della Costa Azzurra. Durata: 2h30 o 3h. Tel. 06 08 33 00 68. Prezzo: 12€/adulti - 6€/bambini autregsards.info

. **Estérel Rando** : Aperto tutto l'anno. Escursioni ludiche nel Massiccio. Itinerari per tutti e per ogni livello, da facile a medio: Pic de l'Ours, Rocher St Barthélemy, Stagno d'Aubert... Durata: 2h30. Tel. 06 12 84 10 77. Prezzo: 15€/adulti - 8€/bambini dai 5 ai 12 anni.

ESCURSIONI IN MOUNTAIN BIKE

. **Passion Estérel** : Aperto tutto l'anno. Con partenza da Agay, escursioni in mountain bike accessibili a tutti: Accompagnati da Yoann per condividere insieme la sua passione per l'Estérel e scoprire la storia del Massiccio la fauna e la flora. Durata: 3h. Tel. 06 12 29 47 67. Prezzo: 45€/pers.

ESCURSIONI CON UN VEICOLO

. **JDC Loisirs** : Aperto tutto l'anno. Scoperta del Massiccio dell'Estérel e dei suoi paesaggi suggestivi con veicoli a motore (tipo mini autobus) con fermate e commenti sulla flora e fauna, degustazione di prodotti tipici. Durata: 3h Tel. 06 09 09 73 90. Prezzo: 45€/adulti - 35€/bambini dai 3 ai 12 anni decouvertedelesterel.com

IN AUTO O IN MOTO

Per coloro che desiderano andare alla scoperta del Massiccio dell'Estérel senza fare escursionismo a piedi o in bicicletta, è possibile percorrere questa strada panoramica per 12 km (andata) nel cuore del Massiccio..

Dalla giratoria di Agay, seguire la direzione "Saint-Raphaël par l'intérieur" (Av. du Gratadis) per circa 1,5 km. Seguire il cartello "Massif de l'Estérel" (a destra) e prendere la strada asfaltata circondata da essenze mediterranee e da alberi di mimosa fioriti in inverno. Oltrepassare la casa forestale del Gratadis seguendo sempre le indicazioni "Pic de l'Ours". All'incrocio, svoltare a destra e attraversare il guado, da questo punto avrete delle vedute incantevoli sul lago di Grenouillet. Proseguire la marcia in salita nel cuore della foresta demaniale che serpeggia attraverso il paesaggio di rocce rosse. Girare poi a sinistra per ammirare in lontananza il Cap Roux e le sue magnifiche cime. Da qui la strada comincia a svelare delle straordinarie vedute sul mare dalla Corniche d'Or e dei panorami mozzafiato fino a Canes e le isole di Lérins. Fine del percorso al Col Notre Dame (strada senza uscita). Durante tutto il percorso, attraverserete numerose zone di macchia e foresta mediterranea composta da alberi come lecci, querce da sughero, pini di Aleppo, il pino a ombrello e arbusti come il corbezzolo, il ginepro, il cisto di Montpellier. Ritorno dallo stesso itinerario per uscire dal Massiccio.

Ufficio Turistico di Saint-Raphaël
99, Quai Albert 1^{er} - B.P. 210
83702 Saint-Raphaël Cedex - Tél : 33 (0)4 94 19 52 52
information@saint-raphael.com
www.saint-raphael.com

Orari :

- Da metà settembre a metà novembre e da metà dicembre a metà giugno: da lunedì a sabato dalle 9h alle 12h30 e dalle 14h alle 18h30
- Da maggio a fine giugno e dall'inizio di settembre fino a fine settembre: da lunedì a sabato dalle 9h alle 18h
- Da metà novembre a metà dicembre: da lunedì a sabato dalle 9h alle 12h30 e dalle 14h alle 18h
- Luglio e agosto: da lunedì a sabato dalle 9h alle 19h, la domenica dalle 9h30 alle 12h30 e dalle 14h30 alle 18h30
- Aperto i giorni festivi e la domenica fuori stagione secondo i bisogni.

Ufficio Informazioni di Agay
Place Giannetti - 83530 Agay - Tél. +33 (0)4 94 82 01 85
info@agay.fr www.agay.fr

- Da giugno a settembre 6/7, luglio e agosto 7/7: dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 14:30 alle 18:30.
- I giorni di ottobre e gli orari di apertura a maggio: contattaci

N°Immatriculation : IM083120022. Reproduction interdite, tous droits réservés ©2019. Ce guide édité à 36 350 exemplaires a été réalisé par l'Office de Tourisme et des Congrès de St-Raphaël. Les informations sont communiquées à la date du 01/01/2019 et ne sauraient engager la responsabilité de l'Office de Tourisme. Cartographie : J.Meissel - Traductions : Italien/Valéria Quaglia - Anglais/Atenao - Allemand/Global Voices. Couverture : G.Josse@instawind83 - ©E.Montagnier - ©O.Sagot - ©P.Textier - ©M. Fiches Verhaeghe - ©J.Deloncle - ©D.Muller - ©G.Roumestan. Imprimé par Riccobono sur papier Offset blanc. Ne pas jeter sur la voie publique.



LA ROCCIA AMBRATA, CHIAMATA RIOLITE, SCENDE GIÙ PER LE RIPIDI PENDICI RICOPERTE DI UNA LUS-SUREGGIANTE E TIPICA VEGETAZIONE, FINO GET-TARSI NEL BLU PROFONDO DEL MARE MEDITERRANEO PER PLASMARE LE INSENATURE DELLA CORNICHE D'OR. IL CONTRASTO DI PAE-SAGGI E COLORI FA DI QUESTO SITO UNICO, CLAS-SIFICATO NATURA 2000, UN GRANDIOSO PARCO GIOCHI IN UN CONTESTO NATURALISTICO STRAORDINARIO DALLE INFINITE MERAVIGLIE, DA SCOPRIRE IN AUTO, IN MOUNTAIN BIKE, CON BICI-CLETTE ELETTRICHE, O A PIEDI.

SITO CLASSIFICATO NATURA 2000

La città di Saint-Raphaël si impegna a preservare il Massiccio dell'Estérel la cui ricchezza gli ha permesso di essere incluso alla rete europea delle località Natura 2000 destinata a proteggere gli ambienti naturali più preziosi pur promuovendo le attività economiche e turistiche che hanno luogo sul sito. Il perimetro proposto all'Europa conta 15.000 ettari di cui 7.800 ha sono terrestri e 7.200 ha sono marini. Il comune organizza (CAVEM), in collaborazione con tutti gli interlocutori locali, un piano di gestione e conservazione di questo splendido territorio. Ritrovate tutti i progetti di Natura 2000 Estérel sul sito: esterel.n2000.fr

IMPORTANTE

Il Massiccio è chiuso dalle 21h00 alle 06h00 durante tutto l'anno. Prima di partire in escursione, informatevi sulla viabilità e sui rischi della giornata. Questo bollettino è disponibile sul sito internet : www.var.gouv.fr Informarsi sulle condizioni meteo. Portare calzature ed equipaggiamenti adatti senza dimenticare l'acqua in quantità sufficiente. Evitare zone di pascolo e apiari.

RISPETTO PER L'AMBIENTE

per la salvaguardia del Massiccio, rispettare rigorosamente il regolamento: rimanere sui sentieri, proteggere la natura :



Durante queste passeggiate, attraverserete degli spazi naturali. Alcuni sono gestiti e protetti dall'Ufficio Nazionale Forestale. È consigliato:

- . Per il massimo rispetto dell'ambiente seguire le istruzioni indicate.
- . Rimanere sui sentieri tracciati per evitare l'erosione del suolo.
- . Rispettare la natura, evitando di cogliere fiori e piante. Non incidere la corteccia degli alberi
- . Non disperdere l'immondizia nell'ambiente, usare le pattumiere o riportare i rifiuti a casa e, se capita, raccoglierne almeno uno lasciato dagli altri.
- . Fare attenzione a non provocare incendi.
- . Parcheggiare in un modo da non bloccare o interferire il transito ai mezzi di soccorso.
- Tenere i cani al guinzaglio e non dimenticare un sacchetto igienico.

ARRIVARE A SAINT-RAPHAËL

-  **In auto :**
- Autostrada A8. Uscita n ° 38 Fréjus/St-Raphaël, direzione St-Raphaël.
- Distanze: Nizza: 60 km. Cannes: 41 km. Marsiglia: 160 km. Tolone: 93 km. Saint-Tropez: 38 km
-  **In treno :**
- Stazione ferroviaria TGV /Valescure Saint-Raphaël. Rue Waldeck Rousseau. Tel 36 35 www.sncf.co
 - Rete Ferroviaria TER PACA. Tel : 0 800 11 4023
- Stazioni ferroviarie: Boulouris - Dramont - Agay - Anthéor Cap Roux - Le Trayas www.ter-sncf/paca
-  **In aereo :**
- Aeroporto internazionale di Nizza-Costa Azzurra. Tel. 0 820 423 333
 - Aeroporto di Marsiglia. Tel. 0820 811 414 (0,12€/min)
 - Aeroporto di Tolone/Hyères. Tel. 0 825 018 387 (0,15€/min)
 - Areoporto de la Môle/Saint-Tropez. Tel: 04 94 547 640
- Collegamenti aeroporto**
- Navetta aeroporto linea 3003: Tel. 0 810 006 177
 - Airport Transfer servizio di minibus www.a-t-s.net
 - Van-services: Tel: 04 94 44 62 97 www.van-services.fr
 - Centrale Radio Taxi Tel: 04 94 83 24 24
 - VTCS: Tel. 06 34 28 50 80 www.vtcs-83.com



Per arrivare all'ufficio Turistico di Saint- Raphaël:
P Parcheggio "Bonaparte" coperto situato a 100 m
30 min gratuiti - posti auto riservati ai disabili.

LE MASSIF DE L'ESTÉREL

ESPLOSIVO PER LA SUA NATURA VULCANICA, STUPEFACENTE PER I SUOI COLORI, L'ESTÈREL È UN MASSICCIO IL CUI DISEGNO TORMENTATO E FRASTAGLIATO OFFRE DELLE SPETTACOLARI VISTE SUL MARE.

Sommario

Il Massiccio dell'Estérel	P 2/3
Mappa del Massiccio	P 4/5
Escursioni a piedi	P 4/8
Passeggiate in famiglia	P 9
Escursioni in bici e in Mountain Bike	P 10/11
Escursioni guidate	P 12





ACCESSO AL MASSICCIO IN AUTO



1 IL SENTIERO DEL LITORALE

⌚ 4h30 - 11km (solo andata)

🏔️ 140 m *Itinerario sportivo e ripido*

Partenza: Porto di Santa Lucia

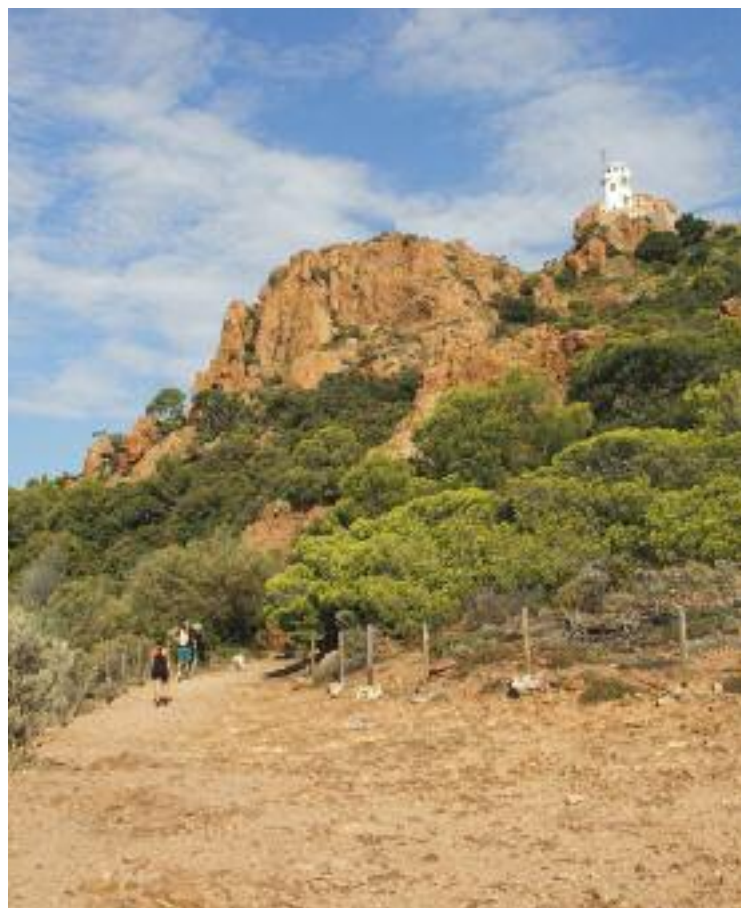
Accesso: Consigliamo vivamente di utilizzare i trasporti pubblici all'andata per accedere a uno dei punti di partenza dell'escursione per poi ritornare a piedi.

- Dal centro di Saint-Raphaël, prendere l'autobus n°8 (fermata Camp Long) o il treno (fermata Agay) e poi ritornare a piedi.

- Da Agay, il Dramont, prendere l'autobus n°8 (fermata Stazione Ferroviaria di St Raphaël) o il treno (fermata Saint-Raphaël Valescure), prendere sul lungomare la Passeggiata dei Bagni, per recarsi a piedi fino al Porto di Santa Lucia dove inizia il sentiero e poi ritornare a piedi.

Itinerario: Prendere il sentiero tracciato in giallo. Un'interruzione di 700 metri tra la punta di Pierre Blave e la spiaggia del Débarquement vi obbliga a camminare, per questo tratto, sul lato della strada. Il percorso, serpeggia tra la terra e il mare, tra scogliere di riolite, calette di ciottoli incastonate tra alte rocce che si tuffano nel mare cristallino, e spiagge dalle acque limpide perfette per una nuotata o un pic-nic. La passeggiata è impreziosita dalla tipica vegetazione: pini mediterranei, aloe, alberi di fico di Barbarie, che crescono valorosamente sulle rocce dai colori suggestivi, a testimonianza del ricco passato geologico di questa zona costiera (riolite rosso, esterellite al Dramont, gre). Alla fine del XIX secolo, l'élite aristocratica e borghese ha scelto questo tratto di litorale per costruire dimore dagli stili incantevoli che si dileguano perfettamente nella natura circostante e che si possono intravedere attraverso la parte inferiore dei loro splendidi giardini che si affacciano languidamente sul sentiero. La parte più spettacolare del percorso sarà senza dubbio il Cap Dramont, con le sue scogliere e la sua spettacolare vista sull'isola d'Or.

Percorso tracciato in rosa sulla cartina



IL CAP DRAMONT

È UN SITO PROTETTO DALL'UFFICIO FORESTALE NAZIONALE, OFFRE DEI PANORAMI MOZZAFIATO SULLE SCOGLIERE DI ROCCIA ROSSA, SULL'ISOLA D'ORO, LA BAIAGAY E L'ESTÉREL. ALLA SUA SOMMITÀ, IL FARO È STATO COSTRUITO NEL 1860 SULLE ROVINE DI UN'ANTICA TORRE DI GUARDIA RISALENTE AL 1562. IL CAP È COSTEGGIATO DALLA GRANDE SPIAGGIA DEL DÉBARQUEMENT E FU UNO DEI PRINCIPALI SITI DELLO SBARCO IN PROVENZA. IL 15 AGOSTO I SOLDATI AMERICANI SBARCARONO CON CARRI ARMATI E ARTIGLIERIA PESANTE. DI FRONTE A QUESTA SPIAGGIA OMBREGGIATA SI SCORGE L'ISOLA D'ORO.

2 CAP DRAMONT

⌚ 2h - 3km

🏔️ 170 m

Partenza: Spiaggia di Camp Long

Accesso:

In automobile, prendere la strada del bordo del mare in direzione d'Agay fino al Dramont. Sulla vostra destra, girare al cartello Tiki plage e fermarsi sul parcheggio alla fine della via Robinson.

. In autobus: linea n°8 - Fermata Camp Long

. In treno: TER 03 - Fermata il Dramont

Itinerario: Prendere il sentiero all'altezza della barriera in legno nella parte inferiore del parcheggio auto, poi dopo 200 metri prendere la strada sterrata sulla destra fino ad arrivare alla pista di asfalto. Alla seconda curva a gomito proseguire dritto per ammirare la splendida vista dalla Batteria sulla baia di Agay. Ritornare per lo stesso cammino che si ricollega alla pista asfaltata per salire fino al **Semaforo** (aggirarlo a destra) per scoprire un panorama mozzafiato. Scendere di nuovo fino al bivio e proseguire a destra sulla pista asfaltata che si affaccia sul lato sud del Cap Dramont. Alla fine della pista, prima di prendere il sentiero di destra per ritornare al punto di partenza, si può fare una deviazione a sinistra fino al tipico e colorato **porticciolo de Poussai**.



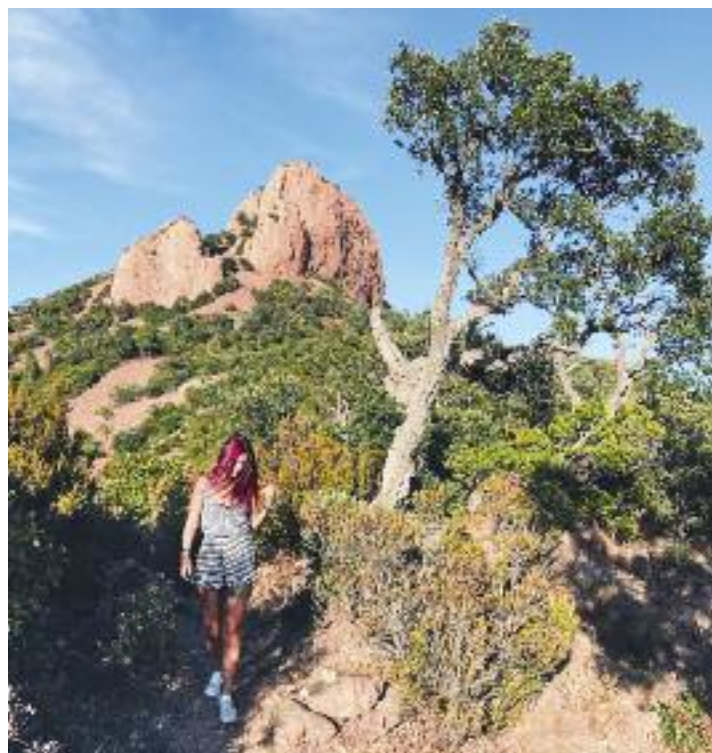
■ Sentiero segnalato in giallo

3

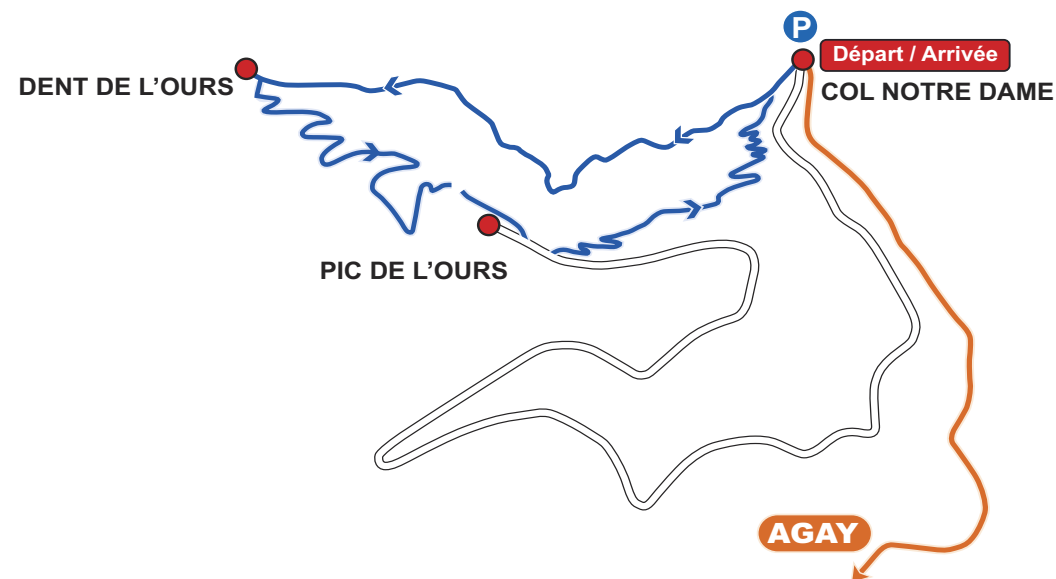
PIC DE L'OURS
 1h30 - 2,3km itinerario ad anello
 200 m

Accesso in auto : Prendere la strada del bordo del mare in direzione d' Agay. Alla giratoria d'Agay, seguire la direzione "Saint-Raphaël par l'intérieur". Passare sotto il piccolo ponte della ferrovia, oltrepassare la zona artigianale e, immediatamente dopo, prendere a destra la piccola strada che indica "Massiccio dell'Estérel" Seguire in seguito i pannelli che indicano "Pic de l'Ours" (per 8 km).

Itinerario : Diversi sentieri partono dal colle Notre Dame : prendere il sentiero segnalato da un cartello di legno "Dent de l'Ours - Pic de l'Ours". Il sentiero inizia leggermente in salita. Prendendo a destra al bivio si arriva ai piedi del "Dent de l'Ours". Arrivati alla roccia potrete approfittare di un suggestivo punto panoramico sulla baia di Cannes e le famose isole di Lérins, la baia di Fréjus e in lontananza potrete scorgere il Massiccio dei Maures. Ritornate sui vostri passi e prendete a destra il sentiero che sale verso la cima del Pic de l'Ours. La sua altitudine di 492m vi offre un ampio panorama sull'Estérel. Il Massiccio offre allo sguardo una molteplicità di ecosistemi : sommità frastagliate , scogliere di rocce rosse, guglie e precipizi... La vegetazione caratteristica mediterranea vi è quindi altrettanto diversificata: querce da sughero (specie dominante), pini marittimi, erica, arbusti di corbezzolo... Passare dall'antenna trasmittente poi continuare il sentiero che scende molto ripido. È ugualmente possibile ritornare dalla strada asfaltata (20 minuti supplementari di cammino ma con meno dislivello).



Sentiero segnalato in blu
 Strada pedonale asfaltata
 Strada d'accesso in auto



4

FARE IL GIRO DI CAP ROUX
 2h - 4,3km itinerario ad anello
 360 m

Partenza : Parcheggio della Sainte-Baume



Attenzione : il sentiero attraversa numerose pietraie e necessita l'uso di scarpe adeguate

Accesso in auto : Prendere la strada del bordo del mare in direzione d'Agay, seguire la D100 in direzione "Massiccio de l'Estérel". Passare sotto il piccolo ponte della ferrovia, oltrepassare la zona artigianale e, immediatamente dopo, prendere a destra la piccola strada che indica "Massiccio dell'Estérel" Seguire in seguito i pannelli "Colle di Notre-Dame" fino al parcheggio della Sainte-Baume.

Itinerario Salire la scala che conduce alla cappella nella roccia. Continuare il sentiero fino alla fontana (acqua sorgiva potabile). Prendere a destra il sentiero per 50m e proseguire per il sentiero che sale sulla sinistra. Continuare per circa 1,5km e, al bivio girare completamente a sinistra per salire verso i blocchi di rocce rosse del Colle di Saint Pilon. Da qui si può ammirare un panorama spettacolare sulla costa e le imponenti scogliere. Il sentiero costeggia questa cornice e conduce ad una nuova intersezione. A sinistra, il sentiero cieco vi conduce dopo 100m sulla cima del Cap Roux e la tavola d'orientamento (altitudine di 453m con vista di Cannes e Cap Camarat). Ritornare dallo stesso sentiero e girare a sinistra per continuare l'escursione. Lasciare il lato mare del Cap Roux per scendere piano, piano verso il pendio orientato verso il massiccio. Proseguire dritto ignorando la croce blu (Tralasciare i sentieri che partono verso destra) fino ad arrivare alla fontana..

Variante Appena prima della fontana, un sentiero sale sulla vostra sinistra fino alla grotta della Sainte-Baume dove visse l'eremita Saint-Honorat. (andata e ritorno 45 minuti).

Sentiero segnalato in giallo
 Sentiero segnalato in blu
 Strada d'accesso in auto



5 LO STAGNO
D'AUBERT

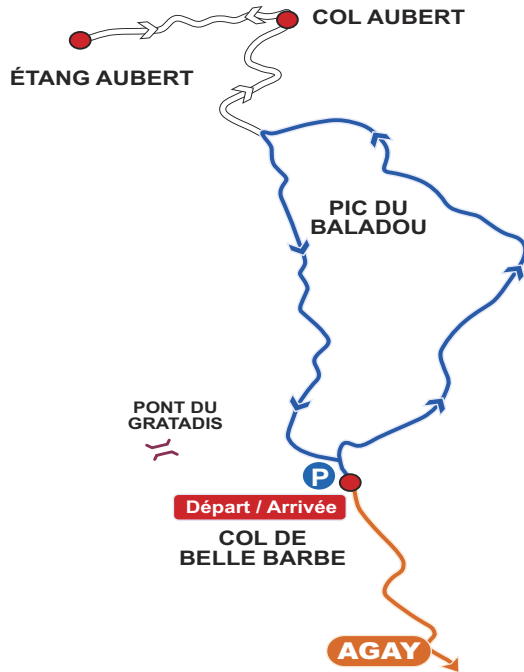
 1h30 - 3,8 km
 140 m

Partenza : parcheggio del Colle de Belle Barbe
Nel cuore del Massiccio

Accesso in auto : Prendere la strada del bordo di mare in direzione d'Agay. Alla giratoria d'Agay, seguire la direzione "Saint-Raphaël par l'intérieur". Passare sotto il piccolo ponte della ferrovia, oltrepassare la zona artigianale e, immediatamente dopo, prendere a destra la piccola strada che indica "Massiccio dell'Estérel" Seguire in seguito i pannelli "Colle di Belle Barbe"

Itinerario : Dal Colle di Belle Barbe prendete il sentiero segnalato in blu. 50 m dopo la partenza prendere a destra (lasciate sulla vostra sinistra il sentiero del ritorno). Il sentiero sovrasta un corso d'acqua, il Malinfernet, poi attraversa una pineta prima di arrivare ad un nuovo bivio. A sinistra si trova la strada del ritorno ma, per il momento, proseguire. Continuare lungo il sentiero per scoprire il magnifico panorama sulle rocce frastagliate del Perthus. Arrivare al Col d'Aubert, dove si incrociano diversi sentieri. Girare a sinistra sul sentiero che scende. 500 m dopo, si raggiunge il piccolo stagno d'Aubert, ideale per una pausa pic-nic. Il laghetto é alimentato da acqua piovana filtrata dal Baladou ed offre agli escursionisti le sue ninfee in fiore d'estate. Ripercorrere il sentiero per risalire al Col d'Aubert. Da lì, prendere a destra il sentiero che avete percorso all'andata fino al bivio. Il sentiero a destra vi riconduce al Colle di Belle Barbe in discesa attraverso la vegetazione.

Sentiero segnalato in blu 
Sentiero non segnalato 
Strada d'accesso in auto 



6 RASTEL D'AGAY

 circa 2h - 7km (andata e ritorno)
 360 m

Partenza : piazza del Togo ad Agay

Accesso :

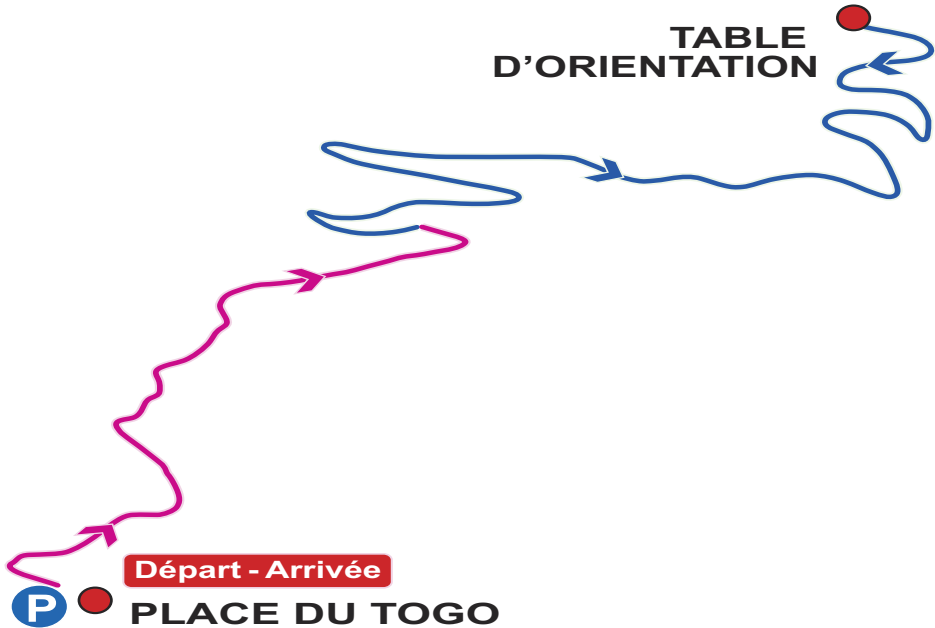
In auto: parcheggio gratuito in piazza del Togo
. In autobus: linea 8 fermata "relais d'Agay"
. In treno: TER 03 fermata "Agay"

Pista sterrata 
Strada asfaltata 

Itinerari : Risalire la strada du Gratadis per 50m e prendere gli scalini a destra per accedere alla residenza "Domaine du Rastel. Continuare l'ascensione lungo il viale del Rastel (alcune curve). Lasciare sulla vostra sinistra una pista forestale chiamata "Le Drapeau" e continuare per circa 200m lungo il viale. Dopo una grande curva a gomito incontrerete la seconda pista anch'essa chiamata "Le Drapeau". Oltrepassare la barriera verde e percorrere la pista che continua a salire fino alla cima. Una tavola d'orientamento vi offre un panorama meraviglioso sulla baia d'Agay. Ritorno dallo stesso itinerario.

RASTEL D'AGAY

TABLE
D'ORIENTATION



7 ROCHER
SAINT-BARTHÉLÉMY

 circa 1h - 3,2km (aller /retour)
 75 m

Partenza : parcheggio del Rocher - Altopiano di Anthéor

Accesso in auto : Prendere la strada del bordo del mare in direzione d'Agay, alla giratoria d'Agay, seguire la direzione "Saint-Raphaël par l'intérieur". Passare sotto il piccolo ponte della ferrovia, oltrepassare la zona artigianale e, immediatamente dopo, prendere a destra la piccola strada che indica "Massiccio dell'Estérel" Passare la casa forestale di Gratadis e proseguire a destra in direzione "Pic de l'Ours". All'incrocio seguente girare a destra in direzione "Rocher St-Barthélemy, Plateau d'Anthéor" fino alla barriera. Parcheggiare (lasciare l'accesso libero nei pressi della barriera per i vigili del fuoco).

Itinerario : Passare la barriera e proseguire la strada per 1,5km 30 minuti circa. Questa strada é chiusa alla circolazione ed è quasi piatta. Quest'itinerario si sviluppa sulla strada sovrastante quella della cornice e offre un panorama splendido sul mare. Ritorno dalla stessa strada. Potete prolungare la passeggiata dopo il Rocher per 2 Km andata e ritorno

8 DAL COLLE DI BELLE BARBE
AL PONTE DI PERTHUS

 circa 1h - 4 km (andata e ritorno)
 110 m

Itinerario in auto: da Agay seguire la direzione "Massif de l'Estérel". Oltrepassare la casa forestale di Gratadis, svoltare a sinistra in direzione del "Col de Belle Barbe". Continuare fino alla barriera che blocca la strada. Si può parcheggiare qui.

Passeggiata: Oltrepassare la barriera e prendere la strada asfaltata. Alla giratoria del Col du Mistral, prendere la strada sterrata che scende sulla sinistra. La strada scende fino al Ponte di Perthus dove scorre un grazioso fiumiciattolo. Ritornare dallo stesso itinerario. È inoltre possibile allungare la passeggiata fino alla casa forestale del Roussivau (1h in più andata e ritorno)

 Accessibile a persone con mobilità ridotta
 Accessibile ai passeggini
 Tavole da pic-nic

9 DALLA CASA FORESTALE
DEL ROUSSIVAU
AL PONTE DI PERTHUS

 circa 1h - 3,5 km (andata e ritorno)
 60 m

Solamente dal 20 Settembre al 20 Giugno

Itinerario in auto: da Valescure, seguire la direzione per Agay e girare in direzione del campeggio "Esterel Caravaning". Proseguire per 5km fino alla casa forestale alla quale è attinente un ampio parcheggio. Prendere a destra la pista asfaltata, che costeggia la casa forestale.

Passeggiata: Fiancheggerete le antiche culture di legno della proprietà prima di trovarvi a strapiombo sul fiume che scorre ridente nella sua forra sulla vostra destra. La pista, ombreggiata, scende dolcemente fino al Ponte di Perthus dove scorre un grazioso torrente. Ritorno dallo stesso itinerario.



AREA PER PIC-NIC:

Del Gratadis, ai piedi dell'Estérel: a Agay, prendere la direzione del Massiccio dell'Estérel, quindi entrare nel Massiccio a destra (cartello marrone). 400 m dopo la casa forestale del Gratadis, vedrete sulla vostra destra l'area pic-nic. Tavoli e panchine sotto l'ombra degli alberi. Non dimenticate di ripartire con i vostri rifiuti, il sito non dispone di pattumiere.



CIRCUITI IN MOUNTAIN BIKE LE MALINFERNET

Chilometraggio : 11,7 km - 1h
Dislivello : 250 m
Difficoltà : media

Itinerario che alterna piste e sentieri stretti e selvaggi.

Accesso in auto da Agay : Alla giratoria prendere la direzione “Saint Raphaël par l'intérieur”. Passare sotto il piccolo ponte della ferrovia, oltrepassare la zona artigianale e, immediatamente dopo, prendere a destra la piccola strada che indica “Massiccio dell'Estérel”. Seguire in seguito i pannelli “Colle di Belle Barbe”

Partenza in Mountain Bike parcheggio del Colle di Belle-Barbe. Prendere sulla destra in direzione del lago dell'Ecureuil e fiancheggiare il fiume Grenouillet. Arrivati al guado, proseguire sulla sinistra lungo il “Canyon du Mal infernet”. Al bivio successivo passare per la via di sinistra attraversando il guado. Arrivati al lago dell'Ecureuil, seguire la pista di sinistra e continuare per 2 km fino all'incrocio della Baisse de la Grosse Vache. Poi prendere sulla sinistra per circa 3 km fino al Colle del Mistral e recuperare sulla sinistra la strada per il Colle di Belle-Barbe.

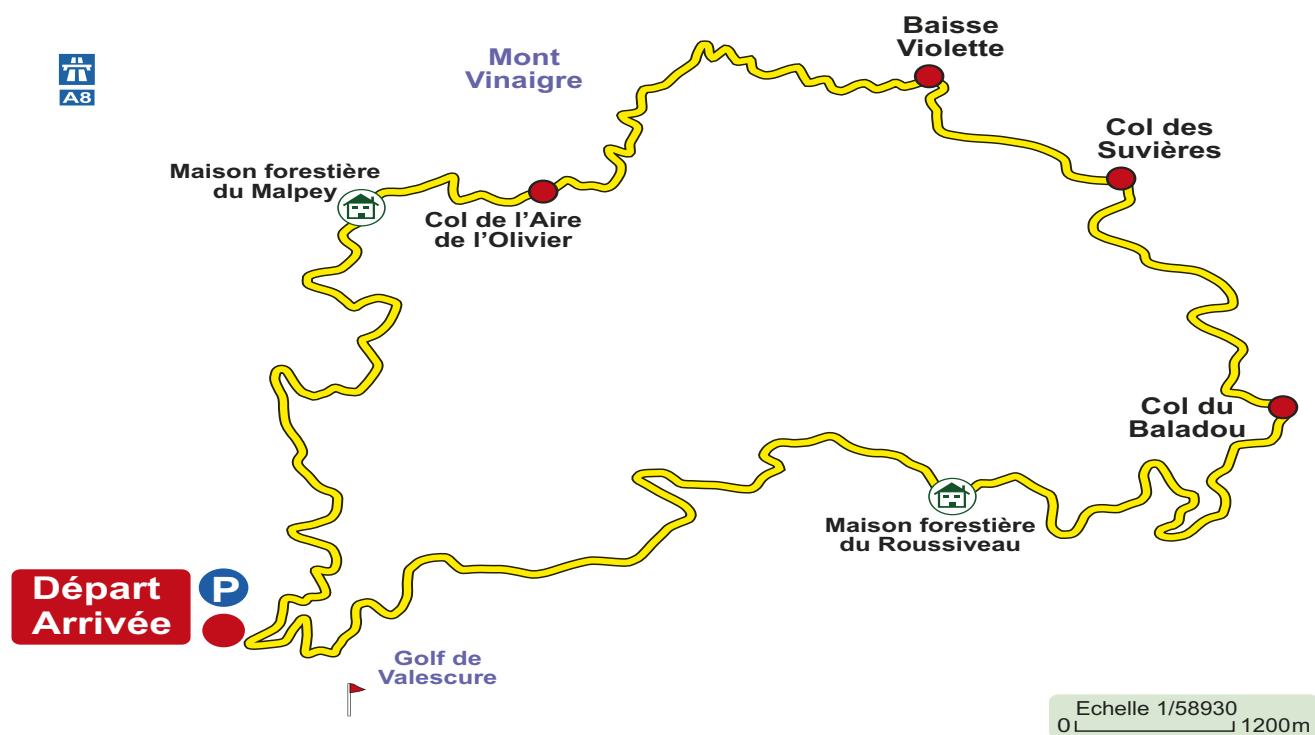


CIRCUITI IN MOUNTAIN BIKE LES BALCONS D'AZUR

Chilometraggio : 34 km - 2h/3h
Dislivello : 580 m
Difficoltà : media

Accesso in auto: Da Saint-Raphaël prendere la direzione del Golf di Valescure e parcheggiare nei pressi dell' Hotel San Pedro, all'altezza della giratoria.
Partenza in mountain bike: Proseguire dritto per circa 1 Km. Lasciare sulla destra il primo parcheggio (in una curva a sinistra) e arrivare 100m dopo, al parcheggio di Colle Douce. Prendere il sentiero principale in

direzione del Mont Vinaigre, al bivio della Roche Noire prendere a sinistra verso la cantina del Porfait e percorrere una porzione di strada asfaltata per raggiungere la Casa Forestale del Malpey. Girare a destra in direzione del Col de l'Olivier (stele) e continuare il sentiero principale fino alla Casa Forestale della Duchesse. Continuare a salire (dritto) per raggiungere la Baisse Violette poi il Col des Suvrières. Al passo, prendere a destra in direzione della Baisse de la Grosse Vache ed il Col del Mistral. Questa sezione asfaltata vi porterà fino alla Casa Forestale di Roussivau. Alla barriera, prendere la pista Castelli a destra, per ritornare al punto di partenza.



CIRCUITI IN MOUNTAIN BIKE CAP ESTÉREL COLLE DI BELLE BARBE

Itinerario breve per Mountain Bike, ideale per le famiglie. Questo percorso conduce nell'Estérel e fianchiaggia i laghi del Gratadis
Chilometraggio: 30 min-6 km(solo andata)
Dislivello: 280 m
Difficoltà: media

Accesso in auto : parcheggio di Cap Estérel

Partenza : Prendere il sentiero a destra "Les Sentiers de l'Estérel" dopo le 2 passerelle di legno, prendere a destra il sentiero principale e girare ancora a destra (1, 5 km) per affrontare una piacevole discesa (sigle track) fino al Vallon des Ferrières.

Continuare a destra sulla strada asfaltata fino al guado del Ponte de la Charette (3,7 km) poi prendere a sinistra la strada principale e girare a destra in direzione "Massiccio de l'Estérel. Fiancheggiare i laghi del Gratadis quindi seguire la direzione del Colle di Belle Barbe.

CIRCUITI PER CICLISMO SU STRADA MASSIF DE L'ESTÉREL

Chilometraggio: 15 Km
Durata: 1h - Passeggiata in famiglia
Difficoltà: livello verde

Accesso in auto: Seguire il bordo del mare in direzione d'Agay, arrivati alla giratoria d'Agay prendere la direzione "Saint Raphaël par l'intérieur". Passare sotto il ponte della ferrovia, e parcheggiare sulla piazza Togo che si trova alla vostra sinistra.

Itinerario: Prendere il viale del Gratadis per circa 1,5 Km poi girare a destra in direzione del Massiccio dell'Estérel. Dopo la casa forestale del Gratadis girare a sinistra (3,8 Km) in direzione del Col de Belle Barbe. Oltrepassare la barriera poi prendere la direzione del Col du Mistral, dove si troveranno successivamente la casa forestale del Russiveau e il campeggio "Estérel Caravaning". Infine percorrere a sinistra la pista ciclabile per ritornare al punto di partenza.

CIRCUITI PER CICLISMO SU STRADA LA CORNICHE D'OR

Chilometraggio: 60 Km
Durata: 2h30
Difficoltà: livello blu - Attenzione questo itinerario esige vigilanza e prudenza (sconsigliato alle famiglie)

Itinerario: Con partenza da Saint Raphaël, seguire la strada della Cornice d'Oro sul bordo del mare fino a Théoule.

Alla giratoria della Napoule prendere a sinistra (in salita) poi girare a sinistra, alla giratoria di Peygros. Proseguire la RN7 in direzione di Saint Jean de Cannes per arrivare al Colle du Testanier (cima dell'Estérel). Per ritornare al punto di partenza seguire in direzione di Fréjus.

Scoprite altri circuiti e itinerari per mountain bike e bici da strada sul sito internet circuits.esterel-cotedazur.com

