

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

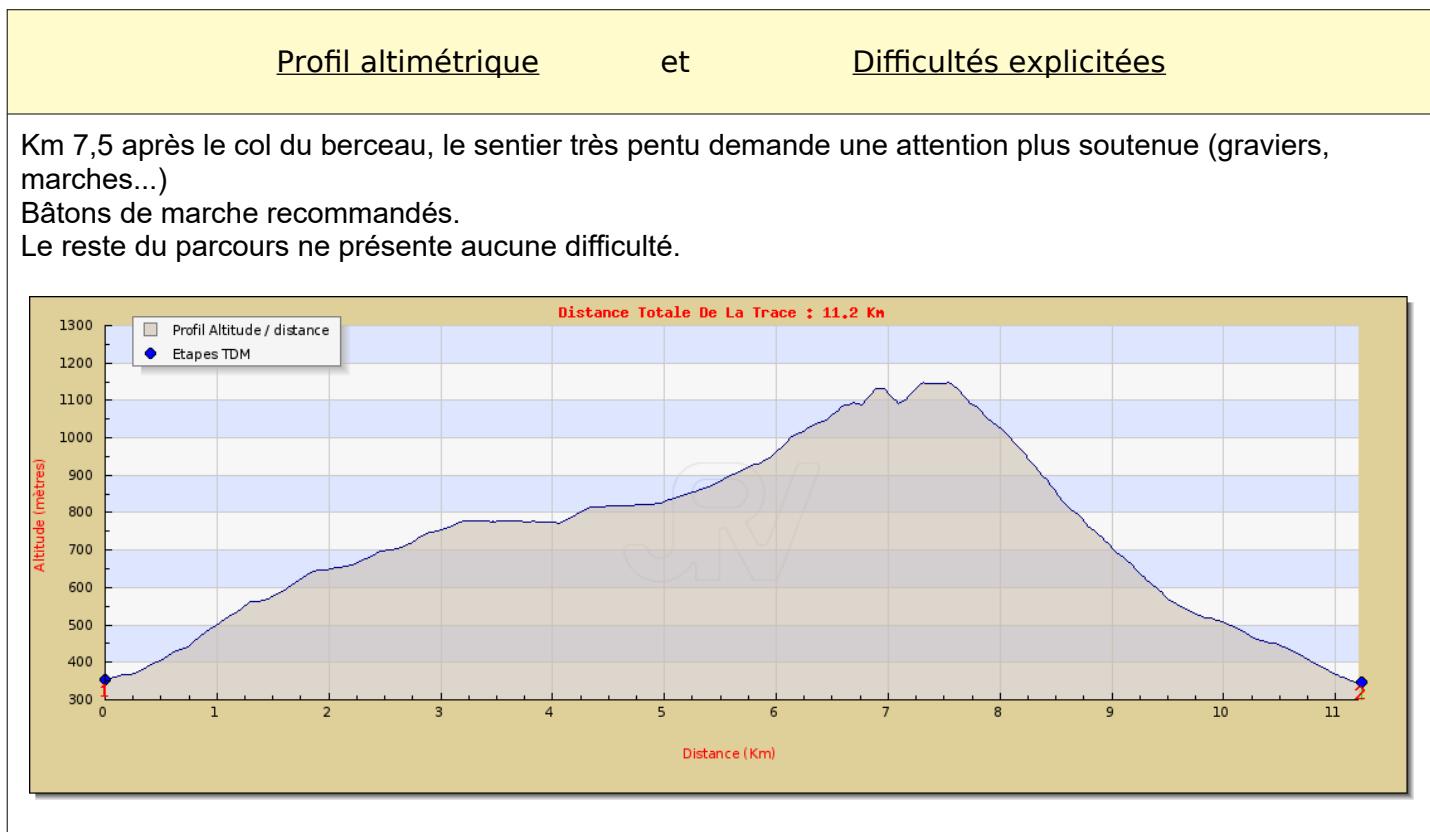
Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

<u>RANDONNÉE</u>	Le Col du Berceau	<u>CARTE IGN</u>	
Départ	Parking Castellar	GPS : UTM (Fuseau 32T)	X : 379.192 Y : 4851.484

<u>Distance</u>	11,5 km	<u>Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)</u>	05h30
-----------------	---------	--	-------

<u>Altitudes Mini - Maxi</u>	350 m 1143 m	<u>Dénivelés Cumulés</u>	+ 850 m	- 850 m
------------------------------	-------------------	--------------------------	---------	---------

<u>Cotation</u> <u>suivant</u> <u>guide FFR</u>	<u>Effort (E)</u> IBP 82	<u>Technicité (T)</u> E4 : Assez Difficile	<u>Risque (R)</u> T3: Peu difficile T4 : Ponctuel
			R3 : Peu élevé



Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées.

Équipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet).

Vêtement de rechange pour le retour.

Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante.

GESTION	Animateur : Patrick	Tél : 06 41 57 21 95	Courriel :	
RdV :	Tennis de St Vallier : 07h30		Trajet (A/R)	164 km (minibus)
	Pk Pré Du Lac : 07h50			

INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire.

Descriptif / Informations complémentaires:

Balcon de la Côte d'Azur, niché à environ 340 mètres d'altitude, juste au-dessus de Menton, Castellar est un village médiéval qui semble suspendu entre le bleu de la Méditerranée et le gris calcaire des Alpes. C'est l'un de ces rares endroits où l'on peut admirer les sommets enneigés tout en sentant l'air marin.



Contrairement à beaucoup de villages perchés circulaires, Castellar possède des rues parallèles et droites, témoignage d'une reconstruction réfléchie au XVe siècle.

Loin de l'effervescence du littoral, ses ruelles sont fleuries, calmes, et mènent souvent à des belvédères imprenables sur la baie de Menton. Le village est réputé pour ses oliveraies et ses agrumes, bénéficiant d'un microclimat exceptionnel.

2 cols et 2 sommets tout au long de cette randonnée.

Depuis le village, une piste s'élève rapidement vers Le Col Saint Bernard et sa chapelle, sous la pointe de la Penna. Premier point de vue sur la côte.



Depuis le col du Berceau

La montée vers le Col du Berceau (1090m) à travers les terrasses d'oliviers puis une forêt de pins sera le pivot de la randonnée. Un des panoramas les plus spectaculaires des Alpes-Maritimes : une vue plongeante à 1 100 m d'altitude sur la mer. La vue s'ouvre brutalement sur Menton, l'Italie et, par temps clair, la Corse. C'est l'endroit idéal pour notre pause repas.

Le Roc de l'Ormea (1132 m) : À droite du col (en regardant la mer), un petit sentier mène rapidement au sommet. C'est le point de vue le plus impressionnant sur le littoral.

La cime de Restaud (1143 m) : A gauche le sommet opposé (vers l'Est). Le sommet offre une vue plus large sur les sommets du Mercantour et la frontière italienne.

Le Retour débute par une descente caillouteuse assez raide puis des terrasses d'oliviers jusqu'à Castellar.

Trace

