

ESCAPE



PROGRAM: TREKKING FRÅN ALPERNA TILL MEDELHAVET

☞ 7 frukostar, 5 luncher och 6 middagar inkluderad

Dag 1

Casterino

☞ Middag

Vi landar i Nice och åker en kort transfer upp genom Val Roya till Casterino, den sista lilla bosättningen i dalen. Här checkar vi in på trevliga Chamois d'Or (Guldgemsen) som skämmer bort oss med mysiga rum, god mat och ett litet Spa i lantliga omgivningar. Här bor vi resans två första nätter.

Dag 2

Vandring i Vallé des Merveilles

☞ Frukost, lunch, middag


🕒 6 timmar

📍 670 m upp/ner

Med start från hotellet vandrar vi upp genom svalkande lärskog till "undrens dal" i hjärtat av nationalparken Mercantour. Hela området är klassat som UNESCO världsarv, dels tack vare den sublimes miljön, dels tack vare de 3500 år gamla hällristningarna som finns här. Det vilar något magiskt över platsen och den som vågar sig på ett bad i Lac Vert kan uppleva det som något nästan rituellt.

Dag 3

Vandring från La Brigue till Fontan

 Frukost, lunch, middag


 6 timmar


 600 m upp, 950 m ner

Vi checkar ut och åker buss en kort sträcka till lilla medeltidsbyn La Brigue med sin anrika kyrka. Sedan vankas en mycket vacker "balkongstig" som fransmännen kallar de leder som går längsmed berget med extra bra utsikt. Vi spanar ner i Royas raviner och passerar små höglänta bosättningar som Granile och Berghe. Vi slutar vid Fontans barocka kapell och åker lokalbuss ner till Breil-sur-Roya, ett samhälle vid forsen där vi ska bo de kommande två nätterna.

Dag 4

Vandring från Breil-sur-Roya till Sospel

 Frukost, lunch, middag


 6 timmar


 600 m upp, 500 m ner

I morgonsolen traskar vi uppför dalens västra sida och når så småningom Piene-Haute, en samling stenhus med andlöst vackert läge. Här upplever vi fullt ut mötet mellan Alperna och Medelhavet, med olivträd och ljuv luft bland höga berg. Vi vandrar sedan vidare söderut mot Sospel, där vi kan beundra den gamla tullbron från 1400-talet innan vi tar tåget tillbaka till Breil.

Dag 5

Vandring från Sospel till Sainte-Agnes

 Frukost, lunch, middag


 4 timmar

 550 m upp, 500 m ner

Idag ska vi få vår första ohindrade vy över havet! Vi tar mjölkståget tillbaka till Sospel och buss en liten bit upp till passet Col de Castillon, där vandringen börjar. Via toppen Mont Ours (1239 möh) vandrar vi ut mot Sainte-Agnes som är Frankrikes högst belägna kustby. Från hela 900 meter över havet får vi ett oslagbart vykort över kusten, Menton, Monte-Carlo och vid klart väder även Korsika. Sainte-Agnes är listad som en av Frankrikes vackraste byar och en av "villages perchés", fritt översatt byar med häftiga lägen. Vi spenderar natten här uppe och missar inte traktens delikata citronkaka efter middagen medan ljusen tänds långt nedanför oss.

Dag 6

Vandring från Sainte-Agnes till Menton

 Frukost, lunch

 4,5 timmar

 200 m upp, 750 m ner

Den sista vandringen går lite extra lätt. Dels går vi utför hela dagen, dels lockar det inbjudande vattnet där nere. Vi går först genom vacker pinjeskog till Castellar längs leden "Balcons de la Côte d'Azur". Från denna fina by går det utför på stig ända ner till Menton och målet är nått. Nu behövs inte vandringskängorna längre, och det är tradition för vandrare som har gått längsleden GR-52 att ta ett bad med skorna på!

Dag 7

Menton

🍴 Frukost, middag

När vi har gått hela vägen från Alperna till Medelhavet unnar vi oss en vilodag. Utforska Mentons kärleksfullt bevarade bykärna som präglas av ett virrvarr av gränder, pastellfärgade fasader, små torg, medeltida portar och villor som tillhört dignitärer. Kameran kommer att gå varm. Även barockkyrkan St Michel och Jean Cocteau-muséet är värda ett besök. Efteråt vilar man med fördel upp sig på antingen den lilla sandstranden Plage des Sablettes eller på de mot havet mer öppna stränderna i Baie du Soleil. Även Monaco, Nice och Italien ligger en kort dagstur med tåg bort. På kvällen avskedsmiddag med gänget.

Dag 8

Farväl till vandringen i Val Roya

🍴 Frukost

Efter en sällsynt innehållsrik vandringsvecka återvänder vi med en kort transfer till Nice och flyget hem. Au revoir!