

Legenda | Legende | Legend

- Strada Statale | Route Nationale | National road
- Strada Provinciale | Route Départementale | Provincial road
- Strada secondaria | Route secondaire | Secondary road
- Strada sterrata | Piste | Track
- Ferrovia | Voie ferrée | Railway
- Comune | Village | Municipality
- Località | Hameau; lieu-dit | Village
- ▲ Cima | Sommet | Mountain summit
- ( ) Colle | Col | Pass
- 🏠 Sede del Parco | Siège du parc | Park headquarter
- 🏠 Rifugio | Refuge | Mountain refuge
- 🛖 Posto tappa | Gîte d'étape | Stopover
- 🚧 Bivacco non gestito | Bivouac non gardé | Bivouac without manager
- 📍 Punto d'informazione | Point d'information | Info point
- ⛪ Santuario | Sanctuaire | Religious sanctuary
- 🏰 Fortificazione | Fortifications | Forts
- 🚠 Stazione scistica | Station de ski | Ski station
- Confine di Stato | Frontière | International border
- 🌳 Area Parco | Zone Parc | Park area
- 🌿 Area adesione | Aire d'adhésion | Membership area

1 : 140.000 scala / échelle / scale



**— La Grande Traversée du Mercantour**  
La Grande Traversata del Mercantour  
The Great Mercantour Crossing

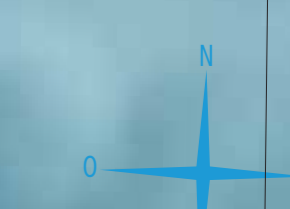
- 1 Allos - Estenc  
7.30h | D+ 1400m | D- 1150m
- 2 Estenc - Saint-Dalmas-le-Selvage  
6h | D+ 710m | D- 1070m
- 3 Saint-Dalmas-le-Selvage - Hameau de Bousleyas  
5.30h | D+ 1190m | D- 825m
- 4 Hameau de Bousleyas - Hameau de Ferrière  
5.30h | D+ 835m | D- 820m
- 5 Hameau de Ferrière - Refuge de Vens  
5.00h | D+ 825m | D- 350m
- 6 Refuge de Vens - Refuge de Rabuons  
6.00h | D+ 495m | D- 350m
- 7 Refuge de Rabuons - Refuge Laus (De Alexandris Foches)  
5h | D+ 665m | D- 1250m
- 8 Refuge Laus (De Alexandris Foches) - Sant'Anna di Vinadio  
6h | D+ 960m | D- 730m
- 9 Sant'Anna di Vinadio - Isola 2000  
2.30h | D+ 430m | D- 355m
- 10 Isola 2000 - Rifugio Questa  
6h | D+ 835m | D- 440m
- 11 Rifugio Questa - Boréon  
6.30h | D+ 650m | D- 1460m
- 12 Boréon - Refuge Madone de Fenestre  
5.30h | D+ 680m | D- 1945m
- 13 Refuge Madone de Fenestre - Refuge de Nice  
5h | D+ 745m | D- 410m
- 14 Refuge de Nice - Refuge des Merveilles  
6h | D+ 670m | D- 760m
- 15 Refuge des Merveilles - Camp d'Argent  
6h | D+ 810m | D- 1630m
- 16 Camp d'Argent - Sospel  
7.30h | D+ 470m | D- 1850m
- 17 Sospel - Menton  
7h | D+ 1150m | D- 1480m

**— La Grande Traversata delle Alpi Marittime**  
La Grande Traversée des Alpes Maritimes  
The Great Alpi Maritime Crossing

- 1 Colle della Maddalena (Col de Larche) - Refuge Gardetta  
6h | D+ 1040m | D- 1230m
- 2 Rifugio Gardetta - Sambuco  
6h | D+ 570m | D- 1230m
- 3 Sambuco - Bagni di Vinadio  
6h | D+ 1160m | D- 1050m
- 4 Bagni di Vinadio / Sant'Anna di Vinadio  
3 giorni / jours / days
- 5 Sant'Anna di Vinadio - Rifugio Malinvern  
5h | D+ 860m | D- 1050m
- 6 Rifugio Malinvern - Terme di Valdieri  
6h | D+ 860m | D- 1300m
- 7 Terme di Valdieri - Rifugio Genova  
6h | D+ 1360m | D- 250m
- 8 Rifugio Genova - San Giacomo di Entracque  
5h | D+ 540m | D- 1320m
- 9 San Giacomo di Entracque - Trinità di Entracque  
4.30h | D+ 950m | D- 1100m
- 10 Trinità di Entracque - Palanfré  
5h | D+ 1210m | D- 1500m
- 11 Palanfré - Agriturismo L'Agrifoglio (Limone)  
5.30h | D+ 1190m | D- 1610m
- 12 Agriturismo L'Agrifoglio (Limone) - Rifugio Pian delle Gorre  
6h | D+ 1260m | D- 1590m
- 13 Rifugio Pian delle Gorre - Rifugio Don Barbera  
5h | D+ 1580m | D- 520m
- 14 Rifugio Don Barbera - Realdò  
5h | D+ 300m | D- 1950m
- 15 Realdò - Rifugio Allavena  
5h | D+ 1215m | D- 300m
- 16 Rifugio Allavena - Rifugio di Gouta  
6h | D+ 710m | D- 1070m
- 17 Rifugio di Gouta - Rocchetta Nervina  
5h | D+ 500m | D- 1400m
- 18 Rocchetta Nervina - Torri  
5.30h | D+ 850m | D- 1080m
- 19 Torri - Grimaldi  
4.30h | D+ 1150m | D- 1250m

**— Gli anelli delle Alpi del Mediterraneo**  
Les boucles des Alpes de la Méditerranée  
Circular walks in the Mediterranean Alps

- FRANCE**
- A Attorno al Lago d'Allos / Autour du Lac d'Allos / Around Lake Allos  
2 giorni / jours / days
  - B Il Sentiero d'Azur / Le Sentier d'Azur / The Sentier d'Azur  
3 giorni / jours / days
  - C Il trekking dei colori / La randonnée des couleurs / The colours hike  
3 giorni / jours / days
  - D Il gran tour delle Merveilles / Le grand tour des Merveilles / Tour des Merveilles  
7 giorni / jours / days
- ITALIA**
- E Giro del Marguareis / Tour du Marguareis / Marguareis Tour  
4 giorni / jours / days
  - F I borghi liguri / Les villages ligures / Ligurian villages  
3 giorni / jours / days
  - G L'Alta Via del Re / La Haute Route des Rois / The Alta Via dei Re  
7 giorni / jours / days
- TRANSFRONTALIERI / TRANSFRONTALIERS / TRANSBOUNDARY**
- H Tour Argentera e Merveilles / Tour Argentera et Merveilles  
Argentera and Merveilles Tour  
9 giorni / jours / days
  - I Un balcone sul Mediterraneo / Un balcon sur la Méditerranée  
A balcony on the Mediterranean  
3 giorni / jours / days
  - L Il trekking del lupo / Le trekking du loup / The wolf trekking  
3 giorni / jours / days
  - M L'anello delle 4 valli / La boucle des 4 vallées / The 4 valleys circular hike  
5 giorni / jours / days
  - N Sull'Alta Via dei Monti Liguri / Sur l'Alta Via dei Monti Liguri  
On the Alta Via dei Monti Liguri  
3 giorni / jours / days
  - O Giro del Malinvern / Tour du Malinvern / Malinvern lake tour  
2 giorni / jours / days
  - P Il tour dei Tembres / Le tour du Tembre / The tour of Tembre  
5 giorni / jours / days



**GTM: la grande trekking nella natura delle Alpi Marittime!**  
 Ai piedi di cime di 3000 m, un'avventura eccezionale nel Parco nazionale del Mercantour: le Alpi incoltivate del versante al sole e per finire un'Alta Via della Méditerranéee!  
 Con la Grande Traversata del Mercantour, gli escursionisti e gli appassionati di natura potranno godere per 17 giorni di alcuni dei più bei paesaggi delle Alpi del Mediterraneo.

**GTM: le grand trek nature des Alpes-Maritimes** !  
 Au pied des sommets à 3000 m, une aventure exceptionnelle dans le Parc national du Mercantour : les Alpes sauvages cotés soleil et pour finir un'Alta Via de la Méditerranéee!  
 Avec la Grande Traversée du Mercantour, les randonneurs et amateurs de nature profiteront en 17 jours de quelques-uns des plus beaux paysages des Alpes de la Méditerranéee.

**GTM: the great nature trek through the Maritime Alps!**  
 At the foot of 3000 m peaks, an exceptional adventure in the Mercantour National Park, along the sunny side of these wild Alps for finishing an Alta Via of the Mediterranean!  
 With the Grande Traversée du Mercantour, hikers and nature lovers will enjoy 17 days in some of the most beautiful scenery in the Mediterranean Alps.

**GTM: a grande itinerario di scoperta con una eccezionale varietà di ambienti e paesaggi.**  
 Si passa dalle grandi pareti e dai laghi del massiccio dell'Argentera ai pascoli e altipiani carsici del Marguareis, alla macchia mediterranea e agli antichi villaggi della Riviera dei Fiori. Diciannove giorni di cammino con partenze dal Colle della Maddalena, porto di Provenza, e arrivo alle grotte del Balzi Rossi, sito preistorico che si affaccia su uno dei tratti più pittoreschi della costa ligure.

**GTM: un grande itinéraire de découverte proposant une diversité exceptionnelle d'ambiances et de paysages.**  
 Les imposantes parois rocheuses et les lacs glaciaires du massif de l'Argentera, les prairies et hauts plateaux karstiques du Marguareis et pour finir les villages médiévaux de la Riviera des Fleurs. Dix-neuf jours de marche au départ du Col de Larche, aux portes des Alpes de Méditerranée. Une arrivée aux grottes de Balzi Rossi, site préhistorique qui surplombe la grande bleue et qui offre un des plus beaux panoramas de la côte ligure.

**GTM: a great itinerary of discoverywith an exceptional variety of environments and scenery.**  
 From the big walls and lakes of the Argentera massif, to the pastures and karst plateaus of Marguareis and the mediterranean scrub and ancient villages of the Riviera des Fleurs. Dcineen day walk from the Colle della Maddalena, the gateway to Provenca, to the caves at Balzi Rossi, a prehistoric site overlooking one of the most picturesque stretches of the Liguian coast.

**Gli anelli delle Alpi del Mediterraneo**  
 Itinerari da 2 a 7 giorni per scoprire le meraviglie delle Alpi del Mediterraneo in tutte le stagioni.

**Les boucles des Alpes de la Méditerranéee**  
 Des itinéraires de 2 à 7 jours pour découvrir les merveilles des Alpes de la Méditerranéee en toute saison.

**Circular walks in the Mediterranean Alps**  
 Routes from 2 to 7 days to discover the wonders of the Mediterranean Alps in all seasons.

**1 Attorno al Lago d'Allos / Val d'Allos - 2 giorni**  
 Passaggio per famiglie intorno al lago più conosciuto ai più segreti. Quest'itinerario in quota si snoda nel cuore del Parco nazionale del Mercantour. Lungo il cammino si ammirano paesaggi che invitano al contemplazione, da stupendo in estate e in autunno, quando i larici sono spogliati le montagne circostanti.

**2 Rifugio di Valle d'Allos (Val d'Allos) - 2 giorni**  
 Bellata familiare sotto dei laci, di più come sia più segreti. Cet itinéraire d'altitude chemine en zone cœur du Parc national du Mercantour. Les sentiers offrent un paysage propre à la contemplation, à l'automne et en été, lorsque les mélèzes tapissent les montagnes avoisinantes.

**3 Around Lake Allos / Val d'Allos - 2 days**  
 A family walk around the most famous lake in the area. This mountain route explores the heart of Mercantour National Park. The trails offer a contemplative landscape to savour in summer and autumn when the pines have lost their summer's mossiness.

**4 Sentiero d'Azur (du Mercantour - Eze - 3 giorni)**  
 Una costa azzurra diversa, dai laghi medievali alla lussuosa vegetazione mediterranea. Sainte-Agnès, il più alto paese costiero d'Europa, sovrasta la bella baia tra Sanremo e Roquebrune Cap Martin. Hanno fatto parte della proprietà anche la Ville, famosa per il suo teatro di Augusto, Mentecaille e Eze sur Mer. Una Côte d'Azur differente, des villages médiévaux au cœur d'une luxurriante végétation méditerranéenne. Sainte-Agnès, le plus haut village côtière d'Europe, surplombe la belle baouette entre Sanremo et Roquebrune Cap Martin. Au programme également la Ville (théâtre d'Auguste), Mentecaille et Eze sur Mer.

**5 The Sentier d'Azur (from Menton to Eze - 3 jours)**  
 A different Côte d'Azur, from the heart of high Mediterranean vegetation. Sainte-Agnès, the highest coastal village in Europe, overlooks the open bay between St. Remo and Eze sur Mer. Also on the programme is the Ville, famous for its Augustan Theatre, Monaco and Eze sur Mer.

**6 Trekking dei colori (Quanto di Dalaù - 3 giorni)**  
 Trekking per famiglie intorno al lago più conosciuto ai più segreti delle goli di Dalaù. L'attività principale di questo programma è costituita proprio dalle spettacolari goli vetroniere di colore rosso cupo, in armonia conosciuta con i verdi delle vegetazione e il cielo azzurro. La geomorfologia del lago è un capolavoro della natura.

**7 La randonnée des couleurs (Quanto di Dalaù - 3 jours)**  
 Trekking per famiglie intorno al lago più conosciuto ai più segreti delle goli di Dalaù. L'attività principale di questo programma è costituita proprio dalle spettacolari goli vetroniere di colore rosso cupo, in armonia conosciuta con i verdi delle vegetazione e il cielo azzurro. La geomorfologia del lago è un capolavoro della natura.

**8 Rifugio Dono (Dalaù - Cane - 3 giorni)**  
 Muhi di oltre trecento passi through the regular route between the Dalaù Gorge. It is an extraordinary spectacle to see the vegetation and the rocks of the gorge contrast harmoniously with the green of the vegetation and the azure sky. The exceptional gully offers an extraordinary scenery.

**9 Il grand tour delle Meraviglie (Parco nazionale del Mercantour - 2 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**10 Le grand tour des Merveilles (Parco nazionale del Mercantour - 2 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**11 Tour des Merveilles (Mercantour National Park - 4 days)**  
 A historical itinerary in altitude, with the presence of wonderful lakes to discover in one go the whole of the Merveilles valley. The best of high altitude landscapes reproduce a landscape of another time.

**12 The colours lake (Dalaù - Cane Gorges - 3 days)**  
 Much of the route passes through the regular route between the Dalaù Gorge. It is an extraordinary spectacle to see the vegetation and the rocks of the gorge contrast harmoniously with the green of the vegetation and the azure sky. The exceptional gully offers an extraordinary scenery.

**13 Il grand tour delle Meraviglie (Parco nazionale del Mercantour - 2 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**14 Le grand tour des Merveilles (Parco nazionale del Mercantour - 2 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**15 Tour des Merveilles (Mercantour National Park - 4 days)**  
 A historical itinerary in altitude, with the presence of wonderful lakes to discover in one go the whole of the Merveilles valley. The best of high altitude landscapes reproduce a landscape of another time.

**16 I borghi liguri (Val d'Allos - Eze - 3 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**17 The villages liguri (Vimille di S. Fabi - San Vigilio - 3 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**18 Ligurian valleys (Vimille di S. Fabi - San Vigilio - 3 days)**  
 A historical itinerary in altitude, with the presence of wonderful lakes to discover in one go the whole of the Merveilles valley. The best of high altitude landscapes reproduce a landscape of another time.

**19 Alta Via dei Re (Parco nazionale delle Alpi Marittime - 7 giorni)**  
 Quest'itinerario è legato al Vero Itinerario Francese, che fu frequentato abitualmente la Valle Gesso per quasi un secolo. La sua presenza sul territorio è testimoniata da un consistente patrimonio di interesse storico e culturale. L'itinerario si snoda in un paesaggio di grande bellezza, con il suo verde d'Alta Via, decorato tutta in numerosi laghi.

**20 The Alta Via des Rois (Parco nazionale delle Alpi Marittime - 7 jours)**  
 Cet itinéraire est lié au Vrai Itinéraire Français de Savoie, qui a fréquemment été assolé à la Vallée Gesso pendant presque un siècle. La présence de ce patrimoine est attestée par un riche patrimoine de résidences, postes de chasse, monuments, et surtout par un dense réseau de sentiers sur lesquels il est toujours agréable de marcher.

**21 The Alta Via dei Re (Alpi Marittime Natura Park - 7 days)**  
 This itinerary is linked to King Victor Emmanuel II's Savoie, which was frequently visited by the king for almost a century. This presence has left a rich heritage of residences, hunting lodges, monuments and especially a dense network of roads and paths which the Alta Via Gesso, soaring in one of the many mountain ranges of the Alps.

**22 Tour dell'Argentera e delle Meraviglie (Argentera e Mercantour - 2 giorni)**  
 Un itinerario Alto Gesso che offre uno spazio stupendo, una fauna variegata con ungulati e mammiferi, paesaggi spettacolari e un patrimonio storico e culturale di grande interesse. L'itinerario si snoda nella Valle delle Meraviglie, che hanno più di 5000 anni.

**23 Tour de l'Argentera et des Merveilles (Argentera et Mercantour - 2 jours)**  
 Un itinéraire franco-italien qui offre de grands espaces sauvages, une faune riche d'ongulés et de mammifères, paysages spectaculaires et un patrimoine historique et culturel d'un grand intérêt. L'itinéraire se déroule dans la Vallée des Merveilles, villages de plus de 5000 ans.

**24 Argentera and Merveilles Tour (Argentera & Mercantour - 2 days)**  
 A Franco-Italian itinerary in the southern part of the European Mercantour-Mercantour park. This vast wild area is home to a variety of ungulates and mammals, often splendid landscapes and also a rich cultural heritage with the ruins of the Marguareis site and the rock engraving of the 5000 year old rock engraving in the valley of the frontier.

**25 Un balcone sul Mediterraneo (Nizzardo a Liguria - 3 giorni)**  
 Questo percorso permette di uscire dall'incalzante boschi di alta montagna e di ammirare, attraverso i pascoli, pascoli e altipiani carsici del Marguareis, alla macchia mediterranea e agli antichi villaggi della Riviera dei Fiori. Diciannove giorni di cammino con partenze dal Colle della Maddalena, porto di Provenza, e arrivo alle grotte del Balzi Rossi, sito preistorico che si affaccia su uno dei tratti più pittoreschi della costa ligure.

**26 Argentera and Merveilles Tour (Argentera & Mercantour - 2 days)**  
 A Franco-Italian itinerary in the southern part of the European Mercantour-Mercantour park. This vast wild area is home to a variety of ungulates and mammals, often splendid landscapes and also a rich cultural heritage with the ruins of the Marguareis site and the rock engraving of the 5000 year old rock engraving in the valley of the frontier.

**27 A balcony on the Mediterranean (Nizza to Liguria - 3 days)**  
 This route takes you from the Italian Riviera, Riviera Asin, reaching among ancient olive and oak groves towards the heart of the Mercantour National Park. The very varied natural mosaic from ridge to ridge, along beautiful gorges through wild scenery and the remains of cultivated fields.

**28 Il trekking del lago (Mercantour - Alpi Marittime - 6 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**29 The lake trekking (Alpi Marittime - Alpes Maritimes - 6 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**30 A lake trekking (Alpi Marittime - Alpes Maritimes - 6 days)**  
 This route takes you from the Italian Riviera, Riviera Asin, reaching among ancient olive and oak groves towards the heart of the Mercantour National Park. The very varied natural mosaic from ridge to ridge, along beautiful gorges through wild scenery and the remains of cultivated fields.

**31 Canello delle Alpi (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 giorni)**  
 Un itinerario di grande bellezza, con il suo verde d'Alta Via, decorato tutta in numerosi laghi. L'itinerario si snoda in un paesaggio di grande bellezza, con il suo verde d'Alta Via, decorato tutta in numerosi laghi.

**32 The beauty of the valleys (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 jours)**  
 Un itinéraire de grande beauté, avec son vert d'Alta Via, décoré partout de nombreux lacs. L'itinéraire se déroule dans un paysage de grande beauté, avec son vert d'Alta Via, décoré partout de nombreux lacs.

**33 The beauty of the valleys (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 days)**  
 A long stretching France and Italy. Ubaye, Mala, Stura and Trée, four major valleys formed by alpine passes and crossed by some of the most important rivers in the Mediterranean Alps.

**34 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 giorni)**  
 Dallo Stailiano, sulla costa fiorita del fiorante, il Monte Tignone, cima di aggrito dolomitico, è l'ultima grande elevazione prima del litorale mediterraneo. Magnifici sentieri scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la scoperta delle bellezze della Riviera dei Fiori.

**35 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 jours)**  
 Du Stailien, sur la côte fleurissante du fleurant, le Monte Tignone, cime d'aggrito dolomitico, est l'ultima grande élévation prima del littoral méditerranéen. Magnifici sentiers scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la découverte des beautés de la Riviera des Fleurs.

**36 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 days)**  
 On the Italian side of the border ridge, Mount Tignone (culminating at 2000 m) is the dolomitic summit above the Mediterranean coast. On beautiful hillsides, oak and pine trees, the road offers views over the lower Lya valley, Marguareis and the entire Nerva Valley to the Mediterranean.

**37 Giro del Malinverne (Mercantour & Alpi Marittime - 2 giorni)**  
 Escursione nella Italia e Francia in un ambiente da alta montagna, con le roccie ricoperte da licheni colorati, nummularie, licheni, muschi e piante epatiche. Incontra alle casce alla contemplazione. Montagne bianche riflettono il loro oro in estate ogni momento.

**38 The Malinverne (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 Une randonnée franco-italienne, dans un environnement très minéral, enrichi par des lichens colorés. Les sommets enneigés reflètent leurs cimes dans les eaux immuables.

**39 Malinverne Tour (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 A Franco-Italian hike, in a very rocky environment, with its coloured lichen. The numerous lakes reflect the summits in the calm water of the mountain streams. The sharp peaks reflect in these still waters.

**40 Il giro del Tenbre (Mercantour & Alpi Marittime alpi Marittime - 5 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**41 The tour du Tenbre (Mercantour & Alps Marittime - 5 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**42 The tour du Tenbre (Mercantour & Alps Marittime - 5 days)**  
 A long stretching France and Italy. Ubaye, Mala, Stura and Trée, four major valleys formed by alpine passes and crossed by some of the most important rivers in the Mediterranean Alps.

**43 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 giorni)**  
 Dallo Stailiano, sulla costa fiorita del fiorante, il Monte Tignone, cima di aggrito dolomitico, è l'ultima grande elevazione prima del litorale mediterraneo. Magnifici sentieri scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la scoperta delle bellezze della Riviera dei Fiori.

**44 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 jours)**  
 Du Stailien, sur la côte fleurissante du fleurant, le Monte Tignone, cime d'aggrito dolomitico, est l'ultima grande élévation prima del littoral méditerranéen. Magnifici sentiers scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la découverte des beautés de la Riviera des Fleurs.

**45 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 days)**  
 On the Italian side of the border ridge, Mount Tignone (culminating at 2000 m) is the dolomitic summit above the Mediterranean coast. On beautiful hillsides, oak and pine trees, the road offers views over the lower Lya valley, Marguareis and the entire Nerva Valley to the Mediterranean.

**46 Giro del Malinverne (Mercantour & Alps Marittime - 2 giorni)**  
 Escursione nella Italia e Francia in un ambiente da alta montagna, con le roccie ricoperte da licheni colorati, nummularie, licheni, muschi e piante epatiche. Incontra alle casce alla contemplazione. Montagne bianche riflettono il loro oro in estate ogni momento.

**47 The Malinverne (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 Une randonnée franco-italienne, dans un environnement très minéral, enrichi par des lichens colorés. Les sommets enneigés reflètent leurs cimes dans les eaux immuables.

**48 Malinverne Tour (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 A Franco-Italian hike, in a very rocky environment, with its coloured lichen. The numerous lakes reflect the summits in the calm water of the mountain streams. The sharp peaks reflect in these still waters.

**49 Il giro del Tenbre (Mercantour & Alpi Marittime alpi Marittime - 5 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**50 The tour du Tenbre (Mercantour & Alps Marittime - 5 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**51 The tour du Tenbre (Mercantour & Alps Marittime - 5 days)**  
 A long stretching France and Italy. Ubaye, Mala, Stura and Trée, four major valleys formed by alpine passes and crossed by some of the most important rivers in the Mediterranean Alps.

**52 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 giorni)**  
 Dallo Stailiano, sulla costa fiorita del fiorante, il Monte Tignone, cima di aggrito dolomitico, è l'ultima grande elevazione prima del litorale mediterraneo. Magnifici sentieri scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la scoperta delle bellezze della Riviera dei Fiori.

**53 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 jours)**  
 Du Stailien, sur la côte fleurissante du fleurant, le Monte Tignone, cime d'aggrito dolomitico, est l'ultima grande élévation prima del littoral méditerranéen. Magnifici sentiers scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la découverte des beautés de la Riviera des Fleurs.

**54 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 days)**  
 On the Italian side of the border ridge, Mount Tignone (culminating at 2000 m) is the dolomitic summit above the Mediterranean coast. On beautiful hillsides, oak and pine trees, the road offers views over the lower Lya valley, Marguareis and the entire Nerva Valley to the Mediterranean.

**55 Giro del Malinverne (Mercantour & Alps Marittime - 2 giorni)**  
 Escursione nella Italia e Francia in un ambiente da alta montagna, con le roccie ricoperte da licheni colorati, nummularie, licheni, muschi e piante epatiche. Incontra alle casce alla contemplazione. Montagne bianche riflettono il loro oro in estate ogni momento.

**56 The Malinverne (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 Une randonnée franco-italienne, dans un environnement très minéral, enrichi par des lichens colorés. Les sommets enneigés reflètent leurs cimes dans les eaux immuables.

**57 Malinverne Tour (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 A Franco-Italian hike, in a very rocky environment, with its coloured lichen. The numerous lakes reflect the summits in the calm water of the mountain streams. The sharp peaks reflect in these still waters.

**58 Il trekking del lago (Mercantour - Alpi Marittime - 6 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**59 The lake trekking (Alpi Marittime - Alpes Maritimes - 6 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**60 A lake trekking (Alpi Marittime - Alpes Maritimes - 6 days)**  
 This route takes you from the Italian Riviera, Riviera Asin, reaching among ancient olive and oak groves towards the heart of the Mercantour National Park. The very varied natural mosaic from ridge to ridge, along beautiful gorges through wild scenery and the remains of cultivated fields.

**61 Canello delle Alpi (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 giorni)**  
 Un itinerario di grande bellezza, con il suo verde d'Alta Via, decorato tutta in numerosi laghi. L'itinerario si snoda in un paesaggio di grande bellezza, con il suo verde d'Alta Via, decorato tutta in numerosi laghi.

**62 The beauty of the valleys (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 jours)**  
 Un itinéraire de grande beauté, avec son vert d'Alta Via, décoré partout de nombreux lacs. L'itinéraire se déroule dans un paysage de grande beauté, avec son vert d'Alta Via, décoré partout de nombreux lacs.

**63 The beauty of the valleys (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 days)**  
 A long stretching France and Italy. Ubaye, Mala, Stura and Trée, four major valleys formed by alpine passes and crossed by some of the most important rivers in the Mediterranean Alps.

**64 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 giorni)**  
 Dallo Stailiano, sulla costa fiorita del fiorante, il Monte Tignone, cima di aggrito dolomitico, è l'ultima grande elevazione prima del litorale mediterraneo. Magnifici sentieri scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la scoperta delle bellezze della Riviera dei Fiori.

**65 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 jours)**  
 Du Stailien, sur la côte fleurissante du fleurant, le Monte Tignone, cime d'aggrito dolomitico, est l'ultima grande élévation prima del littoral méditerranéen. Magnifici sentiers scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la découverte des beautés de la Riviera des Fleurs.

**66 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 days)**  
 On the Italian side of the border ridge, Mount Tignone (culminating at 2000 m) is the dolomitic summit above the Mediterranean coast. On beautiful hillsides, oak and pine trees, the road offers views over the lower Lya valley, Marguareis and the entire Nerva Valley to the Mediterranean.

**67 Giro del Malinverne (Mercantour & Alpi Marittime - 2 giorni)**  
 Escursione nella Italia e Francia in un ambiente da alta montagna, con le roccie ricoperte da licheni colorati, nummularie, licheni, muschi e piante epatiche. Incontra alle casce alla contemplazione. Montagne bianche riflettono il loro oro in estate ogni momento.

**68 The Malinverne (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 Une randonnée franco-italienne, dans un environnement très minéral, enrichi par des lichens colorés. Les sommets enneigés reflètent leurs cimes dans les eaux immuables.

**69 Malinverne Tour (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 A Franco-Italian hike, in a very rocky environment, with its coloured lichen. The numerous lakes reflect the summits in the calm water of the mountain streams. The sharp peaks reflect in these still waters.

**70 Il giro del Tenbre (Mercantour & Alpi Marittime alpi Marittime - 5 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**71 The tour du Tenbre (Mercantour & Alps Marittime - 5 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**72 The tour du Tenbre (Mercantour & Alps Marittime - 5 days)**  
 A long stretching France and Italy. Ubaye, Mala, Stura and Trée, four major valleys formed by alpine passes and crossed by some of the most important rivers in the Mediterranean Alps.

**73 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 giorni)**  
 Dallo Stailiano, sulla costa fiorita del fiorante, il Monte Tignone, cima di aggrito dolomitico, è l'ultima grande elevazione prima del litorale mediterraneo. Magnifici sentieri scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la scoperta delle bellezze della Riviera dei Fiori.

**74 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 jours)**  
 Du Stailien, sur la côte fleurissante du fleurant, le Monte Tignone, cime d'aggrito dolomitico, est l'ultima grande élévation prima del littoral méditerranéen. Magnifici sentiers scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la découverte des beautés de la Riviera des Fleurs.

**75 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 days)**  
 On the Italian side of the border ridge, Mount Tignone (culminating at 2000 m) is the dolomitic summit above the Mediterranean coast. On beautiful hillsides, oak and pine trees, the road offers views over the lower Lya valley, Marguareis and the entire Nerva Valley to the Mediterranean.

**76 Giro del Malinverne (Mercantour & Alps Marittime - 2 giorni)**  
 Escursione nella Italia e Francia in un ambiente da alta montagna, con le roccie ricoperte da licheni colorati, nummularie, licheni, muschi e piante epatiche. Incontra alle casce alla contemplazione. Montagne bianche riflettono il loro oro in estate ogni momento.

**77 The Malinverne (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 Une randonnée franco-italienne, dans un environnement très minéral, enrichi par des lichens colorés. Les sommets enneigés reflètent leurs cimes dans les eaux immuables.

**78 Malinverne Tour (Mercantour & Alps Marittimes - 2 days)**  
 A Franco-Italian hike, in a very rocky environment, with its coloured lichen. The numerous lakes reflect the summits in the calm water of the mountain streams. The sharp peaks reflect in these still waters.

**79 Il trekking del lago (Mercantour - Alpi Marittime - 6 giorni)**  
 Un itinerario storico in quota, con la presenza di splendidi laghi per scoprire un mese o due in un unico colpo d'attimo, tutta la Valle del Marguareis. Le migliori di incisioni ripropongono un paesaggio di un tempo, "magico", dove a una grande varietà di ambienti si uniscono i colori della natura.

**80 The lake trekking (Alpi Marittime - Alpes Maritimes - 6 jours)**  
 Un itinéraire historique en altitude, avec la présence de merveilleux lacs pour découvrir en un coup d'oeil toute la Vallée des Merveilles. Les meilleures de coupes d'altitude reproduisent un paysage d'un autre temps, "magique", où une grande variété d'environnements se mêlent aux couleurs de la nature.

**81 A lake trekking (Alpi Marittime - Alpes Maritimes - 6 days)**  
 This route takes you from the Italian Riviera, Riviera Asin, reaching among ancient olive and oak groves towards the heart of the Mercantour National Park. The very varied natural mosaic from ridge to ridge, along beautiful gorges through wild scenery and the remains of cultivated fields.

**82 Canello delle Alpi (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 giorni)**  
 Un itinerario di grande bellezza, con il suo verde d'Alta Via, decorato tutta in numerosi laghi. L'itinerario si snoda in un paesaggio di grande bellezza, con il suo verde d'Alta Via, decorato tutta in numerosi laghi.

**83 The beauty of the valleys (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 jours)**  
 Un itinéraire de grande beauté, avec son vert d'Alta Via, décoré partout de nombreux lacs. L'itinéraire se déroule dans un paysage de grande beauté, avec son vert d'Alta Via, décoré partout de nombreux lacs.

**84 The beauty of the valleys (Ubaye - Mala - Stura - Trée - 5 days)**  
 A long stretching France and Italy. Ubaye, Mala, Stura and Trée, four major valleys formed by alpine passes and crossed by some of the most important rivers in the Mediterranean Alps.

**85 Sall'Alta Via dei Monti Liguri (Parco naturale delle Alpi Liguri - 3 giorni)**  
 Dallo Stailiano, sulla costa fiorita del fiorante, il Monte Tignone, cima di aggrito dolomitico, è l'ultima grande elevazione prima del litorale mediterraneo. Magnifici sentieri scavalcano nella roccia protettiva, segnando l'Alta Via, la scoperta delle bellezze della Riviera dei Fiori.