

Da Mentone a Arles : sul Cammino di San Jacopo in Francia Mentone-Théoule : Variante della Costa

Mentone fine Monaco : 17km ; 4,45 ore

Del confine, il tracciato costeggia il mare fine l'uscita Oveste di Mentone. A Roquebrune, dalla **Promenade Maurice Schumann**, il tracciato continua a dx sulla **Rue P de Monleon** (In direzione della stazione di ferrovia di Carnoles), passa sotto la ferrovia e gira subito a sx (**Avenue de la Paix**). Dopo di una curva a dx, si continua sulla scalinata (Incroccio con la strada un po' disopra) fine l'**Avenue Paul Doumer** ; si continua il cammino a dx per arrivare di fronte della chiesa **Saint Martin du Cap**. Si evita la strada che sale al « Vieux Village ». Si prosegue, di fronte, sulla strada **D52** verso Cabbé. Subito dopo, si gira a sx sull'**Avenue Virginie Herriot**. 250m dopo, si prosegue a dx verso il Hôtel Europe ; di fronte dell'ingresso di questo hôtel, si continua a dx sul sentiero cementato che scende verso il cammino costiero del Cap Martin, con segnavia un tratto giallo. Si continua su questo cammino costiero a dx verso la **Pointe de Cabbé** e fine l'ingresso di **Monaco**

Monaco fine Nice : 21km ; 6 ore

Si traversa il Principato (1 ora), costeggiando il mare verso il porto. In fine del porto, si continua a dx la **Rue de la Princesse Caroline** poi, in capo, si gira a sx (**Rue Grimaldi**) poi a dx sul **Boulevard Charles III** costeggiando il **Rocher**. In capo del Rocher, si gira oveste tra i giardini e la strada **RN98** poi si scende la scalinata di **Fontvieille** e si continua sull'**Avenue de Fontvieille** verso il **Stade Louis II**. Di fronte del Stade, si segue a dx l'**Avenue du Prince Héréditaire Albert** poi, al Nord d'un stadio d'allenamento, si continua sulla **Rue de l'Industrie** per raggiungere il sentiero costiero di **Cap d'Ail**

Si prosegue sul sentiero costiero, si oltrepassa la **Pointe des Douaniers** poi il **Cap Rognoso**. 300m dopo il cap Rognoso, si lascia il sentiero costiero a dx per raggiungere pronto a una strada ; si continua sulla strada a sx poi, 200m dopo, traversando a dx il **Jardin Sacha Guitry** si giunge l'**Avenue François de May** ; si sale questa viale a dx ; si passa di fronte il **Eden Palace** poi si sale sull'**Avenue Charles Blanc**. Si raggiunge la strada **RN98** di fronte di 2 alberghi (Miramar e Normandy). Si prosegue a sx sulla strada **RN98** , passando 2 gallerie. Subito prima la terza galleria, si continua sul vicolo a sx per evitare le 600m della galleria ; si prosegue sulla **RN98** (*Attenzione : itinerario pericoloso tra la strada e la ferrovia*) fine **Eze-Bord de Mer** poi **Beaulieu**.

Da Beaulieu, il tracciato costeggia la costa : si segue successivamente il **Boulevard d'Alsace-Lorraine**, il **Boulevard du Maréchal Leclerc**, l'**Avenue des Hellènes**, l'**Avenue Fernand Dunan**, l'**Avenue Jean Monnet** fine il Pont Saint Jean. Si costeggia la ferrovia sull'**Avenue de Grasseuil** su 50m, poi l'**Avenue Louise Borde** ; Si raggiunge la spiaggia (**Plage des Marinières**) su una scalinata ; si costeggia la spiaggia poi, al parcheggio della Citadella, si sale nella città antica (Vieille Ville) di **Villefranche**, siguiendo le **Rue de l'Eglise**, **Rue de la Victoire**, **Avenue Gallieni** poi si raggiunge la strada **RN98** e si continua a sx sul marciapiedi fine **Nice** (Da Ville franche a Nice : 4,5km). All'ingresso di Nice, il tracciato siue a sx la scalinata di **Chemin Tordu du Mont Boron** che, in discesa arrivano al **Port de Nice**.

Nice fine Antibes : 20km ; 5,30 ore

A Nizza, il tracciato costeggia il mare fine l'aeroporto, usce di Nizza sul **Pont Napoleon III** che traversa il fiume **Var**. *Attenzione tra l'aeroporto e questo ponte, traffico intenso e pericoloso* (Del Port de Nice fine **Saint Laurent du Var**: 8km). Si raggiunge **Cros de Cagnes** costeggiando il mare fine la **Marina Baie des Anges** ; si contorna il palazzo

costeggiando il cantiere navale. Dopo, si costeggia il mare fine il **Port Vauban** di **Antibes** (Marina Baie des Anges-Antibes : 6km)

Antibes-La Napoule : 25km ; 7 ore

Si segue l'**Avenue Mirabeau**, poi a dx la **Rue Sadi Carnot**, poi a sx la **Rue Tournelli**, poi l'**Avenue Robert Soleau**. Si traversa in diagonale la **Place du Général de Gaulle**, si prosegue sul **Boulevard Wilson** fine la **Rue du Printemps**. 100m dopo, si continua a sx la **Rue Marcel Paul** poi l'**Avenue de l'Esterel**, dopo, costeggia il porto e il mare (Strade **RN98** poi **RN7**) fine il inizio del **Cap de la Croisette** e **Cannes**. Si prosegue sull'**Avenue du Maréchal Juin** poi, a sx, il **Boulevard Alexandre III** che raggiunge la **Croisette**. Si contorna il Porto di Cannes sul **Boulevard de la Croisette**, la **Pantiero**, il **Quai Saint Pierre** poi il **Boulevard Jean Hibert**. Si costeggia dopo la spiaggia (**Plage du Midi, Plage de la Bocca**) sulla strada **N98** fine **La Napoule** dove il tracciato raggiunge il **GR653A** al foce del fiume **La Siagne**

ALTRO TRACCIATO DELLA COSTA DA LAGHET :

Notre Dame de Laghet-Nice: 16km; 5 ore

L'itinerario esce di Laghet sulla strada **D2204**. Si sale Sud-Este verso La Turbie ; si passa sotto l'autovia A8 ; 2km dopo, si raggiunge la strada D2564 (*NB : a sx, da 700m, La Turbie ; palazzi, magazzini*). Si segue la strada a dx (Sud-Oveste) ; 250m dopo, si lascia la strada e si continua a dx su una stradella che raggiunge il paesello di **Carppe** (Il cammino è segnalato : tratto giallo fine il **Col des 4 Chemins**). Si passa sotto le linee elettriche poi si scende al Sud verso una strada bianca costeggiando un crinale roccioso continuando all'Oveste fine il **Fort de la Revère** e la **Maison Forestière** (Casa forestale) **de la Forna**. Si continua sulla strada del **Col d'Eze** (*Da la strada D2564 al Col D'Eze :6km*). Subito dopo il Col D'Eze, si continua di nuovo sulla strada D2564 : dopo di 750m, lasciare la strada al secondo bivio, sulla dx, passare al Nord e all'Oveste del Mont Fourche, poi al Sud del Plateau de la Justice poi al Nord del Mont Leuse. Si passa sotto le linee elettriche poi, dopo di parecchie zig-zag, si raggiunge al **Col des 4 Chemins**, la **strada 2564** ; Si traversa la strada Nord-Sud poi si continua Sud-Este e, subito, Sud-Oveste seguendo il Sud del Mont Vinaigre sul **Chemin du Vinaigrier**. Si arriva a Nice (**Corniche André Le Joly, Place Marc Barel, Rue Bonaparte**, poi, a sx, **Rue d'Arlon** fine il **Port de Nice**