



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

Ferrovio | 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

Posso 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 sciistica | 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

0

10

20

30

40

50 km

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 Bousieyas

5.30h | D+ 1190m | D- 825m

4

Hameau de Bousieyas - Hameau de Ferrière

5.30h | D+ 835m | D- 820m

5

Hameau de Ferrière - Refuge de Vens

5.30h | D+ 820m | 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

4h | D+ 635m | D- 440m

11

Rifugio Questa - Boréon

6.30h | D+ 650m | D- 1460m

12

Boréon - Refuge Madone de Fenestre

5.30h | D+ 680m | D- 1045m

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+ 610m | D- 360m

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+ 270m | D- 1220m

3

Sambuco - Bagni di Vinadio

6h | D+ 1160m | D- 1060m

4

Bagni di Vinadio / Sant'Anna di Vinadio

6h | D+ 1150m | D- 400m

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+ 1260m | D- 750m

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 - Palanfrè

4h | D+ 1210m | D- 950m

11

Palanfrè - Agriturismo L'Agrifoglio (Limone)

5.30h | D+ 1190m | D- 1610m

12

Agriturismo L'Agrifoglio (Limone) - Rifugio Pian delle Gorre

6h | D+ 1260m | D- 1190m

13

Rifugio Pian delle Gorre - Rifugio Don Barbera

5h | D+ 745m | D- 410m

14

Rifugio Don Barbera - Realdio

5h | D+ 900m | D- 1950m

15

Realdio - Rifugio Allavena

6h | D+ 1210m | D- 700m

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

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

3 giorni / jours / days

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 dei Re / La Haute Route des Rois / The Alta Via dei Re

7 giorni / jours / days

H

Tour Argentera e Merveilles / Tour Argentera et Merveilles

4 giorni / jours / days

I

Un balcone sul Mediterraneo / Un balcon sur la Méditerranée

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

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: il grande trekking nella natura delle Alpi Marittime! Ai piedi di cime di 3000 m, un'avventura eccezionale nel Parco nazionale del Mercantour: le Alpes sauvages côté soleil et pour finir un balcon sur la Méditerranée et la Côte d'Azur! Con la Grande Traversée du 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 côté soleil et pour finir un balcon sur la Méditerranée et la Côte d'Azur ! 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 Méditerranée.

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 finishing with the view of the Mediterranean and the Côte d'Azur ! 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 partenza dal Colle della Maddalena, porta 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 grand 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 la 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. A nineteen day walk from the Colle della Maddalena, the gateway to Provence, to the caves at Balzi Rossi, a prehistoric site overlooking one of the most picturesque stretches of the Ligurian 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 Méditerranée Des itinéraires de 2 à 7 jours pour découvrir les merveilles des Alpes de la Méditerranée 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.

**A Attorno al Lago d'Allos** (Val d'Allos - 2 giorni)  
Un'uscita per famiglie intorno al lago d'Allos, qui più conosciuto ai più segreti. Quest'itinerario in quota si snoda nel cuore del Parco nazionale del Mercantour, lungo il cammino si incontrano paesaggi che invitano alla contemplazione, da stupendo in estate e autunno, quando i landi sono tappezzati le montagne scozzesi.  
**Attorno al Lago d'Allos** (Val d'Allos - 2 giorni)  
Basse famille autour des lacs, du plus connu aux plus secrets. Cet itinéraire d'altitude chemine en zone de Parc national du Mercantour. Les sentiers offrent un paysage perché à la contemplation, à saison et l'automne lorsque les melles dorées tapissent les montagnes ardoises.  
**Around Lake Allos** (Val d'Allos - 2 days)  
This well-suited the lakes, from the most famous to the most secret. This mountain route explores the heart of Mercantour National Park. The trails offer a contemplative landscape in summer and autumn when the golden lands reach their surrounding mountains.

**B Sentiero d'Aur** (La Mentovà - Eze - 3 giorni)  
Una storia ancora vivente, da luoghi medievali alla lussuosa reggia vegetazione mediterranea. Sentiero d'Aur, la più antica passerella di Francia, penetra la laia aperta la Riviera e Riquetoune Cap Martin. Fanno parte della progetto anche la Vallée, l'Allos, per il suo trofeo di Aquila, Montebello e Eze sur Mer.  
**Le Sentier d'Aur** (La Mentovà - Eze - 3 jours)  
Une Côte d'Azur différente, des villages médiévaux au cœur d'une luxuriante végétation méditerranéenne. Sainte-Agnès, le plus haut village côtière d'Europe, surplombe la baie ouverte entre Serrone et Riquetoune Cap Martin. Au programme également la Vallée trophée d'Aquila, Montebello et Eze-sur-Mer.  
**The Sentier d'Aur** (From Menton to Eze - 3 days)  
A different Côte d'Azur, medieval villages at the heart of lush Mediterranean vegetation. Sainte-Agnès, the highest coastal village in Europe, overlooks the open bay between Serrone and Riquetoune Cap Martin. Also on the programme is the Vallée, famous for the Aquila trophy, Montebello and Eze sur Mer.

**C Trekking dei colori** (Sopra de Dailis - Cians - 3 giorni)  
Un trekking per tutti i gusti, da un trekking di alta montagna a un trekking di valle. L'attività principale di questo programma è costituita proprio dalle spettacolari gole vetricine di colore rosso cupo, in armonia con i colori della natura e il cielo azzurro. La geomorfologia del luogo offre all'escursionista una spettacolare avventura.  
**La randonnée des couleurs** (Sopra de Dailis - Cians - 3 jours)  
Un trekking adapté à tous les goûts, du trekking de haute montagne au trekking de vallée. L'activité principale de ce programme est constituée par les gorges de couleur rouge, en harmonie avec les couleurs de la nature et le ciel bleu. La géomorphologie du lieu offre à l'escursioniste une aventure spectaculaire.  
**The colour hike** (Dailis & Cians Gorges - 3 days)  
Much of the route passes through the regional nature reserve of the Dailis Gorge. The programme, spectacular gorges with red walls, is in complete harmony with the green of the vegetation and the azure sky. The exceptional geology offers walkers an extraordinary experience.

**D Il grand tour delle Merveilles** (Parco nazionale del Mercantour - 2 giorni)  
Un trekking caratteristico della presenza di grandi laghi, per scoprire un museo a cielo aperto in un cornice d'alta montagna, la valle delle Merveilles. Le migliaia di incisioni rupestri permettono di contribuire a un'atmosfera "magica", dove a seconda delle stagioni e del tempo.  
**Le grand tour des Merveilles** (Parco nazionale del Mercantour - 2 jours)  
Un trekking caractéristique de la présence de grands lacs, pour découvrir un musée à ciel ouvert dans une cadre de haute montagne, la vallée des Merveilles. Les milliers de gravures rupestres aident à créer une atmosphère "magique", mise en valeur à l'occasion de la saison et du temps.  
**Tour des Merveilles** (Parque Nacional de Mercantour - 2 días)  
Este trekking se caracteriza por la presencia de grandes lagos en un entorno de alta montaña, el valle de las Merveilles. Las miles de grabados rupestres ayudan a crear una atmósfera "mágica", puesta en valor en función de la estación y el tiempo.

**E Giro del Marguareis** (Parco naturale del Marguareis - 4 giorni)  
Un trekking attorno alla valle del Marguareis, la più antica valle della Puntà Marguareis (2651 m) attraversa una straordinaria area carsica, che offre una gran quantità di ambienti e ambienti.  
**Le tour du Marguareis** (Parque Nacional de Marguareis - 4 días)  
Un trekking alrededor de la montaña la más antigua de las Alpes Ligeras, la Puntà Marguareis (2651 m) se desarrolla por un extraordinario terreno karstico, ofreciendo una gran variedad de milieus y ambientes.  
**The tour of Marguareis** (Parque Nacional de Marguareis - 4 días)  
This route around the most famous mountain in the Ligurian Alps, Puntà Marguareis (2651 m) takes you over extraordinary karst terrain, offering a wide variety of environments and atmospheres. Nicknamed the "Trek of the Dolomites", this is extremely well suited.

**F I borghi liguri** (Ventimiglia e la costa degli - 3 giorni)  
Un trekking parte di grandi borghi e annessa alla montagna, a riparo dagli insulti di un tempo. Sono tutti molto vivaci, restaurati con cura. La facciata di Asprelles sono decorate da freschi, i portici di Dolbecqva stupiscono per la loro architettura. Il trekking è un trekking di alta montagna, a riparo dagli insulti di un tempo.  
**Les villages liguriens** (Ventimiglia e la costa degli - 3 jours)  
Un trekking partant de grands villages, restaurés avec soin. Des peintures ornent les façades d'Asprelles, les portiques de Dolbecqva surprennent par leur architecture. L'histoire de Capri est dédiée au nombre de mas de Perolado.  
**Marguareis Tour** (Marguareis Natural Park - 4 days)  
This route around the most famous mountain in the Ligurian Alps, Puntà Marguareis (2651 m) takes you over extraordinary karst terrain, offering a wide variety of environments and atmospheres. Nicknamed the "Trek of the Dolomites", this is extremely well suited.

**G I borghi liguri** (Ventimiglia e la costa degli - 3 giorni)  
Un trekking parte di grandi borghi e annessa alla montagna, a riparo dagli insulti di un tempo. Sono tutti molto vivaci, restaurati con cura. La facciata di Asprelles sono decorate da freschi, i portici di Dolbecqva stupiscono per la loro architettura. Il trekking è un trekking di alta montagna, a riparo dagli insulti di un tempo.  
**Les villages liguriens** (Ventimiglia e la costa degli - 3 jours)  
Un trekking partant de grands villages, restaurés avec soin. Des peintures ornent les façades d'Asprelles, les portiques de Dolbecqva surprennent par leur architecture. L'histoire de Capri est dédiée au nombre de mas de Perolado.  
**Marguareis Tour** (Marguareis Natural Park - 4 days)  
This route around the most famous mountain in the Ligurian Alps, Puntà Marguareis (2651 m) takes you over extraordinary karst terrain, offering a wide variety of environments and atmospheres. Nicknamed the "Trek of the Dolomites", this is extremely well suited.

**H Alta Via de la Re** (Parco naturale del Marguareis - 7 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja.  
**Le tour de l'Argentera et des Merveilles** (Argentera & Merveilles - 7 jours)  
Un trekking qui se déroule sur une partie de l'Alta Via des Monts Liguriens, qui contourne le Mont Gerbonte, entre les vallées d'Argentera, Nerva et de la Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**I Tour dell'Argentera e dei Merveilles** (Argentera & Merveilles - 7 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**J Tour de l'Argentera e dei Merveilles** (Argentera & Merveilles - 7 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**K Un balcone sul mare** (Mercantour - Nizza & Liguria - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**L Trekking del loop** (Mercantour - Alpes Maritimes - 6 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**M Canello delle valli** (Allos - Maira - Stura - Tignes - 5 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**N San'Alta Via dei Monti Liguri** (Parco naturale del Marguareis - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**O Rochetta Nerva - Torri** (Rochetta Nerva - Torri - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**P Camp d'Aur - Sospel** (Camp d'Aur - Sospel - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**Q Rifugio Gouta - Rochetta Nerva** (Rifugio Gouta - Rochetta Nerva - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**R Rochetta Nerva - Torri** (Rochetta Nerva - Torri - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**S Torri - Balzi Rossi** (Torri - Balzi Rossi - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**T Termi di Valdiardi - Rifugio Genova** (Termi di Valdiardi - Rifugio Genova - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**U Bagnin di Vinadio / Sant'Anna di Vinadio** (Bagnin di Vinadio / Sant'Anna di Vinadio - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**V Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**W Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**X Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**Y Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**Z Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AA Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AB Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AC Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AD Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AE Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AF Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AG Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AH Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AI Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AJ Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AK Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AL Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AM Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AN Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AO Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AP Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AQ Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AR Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu à peu, on quitte l'étage alpin et on se laisse gagner par l'ambiance des paysages méditerranéens, au relief vigoureux et au caractère marqué.  
**The Alta Via de la Re** (Alpine Maritime Natural Park - 7 days)  
This itinerary is linked to King Umberto I's Safari, whose friends were frequent visitors to the area. The route is a mix of alpine and Mediterranean landscapes, with a significant heritage of medieval hunting lodges, monuments, and especially a dense network of roads and paths on which the Alta Via rests, standing in one of the many regions.

**AS Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens** (Refuge de Rabouens - Refuge de Rabouens - 3 giorni)  
Un trekking che si svolge su parte dell'Alta Via dei Monti Liguri e aggira il Monte Gerbonte sul fianco ovest, tra le valli Argentera, Nerva e Roja. Peu