

# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	3
<b>Overzichtskaart</b> .....	6
<b>Algemene tips</b> .....	8
GPS-Tracks .....	10
Symbolen .....	15
<b>Tussen Menton en Nice:Alpes-Maritimes</b> .....	18
<b>1</b> 6.00 uur Roc d'Orméa, 1132 m .....	20
<b>2</b> 3.00 uur Mont Razet, 1285 m .....	24
<b>3</b> 5.00 uur Cime de Baudon, 1264 m .....	26
<b>4</b> 5.30 uur Van Menton naar Sainte-Agnès .....	28
<b>5</b> 8.00 uur Van Sainte-Agnès via La Turbie naar Èze-Bord-de-Mer .....	30
<b>6</b> 3.00 uur Èze en Mont Bastide, 560 m .....	34
<b>7</b> 4.00 uur Schiereiland des Cap Ferrat .....	36
<b>8</b> 6.00 uur Cime de Roccașièra, 1501 m .....	38
<b>9</b> 3.30 uur Mont Macaron, 806 m .....	40
<b>10</b> 2.30 uur Mont Chauve d'Aspremont, 853 m .....	42
<b>Haut Pays Grassois: rotsige uitlopers</b> .....	44
<b>11</b> 3.30 uur Baou de Saint-Jeannet, 800 m .....	46
<b>12</b> 8.00 uur Pic de Courmettes, 1248 m – Puy de Turrettes, 1268 m .....	48
<b>13</b> 6.00 uur Montagne du Cheiron, 1778 m .....	52
<b>14</b> 3.00 uur Circuit de Cipières .....	54
<b>15</b> 4.00 uur Gourdon .....	56
<b>16</b> 8.30 uur Haut Montet, 1335 m – Colle du Maçon, 1417 m .....	58
<b>17</b> 3.00 uur De oude Route Napoléon .....	61
<b>18</b> 3.00 uur Gorges de la Siagne .....	63
<b>Estérel: rode klippen</b> .....	66
<b>19</b> 2.45 uur Îles de Lérins .....	68
<b>20</b> 8.00 uur Les Balcons de l'Estérel .....	70
<b>21</b> 3.45 uur Pic du Cap Roux, 453 m .....	74
<b>22</b> 2.00 uur Cap du Dramont .....	76

	<b>Massif des Maures: groene golven</b> .....	78
<b>23</b>	4.00 uur <b>Rocher de Roquebrune, 373 m</b> .....	80
<b>24</b>	2.45 uur <b>Fort Freinet, 450 m – Roches Blanches, 637 m</b> .....	84
<b>25</b>	6.00 uur <b>Chartreuse de la Verne</b> .....	86
<b>26</b>	2.00 uur <b>Bormes-les-Mimosas</b> .....	90
	<b>Côte varoise: azuurblauwe kusten</b> .....	92
<b>27</b>	3.30 uur <b>Cap de Saint-Tropez</b> .....	94
<b>28</b>	11.45 uur <b>Cap Lardier – Cap Camarat – Cap de St-Tropez</b> .....	96
<b>29</b>	4.15 uur <b>Île de Port-Cros</b> .....	100
<b>30</b>	2.00 uur <b>Île de Porquerolles – circuit culturel</b> .....	102
<b>31</b>	5.30 uur <b>Île de Porquerolles – circuit naturel</b> .....	106
<b>32</b>	7.00 uur <b>Presqu'île de Giens</b> .....	110
	<b>Tussen Toulon en Marseille: heilige kammen</b> .....	114
<b>33</b>	4.00 uur <b>Mont Faron, 584 m</b> .....	116
<b>34</b>	4.30 uur <b>Gorges du Destel</b> .....	118
<b>35</b>	5.00 uur <b>Cap Sicié – Notre-Dame du Mai, 358 m</b> .....	121
<b>36</b>	4.00 uur <b>Van Saint-Cyr-sur-Mer naar Bandol</b> .....	124
<b>37</b>	2.15 uur <b>La Sainte-Baume: Chapelle du Saint-Pilon, 1000 m</b> .....	126
<b>38</b>	10.00 uur <b>Signal des Béguines, 1148 m – Pic de Bertagne</b> .....	128
	<b>Calanques: bergen aan zee</b> .....	132
<b>39</b>	3.00 uur <b>Calanque d'En Vau</b> .....	134
<b>40</b>	3.30 uur <b>Mont Puget, 563 m</b> .....	136
<b>41</b>	4.15 uur <b>Cap Morgiou</b> .....	138
<b>42</b>	11.00 uur <b>De klassieke doorkruising van de Calanques</b> .....	140
<b>43</b>	12.30 uur <b>Traversée des Calanques par le bord de mer</b> .....	144
<b>44</b>	3.00 uur <b>Montagne de Marseilleveyre, 433 m</b> .....	148
	<b>Côte d'Azur: Alpenkusten</b> .....	150
<b>45</b>	15 dagen <b>De blauwe horizon</b> .....	152
	<b>Register</b> .....	158





## Algemene tips

De meeste hier voorgestelde wandelingen aan de Côte d'Azur volgen gemarkeerde paden en paadjes: het rood-wit gemarkeerde *sentier de grande randonnée* (GR), het geel gemarkeerde *petit sentier* (kleine pad). Ook het pad langs de kust en het *sentier du littoral* zijn overwegend geel gemarkeerd. Zowel aan de kust als in het binnenland zijn tredzekerheid en afwezigheid van hoogtevrees vereist. Om de diverse niveaus beter te kunnen inschatten zijn de nummers van de wandelingen in verschillende kleuren aangegeven:

**Gemakkelijk** Deze routes zijn duidelijk gemarkeerd, overwegend breed, matig inspannend en niet al te steil. Bergervaring is niet noodzakelijk en de routes kunnen ook bij slechte weersomstandigheden relatief veilig gevolgd worden. De wandelingen duren zelden langer dan vier uur.

**Tamelijk moeilijk** Deze routes zijn duidelijk gemarkeerd, deels smal en soms onderbroken; enkele plekken kunnen ontoegankelijk zijn. Tredzekerheid, afwezigheid van hoogtevrees, een goede conditie en altijd een geschikte uitrusting (bijvoorbeeld stevige wandelschoenen) zijn hier noodzakelijk. De looptijd van deze wandelingen kan oplopen tot acht uur.

**Moelijk** Deze tochten en beklimmingen - vaak gemarkeerd (soms als officiële route) maar soms zelfs zonder zichtbaar pad - vereisen tredzekerheid en afwezigheid van hoogtevrees, een zeer goede conditie en een goed oriëntatievermogen. Ze zijn vooral geschikt voor ervaren (berg)wandelaars. Het gebruik van de handen kan noodzakelijk zijn bij het doorkruisen van steile, rotsachtige trajecten. Dit geldt ook voor de rood gemarkeerde routes in de Calanques, waar ook de lichtere paden net even moeilijker begaanbaar zijn dan gebruikelijk tussen Menton en Marseille.

### Trein, bus, boot: openbaar vervoer

Alle steden, begin- en eindpunten van de 44 aanbevolen wandelingen zijn, evenals die van de langafstandswandeling 'De Blauwe Horizon' van Menton naar Marseille, met het openbaar vervoer te bereiken. Het netwerk van spoorwegen, bussen en veerdiensten is echter niet zo uitgebreid als u wellicht gewend bent en bovendien ontbreekt soms een dienstregeling waar alle vervoersmaatschappijen in worden vermeld. Internet brengt hierbij echter uitkomst. Hier volgen enkele tips:

■ Dienstregelingen van treinen vindt u onder [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com), [www.bahn.de](http://www.bahn.de), [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) of [www.oebb.at](http://www.oebb.at). Bij grotere stations zijn diverse spoorboekjes gratis verkrijgbaar.

- U kunt op de volgende websites terecht voor dienstregelingen van bussen: [www.transbus.org](http://www.transbus.org) (hier kunt u - na invulling van een postcode - dienstregelingen en/of websites vinden die van toepassing zijn).  
In het departement Alpes-Maritimes: [www.riviera-francaise.fr](http://www.riviera-francaise.fr) (Menton, Monaco en het achterland; tel. 04 93 35 93 60); [www.lignesdazur.com](http://www.lignesdazur.com) (Nice en omgeving; tel 08 1006 1006); [www.sillages.eu](http://www.sillages.eu) (Grasse); [www.rca.tm.fr](http://www.rca.tm.fr) (tussen Cannes en Menton).  
In het departement Var: [www.varlib.fr](http://www.varlib.fr) (Toulon, Hyères en St-Tropez); [www.reseaumistral.com](http://www.reseaumistral.com) (omgeving Toulon).
- Op zon- en feestdagen rijden er minder of zelfs geen bussen.

### Spoorwegen: bijvoorbeeld de ‘Dennenappeltrein’

Vier trajecten, twee lange en twee kortere, brengen u naar de Franse zuidoostkust:

1. Vanuit Duitsland/Zwitserland via Milaan, Genua en Ventimiglia naar Nice, 2. Vanuit Zwitserland via Turijn, Cuneo, de Tendapas en Sospel naar Nice, 3. Vanuit Frankrijk/Zwitserland via Grenoble en de Col de la Croix Haute naar Digne en verder met de Train des Pigners (Dennenappeltrein) van de Chemins de Fer de Provence naar Nice, 4. Vanuit Frankrijk/Zwitserland (Parijs/Genève) via Lyon en Avignon door het Rhône-dal naar Marseille en Nice. De hogesnelheidslijn ‘TGV Méditerranée’ overbrugt het traject Parijs-Marseille in slechts drie uur; het traject Genève-Nice in slechts zes en een half uur – per vliegtuig bent u er niet sneller en per auto zeker niet.

Tussen Ventimiglia en Marseille rijden, over een van 's werelds mooiste spoorverbindingen, veel treinen: TGV's, sneltreinen en boemels.

### Eten en drinken: Baguette en Bandol

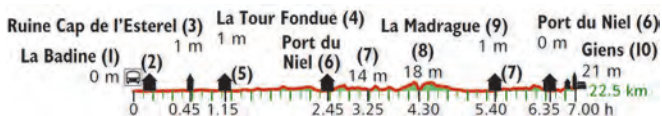
Eetgelegenheden vindt u in de meeste dorpen aan de Côte d'Azur, al zijn sommige in het laagseizoen gesloten. Dat geldt op zondag ook voor bepaalde gelegenheden in de grotere plaatsen. Er is echter meestal wel een bakkerij geopend, waar u terecht kunt voor een baguette, een croissant of een pain au chocolat. Onder het lopen bent u echter vooral afhankelijk van de inhoud van uw rugzak, met uitzondering van de plaatsen waar het traject langs een strandtente voert. Het is belangrijk om voldoende water mee te nemen, maar uw veldfles kunt u bij elke dorpsfontein bijvullen. Bij een picknick met regionale heerlijkheden (terrinen, kazen, zongedroogde tomaten) hoort natuurlijk ook een fles Côte de Provence, Bandol, Cassis of Bellet (de wijn uit Nice). Bon appétit et à votre santé!





### Verkwikkende kustwandeling waarop u vlak langs zeeschuim en naaldbomen loopt

Het schiereiland van Giens: een eigenzinnig stukje van de Côte d'Azur. Dit was ooit een echt eiland en is slechts met twee zandstroken met Hyères op het vasteland verbonden. Op elk van deze stroken is een weg aangelegd met daartussen bassins waar zeezout wordt gewonnen. Het sentier du littoral loopt bijna rond het hele schiereiland. Ondanks de busverbinding van Hyères naar La Tour Fondue, waar de boten naar Porquerolles vertrekken, kan de kustwandeling ook zonder openbaar vervoer ondernomen worden. Steek in ieder geval vanaf het eindpunt La Madrague over het schiereiland door naar het tegen de mistral en met bebouwing beschermde Plage de l'Arbousière. Sla een op de heenweg overgeslagen vertakking in om het hogergelegen dorp Giens te bereiken. Dit traject verdient sowieso twee sterren en in de pittoreske haven van Niel kunt u aanschuiven in een visrestaurant. Bon appétit!



Alleen wandelen is mooier: aan de westkant ontbreken bovendien stranden.





**Beginpunt:** bushalte La Badine (0 m) aan de D 97 van Hyères naar La Tour Fondue, de haven van Porquerolles; bij de vertaking van de weg naar La Madrague. Met de bus vanuit Hyères Gare Routière via Gare SNCF (hiervoor per bus of trein vanaf Toulon) richting La Tour Fondue / Giens Village; niet elke bus stopt bij beide stations ([www.reseau-mistral.com](http://www.reseau-mistral.com)). Op sommige dagen rijdt er een bus tussen La Madrague en Giens.

**Eindpunt:** Giens (50 m); bus via La Badine naar Hyères.

**Hoogteverschil:** klimmen 500 m; afdalen 450 m.

**Zwaarte:** plaatselijk is tredzekerheid vereist, in het bijzonder ten oosten van Pointe Escampobariou (afgeschermd pad, met klimkabel). Goed gemarkeerd *sentier du littoral*. Bij een sterke branding krijgt u een gratis douche.

**Horeca:** Plage de la Badine, La Tour Fondue, Plage du Pradeau, Giens (Restaurant Albatros), Port du Niel, La Madrague.

**Onderdak:** in Plage de la Badine: Camping La Pinède, tel. 0494582261. In Giens: Hôtel Provençal, tel. 0494045454. In La Madrague: Camping Olbia, tel. 0494582196.

**Variant:** slechts korte stukken lopen: wandelen vanaf Giens over het westelijke deel van het eiland; 4,5 uur. Vanuit het oude centrum van Hyères een tocht naar Mont Fenouillet; 2,5 uur.

**Bezienswaardig:** rotsen, bomen, water.

**Kaart:** TOP 25: Hyères – Île de Porquerolles (3446 OT)

**Tip:** dinsdagmarkt in Giens. Pointe Escampobariou wordt genoemd in Joseph Conrads laatste roman 'De Vrijbuiters'.

**Aansluitende wandeling:** 30 en 31.

Loop vanaf de bushalte **La Badine (1)**, informatietafel aan de kustweg) oostwaarts naar het **Plage de la Badine (2)** en ga naar rechts. Loop bovenlangs de vaak prachtige baaien naar Plage de la Baume. Hier voert het pad door dichte begroeiing naar de ruïnes van een vesting. De **Cap d'Estérel (3)** zelf is niet toegankelijk. Ga verder door het Village de vacances de famille en daal dan scherp linksaf naar de kust. Vervolg uw weg via verharde paden langs de klippen en enkele baaitjes en klim tot slot via een trap naar de rijweg naar **Tour Fon-**





*Een haven: in Port du Niel leggen we twee keer aan.*

**due (4).** Daal af naar de aanlegsteiger van Porquerolles en houd rechts naar de voortzetting van het *sentier du littoral*.

Na het Plage du Pradau bereikt u **Pointe de Terre Rouge (5)**, het zuidelijkste punt van het vasteland van de Côte d'Azur. Vervolg de weg tot kort voor Pointe de la Vignette, waar u de kustweg verlaat (hospitaal 'Renée Sabran'). Een omweg verloopt door dicht struikgewas en langs villa's. De kust is gehavend en rotsig, al zijn er ook enkele mooie baaien waar u kunt zwemmen. Tot slot volgt u het pad van het ziekenhuis naar de weg die naar **Giens** voert. Het *sentier du littoral* loopt niet door het dorp, maar buigt af op de 'chemin du Betton' richting 'Hôtel Provençal'. Daal via trappen af naar de kust en het privézwembad van 'Hôtel Provençal', nog net gebruik makend van het openbare gedeelte van het pad – een heerlijk gevoel. Vervolg uw wandeling over een deels verharde weg op kusthoogte naar **Port du Niel (6)**.

Nu stijgt de route via straten en wegen ten noorden van de bebouwde kom. Waar het *sentier du littoral* bij Pointe des Morts begint te dalen, wordt het er wild en mooi. Boven loodrechte klippen loopt u door een naaldbos en daalt dan steil af naar **Plage de l'Arboussière (7)**. De weg blijft boven Pointe de la Galère stijgen, steekt Pointe du Piquet over en komt uit in het ruige landschap van het diep ingesleten Plage du Pontillon. Klim weer naar Pointe du Rabat en ga via de dalende flank (kijk uit bij de hulpkabel) hoog boven de branding naar **Pointe Escampobariou (8)** met de restanten van een vuurtoren. Er leidt hier een paadje naartoe.

Volg even dezelfde weg terug en ga dan klimmend en dalend over de westkant van het schiereiland van Giens om de Calanque de Blé heen naar Pointe des Chevaliers. Loop langs de tammere, maar nog altijd rotsige kust naar Plage de l'Aygade. Nu nauwgezet de kust volgen, om buiten een privébos met camping te blijven (de campers staan echter soms tot aan het water opgesteld). Het *sentier du littoral* voert nog rond Pointe de l'Ermitage en bereikt het gehucht **La Madrague (9)**. Tegenover de haveningang begint het grindpad dat wandelaars snel over het eiland naar **Plage de l'Arboussière (7)** terugbrengt. Loop over de reeds bekende weg via **Port du Niel (6)** richting **Giens (10)**, maar loop meteen westelijk na Hôtel Provençal rechtstreeks het dorp binnen.

*Eén kust: bomen, rotsen en zee bij de Pointe de Morts. Wat wilt u nog meer?*

