

La Boucle de l'Estéron

" la Vallée Nature "

Itinéraire inter communal

1ère étape:

Pont Charles Albert - Bonson - Revest-les-Roches
9km environ + 1000m -270m 4h

2ème étape:

Revest-les-Roches - Toudon
10km environ + 700m -580m 4h

3ème étape:

Toudon - Cuébris
13km environ +450m -900m 5h

4ème étape:

Cuébris- Sigale - Roquestéron Grasse
17km environ +1030m -1260m 6h30

5ème étape:

Roquestéron-Grasse - Roquestéron - Pierrefeu
11km environ +880m -570m 4h30

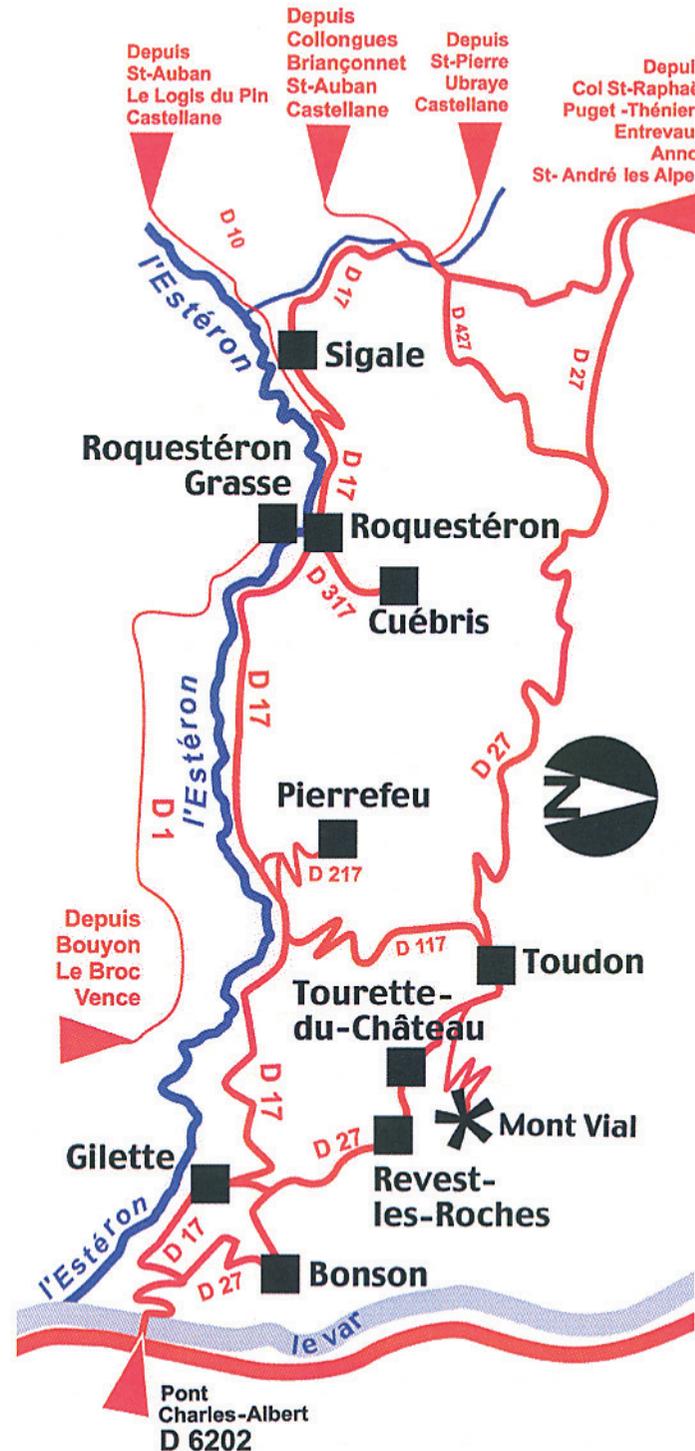
6ème étape:

Pierrefeu -Tourette-du-Château
11km environ +720m -400m 5h

7ème étape:

Tourette-du-Château - Gilette - Pt Charles Albert
12km environ +320m -1120m 4h30

Total: 83 km environ
+5100m -5100m 33h30



LA BOUCLE DE L'ESTÉRON

Renseignements/Conseils



Fiche de Randonnée

CONSEILS

Choisissez votre itinéraire en fonction ; de vos capacités et des difficultés rencontrées, n'hésitez pas à faire demi-tour en cas de problèmes .

Prenez connaissance de la météo locale 08 92 68 02 06 .

Informez une personne du jour, de l'heure de votre départ et de votre retour, ainsi que de votre itinéraire.

Évitez de partir seul.

Ne comptez pas uniquement sur votre portable, il n'est pas toujours possible de capter un réseau.

Équipez vous de bonnes chaussures (montantes, antidérapantes).

Emportez avec vous de quoi vous alimenter et vous hydrater, n'oubliez pas la trousse de premiers secours.

Numéros indispensables

Secours en montagne:

04 97 22 22 22

CODIS: 112

Pompiers : 18

SAMU : 15

Toutes les informations touristiques ont un caractère indicatif et n'engagent pas la responsabilité de la commune et du rédacteur.

Il appartient aux usagers de prendre toutes précautions imposées par les conditions locales.

N'oubliez pas de nous faire part de vos remarques ou suggestions afin d'améliorer ce service

RENSEIGNEMENTS

Caractéristiques de l'itinéraire:
indiquées pour chaque parcours

Dénivellation:
différence d'altitude
en montée (+) ou en descente (-)

Distance:
longueur de l'itinéraire

Durée totale:
temps mentionné pour effectuer le parcours à vitesse normale sans tenir compte des pauses

Niveau:
randonnée facile,
parcours dépourvu de difficulté, présentant en général une dénivellée montée et descente inférieure à 350m pour 1h30 à 3 h de marche, à la portée de marcheur même faiblement entraîné

randonnée moyenne,
parcours de difficulté modérée présentant en général de 350m à 650m de dénivellée pour environ 3h à 4h de marche, à la portée de marcheur moyennement entraîné

randonnée sportive,
parcours à la difficulté soutenue, présentant en général plus de 650m de dénivellée pour 4 à 6h de marche , réservé aux marcheurs entraînés

Cartographie:
série Top 25 n°3642 ET
éditée par l'IGN et le CGAM
Icm = 250 m sur le terrain

Balisage:
repérage discret à la peinture jaune

Signalétique:
poteaux et flèches en mélèze gravé
père dans le texte (b.)

MAIRIES

Bonson: tél 04 93 08 58 39
mairie-bonson@wanadoo.fr

Cuébris: tél 04 93 05 90 77
mairie.cuebris@wanadoo.fr

Gillette: tél 04 93 08 57 19
mairie.gillette@wanadoo.fr

Pierrefeu: tél 04 93 08 58 18
mairiedepierrefeu@wanadoo.fr

Revest-les-Roches: tél 04 93 08 55 72
mairie.revestlesroches@wanadoo.fr

Roquestéron: tél 04 93 05 92 92
mairie.de.roquesteron@wanadoo.fr

Roquestéron-Grasse: tél 04 93 05 90 53
mairie.roquesteron.grasse@orange.fr

Sigale: tél 04 93 05 83 52
mairie-sigalewanadoo.fr

Toudon: tél 04 93 08 55 25
mairie-de-toudon@wanadoo.fr

Tourette-du-Château: tél 04 93 08 59 83
tourette.du.chateau@free.fr

www.esteron.fr
estéron
la vallée nature
Office du Tourisme du Val d'Estéron