

Sospel / Niza

Ruta de los Grandes Alpes en bicicleta



Pongámonos en marcha para pasar un día inolvidable. Si viene del norte, con toda o parte de la Route des Grandes Alpes® en sus piernas, el mar, símbolo del final de su viaje, le provocará una poderosa emoción. Si, por el contrario, se dirige al norte desde la suntuosa Promenade des Anglais, será el aroma de la aventura lo que le embriagará. En el programa de esta etapa marítima figuran dos bellos desniveles: el Col d'Èze (507 m) y el Col de Castillon (703 m), sin olvidar Menton y una vista aérea de Mónaco.

De Sospel a Niza, pasando por el Col d'Èze y el Col de Castillon

Ruta Norte / Sur

1000 m ↘ 1356 m

Desde Sospel, se ataca inmediatamente la ascensión del Col de Castillon (703 m). Nada muy violento en sus 7 kilómetros para 366 metros de ascensión. 20 kilómetros de descenso después, estás en Menton y en la costa mediterránea. Tendrá que hacer una parada antes de tomar las famosas cornisas que suben al Col d'Èze (507 m), tras dominar Mónaco. Cuando cruce el puerto, tras una subida de 442 metros, estará a sólo 17 kilómetros de Niza. Las dificultades casi han terminado. Todavía hay que cruzar el pequeño Col des Quatre Chemins (274 m), antes de unirse al Promenade des Anglais por el carril bici, tras un breve recorrido urbano que comienza en el fuerte de Mont Alban y le lleva hasta el puerto.

Para llegar a Niza, hay que tomar la carretera de la Costa Azul.

Ruta Sur / Norte

1356 m ↘ 1000 m

Partiendo del Paseo de los Ingleses por el carril bici hasta el puerto, luego un breve recorrido urbano que termina en el fuerte de Mont Alban, antes de afrontar el primer bache modesto del viaje: el Col des Quatre Chemins (274 m), a una decena de kilómetros de Niza. Más adelante, en la Corniche, comienza lo serio con una ascensión de 10,4 kilómetros. Primer verdadero puerto de la Route des Grandes Alpes®, el Col d'Èze culmina a 507 m. A continuación, una veintena de kilómetros a lo largo de las famosas cornisas, con una vista panorámica de Mónaco, antes de llegar a Menton. Dejaremos atrás el Mediterráneo y nos dirigiremos al Col du Castillon: una quincena de kilómetros y 702 metros de desnivel. Sólo queda planear 7 kilómetros hasta Sospel, el primer pueblo de montaña.

No te pierdas

- **Sospel, Menton y la Costa Azul:** desde las orillas del Mediterráneo hasta las cumbres del Mercantour, recorriendo los maravillosos valles de Roya y Bévéra, grandes testigos del arte barroco alpino.
-
- **Tour Bellanda, en Niza:** hermosas vistas sobre

Départ
Sospel

Arrivée
Nice

Durée
3 h 01 min

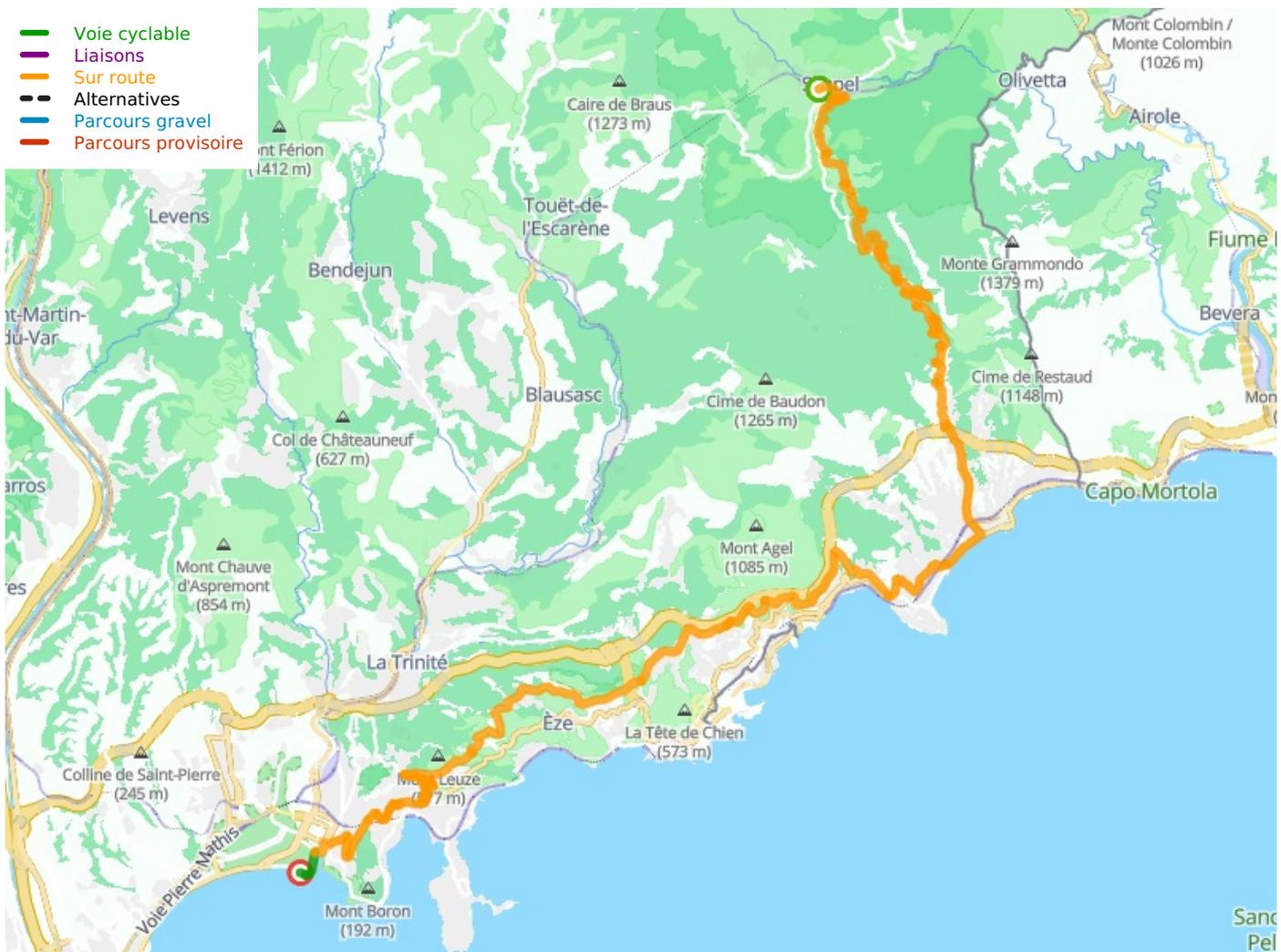
Distance
52,28 Km

Niveau
Difficile

la Baie des Anges y una estela que celebra los grandes itinerarios alpinos (Route des Grandes Alpes®, Chemins du Soleil (bicicleta de montaña), Petites Routes du Soleil, Grande Traversée des Alpes por el GR5).

-
- **Fuerte de Mont Alban:** obra mayor de la arquitectura militar del siglo XVI en buen estado de conservación, el pequeño fuerte de Mont Alban, situado a 220 metros de altitud a la entrada de Niza, ofrece un magnífico panorama.
-
- **Niza:** casco antiguo, Baie des Anges, Promenade des Anglais, puerta de entrada a grandiosos paisajes alpinos. ¡Nos encanta Niza!

- Voie cyclable
- Liaisons
- Sur route
- - - Alternatives
- Parcours gravel
- Parcours provisoire



**Départ
Sospel**



**Arrivée
Nice**

