

Obsah

Předmluva	5
Turistické informace	8
Mezi Mentonem a Nice: Přímořské Alpy	20
1 Roc d'Orméa: první alpský vrchol mezi Sospellem a Mentonem	22
2 Mont Razet: vyhlídka z Col de Castillon	26
3 Cime de Baudon: orlí hnízda Ste-Agnès a Gorbio	28
4 „Balcons de la Côte d'Azur 1“: z Mentonu do Sainte-Agnès	30
5 Grande Corniche: ze Ste-Agnès přes La Turbie do Èze-Bord-de-Mer	32
6 Èze a Mont Bastide: Sentier Nietzsche a jiné stezky	36
7 Cap Ferrat: vilová přehlídka na sentier touristique	38
8 Cime de Roccassiera: proslulé hodiny v Coaraze	40
9 Mont Macaron: Šípková Růženka nad Tourrette-Levens	42
10 Mont Chauve d'Aspremont: nad střechami Nice	44
Haut Pays Grassois: kamenné vlny	46
11 Baou de St-Jeannet: horolezecká hora jako turistický vrchol	48
12 Pic de Courmettes – Puy Tourrettes: svět horských sedláků mezi Tourrettes-sur-Loup a St-Barnabé	50
13 Montagne du Cheiron: vrchol a hřebenová túra z Coursegoules do Gréolières	54
14 Circuit de Cipières: procházka mořem kamení	56
15 Gourdon: Chemin du Paradis z Le Bar-sur-Loup	58
16 Le Haut Montet – Colle du Maçon: dlouhý pochod z Le Bar-sur-Loup do St-Vallier-de Thiey	60
17 Stará Route Napoléon: císařská cesta z St-Vallier-de-Thiey do Escragnoles	62
18 Gorges de la Siagne: koupání stranou moře	64
Estérel: červené útesy	68
19 Île Ste-Marguerite – Île St-Honorat: ostrovní slavnost před Cannes	70
20 Les Balcons de l'Estérel: sedm vrcholů mezi Théoule-sur-Mer a Anthéor Plage	72
21 Pic du Cap Roux: poutní místo na Corniche d'Or	76
22 Cap du Dramont: klasika estérelského pobřeží	78
Massif des Maures: zelené vlny	80
23 Rocher de Roquebrune: žebřík do nebes u Roquebrune-sur-Argens	82

24 Fort Freinet – Roches Blanches: na saracénském hradě La Garde-Freinet	86
25 Chartreuse de la Verne: kartaginský klášter na cestě z Collobrières do údolí La Môle	88
26 Bormes-les-Mimosas: procházka vesnicí a křížová cesta k Notre-Dame de Constance	92
Côte varoise: azurově modré pobřeží	94
27 Cap de Saint-Tropez: A stále láká Plage de Tahiti	96
28 Cap Lardier – Cap Camarat – Cap de St-Tropez: po sentier littoral za dva dny podél poloostrova Ramatuell	98
29 Île de Port-Cros: kolem národního parku	102
30 Île de Porquerolles: procházka po kulturních a botanických zajímavostech	104
31 Île de Porquerolles: okružní výlet po „tajných“ stezkách	108
32 Presq'île de Giens: pobřežní cesta z Badínské pláže do Giens	112
Mezi Toulonem a Marseille: posvátné hřebeny	116
33 Mont Faron: sportovní stezky na místní toulonské hoře	118
34 Gorges du Destel: putování soutěskami nad Ollioules	120
35 Cap Sicié – Notre-Dame du Mai: strmé pobřeží mezi Fabrègas a Le Bruscat	122
36 Z St-Cyr-sur-Mer do Bandolu: vlakem je to možné	126
37 La Sainte-Baume s Chapelle du Saint-Pilon: poutní místa u Hôtellerie de Sainte-Baume	128
38 La Sainte-Baume se Signal des Béguines – Pic de Bertagne: ze Signes přes celý hřeben do Gémenos	130
Calanques: přímořské hory	134
39 Calanque d'En Vau: podceňovaná i přeceňovaná trasa u Cassis	136
40 Mont Puget: vrcholové setkání nad luminskou univerzitou	138
41 Cap Morgiou: vápencová loď před Luminy a Les Baumettes	140
42 „Balcons de la Côte d'Azur“: z Cassis do La Madrague de Montredon/Marseille za jeden až dva dny	142
43 Traversée des Calanques par le bord de mer: dvanáctihodinová pobřežní cesta pro alpinisty z Callelongue do Cassis	146
44 Montagne de Marseilleveyre: mezi velkoměstem a mořem	150
Côte d'Azur: alpské pobřeží	152
45 Modrý horizont: v 15 etapách z Mentonu do Marseille	154
Rejstřík	159