

VUEDERANDO

## Le Lac Long en passant par le Lac de la Fous

Il vous faudra faire au départ de Nice 75 Kms et 1h 45 de trajet pour atteindre le point de départ de l'excursion qui se situe dans la vallée de la Gordolasque

Distance : 11 kms      Durée : 5h30/6h00      Rando : Sportive      D+ : 980 m      D- : 980 m

Direction Saint-Martin-Vésubie tourner direction le village de Belvédère et poursuivre dans la vallée de la Gordolasque la route se termine en cul de sac, un petit parking et les bas cotés de la route seront une possibilité de stationnement. Cette deuxième randonnée dans le secteur de la vallée du Belvédère vous permettra d'accéder au lac long situé au dessus du lac de la Fous la point de départ se situe au bout du parking balise 411. Le premier kilomètre jusqu'à la balise 413 va vous permettre de vous mettre en jambe pour la suite de l'ascension qui sera plus sportive. le cheminement général est très pierreux d'ou une progression relativement lente. Arrivé à ce point vous aurez la possibilité de choisir deux chemins qui se rejoindront plus haut dans le tracé, si vous partez en direction de la balise 414 vous trouverez une progression plus raide, mais plus courte Pour pouvoir profiter de l'ensemble des écoulements de la cascade il vous faudra effectuer la montée par un coté et la descente par l'autre coté. A la jonction des deux parcours le dénivelé redevient plus faible durant quelques mètres avant de retrouver un passage soutenu sur une centaine de mètre avant de poursuivre dans un vallon ouvert relativement plat pour atteindre la balise 416 d'ou vous apercevrez le lac de la fous et le refuge de Nice ou Victor de Cessole. Pour accéder au lac long il vous faudra prendre un tracé sur votre gauche (50 m environ après le barrage du lac de la Fous) peu marqué et simplement indiqué par un cairn. La suite de votre parcours se fera sur un tracé peu fréquenté qui sera composé d'un milieu très aride avec des masses de rochers très imposantes. Les 500 premiers mètres reste relativement visible la fin du parcours se termine dans un goulet où le chemin est visible par l'intermédiaire des cairns disposés le long du trajet (500 m) Pour atteindre le lac à partir de la balise 416 il vous faudra compter environ 1 h . Là vous aurez une très belle vue sur le massif du Gelas entourant le Lac long. Le retour s'effectuera par le même tracé la seule variante possible se fera au niveau du mur des Italiens là deux itinéraires sont possibles, Si vous êtes monté par la droite descendre par la gauche et inversement bien sur.



BALADES - PHOTOS