

# Sospel / Nizza

## Route des Grandes Alpes à Vélo (Fahrradroute der Großen Alpen)



Auf geht's zu einem unvergesslichen Tag. Wenn Sie aus dem Norden kommen, mit der gesamten oder einem Teil der Route des Grandes Alpes® in den Beinen, löst das Meer, das Symbol für das Ende Ihrer Reise, starke Emotionen aus. Wenn Sie hingegen von der prächtigen Promenade des Anglais aus Kurs nach Norden nehmen, berauscht Sie der Duft des Abenteuers. Auf dieser maritimen Etappe stehen zwei schöne Buckelpisten auf dem Programm: der Col d'Èze (507 m) und der Col de Castillon (703 m), nicht zu vergessen Menton und ein Blick aus der Luft auf Monaco.

### Von Sospel nach Nizza, über den Col d'Èze und den Col de Castillon

**Départ**  
Sospel

**Arrivée**  
Nice

**Durée**  
3 h 01 min

**Distance**  
52,28 Km

**Niveau**  
Schwierig

#### Nord/Süd-Route

1000 m ↘ 1356 m

Von Sospel aus nehmen Sie gleich den Anstieg zum Col de Castillon (703 m) in Angriff. Auf seinen 7 Kilometern mit 366 Metern Höhenunterschied ist nichts besonders heftig. Nach 20 Kilometern Abfahrt sind Sie in Menton und am Ufer des Mittelmeers. Hier sollten Sie einen Zwischenstopp einlegen, bevor Sie über die berühmten Felsvorsprünge zum Col d'Èze (507 m) hinauffahren, nachdem Sie Monaco überblickt haben. Wenn Sie den Pass nach einem Anstieg von 442 Metern überqueren, sind Sie nur noch 17 Kilometer von Nizza entfernt. Die Schwierigkeiten sind fast vorbei. Sie müssen noch den kleinen Col des Quatre Chemins (274 m) überqueren, bevor Sie nach einer kleinen Stadtrundfahrt, die am Fort du Mont Alban beginnt und Sie zum Hafen führt, auf dem Radweg die Promenade des Anglais erreichen.

#### Route Süd / Nord

1356 m ↘ 1000 m

Abfahrt von der Promenade des Anglais über den Radweg bis zum Hafen, dann eine kleine Stadtrundfahrt, die am Fort Mont Alban endet, bevor Sie den bescheidenen ersten Buckel der Reise in Angriff nehmen: den Col des Quatre Chemins (274 m), etwa 12 km von Nizza entfernt. Weiter hinten, auf der großen Corniche, beginnen die ernstesten Dinge mit einem 10,4 Kilometer langen Anstieg. Der Col d'Èze ist der erste richtige Pass der Route des Grandes Alpes® und erreicht eine Höhe von 507 m. Danach geht es 20 Kilometer lang über die berühmten Felsvorsprünge mit Blick auf Monaco weiter, bevor Sie Menton erreichen. Sie verlassen dann das Mittelmeer in Richtung des Col du Castillon: etwa 15 Kilometer mit 702 Metern Höhenunterschied. Nun müssen Sie nur noch 7 Kilometer bis nach Sospel, dem ersten richtigen Bergdorf, gleiten.

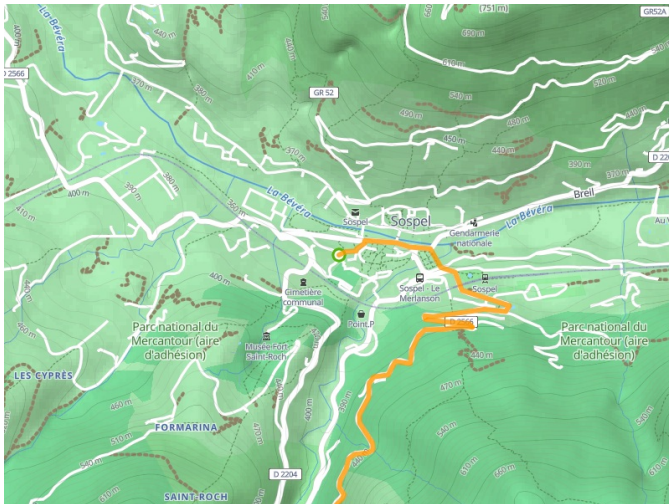
#### Nicht vergessen

- **Sospel, Menton und die französische Riviera:** von den Ufern des Mittelmeers zu den Gipfeln des Mercantour, hinauf durch die wunderbaren Täler der Roya und der Bévéra, die große Zeugen der alpinen Barockkunst sind.
- **Bellanda-Turm, in Nizza:** Herrliche Aussicht auf die Baie des Anges und eine Stele, die die großen Alpenwanderungen feiert (Route des Grandes Alpes®, Chemins du Soleil (Mountainbike), Petites Routes du Soleil, Grande Traversée des Alpes par le GR5).
- **Fort Mont Alban:** Ein gut erhaltenes Bauwerk der Militärarchitektur aus dem 16. Jahrhundert. Das kleine Fort Mont Alban liegt auf 220 m Höhe am Eingang von Nizza und bietet einen herrlichen Panoramablick.
- **Nizza:** Altstadt, Baie des Anges, Promenade des Anglais, Tor zu einer grandiosen alpinen Natur. We love Nice!

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



**Départ**  
**Sospel**



**Arrivée**  
**Nice**

