

# Sentier des Crêtes – Les citernes/Monte Salarío

Parcours de difficulté supérieure

~1h 50mn

9.50 km

*Les temps que je donne sont les miens, si vous débutez, vous ferez sûrement plus que cela. Si vous êtes entraînés, vous aller sourire.*

Si cet article vous a été utile, n'hésitez pas à laisser un commentaire!



*La parcours ci-dessous démarre de la rue Maréchal Ornano. Les temps et distance ci-dessus sont conformes au tracé.*

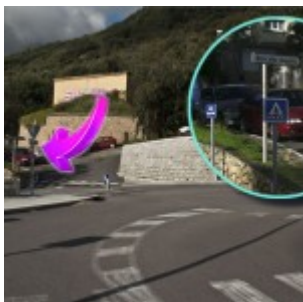
## **Description.**

C'est un parcours physique en comparaison avec les parcours 1 à 4. Depuis le bois des Anglais, il n'y a quasiment que de la montée pendant environ 1 heure jusqu'au point que je situe comme étant l'arrivée, Vous me direz au retour c'est de la descente! Mais vous le savez, en marche rapide, on ne se repose jamais.

Le dénivelé est d'environ 500m ce qui en fait un parcours relativement difficile si vous le faites en marche rapide. Par contre, la vue du sommet vaut vraiment le déplacement et la sueur.

## Le départ.

Comme d'habitude le départ se fait à partir du Bois des Anglais, au niveau du rond-point situé au croisement entre l'avenue de Verdun et la rue Maurice Choury.



Vous trouverez un parking sur la gauche sur lequel il est permis de de garer. Ne stationnez pas sur les parties communes réservées aux riverains de la résidence du Bois des Anglais. *(cliquez sur l'image pour agrandir)*

## Les citernes



Vous devez vous rendre sur la piste du Salario. Pour ce faire monter jusqu'en haut, comme vous l'avez fait dans le parcours 4 ([visualiser](#)). Arrivé à la piste, tournez à droite et suivez la jusqu'aux Citernes. Il s'agit de resterves d'eau destinée à alimenter les camions de pompiers. C'est le point de départ d'un trajet qui peut vous mener jusqu'à la centrale solaire de Vignola.

## L'embranchement 1



A cet embranchement, il faut aller tout droit, la flèche indique « **Sentier des Crêtes – Vignola** ».

Si vous changez d'avis, vous pouvez rejoindre la piste du Salario en allant à droite, mais avouez que ce serait bête, vous allez rater le meilleur.

## L'embranchement 2



C'est maintenant que les choses sérieuses commencent. Ca monte de plus en plus et vous en avez pour un petit bout de temps. Si vous tenez le rythme, vous allez rapidement vous essouffler. Certains jogger habitués au plat vont commencer à avoir du mal à suivre. Ce n'est pas **du tout** le même sport.

Les muscles sollicités ne sont pas les mêmes.

## L'arrivée au sommet



Si vous voyez ce splendide caillou; c'est que vous y êtes presque, plus que quelques dizaines de mètres. Profitez donc du paysage, vous êtes quasiment au point le plus haut du sentier. Si vous continuez, vous allez redescendre vers la centrale. Sinon, ce qui fera l'objet du prochain trajet, vous pourrez rejoindre le « col de Capo di Feno » ou plus précisément « Boca di canareccia ».

En ce qui concerne ce parcours, vous n'avez plus qu'à faire demi-tour sur place et redescendre vers le point de départ. Il vous faudra environ 50 minutes pour retrouver le **Bois des Anglais**.