

# Bolega

Vallon de Bolega

**Info: La qualità di questa descrizione non è stata ancora controllata o è stata valutata negativa.**

Se si conosce questo canyon, si prega di controllare questa descrizione e di inviare una segnalazione con una valutazione per questa descrizione utilizzando Segnalazioni +Nuova segnalazione. Se notate un errore, fatecelo sapere o unitevi alla comunità per correggere voi stessi questa descrizione.

**Creare:** 2023-11-20 21:15:43

**Aggiornamento:** 2026-03-11  
07:03:25

**Stampa:** 2026-04-21 05:04:03

**Paese:** France **Regione:** Provence-Alpes-Côte-d'Azur / Provence-Alpes-Cote d'Azur **Sottoregione:** Alpes-Maritimes **Città:** Saorge

**Difficoltà:** un po' difficile

**Grado:** v4 a4 III

**Tempo totale:** 7h40

**Tempo avvicinamento:** 2h30

**Tempo giaro:** 4h

**Tempo ritorno:** 1h10

**Altitudine di entrata:** 856m

**Altitudine di uscita:** 500m

**Altitudine delta:** 356m

**Lunghezza del canyon:** 2200m

**Rapel più alto:** 39m

**Quantità rapelli:**

**Transporto:** a piedi

**Tipo di roccia:**

**Area di ingresso:** km<sup>2</sup>

**Stagione:**

**Orientamento:**

**Tempo migliore:**

**Valutazione:** ★ 3.1 (1)

**Info:** ★ 0 ()

**Belay:** ★ 0 ()

**Specialità:**

**Attrezzatura:**

Corde: 2x 40m

**Sintesi:** (traduzione alternativa)

Short gulches in a wide valley.

**Idrologia:** (traduzione alternativa)

Spring. Pay attention to the flow rate of the Bendola.

**Accesso:** (traduzione alternativa)

From Nice via the highway in the direction of Italy, exit in Ventimiglia and leave the highway and take the SS no. 20 in the direction of Col de Tende. Cross the village of Breil-sur-Roya and pass through the first tunnel before the village of Saorge. Immediately afterwards, turn right onto the road that leads to the "Madonna di Poggio Monastery". At the next crossroads, turn right onto the path marked no. 161 "la Madonina, Col de Muraton". Park at the exit of the path just before the hamlet.

**Avvicinamento:** (traduzione alternativa)

Follow the path on foot, which turns into a path further ahead, cross a bridge and take the path marked 167 "Col de Muraton", then follow marker 166 in the same direction until you reach a chapel (2 hours). At this point, take the path on the left, marked 169, which descends and crosses a beautiful tributary. The easiest way is to descend this tributary, which offers easy access to the canyon, with an easy stretch interrupted by small ledges no more than 5 m high. The walk to the canyon takes 30 minutes.

**Giro:** (traduzione alternativa)

Short gulches in a wide valley. At the confluence with the Bendola, descend 1 km between long stretches of flow, descend and swim in the clear, cool water.

**Ritorno:** (traduzione alternativa)

After the hike in La Bendola, cross the pedestrian bridge on the right bank of the river. Take the path downstream on the right bank of the river. It crosses the tributary "de la Madonina" and further on you meet the access path and the parking lot again.  
Or leave the Bendola (2/3 hours).

**Coordinate:**

Inizio del canyon [43.9693 7.6070](#)

Fine del canyon [43.9746 7.5988](#)

Sconosciuto [43.9655 7.6013](#)

**Rapporti:**

2023-03-09 | System User | ★ ★ ★ | 📖 | 📍 | |

Daten importiert von <https://www.descente-canyon.com/canyoning/canyon/21306/Bolega.html>