

Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó
Tel. 04 68 05 41 02
www.tourisme-canigou.com

Les Balises

| | GR® | GR®P | PR | PR |
|--|-----|------|----|----|
| Bonne Direction Continuité | | | | |
| Changement de Direction Tourne à Gauche | | | | |
| Changement de Direction Tourne à Droite | | | | |
| Mauvaise Direction | | | | |

Bonne Conduite en Montagne

- Se renseigner sur les conditions atmosphériques
- Être bien équipé : chaussures, chapeau, eau...
- Rester sur les sentiers balisés
- Respecter la Faune et la Flore
- Ramener ses déchets
- Respecter la réglementation affichée
- Ne pas oublier de refermer les barrières
- Rester silencieux et discret
- **Ne pas faire de feu**

Météo : 08 99 71 02 66

Urgences : 112 ou 15

Pompiers : 18

Vous rencontrez un problème sur nos sentiers ? Signalez-le sur les fiches dédiées dans les différentes antennes de l'Office de Tourisme ou sur sentinelles.sportsdenature.fr

SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !



sentinelles.sportsdenature.fr



Destination Conflent Canigó



Le GR®36 en Conflent Canigó

Distance : **107 km**

Temps : **7 jours**

Dénivelé Positif cumulé : **5062 m**

Difficulté : **Difficile**

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Balises : **Blanc et Rouge**

Pyrénées-Orientales



Expériences et Panoramamas

Le GR®36, qui part de Oustreham dans le Calvados, traverse la destination Conflent Canigó en 7 étapes. Une expérience unique ponctuée de rencontres, de paysages et panoramas à couper le souffle. De la Carança au Canigó, en traversant les réserves naturelles et le Parc Naturel des Pyrénées Catalanes et les Fenouillèdes, terres de vignobles, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé.



Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos **#justcanigo** sur Instagram



Photos visibles sur notre page Facebook, devenez fan en flashant le QR code ci-contre ou sur facebook.com/TourismeConflentCanigo





Carte IGN 1/25^{ème} 2349 ET, 2250 ET et 2348 ET

TopoGuide® disponible sur le site de la Fédération Française de Randonnée :
<https://boutique.ffrandonnee.fr/> ou sur www.mongr.fr

Départ : Gare de Mont-Louis - La Cabanasse – altitude 1510m

Accès motorisé : depuis la RN116, rejoindre Mont-Louis, puis la D10a en direction de La Cabanasse. Parking à la gare.

Accès en Train Jaune : depuis la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent, 1h30 de train pour rejoindre la gare de La Cabanasse.

Etape 1 : Gare de La Cabanasse – Refuge de la Carança 18,00kms 6h35 D+ 1258m D- 928m

Etape 2 : Refuge de la Carança – Mantet 10,00kms 4h00 D+ 643m D- 936m

Etape 2 (variante) : Refuge de la Carança – Py : 15,90kms 6h10 D+ 856m D- 1662m

Etape 3 : Mantet – Refuge de Mariailles 14,40kms 5h20 D+ 997m D- 839m

Etape 3 (variante) : Py – Refuge de Mariailles 8,50kms 3h35 D+ 784m D- 113m

Etape 4 : Refuge de Mariailles – Refuge des Cortalets 16,40kms 5h35 D+ 1017m D- 564m

**Etape 5 : Refuge des Cortalets – Valmanya 9,80kms 3h15 D+ 2m D- 1274m*

**Etape 5 (variante) : Refuge des Cortalets – Baillestavy 12,70kms 4h15 D+ 47m D- 1581m*

Etape 6 : Valmanya – Vinça 19,10kms 5h45 D+ 436m D- 1059m

Etape 6 (variante) : Baillestavy – Vinça 13,40kms 3h50 D+ 250m D- 614m

Etape 7 : Vinça – Sournia 19,20kms 5h40 D+ 709m D- 467m

**L'étape 5 propose une variante au niveau du Ras de Prat Cabrera et redescend au choix sur Valmanya ou Baillestavy.*

Pensez à réserver vos hébergements avant de partir !

Refuge de la Carança : +33 9 88 66 73 81

Mantet :

- La Girada : +33 4 68 05 68 69
- La Cavale : +33 4 68 05 57 59
- Gîte à la ferme Cazenove : +33 4 68 05 60 99

Auberge de Py : +33 4 68 04 12 26

Refuge de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Refuge des Cortalets : +33 4 68 96 36 19

Gîte d'étape Roc de l'Ours à Valmanya : +33 4 68 96 25 79

Gîte d'étape de Baillestavy : +33 4 68 05 86 32

Vinça et alentours, Arboussols et Sournia : voir notre site internet www.tourisme-canigou.com



Partez en toute sérénité !

N'hésitez pas à contacter les accompagnateurs en montagne, qui vous feront partager leurs expériences, savoirs et anecdotes. Vous retrouverez leurs coordonnées dans le Guide Activités de Pleine Nature, disponible dans chacune des antennes de l'Office de Tourisme Conflent Canigó ou sur www.tourisme-canigou.com

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Pyrénées-Orientales

pyrenees-orientales@ffrandonnee.fr Tel. 04 68 61 48 85 Web : mongr.fr



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
 L'Europe investit dans les zones rurales

CONFLENT-CANIGÓ WALKS

THE GR36 NATIONAL LONG-DISTANCE PATH

The GR36 long-distance trail runs across the whole of France, from Bourg-Madame in the eastern Pyrenees, north to Ouistreham (Calvados) on the Normandy coast.

Walking the trail, with its fabulous landscapes and breathtaking views, is a unique experience. Enriching too are the opportunities for meeting and conversing with other folk along the way - villagers,

farmers, shepherds, mountain guides, hut wardens and fellow hikers.

At the trail's southern end, the GR36 crosses the Conflent-Canigó sector (in the Catalan Pyrenees Regional Park) in seven stages.

From Carança to Canigó, these stages of the GR36 pass through nature reserves and unspoilt mountain valleys. Here, a harmonious balance between

livestock grazing and wildlife conservation has been achieved.

Further north, the trail traverses country known as the Fenouilledes - a landscape of upland pastures, forests and occasional vineyards.

(Don't forget to reserve your accommodation before setting off. See the "Organisez - Dormir" section of our website: www.tourisme-canigou.com.)

Mountain code of conduct

- Check the weather forecast
- Go well equipped: with walking shoes or boots, a sunhat and some drinking water
- Keep to waymarked routes
 - Respect fauna and flora
 - Carry out all your litter
- Act in accordance with signs and notices
- Leave gates and fences as you find them
 - Make no unnecessary noise
 - Don't light fires

- Emergency telephone numbers: 112 (or 18 - the *pompier*s fire and emergency service)
- Maps:
 - IGN 2250 ET Bourg-Madame Mont-Louis
 - IGN 2349 ET Massif du Canigou
 - IGN 2348 ET Prades
- Guidebook:
 - TopoGuide (in French), available from the Fédération Française de Randonnée : <https://boutique.ffrandonnee.fr/> or www.mongr.fr

Mountain guides

To enhance your enjoyment and appreciation of the trail, as well as for your greater security, don't hesitate to seek help and advice from local mountain guides. They will be happy to give you the benefit of their knowledge and experience, and to share with you anecdotes about this wonderful area. You will find their contact details in the "Guide des Activités de Pleine Nature" available in our local tourist offices and in the "Pratique - Brochures" section of our website: www.tourisme-canigou.com.

Duration: Seven days

Distance: 107km

Waymarks: red-and-white

You climb in total: 5062 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start : Mont-Louis (La Cabanasse) railway station, altitude 1510m

By road, take the RN116 main road as far as Mont-Louis. Then take the D10a road, which leads to La Cabanasse station. There is a car park at the station.

By rail, take the "Little yellow train" service, which starts at Villefranche-de-Conflent. The journey from there to La Cabanasse takes 1h30.

Stage 1: (The first part of this section, to Planès, is on the GR10) La Cabanasse station to Refuge de la Carança; 18km; 6h35; up 1258m; down 928m

Stage 2: Refuge de la Carança to Mantet; 10km; 4h00; up 643m; down 936m

Stage 2 (variant): Refuge de la Carança to Py; 15.9km; 6h10; up 856m; down 1662m

Stage 3: Mantet to Refuge de Mariailles; 14.4km; 5h20; up 997m; down 839m

Stage 3 (variant): Py to Refuge de Mariailles; 8.5km; 3h35; up 784m; down 113m

Stage 4 : Refuge de Mariailles to Refuge des Cortalets; 16.4km; 5h35; up 1017m; down 564m

Stage 5*: Refuge des Cortalets to Valmanya; 9.8km; 3h15; up 2m; down 1274m

Stage 5 (variant)*: Refuge des Cortalets to Baillestavy; 12.7km; 4h15; up 47m; down 1581m

* Stage 5 and its variant split just beyond the Ras de Prat Cabrera (about 5 km east of Cortalets), then they descend into the Lentilla valley, to Valmanya or Baillestavy.

Stage 6: Valmanya to Vinça; 19.1km; 5h45; up 436m; down 1059m

Stage 6 (variant): Baillestavy to Vinça; 13.4km; 3h50; up 250m; down 614m

Stage 7: Vinça to Sournia; 19.2km; 5h40; up 709m; down 467m

Office de Tourisme Conflent Canigó

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com

(Translation 2018 by A.M)

SENDERISME CONFLENT-CANIGÓ

GR36 EN CONFLENT CANIGÓ

Experiències i panorames

El GR36, que marxa de Ouistreham en el Calvados, travessa la destinació Conflent Canigó en 7 etapes. Una experiència única decontres, de paisatges i panorames a quedar-se sense alè. De la Carança al Canigó, travessant les reserves naturals i el Parc Natural dels Pirineus Catalans i les Fenouillèdes, terres de vinya, aquest itinerari us conduirà en valls salvatges, ha on pastoralisme i vida salvatge viuen en un espai preservat.

Distància : 107km

Dificultat : Difícil

Temps : 7 dies

Desnivell positiu acumulat : 5062m

Senyalització : Blanc i Roig

ITINERARI :

Partida : Estació de Mont-Louis – La Cabanasse – altitud 1510m

Accés motoritzat : des de la RN116, arribar a Mont-Louis, i la D110a en direcció de La Cabanasse. Pàrquing a la estació.

Accés amb Tren Groc : des de la estació SNCF de Vilafranca-de-Conflent, 1h30 de tren per arribar a la estació de La Cabanasse.

Etapa 1 : Estació de La Cabanasse – Refugi de la Carança 18,00km 6h35 D+1258m D-928m

Etapa 2 : Refugi de la Carança – Mantet 10,00km 4h00 D+643m D-936m

Etapa 2 (variant) : Refugi de la Carança – Py 15,90km 6h10 D+856m D-1662m

Etapa 3 : Mantet – Refugi de Mariailles 14,40km 5h20 D+997m D-839m

Etapa 3 (variant) : Py – Refugi de Mariailles 8,50km 3h35 D+784m D-113m

Etapa 4 : Refugi de Mariailles – Refugi dels Cortalets 16,40km 5h35 D+1017m D+564m

*Etapa 5 : Refugi dels Cortalets – Valmanya 9,80km 3h15 D+2m D-1274m

*Etapa 5 (variant) : Refugi dels Cortalets – Baillestavy 12,70km 4h15 D+47m D-1581m

Etapa 6 : Valmanya – Vinça : 19,10km 5h45 D+436m D-1059m

Etapa 6 (variant) : Baillestavy – Vinça 13,40 3h50 D+250m D-614m

Etapa 7 : Vinça – Sournia 19,20km 5h40 D+709m D-467m

*L'etapa 5 proposa una variant al nivell del Ras de Prat Cabrera i torna a baixar sobre Valmanya o Baillestavy.

Penseu a reservar els vostres allotjaments abans de marxar !

Refugi de la Carança : +33 9 88 66 73 81

Mantet :

- La Girada : +33 4 68 05 68 69

- La Cavale : +33 4 68 05 57 59

- Gîte a la ferme Cazenove : +33 4 68 05 60 99

Alberg de Py : +33 9 70 35 85 06

Refugi de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Refugi dels Cortalets : +33 4 68 96 36 19

Gîte d'etapa Roc de l'Ours a Valmanya : +33 4 68 96 25 79

Gîte d'etapa de Baillestavy : +33 4 68 05 86 32

Vinça i Sournia : veure la nostra pagina web

www.tourisme-canigou.com

Marxeu amb tranquil·litat !

No dubteu en contactar els acompanyadors de muntanya, que compartiran amb vosaltres llurs experiències, saber i anècdotes. Trobareu llurs adreces en el Guia Activitats de Plena Natura, disponible en cada antena de la Oficina de Turisme Conflent Canigó o sobre www.tourisme-canigou.com

Portar-se bé a la muntanya !

- ✓ Informar-se sobre les condicions atmosfèriques
- ✓ Ser ben equipat : sabates, barret, aigua,...
- ✓ Quedar-se en els senders senyalitzats
- ✓ Respectar la fauna i la flora
- ✓ Portar les seves deixalles
- ✓ Respectar la reglamentació anunciada
- ✓ No oblidar de tornar a tancar les barreres
- ✓ Quedar silenciós i discret
- ✓ **No fer foc**

Telèfon urgències : 112 o 15

Temps meteor (francès) : 08 99 71 02 66

Mapa IGN 2349 ET i 2250 ET i 2248 ET

Office de Tourisme Conflent-Canigó

10, Place République

66 500 PRADES

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com