

Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó

Tel. 04 68 05 41 02

www.tourisme-canigou.com

Les Balises FFRandonnée Pyrénées-Orientales

	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

Balilage : **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