

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

Météo : 08 99 71 02 66

Urgences : 112 ou 15

Pompiers : 18

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**

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 : 85 à 87 km

Temps : 6 jours

Dénivelé Positif cumulé : 5400 à 5600 m

Difficulté : **Difficile**

Balises : Blanc et Rouge

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Pyrénées-Orientales



Expériences et Panoramas

Le GR®36, qui part de Ouistreham dans le Calvados, traverse la destination Conflent Canigó en 6 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, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé.

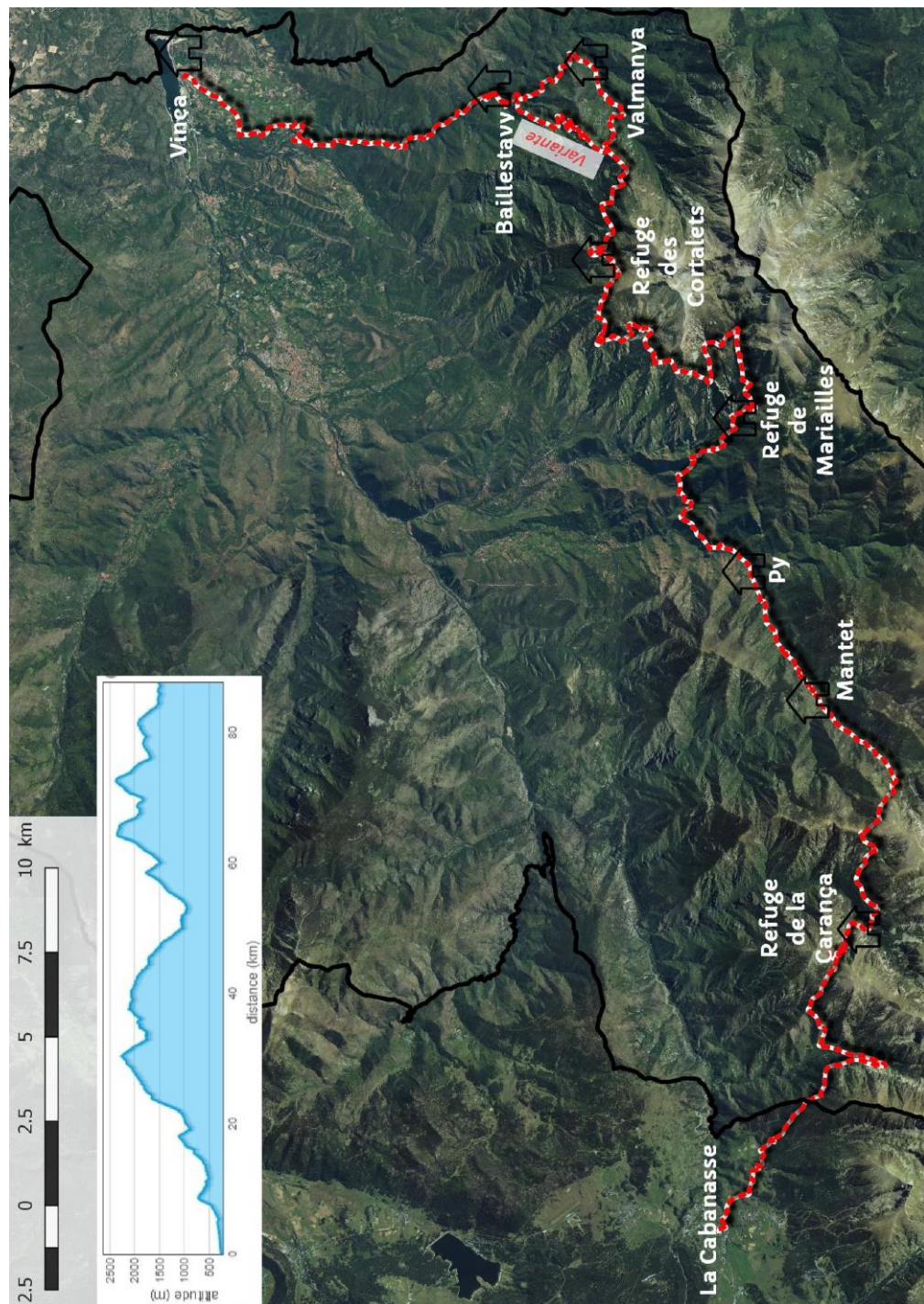


Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos **#justcanigo** sur Instagram



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 : Office de Tourisme Conflent Canigou - Vinça - altitude 252m

Accès motorisé : depuis la RN116. Parking à l'Office de Tourisme.

Accès en transports en commun : TER depuis la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent ou de Perpignan, bus à 1€.

Retour depuis la Cabanasse par le Train Jaune jusqu'à Villefranche-de-Conflent puis TER jusqu'à Vinça, ou bus 1€.

Etape 1 : Vinça - Valmanya 19,50kms 6h30 D+ 1107m D- 458m

Etape 1 (variante) : Vinça - Baillestavy 13,40kms 4h30 D+ 610m D- 240m

Etape 2 : Valmanya - Refuge des Cortalets 9kms 4h00 D+ 1148 D- 2m

Etape 2 (variante) : Baillestavy - Refuge des Cortalets 12,30kms 5h30 D+ 1567m D- 47m

Etape 3 : Refuge des Cortalets - Refuge de Mariailles 16,20kms 5h30 D+ 544m D- 976m

Etape 4 : Refuge de Mariailles - Mantet 14,40kms 5h30 D+ 839m D- 997m

Etape 4 (variante) : Refuge de Mariailles - Py 8,50kms 3h00 D+ 113m D- 784m

Etape 5 : Mantet - Refuge de la Carança 10,00kms 4h15 D+ 936m D- 643m

Etape 5 (variante) : Py - Refuge de la Carança : 15,90kms 7h00 D+ 1662m D- 856m

*Etape 6 : Refuge de la Carança - Gare de La Cabanasse 18,00kms 6h45 D+ 928m D- 1258m

*Quitter le GR@36 au niveau de Planès et continuer sur le GR@10 jusqu'à la gare de la Cabanasse

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 : 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 Canigou 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 GR®36 NATIONAL LONG-DISTANCE PATH

The GR®36 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 GR®36 crosses the Conflent-Canigó sector (in the Catalan Pyrenees Regional Park) in six stages.

From Carança to Canigó, these stages of the GR®36 pass through nature reserves and unspoilt mountain valleys. Here, a harmonious balance

between livestock grazing and wildlife conservation has been achieved.

(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

Duration: Six days

Distance: From 85 to 87km

Waymarks: red-and-white

You climb in total: 5400 to 5600 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start : Conflent Canigó Tourist Office in Vinça, altitude 252m

By road, take the RN116 main road as far as Vinça. There is a car park at the Tourist Office.

By rail, take the TER service, which starts at Villefranche-de-Conflent or Perpignan.

By bus, 1€ bus from Perpignan and other places.

To come back from La Cabanasse, take the Yellow Train to Villefranche-de-Conflent, then the TER ou 1€ bus.

- Emergency telephone numbers: 112 (or 18 - the *pompiers* 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

Stage 1: Vinça to Valmanya (The first part of this section, is marked white and yellow); 19.5km; 6h30; up 1107m; down 458m

Stage 1 (variant)*: Vinça to Baillestavy; 13.4km; 4h30; up 610m; down 240m

Stage 2: Valmanya to Refuge des Cortalets; 9km; 4h00; up 1148m; down 2m

Stage 2*: Baillestavy to Refuge des Cortalets; 12.5km; 5h30; up 1567m; down 47m

Stage 3: Refuge des Cortalets to Refuge de Mariailles; 16.2km; 5h30; up 544m; down 976m

Stage 4: Refuge de Mariailles to Mantet; 14.4km; 5h30; up 839m; down 997m

Stage 4 (variant)*: Refuge de Mariailles to Py; 8.5km; 3h00; up 113m; down 784m

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.

Stage 5: Mantet to Refuge de la Carança; 10km; 4h15; up 936m; down 643m

Stage 5*: Py to Refuge de la Carança; 15.90km; 7h00; up 1662m; down 856m

Stage 6: Refuge de la Carança to La Cabanasse; 18km; 6h45; up 928m; down 1258m (in Planès, leave the GR®36 and take the GR®10 going to La Cabanasse train station).

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

El GR36 en Conflent Canigó

Experiències i Panorames

El GR36, que marxa de Ouistreham en el Calvados, travessa la destinació Conflent Canigó en 6 etapes. Una experiència única puntuada d'encontres, de paisatges i de panorames magnífics. De la Carança al Canigó, passant per les reserves naturals i el Parc Natural dels Pirineus Orientals, aquest itinerari us conduirà per les valls salvatges, ha on pastoralisme i vida salvatge viuen junts al si d'un espai preservat.

Distància : 85 a 87 km

Dificultat : Difícil

Temps : 6 dies

Desnivell positiu acumulat : 5400 a 5600m

Senyalització : Blanc i Vermell

ITINERARI :

Partida : Oficina de Turisme Conflent Canigó - Vinça – altitud 252m –

Accés amb cotxe : des de la RN116. Pàrquing de la Oficina de Turisme.

Accés amb transport comú : TER des de la estació SNCF de Villefranche-de-Conflent o de Perpinyà, bus a 1€.

Tornada des de La Cabanasse pel Tren Groc fins a Villefranche-de-Conflent i TER fins a Vinça, o bus a 1€.

Etapa 1 : Vinça – Valmanya 19,50kms 6h30 D+1107m D-458m

Etapa 1 (variant) : Vinça – Baillestavy 13,40kms 4h30 D+610m D-240m

Etapa 2 : Valmanya – Refugi dels Cortalets 9kms 4h00 D+1148m D-2m

Etapa 2 (variant) : Baillestavy – Refugi dels Cortalets 12,30kms 5h30 D+1567m D-47m

Etapa 3 : Refugi dels Cortalets – Refugi de Mariailles 16,20kms 5h30 D+544m D-976m

Etapa 4 : Refugi de Mariailles – Mantet 14,40kms 5h30 D+839m D-997m

Etapa 4 (variant) : Refugi de Mariailles – Py 8,50kms 3h00 D+113m D-784m

Etapa 5 : Mantet – Refugi de la Carança 10,00kms 4h15 D+936m D-643m

Etapa 5 (variant) : Py – Refugi de la Carança 15,90kms 7h00 D+1662m D-856m

*Etapa 6 : Refugi de la Carança – Estació de la Cabanasse 18,00kms 6h45 D+928m D-1258m

*Deixar el GR36 al nivell de Planès i continuar en el GR10 fins a la estació de La Cabanasse.

Penseu en 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 4 68 04 12 26

Refugi de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Refugi dels Cortalets : +33 4 68 96 36 19

Alberg Roc de l'Ours a Valmanya : +33 4 68 96 25 79

Alberg a Baillestavy : +33 4 68 05 86 32

Vinça i voltants : veure la nostra pagina web :

www.tourisme-canigou.com

Marxeu amb tranquil·litat !

No dubteu en contactar els guies de muntanya, que compartiran amb vosaltres de llurs experiències, saber i anècdotes. Trobareu llurs dades de contacte en el Guia Activitats de Pleine Nature, disponible en cada despatx de la Oficina de Turisme Conflent Canigó o a la pagina web :

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 (en francès) : 08 99 71 02 66

Mapa IGN 2349 ET, 2250 ET i 2348 ET

Office de Tourisme Conflent-Canigó

10, Place de la République

66 500 PRADES

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com