

Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó

Tel. 04 68 05 41 02

www.tourisme-canigou.com



Les Balises

	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



La Ronde du Canigó

Distance : 150 km

Temps : 10 jours

Dénivelé Positif Cumulé : 7474 m

Difficulté : **Difficile**

Balisage : Jaune et Rouge

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Pyrénées-Orientales

Panoramas et Patrimoine



Phare de la Méditerranée, célébrant l'Orient des Pyrénées, le Canigó est un massif de légendes. Terre d'itinérance et de spiritualité, il invite ses visiteurs à vivre les émotions des grands espaces, la liberté, l'évasion. Prenez le temps de vous ressourcer dans ce massif mythique qui vous contera son histoire.

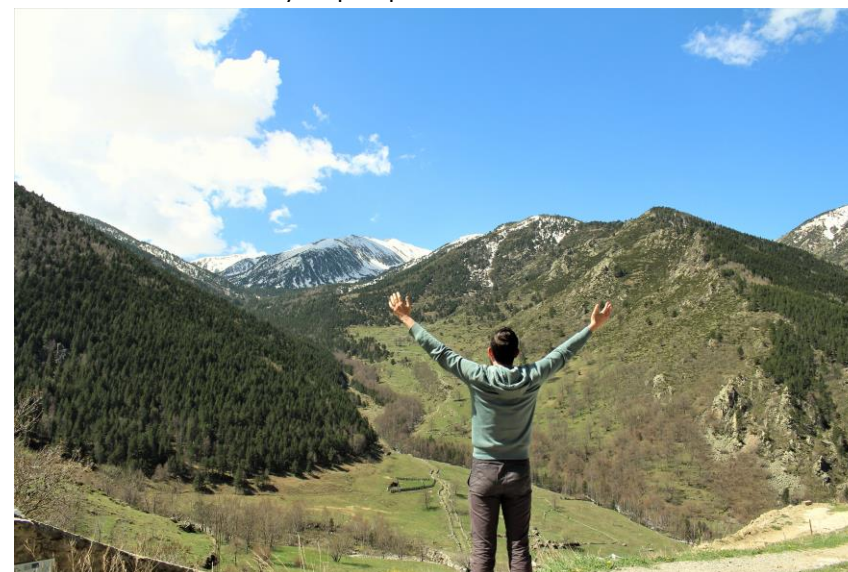
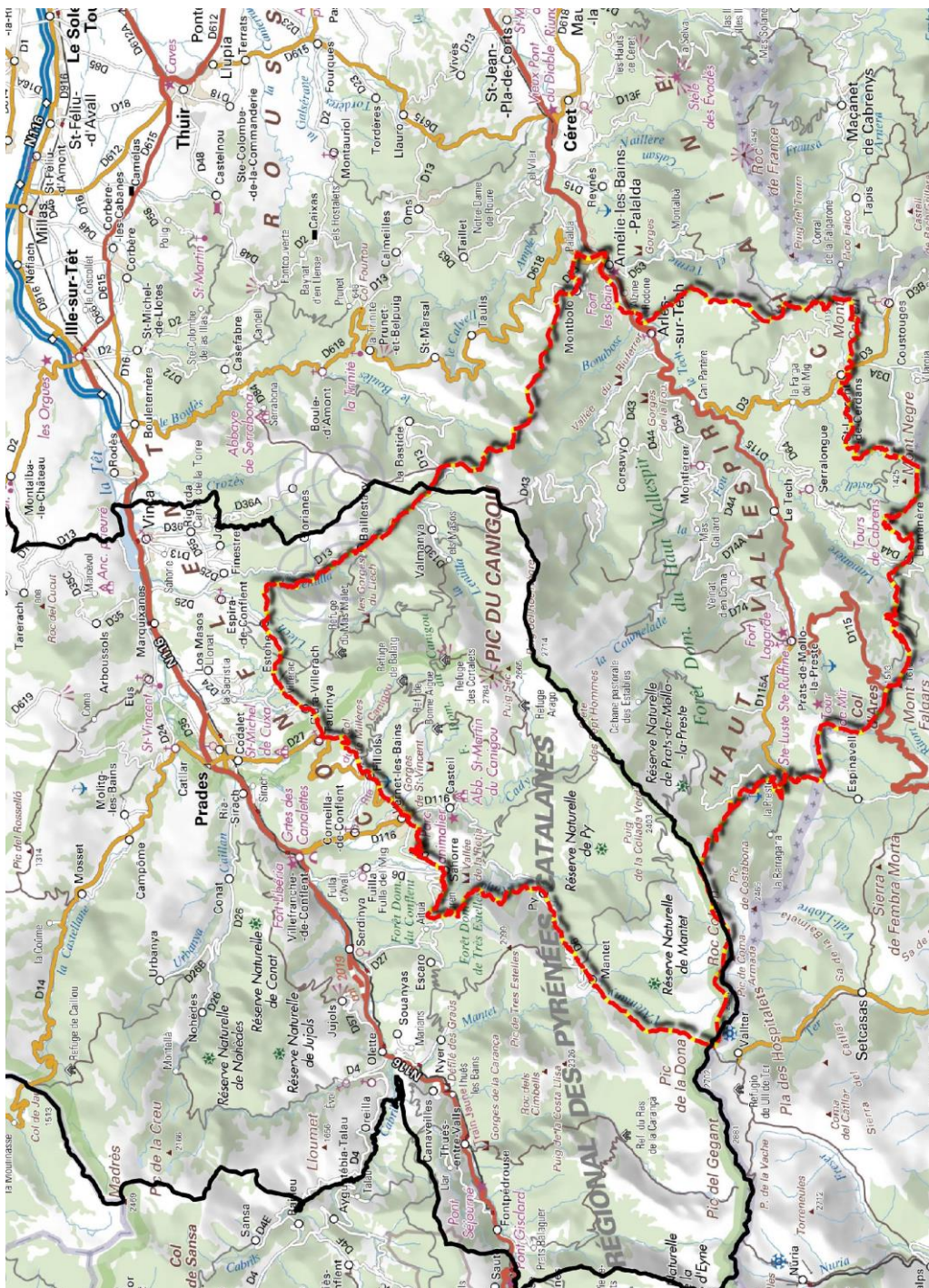


Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos **#justcanigó** sur Instagram



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





Carte IGN 1/25^{ème} 2349 ET, 2449 OT et 2250 ET

TopoGuide® disponible sur le site de la Fédération Française de Randonnée :

<https://boutique.ffrandonnee.fr/> ou sur www.mongr.fr

Départ : Vernet-les-Bains – altitude 658 m –

Accès motorisé : depuis la RN116, prendre la D116 direction Vernet-les-Bains.

Etape 1 : Vernet-les-Bains – Py 16,10kms 5h30 D+ 942m D- 563m

Etape 2 : Py – Mantet 6,00kms 2h30 D+ 500m D- 279m

Etape 3 : Mantet – Refuge de Les Conques 18,40kms 6h15 D+ 860m D- 860m

Etape 4 : Refuge de Les Conques – ND-du-Corral 19,90 kms 6h40 D+ 818m D- 1335m

Etape 5 : ND-du-Corral – St-Laurent-de-Cerdans 20,50kms 6h20 D+ 627m D- 1048m

Etape 6 : St-Laurent-de-Cerdans – Arles-sur-Tech 17,90kms 6h25 D+ 936m D- 1328m

Etape 7 : Arles-sur-Tech – Montbolo 8,95kms 2h40 D+ 427m D- 102m

Etape 8 : Montbolo – Baillestavy 19,00kms 6h15 D+ 891m D- 859m

Etape 9 : Baillestavy – Taurinya 15,70kms 5h00 D+ 626m D- 700m

Etape 10 : Taurinya – Vernet-les-Bains 7,70kms 2h30 D+ 409m D- 283m

Pensez à réserver vos hébergements avant de partir !

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 RONDE du CANIGÓ REGIONAL LONG-DISTANCE PATH (GRP)

The "Massif du Canigó" lies at the far eastern end of the Pyrenees mountains, which stretch from the Atlantic coast to the Mediterranean.

The highest point in the massif - the "Pic du Canigó" - towers above the coastal plain far below.

It is a mountain of many myths and legends, some of which you will no doubt read or hear about as you follow this trail.

The massif is a place of pilgrimage - for reasons both religious (it has several revered and beautiful places of worship) and secular (its summits are internationally renowned).

Take your time to get to know this mountain and you will come away feeling well rewarded.

(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: Ten days

Distance: 150km

Waymarks: red-and-yellow

You climb in total: 7474 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start : Vernet-les-Bains, altitude 658m

By road, take the RN116 main road to Villefranche-de-Conflent. Then take the D116 road to Vernet-les-Bains.

Buses from Perpignan and Prades go to Vernet-les-Bains.

- Emergency telephone numbers: 112 (or 18 - the *pompiers* fire and emergency service)

- Maps:

IGN 2349 ET Massif du Canigou

IGN 2250 ET Bourg-Madame Mont-Louis

IGN 2449 OT Céret

- Guidebook:

TopoGuide (in French), available from the Fédération Française de Randonnée :

<https://boutique.ffrandonnee.fr/>

or www.mongr.fr

Stage 1: Vernet-les-Bains to Py; 16.1km; 5h30; up 942m; down 563m

Stage 2: Py to Mantet; 6.0km; 2h30; up 500m; down 279m

Stage 3: Mantet to Refuge de Les Conques; 18.4km; 6h15; up 860m; down 860m

Stage 4: Refuge de Les Conques to Notre-Dame-du-Coral; 19.9km; 6h40; up 818m; down 1335m

Stage 5: Notre-Dame-du-Coral to St-Laurent-de-Cerdans; 20.5km; 6h20; up 627m; down 1048m

Stage 6: St-Laurent-de-Cerdans to Arles-sur-Tech; 17.9km; 6h25; up 936m; down 1328m

Stage 7: Arles-sur-Tech to Montbolo; 8.95km; 2h40; up 427m; down 102m

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 8: Montbolo to Baillestavy; 19.0km; 6h15; up 891m; down 859m

Stage 9: Baillestavy to Taurinya; 15.7km; 5h00; up 626m; down 700m

Stage 10: Taurinya to Vernet-les-Bains; 7.70km; 2h30; up 409m; down 283m

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

GRP RONDA DEL CANIGÓ

Panorama i Patrimoni

Far del Mediterrani, alabant l'Orient dels Pirineus, el Canigó és un massís de llegendes. Terra d'itinerància i de espiritualitat, convida els seus visitants a viure emocions dels grans espais, llibertat, evasió. Agafeu el temps de tornar a agafar forces en aquesta muntanya mítica que us contarà la seva història.

Distància : 150km

Dificultat : Difícil

Temps : 10 dies

Desnivell positiu acumulat : 7474m

Senyalització : Groc i Roig

ITINERARI :

Partida : Vernet-les-Bains – altitud 658m

Accés motoritzat : des de la RN116, prendre la D116 direcció Vernet-les-Bains

Etapa 1 : Vernet-les-Bains – Py 16,10km 5h30
D+942m D-563m

Etapa 2 : Py – Mantet 6,00km 2h30 D+500m
D-279m

Etapa 3 : Mantet – Refugi de Les Conques
18,40km 6h15 D+860m D-860m

Etapa 4 : Refugi de Les Conques – ND-del-
Corral 19,90km 6h40 D+818m D-1335m

Etapa 5 : ND-del-Corral – St-Laurent-de-
Cerdans 20,50km 6h20 D+627m D-1048m

Etapa 6 : St-Laurent-de-Cerdans – Arles-sur-
Tech 17,90km 6h25 D+936m D-1328m

Etapa 7 : Arles-sur-Tech – Montbolo 8,95km
2h40 D+427m D-102m

Etapa 8 : Montbolo – Baillestavy 19,00km
6h15 D+891m D-859m

Etapa 9 : Baillestavy – Taurinya 15,70km 5h00
D+626m D-700m

Etapa 10 : Taurinya – Vernet-les-Bains 7,70km
2h30 D+409m D-283m

**Penseu a reservar els vostres refugis en línia
abans de marxar !**

www.tourisme-canigou.fr

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

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