

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				

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**

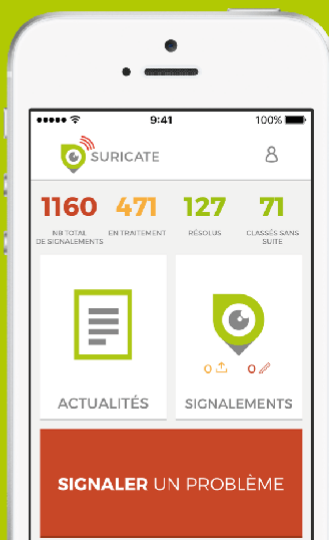
Vous rencontrez un problème sur nos sentiers ? Signalez-le sur les fiches dédiées dans les différentes antennes de l'Office de Tourisme ou sur sentinelles.sportsdenature.fr

SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !



sentinelles.sportsdenature.fr



Nyer



GR@P Le Tour des Réserves Naturelles



Réserves Naturelles
CATALANES

Temps : 5 jours

Distance : 68 km

Dénivelé Positif Cumulé : 4085 m

Difficulté : Difficile

Balisage : Jaune et Rouge



Panoramas et Découvertes

A travers quatre réserves naturelles, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé. De belles vues s'offriront à vous, au sommet du Tres Estelles ou sur les crêtes de la réserve de Mantet.

Veuillez noter que les chiens ne sont pas acceptés dans les réserves de Py et Mantet, et qu'ils doivent impérativement être tenus en laisse dans la réserve de Nyer.

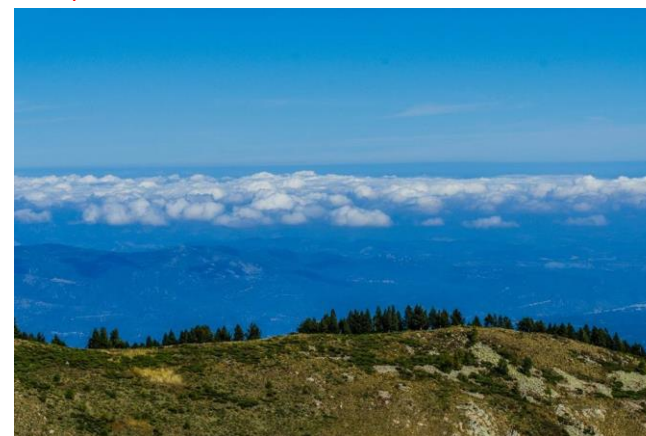
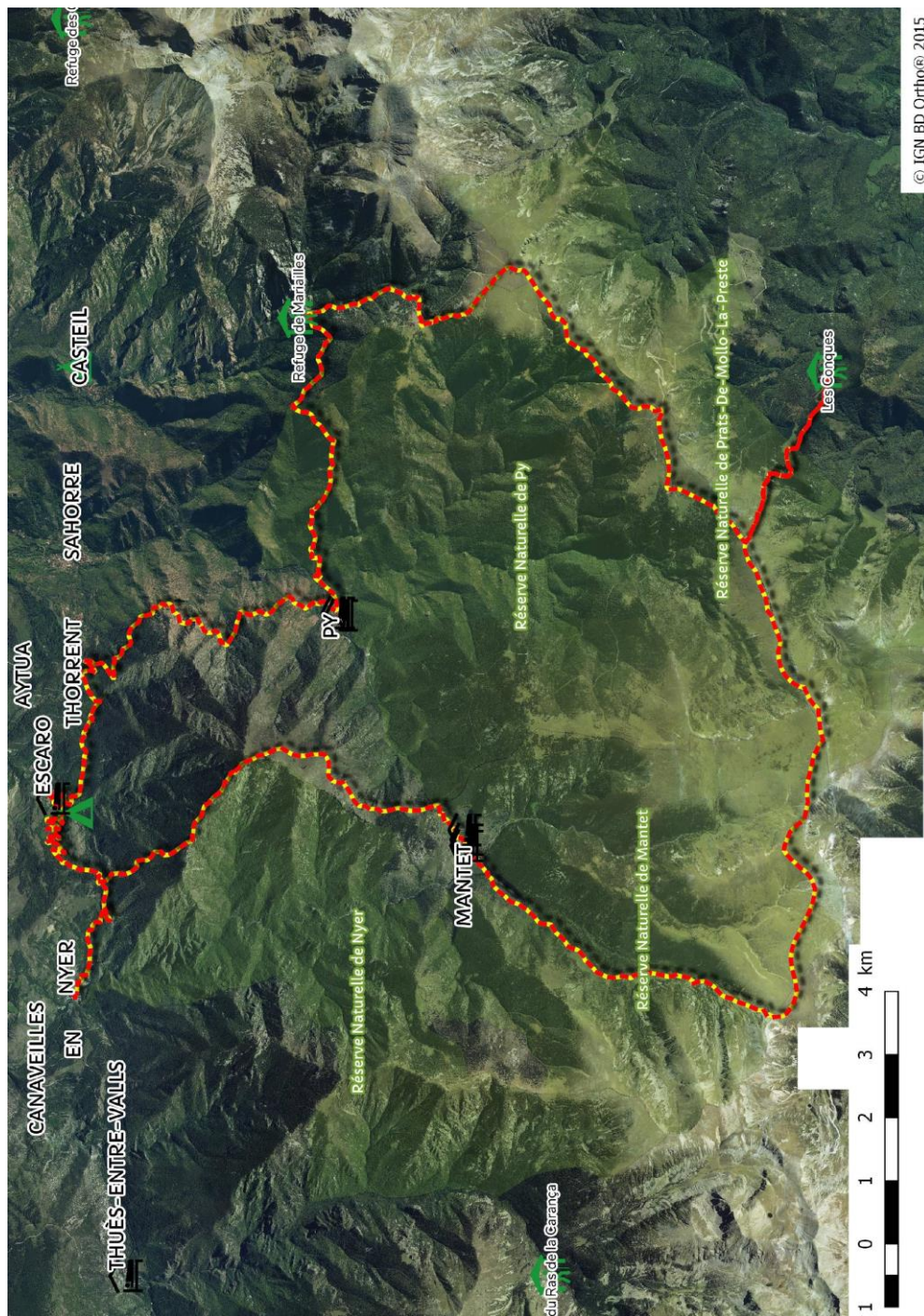


Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos **#justcanigo** sur Instagram



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

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

Départ : Nyer – altitude 720m

*Accès motorisé : depuis la RN116, rejoindre la D57 en direction de Nyer.
 Parking au niveau de la maison de la réserve ou au niveau du château.*

Etape 1 : Nyer – Mantet 11,80kms 5h00 D+ 1331m D- 517m

Etape 2 : Mantet – Refuge de Les Conques 18,80kms 6h30 D+ 1062m D- 1009m

Etape 3 : Refuge de Les Conques – Refuge de Mariailles 15,60kms 5h30 D+ 818m D- 704m

Etape 4 : Refuge de Mariailles – Py 7,00kms 2h30 D+ 169m D- 840m

Etape 5 : Py – Nyer 16,00kms 5h30 D+ 740m D- 1008m

Pensez à réserver vos hébergements avant de partir !

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

Refuge de Les Conques : +34 6 96 29 86 31 ou +34 972 59 72 98

Refuge de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Auberge de Py : +33 4 68 04 12 26

Possibilité de se loger à Escaro :

- Gîte la Trobada : +33 4 68 96 29 71
- Camping le Petit Bonheur : +33 4 68 97 08 53

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

NYER: the TOUR des RÉSERVES NATURELLES REGIONAL LONG-DISTANCE PATH (GRP)

This is a regional trail in a less well-known sector of the eastern Pyrenees mountains. It has wonderful views and stunning, diverse scenery.

This circular trail passes through four large nature reserves. The long, uncultivated valleys of these reserves are largely uninhabited. Livestock*

grazing (of sheep, cattle, goats and horses) takes place here, but in ways which are compatible with the protection of wildlife.

The higher parts of the trail reach the summit of the Pic des Tres Estelles (the "Three Stars"), and

follow the long southern crest of the Mantet and Py nature reserves.

*(*The nature reserves include those of Mantet and Py, where dogs are not allowed; and of Nyer, where dogs are allowed, but strictly only on a lead.)*

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: Five days

Distance: 68km

Waymarks: red-and-yellow

You climb in total: 4085 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start: Nyer, altitude 720m

Access by motor vehicle: from the RN116 main road just west of Olette, take the D57 road to Nyer. Car parking space is available in the village, on the road to the castle (château).

- Emergency telephone numbers: 112 (or 18 - the pompiers fire and emergency service)
- Maps:
 - IGN 2249 ET Font-Romeu
 - IGN 2349 ET Massif du Canigou
 - IGN 2250 ET Bourg-Madame Mont-Louis
- Guidebook:
 - TopoGuide (in French), available from the Fédération Française de Randonnée : <https://boutique.ffrandonnee.fr/>
 - or www.mongr.fr

Stage 1: Nyer to Mantet; 11.8km; 5h; up 1331m; down 517m

Stage 2: Mantet to Refuge de les Conques; 18.8km; 6h30; up 1062m; down 1009m

Stage 3: Refuge de les Conques to Refuge de Mariailles; 15.6km; 5h30; up 816m; down 704m

Stage 4: Refuge de Mariailles to Py; 7km; 2h30; up 169m; down 840m

Stage 5: Py to Nyer; 16km; 5h30; up 740m; down 1008m

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.

Don't forget to reserve your accommodation before setting off:

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

Refuge de Les Conques: +34 6 96 29 86 31

Refuge de Mariailles: +33 4 68 05 57 99

Auberge de Py: +33 9 70 35 85 06

And accommodation at Escaro:

- Gîte la Trobada: +33 4 68 96 29 71
- Camping le Petit Bonheur: +33 4 68 97 08 53

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

Nyer : GRP Volta de les Reserves Naturals

Panorama i descoberta

*A traves de quatre reserves naturals, aquest itinerari us conduirà en valls salvatges, ha on pastoralisme i vida salvatge viuen junts en un espai preservat.
Boniques vistes s'ofereixen a vosaltres, al cim del Tres Estelles o sobre les crestes de la reserva de Mantet.*

Els nostres amics gossos no son acceptats en les reserves de Py i Mantet, i han de ser portats lligat en la reserva de Nyer.

Distància : 68km

Dificultat : Difícil

Temps : 5 dies

Desnivell positiu acumulat : 4085m

Senyalització : Groc i Roig

ITINERARI :

Partida : Nyer – altitud 720m

Accés motoritzat : des de la RN116, arribar a la D57 en direcció de Nyer. Pàrquing al nivell de la casa de la reserva o al nivell del castell.

Etapa 1 : Nyer – Mantet 11,80km 5h00
D+1331m D-517m

Etapa 2 : Mantet – Refugi de Les Conques
18,80km 6h30 D+1062m D-1009m

Etapa 3 : Refugi de Les Conques – Refugi de
Mariailles 14,80km 5h00 D+783m D-701m

Etapa 4 : Refugi de Mariailles – Py 7,00km
2h30 D+169m D-840m

Etapa 5 : Py – Nyer 16,00km 5h30 D+740m D-
1008m

**Penseu a reservar els vostres allotjaments
abans de marxar !**

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

Refugi de Les Conques : +34 6 96 29 86 31

Refugi de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Alberg de Py : +33 9 70 35 85 06

Possibilitat d'allotjar-se a Escaro :

- Gîte la Trobada : +33 4 68 96 29 71

- Camping le Petit Bonheur : +33 4 68 97 08 53

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

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