

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 !

Télécharger dans l'App Store | DISPONIBLE SUR Google Play

sentinelles.sportsdenature.fr



Thuès-entre-Valls Les Gorges de la Carança (jusqu'au refuge)



Distance : **20 km** Temps : **8h00 (Hors arrêts)**
Dénivelé Positif : **1000 m** Dénivelé Positif Cumulé : **1300 m**

Difficulté : **Difficile**
Balisage : **Jaune**

Insolite

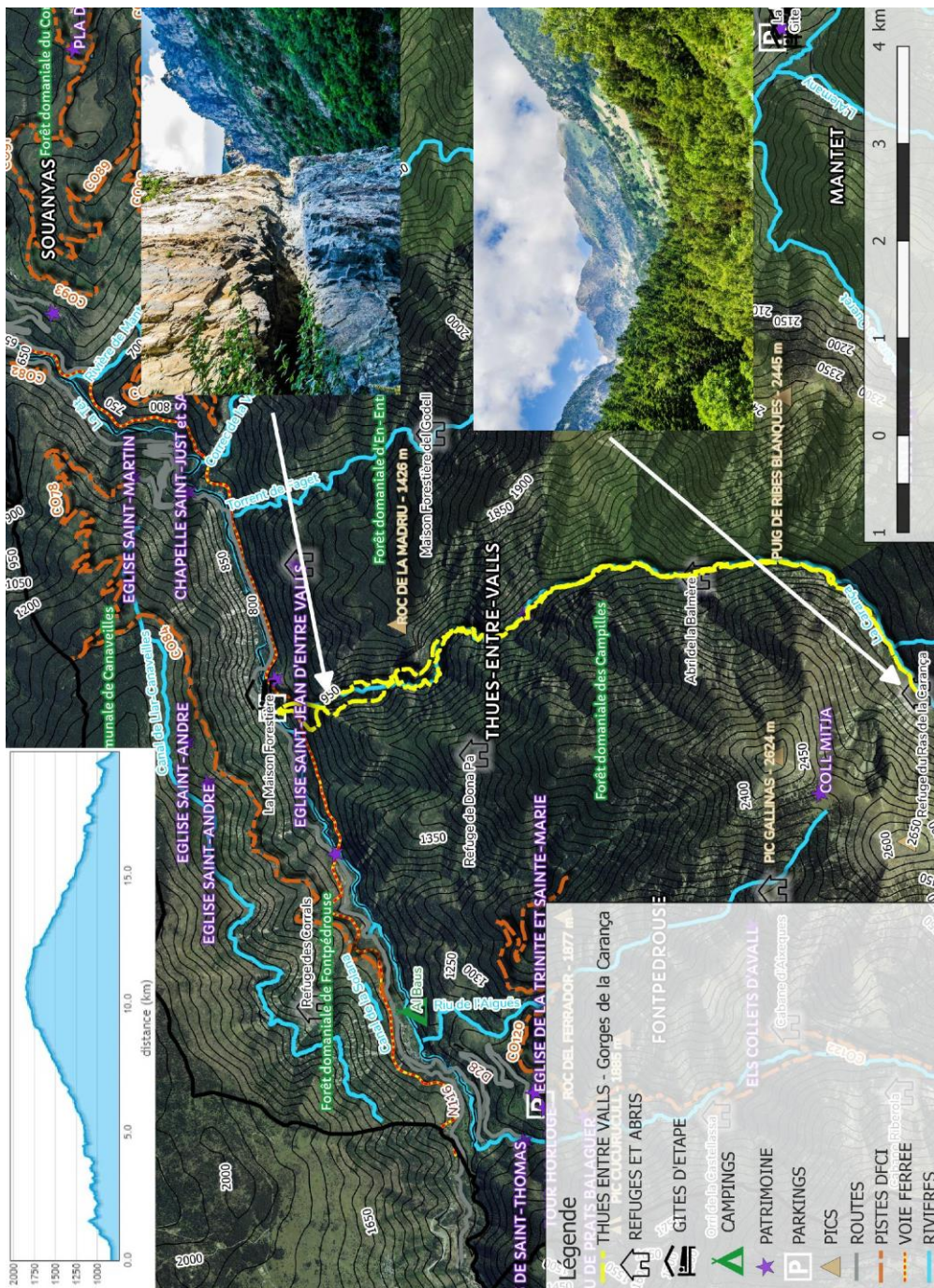
*Itinéraire déconseillé aux personnes souffrant de vertige.
Nos amies les bêtes ne sont pas admises.*

Avis aux amateurs de sensations ! Au programme, corniches, passerelles, ponts de singe, le long du torrent de la Carança, avec ses à-pics vertigineux, sa forêt dense. Une randonnée hors du commun jusqu'au refuge !



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 1/25eme 2249 ET et 2250 ET

Départ : Parking des Gorges de la Carança - altitude 837 m -

Accès en voiture : Prendre la RN 116 direction Mont-Louis. Thuès-entre-Valls est à 6,50kms de Olette. Entrer dans le village et suivre les indications jusqu'au parking (obligatoire et payant).

0h00 : Depuis le parking, emprunter le pont sur votre droite. Le long de l'ascension, vous pouvez apercevoir le hameau de Llar sur les hauteurs et le village de Thuès-entre-Valls en contrebas.

0h45 : Début de la corniche. Après 400m, laisser le sentier qui part sur votre gauche et continuer sur la corniche. Le sentier, parfois caillouteux, parfois plus large, est sécurisé par une main courante.

1h30 : Première petite passerelle. La traverser et continuer sur votre droite. Les passerelles et ponts de singes se succèdent, enjambant le torrent à plusieurs reprises.

3h00 : Pont de pierre. Remarquer sur la droite la petite cascade du Torrent Roig.

4h30 : Le Cairn. Laisser le sentier qui part à droite (Thuès par Campilles), et redescendre le sentier sur votre gauche.

5h00 : Refuge du Ras de la Carança. Belle vue sur les pics aux alentours. Redescendre par le même sentier jusqu'au pont de pierre.

6h30 : 1,50kms après le pont de pierre, laisser l'itinéraire et partir par une sente qui remonte à droite, balisée en jaune.

Après être monté quelques minutes, la sente redescend et dévoile des points de vue sur les corniches et les falaises.

7h45 : Embranchement. Continuer sur votre droite en longeant le torrent de la Carança, jusqu'au retour au parking.

