



MÉTÉO 32 50

SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18

Fiche rando



CHARTE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés



Ne pas jeter de détritux, les emporter avec soi



Respecter les clôtures, refermer les barrières



Rester courtois avec les riverains des chemins et les autres utilisateurs de la nature



Faire attention aux cultures et aux animaux



Se montrer silencieux et discret, observer la faune, la flore sans la toucher



Tenir compte des consignes des chasseurs pendant les périodes de chasse traditionnelles



Respecter les équipements d'accueil, de signalisation et de balisage



Ne pas faire de feu et ne pas fumer dans les bois ou à proximité des lisières et des broussailles



Respecter les autres pratiquants randonneurs, cavaliers et cyclistes



RECOMMANDATIONS

- Évitez de partir seul.
- Avertissez vos proches de votre itinéraire.
- Ne vous surestimez pas, repérez le parcours et choisissez-le en fonction de vos capacités physiques.
- N'oubliez pas la carte du secteur concerné (IGN Top 25 de préférence), une boussole.
- Si possible, prévoyez une solution de repli en cas de problème (refuge ou autre itinéraire).
- Évitez de partir par mauvais temps et adaptez votre parcours en fonction des saisons (orages violents l'été, avalanches au printemps).
- En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres.



ÉQUIPEMENT

- Emportez, même en été, des vêtements de randonnée adaptés à tous les temps, des chaussures de marche adaptées au terrain et à vos pieds, un sac à dos, des accessoires indispensables (gourde, couteau, pharmacie, lampe de poche, boussole, chapeau) ainsi que des bâtons de marche.
- Pensez à prendre suffisamment d'eau, évitez de boire l'eau des ruisseaux.
- Munissez-vous d'aliments énergétiques riches en protéines, glucides et fructose tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs... etc.

68

Pic de la Pena

Panorama

Montée assez raide, à éviter par fortes chaleurs. Descente glissante sur les feuilles en printemps et automne

VERNET-LES-BAINS

2h45 - 3,7 km

427 m

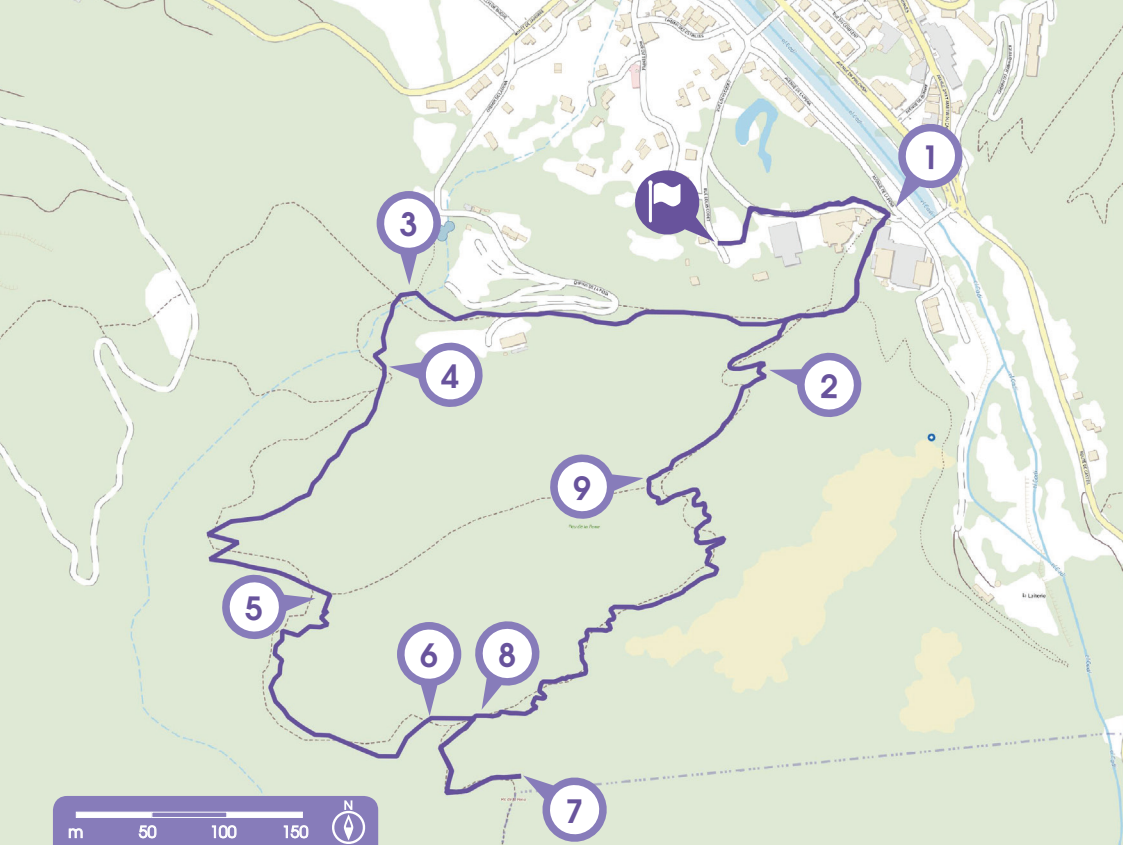


PARKING DU CASINO



Pic de la Pena





Licence IGN

Access : depuis la N116, emprunter la D116 jusqu'à Vernet-les-Bains, traverser le pont à droite face à la Poste et continuer sur la rue Louis Codet jusqu'au parking.

1 Passer devant le Casino et l'Hôtel du Portugal (constructions 1882). Au passage, admirer quelques arbres majestueux, et prendre à droite entre l'Hôtel et l'Etablissement Thermal le sentier qui démarre par un escalier.

2 A la bifurcation, laisser sur la gauche le sentier qui monte directement à « la Pena » par un sentier difficile et continuer direction « Circuit de la Pena ». A la jonction avec la piste en bitume, prendre à gauche vers une propriété privée. 30 m après le portail, prendre à droite le sentier qui descend jusqu'au Riu et fait la jonction avec le circuit de la « Ronde du Canigó » (balisage jaune et rouge).

3 Emprunter ce sentier pendant 200 m et à l'intersection prendre à gauche direction « Circuit de la Pena » (balisage blanc et jaune) ».

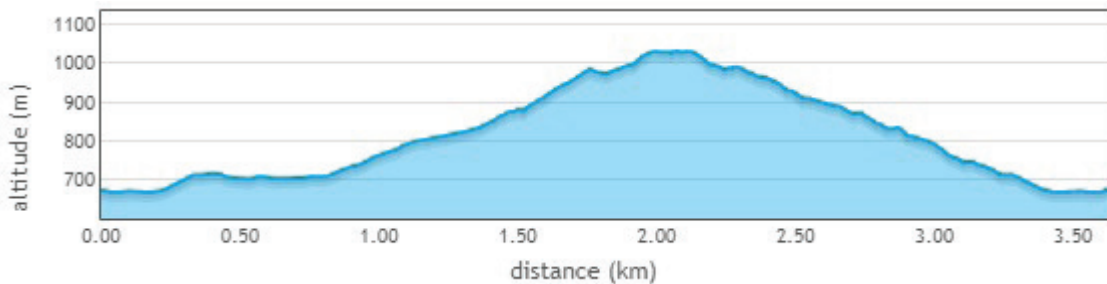
4 400 m après l'intersection, ignorer un ancien sentier totalement abandonné avec par endroits des risques d'accident, qui part à gauche. Au cours de l'ascension, vues sur Fuilla, Vernet-les-Bains, le Coronat, le village abandonné de Flassa, Jujols, le Pla d'Amont, le Madres, Escaro, Thorrent... Possibilité de redescendre sur Vernet-les-Bains avant le Pic de la Pena.

5 Pic de la Pena – 1h25 – 1062 m. Point de vue sur les vallées du Cady, de la Rotja, le Massif du Canigó... Redescendre par le même chemin et prendre à l'intersection le sentier à droite qui descend en lacets (balisage jaune). Au cours de la descente, petit col avec vue sur la vallée du Cady et Saint-Martin-du-Canigó (vers la droite) puis intersection avec un sentier horizontal, tracé sur l'ancienne voie ferrée étroite des mines de fer.)



Vue depuis le pic de la Pena

6 Continuer la descente en lacets pour rejoindre l'escalier derrière l'Hôtel du Portugal. Après l'escalier, tourner à gauche (10) pour rejoindre le parking du Casino



Ça vaut le détour



Tour de Goa

TOUR DE GOA

La construction des archères, longues mais dépourvues d'étriers, ferait remonter l'ouvrage au 13e siècle. Il se pourrait que la tour n'ait été utilisée, pour le guet, que par les moines de Saint-Martin-du-Canigou, abbaye que domine directement la crête de Goa.

De plan circulaire, la tour présente à la base un fruit accentué. L'entrée se fait par une brèche, sans trace d'encadrement ancien. Une haute voûte en coupole surmonte deux étages, séparés par un plancher dont se distinguent les trous d'encastrement. Ces niveaux communiquent entre eux par des échelles, ainsi qu'avec l'étage supérieur par un passage pratiqué au nord/nord-est de la voûte. Chacun des étages est muni de sept archères dont les axes alternent d'un niveau à l'autre. A la base ne subsistent que six archères, la septième ayant fait place à la brèche.

(Possibilité de rejoindre depuis Vernet-les-Bains via «PR66 : Circuit de la Tour de Goa»)

Walk 10 - THE PIC DE LA PENA CIRCUIT

Duration: 2h15 - 2h45 (plus stops)

Distance: 3 km

Waymarks: yellow-and-white, yellow-and-red, yellow

Difference in altitude between highest and lowest points: 400 metres

You climb in total: 420 metres

Level of difficulty: Moderate (a "two boots" walk), but with a long, stiff climb (fortunately in the shade for the most part)

- Emergency telephone numbers: 112 or 15
- Weather forecast (in French): 08.99.71.02.66
- Map: IGN 2349ET Massif du Canigou

The best seasons for this month are the spring and the autumn (but the fallen leaves may be slippery in the autumn). In summer, it is best to start the walk early in the day. The walk is not recommended when the weather is very hot.

ROUTE DESCRIPTION

Start: Casino car park - 0h00 - altitude 660m

Follow yellow-and-white waymarks and pass in front of the Casino and the Hôtel du Portugal. (Both were built in 1882. Admire also some nearby majestic trees.)

Just before the *Etablissement Thermal*, search for a stone staircase on the right **(01)**. Go up the stairs and pass behind the Hôtel du Portugal.

Just after a footbridge, you reach a path fork **(02)**. The path on the left climbs very steeply to the "Pena", but you take the path on the right, following a sign for the "circuit de la Pena".

On arriving at a tarmac lane just before a camp site, bear left and follow that lane uphill. After passing through the entrance to a private property, turn right, along a grassy terrace. Then bear left to go down some steps.

At a path junction **(03)**, you join the "Ronde du Canigó". Turn left and now follow yellow-and-red waymarks.

At a path fork **(04)**, go straight ahead (following a sign for the "circuit de la Pena"). You are now following yellow-and-white waymarks again.

At another path fork **(05)**, go right. (The path on the left is no longer maintained and is in parts potentially dangerous.)

You climb even more steeply for some distance. On the way, you have views towards Vernet,

Mountain code of conduct

- Respect fauna and flora
- Keep to waymarked routes
- Carry out all your litter
- Act in accordance with signs and notices
- Go well equipped: wear walking shoes or boots, and carry some drinking water
- Leave gates and fences as you find them
- Make no unnecessary noise
- Check the weather forecast
- Don't light fires

Fuilla, Coronat, Flassa, Jujols, the Pla d'Amont, Madres, Escaro, Thorrent, etc.

Eventually, you reach another path junction **(06)**. (You will return here later for the descent to Vernet.) Turn right. Scramble up the rocky path, and emerge onto an open ridge.

(07) Pic de la Pena - 1h25 - altitude 1062m

A fabulous viewpoint over the Cady and Rotja valleys and towards Canigou.

Return by the same path. At the path junction **(08)** where you ascended via the path on the left, continue straight ahead (yellow waymarks).

The path winds steeply down the mountainside. En route, it passes an open col. From here you have a view, to the right, towards Saint-Martin du Canigou, on the other side of the Cady valley, above Casteil.

Further down, you reach a path crossing **(09)**. The path you now cross was formerly a light railway line, used to transport iron ore from mines on the hillside.

The path continues to zig-zag down the hill. It eventually rejoins the outward route, crosses the footbridge behind the Hôtel du Portugal and goes down the staircase.

Turn left **(10)** and pass in front of the Casino. Return to the start of the walk.

Arrive back at the Casino car park - 2h15

*Conflent-Canigou Tourist Office,
tel. 33 (0)4 68 05 41 02
www.tourisme-canigou.com*

(Translation 2017 by A.M.)

SENDERISME CONFLENT-CANIGÓ

Circuit de la Pena

Circuit n°10

Distància : 3km

Dificultat : Mitjana (pujada forta, coberta fins al Pic de la Pena)

Temps : 2h15 – 2h45 (fora de les parades)

Desnivell positiu : 400m

Desnivell positiu acumulat : 420m

Senyalització : Groc / Groc i Roig / Blanc i Groc

Període : Primavera, Tardor (baixada difícil amb les fulles d'arbres). L'estiu, de preferència aviat el mati. Evitar les fortes calor.

ITINERARI :

Partida pàrquing del Casino – 0h00 – altitud 660m –
Senyalització Blanc i Groc

Passar davant del Casino i de l'Hotel del Portugal (Construccions de 1882. Al mateix temps, admirar alguns arbres majestuosos) i prendre a la dreta, entre l'Hotel i l'Establiment balneari **(01)**, el sender que comença per unes escales.

A la bifurcació **(02)**, deixar a la esquerra el sender que puja directament a "La Pena" per un sender difícil i continuar direcció "circuit de la Pena".

A la junció amb la pista en asfalt, prendre el sender que baixa fins al Riu **(03)** i que fa la junció amb el circuit de "La Ronde du Canigó" – senyalització Groc i Roig –

Prendre aquest sender durant 200m i a la intersecció **(04)** prendre a la esquerra direcció "circuit de la Pena" – senyalització Blanc i Groc –

400m després de la intersecció, ignorar un antic sender (05) totalment abandonat que té per indrets riscos d'accidents, que va cap a la esquerra.

Al curs de l'ascensió, vistes sobre Fuilla, Vernet, El Coronat, el poble abandonat de Flassa, Jujols, El Pla d'Amont, Les Madres, Escaro, Thorrent, ... Possibilitat de tornar a baixar sobre Vernet abans del Pic de la Pena **(06)**.

(07) Pic de la Pena – 1h25 – altitud 1062m

Punt de vista sobre les valls del Cady i de la Rotja, el massís del Canigó,...

Tornar a baixar pel mateix camí i prendre a la intersecció **(08)** el sender a la dreta que baixa en ziga-

zaga – senyalització Groc –

Al curs de la baixada, petit coll amb vista sobre la Vall del Cady i Sant Martí del Canigó (cap a la dreta) i intersecció amb un sender horitzontal **(09)**, traçat en l'antiga via fèrria estreta de les mines de ferro.

Continuar la baixada en ziga-zaga per tornar a trobar les escales a darrere de l'Hotel del Portugal.

Després de les escales, girar a la esquerra **(10)** per tornar a trobar el pàrquing del Casino.

Arribada al pàrquing del Casino – 2h15 –

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 Massif du Canigou

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