



☀️ MÉTÉO 32 50

🚑 SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18



RANDONNÉES
PÉDESTRES

CHARTE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés



Ne pas jeter de détritrus, 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.

79

Le GR®10 en Conflent Canigó

Le célèbre GR®10 ! Une expérience unique ponctuée de rencontres, de paysages et panoramas à couper le souffle. La destination Conflent Canigó est traversée en 5 étapes. 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.

DESTINATION CONFLENT CANIGÓ

5j - 64 km



🏔️ 4541 m



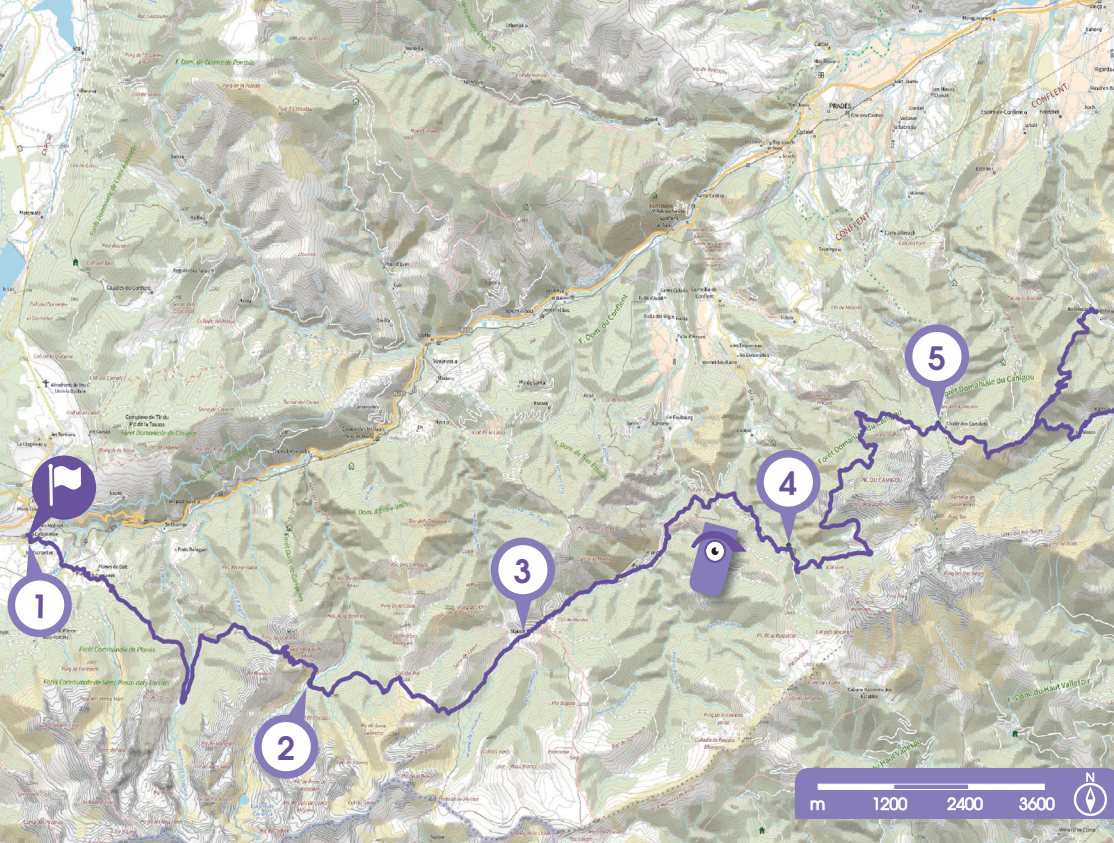
GARE DE MONT-LOUIS - LA CABANASSE



Vue sur le Coll de Mitja



Conflent Canigó
Office de Tourisme



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
Refuge de Batera : +33 4 68 39 12 01
Valmanya – Roc de l'Ours : +33 4 68 96 25 79
Baillestavy – Gîte d'étape : +33 4 68 05 86 32



En rejoignant Py

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



 Accès motorisé : depuis la RN116, rejoindre Mont-Louis, puis la D10a en direction de La Cabanasse. Parking à la gare. Accès transports en commun : depuis la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent, 1h30 avec le Train Jaune pour rejoindre la gare de La Cabanasse, ou bus 1€. Retour depuis Valmanya ou Baillestavy : transport à la demande 0 806 80 80 90 (service et appel gratuit).

- 1 Gare de La Cabanasse – Refuge de la Carança 18,00kms 6h35 D+ 1258m D- 928m.
- 2 Refuge de la Carança – Mantet 10,00kms 4h00 D+ 643m D- 936m.
(variante) : Refuge de la Carança – Py : 15,90kms 6h10 D+ 856m D- 1662m
- 3 Mantet – Refuge de Mariailles 14,40kms 5h20 D+ 997m D- 839m.
(variante) : Py – Refuge de Mariailles 8,50kms 3h35 D+ 784m D- 113m
- 4 Refuge de Mariailles – Refuge des Cortalets 16,40kms 5h35 D+ 1017m D- 564m.
- 5 Refuge des Cortalets – Valmanya 9,80kms 3h15 D+ 2m D- 1274m).
(variante) : Refuge des Cortalets – Baillestavy 12,70kms 4h15 D+ 47m D- 1581m
*L'étape 5 et sa variante quittent le GR®10 au niveau du Ras de Prat Cabrera pour emprunter le GR®36 et redescendre dans la vallée. Vous avez la possibilité de continuer sur le GR®10 et rejoindre le refuge de Batera



À voir en chemin



Réserve naturelle de Py

RÉSERVE NATURELLE DE PY

Créée le 17/09/1984 le territoire de la Réserve Naturelle de Py de 3930 ha appartient à la chaîne axiale pyrénéenne entre le massif du Canigou et le massif du Costabona.

En géologie, deux particularités sont à signaler :

- les roches carbonatées et basiques de la zone basse ainsi que les marbres et calcaires.
- trois bandes sensiblement parallèles de quartz de masse.

La grande faune est représentée l'isard, le sanglier, la genette, l'aigle royal, le grand têtard, le lagopède, l'autour des palombes, etc...

Équipements, aménagements pour le public : sentiers balisés avec livret d'interprétation,

CONFLENT-CANIGÓ WALKS

THE GR10 NATIONAL LONG-DISTANCE PATH

The GR10, which runs west-east from one end of the Pyrenees mountains to the other, is one of Europe's most well-known and popular long-distance trails.

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 eastern end, the Conflent-Canigó sector (in the Catalan Pyrenees Regional Park) is crossed in five stages.

From Carança to Canigó, this section of the GR10 passes 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: Five days

Distance: 68km

Waymarks: red-and-white

You climb in total: 4541 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start : Mont-Louis (La Cabanasse) railway station, altitude 1510m

By road, take the RN116 main road as far as Mont-Louis. Then take the D10a road, which leads to La Cabanasse station. There is a car park at the station.

By rail, take the "Little yellow train" service, which starts at Villefranche-de-Conflent. The journey from there to La Cabanasse takes 1h30.

Stage 1: La Cabanasse station to Refuge de la Carança; 18km; 6h35; up 1258m; down 928m

Stage 2: Refuge de la Carança to Mantet; 10km; 4h00; up 643m; down 936m

Stage 2 (variant): Refuge de la Carança to Py; 15.9km; 6h10; up 856m; down 1662m

Stage 3: Mantet to Refuge de Mariailles; 14.4km; 5h20; up 997m; down 839m

Stage 3 (variant): Py to Refuge de Mariailles; 8.5km; 3h35; up 784m; down 113m

Stage 4 : Refuge de Mariailles to Refuge des Cortalets; 16.4km; 5h35; up 1017m; down 564m

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*: Refuge des Cortalets to Valmanya; 9.8km; 3h15; up 2m; down 1274m

Stage 5 (variant)*: Refuge des Cortalets to Baillestavy; 12.7km; 4h15; up 47m; down 1581m

* Stage 5 and its variant leave the GR10 just beyond the Ras de Prat Cabrera (about 5 km east of Cortalets), then go north-east on the GR36 to descend into the Lentilla valley, to Valmanya or Baillestavy. (The GR10 itself goes south-east, to the Refuge de Batera.)

Office de Tourisme Conflent Canigó

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com

(Translation 2018 by A.M)

• 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

• Guidebooks:

- TopoGuide (in French), available from the

Fédération Française de Randonnée :

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

or www.mongr.fr

- The GR10 Trail (in English), available from Cicerone:

<https://www.cicerone.co.uk/the-gr10-trail>

SENDERISME CONFLENT-CANIGÓ

GR10 EN CONFLENT CANIGÓ

Experiències i panorames

El famós GR10 ! Una experiència única puntuada decontres, de paisatges i panorames a quedar-se sense alè. La destinació Conflent Canigó es travessada en 5 etapes. De la Carança al Canigó, travessant les reserves naturals i el Parc Natural dels Pirineus Catalans, aquest itinerari us conduirà en valls salvatges, ha on pastoralisme i vida salvatge viuen en espai preservat.

Distància : 68km

Dificultat : Difícil

Temps : 5 dies

Desnivell positiu acumulat 4541m

Senyalització : Blanc i Roig

ITINERARI :

Partida : Estació de Mont-Louis – La Cabanasse – altitud 1510m

Accés motoritzat : des de la RN116, arribar a Mont-Louis, i prendre la D10a en direcció de La Cabanasse. Pàrquing a la estació.

Accés en Tren Groc : des de la estació SNCF de Villefranche-de-Conflent, 1h30 de tren per arribar a la estació de La Cabanasse.

Etapa 1 : Estació de La Cabanasse – Refugi de la Carança 18,00km 6h35 D+1258m D-928m

Etapa 2 : Refugi de la Carança – Mantet 10,00km 4h00 D+643m D-936m

Etapa 2 (variant) : Refugi de la Carança – Py 15,90km 6h10 D+856m D-1662m

Etapa 3 : Mantet – Refugi de Mariailles 14,40km 5h20 D+997m D-839m

Etapa 3 (variant) : Py – Refugi de Mariailles 8,50km 3h35 D+784m D-113m

Etapa 4 : Refugi de Mariailles – Refugi dels Cortalets 16,40km 5h35 D+1017m D-564m

*Etapa 5 : Refugi dels Cortalets – Valmanya 9,80km 3h15 D+2m D-1274m

*Etapa 5 (variant) : Refugi dels Cortalets – Baillestavy 12,70km 4h15 D+47m D-1581m

*L'etapa 5 i la seva variant deixen el GR10 al nivell del Ras de Prat Cabrera per agafar el GR36 i tornar a baixar en la vall. Teniu la possibilitat de continuar en el GR10 i arribar al refugi de Batera.

Penseu a 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 9 70 35 85 06

Refugi de Mariailles : +33 4 68 05 57 99

Refugi dels Cortalets : +33 4 68 96 36 19

Refugi de Batera : +33 4 68 39 12 01

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