



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 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.

80

Le GR36 en Conflent Canigó

Le GR@36, qui part de Ouistreham dans le Calvados, traverse la destination Conflent Canigó en 6 étapes. Une expérience unique ponctuée de rencontres, de paysages et panoramas à couper le souffle. 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.

CONFLENT CANIGÓ

6j - 86 km

5500 m

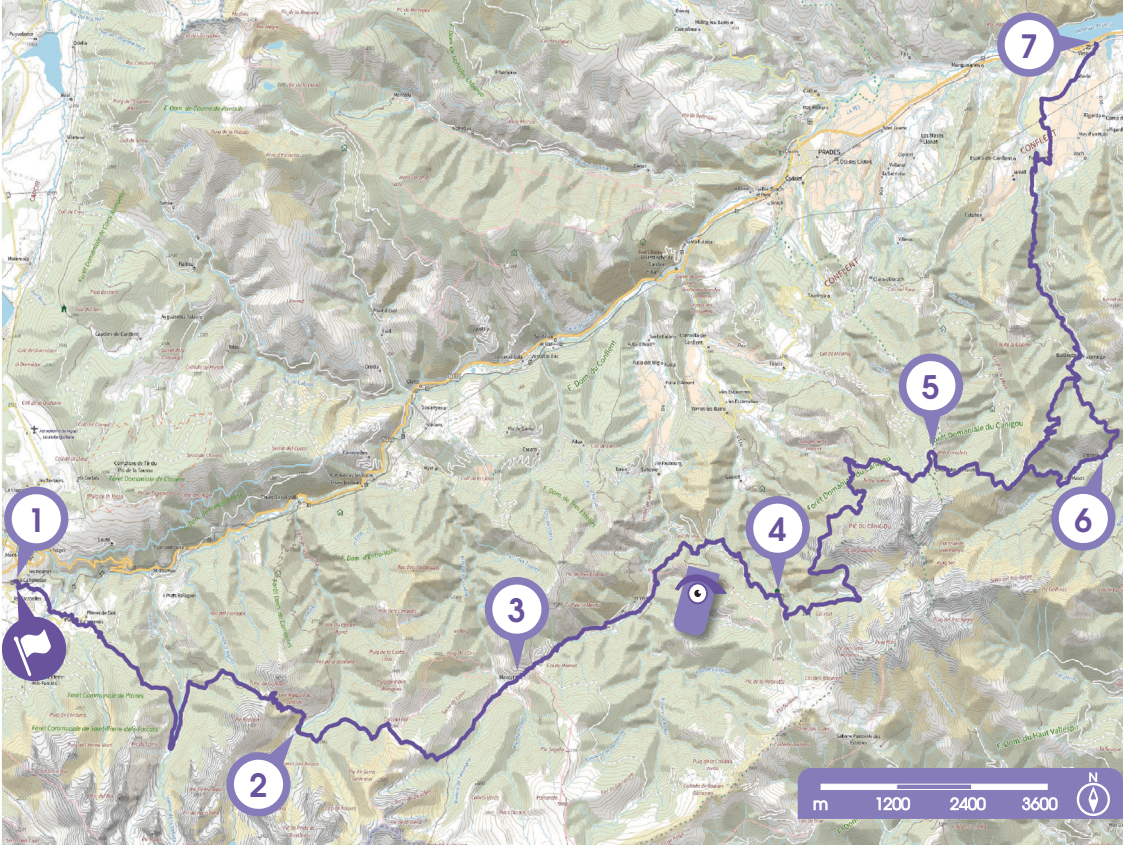


OFFICE DE TOURISME CONFLENT CANIGÓ - VINÇA



Vue sur la Vallée de l'Allemany





- ⑥ Etape 6 : Valmanya – Vinça 19,10kms 5h45 D+ 436m D- 1059m
Etape 6 (variante) : Baillestavy – Vinça 13,40kms 3h50 D+ 250m D- 614m
- ⑦ Etape 7 : Vinça – Sourmia 19,20kms 5h40 D+ 709m D- 467m



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
- Gîte d'étape Roc de l'Ours à Valmanya : +33 4 68 96 25 79
- Gîte d'étape de Baillestavy : +33 4 68 05 86 32
- Vinça et alentours : voir notre site internet 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

🚩 **Accès motorisé : depuis la RN116. Parking à l'Office de Tourisme.**
Accès en transports en commun : TER depuis la gare SNCF de Villefranche-de-Conflent ou de Perpignan, bus à 1€. Retour depuis la Cabanasse par le Train Jaune jusqu'à Villefranche-de-Conflent puis TER jusqu'à Vinça, ou bus 1€.

- ① Etape 1 : Gare de La Cabanasse – Refuge de la Carança 18,00kms 6h35 D+ 1258m D- 928m
- ② Etape 2 : Refuge de la Carança – Mantet 10,00kms 4h00 D+ 643m D- 936m
Etape 2 (variante) : Refuge de la Carança – Py : 15,90kms 6h10 D+ 856m D- 1662m
- ③ Etape 3 : Mantet – Refuge de Mariailles 14,40kms 5h20 D+ 997m D- 839m
Etape 3 (variante) : Py – Refuge de Mariailles 8,50kms 3h35 D+ 784m D- 113m
- ④ Etape 4 : Refuge de Mariailles – Refuge des Cortalets 16,40kms 5h35 D+ 1017m D- 564m
- ⑤ *Etape 5 : Refuge des Cortalets – Valmanya 9,80kms 3h15 D+ 2m D- 1274m
*Etape 5 (variante) : Refuge des Cortalets – Baillestavy 12,70kms 4h15 D+ 47m D- 1581m
*L'étape 5 propose une variante au niveau du Ras de Prat Cabrera et redescend au choix sur Valmanya ou Baillestavy.



Ça vaut le détour



Croix du Canigó

LE PIC DU CANIGÓ

Le massif du Canigó est un massif des Pyrénées françaises situé dans le département des Pyrénées-Orientales. Il culmine à 2 784 mètres d'altitude avec le pic du Canigó.

Le massif du Canigó est le grand massif pyrénéen le plus proche de la mer Méditerranée. Visible de toute la Catalogne et parfois même depuis Marseille en dépit de la courbure de la surface terrestre, sa présence imposante en fait un symbole des Catalans

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.

CONFLENT-CANIGÓ WALKS

THE GR®36 NATIONAL LONG-DISTANCE PATH

The GR®36 long-distance trail runs across the whole of France, from Bourg-Madame in the eastern Pyrenees, north to Ouistreham (Calvados) on the Normandy coast.

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 southern end, the GR®36 crosses the Conflent-Canigó sector (in the Catalan Pyrenees Regional Park) in six stages.

From Carança to Canigó, these stages of the GR®36 pass 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

- Emergency telephone numbers: 112 (or 18 - the *pompier*s fire and emergency service)
- Maps:
 - IGN 2250 ET Bourg-Madame Mont-Louis
 - IGN 2349 ET Massif du Canigou
 - IGN 2348 ET Prades
- Guidebook:
 - TopoGuide (in French), available from the Fédération Française de Randonnée : <https://boutique.ffrandonnee.fr/> or www.mongr.fr

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.

Duration: Six days

Distance: From 85 to 87km

Waymarks: red-and-white

You climb in total: 5400 to 5600 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start : Conflent Canigó Tourist Office in Vinça, altitude 252m

By road, take the RN116 main road as far as Vinça. There is a car park at the Tourist Office.

By rail, take the TER service, which starts at Villefranche-de-Conflent or Perpignan.

By bus, 1€ bus from Perpignan and other places.

To come back from La Cabanasse, take the Yellow Train to Villefranche-de-Conflent, then the TER ou 1€ bus.

Stage 1: Vinça to Valmanya (The first part of this section, is marked white and yellow); 19.5km; 6h30; up 1107m; down 458m

Stage 1 (variant)*: Vinça to Baillestavy; 13.4km; 4h30; up 610m; down 240m

Stage 2: Valmanya to Refuge des Cortalets; 9km; 4h00; up 1148m; down 2m

Stage 2*: Baillestavy to Refuge des Cortalets; 12.5km; 5h30; up 1567m; down 47m

Stage 3: Refuge des Cortalets to Refuge de Mariailles; 16.2km; 5h30; up 544m; down 976m

Stage 4: Refuge de Mariailles to Mantet; 14.4km; 5h30; up 839m; down 997m

Stage 4 (variant)*: Refuge de Mariailles to Py; 8.5km; 3h00; up 113m; down 784m

Stage 5: Mantet to Refuge de la Carança; 10km; 4h15; up 936m; down 643m

Stage 5*: Py to Refuge de la Carança; 15.90km; 7h00; up 1662m; down 856m

Stage 6: Refuge de la Carança to La Cabanasse; 18km; 6h45; up 928m; down 1258m (in Planès, leave the GR®36 and take the GR®10 going to La Cabanasse train station).

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

GR36 EN CONFLENT CANIGÓ

Experiències i panorames

El GR36, que marxa de Ouistreham en el Calvados, travessa la destinació Conflent Canigó en 7 etapes. Una experiència única decontres, de paisatges i panorames a quedar-se sense alè. De la Carança al Canigó, travessant les reserves naturals i el Parc Natural dels Pirineus Catalans i les Fenouillèdes, terres de vinya, aquest itinerari us conduirà en valls salvatges, ha on pastoralisme i vida salvatge viuen en un espai preservat.

Distància : 107km

Dificultat : Difícil

Temps : 7 dies

Desnivell positiu acumulat : 5062m

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 la D110a en direcció de La Cabanasse. Pàrquing a la estació.

Accés amb Tren Groc : des de la estació SNCF de Vilafranca-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

Etapa 6 : Valmanya – Vinça : 19,10km 5h45 D+436m D-1059m

Etapa 6 (variant) : Baillestavy – Vinça 13,40 3h50 D+250m D-614m

Etapa 7 : Vinça – Sournia 19,20km 5h40 D+709m D-467m

*L'etapa 5 proposa una variant al nivell del Ras de Prat Cabrera i torna a baixar sobre Valmanya o Baillestavy.

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

Gîte d'etapa Roc de l'Ours a Valmanya : +33 4 68 96 25 79

Gîte d'etapa de Baillestavy : +33 4 68 05 86 32

Vinça i Sournia : veure la nostra pagina web

www.tourisme-canigou.com

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 i 2248 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