



MÉTÉO 32 50

SECOURS 112  
SAMU 15  
POMPIERS 18

### CHARTE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés



Ne pas jeter de débris, 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 fructoses tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs... etc.

### CONFLENT CANIGÓ

11j - 218 km

8636 m



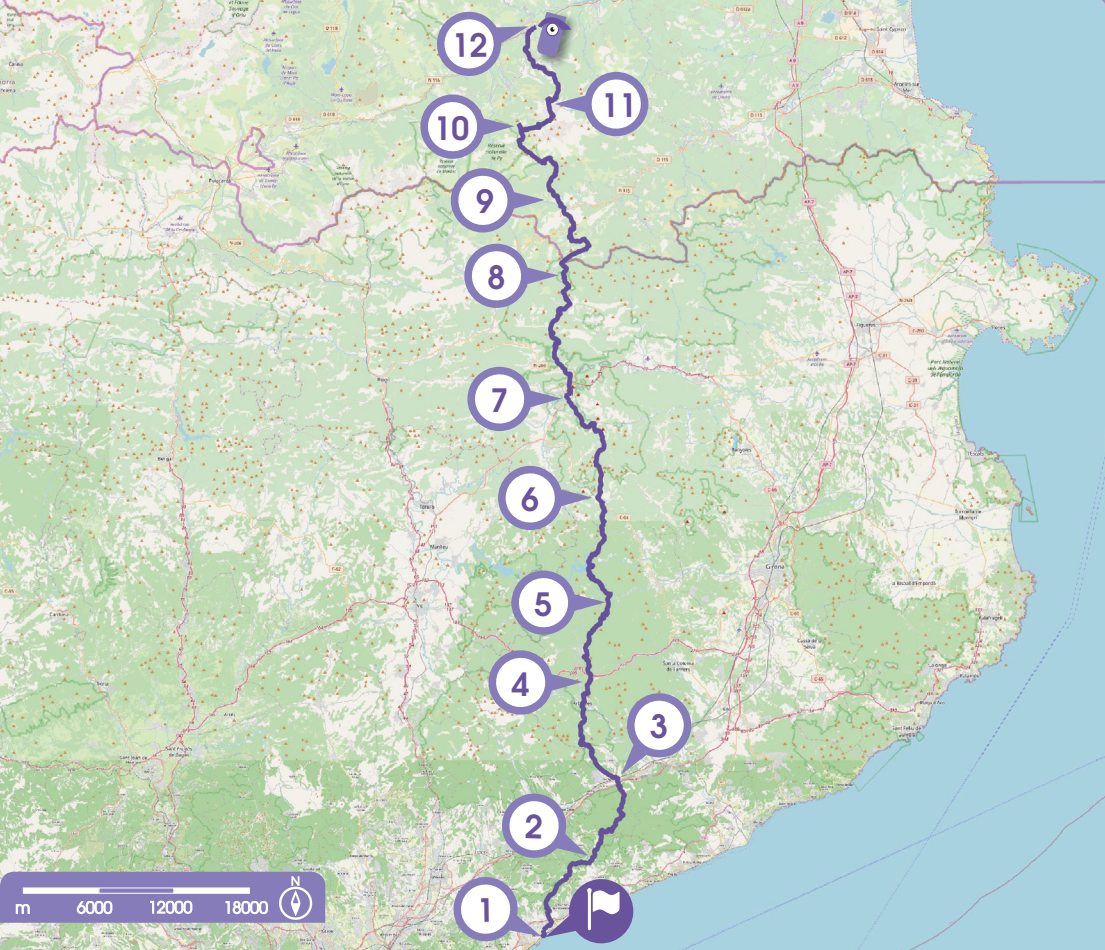
MATARÓ







Le GR®T83, (ou « Cami del Nord », Chemin du Nord) qui part de Mataró, près de Barcelone, propose 11 étapes à travers la Catalogne Sud et rejoint la Catalogne Nord à Prades. Une expérience unique ponctuée de rencontres, de paysages et de panoramas à couper le souffle, le long d'un itinéraire historique. En effet, ce fut un tracé emprunté par les exilés qui fuyaient l'Espagne en 1939.



Ciut dels Estanyols



 Accès motorisé : depuis la RN116, rejoindre l'A9 direction Barcelone, puis l'AP7, puis le C60 jusqu'à Mataró.

-  Mataró – Collsacreu 17,80kms 5h10 D+ 637m D- 289m
-  Collsacreu – Riells i Viabrea 18,60kms 5h15 D+ 390m D- 670m
-  Riells i Viabrea – Arbúcies 17,30kms 5h15 D+ 704m D- 496m
-  Arbúcies – Osor 24,10kms 7h10 D+ 795m D- 748m
-  Osor – Les Planes d'Hóstoles 22,30kms 6h50 D+ 831m D- 823m
-  Les Planes d'Hóstoles – Olot 22,40kms 6h25 D+ 678m D- 583m

 Olot – Beget 25,70kms 7h25 D+ 795m D- 703m

 Beget – Prats de Molló 19,70kms 6h50 D+ 1136m D- 933m

 Prats de Molló – Mariailles D+ 1591m D- 645m 7h20 20,30kms

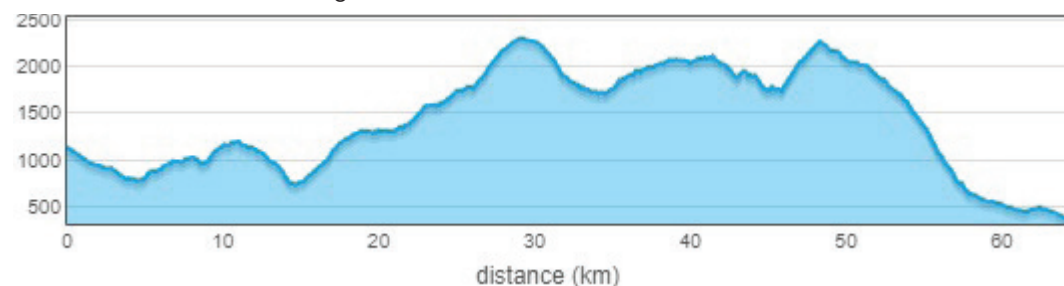
 Mariailles – Cortalets D+ 1034m D- 562m Temps 4h55 Distance 13,20kms

 Etape 11 : Cortalets – Prades D+ 45m D- 1837m Temps 5h10 Distance 16,10kms  
**Partez en toute sérénité !**



Refuge du Pla Guillem

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](http://www.tourisme-canigou.com)



## 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 GRT83 CROSS-FRONTIER LONG-DISTANCE PATH

*This long-distance trail, the "Cami del Nord" ("path of the north"), "traverses" (hence the "T" in "GRT83") the frontier between Catalonia (in Spain) and France.*

*It runs from Mataró, on the Mediterranean coast north-east of Barcelona, northwards to Olot, then over the frontier to Prats de Molló. From there, it passes over the Pic du Canigó, then descends to Prades.*

*In the past, Catalonia extended as far north as Perpignan, and beyond. That part of Catalonia which is now in France (and which includes much of the Conflent-Canigó sector) is referred to as "Catalogne Nord" ("north Catalonia").*

*"Catalogne Sud" ("south Catalonia") is the rest of Catalonia, in Spain. The GRT83 links the two.*

*The trail's route over the frontier was one of several passages followed in 1939 (towards the*

*end of the Spanish Civil War) by thousands of people fleeing the advance of Franco's troops.*

*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.*

#### 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:* Eleven days

*Distance:* 218km

*Waymarks:* red-and-white

*You climb in total:* 8636 metres

*Level of difficulty:* Hard

#### ROUTE DESCRIPTION

**Start : Mataró** (at sea level)

*There is a high-speed train service from Perpignan to Barcelona, and there are frequent trains between Barcelona and Mataró. By road, take the RN116 main road to Perpignan, then the A9/AP7 motorway into Spain, then the C60 main road to Mataró.*

- Emergency telephone numbers: 112 (and in France: 18 - the *pompier*s fire and emergency service)
- Map (in France):  
IGN 2349 ET Massif du Canigou
- Guidebook:  
GR 83 Camí del Nord o del Canigó. Mataró-Canigó-Prada de Conflent;  
[www.prames.com/libreria.asp?materia=107](http://www.prames.com/libreria.asp?materia=107)

Stage 1: Mataró to Collsacreu; 17.8km; 5h10; up 637m; down 289m

Stage 2: Collsacreu to Riells i Viabrea; 18.6km; 5h15; up 390m; down 670m

Stage 3: Riells i Viabrea to Arbúcies; 17.3km; 5h15; up 704m; down 496m

Stage 4: Arbúcies to Osor; 24.1km; 7h10; up 795m; down 748m

Stage 5: Osor to Les Planes d'Hóstoles; 22.3km; 6h50; up 831m; down 823m

Stage 6: Les Planes d'Hóstoles to Olot; 22.4km; 6h25; up 678m; down 583m

Stage 7: Olot to Beget; 25.7km; 7h25; up 795m; down 703m

#### 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](http://www.tourisme-canigou.com).

Stage 8: Beget to Prats de Molló; 19.7km; 6h50; up 1136m; down 933m

Stage 9: Prats de Molló to Mariailles; 20.3km; 7h20; up 1591m; down 645m

Stage 10: Mariailles to Cortalets; 13.2km; 4h55; up 1034m; down 562m

Stage 11: Cortalets to Prades; 16.1km; 5h10; up 45m; down 1837m

\*\*\*\*\*

*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

## GRT83

### Experiències i panorames

*El GRT83, (o « Camí del Nord ») que marxa de Mataró a prop de Barcelona, proposa 11 etapes a través de Catalunya Sud i arriba a Catalunya Nord a Prada. Una experiència única de encontres, de paisatges i de panorames a quedar-se sense alè, al llarg d'un itinerari històric. Efectivament, va ser un sender agafat pels exiliats que fugien de Espanya el 1939.*

Distància : 218km

Dificultat : Difícil

Temps : 11 dies

Desnivell positiu acumulat : 8636m

Senyalització : Blanc i Roig

#### ITINERARI :

**Partida : Mataró – altitud 1510m**

**Accés motoritzat : des de la RN116, arribar a la A9 direcció Barcelona, i l'AP7, i el C60 fins a Mataró.**

Etapa 1 : Mataró – Collsacreu 17,80km 5h10  
D+637m

Etapa 2 : Collsacreu – Riells i Viabrea 18,60km  
5h15 D+390m D-670m

Etapa 3 : Riells i Viabrea – Arbúcies 17,30km  
5h15 D+704m D-496m

Etapa 4 : Arbúcies – Osor 24,10km 7h10  
D+795m D-748m

Etapa 5 : Osor – Les Planes d'Hostoles  
22,30km 6h50 D+831m D-823m

Etapa 6 : Les planes d'Hostoles – Olot 22,40km  
6h25 D+678m D-583m

Etapa 7 : Olot – Beget 25,70km 7h25 D+795m  
D-703m

Etapa 8 : Beget – Prats de Molló 19,70km 6h50  
D+1136m D-933m

Etapa 9 : Prats de Molló – Mariailles 20,30km  
7h20 D+1591m D-645m

Etapa 10 : Mariailles – Cortalets 13,20km 4h55  
D+1034m D-562m

Etapa 11 : Cortalets – Prada 16,10km 5h10  
D+45m D-1837m

#### 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 Canigo o sobre [www.tourisme-canigou.com](http://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

Office de Tourisme Conflent-Canigó

10, Place République

66 500 PRADES

Tél : 04 68 05 41 02

[info@tourisme-canigou.fr](mailto:info@tourisme-canigou.fr)

[www.tourisme-canigou.com](http://www.tourisme-canigou.com)