



MÉTÉO 32 50

SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18



RANDONNÉES
PÉDESTRES

83

Ronde du Canigó

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 fructose tels que des barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs... etc.

CONFLENT CANIGÓ

10j - 150 km

7474 m

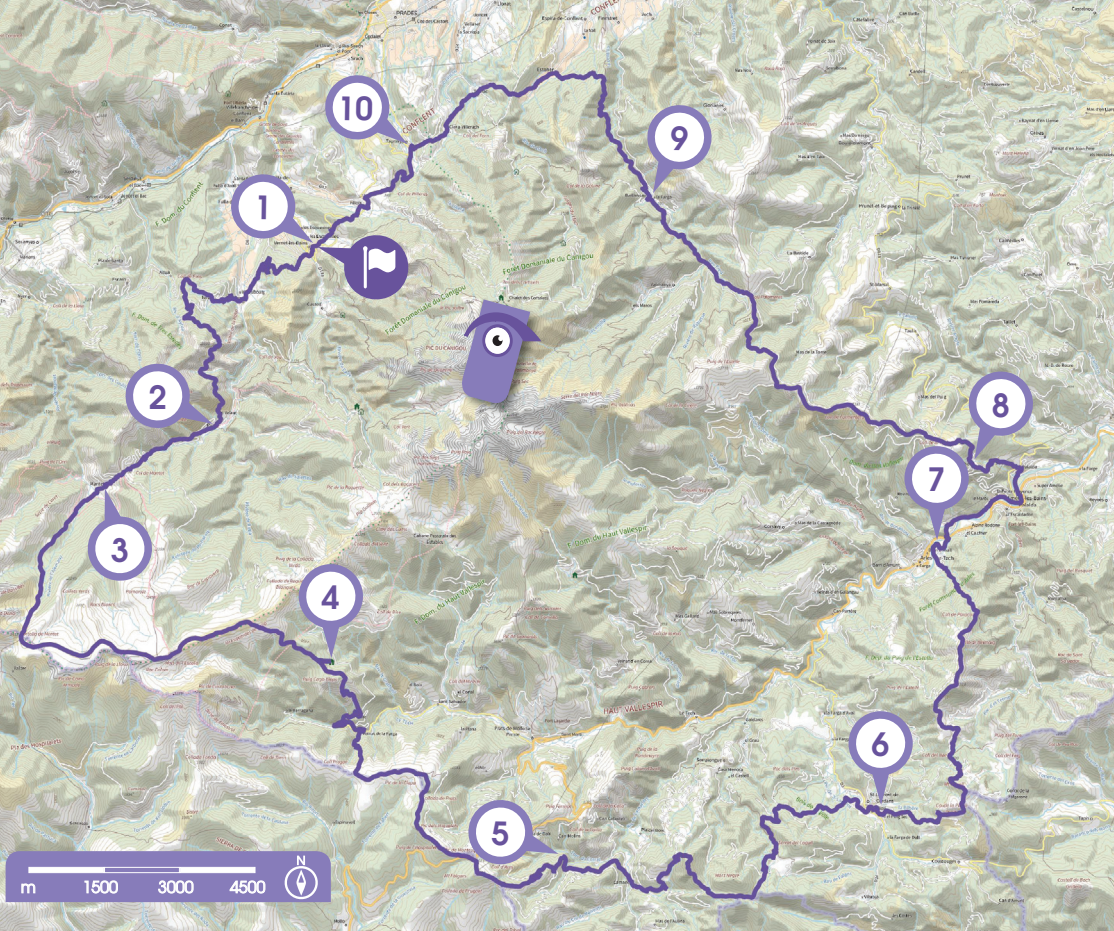


P VERNET-LES-BAINS

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. Prenez le temps de vous ressourcer dans ce massif mythique qui vous contera son histoire.



Vue sur la Vallée de l'Alemany



- ⑦ Arles-sur-Tech – Montbolo 8,95kms 2h40 D+ 427m D- 102m
- ⑧ Montbolo – Baillestavy 19,00kms 6h15 D+ 891m D- 859m
- ⑨ Baillestavy – Taurinya 15,70kms 5h00 D+ 626m D- 700m
- ⑩ Taurinya – Vernet-les-Bains 7,70kms 2h30 D+ 409m D- 283m



- 🚩 Accès motorisé : depuis le RN116, prendre le D116 direction Vernet-les-Bains.
- ① Vernet-les-Bains – Py 16,10kms 5h30 D+ 942m D- 563m.
- ② Py – Mantet 6,00kms 2h30 D+ 500m D- 279m
- ③ Mantet – Refuge de Les Conques 18,40kms 6h15 D+ 860m D- 860m
- ④ Refuge de Les Conques – ND-du-Corral 19,90 kms 6h40 D+ 818m D- 1335m
- ⑤ ND-du-Corral – St-Laurent-de-Cerdans 20,50kms 6h20 D+ 627m D- 1048m
- ⑥ St-Laurent-de-Cerdans – Arles-sur-Tech 17,90kms 6h25 D+ 936m D- 1328m



Ça vaut le détour



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 RONDE du CANIGÓ REGIONAL LONG-DISTANCE PATH (GRP)

The "Massif du Canigó" lies at the far eastern end of the Pyrenees mountains, which stretch from the Atlantic coast to the Mediterranean.

The highest point in the massif - the "Pic du Canigó" - towers above the coastal plain far below.

It is a mountain of many myths and legends, some of which you will no doubt read or hear about as you follow this trail.

The massif is a place of pilgrimage - for reasons both religious (it has several revered and beautiful places of worship) and secular (its summits are internationally renowned).

Take your time to get to know this mountain and you will come away feeling well rewarded.

(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 pompiers fire and emergency service)
- Maps:
 - IGN 2349 ET Massif du Canigou
 - IGN 2250 ET Bourg-Madame Mont-Louis
 - IGN 2449 OT Céret
- 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: Ten days

Distance: 150km

Waymarks: red-and-yellow

You climb in total: 7474 metres

Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start : Vernet-les-Bains, altitude 658m

By road, take the RN116 main road to Villefranche-de-Conflent. Then take the D116 road to Vernet-les-Bains.

Buses from Perpignan and Prades go to Vernet-les-Bains.

Stage 1: Vernet-les-Bains to Py; 16.1km; 5h30; up 942m; down 563m

Stage 2: Py to Mantet; 6.0km; 2h30; up 500m; down 279m

Stage 3: Mantet to Refuge de Les Conques; 18.4km; 6h15; up 860m; down 860m

Stage 4: Refuge de Les Conques to Notre-Dame-du-Coral; 19.9km; 6h40; up 818m; down 1335m

Stage 5: Notre-Dame-du-Coral to St-Laurent-de-Cerdans; 20.5km; 6h20; up 627m; down 1048m

Stage 6: St-Laurent-de-Cerdans to Arles-sur-Tech; 17.9km; 6h25; up 936m; down 1328m

Stage 7: Arles-sur-Tech to Montbolo; 8.95km; 2h40; up 427m; down 102m

Stage 8: Montbolo to Baillestavy; 19.0km; 6h15; up 891m; down 859m

Stage 9: Baillestavy to Taurinya; 15.7km; 5h00; up 626m; down 700m

Stage 10: Taurinya to Vernet-les-Bains; 7.70km; 2h30; up 409m; down 283m

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

GRP RONDA DEL CANIGÓ

Panorama i Patrimoni

Far del Mediterrani, alabant l'Orient dels Pirineus, el Canigó és un massís de llegendes. Terra d'itinerància i de espiritualitat, convida els seus visitants a viure emocions dels grans espais, llibertat, evasió. Agafeu el temps de tornar a agafar forces en aquesta muntanya mítica que us contarà la seva història.

Distància : 150km

Dificultat : Difícil

Temps : 10 dies

Desnivell positiu acumulat : 7474m

Senyalització : Groc i Roig

Il·lurs 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

ITINERARI :

Partida : Vernet-les-Bains – altitud 658m

Accés motoritzat : des de la RN116, prendre la D116 direcció Vernet-les-Bains

Etapa 1 : Vernet-les-Bains – Py 16,10km 5h30
D+942m D-563m

Etapa 2 : Py – Mantet 6,00km 2h30 D+500m
D-279m

Etapa 3 : Mantet – Refugi de Les Conques
18,40km 6h15 D+860m D-860m

Etapa 4 : Refugi de Les Conques – ND-del-Corral
19,90km 6h40 D+818m D-1335m

Etapa 5 : ND-del-Corral – St-Laurent-de-Cerdans
20,50km 6h20 D+627m D-1048m

Etapa 6 : St-Laurent-de-Cerdans – Arles-sur-Tech
17,90km 6h25 D+936m D-1328m

Etapa 7 : Arles-sur-Tech – Montbolo 8,95km
2h40 D+427m D-102m

Etapa 8 : Montbolo – Baillestavy 19,00km
6h15 D+891m D-859m

Etapa 9 : Baillestavy – Taurinya 15,70km 5h00
D+626m D-700m

Etapa 10 : Taurinya – Vernet-les-Bains 7,70km
2h30 D+409m D-283m

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

Penseu a reservar els vostres refugis en línia abans de marxar !

www.tourisme-canigou.fr

Marxeu amb tranquil·litat !

No dubteu en contactar els acompanyadors de muntanya, que compartiran amb vosaltres il·lurs experiències, saber i anècdotes. Trobareu