Infos pratiques

NUMÉROS UTILES

MÉTÉO **32 50**

SECOURS **112**
SAMU **15**
POMPIERS **18**

CHARTE DU RANDONNEUR

- Rester sur les chemins et sentiers balisés
- Respecter les clôtures, refermer les barrières
- Faire attention aux cultures et aux animaux
- Tenir compte des consignes des chasseurs pendant les périodes de chasse traditionnelles
- Ne pas faire de feu et ne pas fumer dans les bois ou à proximité des lisières et des broussailles
- Ne pas jeter de détritus, les emporter avec soi
- Rester courtois avec les riverains des chemins et les autres utilisateurs de la nature
- Se montrer silencieux et discret, observer la faune, la flore sans la toucher
- Respecter les équipements d'accueil, de signalisation et de balisage
- 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.

Fiche rando

RANDONNÉES PÉDESTRES

84 Tour des Réserves Naturelles

A travers quatre réserves naturelles, cet itinéraire vous conduira dans des vallées sauvages, où pastoralisme et vie sauvage cohabitent dans un espace préservé. De belles vues s'offriront à vous, au sommet du Tres Estelles ou sur les crêtes de la réserve de Mantet.

Veuillez noter que les chiens ne sont pas acceptés dans les réserves de Py et Mantet, et qu'ils doivent impérativement être tenus en laisse dans la réserve de Nyer.

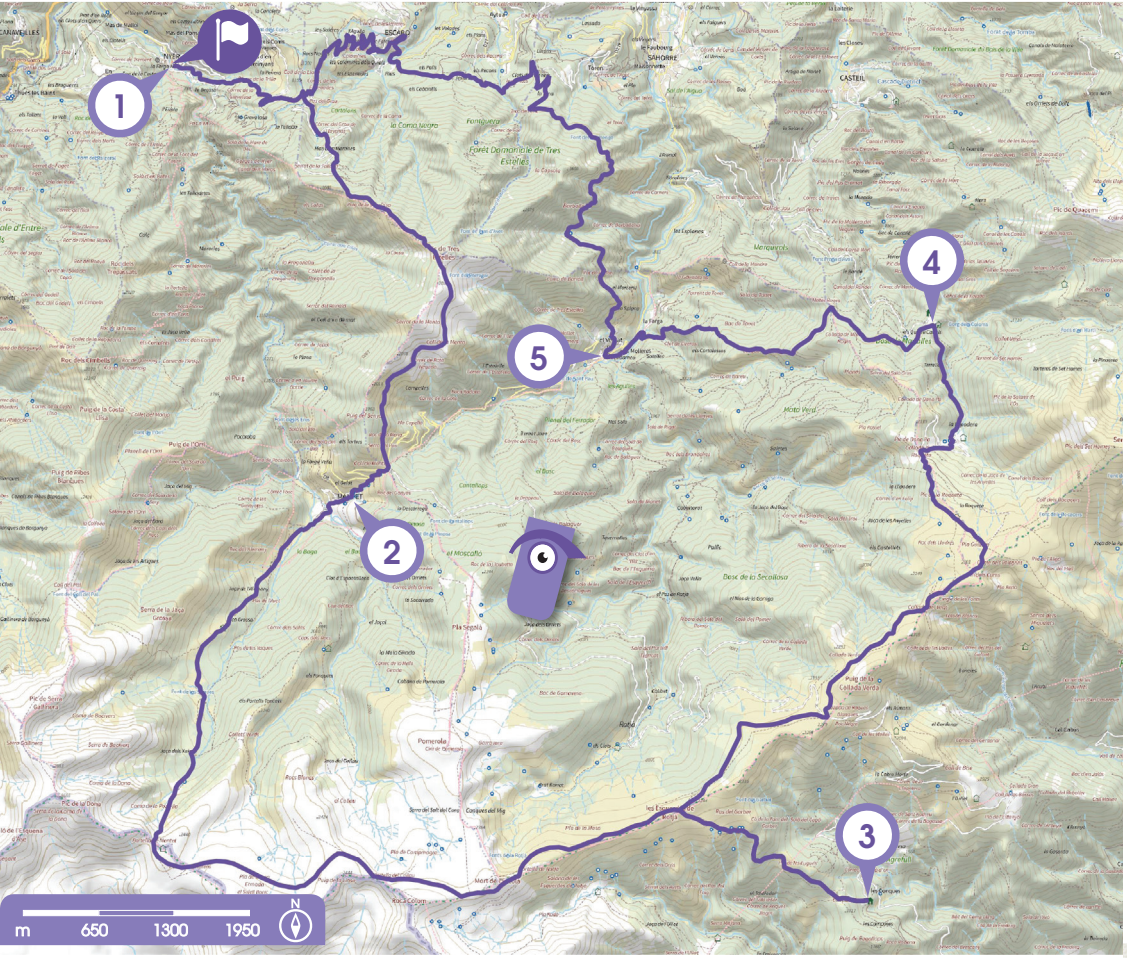
NYER

5j - 68 km

4085 m

P NYER

Vue depuis le Tres Estelles



Accès motorisé : depuis la RN116, rejoindre la D57 en direction de Nyer. Parking au niveau de la maison de la réserve ou au niveau du château.

1. Nyer – Mantet 11,80kms 5h00 D+ 1331m D- 517m
2. Mantet – Refuge de Les Conques 18,80kms 6h30 D+ 1062m D- 1009m
3. Refuge de Les Conques – Refuge de Mariailles 15,60kms 5h30 D+ 818m D- 704m
4. Refuge de Mariailles – Py 7,00kms 2h30 D+ 169m D- 840m
5. Py – Nyer 16,00kms 5h30 D+ 740m D- 1008m

Pensez à réserver vos hébergements avant de partir !

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

Refuge de Les Conques : +34 6 96 29 86 31 ou +34 972 59 72 98
Refuge de Mariailles : +33 4 68 05 57 99
Auberge de Py : +33 4 68 04 12 26

Esquerdes de Rotjà

Possibilité de se loger à Escaro :
- Gîte la Trobada : +33 4 68 96 29 71
- Camping le Petit Bonheur : +33 4 68 97 08 53

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

À voir en chemin

Réserve de Mantet

RÉSERVES NATURELLES

Une Réserve Naturelle est un territoire protégé par une réglementation spécifique afin de conserver ses richesses naturelles.

L'objectif premier est de protéger les milieux naturels remarquables ou menacés : Faune, flore, sol, eaux, minéraux et fossiles, sur terre, sous terre ou dans l'eau.

Grâce à des actions d'éducation à l'environnement, elles contribuent à construire une conscience de l'environnement pour protéger ce patrimoine naturel d'exception.

CONFLENT-CANIGÓ WALKS

NYER: the TOUR des RÉSERVES NATURELLES REGIONAL LONG-DISTANCE PATH (GRP)

This is a regional trail in a less well-known sector of the eastern Pyrenees mountains. It has wonderful views and stunning, diverse scenery.

This circular trail passes through four large nature reserves. The long, uncultivated valleys of these reserves are largely uninhabited. Livestock grazing (of sheep, cattle, goats and horses) takes place here, but in ways which are compatible with the protection of wildlife.*

The higher parts of the trail reach the summit of the Pic des Tres Estelles (the "Three Stars"), and follow the long southern crest of the Mantet and Py nature reserves.

*(*The nature reserves include those of Mantet and Py, where dogs are not allowed; and of Nyer, where dogs are allowed, but strictly only on a lead.)*

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-yellow
You climb in total: 4085 metres
Level of difficulty: Hard

ROUTE DESCRIPTION

Start: Nyer, altitude 720m

Access by motor vehicle: from the RN116 main road just west of Olette, take the D57 road to Nyer. Car parking space is available in the village, on the road to the castle (château).

- Emergency telephone numbers: 112 (or 18 - the *pompiers* fire and emergency service)
- Maps:
  IGN 2249 ET Font-Romeu
  IGN 2349 ET Massif du Canigou
  IGN 2250 ET Bourg-Madame Mont-Louis
- Guidebook:
  TopoGuide (in French), available from the Fédération Française de Randonnée :
  https://boutique.ffrandonnee.fr/
  or www.mongr.fr

Stage 1: Nyer to Mantet; 11.8km; 5h; up 1331m; down 517m

Stage 2: Mantet to Refuge de les Conques; 18.8km; 6h30; up 1062m; down 1009m

Stage 3: Refuge de les Conques to Refuge de Mariailles; 15.6km; 5h30; up 816m; down 704m

Stage 4: Refuge de Mariailles to Py; 7km; 2h30; up 169m; down 840m

Stage 5: Py to Nyer; 16km; 5h30; up 740m; down 1008m

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.

Don't forget to reserve your accommodation before setting off:

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

Refuge de Les Conques: +34 6 96 29 86 31

Refuge de Mariailles: +33 4 68 05 57 99

Auberge de Py: +33 9 70 35 85 06

And accommodation at Escaro:

- Gîte la Trobada: +33 4 68 96 29 71
- Camping le Petit Bonheur: +33 4 68 97 08 53

****

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

Nyer : GRP Volta de les Reserves Naturals

Panorama i descoberta

A traves de quatre reserves naturals, aquest itinerari us conduirà en valls salvatges, ha on pastoralisme i vida salvatge viuen junts en un espai preservat.
Boniques vistes s'ofereixen a vosaltres, al cim del Tres Estelles o sobre les crestes de la reserva de Mantet.

Els nostres amics gossos no son acceptats en les reserves de Py i Mantet, i han de ser portats lligat en la reserva de Nyer.

Distància : 68km
Dificultat : Difícil
Temps : 5 dies
Desnivell positiu acumulat : 4085m
Senyalització : Groc i Roig

ITINERARI :

Partida : Nyer – altitud 720m
Accés motoritzat : des de la RN116, arribar a la D57 en direcció de Nyer. Pàrquing al nivell de la casa de la reserva o al nivell del castell.

Etapa 1 : Nyer – Mantet 11,80km 5h00 D+1331m D-517m
Etapa 2 : Mantet – Refugi de Les Conques 18,80km 6h30 D+1062m D-1009m
Etapa 3 : Refugi de Les Conques – Refugi de Mariailles 14,80km 5h00 D+783m D-701m
Etapa 4 : Refugi de Mariailles – Py 7,00km 2h30 D+169m D-840m
Etapa 5 : Py – Nyer 16,00km 5h30 D+740m D-1008m

Penseu a reservar els vostres allotjaments abans de marxar !
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
Refugi de Les Conques : +34 6 96 29 86 31
Refugi de Mariailles : +33 4 68 05 57 99
Alberg de Py : +33 9 70 35 85 06

Possibilitat d'allotjar-se a Escaro :
- Gîte la Trobada : +33 4 68 96 29 71
- Camping le Petit Bonheur : +33 4 68 97 08 53

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

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

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