



☀️ MÉTÉO 32 50

🚑 SECOURS 112
SAMU 15
POMPIERS 18

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

Fiche rando



N°90

D'Espira-de-Conflent à Estover

Aux portes de la Baronnie, la basse vallée du Llech regorge de trésors insoupçonnés de l'art roman.

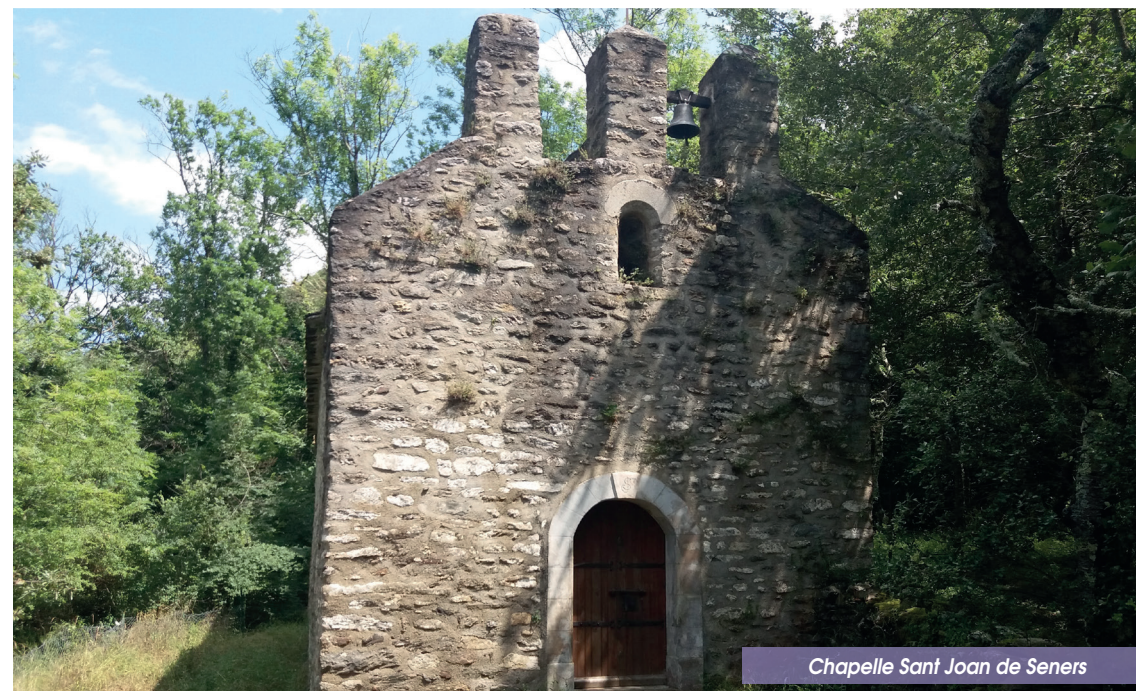
ESPIRA-DE-CONFLENT OU ESTOVER

3 h 15 - 9,4 km

290 m

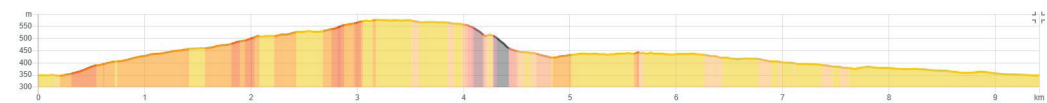
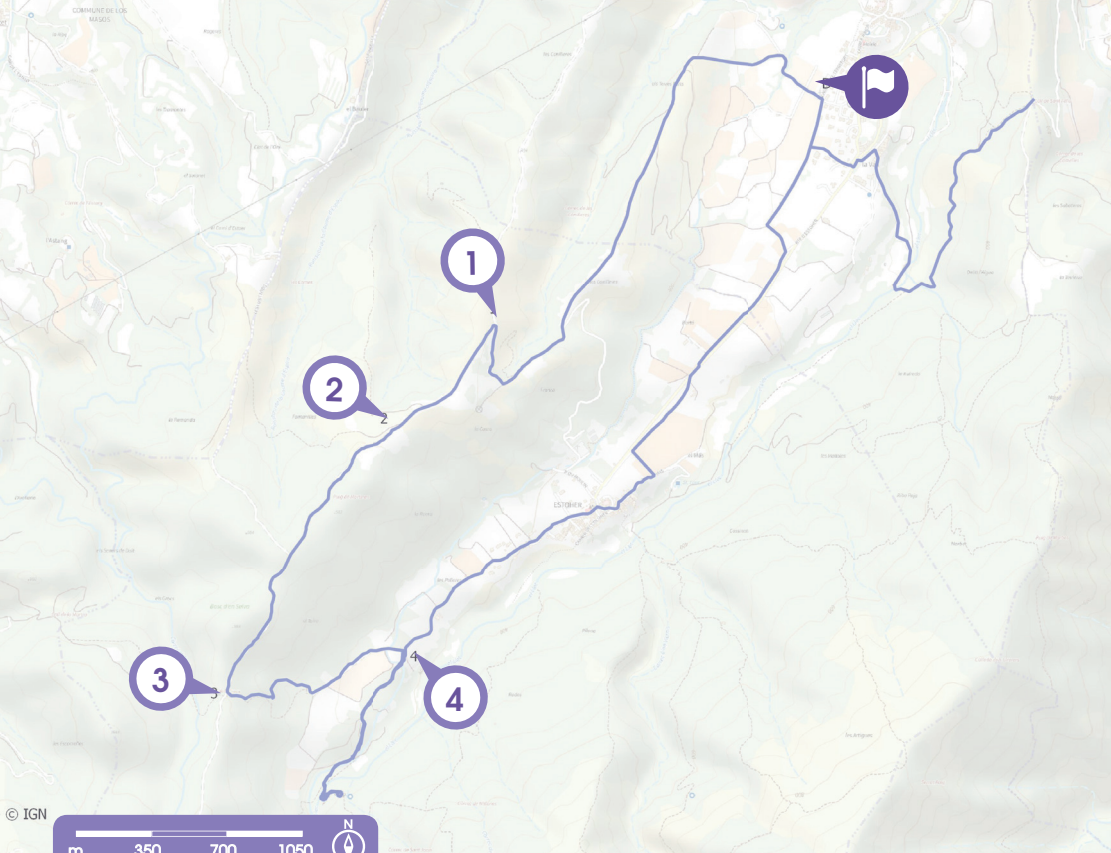


P PARKING VISITEURS



Chapelle Saint Joan de Seners





Ça vaut le détour



Départ – Espira-de-Conflent – 340 m.

Du parking, prendre à droite en direction du cimetière. Prendre à droite sur la route, puis quelques mètres après, quitter la route pour le sentier main gauche. Le sentier coupe un canal d'irrigation et rejoint une piste. L'emprunter sur la gauche. La piste rejoint un chemin goudronné que l'on emprunte en face en montant.



Les Conilleres – 517 m. Ignorer la piste à droite et continuer sur la gauche.



El Tuire – 576 m. Ignorer la piste sur la droite et continuer en face.



Coll dels Grecs – 558 m. Jonction avec le GR®P Ronde du Canigó. Quitter la piste et emprunter le chemin qui descend à gauche.



Les Becedes – 418 m. A droite, un aller-retour (45 min) permet de découvrir la chapelle Sant Joan de Seners.

Continuer sur la gauche sur le chemin goudronné jusqu'à Estoher. Une fois dans le village, contourner l'église par la droite, laisser le GR®P Ronde du Canigó à droite et continuer en face. A la sortie du village, prendre à gauche entre les champs de pommiers, puis à droite. Traverser la D55 avec prudence et emprunter le chemin en surplomb de la route jusqu'à Espira-de-Conflent. Possibilité de partir depuis Finestret par le GR®36 et le Coll de Sant Feliu



Eglise Sainte-Marie d'Espira-de-Conflent

EGLISE SAINTE MARIE D'ESPIRA-DE-CONFLENT

C'est en 1081, qu'un prieuré de chanoines augustins fut fondé par les moines de Serrabone à Espira. Ce prieuré prit rapidement une grande ampleur et eu une influence importante en Conflent. C'est un édifice roman avec une nef unique couverte en berceau brisé sans doubleaux. L'église recèle du mobilier baroque d'une grande richesse artistique. Les plus grands ateliers de sculpteurs baroques y ont œuvré de 1663 à 1723

ESPIRA-DE-CONFLENT – From Espira-de-Conflent to Estoher

Altitude: 290 m

Duration: 3h15

Distance: 9.4 km

At the gates of the Barony, the lower Llech valley is full of unsuspected treasures of Romanesque art.

Starting point – Espira-de-Conflent – 340 m

From the parking area, turn right towards the cemetery. Take a right onto the road, then a few meters further, leave the road and take the path on the left. The trail crosses an irrigation canal and joins a track. Turn left onto this track. The track leads to a paved road, which you continue straight up.

1. Les Conilleres – 517 m. Ignore the track on the right and continue to the left.
2. El Tuire – 576 m. Ignore the track on the right and continue straight ahead.
3. Coll dels Grecs – 558 m. Junction with the GR®P Ronde du Canigó. Leave the track and take the descending path to the left.
4. Les Becedes – 418 m. To the right, a round trip (45 min) allows you to discover the chapel of Sant Joan de Seners.

Continue on the left along the paved road to Estoher. Once in the village, go around the church to the right, leave the GR®P Ronde du Canigó to the right, and continue straight ahead.

At the village exit, turn left between the apple orchards, then turn right. Carefully cross the D55 and follow the path that runs above the road until you return to Espira-de-Conflent.

Option: You may also start from Finestret via the GR®36 and the Coll de Sant Feliu.

Practical Information

- Stay on marked paths and trails
- Do not litter; take your trash with you
- Respect fences and always close gates
- Be polite to locals and other users of the natural environment
- Be mindful of crops and animals
- Remain quiet and discreet; observe wildlife and flora without touching
- Follow hunters' advice during hunting season
- Respect facilities, signs, and waymarking

- Do not light fires or smoke in or near wooded areas
 - Respect other users: hikers, horse riders, and cyclists
-

Hiker's Code

- Avoid going alone
 - Inform someone of your route
 - Don't overestimate your abilities; choose your hike according to your physical condition
 - Don't forget a map (preferably IGN Top 25) and a compass
 - If possible, plan a fallback solution in case of trouble (shelter or alternative route)
 - Avoid hiking in bad weather and adjust the hike to the season (violent summer storms, spring avalanches)
 - During a storm, avoid using phones or electronics, and don't shelter under trees
-

Recommendations

- Even in summer, bring suitable clothing for all weather, hiking shoes, a backpack, and essential items (water bottle, knife, first aid kit, flashlight, compass, hat), plus trekking poles
- Take enough water and avoid drinking from streams
- Bring high-energy food (cereal bars, fruit paste, dried fruit, etc.)

Useful Numbers

- Weather: 32 50
- Emergency: 112
- Ambulance (SAMU): 15
- Firefighters: 18

ESPIRA-DE-CONFLENT – D'Espira-de-Conflent a Estoher

Altitud: 290 m

Durada: 3h15

Distància: 9,4 km

A les portes de la Baronia, la vall baixa del Llech està plena de tresors insospitats de l'art romànic.

Punt de sortida – Espira-de-Conflent – 340 m

Des del pàrquing, agafar a la dreta en direcció al cementiri. Agafar a la dreta pel camí, i uns metres més endavant, deixar la carretera i prendre el camí a l'esquerra. El camí creua un canal d'irrigació i es dirigeix a una pista. Agafar-la a l'esquerra. La pista arriba a un camí asfaltat, el qual agafem recte amunt.

1. Les Conilleres – 517 m. Ignorar la pista a la dreta i continuar a l'esquerra.
2. El Tuire – 576 m. Ignorar la pista a la dreta i continuar recte.
3. Coll dels Grecs – 558 m. Encreuament amb el GR®P Ronda del Canigó. Deixar la pista i agafar el camí que baixa a l'esquerra.
4. Les Becedes – 418 m. A la dreta, un anada i tornada (45 min) permet descobrir la capella de Sant Joan de Seners.

Continuar a l'esquerra pel camí asfaltat fins a Estoher. Un cop al poble, rodejar l'església per la dreta, deixar el GR®P Ronda del Canigó a la dreta i continuar recte.

A l'entrada del poble, agafar a l'esquerra entre els camps de pomeres, després girar a la dreta. Creuar amb precaució la D55 i seguir el camí que passa per sobre de la carretera fins a Espira-de-Conflent.

Opció: També es pot començar des de Finestret pel GR®36 i el Coll de Sant Feliu.

Informació pràctica

- Resteu als camins i senders senyalitzats
- No llenceu deixalles; endueu-vos-les
- Respecteu les tanques i torneu-les a tancar
- Sigueu amables amb els veïns i altres usuaris de la natura
- Aneu amb compte amb els conreus i els animals
- Mantingueu el silenci i sigueu discrets; observeu la fauna i flora sense tocar-les
- Respecteu les indicacions dels caçadors durant la temporada de caça
- Respecteu la senyalització i els equipaments del camí

- No feu foc ni fumeu als boscos ni prop de matolls
 - Respecteu altres practicants: excursionistes, genets i ciclistes
-

Codi del senderista

- Eviteu sortir sols
 - Informeu algú del vostre itinerari
 - No sobrestimeu les vostres capacitats; trieu la ruta segons el vostre estat físic
 - Porteu un mapa (preferiblement IGN Top 25) i una brúixola
 - Si és possible, preveieu un refugi o itinerari alternatiu en cas de problema
 - Eviteu sortir amb mal temps i adapteu el recorregut a l'estació (tempestes d'estiu, allaus a la primavera)
 - En cas de tempesta, eviteu utilitzar el telèfon o aparells elèctrics, i no us refugieu sota els arbres
-

Recomanacions

- Fins i tot a l'estiu, porteu roba adequada per a qualsevol temps, calçat de muntanya, una motxilla, i el material essencial (cantimplora, ganivet, farmaciola, llanterna, brúixola, barret) i bastons de caminar
 - Porteu prou aigua i eviteu beure de rierols
 - Porteu aliments energètics com barretes de cereals, fruita seca, pasta de fruita, etc.
-

Telèfons útils

- Meteo: 32 50
- Emergències: 112
- SAMU (ambulàncies): 15
- Bombers: 18