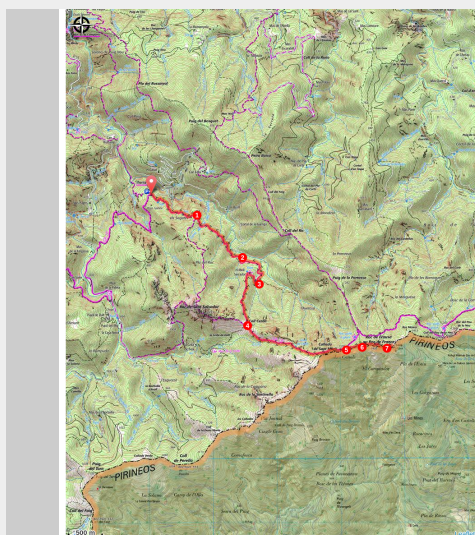
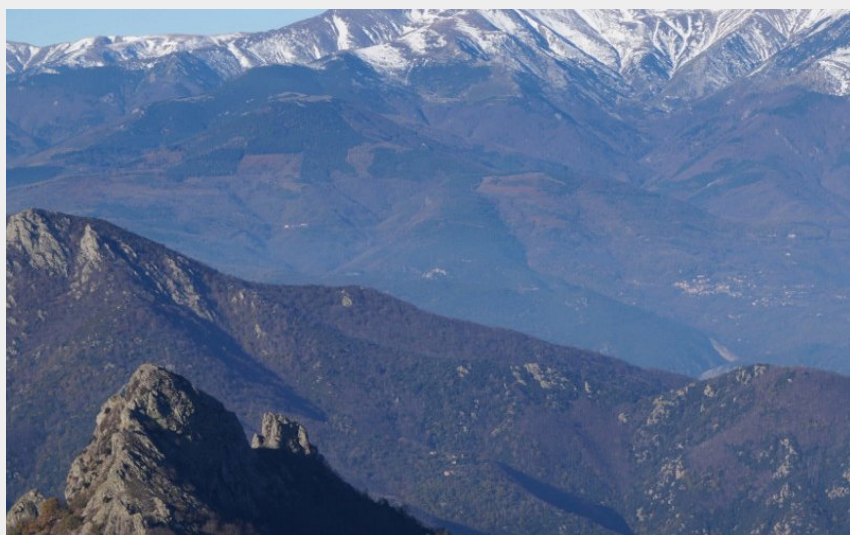


De Montalba au Roc de Frausa

Haut Vallespir - Amélie-les-Bains-Palalda



Pic Saint Sauveur et massif du Canigó

Cap sur le Roc de Frausa et sa vue à 360° qui conjugue le massif du Canigó avec le versant sud catalan jusqu'à la baie de Rosas.

Notre fil conducteur va être ici le GR10, cette fameuse traversée des Pyrénées d'Hendaye à Banyuls s/ Mer. Un cheminement bien répertorié donc, sa montée raide en hêtraie, de rares replats où l'on croise justement (surtout aux beaux jours) ces randonneurs au long cours. Pour atteindre le sommet, il faudra s'écarter brièvement du tracé principal pour suivre, en aller-retour, un PR Jaune épousant la crête frontière dans un décor grandiose.

Infos pratiques

Pratique : Rando pédestre

Durée : 5 h

Longueur : 13.6 km

Dénivelé positif : 1248 m

Difficulté : Très difficile

Type : Aller-retour

Thèmes : Randonnée en montagne

Itinéraire

Départ : Montalba, Amélie-les-Bains-Palalda

Arrivée : Montalba, Amélie-les-Bains-Palalda

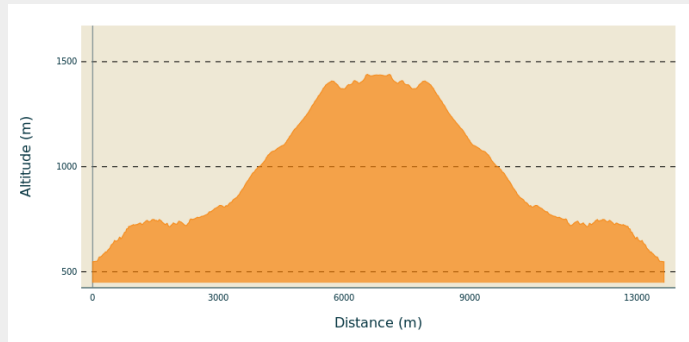
Balisage :  GR®  PR

Communes : 1. Amélie-les-Bains-Palalda

2. Reynès

3. Céret

Profil altimétrique



Altitude min 548 m

Altitude max 1440 m

Départ : La randonnée démarre depuis le terre-plein situé à l'entrée du hameau de Montalba. Suivre l'indication "Mouli Serrador / Coll Cerdà" (Cap 150).

1. **1,05 km** : Continuer sur le GR10 fléché "Roc de Frausa" (Cap Est).
2. **2,30 km** : Le sentier rejoint une piste : continuer à monter (Cap 140).
3. **3,15 km** : Fin de piste avec de nouveau du sentier vers la droite (GR10 / Cap 220).
4. **4,40 km** : Au Coll Cerdà, poursuivre l'ascension à gauche toujours sur le GR10 & fléché "Col du Puits de Neige" (Cap 120).
5. **6,35 km** : Au sortir d'une hêtraie, quitter le GR10 qui progresse un bref instant à découvert pour partir en biais à droite sous des résineux (balisage PR Jaune / Cap 70).
6. **6,95 km** : Se hisser sur le versant sud de la crête par un couloir rocheux assez escarpé (balisage PR Jaune / Cap 120).
7. **7,30 km** : Sommet du Roc de Frausa : le contourner par la droite (Cap 300), puis repartir sur le même tracé pour le retour.
8. **8,05 km** : Au terme de cette boucle, redescendre sur Montalba par le même trajet qu'à l'aller (Cap 260).

Sur votre chemin...



Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Transports

Retrouvez tous les transports en commun liO sur www.laregion.fr.
Sinon, pensez au covoiturage !

Accès routier

Depuis Amélie-les-Bains-Palalda, suivre la direction de Montalba (D53)

Stationnement

Terre-plein situé à l'entrée du hameau de Montalba « Moulí Serrador / Coll Cerdà »

Lieux de renseignement

OFFICE DE TOURISME DE AMELIE LES
BAINS

contact@amelie-les-bains.com

Tel : +33 4 68 39 01 98

<http://www.amelie-les-bains.com>