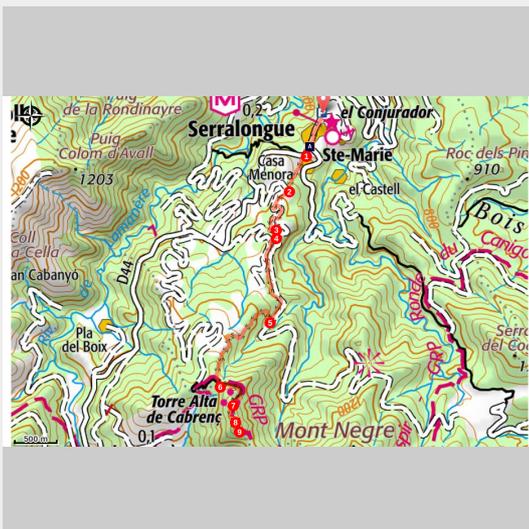


# Torres de Cabrenç

Haut Vallespir - Serralongue



Vue sur la tour à signaux, depuis la tour médiane (© Frédéric Maler - CC Haut Vallespir)

*Au départ du village de Serralongue, partez à la découverte d'un réseau de communication des temps anciens.*

La montée est progressive en première partie puis devient plus raide jusqu'au point sommital de la randonnée, les Torres de Cabrenç.

## **Infos pratiques**

---

Pratique : Rando pédestre

---

Durée : 5 h

---

Longueur : 11.8 km

---

Dénivelé positif : 662 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Aller-retour

---

Thèmes : Histoire et patrimoine, Randonnée en montagne

# Itinéraire

**Départ** : Parking de l'aire Canigou, Serralongue

**Arrivée** : Parking de l'aire Canigou, Serralongue

**Balisage** :  GR®P  PR

**Communes** : 1. Serralongue

2. Lamanère

## Profil altimétrique



Altitude min 688 m

Altitude max 1320 m

**D -  Côte 685 (685 m)** - Prendre la route D44 dans la montée direction Lamanère.

**1 -  Casa Menora (711 m)** - Tourner à gauche sur la montée bétonnée fléchée « Casa Minora ».

**2 -  Piste (787 m)** - Arriver sur une piste et aller à gauche dans la montée de celle-ci.

**3 -  Camps de l'Olius (844 m)** - Quitter un court instant la piste par la droite.

**4 -  Camps de l'Olius (855 m)** - A la fourche des deux pistes, partir tout droit sur le sentier en montée, qui recoupe une ancienne piste. Emprunter cette piste qui se fait plus plane jusqu'au portail de Can Toni.

**5 -  Can Toni (928 m)** - Sur la droite, passer le portail pour entamer la montée vers les Torres de Cabrenç.

**6 -  Puig Ballador (1200 m)** - Partir à gauche (balisage jaune et rouge).

**7 -  Torre Alta de Cabrenç (1292 m)** - Aller-retour vers la tour à signaux.

**8 -  Tour médiane (1320 m)** - Aller-retour vers la tour médiane.

**9 -  Château (1337 m)** - Bref aller-retour jusqu'aux vestiges du château et la table d'orientation. Pour le retour, emprunter le même itinéraire qu'à l'aller.

*Cet itinéraire est inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de*



# Sur votre chemin...



 Exploitation de l'aubier de tilleul (A)

 Tours de Cabrenç (B)

# Toutes les infos pratiques



## Itinéraire inscrit au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée des Pyrénées-Orientales

Le PDIPR est un outil de protection juridique des tracés qui recense les itinéraires ouverts à la randonnée pédestre, équestre et VTT. Il vise ainsi à favoriser la découverte des sites naturels et des paysages ruraux en développant la pratique de la randonnée. Pour être inscrit à ce plan, un itinéraire doit répondre à un ensemble de critères de qualité en terme d'aménagement et de gestion.



## Risque incendie

Attention : l'itinéraire transite dans un massif forestier sensible au risque incendie de forêt. Entre le 1er juillet et le 15 septembre, selon le niveau de risque, la circulation en voiture, à vélo, ou à pied est réglementée. Consulter le site de l'Etat afin de connaître le risque journalier et préparer au mieux votre itinéraire : [Vigilance feux de forêts](#)



## Recommandations

Descente (5 à 1) partie commune à un parcours VTT, soyez vigilants.

Comment venir ?

### Transports

Retrouvez tous les transports en commun liO sur [www.laregion.fr](http://www.laregion.fr)  
Sinon, pensez au covoiturage !

### Accès routier

Depuis Arles-sur-Tech, suivre la direction de Prats-de-Mollo-la-Preste (D115). Avant le village du Tech, prendre à gauche (D44) en direction de Serralongue.

### Parking conseillé

Parking à l'entrée du village sur la droite de la D44, Serralongue.

## ***i*** Lieux de renseignement

Centre Sud Canigó Sports et Pleine  
Nature  
Lieu-dit La Baillie, 66150 Arles-sur-Tech  
accueil@centresudcanigo.com  
Tel : +33 (0)4 68 39 37 82  
<https://www.centresudcanigo.com>



# Sur votre chemin...

---



## Exploitation de l'aubier de tilleul (A)

C'est ici, à Serralongue, que vous pourrez découvrir l'exploitation et la transformation de l'aubier du tilleul sauvage, reconnu pour ses propriétés médicinales. L'aubier est la zone du tilleul où circule de manière ascendante la sève brute, qui contient l'eau et les sels minéraux remontant de la terre par les racines de l'arbre. La récolte de l'aubier s'effectue au moment de la montée de la sève, c'est-à-dire début juin. Cette exceptionnelle tradition est unique en France.

Crédit photo : © CC Haut Vallespir

---



## Tours de Cabrenç (B)

Cet ensemble médiéval est perché à 1300 m d'altitude sur une crête rocheuse granitique tout près de la frontière avec l'Espagne. Il se compose de trois édifices érigés entre le Xe et le XIVe siècle : une tour à signaux, un donjon et les vestiges d'un château. Tous trois présentent un système de fortification assez rudimentaire mais totalement dissuasif du fait qu'ils furent érigés sur de fortes pentes en bordure de précipices. Le site vaut la visite autant pour l'ingéniosité des constructions sur un terrain fort accidenté que pour les points de vue sur le massif du Canigó et la demi-lune de la baie de Rosas.

Crédit photo : © CC Haut Vallespir