

## FICHE TECHNIQUE

### **Pyrénées orientales – Réf : RW 68**

**Dates : 5 au 12 août 2007**

**Niveau : Moyen** △△

**Nombre de personnes : 8 (y compris l'organisatrice)**

**Ouverture des inscriptions : 28 avril 2007**

*Cette randonnée itinérante très variée conjuguera le plaisir de la marche en montagne (Capcir, Cerdagne, massif du Canigou) et celui de la découverte d'une abbaye millénaire (Saint-Martin du Canigou).*

#### Dimanche 5 août :

**Le voyage jusqu'à Latour-de-Carol est à la charge et à l'initiative de chacun.**

A titre indicatif, il y a un train de nuit pour Latour-de-Carol, départ de Paris-Austerlitz le samedi à 21 h 56, arrivée le lendemain matin à 7 h 51.

**Rendez-vous dans la gare de Latour-de-Carol à 7 h 51.**

Il sera possible de prendre le petit déjeuner au buffet de la gare de Latour-de-Carol.

Nous remonterons ensuite la vallée de la rivière Angoustrine pour arriver au refuge des Bouillouses (2005 m).

Dénivelé de montée : 1100 m ; dénivelé de descente : 300 m ; distance : 17 km.

Nuit en demi-pension au refuge des Bouillouses.

#### Lundi 6 août :

Avec des sacs légers, nous partirons pour faire, au choix et selon notre forme, ou bien le tour des lacs, ou bien l'ascension d'un petit sommet : le Tossal Colomer (2673 m), qui est un contrefort du Carlit.

Dénivelé de montée : 670 m ; dénivelé de descente : 670 m ; distance : 14 km.

Nuit en demi-pension au refuge des Bouillouses.

#### Mardi 7 août :

Avec les sacs complets, nous redescendrons en suivant la rivière Têt jusqu'à Mont-Louis, puis Planès.

Dénivelé de montée : 100 m ; dénivelé de descente : 600 m ; distance : 17,5 km.

Nuit en demi-pension au gîte communal de Planès.

### Mercredi 8 août :

Depuis Planès, nous passerons le col Mitja (2367 m) pour descendre ensuite vers le refuge du Ras de la Carança.

Dénivelé de montée : 1000 m ; dénivelé de descente : 700 m ; distance : 12 km.

Nuit en demi-pension au refuge du Ras de la Carança.

### Jeudi 9 août :

Nous descendrons les pittoresques gorges de la Carança, par un chemin taillé dans le rocher au dessus de la rivière, mais très bien tracé.

Dénivelé de montée : 0 ; dénivelé de descente : 1000 m ; distance : 10 km.

Le « train jaune » nous sera ensuite bien utile pour relier Thuès-entre-Valls et Villefranche-de-Conflent. Vous savez, c'est ce fameux petit train qui joue à saute-mouton avec la rivière Têt en alternant tunnels et viaducs vertigineux ?

Nuit en demi-pension à l'hôtel à Villefranche-de-Conflent.

### Vendredi 10 août :

Nous prendrons le temps de visiter Villefranche-de-Conflent, petite cité médiévale fortifiée par Vauban, puis un taxi nous emmènera, plus ou moins loin selon notre envie, en direction du col de Jou. A partir de ce col, il restera encore 600 m de montée et 5 km pour atteindre le refuge de Mariailles (1718 m).

Nuit en demi-pension au refuge de Mariailles.

### Samedi 11 août :

Notre randonnée nous permettra de découvrir l'abbaye Saint-Martin du Canigou et la beauté de son site en y arrivant par la montagne. Visite guidée facultative de l'abbaye, qui est une merveille de l'art roman.

Dénivelé de montée : 400 m ; dénivelé de descente : 1100 m ; distance : 12 km.

Nuit en demi-pension au gîte d'étape de Vernet-les-Bains.

### Dimanche 12 août :

Nous redescendrons à pied jusqu'à Villefranche-de-Conflent, où nous prendrons le train de 11 h 05 ou de 12 h 15 pour Perpignan.

Dénivelé de montée : 0 ; dénivelé de descente : 200 m ; distance : 8 km.

A Perpignan, avant de nous quitter, nous pourrions goûter les spécialités locales dans un petit restaurant près de la gare (si vous êtes intéressés, prévenez-moi, je réserverai).

### **Le voyage de retour à partir de Perpignan est à la charge et à l'initiative de chacun.**

A titre indicatif, il y a un TGV pour Paris à 14 h 53, arrivée à Paris-gare de Lyon à 20 h 07.

### Matériel à emporter :

*Toutes les affaires devront être dans un sac à dos de 30 à 40 L que nous porterons au complet presque toute la semaine. Il faudra donc veiller à n'emporter que le strict nécessaire.*

- Equipement habituel de randonnée (protection contre le soleil, la pluie, le froid).
- Chaussures de randonnée en moyenne montagne.
- Bâtons de marche facultatifs.
- Gourde.
- Lunettes de soleil.
- Crème solaire.

- Habits de rechange pour le soir avec sandales légères.
- Drap-sac très léger.
- Affaires de toilette avec serviette.
- Bouchons d'oreilles éventuellement (contre les ronflements...des autres)
- Lampe de poche.
- Carte d'adhérent au CAF
- Deux pique-niques de midi pour les deux premiers jours et des en-cas.

Cartes :

IGN : 2249 ET ; 2250 ET ; 2349 ET.

Dépense totale à prévoir : 340 € par personne.

Cette somme comprend : Les nuitées en demi-pension, le transport en taxi, les frais du CAF île de France, le transport de l'organisatrice, réparti entre les participants, et une participation aux frais d'organisation de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : Le voyage aller jusqu'à Latour de Carol, et retour à partir de Perpignan, les transports régionaux en TER (à payer sur place), les visites de monuments, les pique-niques de midi, les boissons, l'éventuel repas au restaurant le dernier jour.

Verser **340 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.