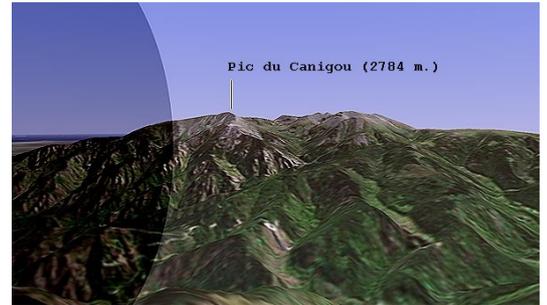




**club alpin français**  
**Ile-de-France**

**Randonnée n°09-RW 85 –**

**Le Pic du Canigou**



Organisatrice :

Marylise Blanchet

01 42 28 05 12

06 65 06 99 20

[Marylise.blanchet@orange.fr](mailto:Marylise.blanchet@orange.fr)

Randonnée du 19 juillet au 25 juillet 2009

Niveau physique soutenu - ▲▲

Itinérant avec portage.

Environ 7 à 8 heures de marche par jour. sans difficulté technique.

Nombre de participants (es) 8 y compris l'organisatrice.

Le Pic du Canigou est le plus haut sommet oriental de la chaîne des Pyrénées. Il est situé dans le Conflent, département des Pyrénées Orientales, et culmine à 2784,66 m.

**1<sup>er</sup> jour : Dimanche 19 juillet**

**les Mailloles / 717m**

Départ de Prades

Après quelques heures de train, balade 2h30 environ, qui nous permettra d'admirer le versant Nord du Canigou et aussi la célèbre abbaye du IX siècle, St Michel de Cuxa.

Hébergement : gîte d'étape

**2<sup>ème</sup> jour : Lundi 20 juillet**

**Roc Mosquit**

1500 m de dénivelé positif, environ 6 heures de marche.

Itinéraire ombragé, qui prend rapidement de l'altitude, avant de cheminer facilement sur les crêtes.

Nous dormirons au refuge, gardé, avant de gravir le pic à l'aube.

Roc Mosquit / 1901m

Refuge de la Jasse des Cortalets / 2150m

Hébergement : refuge (douche 2euros)

**3<sup>ème</sup> jour : Mardi 21 juillet**

**Pic du Canigou / 2784 m**

Bonne journée de marche, environ 8 heures

Environ 2h pour aller au sommet mythique des Catalans, avec un sac à dos léger puisque nous faisons l'aller et le retour depuis le refuge. Vue immense, si le temps est clair.

Pic Joffre / 2362m

Nous continuons la rando vers Batère, connue pour ses mines de fer, située dans le haut Vallespi.

Ras del Prat Cabrera / 1730m

Abri du Pinatel / 1650m

Col de la Cirère / 1731m

Batère / 1500m

Hébergement : gîte d'étape

Nous resterons dans ce gîte 2 nuits

**4<sup>ème</sup> jour : Mercredi 22 juillet**



### **Puig de l'Estelle / 1778m**

Balade un peu reposante entre 2 journées de bonne marche.

Puig St Pierre 1791m

Tour de Batère

Hébergement : gîte d'étape

### **5<sup>ème</sup> jour : Jeudi 23 juillet**

**Traversée Est Ouest du Massif, nous marcherons sur les crêtes.**

Rando de 8 heures environ

Col de la Cirère / 1731m

Pic Galinasse / 2461m

Puig del Roc Negre / 2714m

Crête des sept Hommes / 2637m

Refuge de Pla Guillem 2276m

**Hébergement : refuge non gardé. Prévoir duvet et repas du soir et du matin. Possibilité de pique-nique au gîte.**



### **6<sup>ème</sup> jour : Vendredi 24 juillet**

Les Etables / 1757m

Puig del Sarraï / 1830m

Puig des Loses / 1413m

Prats-de-Mollo-La-Preste

Hébergement : Hôtel

### **7<sup>ème</sup> jour : Samedi 25 juillet**

Départ pour Perpignan 8h15

### **Renseignements :**

#### **Horaires de train :**

Dimanche 19 juillet 2009: Départ de Paris gare de Lyon 11h20, arrivée à Perpignan 16h25.

Départ de Perpignan 17h10 arrivée à Prades Molegt Les Bains 17h53

Samedi 25 juillet 2009 : Départ Prats –de- Mollo La Preste à 8h15 par autocar.

Arrivée à Perpignan 10h

Départ de Perpignan à 10h27 arrivée à Paris gare de Lyon à 15h49

**Repas du midi :** à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain ; possibilité de ravitaillement dans les gîtes

**Equipement :** classique du randonneur, prévoir pour la pluie, neige et soleil. Bonnes chaussures de marche, basket exclues. Une fiche équipement est jointe pour exemple, à adapter en fonction du nombre de jours de randonnée et du terrain.

**Ne pas oublier le duvet pour la nuit en refuge non gardé, et drap pour gîtes.**

L'itinéraire peut être modifié pour différentes raisons, terrains posant danger, obstacles imprévus, cohésion du groupe, météo taquine. Et également pour toutes autres raisons de sécurité, le chef de groupe restant décideur de la conduite à tenir en cas de soucis.

Les participants devront avoir le niveau demandé, niveau physique soutenu.

**Divers :** carte du CAF à ne pas oublier.

L'organisatrice possède une trousse collective de 1<sup>er</sup> secours (sans médicaments) mais il est recommandé de prendre votre trousse pour vos besoins personnels

**Cartographie :** carte IGN au 25 000ème 2349ET

Référence Le guide rando – Rando éditions - Canigou

#### **Estimation des frais :**

220 euros, 100 euros à régler à l'inscription et 120 euros impérativement avant le 7 juillet, date limite des inscriptions.

Les frais de cette randonnée couvrent l'hébergement en ½ pension, les frais CAF et organisatrice.

Les billets de train sont à la charge des participants et à prendre par eux-mêmes.

Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.  
Idée de liste pour le sac, environ 15% de son poids. (ne pas oublier le poids du sac à dos)

Polaire ou vêtement chaud

Vêtements de pluie (cape ou goretex),

Chapeau et ou bonnet, gants

guêtres

Lunettes de soleil

Crème solaire

Sac poubelle ou sac plastique

Couteau, cuillère, gobelet

Gourde et ou thermos

Quelques vivres de course

Couverture de survie

Briquet

Lampe avec piles neuves

Lacet

Un peu de ficelle

2 ou 3 épingles à linge

Trousse à pharmacie

Trousse de toilette, (petit tube de dentifrice, petite brosse à dents etc)

Serviette de toilette (existe en très léger)

Papier toilettes

Chaussettes

Vêtements personnels (très légers, pas la peine, par exemple d'emmener 3 pantalons, 5 shorts, 5 T-shirts, etc), prévoir vêtements et chaussures légères pour le soir

Sac à viande (en soie, c'est plus léger)

Boules quies

Bandeau pour les yeux

Appareil photos