

Fiche rando sentier n°15 « Le Costabonne »

Départ/ Retour : Refuge de Les Conques

Distance : 18,5km

Dénivelé : 1062m D+ / 1062 D-

Temps de marche : 7h30

Difficulté : Sportif

Type balisage : Rouge-Jaune et Jaune



Descriptif :

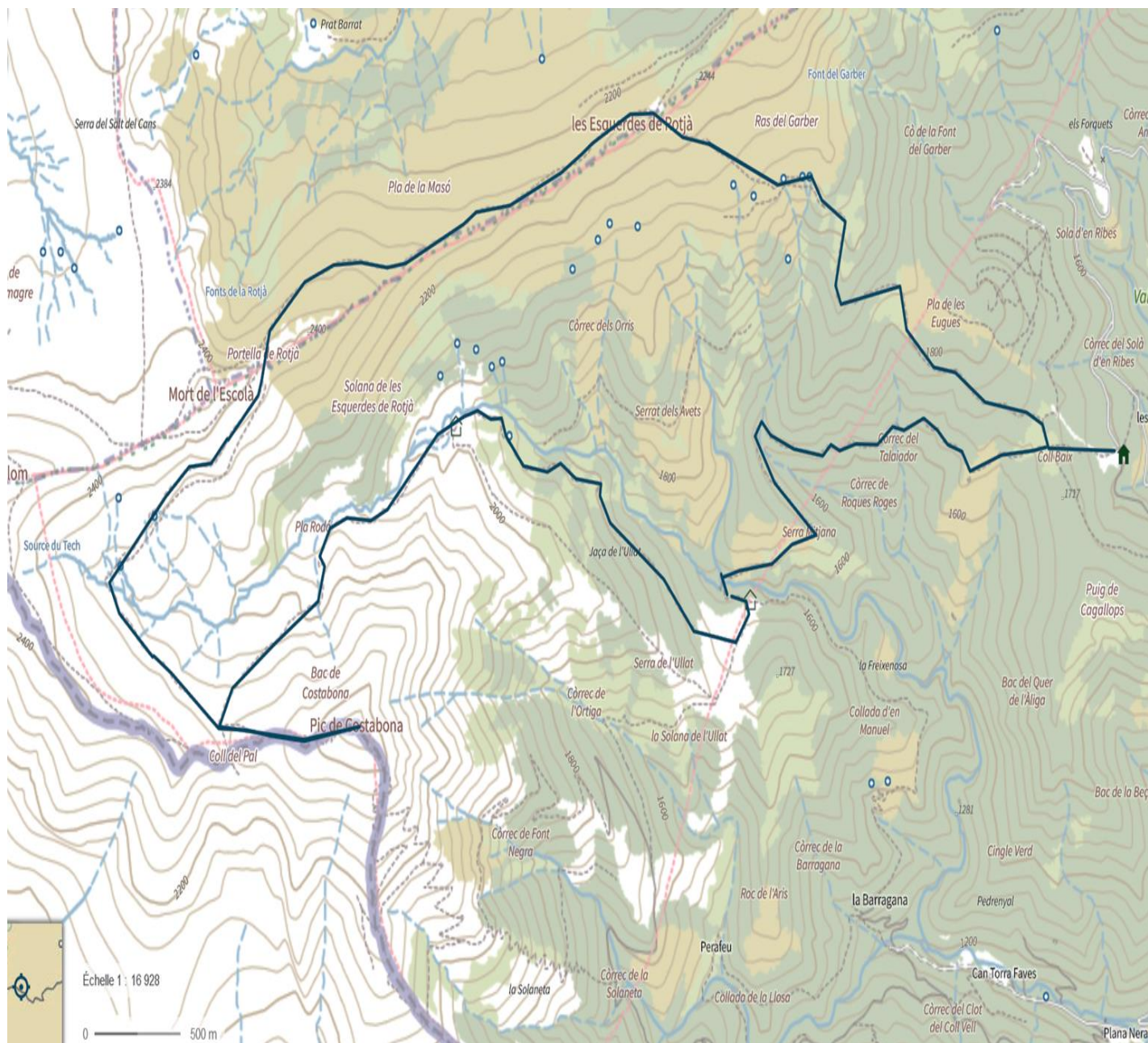
Au départ du refuge, prendre le sentier qui monte dans la prairie, entrer dans la forêt et à Col Baix (1690m), 15 min (poteau de signalétique). Prendre à droite balisage jaune et rouge, traverser la prairie et entrer dans la forêt de Pins à Crochet, vous montez par celle-ci et vous arrivez au Pla de Las Eugues, 1850m. Traverser la prairie et entrer à nouveau dans une forêt de Pins à Crochet (poteau de signalétique) 50 min. Suivre ce sentier, petit à petit vous allez sortir de la forêt pour arriver sur les pelouses d'altitude.

Le sentier continue de manière progressive jusqu'à la Portella des Avets alt. 2300m, 2h. À celle-ci, prendre à gauche et suivre le sentier en courbe de niveau. Vous arrivez en-dessous de la Portella de Rotjà, poteau signalétique, prendre à gauche et monter au milieu des Quartz, très blancs. À 2377m ; 3h vous êtes à la Portella de Rotjà, passer la clôture. Attention, le balisage Rouge et Jaune part à droite, laissez-le et continuez tout droit en passant sous la Cabane ; suivre le balisage jaune à partir de maintenant. Vous descendez sur les sources du Tech, traverser celles-ci, continuer le sentier en direction du Pic du Costabonne en passant par le Col del Pal ; suivre le sentier qui monte au Pic du Costabonne ; alt. 2465m ; 4h00 vous êtes au Pic.

Redescendre sur vos pas jusqu'au niveau du Col del Pal (versant Nord), côté sources du Tech puis prendre le sentier à votre droite balisé jaune, vous descendez progressivement à Pla Rodó (rive droite du Tech), continuer toujours rive droite jusqu'à la Cabane de la Coma de Tech alt. 2000m ; 4h50. Passer devant la cabane, le sentier descend toujours rive droite du Tech dans la combe. Petit à petit, vous allez entrer dans la forêt de Pins à Crochet. Continuer ce sentier pour arriver à la Cabane de l'Ouillat alt. 1700 ; 5h45.

Le sentier se poursuit sur votre gauche environ 50m au-dessus (des deux cabanes), traverser le Tech pour monter dans la Soulane jusqu'à la crête de Serre Mitjana (rive gauche du Tech) ; suivre le sentier qui entre dans la forêt de Hêtres puis de Pins à Crochet, continuer sur ce sentier, + ou - à courbe de niveau jusqu'au Col Baix ou vous êtes passés ce matin, alt. 1690 ; 7h15. Poteau signalétique. Descendre au Refuge de Les Conques, vous êtes arrivés. 7H30.





Fiche rando sentier n°14 « Les Cabanes de l'Ouillat »

Départ/ Retour : Refuge de Les Conques
Distance : 8 km
Dénivelé : 320 D+ / 320 D-
Temps de marche : 3h A/R
Difficulté : Moyen
Type de balisage : Jaune



Descriptif :

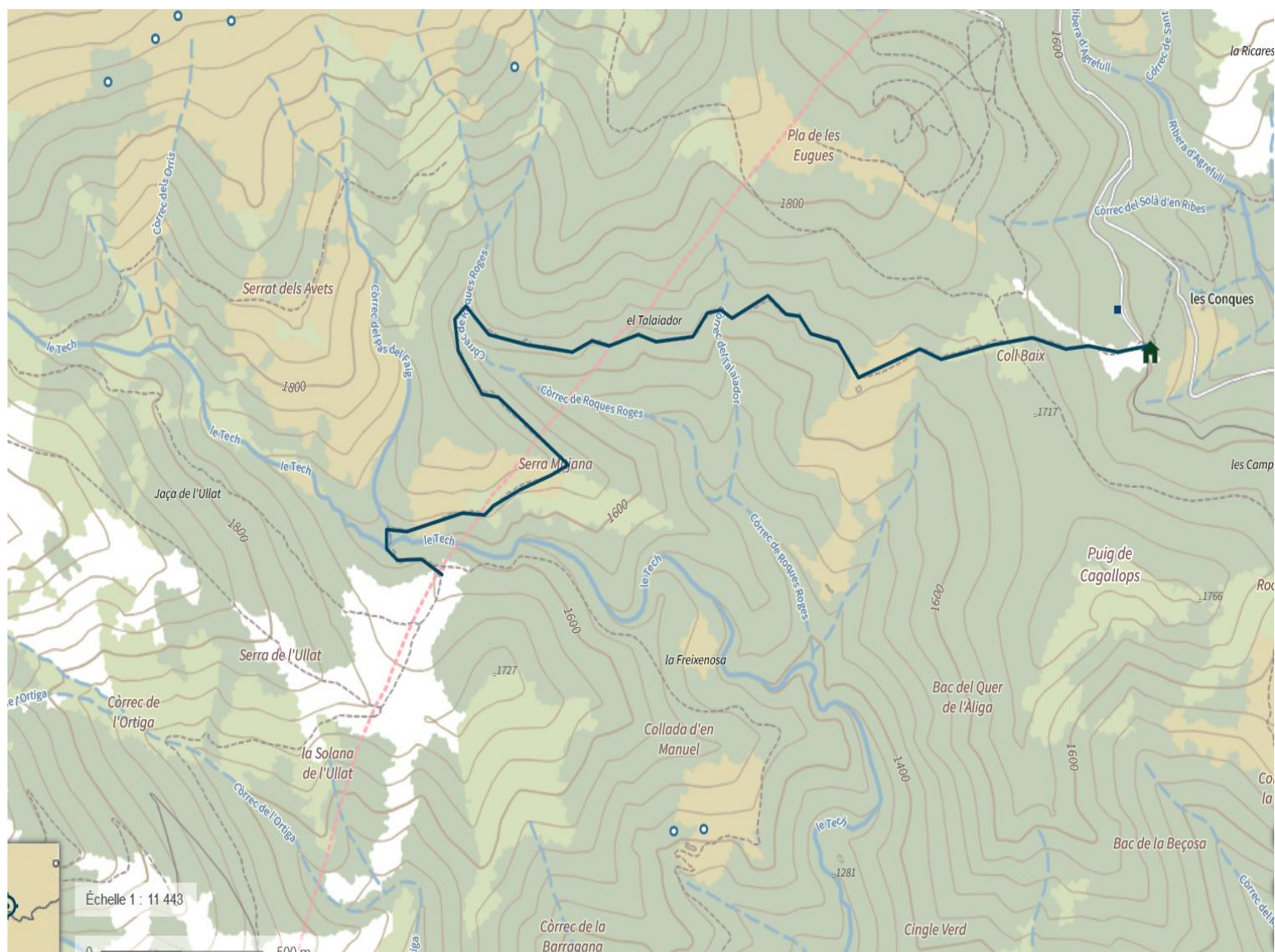
Au départ du refuge, prendre le sentier qui monte dans la prairie, entrer dans la forêt et au Col Baix (1690m) 15 min (poteau de signalétique).

Continuer tout droit, balisage jaune (Cabane de l'Ouillat), le sentier serpente entre prairie et bois (Hêtres et Pins à Crochet) vous arrivez au torrent de Roques Rouges 1h. Continuer sur ce sentier, vous arrivez à la crête de Serre Mitjana 1h20. Vous voyez les Cabanes. Suivre le sentier sur votre droite, vous arrivez au fleuve le Tech, 1h30. Traverser celui-ci, le sentier monte en face de vous encore 10 min et vous arrivez aux deux Cabanes.

Pour le point de vue, vous pouvez monter la prairie jusqu'à la Serre de l'Ouillat + 20 min (A/R).

Revenir par le même itinéraire.





Fiche rando sentier n°16 « Le Costabonne »

Départ/ Retour : La Preste
Distance : 20 km
Dénivelé : 1350 D+ / 1350 D-
Temps de marche : 8h15 A/R
Difficulté : Sportif
Type de balisage : Jaune



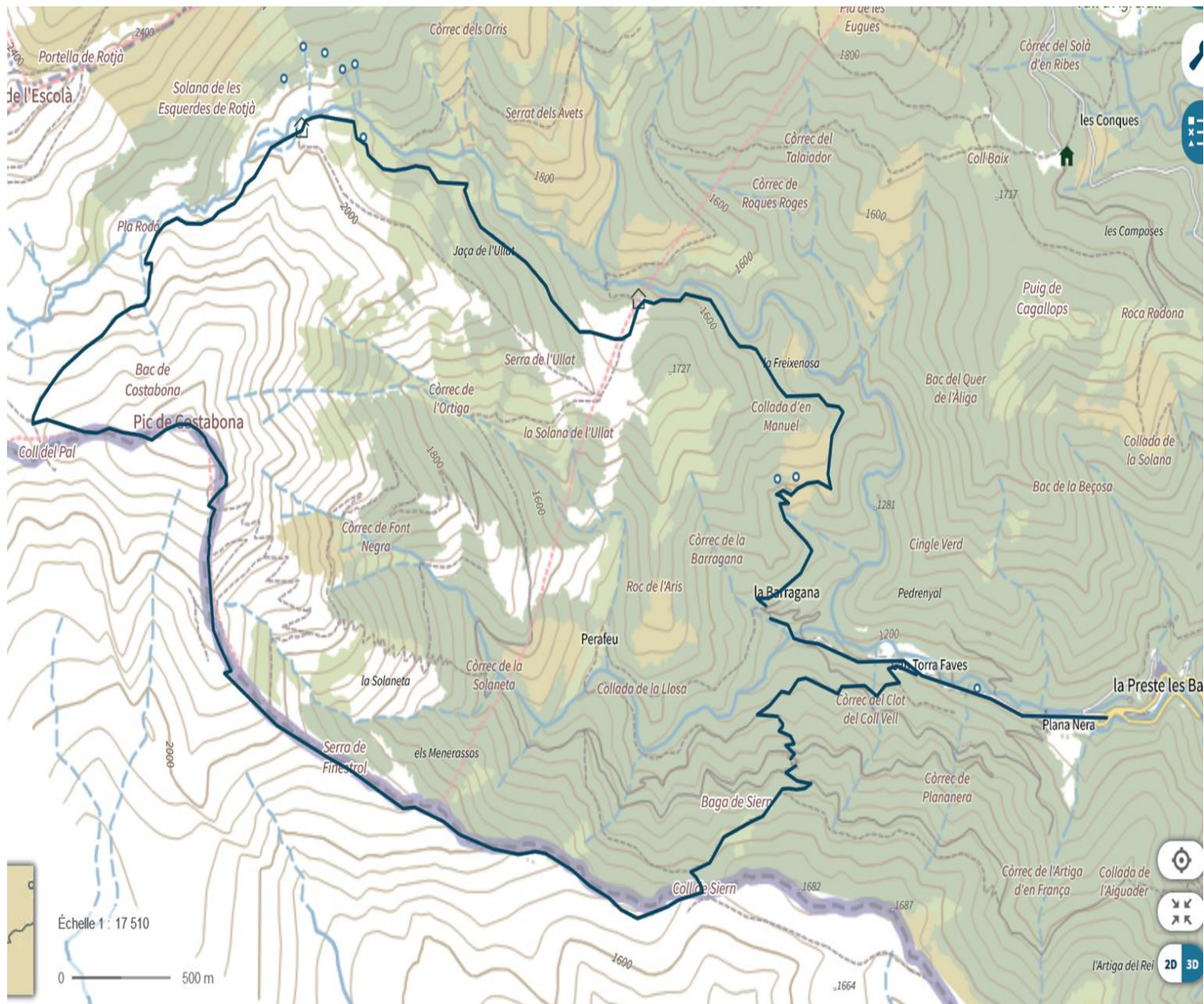
Descriptif :

Au départ du parking de la Preste, passer devant la fromagerie, continuer sur la route qui devient piste en terre au bout de 20 min. Continuer tout droit sur cette piste en laissant la première intersection sur votre gauche, puis les 2 autres sur votre droite. Au bout de 35 min, dans un virage vers la gauche (panneau signalétique), laisser la piste et entrer dans la forêt, traverser la passerelle, monter le sentier, lequel ressort sur une piste au niveau du Mas de la Barragane 45 min, continuer sur cette piste dans le sens de la montée jusqu'au Mas de la Graboudeille 1h10. La piste se réduit en chemin ; suivre celui-ci jusqu'aux 2 cabanes de l'Ouillat la cabane de l'Ouillat 2h. Continuer dans la prairie, après une centaine de mètres (poteau signalétique) 2h10, le sentier part sur votre droite puis vous entrez dans une forêt de Pins à Crochet. Continuer sur ce sentier jusqu'à la cabane de la Coma del Tech, 3h20.

A la cabane, continuer tout droit dans les replats (rive droite du Tech), le sentier serpente, jusqu'à Pla Rodó 3h50, continuer toujours sur ce sentier, jusqu'à l'intersection avec le sentier des sources du Tech 4h30 (poteau signalétique) ; prendre à gauche et monter au Costabonne que vous avez sur votre gauche. Vous êtes au Pic : 5h.

Redescendre par l'arrête Sud en direction de l'Espagne, attention parfois le brouillard est dense sur cette partie-là, soyez vigilant. Descendre jusqu'au Pla de la Serre 5h20 (panneau signalétique), franchir la clôture par la porte, suivre ce sentier balisé jaune qui rapidement va se trouver commun avec le GR espagnol (rouge et blanc) et ce jusqu'au Col de Siern 6h25 ; alt. 1629m. Au Col, prendre la direction Nord, La Preste, une fois dans la forêt de Pins à Crochet, prendre à droite, suivre ce sentier (balisage jaune et blanc), laisser la première intersection sur votre droite : vous arrivez à une piste, la traverser. Le sentier est en contrebas de celle-ci ; 6h40. Continuer sur ce sentier, à nouveau vous arrivez sur une piste, la traverser, le sentier est aussi en contrebas ; 6h50. Continuer sur ce sentier jusqu'à une nouvelle intersection, prendre à droite ; 6h55. Continuer tout droit, vous arrivez sur la piste que vous traversez ; 7h10. Le sentier est en contrebas, vous arrivez sur la piste en terre de ce matin ; 7h15 : prendre à droite. Vous êtes de retour sur le parking ; 7h30.





Fiche rando sentier n°13 « La Coma del Tech »

Départ/ Retour : La Preste
Distance : 14 km
Dénivelé : 890 D+ / 890 D-
Temps de marche : 6h A/R
Difficulté : Confirmé
Type de balisage : Jaune

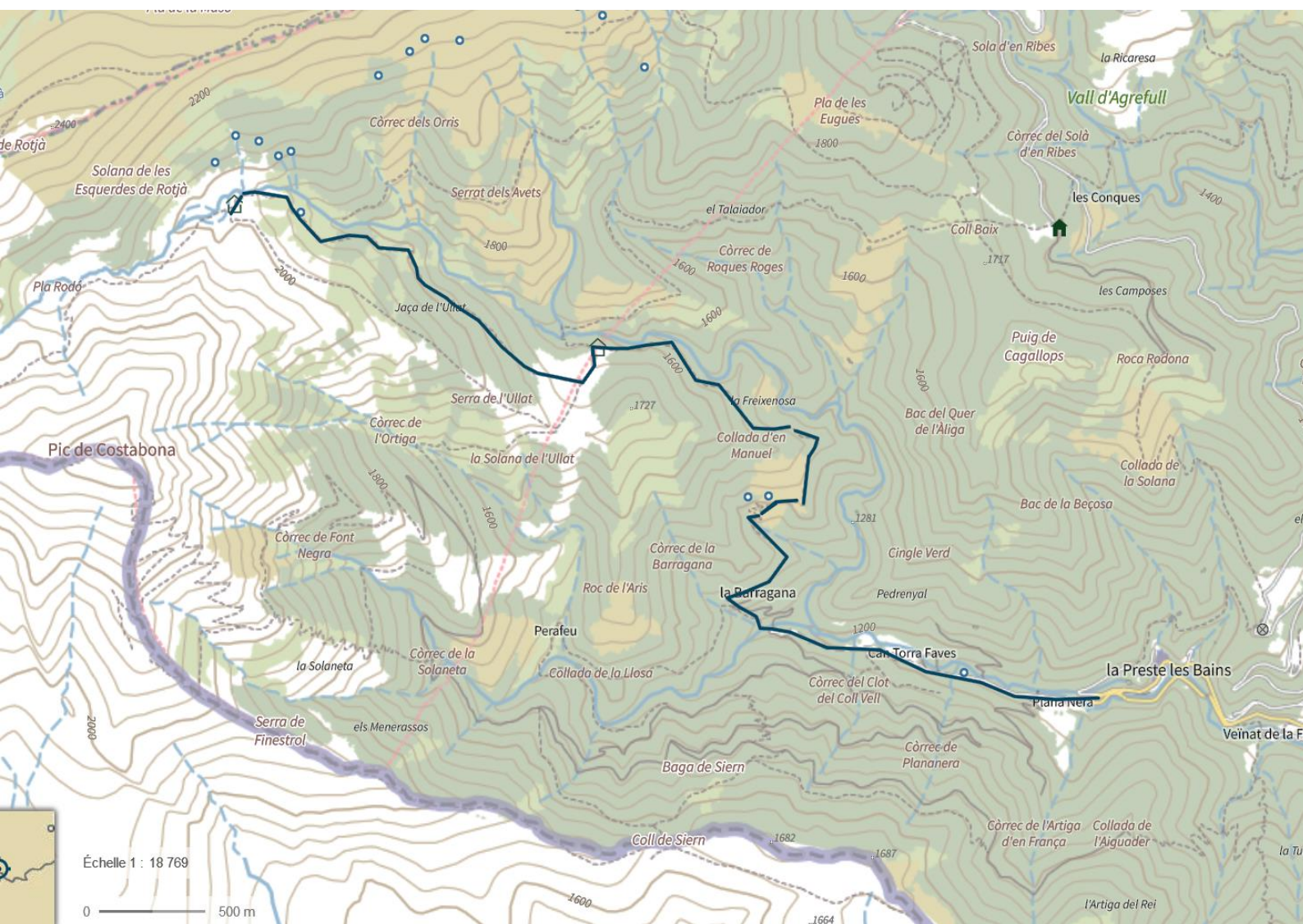


Descriptif :

Au départ du parking de la Preste, passer devant la fromagerie, continuer sur la route qui devient piste en terre au bout de 20 min. Continuer tout droit sur cette piste en laissant la première intersection sur votre gauche, puis les 2 autres sur votre droite. Au bout de 35 min, dans un virage vers la gauche (panneau signalétique), laisser la piste et entrer dans la forêt, traverser la passerelle, monter sur le sentier, lequel ressort sur une piste au niveau du Mas de la Barragane ; 45 min. Continuer sur cette piste dans le sens de la montée jusqu'au Mas de la Graboudelle 1h10 min. La piste se réduit en chemin, suivre celui-ci jusqu'aux deux cabanes de l'Ouillat; 2h. Continuer dans la prairie, après une centaine de mètres (poteau signalétique) . 2h10, le sentier part sur votre droite puis vous entrez dans une forêt de Pins à Crochet. Continuer sur ce sentier jusqu'à la cabane de la Coma del Tech 3h30.

Retour par le même itinéraire : + 2h30.





Fiche rando sentier 17 « Roca Rodona »

Départ/ Retour : La Preste
Distance : 13 km
Dénivelé : 715 D+ / 700 D-
Temps de marche : 5h15
Difficulté : Confirmé
Type de balisage : Jaune et rouge-Jaune

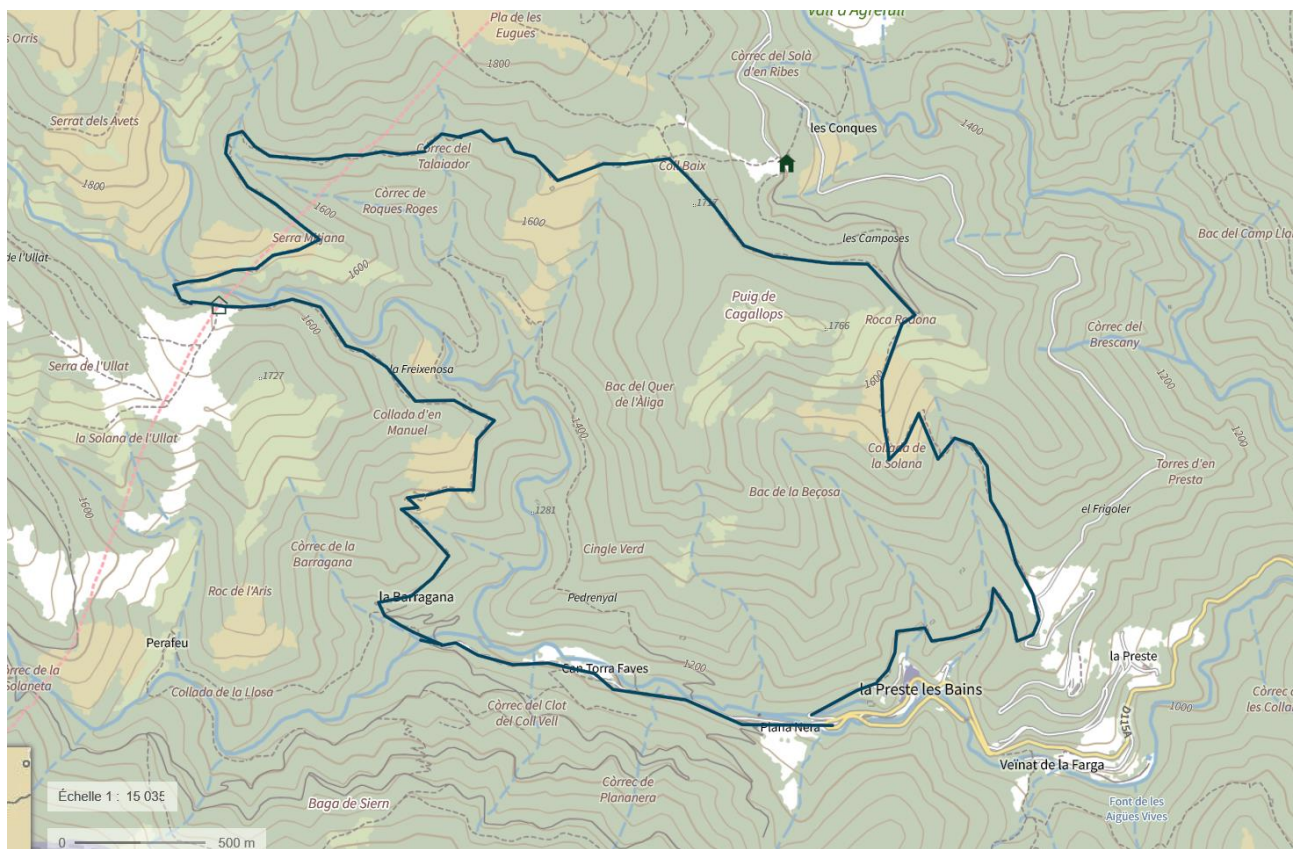


Descriptif :

Au départ du parking de la Preste, passer devant la fromagerie, continuer sur la route qui devient piste en terre au bout de 20 min. Continuer tout droit sur cette piste en laissant la première intersection sur votre gauche, puis les 2 autres sur votre droite. Au bout de 35 min, dans un virage vers la gauche (panneau signalétique), laisser la piste et entrer dans la forêt, traverser la passerelle, monter le sentier, lequel ressort sur une piste au niveau du Mas de la Barragane 45 min, continuer sur cette piste dans le sens de la montée jusqu'au Mas de la Graboudeille 1h10. La piste se réduit en chemin, suivre celui-ci jusqu'à la cabane de l'Ouillat ; 2h.

Prendre le sentier balisé jaune au-dessus des cabanes, rapidement vous traversez le Tech ; 2h10, continuer tout droit, traverser un petit ruisseau, le sentier part sur votre droite 2h25, vous êtes à la crête de la Serre Mitjana., le sentier part sur votre gauche dans une forêt de Hêtres, continuer, vous traverser le torrent de Roques Rouges ; 2h40, continuer sur ce sentier jusqu'à col Baix ; 3h30. A Col Baix, soit vous prenez à droite et vous suivez le sentier balisé rouge et jaune jusqu'à Roca Rodona - 3h50, soit vous allez jusqu'au refuge puis de là, vous prenez le sentier d'interprétation « Forêt » jusqu'à Roca Rodona (+15min). A Roca Rodona (poteau signalétique), le sentier part sur votre droite. Après avoir franchi la chicane, suivre celui-ci jusqu'à la Preste, balisage GRP rouge et jaune ; 5h15 vous êtes arrivés.





Fiche rando sentier n°24 « L'Ortiga »

Départ/ Retour : La Preste
Distance : 12 km
Dénivelé : 610D+ / 610D-
Temps de marche : 4h30
Difficulté : Moyen+
Type de balisage : Jaune

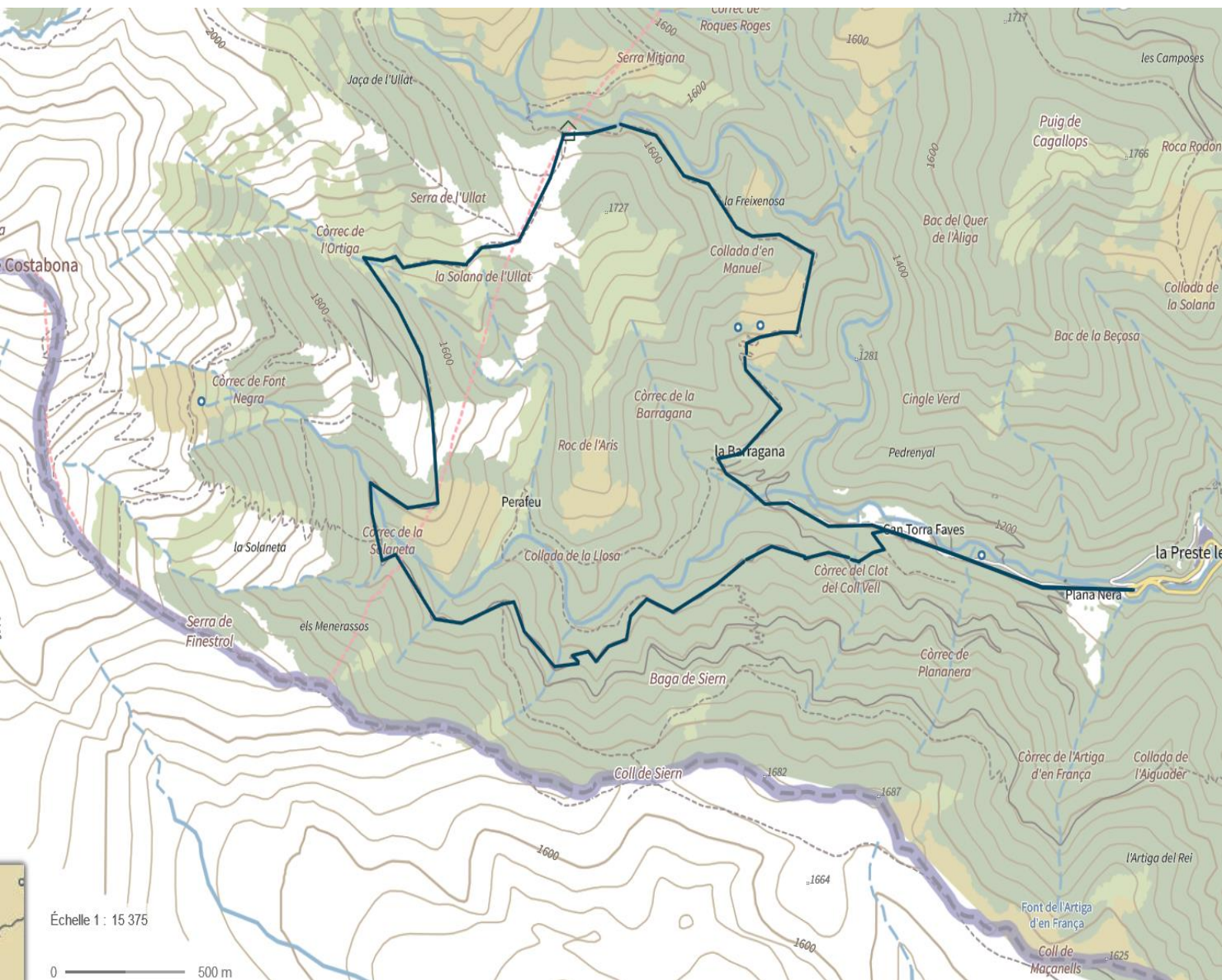


Descriptif :

Au départ du parking de la Preste, passer devant la fromagerie, continuer sur la route qui devient piste en terre au bout de 20 min. Continuer tout droit sur cette piste en laissant la première intersection sur votre gauche, puis les 2 autres sur votre droite. Au bout de 35 min, dans un virage vers la gauche (panneau signalétique), laisser la piste et entrer dans la forêt, traverser la passerelle, monter le sentier, lequel ressort sur une piste au niveau du Mas de la Barragane 45 min, continuer sur cette piste dans le sens de la montée jusqu'au Mas de la Graboudeille 1h10. La piste se réduit en chemin, suivre celui-ci jusqu'à la cabane de l'Ouillat ; 2h.

Continuer tout droit dans la prairie jusqu'à la crête de la Serre de l'Ouillat ; 2h20. À la Crête (panneau signalétique), continuer tout droit sur quelques mètres et prendre à droite sur votre droite, vous traversez le torrent de l'Ortiga ; 2h35. Continuer sur le sentier, vous arrivez sur une piste ; 2h50. Traverser le parc de contention et suivre la piste en descendant. Au bout de 30 min, un premier sentier monte sur votre droite (Col de Siern) : laisser ce sentier et continuer sur la piste 2min, laisser la piste, prendre le sentier qui descend sur votre gauche, le suivre, jusqu'à une nouvelle intersection à votre droite ; 3h45. Laisser cette intersection, continuer tout droit, vous arrivez à la piste ; 3h55. Traverser celle-ci, puis prendre à droite sur la piste pendant 15 min encore et vous êtes au parking ; 4h30.





Fiche rando sentier n°26 « Collada del Vent »

Départ/ Retour : Parking des Forquets
Distance : 14 km
Dénivelé : 680D+ / 680 D-
Temps de marche : 5h
Difficulté : Confirmé
Type de balisage : Jaune et rouge-Jaune



Descriptif :

Au départ du parking, suivre la route goudronnée, passer devant le portique bois et la barrière puis le petit pont. Le balisage est rouge et jaune, GRP. Suivre la route qui devient piste jusqu'à l'intersection de la Togne ; 30min poteau signalétique. Laisser la piste, monter sur votre gauche et suivre le sentier jaune, vous arrivez à la piste que vous traversez, monter tout droit jusqu'au Col de Bise ; 1h10.

Suivre le sentier qui monte, vous traversez à nouveau la piste, laissez-là et restez sur le sentier ; 1h25. Continuer sur le sentier jusqu'au Col de Las Molles, traverser à nouveau la piste et montez dans la pente ; 1h50. Continuez, vous arrivez sur la piste, laissez-là et continuez sur le sentier ; vous arrivez de nouveau à la piste ; 2h05. Prenez-la dans le sens de la montée et laissez-là rapidement dans le virage pour aller tout droit, reprenez la piste en montant : vous arrivez au Col de Roques Blanques ; 2h20.

Prendre sur votre droite une vieille piste (panneau signalétique), continuer sur ce chemin jusqu'à la Colla del Vent ; 3h.

Prendre à droite et suivre ce sentier balisé jaune. Vous êtes à la Collada del Voltes ; 3h10. Le sentier part sur votre gauche, il descend puis rapidement, il part à droite. Continuer sur celui-ci. Vous arrivez au torrent des Asmarys ; 3h30. Le traverser, continuer tout droit jusqu'à un replat avec des sources (panneau de signalétique) ; 3h40. Continuer la courbe de niveau, le sentier part direction Est jusqu'au Col de Bise ; 4h. Au col, prendre le même sentier que ce matin ; 4h50. Vous êtes au parking des Forquets.



