



CODE DE BALISAGE

	PÉDESTRE	ÉQUESTRE	VTT
BONNE DIRECTION	—	—	▲
CHANGEMENT DE DIRECTION À GAUCHE	⌞	⌞	◀
CHANGEMENT DE DIRECTION À DROITE	⌞	⌞	▶
MAUVAISE DIRECTION	×	×	✗

CHARTE DU VÉTÉTISTE



Rester sur les chemins et sentiers balisés.



Ne pas jeter de détritux, les emporter avec soi.



Respecter les clôtures, refermer les barrières.



Rester courtois avec les riverains des chemins et les autres utilisateurs de la nature.



Faire attention aux cultures et aux animaux.



Se montrer silencieux et discret, observer la faune, la flore sans la toucher.



Tenir compte des consignes des chasseurs pendant les périodes de chasse traditionnelles.



Respecter les équipements d'accueil, de signalisation et de balisage.



Ne pas faire de feu et ne pas fumer dans les bois ou à proximité des lisières et des broussailles.



Respecter les autres pratiquants, randonneurs, cavaliers et cyclistes.



Attention aux chiens de troupeau car ils sont là pour le défendre. Contourner le troupeau au large.



Tenir son chien en laisse aux approches des prairies et des estives.

LÉGENDE DES CARTES



MONTFERRER

DURÉE ET DISTANCE
A/R OU BOUCLE

2 h - 7,7 km



100 m

SECTEUR

DÉNIVELÉ

TECHNIQUE



1 2 3 4 5

TECHNIQUE



1 2 3 4 5

PHYSIQUE

PHYSIQUE

STATIONNEMENT



PARKING À
L'ENTRÉE DU VILLAGE



PISTE VERTE

COULEUR
DE PISTE



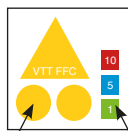
PDF ET GPX



- Télécharger un lecteur QRcode sur votre smartphone.
- Flasher le code sur les fiches.
- Accéder au site de téléchargement



RECOMMANDATIONS



Fléchage de direction en jaune

Circuits sur ce parcours



RAID
fléchage en rouge



Liaison entre deux parcours

- Piste Verte** = très facile
- Piste Bleu** = facile
- Piste Rouge** = difficile
- Piste Noire** = très difficile



Prudence ralentir

- Emprunter les chemins balisés pour votre sécurité et respecter le sens des itinéraires.
- Ne pas se surestimer, choisir un parcours en fonction de ses capacités physiques.
- Être prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs : le piéton est prioritaire.
- Contrôler l'état de son VTT et prévoir ravitaillement et accessoires de réparation.

- Éviter de partir seul. Avertir un proche de son itinéraire.
- Le port du casque est fortement recommandé.
- Refermer les barrières
- Penser à prendre suffisamment d'eau, éviter de boire l'eau des ruisseaux.

Les parcours proposés étant susceptibles de modifications liés notamment à l'obtention de conventions de passage et aux éventuels changements de propriétaires, la seule responsabilité de la COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU HAUT VALLESPIR ne saurait être engagée.

NUMÉROS UTILES



MÉTÉO

32 50



SECOURS

112

SAMU

15

POMPIERS

18



PDF ET GPX

Du Mont Capell au Bois de la Ville

9



Le Massif du Canigó

ST-LAURENT-DE-CERDANS

2H40 - 27 km



870 m

1 2 3 4 5
TECHNIQUE1 2 3 4 5
PHISIQUEBUREAU D'ANIMATION
TOURISTIQUE

PISTE ROUGE

Description du circuit

Un tracé conçu comme un grand huit, qui arpente les cimes dominant le bassin de **S' Laurent-de-Cerdans**. Il est réservé aux pratiquants sportifs et rompus aux profils montagneux. À noter enfin cette brève incursion en **Catalogne -Sud**, histoire de souligner l'aspect transfrontalier de notre espace VTT-FFC.

Bureau d'accueil touristique / Rue du Bac / Notre dame de la Sort / La Creu d'en Joglar / Coll del Noell / Coll de la Pedra Dereta / Serra de Provadona / El Ruig Sec / D3a / Route de Falgos / Piste Forestière du Bois de la Ville / Font d'en Grevolar / El Moli / **Bureau d'accueil touristique**



Saint-Laurent-de-Cerdans



À voir en chemin



MAISON DU PATRIMOINE

C'est le lieu de la mémoire collective du village avec son savoir-faire, la confection des espadrilles, le travail du fer. Vous y découvrirez aussi les heures sombres de l'exode des Républicains espagnols, en janvier 1939 : la Retirada.



LA PUJADA

Comme tout village en hauteur qui se respecte, S' Laurent foisonne de venelles et autres escaliers abrupts. Ici, tout le monde connaît «La Pujada» aux 153 marches, qui démarre du bas quartier d'El Moli pour monter jusqu'à l'église et la mairie.



SUD CANIGÓ

RANDONNÉES VTT EN PYRÉNÉES-ORIENTALES



Saint-Laurent-de-Cerdans



Communauté de Communes du Haut Vallespir tous droits réservés

Label FFC Licence IGN

- 1** **Départ** : Devant le BAT de S' Laurent-de-Cerdans, partir vers le centre-ville, prendre la Rue du Bac, puis à gauche le Carrer del Veinat de la Font.
- 2** 0,32 km : Tourner à gauche au sommet de la rampe, descendre des escaliers puis remonter vers le haut du village en épingle à droite. Quittez-le par une route puis une piste forestière.
- 3** 2,10 km : Séparation des 3 circuits : monter à droite sur la piste principale jusqu'à la route. Redescendre alors dessus (à droite) avant de prendre très vite à gauche un sentier qui finit par la rejoindre.
- 4** 3,75 km : Remonter sur de la piste (Cap 70).
- 5** 6,000 km : Poursuivre l'ascension par la droite (Cap 110), atteindre un replat, avant de remonter de nouveau 50 m plus loin (Cap 200).
- 6** 9,15 km : Borne Frontière 545 : gravir le sentier très raide à droite (Cap 260).
- 7** 9,70 km : Départ à gauche d'un sentier qui dévale rejoindre le chemin. On entame alors une longue descente rapide avec plusieurs coupes techniques.
- 8** 11,80 km : Arrivé en bord de clairière, 2^e partie de la descente en sous-bois jusqu'à S' Laurent (Cap 280).
- 9** 14,25 km : Stop ! Descendre en épingle à droite jusqu'au bas du village (Cap 340).
- 10** 14,65 km : Prendre à gauche la D3, puis la D3a «Villeroze» et enfin la route d'accès à Falgos. A l'entrée du domaine, poursuivre l'ascension vers la droite sur de la piste (Cap 30).
- 11** 20,35 km : Fin de l'ascension : partir en face (Cap 20).
- 11** 23,50 km : La descente se prolonge par un sentier en sous-bois à droite qui rentre à S' Laurent (Cap 60).