



# Fiche technique « Refuge de la Carança »

## Le séjour en résumé:

Vous rêvez de vous ressourcer à la montagne... De passer un petit déjeuner en plein cœur de celle-ci, en admirant les sommets entourant le refuge dans lequel vous avez passé la nuit...

C'est pour cette raison que nous vous proposons des week-ends où vous pouvez effectuer 2 jours de marche consécutifs, sans redescendre... en utilisant les refuges gardés sur l'ensemble de la chaîne des Pyrénées...

Dormir en montagne est une expérience unique qui permet d'appréhender la montagne sous un autre œil. C'est donc l'esprit et le sac léger (petit déjeuner, dîner et pique nique préparés par le refuge) que nous aurons la joie de découvrir une zone en randonnée autour du refuge.

**Durée :** 2 jours de marche / 1 nuit

**Hébergement :** 1 nuit en refuge gardé

**Dénivelé moyen/ jours :** 750m

**Difficulté :** Moyen ; 6 à 8 heures de marche, 500 m à 1000 m de dénivelé

## Les + :

- Un week-end "relax" où l'on prend le temps
- Des belles randonnées diverses
- Les chemins et passerelles vertigineux
- Les sources d'eau chaude à l'arrivée
- L'expérience d'une nuit en refuge gardé
- Si vous arrivez en train nous venons vous chercher à la gare à votre arrivée et nous vous ramenons à votre départ

## Déroulement :

### **J1 : Les gorges de la Carança, 8 heures, +1000 m :**

Sans préavis nous entrons dans le décor mystique des gorges : profondes, obscures, humides... Seuls quelques rayons de soleil viennent illuminer ces merveilles quand le soleil est au zénith... Nous marcherons quasiment "sur l'eau " en empruntant les passerelles métalliques serpentant çà et là au dessus du torrent... Sensations garanties... Une fois la stabilité du sol retrouvée notre pas se fera plus sûr et c'est une végétation luxuriante qui nous accompagnera jusqu'au magnifique refuge de la Carança.

### **J 2 : Col de la Mitja, Les sources d'eau chaude naturelles, 6h00, +500 /- 1000 m :**

Notre premier cap se situera entre les deux gardes de la Carança, visibles depuis toute la Cerdagne, le pic redoun et le pic Gallinas. Ici nous attend un panorama exceptionnel que nous prendrons le temps de savourer. Puis une descente facile nous mènera au bain d'eau chaude de St Thomas ou à d'autres ...

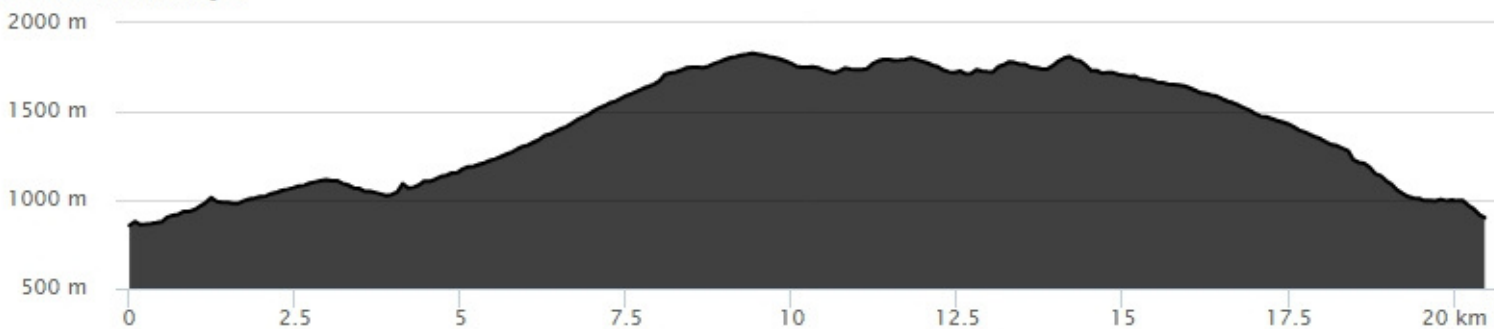
### **J 2 bis : Forêt sauvage, les Orris de Dona Pa, Les vires de la Carança, 7h00, -1000 m :**

Nous effectuerons le retour en réalisant une magnifique boucle. Notre itinéraire se fera à travers une gigantesque forêt de pins et des aiguilles granitiques: zone très appréciée des isard et cerfs... Au détour d'un lacet nous pique niquerons sous un Orri (igloo de pierre...) Une fois les gorges rejointes un large sentier vertigineux creusé dans la falaise nous fera surplomber notre itinéraire de la veille.



Refuge de Carança

**PROFIL ALTIMÉTRIQUE**



## Options :

Possibilité d'arriver sur le lieu de votre hébergement la veille ou rester sur le lieu d'hébergement le dernier jour

## Sont exclus du prix :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances annulation, rapatriement, interruption, bagages
- Le pique nique du dimanche midi

## Lieux et horaires de rendez-vous et de dispersion :

Rendez- vous le samedi matin à 09h00 à l'office de Mont Louis (66).

## Découvrez la zone :

Ce plateau d'altitude, s'élevant à 1500 mètres d'altitude, est baigné par le soleil plus de 300 jours par an. Son climat pré-méditerranéen révèle sa proximité avec la côte. A la belle saison, la végétation ne s'y trompe pas, on reconnaît déjà quelques espèces méditerranéennes. La faune n'est pas en reste, cette zone accueille la plus grosse population de mouflons dans les Pyrénées. Les sommets jouant avec les 3000 mètres comme le Puigmal d'Err, le Carlit, le Campardos, les Pérics veillent sur les habitants de cette merveilleuse région protégée maintenant le Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes.

Les sources d'eau chaudes foisonnent pour le bonheur de tous... Ces eaux remontent des profondeurs de la terre à des températures étonnamment hautes. Nous pourrons profiter de ces merveilles de la nature à ciel ouvert car la plupart des stations thermales possèdent une partie en plein air.

Aux richesses des éléments de la nature viennent s'ajouter les atouts d'un patrimoine historique que possède cette région. C'est l'art Roman qui domine en de nombreux endroits. Pour ne citer qu'eux : les édifices des chapelles de Belloc et de St Marty... Ce sera sur nos parcours à pied, qu'elles s'offriront à nos yeux et dévoileront leur histoire... D'une manière plus contemporaine, cette région fût l'un des fers de lance des énergies solaires, avec autant de soleil, les chercheurs ne se sont pas trompés pour installer le plus grand four solaire du monde...

## Accès :

### En voiture :

- De Toulouse : prenez l'A 66 Direction Foix.

À Tarascon sur Ariège prenez la N20 jusqu'au tunnel du puymorens .

Continuer sur la N20 jusqu'à Ur prenez la D30 puis la N116, puis continuez jusqu'à Llo.

Possibilité de vous garer devant le gîte.

- De Barcelone : prenez la C-16 jusqu'à Riu de Cerdanya prendre la sortie C-162.

Continuez jusqu'à Puigcerda pour prendre la N-152 à Bourg-Madame prendre la D30 récupérer la N 116 puis continuez jusqu'à Llo.

### En train :

- De Toulouse : direction la gare de Latour de Carol
- De Barcelone : direction la gare de Puigcerda

# Équipement :

## Habillement :

- Chaussures de randonnée à tige haute, confortables, imperméables et déjà portées...
- Une paire de sandales (pour le soir)
- Un pantalon de randonnée en coton ou synthétique (si possible respirant, déperlant, séchage rapide)
- Une veste en polaire
- Une veste de montagne à capuche (Si possible imperméable et respirante)
- Un ou deux autres pulls (réguler la chaleur de votre corps)
- Des tee-shirt manche courte et manche longue (Si possible synthétiques respirant)
- Des paires de chaussette (si possible en synthétique ou laine, coton=ampoules)
- Des sous vêtements
- Une cape de pluie (poncho)
- Un drap de bain séchage rapide
- Un maillot de bain
- Un bonnet
- Un pantalon léger (pour le soir)
- Une paire de gant
- Une écharpe ou un foulard

## Matériel :

- Un sac de voyage pour vos affaires personnelles
- Un sac à dos pour une journée de marche (40 L minimum)
- Une lampe frontale
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif mais grandement recommandé)
- Une gourde d'eau (2 L)
- Un couteau de poche
- Une lampe frontale
- Lunettes de soleil, crème solaire
- Appareil photo, Jumelles
- Casquette ou chapeau
- Des boules Quies
- Nécessaire de toilette
- Votre pharmacie personnelle (Elastoplast, compeed, médicaments personnels)
- Quelques sacs poubelle pour protéger votre sac les jours de pluie
- Maillot de bain (les shorts de bains ne sont pas autorisés dans les bains publics)

## Budget :

Prévoir un budget en espèces pour vos dépenses personnelles.