



Pirineus
Orientals

10 IDEES DE SORTIDES A LA MUNTANYA SENSE COTXE

10 IDEES DE SORTIDES A LA MUNTANYA SENSE COTXE ALS PIRINEUS ORIENTALS



**COLL DE LA PERXA:
TRAVESSA DE LA BOLLOSA
FINS A LA VALL D'EINA**

**EXCURSIÓ AMB ESQUÍ
DES DE PIMORENT**

**PIC DE GALLINÀS: VOLTA
PER LES GORGES DE CARANÇÀ**

**PIC DE NOUFONTS:
PEL COLL D'EN BERNAT,
RETORN PEL PAS DEL PORC**

**SERRA D'ESCALES:
VESSANT S DES DE MOSSET**

**PUIG DE CAMPCARDÓS /
PUIGPEDRÓS: PER LA VALL
DE CAMPCARDÓS**

**SERRA DE LES XEMENEIES:
CANAL NE**

VOLTA DEL CANIGÓ

**VOLTA DE LES RESERVES
NATURALS (NYER, PI,
MENTET I PRATS DE MOLLÓ)**

**ALTA RUTA PIRINENCA (HRP)
ALS PIRINEUS ORIENTALS**

**Trobareu els itineraris
detallats d'aquestes sortides a:
po.changerdapproche.org**

Per descobrir altres itineraris accessibles en transport públic per tot Europa, aneu a www.changerdapproche.org.
Descobriu-hi més de 10 000 itineraris que es poden fer sense cotxe!

Els Pirineus Orientals és un departament amb múltiples facetes. El mar i la muntanya hi són presents (la seva altitud va de 0 a 2920 m), i gaudeix d'una insolació excepcional, però en altitud l'hivern pot ser molt rigorós. La diversitat de paisatges i d'espècies naturals ha permès crear nombroses reserves naturals i un parc natural regional. Aquest desplegable us mostra alguns exemples de sortides a la muntanya per descobrir sense malmetre'ls.

TRANSPORT PÚBLIC

La xarxa ferroviària explotada per la SNCF permet accedir a Perpinyà amb tren nocturn o TGV: www.ctpmperpignan.com

La xarxa de trens regionals (TER) de la regió Llenguadoc-Rosselló ofereix alguns trajectes al preu d'1 euro i la magnífica línia del tren groc, que constitueix per ella mateixa una atracció turística: www.ter-sncf.com

La xarxa departamental de transport en autobús del Consell General abasteix el territori del departament: www.cg66.fr



Cerdanya

Coll de la Perxa: Travessa de la Bollosa fins a la vall d'Eina

Una bonica travessa per la vall que permet apreciar les muntanyes vistes des de baix, en el cor del Parc Natural Regional dels Pirineus Catalans.

Aquesta travessa permet enllaçar l'espai protegit de la Bollosa amb la vall d'Eina i és especialment adequada com a excursió d'iniciació amb transport públic. No és realment un itinerari de muntanya, es tracta més aviat d'una travessa de fons de vall.



Activitat: senderisme

Durada: 1 dia

Dificultat:
llarg però poc difícil

informació del transport públic:

Accés a La Bollosa: Bus a 1 €+ Ilançadores a l'estiu

Accés a Eina (vall): en el tren groc o bus des de la Tor de Querol
(accés a la Tor de Querol amb la línia Tolosa - Foix - la Tor de Querol)

Alta Arieja / Cerdanya

Excursió amb esquís des de Pimorent

Permet una gran varietat d'itineraris, des del Pic de Coma d'Or per la petita vall d'en Garcia (itinerari d'iniciació clàssic) fins al Carlit (reservat als muntanyencs aguerrits). El començament en altitud afavoreix una bona nivositat. En compensació, no és habitual de trobar-s'hi sol el cap de setmana, però és fàcil emprendre variants menys freqüentades.

Boniques sortides per a tots els nivells en un marc excepcional.

Activitat: itinerari
amb esquís o raquetes

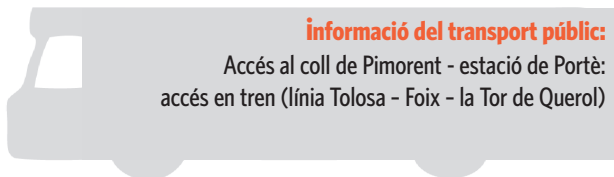
Durada: 1 dia

Dificultat: fàcil a difícil



informació del transport públic:

Accés al coll de Pimorent - estació de Portè:
accés en tren (línia Tolosa - Foix - la Tor de Querol)



Conflent

Pic de Gallinàs: Volta per les gorges de Carançà

En un massís on les carreteres d'altitud són nombroses, la vall de Carançà es distingeix pel seu aïllament i la seva llargada. Un refugi ben situat permet fer còmodament una parada en el trajecte. També es proposa la volta al pic de Gallinàs, que visita les clàssiques gorges de Carançà i mostra un ampli paisatge des d'un bonic mirador.

Una bonica idea de ruta circular en 2 dies que comença directament des de Fontpedrosa (accés en bus). La baixada de Prats de Balaguer a Fontpedrosa es pot fer en autoestop o amb el transport a la demanda.

informació del transport públic:

Accés a Fontpedrosa: bus a 1 € o tren groc

Accés a Prats de Balaguer - Cortal Calvet:

Bus a 1 € + transport a demanda (amb reserva)



Activitat: senderisme

Durada: 2 dies

Dificultat: mitjana

Conflent

Pic de Noufonts: Pel coll d'en Bernat, retorn pel pas del Porc

Una immersió en una petita vall salvatge on segurament només us creuareu amb isards i marmotes, tot festejant amb la frontera.

Una bonica caminada molt feréstega amb un recorregut per carenes on jugarem a saltar amb els cims. Reservada a iniciats.

Activitat: senderisme

Durada: 1 dia

Dificultat: difícil

informació del transport públic:

Accés a Prats de Balaguer - Cortal Calvet:

Bus a 1 € + transport a demanda



Serra d'Escales: Vessant S des de Mosset

Per a aquesta excursió penseu en un viatge lleuger amb un suport de qualitat contractant els serveis d'un guia acompanyant de muntanya mulater Altipy.

Una ruta circular molt bonica en dos dies per apreciar l'escalfor que pot desprendre el vessant sud. Es recomana no fer-la a l'estiu.



Activitat: senderisme

Durada: 2 dies

Dificultat: mitjana

informació del transport públic:

Accés a Mosset: Bus de línia

Cerdanya / Andorra

Puig de Campcardós / Puigpedrós: Per la vall de Campcardós

Tant a l'hivern com a l'estiu la vall de Campcardós és encisadora. El desnivell s'assoleix suaument i incita més a la passejada que a una proesa esportiva. Més enllà de l'estany Gros, que malauradament s'asseca durant l'estiu, es poden triar diverses destinacions: pic Negre d'Envalira al NO, portella Blanca d'Andorra a l'O o puig de Campcardós al S. Aquest últim és el punt culminant d'un sorprenent altiplà amb blocs dispersos per l'erba rasa.

Bonic itinerari assolellat.

Activitat: excursió a peu,
amb raquetes o amb
esquís

Durada: 1 dia

Dificultat: fàcil però llarg

informació del transport públic:

Accés a Portè: accés en tren
(línia Tolosa - Foix - la Tor de Querol)

Cerdanya

Serra de les Xemeneies: Canal NE

Una magnífica ocasió de tastar les joies del pirineisme i de veure què amaga aquest concepte.

*Ruta sublim en una cara E rarament freqüentada.
Es recomana fer-la amb una bona nivositat.*



Activitat:
alpinisme hivernal

Durada: 1 dia

Dificultat: bastant difícil

informació del transport públic:

Accés al coll de Pimorent - estació de Portè: Tren més proper
(estació de Portè accessible amb la línia Tolosa - Foix - la Tor de Querol)
Accés al Passet: Tren més pròxim (estació de Portè)

Canigó



Activitat: senderisme

Durada: 4 a 5 dies

Dificultat: mitjana

Volta del Canigó

La volta del Canigó en 4 o 5 dies permet una immersió completament original en aquest massís emblemàtic.

*La volta del Canigó es pot fer en 4 dies.
Una cinquena jornada permet fer l'ascensió al cim.
Hi ha una guia específica editada per la Fédération
Française de Randonnée Pédestre.*

informació del transport públic:

Accés a Castell de Vernet: Bus a 1 €

Canigó

Volta de les reserves naturals (Nyer, Pi, Mentet i Prats de Molló)

Un bonic itinerari que permet gaudir d'una gran diversitat biològica preservada per les reserves naturals.

Aquesta ruta circular de 4, 5 o 6 dies permet descobrir les 4 reserves naturals de Nyer, Pi, Mentet i Prats de Molló, passant per les cases de les reserves en aquestes tres primeres poblacions i pel sender d'interpretació de la reserva de Prats de Molló.



Activitat: senderisme

Durada: 4 a 5 dies

Dificultat: mitjana

informació del transport públic:

Accés a Mentet: Bus a 1 € + transport a demanda

Accés a Pi de Conflent: Bus a 1 € + transport a demanda

Pirineus Orientals

Alta Ruta Pirinenca (HRP) als Pirineus Orientals

La itinerància de llarg recorregut permet una immersió en una natura única en el seu gènere. Els Pirineus són especialment adequats per a aquest tipus de pràctica i l'accés en transport públic desplega el potencial de llibertat. Aquí us presentem un exemple dels grans itineraris amb què compten els Pirineus.

Activitat: senderisme

Durada: diversos dies

Dificultat: variable

Possibles etapes

Del coll de Pimorent a la Bollosa: travessa O>E del Carlit

De la Bollosa a la vila d'Eina: travessa pel coll de la Perxa

De la vila d'Eina al refugi d'Ulldeter: pic de Nou Fonts: travessa per les carenes. De la vall d'Eina a Ulldeter

Del refugi d'Ulldeter al refugi de Merialles: travessa pel pla Coma Armada, la carena fronterera i el pla Guillem

Del refugi de Merialles als Cortalets: travessa S>N del Canigó

Dels Cortalets a la gîte de Vetera: travessa pel coll de la Cirera

De la gîte de Vetera als Banys d'Arles: travessa per la torre de Vetera i els colls de Formentera i de la Reducta

Dels Banys d'Arles a les Illes: travessa O>E del roc de Fraussa pel coll de Lli

De les Illes al coll de l'Ullat: pel Fort de Bellaguarda i el coll del Pertús

Del coll de l'Ullat a Banyuls: travessa O>E de la carena de les Alberes



Changerdapproche.org

changerdapproche.org és un portal d'internet fruit de la col·laboració entre Mountain Wilderness i Camptocamp que ofereix més de 10 000 itineraris de muntanya accessibles en transport públic a Europa: excursions a peu, amb raquetes i amb esquís, vies d'escalada, alpinisme, parapent i cascades de gel.

Aquest portal també té l'objectiu d'enumerar tots els actors turístics de muntanya per tal d'augmentar la contribució dels visitants a l'economia local.

www.changerdapproche.org



Camptocamp.org

El web Camptocamp.org és un lloc d'intercanvi multilingüe dedicat a l'alpinisme, l'escalada, cascades de gel, l'esquí de muntanya, itineraris de raquetes i excursions a peu. Hi trobareu una guia amb més de 20 000 itineraris, les condicions en sortides recents, articles, fòrums, un àlbum...

www.camptocamp.org



Mountain Wilderness France

L'associació Mountain Wilderness França, oberta a tots els amants de la muntanya, defensa un enfocament global en el qual la preservació de l'entorn natural, l'equitat social i la millora de l'economia constitueixen el mateix desafiament.

www.mountainwilderness.fr

Mountain Wilderness de Catalunya és una associació oberta a tothom, sense finalitat de lucre, que ha nascut per tal de defensar l'entorn muntanyenc i el sentit de l'experiència a la muntanya i, per tant, de promoure una reforma de la cultura alpinística d'acord amb l'esperit Wilderness.

www.mountainwildernesscatalunya.org

Aquest desplegable ha estat elaborat per Mountain Wilderness amb el suport del Consell Regional del Llenguadoc-Rosselló