

Adresses et informations utiles

Office de Tourisme Conflent Canigó
Tel. 04 68 05 41 02
www.tourisme-canigou.com



Les Balises

	GR®	GR®P	PR	PR
Bonne Direction Continuité				
Changement de Direction Tourne à Gauche				
Changement de Direction Tourne à Droite				
Mauvaise Direction				

Météo : 08 99 71 02 66

Urgences : 112 ou 15

Pompiers : 18

Bonne Conduite en Montagne

- Se renseigner sur les conditions atmosphériques
- Être bien équipé : chaussures, chapeau, eau...
- Rester sur les sentiers balisés
- Respecter la Faune et la Flore
- Ramener ses déchets
- Respecter la réglementation affichée
- Ne pas oublier de refermer les barrières
- Rester silencieux et discret
- **Ne pas faire de feu**

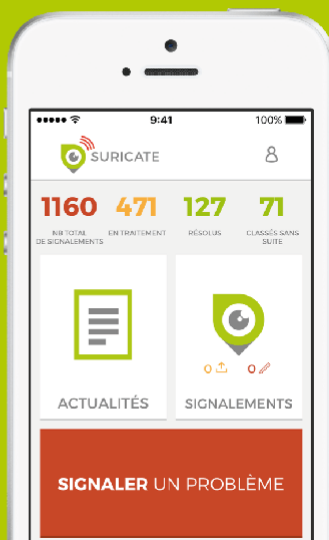
Vous rencontrez un problème sur nos sentiers ? Signalez-le sur les fiches dédiées dans les différentes antennes de l'Office de Tourisme ou sur sentinelles.sportsdenature.fr

SENTINELLE, NE PARTEZ PAS SANS...

La nouvelle application SURICATE est disponible !



sentinelles.sportsdenature.fr



Estoher

Le Pic Marbet



Distance : 5 km

Dénivelé Positif : 340 m

Temps : 2h30 (Hors arrêts)

Dénivelé Positif Cumulé : 360 m

Difficulté : Facile

Balilage : Jaune et Rouge



Panorama

Une belle balade le long du GR®P Ronde du Canigó, offrant de beaux points de vue sur la Baronnie et les villages en balcon, à travers feixes (terrasses) et orris (cabanes en pierres sèches).

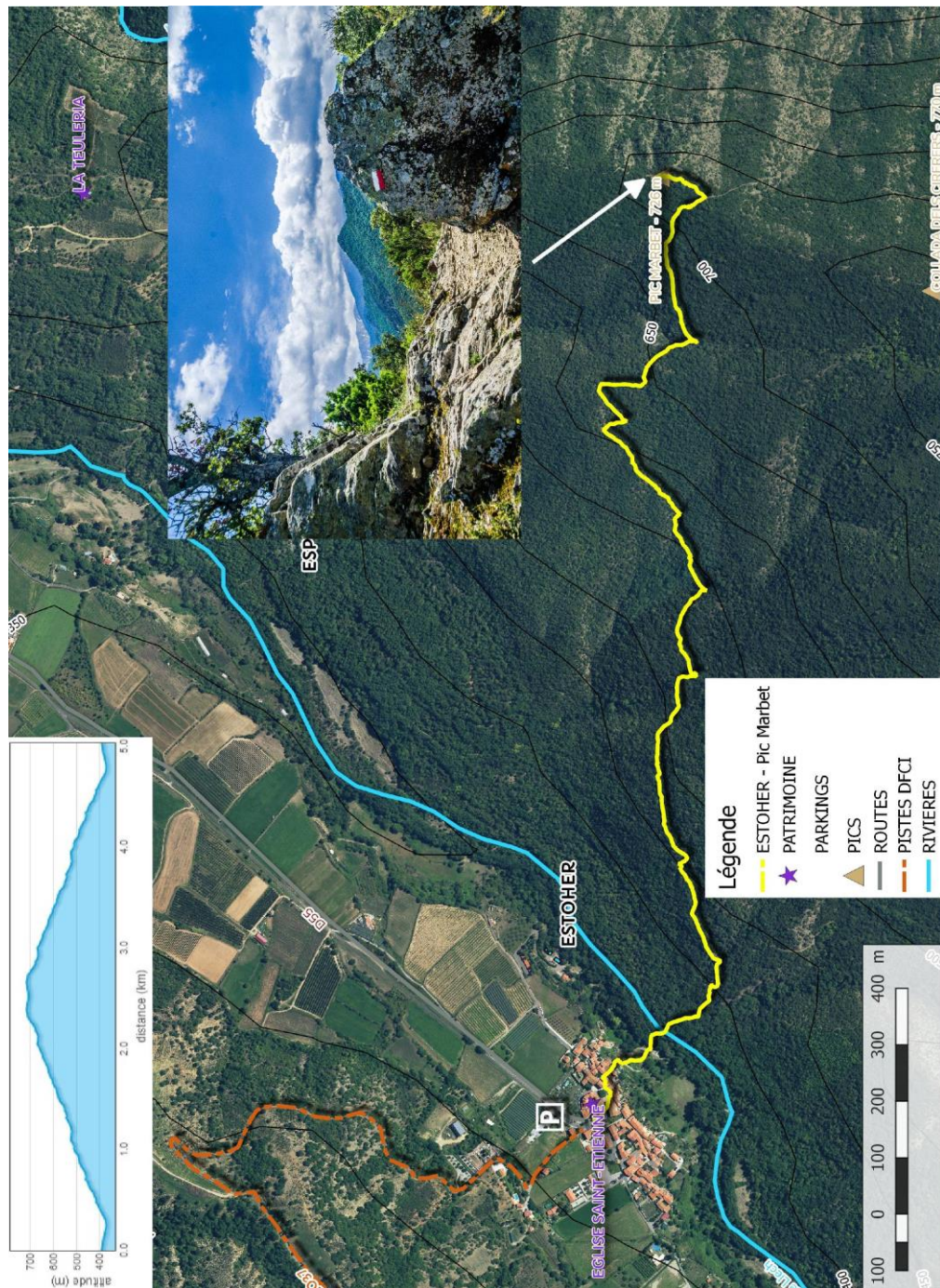


Photo-reportez en taguant vos plus belles photos de randos **#justcanigo** sur Instagram



Photos visibles sur notre page Facebook, devenez fan en flashant le QR code ci-contre ou sur facebook.com/TourismeConflentCanigo





Carte IGN 1/25^{ème} 2349 ET

Départ : Eglise d'Estóher - altitude 387 m -

Accès en voiture : entrer dans le village et se garer à un parking à l'entrée.

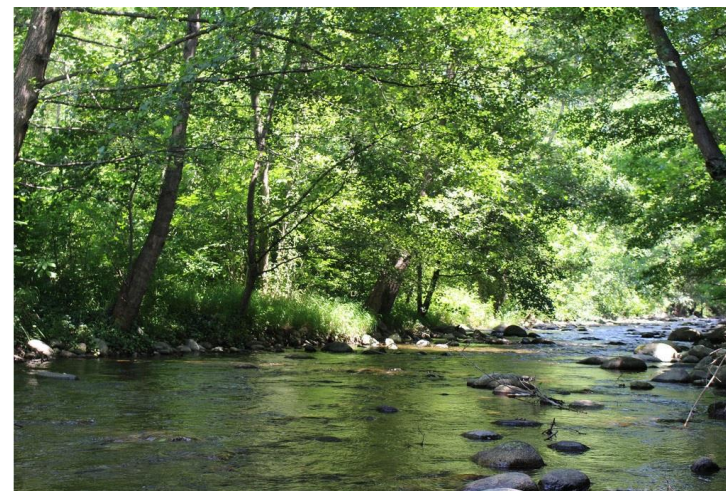
0h00 : A la sortie du parking, suivre la route qui rentre dans le village et rejoindre l'église. Prendre la première rue sur votre droite et descendre jusqu'à la rivière en suivant le balisage jaune et rouge (GR®P Ronde du Canigó).

0h05 : Traverser le pont sur le Llech pour s'enfoncer dans la chênaie. Le sentier, parfois caillouteux, monte à travers chênes, genêts et pins.

0h40 : Laisser le sentier qui part sur votre droite et continuer en suivant le balisage. En s'élevant, le sentier offre de beaux points de vue.

1h30 : Pic Marbet - 726 m. Beaux panoramas sur les villages de la Baronnie, sur le Puig de les Feixes et sur les villages de la vallée de la Têt.

Le retour se fait par le même chemin.



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales

CONFLENT-CANIGÓ WALKS

ESTOHER: PIC MARBET

A delightful walk along the Ronde du Canigó regional path (GRP) to a superb viewpoint. You have excellent views over the surrounding villages and countryside (much of which was part of

the former "Barony of Joch"). You also encounter the remains of former cultivation terraces and of ancient stone cabins ("orris").

Mountain code of conduct

- Check the weather forecast
- Go well equipped: with walking shoes or boots, a sunhat and some drinking water
 - Keep to waymarked routes
 - Respect fauna and flora
 - Carry out all your litter
- Act in accordance with signs and notices
- Leave gates and fences as you find them
 - Make no unnecessary noise
 - Don't light fires

- Emergency telephone numbers: 112 (or 18 - the *pompiers* fire and emergency service)
- Map: IGN 2349 ET Massif du Canigou

Duration: 2h30 (plus stops)

Distance: 5 km

Waymarks: red-and-yellow (on the *Ronde du Canigó* regional path (GRP))

Difference in altitude between highest and lowest points: 340 metres

You climb in total: 360 metres

Level of difficulty: Not hard or long, but with a fairly steep climb and descent

ROUTE DESCRIPTION

Start: the church in the village of Estoher, altitude 387m.

Estoher can be approached from the north on the D55 road. From the N116 main road between Marquixanes and Vinça, turn south onto the D25 road. At a road bifurcation, go to the right, onto the D55 road. Follow this road, past Espira-de-Conflet, as far as Estoher. A car park is located on the right, just before the entrance to the village.

0h00: From the car park exit, go right, towards the village church. With the church and its surrounding buildings to your left, follow a village street round to the left, to a small open square.

Look for and follow the red-and yellow waymarks of the *Ronde du Canigó*. From the far right-hand corner of the square follow narrow lanes, then a path down some steps, towards the Llech river.

0h05: Cross the bridge over the river. Follow the path on the other side. It enters woodland and climbs steadily. The path is sometimes quite stony or rocky underfoot. There are oak trees, pine trees and broom shrubs.

Ignore all turnings off the main path (with its red-and-yellow waymarks) and continue to follow that path. In particular:

0h40: Ignore another path which goes off to the right, shortly before the crossing of a stream bed.

As your path climbs, you pass some splendid viewpoints along the way.

1h30: Pic Marbet (altitude 726m). (You arrive at the highest point after reaching a col with a junction of paths. At that col, go left for a short distance on a path in the direction of Finestret (with red-and-white waymarks). You very soon emerge on the summit of Pic Marbet.)

From here you have some wonderful views, notably over the villages on the plain below and in the Têt valley, and towards the ridge of the Puig de les Feixes (on the other side of the Lentilla valley, to the east).

Return to the start by the same route.

Office de Tourisme Conflent Canigó

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com

(Translation 2018 by A.M)

SENDERISME CONFLENT-CANIGÓ

Estoher – Pic Marbet Panorama

Una bonica passejada el llarg del GRP Ronda del Canigó, oferint bonics punts de vista sobre la Baronníe i els pobles en balcons, a traves de feixes i orris (cabanes de pedra seca).

Distància : 5km

Dificultat : Fàcil

Temps : 2h30 (fora de les parades)

Desnivell positiu : 340m

Desnivell positiu acumulat : 360m

Senyalització : Groc i Roig

ITINERARI :

Partida : Església de Estoher – altitud 387m –

Accés amb cotxe : entrar en el poble i aparcar-se a un pàrquing a la entrada.

0h00 : A la sortida del pàrquing, seguir la carretera que entra en el poble i arribar a la església. Prendre el primer carrer a la dreta i baixar fins al riu seguint la senyalització Groc i Roig (GRP Ronde du Canigó).

0h05 : Travessar el pont sobre el Llech per enfonsar-se en el bosc de roures. El sender, a vegades pedrós, puja a traves roures, ginestes i pis.

0h40 : Deixar el sender que marxa cap a la dreta i continuar seguint la senyalització. Pujant, el sender ofereix bonics punts de vista.

1h30 : Pic Marbet – 726m. Bonics panorames sobre els pobles de la Baronníe, sobre el Puig de les Feixes i sobre els pobles de la vall de la Tet.

La tornada es fa pel mateix camí.

Portar-se bé a la muntanya

- ✓ Informar-se sobre les condicions atmosfèriques
- ✓ Ser ben equipat : sabates, barret, aigua, ...
- ✓ Quedar-se en els senders senyalitzats
- ✓ Respectar la fauna i la flora
- ✓ Portar les seves deixalles
- ✓ Respectar la reglamentació anunciada
- ✓ No oblidar de tornar a tancar les barreres
- ✓ Quedar silenciós i discret
- ✓ **No fer foc**

Telèfon urgències : 112 o 15

Temps meteor (en francès) : 08 99 71 02 66

Mapa IGN 2349 ET Massif du Canigou

Office de Tourisme Conflent-Canigó

10, Place République

66 500 PRADES

Tél : 04 68 05 41 02

info@tourisme-canigou.fr

www.tourisme-canigou.com