PYRÉNÉES DE CATALOGNE

GR 1 et GR 11

Generalitat de Catalunya
Government of Catalonia
Catalan Tourist Board

gra lleida
Diputació de Lleida
Patronat de Turisme

Pirineu de Girona

VAL D'ARAN
L'essence des Pyrénées

BCN Pirineus Barcelona

Diputació Barcelona

IDAPA
Institut per al Desenvolupament i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut entath Desvolopament e era Promocion deth Naut Pirenèu e Aran

BarcelonaTurisme
Pirineus
Neige et Montagne

Davantage d'informations et tracés GPS de chaque étape sur :

www.visitpirineus.com

@visitpirineus
#visitpirineus

SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE : GR 1

LISTE DES ÉTAPES

1. Sant Martí d'Empúries - Camallera (17,6 km)
2. Camallera - Hameau de Can Dalmau (16.3 km)
3. Hameau de Can Dalmau - Banyoles (12,5 km)
4. Banyoles - Besalú (15,0 km)
5. Besalú - Oix (20,8 km)
6. Oix - Sant Pau de Seguries (19,5 km)
7. Sant Pau de Seguries - Sant Joan de les Abadesses (9,9 km)
8. Sant Joan de les Abadesses - Ripoll (13,8 km)
9. Ripoll - Alpens (22,7 km)
10. Alpens - Lluçà (13,8 km)
11. Lluçà - Sant Andreu de Sagàs (16,7 km)
12. Sant Andreu de Sagàs - Gironella (10,8 km)
13. Gironella - L'Espunyola (17,1 km)
14. L'Espunyola - Sant Lleïr de la Vall d'Ora (17,3 km)
15. Sant Lleïr de la Vall d'Ora - Sant Llorenç de Morunys (24,2 km)
16. Sant Llorenç de Morunys - Sant Martí de Cavallera (13,4 km)
17. Sant Martí de Cavallera - Cambrils (14,6 km)
18. Cambrils - Oliana (13,5 km)
19. Oliana - Pallerols (14,8 km)
20. Pallerols - Coll de Comiols (21,3 km)
21. Coll de Comiols - Hostal Roig (11,9 km)
22. Hostal Roig - Lac de Camarasa (17,0 km)
23. Lac de Camarasa - Àger (14,8 km)
24. Àger - Mas Carlets (14,9 km)
25. Mas Carlets - Gorges de Mont-rebei (13,2 km)

GR1, "SENTIER HISTORIQUE"

Le sentier Transversal GR 1 – également connu comme « sentier historique » – relie la mer Méditerranée et l'océan Atlantique. Il débute à Sant Martí d'Empúries, au sud du golfe de Roses, et s'achève au cap Finisterre, en Galice. Le GR 1 constitue une extraordinaire immersion dans un territoire qui se caractérise par de grands espaces naturels et un patrimoine historique et artistique d'intérêt mondial, où l'art roman est remarquablement présent. Le tronçon catalan, de Sant Martí d'Empúries aux gorges de Mont-rebei (Pont de Montanyana), est le mieux balisé ; il ménage un voyage extraordinaire à travers les Pyrénées de Catalogne.

S'aventurer sur le GR 1 est la meilleure façon d'apprécier la fabuleuse chaîne des Pyrénées. Ce sentier de grande randonnée offre davantage de perspective et de profondeur sur ces montagnes que les grands itinéraires qui traversent la chaîne par son axe central ; c'est en effet le meilleur balcon panoramique pour en contempler les sommets et, en même temps, les basses terres.

FICHE TECHNIQUE

397 km (Catalogne)	Avec le balisage spécifique du GR (traits horizontaux rouges et blancs) et une signalisation verticale	Linéaire	Du printemps à l'automne, mais il est praticable toute l'année	+13.743 m / -13.196 m

POINTS FORTS

L'extraordinaire **patrimoine historique et artistique** qu'on y découvre jour après jour : dolmens, ermitages, châteaux, tours de guet, monastères, ponts, moulins, scieries, sources, places, rues, façades…

Le **majestueux spectacle géologique** qu'offrent les **chaînes de nature calcaire ou de roches conglomératiques** sur lesquelles on avance, avec des falaises vertigineuses et des cuvettes très profondes qui semblent conduire aux entrailles de la terre.

Se perdre au milieu des sensationnelles **forêts des montagnes**, où l'on perçoit le **véritable rythme de la nature**, avec le merveilleux concert des **oiseaux chanteurs**.

La possibilité de voir la **faune sauvage en toute liberté**.

L'**authenticité des villages** que l'on visite au cours de la traversée.

Commencer la traversée sur les bords de la mer Méditerranée, à proximité du sensationnel **site gréco-romain d'Empúries**, et la terminer en marchant entre les spectaculaires parois verticales des **gorges du Mont-rebei**.

La merveilleuse **tranquillité** et **solitude** des montagnes.

RESSOURCES ET INFORMATIONS PRATIQUES

L'exigence physique de la traversée est importante ; certaines étapes sont longues et les dénivelés à franchir considérables. La traversée Transversale GR 1 ne présente pas de grandes difficultés techniques.

C'est une traversée convenant aussi bien aux randonneurs très expérimentés qu'aux promeneurs occasionnels ayant un minimum d'expérience de la haute montagne. Avoir l'habitude de marcher des journées entières sur des terrains présentant des dénivelés est très important.

Le GR 1 passe par des zones solitaires, la couverture de téléphonie portable est très limitée.

Cette traversée peut être réalisée toute l'année ; toutefois, en hiver on y bénéficie de moins d'heures d'ensoleillement pour rejoindre le but de l'étape, et en plein été la chaleur peut représenter un grave problème. De plus, il faut tenir compte de ce qui suit :

- Les mois d'avril et de mai sont en général très pluvieux et, aux cotes élevées, il peut faire très froid.
- Les jours fériés, il est conseillé de réserver à l'avance dans les refuges gardés ou tout autre type d'hébergement.
- Il est recommandé de partir le matin à la première heure pour disposer de davantage d'heures de jour et faire étape vers le milieu de l'après-midi. En hiver il est particulièrement important de mettre à profit les heures de jour.
- N'oublions pas qu'il s'agit d'un itinéraire de haute montagne : de brusques changements de temps peuvent se produire et les nuits peuvent être froides.

Nous recommandons de faire la traversée d'est en ouest, c'est-à-dire en commençant à Sant Martí d'Empúries et en terminant aux gorges du Mont-rebei (Pont de Montanyana). On commence ainsi la traversée par les étapes méditerranéennes, plus tranquilles, avant de gagner peu à peu de l'altitude, la difficulté augmentant à mesure qu'on se dirige vers l'ouest. De plus, en allant dans ce sens, on avance toute la matinée avec le soleil dans le dos.

Des modifications peuvent être apportées au GR 1 pour l'adapter aux changements que connaît le territoire au fil du temps. Le parcours présente de nombreux embranchements, bifurcations et variations topographiques. En route, il faut être très attentif au balisage blanc et rouge du GR 1 et ne jamais cesser de le suivre. Nous recommandons également d'utiliser une cartographie adéquate et/ou des dispositifs pour suivre les tracés GPS des étapes.

De nombreuses étapes coïncident avec des villages offrant différents types d'hébergements.

À certaines étapes, il n'est possible de dormir qu'en refuge libre, en bivouac ou en tente. En Catalogne, le camping sauvage n'est permis que dans les espaces aménagés à cet effet. En général, la nuit de bivouac ou en tente (du coucher au lever du soleil) est autorisée, mais il faut consulter la réglementation de chaque Espace Naturel ou commune.

LÉGENDE

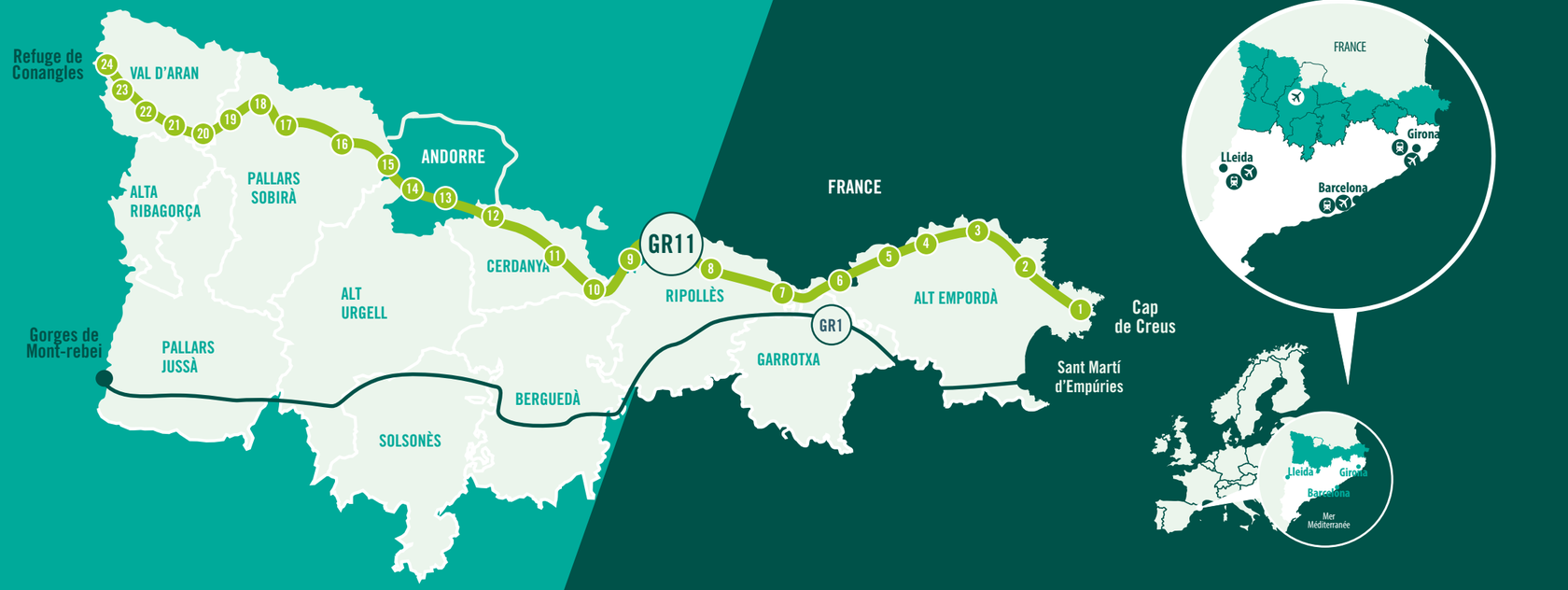
RANDONNÉE DANS LES PYRÉNÉES

FICHE TECHNIQUE

- Niveau de difficulté
- Kilomètres du parcours
- Type d'itinéraire linéaire
- Type de circuit
- Balisage sur le terrain et parcours
- Sens de la traversée
- Dénivelé cumulé
- Hébergement
- Meilleure saison pour emprunter l'itinéraire

Val d'Aran, Rafael López-Monné. Rutes Pirineus. Sant Andreu de Sagàs, ADB. Sant Pere de Rodes, Maria Geli, Pilar Planagumà. Archives d'images PTCBG. Parc national d'Aigüestortes et Lac Sant Maurici, Francesc Tur. Parc naturel des Volcans de la Garrotxa .

SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE : GR 11



LISTE DES ÉTAPES

1. Cap de Creus - El Port de la Selva (15,5 km)
2. El Port de la Selva - Vilamaniscle (21,1 km)
3. Vilamaniscle - Requesens (29,0 km)
4. Requesens - La Vajol (24,5 km)
5. La Vajol - Albanyà (25,5 km)
6. Albanyà - Sant Aniol d'Aguja (16,8 km)
7. Sant Aniol d'Aguja - Beget (15,5 km)
8. Beget - Setcases (23,0km)
9. Setcases - Sanctuaire de Núria (19,5 km)
10. Santuari de Núria - Planoles (17,5 km)
11. Planoles - Puigcerdà (27,5 km)
12. Puigcerdà - Refuge de Malniu (15,0 km)
13. Refuge de Malniu - Refuge de l'Illa (15,0 km)
14. Refuge de l'Illa - Encamp (16,0 km)
15. Encamp - Arans (15,5 km)
16. Arans - Refuge de Baiau (12,5 km)
17. Refuge de Baiau - Àreu (15,4 km)
18. Àreu - Tavascan (16,6 km)
19. Tavascan - Estaon (11,9 km)
20. Estaon - La Guingueta d'Àneu (11,8 km)
21. La Guingueta d'Àneu - Refuge Ernest Mallafré (17,5 km)
22. Refuge Ernest Mallafré - Refuge Colomers (12,5km)
23. Refuge Colomers - Refuge dera Restanca (7,5 km)
24. Refuge dera Restanca - Refuge de Conangles (11,4 km)

GR 11, "TRANSPYRÉNÉENNE"

Homologué sentier de Grande Randonnée en 1985, le GR 11 relie la mer Méditerranée et la mer Cantabrique en suivant le versant sud des Pyrénées. Sur un total de presque 800 km de long, 375 passent en Catalogne et 40 en Andorre, traversant des espaces protégés singuliers comme le Parc naturel du Cap de Creus, le massif des Albères, l'Alta Garrotxa, les sources des rivières Ter et Freser, le Parc naturel de l'Alt Pirineu et le Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici. La traversée des Pyrénées par le GR 11 – la Transpyrénéenne – est considérée comme un des meilleurs treks de la planète. Paysage, nature et histoire y procurent jour après jour de nouvelles émotions et font de la Transpyrénéenne une des plus extraordinaires aventures de notre vie !

FICHE TECHNIQUE

378 km (Catalogne)	Avec le balisage spécifique du GR (traits horizontaux rouges et blancs) et une signalisation verticale	Linéaire	Printemps et été	+23.225 m / -21.692 m

POINTS FORTS

La fantastique combinaison de tous les atouts en une seule traversée : **paysage, nature, histoire et culture**.

L'extraordinaire **richesse naturelle** des **espaces naturels protégés** que l'on rencontre au cours de la traversée.

Découvrir de **beaux villages de charme**.

Rencontrer des **randonneurs du monde entier** qui ont eux aussi entrepris cette grande aventure.

Passer la nuit dans des endroits **incroyables** et **magiques**.

La **grande variété de paysages** que l'on trouve au cours de la traversée : des **eaux de la mer** aux **grandes cimes** de la chaîne de montagne !

RESSOURCES ET INFORMATIONS PRATIQUES

L'exigence physique de la traversée est grande, les étapes sont longues et les dénivelés à surmonter considérables. La Transpyrénéenne ne présente pas de grande difficulté technique, mais il faut tenir compte du fait que certaines étapes passent par des terrains de haute montagne.

La Transpyrénéenne est une traversée convenant aussi bien aux randonneurs très expérimentés qu'aux promeneurs occasionnels ayant un minimum d'expérience de la haute montagne. Avoir l'habitude de marcher des journées entières sur des terrains présentant des dénivelés est très important.

L'époque la plus recommandée pour réaliser la traversée s'étend de mai à octobre. De plus, il faut tenir compte de ce qui suit :

- Au mois de mai, début juin et en octobre, les cotes élevées peuvent être enneigées.
- Pendant les mois d'été, et plus particulièrement en août, les orages sont très fréquents en fin d'après-midi.
- Si la randonnée est prévue à ces dates, il est conseillé de réserver à l'avance dans les refuges gardés ou tout autre type d'hébergement.
- Bien qu'en été les journées s'allongent considérablement, il est recommandé de partir très tôt le matin pour faire étape vers le milieu de l'après-midi.
- S'agissant d'un itinéraire de haute montagne, de brusques changements de temps peuvent se produire et les nuits peuvent être froides.

Nous recommandons de faire la traversée d'est en ouest, c'est-à-dire en commençant au Cap de Creus et en terminant au refuge de Conangles. On commence ainsi la traversée par les étapes méditerranéennes, plus tranquilles, avant de s'engager progressivement dans la chaîne de montagne. De plus, en allant dans ce sens, on avance toute la matinée avec le soleil dans le dos.

Des modifications peuvent être apportées au GR 11 pour l'adapter aux changements que connaît le territoire au fil du temps. Le parcours présente de nombreux embranchements, bifurcations et variations topographiques. En route, il faut être très attentif au balisage blanc et rouge du GR 11. Nous recommandons également d'utiliser une cartographie adéquate et/ou des dispositifs pour suivre les tracés GPS des étapes.

De nombreuses étapes coïncident avec des refuges gardés ou des villages offrant différents types d'hébergements.

À certaines étapes, il n'est possible de dormir qu'en refuge libre, en bivouac ou en tente. En Catalogne, le camping sauvage n'est permis que dans les espaces aménagés à cet effet. En général, la nuit de bivouac ou en tente (du coucher au lever du soleil) est autorisée. Dans le Parc national d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, le camping sauvage, la nuit en tente et le bivouac sont expressément interdits, et il n'est permis de passer la nuit que dans les refuges.