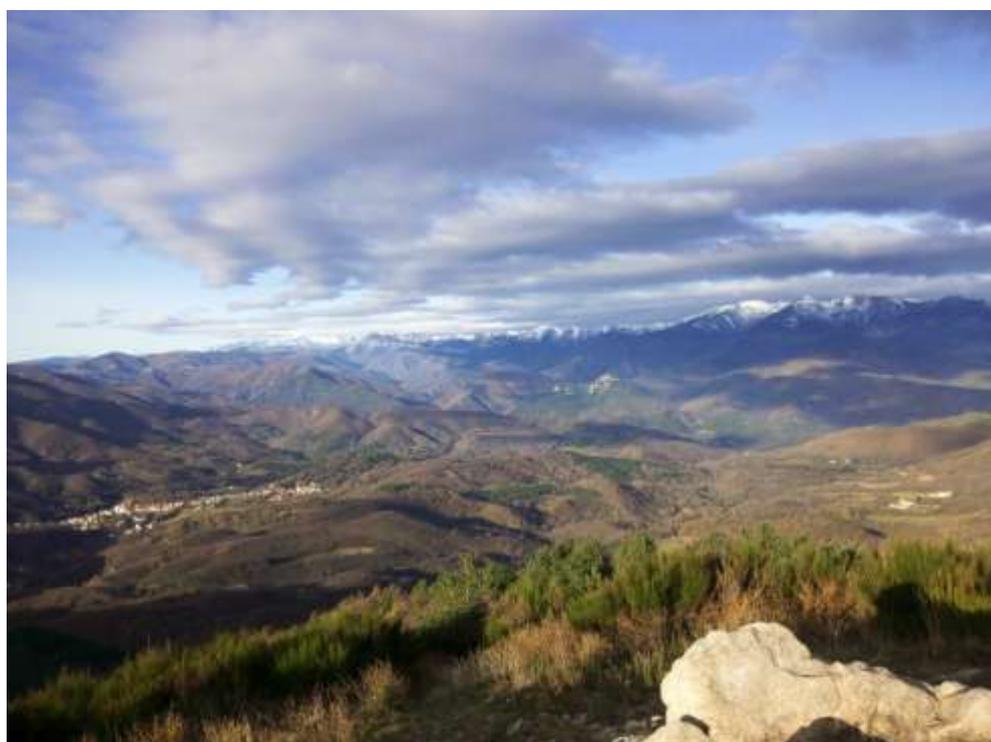


Randos Promenades Laurentines.



04.68.39.55.75 / 06.14.19.30.89

RANDO 6



QR code du fichier GPX

Mont CAPELL

Distance Totale	11km
Estimation temps	4h30
Dénivelé Positif	600m
Carte IGN du Secteur	2449 OT
Balisage Portion	Jaune puis rouge et jaune
Fichier GPX	http://www.visugpx.com/b1ZjpNLAeQ

Vous retrouvez ces informations sur le profil, seule l'estimation temps varie selon le type de randonneur ou s'il y a des enfants.

NIVEAU : MOYEN +++

Itinéraire Aller

Départ depuis le parking de l'ancienne usine sandalière de Saint Laurent de Cerdans, monter et passer aux écoles suivre le balisage Jaune, passer au dessus de l'aire de jeu Route du Bac après la maison du médecin bifurquer à droite puis à gauche avant le pont.

A partir de là suivre la piste en terre vers le Mas Patiras.

Au bout d'un kilomètre prendre le sentier qui remonte à gauche jusqu'à la Route du Noël.

Route du Noël allé à droite puis sur la piste qui remonte à gauche, à 10m sur la droite un sentier part et raccourcit la piste (ne pas prendre la piste avec le panneau sens interdit).

Au bout de 500m on retrouve la piste, il faut la couper et prendre le sentier en face.

On retrouve à nouveau la piste, là la suivre sur la gauche en montant.

Dépasser la piste Privée de Can Gratacos (chaîne) 150m après, sur la droite un sentier marqué par un dolmen (gros caillou) suivre ce sentier attention quelques passages en pente sont glissants.

Arrivé sous un gros châtaignier, prendre le deuxième sentier à droite un panneau vous indique le Mont Capell (la première piste à droite est Privée) à partir de là le balisage est Rouge et Jaune (GRP) et le demeurera jusqu'à Saint Laurent.

Après une rude montée arrivée au Mont Capell.

Panorama 360° : Massif Canigou, Costabonne, Versant catalogne sud, Baie Rosas.

Itinéraire Retour

A partir de là le balisage Rouge et Jaune du Tour du Vallespir doit vous ramener à Saint Laurent de Cerdans. Le sentier descend vers le Sud, traverse des fougères puis un petit bois de pins où il faudra descendre lentement car la pente est raide et caillouteuse.

300M environ après être sorti du bois, vous arriverez au croisement de Saint Laurent et de Coustouges prendre à droite le sentier qui descend.

A 200m on retrouve la piste qui va au captage des plans, partir vers la gauche en suivant la piste.

Une possibilité de variante existe indiqué par un panneau qui vous fera passer par une crête (Serre Provedone), sinon on traverse un bois de pins suivre la piste (2km environ).

On retrouve des panneaux indiquant le retour sur Saint Laurent soit par le Tour du Vallespir, soit par la chemin de l'eau (PR4).

Un petit sentier sur la droite descend jusqu'à une piste en terre (attention un petit passage escarpé).

On retrouve la piste en terre, il faut partir vers la droite sur la piste et après un virage à gauche le sentier est à droite (Poteau VTT).

Là si vous voulez vous reposer continuer sur la piste pendant 300m encore et vous trouverez une table et des chaises à l'ombre. Pour repartir: dans les genêts un sentier vous permet de revenir vers le chemin balisé rouge et jaune.

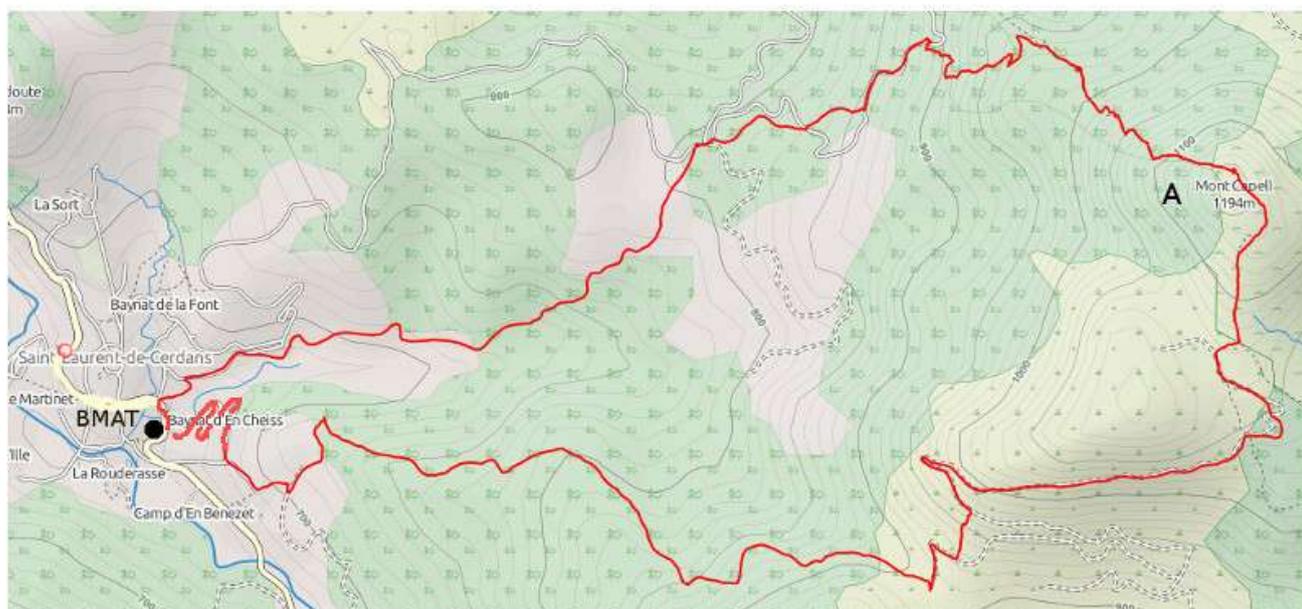
Il n'y a pas de croisement jusqu'au Chemin de la Retirade (indiqué par un panneau), toujours en suivant le balisage jaune et rouge prendre à droite 30m plus loin.

Arrivé sur une piste en terre prendre à droite puis à gauche presque immédiatement et descendre.

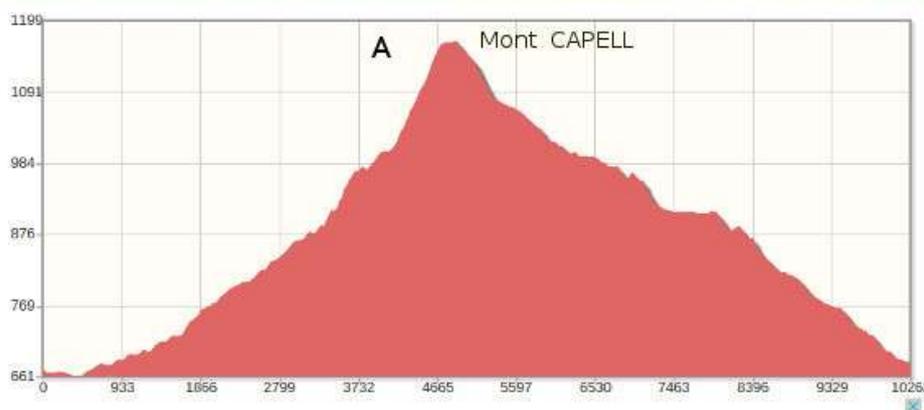
On arrive sur une piste qu'il faut descendre jusqu'à un poteau électrique en ciment là un sentier à droite vous ramène à Saint Laurent (Quartier Puig Sec), descendre la rue et prendre à droite la Rue Carrer de Tortella, après deux lacets vous aurez la salle polyvalente sur votre droite vous êtes derrière la Sandalière au milieu de Saint Laurent de Cerdans.

Carte à Titre Indicatif

Utiliser la Carte 2449OT d'IGN



Informations sur l'itinéraire
Distance : 10.26 km
Dénivelé positif : 504m
Dénivelé négatif : 488m
Point haut : 1168m
Point bas : 661m



Code Balisage


Balisage du
Sentier


Tourner
à
Gauche


Tourner
à
Droite


Fausse Piste

Deux balisages sont utilisés pour nos **randonnées Laurentines** :

Jaune sur nos sentiers communaux (PR), **Rouge et Jaune** sur le tour du Vallespir

On trouve également des < **CAIRNS** > ce sont de petits tas de pierre placés en bord du sentier.

Il y a également du balisage orange pour les chevaux.

Attention du balisage **BLANC** n'indique **que** les postes de chasse ce sont des points, des flèches, les postes sont indiqués par un < P > peint en blanc suivi d'un Numéro. En période de chasse les battues se font le mercredi, samedi et dimanche.

WP Points de Passage qui permettent de vous situer sur la carte et d'alerter en cas de besoin. Ils sont inscrits sur les poteaux de signalétiques avec coordonnées UTM et altitude.

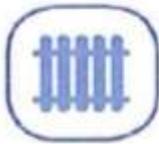
CHARTRE DU RANDONNEUR



Rester sur les chemins et sentiers balisés.



Ne pas jeter de débris, 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.

N'OUBLIEZ PAS !

- De consulter la Météo avant de partir
- D'informer un ami, un voisin, du choix de votre itinéraire.
- On ne part pas sans eau, ni vêtements chauds ou de pluie et des chaussures adaptées.
- Avec des enfants il faut penser à leurs petites jambes qui se fatiguent plus vite que les nôtres.

