



FFRandonnée

Rando Santé®

Hôtel de Ville
Gymnase du Fenouillet
83260 LA CRAU
N° Agrément: DDJS08308ET0050
N° Siret: 451 798 458 00019
Tel: 04.94.12.71.65
Port: 06.03.26.42.96

Association affiliée, labellisée et
bénéficiaire de l'extension de l'agrément tourisme
n°IM075100382

SEJOUR RANDO BALNÉO DU 3 AU 9 AOÛT 2014

Nous étions 15 randonneurs craurois à profiter d'un séjour rando balnéo en Cerdagne (région catalane des Pyrénées Orientales), à l'Hôtel « Le Clos Cerdan » sis à Mont-Louis. C'est un petit village, situé à 1600 m d'altitude, nommé ainsi en hommage à Louis XIV, ceint d'une fortification conçue par Vauban et dont la construction a commencé en 1681. C'est à Mont-Louis que fut construit le premier four solaire.

La soirée du premier jour fut festive. Pot de bienvenue par nos chaleureux hôteliers, suivi d'une raclette à laquelle nous fîmes honneur, Le dessert fut royal : forteresse en nougatine représentant la citadelle de Mont-Louis, accompagnée de choux à la crème.

Afin de digérer tout cela, la soirée s'est terminée par une soirée dansante bien animée.

Nous avons bénéficié tout au long de ce séjour d'un bon ensoleillement jusque vers la fin d'après-midi. Au retour des randonnées nous nous plongeons avec délice dans la piscine chauffée ou le jacuzzi et pouvons faire une petite pause dans le hammam ou le sauna.





Lundi 4 août 2014 — départ de La Bolquère : altitude 1780m- 18km- 600m- 6h

Première randonnée d'acclimatation à l'altitude, en passant par les stations de Font-Romeu-Pyrénées 2000. Notre randonnée nous a conduits sur des sentiers tantôt ombragés, tantôt à travers de vastes prairies avec une vue imprenable sur la chaîne des Pyrénées, avec cascades et ruisseaux. Nous avons atteint le lac de la Pradelle au bord duquel nous avons pique-niqué.



Mardi 5 août 2014 - Gorges de la Carança –

altitude de départ : 830m - 15 km – 900m- 6h

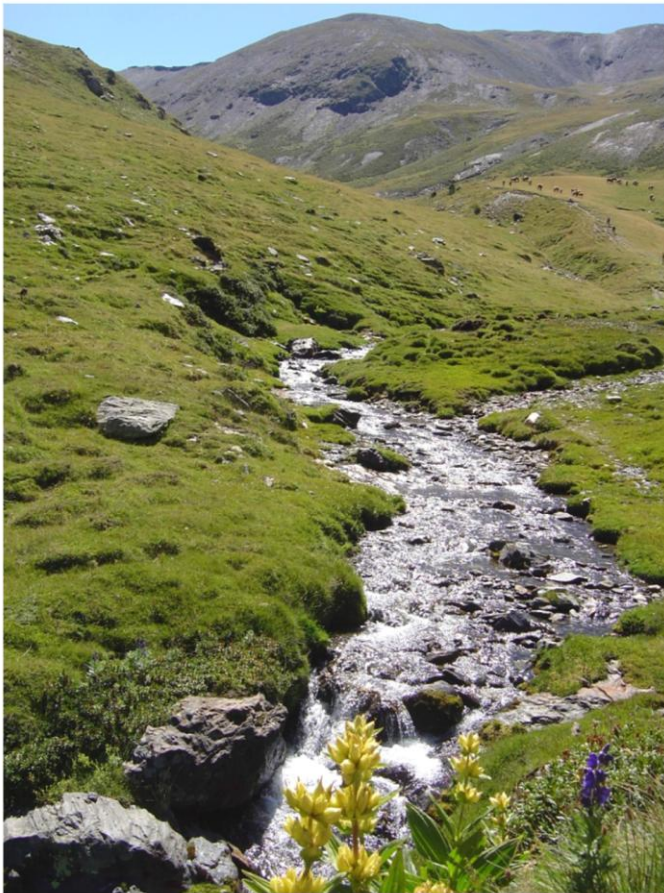
Magnifiques gorges où le sentier sinue d'une rive à l'autre d'un torrent aux eaux tumultueuses, en empruntant 9 ponts de singe, des passerelles à flanc de montagne, il ne manquait plus que la tyrolienne pour que cette rando ne se transforme en via ferrata. Après la randonnée, afin de nous détendre, nous avons fait une halte aux bains de Saint Thomas, réputés pour leurs sources chaudes naturelles sulfureuses.



Mercredi 6 août 2014 – Parc Naturel régional de Eyne –

altitude de départ : 1560 m - 20 km – dénivelé 1100 m-6h30

Ce joli chemin mène jusqu'au col de la Nuria. Il longe un torrent « l'Ebre ». C'est une large vallée aux prairies verdoyantes parsemées d'une flore très abondante et aux couleurs chatoyantes : aconits bleus, gentianes jaunes, etc. On a pu y voir des troupeaux de vaches et de chevaux et même quelques isards. Les marmottes ne se sont pas montrées, mais ont simplement sifflé pour signaler notre présence.



Jeudi 7 août 2014 – Lacs des Bouillouses -

altitude de départ : 2017 m -13km-500m-5h

Pour atteindre le barrage nous devons emprunter une navette jusqu'au beau lac de barrage où se reflètent les montagnes. Nous avons pu faire le tour de 12 lacs, Lac Noir, Lac Long....le terrain est assez marécageux par endroit. Nous ne sommes pas habitués à voir autant d'eau et d'étendues herbeuses bien vertes.



Vendredi 8 août 2014 - Pic des Mauroux -

altitude de départ :1850m-21 km - 700m-6h

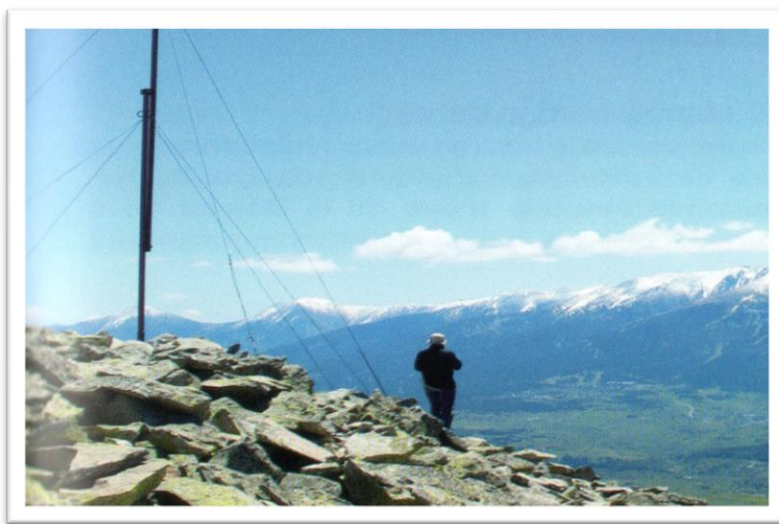
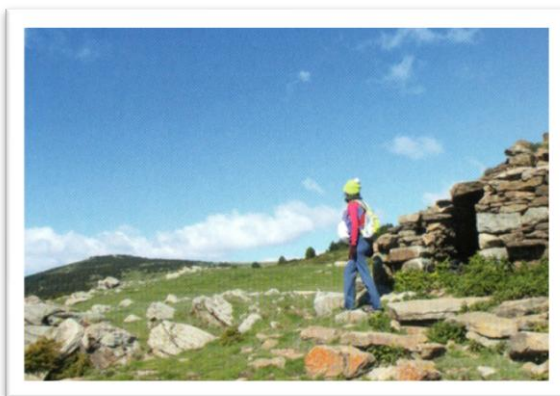
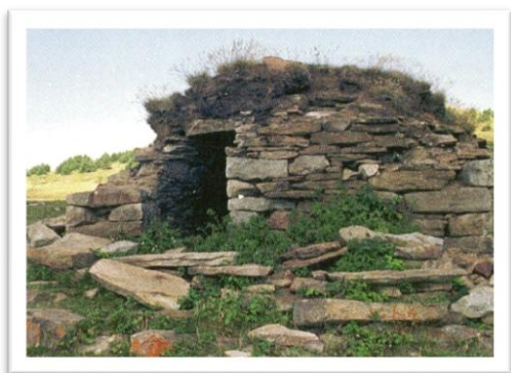
Départ devant l'office du tourisme de FONT ROMEU par un sentier qui rejoint la base de loisir des AIRELLES, Découverte des installations du centre national d'entraînement en altitude,

Très beau sentier panoramique aux paysages variés l'itinéraire nous amène au refuge de la Calme, de là direction le pic des Mauroux à 2137m vues magnifiques en panoramiques sur la chaîne des Pyrénées , retour par un sentier en crête en direction de la roc de la Calme.

De là, nous prenons le sentier qui nous ramène à la base de loisir des Airelles en traversant de nombreuses zones humides, d'ou une flore riche et variée entre ruisseau et pâturages,

Du centre des loisirs des Airelles, nous reprenons le même sentier qu'au départ,

Ce fut un parcours très roulant, au lieu de suivre les recommandations du président, nous avons rallonger le parcours au lieu de 17km prévu nous avons effectués 21km et 700m en 6h





eau
de forme

**Le Clos
Cerdan**

★★ HOTEL / RESTAURANT

Nelly et philippe PUJOL
Propriétaires

**HOTEL - RESIDENCES
RESTAURANT
BALNEOTHERAPIE - ESTHETIQUE**

Tél : 33 (0)4 68 04 23 29
Fax : 33 (0)4 68 04 23 79





info@lecloscerdan.com
www.lecloscerdan.com
www.eau-de-forme.com