Cette balade courte de 15,5 km pour 850 m de dénivelés cumulés n'en n'est pas moins sportive par endroit. Les grimpeurs pourront pratiquer leur sport favori sur les rochers du "Roc de la creu" qui domine Coustouges.

0H00 A la sortie du parking (660m). Prendre à droite la route D3 et se diriger vers le village. Après le pont, prendre la rue du Bac face au café. La route fait un virage à droite puis à gauche. Laisser à droite une aire de jeux pour enfants et un tennis. A la bifurcation suivre à droite le balisage jaune qui descend vers le pont et le ruisseau. Dépasser une maison et remonter à gauche pour retrouver une piste.

0H10 Piste (680m) balisée qui file vers l'Est.

0H20 Panneau "Mont Capell". Quitter la piste et prendre à gauche la sente balisée qui monte dans une châtaigneraie.

0H35 Petite route (800m) avec emplacement pour pique-nique. Prendre à droite durant 20m. Prendre ensuite la piste DFCI N° V 43 sur 20m puis, quitter la piste pour monter à droite par une sente balisée

0H40 La sente coupe la piste (830m). Poursuivre face à vous E//NE.

0H43 La sente coupe à nouveau la piste (860m). Prendre la piste à gauche sur 500m, panneau "Mont Capells". Dépasser l'embranchement à droite qui mène au mas "Can Gratecos". 20m plus loin, quitter la piste et prendre la sente à droite qui monte dans la Châtaigneraie.

1H00 Sortie de la forêt (1000m). Derrière vous, la chaîne du massif du Costabonne « le seigneur du Vallespir ». A gauche au N/E c'est le roc St Sauveur qui se dresse.

1H03 Bifurcation de sentiers (1010m). Continuer S//SE, panneau "Mont Capell".

1H25 Mont Capell (1194m) et borne IGN. Superbe panorama à 360° avec le village de St Laurent de Cerdans, le Costabonne, le roc St Sauveur, le roc Frausa, le lac de Macanet, la vallée de Coustouge.... Descendre la sente frontalière vers le S/E en suivant le GR du Tour du Vallespir

1H35 Carrefour de sentiers (1085m). Laisser filer à droite le GR balisé rouge et jaune pour continuer tout droit au S/E la sente balisée

1H45 Piste et **"col de Pedra Dreta "** (1015m). **Borne frontière 545**. Quitter la piste et monter S/E vers la borne frontière 544 et la "la Creu del Canonge".

1H50 Borne frontière 544 : GPS = 31T 0471924//4692028. Continuer le sentier avec le "pic Falco" face à vous.

1H55 Ignorer **à droite une sente** que vous emprunterez au retour après avoir effectué l'ascension du pic Falco : GPS= 31T 0472073//4691878.

1H58 **Quitter le large sentier** et monter à droite : GPS=31T 0472326//4691825 pour retrouver la crête frontière.

2H10 **Quitter la sente** (1040m): GPS= 31T 0472498//4691574. Grimper à droite jusqu'au sommet. La prudence est de rigueur ici (indice DANGER 4)

2H12 **Sommet** (1068m). Descendre prudemment en direction du pic Falco , contourner l'éminence rocheuse par la droite avant de remonter vers le sommet.

2H20 **Pic Falco** (1095m). Encore un superbe coup d'œil ! Redescendre par le même itinéraire avec grande prudence (**indice DANGER 4**)

2H40 **Vous retrouvez la sente** au point GPS= 31T 0472073//4691878 (980m). Prendre à gauche et descendre tout d'abord au Sud puis à l'Ouest pour rejoindre la piste.

2H50 **Piste** (985m), "Carretera de Costja al corral de la Falguerona". Prendre à gauche au Sud.

3H00 **La piste fait une large épingle à droite** (946m). Continuer à gauche au Sud, panneau "Coustouge". une sente balisée qui descend vers Coustouges.

3H10 **Promontoire rocheux** (905m) et belle vue sur Coustouges. A droite c'est le "Roc de la Creu - 992m" et ses voies d'escalade et à gauche "le roc del Bau – 1027m".

3H15 **Coustouges**. Prenez le temps de visiter la magnifique église en pierre de grès rouge et d'arpenter les rues aux noms parfois évocateurs ou surprenants !
Passer devant le sympathique bistrot de pays et rejoindre la route D3 à la sortie du village. Prendre à droite.

3H20 Descendre quelques mètres vers le **panneau de sortie du village** pour prendre à droite la petite route qui monte vers un relais équestre , piste DFCI V N°57 et panneau "St Laurent de Cerdans – 4,9km". Faire environ 200m sur cette piste

3H23 **A environ 830m :** GPS = 31T 0470884//4690831. Quitter la piste pour prendre à gauche la sente balisée qui file en forêt vers "Font d'Avall".

3H35 **Franchir le "Ruisseau de Coustouges"** et un portail (795m). Prendre à gauche au S/O et retraverser le ruisseau

3H44 Vaste prairie du Mas Colomer. Continuer à droite, **en suivant la clôture**, jusqu'à la piste qui mène au mas. A la barrière un panneau indique "St Laurent de Cerdans à 3,6km".

3H50 Mas Colomer (820m) ; Fromagerie et gîte de France. La sente balisée continue au N/O en passant au dessus de la bergerie au niveau d'un chêne centenaire.

4H00 Franchir le ruisseau de "Camp Nou" (845m) et un portail métallique 20m plus loin. La sente continue dans la "Serra d'en Marc".

4H20 Piste et panneau "St Laurent – 2,7 km ". Descendre à gauche sur 20m puis prendre à droite (parcours VTT) la sente descend en forêt balise

4H28 Piste et panneau "St Laurent Cerdans – 1,6 km". Continuer à droite sur 50m puis prendre à gauche

4H30 Piste à nouveau et un peu plus loin, panneau "St Laurent- 500m". Descendre à droite.

4H31 Fontaine "Font del paré". On arrive aux premières habitations de St-Laurent. Descendre la rue "El Faradet", en bas prendre à droite et remonter la carrer "Del Tortella" puis "Veinat d'en Xeis", balisage
Descendre la route avec une magnifique vue sur le village.

4H45 Parking.