

oH00 Emprunter le sentier bien marqué qui monte derrière le restaurant et passe sous un pylône du télésiège. On monte tranquillement dans "Costa de la Coma del Forat" jusqu'à rejoindre un petit col qui marque l'entrée du cirque de Tristaina.

oH25 Petit Col et entrée dans le cirque (2330m), UTM = 31N 375904 // 4721480. Prendre à gauche le chemin qui monte au NO en surplombant à 2400m le deuxième étang "Estany del Mig" (2287m). Bien suivre les marques  du sentier qui se poursuit à flanc de montagne en direction du Nord.

Superbe panorama derrière vous sur la vallée d'Ordino. Le sentier toujours en surplomb contourne par la gauche le troisième étang "l'Estany de Mes Amunt" (2306m). Il rejoint au fond du cirque le point le plus haut de l'itinéraire dans "la Costa Rodona".

1H25 Point culminant de l'itinéraire(2540m).

Panorama magnifique sur les trois étangs (Amut, Mig, Primer). Derrière vous au Nord-Est, c'est la "Serra de Tristaina" dominée par le "Pic de Tristaina - Pic de Tritagne" (2878m). Le sentier balisé de jaune continue en légère descente E//SE, autour de "l'Estany de Mes Amunt".

2H00 Bifurcation(2430m) et panneau de randonnées.

Laisser à gauche le chemin d'accès au "Pic de Tristaina-Col de l'Albeille", et poursuivre en descente sur le sentier bien tracé. On passe à gauche de "l'estany del Mig", avant de rejoindre peu après "l'estany Primer".

2H20 Estany Primer (2249m).

Le contourner par la gauche. Au bout du lac, UTM = 31N 376267 // 4721520, prendre le sentier qui monte à droite vers l'Ouest en direction du col par lequel on est entré dans le cirque. Sur la fin de la montée, le sentier oblique à gauche pour rejoindre le col, UTM = 31N 375904 // 4721480.

2H40 Petit Col (2330m).

Reprendre le chemin de l'aller en sens inverse qui nous ramène au point de départ.

3H00 Station d'Arcalís (2230m).