

## Lamanère – Tours Cabrens – Pla de la Muga -col Falgueres – Chapelle Sainte Christine


**IBP = 84 HKG et**



- Pour accéder au sommet de la première tour (1290m), prendre la clé au café de la poste de **Serralongue**.

- Une superbe balade au dessus de **Lamanère** de 18,5 Km pour 850 m de dénivelés cumulés. Le balisage n'est pas toujours évident et il faut donc rester vigilant avec le topo.

MISE A JOUR **04/2015**

**oH00 Parking à Lamanère** (777m). Traverser le pont sur "le Taix" et remonter vers le centre du village par "la Carrer Santa Christina". A hauteur du bâtiment "les amis de la Cami del Nord", prendre à droite la "carrer del Dalt", panneau "Tour Cabrens" GR tour du Vallespir. Vous arrivez "Era de la Jove", prendre à droite "Cami de la Font de Dalt"   
Un peu plus haut on laisse à droite une petite place en terre battue pour continuer à gauche en montant une piste cimentée.

**oH05** Dépasser la maison "Veinat de la Font de Dalt" 

**oH10 Piste** (842m). Prendre à gauche puis à droite, Est, une sente balisée  qui grimpe en forêt.

**oH20 Large piste** (900m). Prendre à droite, Est. On aperçoit les tours Cabrens sur leur éperon rocheux.

**oH30 Intersection** (895m) et panneau "Tours Cabrens". Quitter la piste pour prendre à gauche en épingle.


**oH35** Dépasser un panneau "**Tours cabrens**" (942m) et poursuivre en montée. Franchir un ruisseau et rencontrer un nouveau panneau "Tours Cabrens"   
Un peu plus haut, (960m), on atteint un large replat herbeux et une large piste qui file à droite, NE.

**oH45 Entrée du mas des Astanouses** (1005m). Prendre la sente qui monte à gauche, Ouest, puis à droite vers le "col de Las Astanouses".


**oH50 Intersection** (1055m). Continuer en face sur la piste herbeuse balisée 

**oH55 Fin de la piste**. Prendre à gauche la sente  qui grimpe en forêt.

**1H00** Traversée d'une sapinière très dense.

**1H05 Piste**(1135m). Poursuivre à droite, E//NE. Un peu plus haut, au panneau "Puig Salladou " (1200m) on continue à droite 

**1H25 Première des "Tours Cabrens"** (1290m) qui étaient utilisées pour communiquer par signaux, feux ou fumée, avec les autres tours du département. Faites un aller et retour pour voir le curieux rocher "La sentinelle".


Au panneau d'information du site, continuer à droite . La sente file au Sud en direction "Tour médiane et Pla de Castell".


**1H30 Quitter la sente vers** (1195m) pour monter à l'ancien donjon qui avait pour vocation de renforcer les défenses du château.

**1H33 Ancien donjon** (1326m). Redescendre pour reprendre le sentier  qui file toujours au Sud. Une fois au panneau "Le château -1310m", monter pour découvrir les ruines et le panorama.

**1H40 Château ruiné** du X<sup>e</sup> siècle (1336m) et superbe table d'orientation. Redescendre au sentier et prendre à gauche vers l'Est, direction "Pla del Castell" . **Attention la descente est raide !** Rester vigilant sur la balisage !

**2H10 Replat** (1160m) et panneau "Falgos-Coustoges – Tour du Vallespir". Prendre à gauche et dépasser une ruine un peu plus loin.



**2H13 Pla del Castel** (1145m). Prendre à gauche une large piste  qui file SE, (à droite piste directe vers Lamanère).


**2H17 Piste vire à droite** (1158m) : *GPS= 31T 0463109//4689523*. Quitter la piste au panneau "Coustoges" et continuer en face vers l'Est 

**2H30 Traverser des petits terrils** de sulfate de fer (1187m). Monter en restant dans le sillon des terrils en suivant le balisage  et des marques blanches.

**2H50 Pla de la Munga** (1180m). Prendre à droite, SE, le sentier balisé  qui file vers le "coll del Boix". Faire un aller et retour jusqu'au petit promontoire quelques mètres plus haut sur votre gauche.

**2H55 Intersection** (1210m)et panneau "coll del Faig de Migjorn". Continuer tout droit , O//SO.

**3H15 Coll del Boix** (1143m). Continuer à gauche au Sud . 300 plus loin, ignorer le balisage jaune qui part à gauche pour continuer sur votre sente, S//SO. On retrouve le balisage  et le sentier amorce une **descente soutenue !**

**3H25 Coll del Llistonar** (1086m). Ignorer la piste équestre à droite. Continuer au Sud (ancienne balise R/Bleue), on retrouve un peu plus loin le balisage  qui file vers le "col Pregon".

**3H45 Col de les Falgueres** et replat herbeux (1125m). Poursuivre à droite jusqu'à une large piste que l'on descend à droite en dehors de tout balisage.

**3H55 Intersection** (1080m). Laisser une sente balisée orange qui descend à gauche pour continuer sur la piste à l'Est.

**4H05 Intersection** de pistes (1034m). Continuer à gauche en épingle.

**4H10 Intersection** de pistes(1018m). Prendre à droite en épingle.

**4H25 Intersection** (965m) et **oratoire** ruiné. Poursuivre en face et un peu plus bas, au panneau "Chapelle Sainte Christine", descendre à gauche sur 20m puis prendre à droite à l'intersection de pistes. Laisser une première ruine sur la droite pour continuer sur une large sente herbeuse.


**4H30 Dépasser les "ruines de Saladou"**. La piste se transforme en sente bien marquée.

**4H40 Piste** (925m). Prendre à gauche, O//NO puis plein Sud.

**4H45 Piste fait une épingle à droite** (900m).

**4H50 Bifurcation** (890m). Rester sur la piste principale qui remonte.

**5H00 Prairie** (930m).Prendre à droite, O//NO, la sente 

**5H05 Chapelle Sainte Christine XII<sup>e</sup> XIII<sup>e</sup>** (930m). Poursuivre la bonne sente balisée  qui descend tranquillement.

**5H30 Lamanère.**