


## Las Illas, Castell de Cabrera, Roc de Frausa, refuge des Salines, Pic des Salines, Cova des Trabucaires


**oH00 Départ du Parking** (555m). Prendre le sentier situé à gauche de l'hôtel-restaurant "Hostal dels Trabucayres". Un panneau "sentier des Trabucayres" est installé au départ de la sente.

**oH03 Bifurcation** en patte d'oie (565m). Prendre la branche de gauche, balise .

**oH09 Large piste "DFCI V6"** (625m), continuer à droite. Environ 20m plus loin, on quitte la piste à une patte d'oie pour prendre la piste de gauche qui monte.

**oH12 A la patte d'oie** on quitte la piste pour prendre à gauche .

**oH20 Mémorial de la "Retirada"** de 1936 (705m). La borne frontière (557) se situe à une vingtaine de mètres à droite en longeant la clôture. Franchir la barrière et continuer E//SE en empruntant un bon sentier. On aperçoit la baie de Rosas et l'Espagne devant soi.

**oH21 Coll de Lli (715m)**, GPS = 31T 0482060//4695867. Prendre à droite au SO une large piste en direction du Sanctuaire des Salines, balise .

**oH32** On découvre sur la gauche (vers 770m) les ruines du "Castell de Cabrera".

**oH42 A (855m)** quitter la piste une dizaine mètres avant le panneau "Castell de Cabrera" pour prendre une sente qui descend sur la gauche S//SE, GPS = 31T 0481269//4695255. Un peu plus bas on découvre une perspective sur les ruines du château et la baie de Rosas.

**oH48 Ruines du "Castell de Cabrera"** (854m). Redescendre par le même itinéraire pour retrouver la piste.

**oH52 Piste** que l'on suit à gauche et qui se transforme rapidement en piste cimentée.

**oH59 Panneau "Montagne des Salines"** balise .

**1H15 Intersection** (997m), panneau "Pla del Pou". Continuer tout droit balisage rouge-blanc, (à gauche direction Maçanet).

**1H21 Intersection de pistes** (1025m), continuer tout droit N//NO pour trouver 50 m plus loin une nouvelle intersection :

### Ici 2 Options :

**1** - " Sanctuaire de Deu de les Salines " qui est à 800m (variante courte de 14 km). 400m de dénivelés et 4 km en moins.

**2** - " Roc de France " (variante longue de 17 km).

*L'option choisie ici est la variante 2.*


**Prendre la branche de gauche** en direction de "Roc de France" par la piste cimentée.

**1H38** On passe en bordure des ruines des "Mines de Les Salines".

**1H43 "Coll dels Pous de la Neu"** (1289m) on poursuit à gauche sur la piste cimentée.

**1H53 A (1305m) source** en bordure de piste.

**1H59 Vers (1360m) quitter la piste** à hauteur du "Pla de l'Estiu" à l'épingle à droite, pour monter directement vers les antennes du "Roc Frausa", GPS = 31T 0478165//4696537.

**2H04 Relais TV du "Roc de France"** plaque commémorative du centenaire "El Moixer" (1443m). Le point culminant 1450m est à l'Ouest à environ 200m. Rejoindre la piste cimentée et descendre jusqu'au premier virage à droite. Là, repérer une sente balisée  qui file face à vous toujours au Nord puis à l'Est à travers la forêt et le "Ras Moixer".

**2H20** La sente laisse la piste sur la droite et continue à descendre agréablement dans la forêt.


**2H25 Retour au "Coll Dels Pous de la Neu"** (1289m). Prendre la direction "Maçanet de Cabrenys", "Chemins de la Fraternité" en suivant le "sentier des Trabucayres".

**2H35 Piste (1090m) et panneau "Sanctuaire"**. Prendre à gauche, E/SE, sur quelques mètres et descendre à droite vers la passerelle qui franchit la "Ribera de les Salines" pour atteindre la source "Font de la Cova". Ensuite, en remontant la berge gauche de la rivière, monter au sanctuaire par des marches que l'on aperçoit au loin.

**2H37 Le Sanctuaire de la Mare de Deu** (1080m), qui comprend également, un refuge non gardé très propre et un bar-restaurant.

**2H40 Monter par une sente** située au Nord face au refuge repérée par un panneau "Pic des Salines".

**3H00 On rejoint le "sentier des Trabucayres"** (1250m). Prendre à droite E/NE, balise .

**3H10 Pic de les Salines (1333m)**. Vaste panorama à 360° qui s'étend du Roussillon côté français, jusqu'à l'Empurdan en Espagne avec la Méditerranée en toile de fond. Descendre au NE, balise .

**3H30 Pas del Cavall** (1245m), GPS = 31T 0479821//4697342. Quitter la sente balisée. A partir de là, il faut bien suivre les cairns et la sente discrète qui descend à gauche au NO. On trouve également d'anciennes balises **rouges** sur les arbres.

**3H35 Traverser un pierriers** (1135m) en le descendant un peu à droite.

**3H40 Attention**, GPS = 31T 0479543//4697577 (1105m). **Au cairn, quitter la sente** en prenant à droite sur une dizaine de mètres, puis plonger au Nord hors sentier en restant assez proche des rochers sur la droite. Vous retrouvez une sente discrète vers 1065m que l'on prend à droite.


**3H55 Cova dels Trabucaires** (1060m), GPS = 31T 04779583//4697643. Lieu sauvage et énigmatique. Se diriger à l'Est sur 50m environ.

**4H07** La sente plonge à gauche au Nord vers le GR10, GPS = 31T 0479657 //4697731 (1060m). On trouve une balisage J/R.

**4H10 GR10** (1010m). Prendre à droite au Nord (source 10m après la bifurcation) balise .

**4H20 Croisement** (1010m) poursuivre à droite, E//NE, sur le GR10.

**4H25 Croisement** (960m), poursuivre à droite sur le GR10.

**4H35 Croisement de piste et panneaux** (1005m), GPS = 31T 0480203//4698723. Prendre à droite, S/SE balise .

**4H38 Coll des Cireres**, prendre à gauche vers "Las Illas".

**4H45 Au croisement** (995m), **quitter le GR10** qui descend vers la D13f, GPS = 31T 0480481//4698464.

- Pour la majorité des randonneurs, il sera plus prudent de poursuivre sur le GR10 pour atteindre Las Illas dans de bonnes conditions. Les randonneurs rompus au hors pistes pourront prendre le parcours insolite ci-dessous. Bien suivre les cairns et les points bleus et s'aider si besoin du GPS.
- Continuer au Sud hors sentier par une sente balisée de **points bleus** et de cairns.

**4H50** Vers (955m), **traverser le "correc de l'Estaboll"**. La sente file au SE, GPS = 31T 0480591//4698004. Bien suivre les cairns, les **points bleus** et la trace GPS.

**5H10 Intersection** (840m) sur une zone dégagée, GPS = 31T 0481042//4697707. Continuer tout droit, E//SE.

**5H20 Piste** (810m), GPS = 31T 0481181//4697666. Prendre à gauche au NE sur environ 200m. Lorsque la piste vire à gauche, GPS = 31T 0481326//4697764. Descendre à droite à l'Est, en suivant l'ancienne clôture pour rejoindre la piste en contrebas.

**5H25 Piste et barrière** (770m), prendre à droite sur 10m, puis à gauche une sente qui descend au SO vers le torrent, GPS = 31T 0481430//4697740.

**5H30 Intersection** (755m) avec une piste, GPS = 31T 0481399//4697690. Prendre à gauche sur 5m puis descendre à droite, E//SE vers le torrent.

**5H40 Torrent "correc del coll de les Uixes"** (715m), GPS = 31T 0481598//4697611. Traverser le torrent pour se retrouver sur la rive droite qui file SE.

**5H45 Vers (690m)**, GPS = 31T 0481779//4697417, traverser de nouveau le torrent.

**5H50 Vers (685m)**, GPS = 0481789 // 4697420, traverser le torrent de nouveau.

**5H55 Vers (660m)** on traverse à nouveau le torrent, GPS = 31T 0481769//4697311, la traversée est impérative.

**6H00 Vers (635m)**, on traverse à nouveau le torrent, GPS = 31T 0481716//4697213. Ici on retrouve une bonne sente marquée qui file S//SE.

**6H10 On traverse la rivière "Correc de la Salina"** vers (595m), GPS = 31T 0481751//4696987. Un peu plus haut à une intersection on poursuit à gauche.

**6H20 Vers (570m)**, GPS = 31T 0482078// 4696843. Descendre en restant à gauche de la rivière.

**6H25 Juste avant une petite passerelle** en béton, traverser le torrent (560m), GPS = 31T 0482125//4696843, pour retrouver sur l'autre rive une bonne sente qui remonte NE, pour retrouver notre itinéraire "aller".

**6H30 Retour au véhicule.**