

Une randonnée exigeante et physique, mais la récompense est au sommet du Roc St Sauveur.

La descente depuis le Roc St Sauveur est **difficile et technique, risque** =



En Février 2019 le passage "montagne " via le roc Saint Sauveur" était toujours en cours d'équipement sécurité. **Ce passage non équipé est réservé aux randonneurs très expérimentés.**

Si vous effectuez cette balade dans le sens inverse de celui qui vous est proposé, la randonnée sera plus accessible.

Ne manquer pas, une fois la rando terminée et la descente en voiture effectuée jusqu'à Amélie-les-Bains, de monter jusqu'au village de Montbolo pour jouir d'un superbe panorama sur Amélie-les-Bains.

Il faut également flâner dans les ruelles du charmant village de Palalda.

oH00 Départ du hameau de Montalba d'Amélie (547m) au bout de la petite route (D53).

Prendre le sentier **GR 10**  au dessus de la fontaine, panneau "col Cerda 2h00, 4,4 km".

oH22 A 720m, laisser le **GR10** qui file tout droit vers " Roc de Frausa" pour monter à droite vers le Roc Saint Sauveur en suivant les *gros points bleus sur la roche* + balise 

oh32 On laisse une ruine à gauche.

oh57 Replat(900m) d'où l'on aperçoit le Roc St Sauveur au Sud. Une rude grimpette jusqu'au col nous attend maintenant.

1h12 Petit col (1110m) et magnifique panorama sur la chaîne du Canigou. On peut choisir de suivre le balisage  qui contourne par le bas le Roc St Sauveur ou monter vers le sommet du roc Saint Sauveur, c'est notre choix !

Prendre à gauche la sente et monter dans une faille rocheuse.

Attention : ce parcours est difficile et il y a des passages très délicats en descente ! Risque



1H18 Replat (1135m). Monter à gauche dans la pierraille en suivant le balisage bleu. Vous pouvez continuer le chemin à flanc si vous ne faites pas l'ascension du sommet.

1H21 Paroi d'environ 10m qui vous permet d'accéder au sommet du Roc Saint Sauveur.

Attention : Cette grimpette facultative n'est plus de la randonnée mais de l'escalade de niveau II (PD) des prises sont creusées dans la roche. Ascension interdite aux personnes n'ayant pas le niveau

en escalade. Risque



Le passage est surtout délicat à la descente, la chute est interdite ! Risque



1h25 Croix marquant le Roc St Sauveur (1235m) ,superbe panorama avec le Canigou O/N/O, Pic Neulos E/N/E, Costabone Ouest.

Redescendre par le même itinéraire avec la plus grande prudence risque



1h30 On repart du mur en descendant à gauche en suivant **les marques bleues** .

Attention : cette partie est difficile et très délicate en descente. Risque



1h50 Fin de la difficile descente et replat en forme de petit col (1135m). **En ayant contourné le Roc par le bas vous arrivez à ce replat.**

Suivre la sente **balisage bleu** qui remonte.

1h57 Petit col, suivre le balisage bleu qui file à droite en remontant vers la crête. On peut suivre le balisage jaune pour un parcours plus facile.

2h10 Col Cerda (1058m). En face le Roc de Frausa - 1450m (*compter 1H40 A/R en plus si vous faites l'ascension*).

Prendre à gauche le sentier GR 10  qui descend vers Mouli de Serradou et Montalba d'Amélie à 2h00.

2h35 Ruine de Mouli Serradou (833m). Continuer la piste qui descend, GR10 

2h55 Bifurcation (720m). Laisser la piste principale qui file à droite pour prendre à gauche le GR10  vers Montalba à 1h00 .

3h14 Retour à la bifurcation de l'aller et tronc commun.

3h35 Parking du hameau de Montalba d'Amélie .