

ETAPE 4 – 11 km - 734 m – 6 H00 – IBP = 105 HKG
Refuge Ventosa i Calvell 2200 m – Refuge Estany Llong 1985 m

oH00 Départ du refugi Joan Ventosa i Calvell.

Suivre la sente balisée jaune vers « Refuge Estany Llong, 5h30 ».

Passage au Nord du Bassot de Colieto pour rejoindre la Pleta de Colieto dont la sente passe au Nord de deux estany dont le Gran de Colieto

oH20 Bout de **l'estany Xic de Colieto** (ou Bassot de Colieto), continuer la sente bien marquée.

oH45 Bout de **l'estany Gran de Colieto**, continuer tout droit vers l'estany Llong

oH50 Un peu plus bas **panneau** directionnel « Punta Alta 3012 m ».

Continuer la sente bien marquée qui file devant vous au S/E, et traverse la Vall de Colieto en direction du collet de Contraix

1H00 Vous passez au niveau d'une **cascade** à droite 2237 m.

Attention : après la cascade le passage caïrné par les éboulis est fastidieux !!!

Début de l'ascension difficile du collet de Contraix

1H20 Replat en forme de cirque.

Les éboulis du collet de Contraix sont face à vous.

Attaquer cette rude grimpette tranquillement

2H00 Sortie de l'éboulis pour arriver dans une cuvette, GPS = 31N 0328029 / 4717745 à 2534 m.

Le collet de Contraix est face à vous.

Poursuivre cette rude grimpette en cheminant au mieux en suivant les balises et piquets jaunes ou en s'en écartant, c'est à vous de voir...

3H00 Collet de Contraix 2748 m (à gauche la Creu de Colomers 2895 m, à droite le pic Contraix 2958 m.

Cette ascension est réalisable en aller-retour. Il faut compter 1h30 environ.

Commencer la rude descente vers l'estany de Contraix.

3H30 Déversoir et estany de Contraix 2575 m.

Poursuivre la sente bien marquée qui longe le lac à gauche.

On descend en suivant le torrent de Contraix (Barranc de Contraix) dans le Raspes de Contraix

3H35 Bout de l'estany et panneau directionnel « Estany Llong 2h30 »

3H45 Petit sommet avec une station météo et une stèle dédiée à la mémoire de Tony Nadel Séguro.

On redescend pour retrouver le sentier en contrebas.

4H05 A votre gauche, la Cascade de l'Estany de la Passada à 2420 m.

4H45 On **rejoint** la vallée en suivant le torrent « Barranc de Contraix » à 2293 m. Sommes au bas de la descente dans la Ribereta

4H55 Petite plage paradisiaque en bordure du torrent, propice à un arrêt mérité, GPS = 31N 0329779 / 471634 à 2270 m.

On retrouve des arbres dans la Cova dels Pastors, passage à la Font del Tros del Molar

5H40 Panneau « Contraix 3H ».

On franchit ensuite le torrent (Barranc de Contraix et Riu de San Nicolau) sur une passerelle en bois, panneau directionnel « Refugi de la Centraleta » 1920 m.

On franchit une autre passerelle tout de suite après pour arriver à un refuge non gardée.

Emprunter la sente qui passe le long du refuge à droite.

5H50 On rejoint la piste que l'on prend à gauche en suivant la Carretera d'Aiguestortes à l'estany de Sant Maurici.

6H00 Arrivée au **refuge** d'Estany Llong 1985 m.