

oH00 Départ devant la cave coopérative de Vingrau (160m). Prendre la direction de **Tuchan** (O/NO) sur la D12 et se diriger vers la sortie du village. Dépasser le lavoir du village (panneau de randos), 50m plus loin franchir un petit pont sur le "correc de Cassanova".

oh10 Petite route goudronnée (panneau, ancienne route d'Embres et Castelmaure). **Continuer la D12** vers la sortie du village.



oH12 Sortir de Vingrau et au premier virage à droite quitter la route pour s'engager en face (ouest) sur un chemin de vignes. Poteau 156m " Troc de Cavall 9,2km - 2h55 et Vingrau 14,6km - 5h30".

Le sentier  monte en lacets.


oH30 Plateau (250m) au "Bac del Trau". Suivre le sentier sur la gauche (Ouest) sur le replat "Planal de la Costa".


oH35 Piste (270m). Prendre à droite N/NE vers le "Camp de la Bartra" . Ne pas quitter la piste et ignorer les intersections rencontrées. Se diriger vers la "Coma Narbona".

oH55 Bifurcation (285m): *GPS= 31T 0481116//4745546*. Quitter la piste pour prendre le sentier à gauche, O//NO, qui file dans la garrigue vers "Barranc dels Cavalls":

1H05 Croisement de pistes (295m) à hauteur de "camp d'en Salés": *GPS= 31T 0480740//4746151*. Laisser le GR  filer à gauche pour poursuivre sur votre piste .

1H15 Citerne et route D12. Prendre la route sur la gauche durant 200m.

1H16 Quitter la route pour prendre la piste à droite  qui file vers " Barran des Cavals".


1H35 La piste se transforme en **sentier**  (291m) qui descend N//NE vers le ravin des Conques.


1H45 Passer sur un **muret en pierres sèches**, puis prendre à droite le sentier qui remonte sur l'autre versant.


1H55 Piste (308m)  que l'on suit à droite N//NE, dans "la Planal de la Jaça del Molto".

2H05 Passer à hauteur des ruines du "**cortal d'en Domenge**".


2H10 Croisement de pistes (315m): *GPS= 31T 0483200//4748021*. Faire 5m à gauche et prendre à droite E//SE.

2H15 Piste et ruine du "mas Llansou" (333m). Laisser la ruine sur la droite pour suivre la sente balisée jaune  qui grimpe vers la serre.

2H30 Trou ou plutôt " V " du Cavall (427m). Vue superbe sur la Salanque , l'étang de salse, la plaine du Roussillon et à gauche le Pech de Genièvre (428 m) et la serre de Tire Mantels frontière naturelle avec l'Aude. Descendre le sentier face à vous sur 50m environ.
- Laisser filer le sentier face à vous vers la Garrigue Nègre et la vallée pour prendre à droite balise  le sentier qui part à l'assaut de la "**serre de Vingrau** " (**par grand vent il sera prudent de redescendre par la vallée en rejoignant le Vall Oriole. L'itinéraire jusqu'à Vingrau étant ensuite logique avec la carte TOP 25 - 2547OT**).


2H55 Brèche (533m) qui nous fait passer sur le versant Nord de la serre. Prudence dans ce passage ! **Risque =** 

3H05 On retrouve la **crête** (510m).

3H20 Intersection (530m) avec le sentier qui descend dans le **ravin de Collets**: *GPS= 31T 0483203//4746806*. Ne pas descendre mais se diriger vers le **grand cairn** à gauche et commencer le cheminement sur la crête de la Serre  .

Attention en cas de vent descendre par le ravin.

3H35 Fin du parcours en crête (533m). Prendre la sente bien marquée qui grimpe face à vous.

3H45 Antenne métallique couchée au sol (**576m**). Descendre en suivant bien les cairns et balises  (remarque à droite en contrebas une roche percée impressionnante).

4H00 A 470m, on découvre Vingrau à droite. Continuer 

4H30 Route D9 et Pas de l'Escale (250m). Traverser la route et prendre en face la sente qui descend dans la brèche. Passer sous les falaises de l'école d'escalade et continuer sur une piste à travers les vignes.

4H44 Route D9. Prendre à gauche.

4H45 Parking.