

Ficha técnica | Viaje por libre | Nivel 3/5 | 6 días de caminata por el GR10

GR10 Mérens - Vernet-les Bains :

Parque Natural de los Pirineos Catalanes

El circuito en resumen

- Senderismo en libertad sin guía
- Ideal para caminar en familia, con amigos o en pareja
- Posibilidad de versión confort con 4 noches en habitación
- Transporte de vuestros equipajes entre cada etapa (según la opción elegida), salvo durante 2 noches en refugios
- Acceso y regreso facilitados desde Mérens y Vernet-les Bains
- Duración : 7 días / 6 noches

Puntos destacados

- Una parte del itinerario dentro del Parque Natural de los Pirineos Catalanes
- El recorrido por la alta meseta del Cerdan y sus pueblos de montaña
- El descubrimiento del paraje de Les Bouillouses y sus numerosos lagos
- Las Reservas Naturales de Mantet y Py
- Un recorrido bajo el sol catalán



www.gr10-liberte.com / www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54
info@respyrenees.com

Entre los límites de la Alta Ariège y las lejanas orillas de la Côte Vermeille, los macizos pirenaicos del este de la cadena descienden gradualmente hacia la llanura del Roussillon, con algunos sobresaltos de orgullo, como lo atestiguan las altas mesetas de Capcir, los cercanos territorios de Conflent y Vallespir, sobre un fondo de picos señoriales como el Carlit en Capcir o el Canigou, cercano a la Cataluña francesa. Desde Mérens, la alta montaña se abre al GR10 con una etapa en el refugio de Bésines, a 2104 m de altitud, y otra a orillas del famoso lago de Bouillouses, a 2020 m en el macizo del Carlit. El cruce de la alta meseta del Capcir hacia el territorio de Conflent es un placer constante para el senderista atento: descubrimiento de pueblos de montaña con un patrimonio siempre presente, concentrado alrededor de una notable iglesia románica como en Planès o en Mantet, sin olvidar la etapa de la Carança y el recorrido por las Reservas Naturales de Mantet y de Py. La llegada a la estación termal de Vernet-les-Bains, al pie del renombrado Mont Canigou, servirá de broche de oro a un viaje lleno de emociones y sensaciones, bajo el sol catalán.



• PROGRAMA

Día 1: Llegada a Mérens-les-Vals

Instalación en vuestro alojamiento según la hora de llegada. Dependiendo de vuestro horario, posibilidad de visitar el pueblo o realizar una ruta circular.



El puerto de Joux

Ruta circular que comienza en terreno abierto y luego se adentra en el bosque para alcanzar el puerto de Joux, entre el valle del Ariège y el de Orgeix. Los pasos por las crestas ofrecen vistas magníficas de los picos circundantes, siendo la Dent d'Orlu sin duda el más emblemático

La laguna de Comte

Ruta siguiendo el arroyo de Mourguilhou, a través de pastizales salpicados de gencianas y rododendros, hasta la bonita y bucólica laguna de Comte.

- Distancia: 11,5km, duración: aproximadamente 4h30, desnivel positivo: +700m, desnivel negativo: -700m
- Distancia: 12km, duración: aproximadamente 4h50, desnivel positivo: +750m, desnivel negativo: -750m

Día 2: De Mérens-les-Vals al refugio de Bésines



Desde Mérens, el GR10 va dejando poco a poco la Alta Ariège para acercarse al Capcir, con una etapa clásica de montaña de valle profundo y paso de collado. Una larga ascensión a lo largo del valle y del torrente del Nábore os llevará hasta la Porteille des Bésines, a 2333 m de altitud. Luego descenderéis hacia la laguna de Bésines y su refugio guardado. La etapa siendo bastante corta, desde el refugio es posible hacer una pequeña excursión de ida y vuelta a las lagunas Moulisut, un pequeño remanso de paz Ariégeois.

- Distancia: 9km, duración: aproximadamente 4h45, desnivel positivo: +1300m, desnivel negativo: -300m
- Distancia: 12km, duración: aproximadamente 6h, desnivel positivo: +1500 m, desnivel negativo: -500m (con lagunas Moulisut)

Día 3: Del refugio de Bésines al lago de Bouillouses



Desde el refugio de Bésines, el itinerario cruza el collado de la Coume d'Anyell, a 2391 m de altitud, antes de descender hacia la laguna del Lanoux, con el Carlit como telón de fondo. Esta laguna, o más bien lago de Lanoux, es el más grande de los Pirineos franceses, con una superficie de 1,71 km². Durante el descenso hacia el lago de Bouillouses, por la Porteille de La Grave, tomad tiempo para observar los alrededores, ideales para avistar isards y muflones.

- Distancia: 16km, duración: aproximadamente 5h45, desnivel positivo: +650m, desnivel negativo: -700m

Día 4: Del lago de Bouillouses a Planès



Desde Bouillouses, paraíso de los senderistas y pequeño Canadá de los Pirineos, el GR10 avanza entre altiplanos, lagos de montaña y bosques forestales. Tras llegar a Bolquère, cerca de la conocida estación de Font Romeu, atravesaréis el vasto altiplano de Cerdagne, un paisaje que no se encuentra en ninguna otra parte de los Pirineos. Luego alcanzaréis Planès, un magnífico pueblo con su iglesia románica, única en Europa por su planta trifoliada.

- Distancia: 19km, duración: aproximadamente 6h00, desnivel positivo: +250m, desnivel negativo: -750m

Día 5: De Planès al refugio de la Carança



El perfil topográfico de la etapa recuerda a una montaña rusa, ya que a cada descenso suele corresponder un collado o un altiplano a superar. Hoy, la Pla de Cédeilles (1911 m) y, sobre todo, el collado Mitja (2367 m), un magnífico mirador hacia el cercano Capcir y el emblemático Pic du Carlit, están en el programa, con una atmósfera un poco especial, con sensaciones ya orientadas hacia la cercana Cataluña francesa.

- Distancia: 15km, duración: aproximadamente 6h30, desnivel positivo: +1200m, desnivel negativo: -900m

Día 6: Del refugio de la Carança a Py



Primero un tramo boscoso hacia la Coume de Bassibès, luego ascenso al collado del Pal con un panorama muy amplio, especialmente sobre el macizo del Canigou. Si el tiempo lo permite, un pequeño ida y vuelta (+1h30) hacia el fácil pico de Serre Gallinière ampliará aún más vuestro horizonte. Descenso hacia el valle de l'Alemany, en el corazón de la reserva natural, para luego subir al pueblo de Mantet, con sus bonitas construcciones de piedra, antes de descender de nuevo por el bosque hasta el pueblo de Py, donde pasaréis la noche.

- Distancia: 16km, duración: aproximadamente 6h45, desnivel positivo: +850m, desnivel negativo: -1650m

Día 7: De Py a Vernet-les Bains



Desde el pueblo de Py, el ambiente mediterráneo se hace cada vez más evidente, especialmente por la vegetación. Así, un itinerario en cresta sobre el valle de la Rotja conduce a la torre de Goa, situada en una pequeña plataforma natural que ofrece un hermoso panorama sobre el pico del Canigou y el Alto Conflent. Luego, un sendero de cresta seguido de un descenso por el bosque lleva hasta Vernet-les-Bains.

- Distancia: 9,5km, duración: aproximadamente 4h00, desnivel positivo: +550m, desnivel negativo: -900m

Los programas han sido elaborados según los últimos elementos conocidos en el momento de la redacción: siempre pueden surgir imprevistos y situaciones ajenas a nuestra voluntad que modifiquen su desarrollo.

• FECHAS Y PRECIOS

Salidas

Todos los días desde mediados de junio hasta finales de septiembre.
Inscripción a partir de 2 personas (viajero individual: consultarnos).

Del 15/06/2026 al 30/09/2026 :

Precio con transporte de equipaje por vehículo :

Precio/pers (grupo de 2 personas)	800€
Precio/pers (grupo de 3 personas)	720€
Precio/pers (grupo de 4 personas)	680€
Precio/pers (grupo de 5 personas)	655€
Precio/pers (grupo de 6 personas)	635€

Precio sin transporte de equipaje (a la espalda) :

Precio/pers (grupo de 2 personas)	550€
Precio/pers (grupo de 3 personas)	540€
Precio/pers (grupo de 4 personas)	535€
Precio/pers (grupo de 5 personas)	530€
Precio/pers (grupo de 6 personas)	525€

Suplementos :

- Versión confort (4 noches en habitación): 110 €/persona
- Suplemento habitación individual (si elegís la versión confort): 110 €/persona
- Suplemento 6 picnics: 90 €/persona
- Suplemento traslado de regreso de Vernet-les-Bains a Mérrens: 250 €/traslado
- Suplemento traslado de regreso de Vernet-les-Bains a Mérrens domingos y festivos: 295 €/traslado

- Noche extra en Mérens en media pensión, habitación doble: 70 €/persona
- Noche extra en Mérens en media pensión, habitación individual: 80 €/persona
- Noche extra en Mérens en media pensión, dormitorio compartido: 55 €/persona
- Noche extra en Vernet-les-Bains en media pensión, habitación doble: 75 €/persona
- Noche extra en Vernet-les-Bains en media pensión, habitación individual: 105 €/persona

El precio incluye :

- Alojamiento en media pensión
- Transporte de equipajes según la opción elegida, excepto durante 2 noches en refugios los días 2 y 5
- Dossier de viaje con mapas y topografía: 1 dossier para 4 personas
- Acceso al itinerario detallado en nuestra aplicación móvil
- Trazas GPS disponibles bajo petición

El precio no incluye :

- Los seguros
- 15 € de gastos de gestión
- Las duchas de pago en los refugios
- Las bebidas y los pícnic

• **PERSONALIZAD VUESTRO VIAJE**

Los itinerarios se ofrecen a título indicativo. Pueden modificarse según vuestros objetivos. Nuestros viajes están siempre diseñados para ofrecer la mejor calidad, al precio más justo.

Si queréis:

- mejorar vuestro tipo de alojamiento,
- alargar o reducir la duración de vuestro viaje,
- organizar vuestras propias visitas y actividades,
- disponer de un traslado desde el aeropuerto,
- agregar una noche antes o después del viaje, etc...

Contactar con Gaëtan

Tel : 05 34 14 51 50

gaetan@respyrenees.com

• **ORGANIZACIÓN**

Nos encargamos de las reservas de vuestros distintos alojamientos en el circuito, del transporte de equipajes según la opción elegida, excepto durante 2 noches en refugios los días 2 y 5. Os proporcionamos un dossier completo con mapas y guías detalladas, así como acceso al itinerario detallado en nuestra aplicación móvil. Además, durante vuestra caminata, nuestro equipo de asistencia podrá responder a todas vuestras preguntas y, si es necesario, ofreceros los consejos útiles para el buen desarrollo de vuestro viaje.

• **INFORMACIÓN TÉCNICA**

Nivel 3

Caminante habitual, en buena condición física y con experiencia en senderismo de montaña. Caminatas de 6 a 7 horas diarias de media, con desniveles de entre 700m y 1000m aproximadamente, por senderos bastante fáciles, con algunas pequeñas dificultades técnicas puntuales.

NB: Los tiempos de marcha indicados se ofrecen a título orientativo: son horarios medios que solo tienen en cuenta la duración efectiva de la caminata, sin incluir las pausas. Según las condiciones meteorológicas, el ritmo de marcha también puede variar, con ascensos de entre +300m y +500m por hora.

Supervisión

Ruta por libre, sin guía.

Transporte del equipaje

Únicamente llevaréis vuestras pertenencias personales del día y vuestro picnic, excepto para las noches en refugio de los días 2 y 5, en las que deberéis portar vuestras cosas personales necesarias para la noche (sábana saco, ropa de

recambio, artículos de aseo). Un vehículo de asistencia transporta vuestro equipaje principal, que encontraréis todas las demás noches. Es recomendable prever un equipaje fácilmente transportable (ver nuestros consejos sobre el material). A menos que hayáis elegido la versión sin transporte de equipajes, en cuyo caso llevaréis todas vuestras pertenencias de una etapa a otra.

Vuestro equipaje transportado (si habéis elegido la fórmula con transporte de equipaje entre los alojamientos)

Deben depositarse antes de las 9h en la recepción de vuestro alojamiento. Serán entregados en el alojamiento siguiente antes de las 17h. Solo se transporta 1 equipaje por persona. Por razones logísticas, os pedimos limitar el peso del equipaje transportado a un máximo de 15kg, y evitar las maletas rígidas: nuestros equipos logísticos y socios transportistas deben cargar y descargar decenas de maletas cada día, a veces con muchas escaleras. El transportista podrá cobrarlos al final de la ruta un suplemento si los equipajes son demasiado pesados o demasiado numerosos.

• ALOJAMIENTO/COMIDAS

Alojamiento

Media pensión

2 noches en refugios de montaña en dormitorio compartido los días 2 y 5

3 noches en albergue de etapa en dormitorio compartido los días 1, 4 y 6

1 noche en albergue de montaña en dormitorio compartido el día 3

VERSIÓN CONFORT (con suplemento) :

2 noches en habitación de huéspedes los días 1 y 6

1 noche en hotel** en habitación el día 4

1 noche en albergue de montaña en habitación el día 3

2 noches en refugios de montaña en dormitorio compartido los días 2 y 5

Para las noches en dormitorio compartido, llevad un saco sábana (mantas proporcionadas).

Las comidas

- Desayuno continental (té, café, leche, pan, mantequilla, mermelada).

- Cenas a base, a menudo, de especialidades locales, incluyendo un entrante, un plato principal y un postre.

- Picnics no incluidos. Posibilidad de reservarlos con antelación (con suplemento) o comprarlos directamente en el lugar, en los alojamientos o en las tiendas o panaderías mencionadas en el roadbook

- Bebidas no incluidas.

• INFORMACIÓN PRÁCTICA

Inicio: El día 1 en vuestro alojamiento en Mérens les Vals, según vuestra hora de llegada.

Fin: El día 7 en Vernet-les Bains, tras vuestra caminata.

Cómo llegar a Mérens-les-Vals en transporte público:

Numerosos trenes salen de las principales ciudades con destino a Mérens-les-Vals (con correspondencias) : <https://www.sncf-connect.com>

Cómo salir de Vernet-les-Bains en transporte público:

Autobús desde Vernet-les-Bains hasta Villefranche-de-Conflent (Pirineos Orientales - Línea 521 – Casteil > Perpignan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Desde Villefranche-de-Conflent, tren hacia las principales ciudades (con correspondencias) : <https://www.sncf-connect.com>

Cómo llegar a Mérens-les-Vals desde Vernet-les-Bains en transporte público :

Autobús desde Vernet-les-Bains hasta Villefranche-de-Conflent (Pirineos Orientales - Línea 521 – Casteil > Perpignan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

Tren desde Villefranche-de-Conflent hasta Mérens-les-Vals (con correspondencia en Latour-de-Carol) : <https://www.sncf-connect.com>

Aeropuertos más cercanos :

Aeropuerto de Toulouse-Blagnac
Aeropuerto de Perpignan

Aparcamiento en Mérens-les-Vals :

Aparcamiento en el pueblo: junto a la estación o en la *Auberge du Nabre* (gratuito y no vigilado)

Aparcamiento en Vernet-les-Bains :

Aparcamiento del centro termal (gratuito y no vigilado)

Si dejáis vuestro vehículo durante toda la duración de vuestro viaje, os recomendamos informaros en la oficina de turismo para saber si se celebrarán eventos (fiestas, mercados, etc.) en el lugar donde estacionéis.

Se aconseja encarecidamente viajar en tren para evitar los desplazamientos de regreso al punto de partida para recoger el vehículo, ya que los trayectos pueden resultar muy largos y con poca conexión, o bien costosos si optáis por volver en taxi. No obstante, si decidís venir en coche, os recomendamos dejar vuestro vehículo el primer día en el punto de llegada y desplazaros después hasta el punto de inicio del viaje, ya que dispondréis de tiempo para hacer el trayecto y no estaréis cansados tras vuestra semana de senderismo.

• QUÉ LLEVAR EN VUESTRO EQUIPAJE**Vuestro equipaje transportado (si habéis elegido la fórmula con transporte de equipaje entre los alojamientos):**

Deben depositarse antes de las 9h en la recepción de vuestro alojamiento. Serán entregados en el alojamiento siguiente antes de las 17h. Solo se transporta 1 equipaje por persona. Por razones logísticas, os pedimos limitar el peso del equipaje transportado a un máximo de 15kg, y evitar las maletas rígidas: nuestros equipos logísticos y socios transportistas deben cargar y descargar decenas de maletas cada día, a veces con muchas escaleras. El transportista podrá cobraros al final de la ruta un suplemento si los equipajes son demasiado pesados o demasiado numerosos.

La mochila:

El tamaño de la mochila es muy importante y puede variar según el tipo de viaje.

- Para una ruta con transporte de equipaje por vehículo: mínimo 30L
- Para una ruta con transporte parcial o reducido de equipaje: mínimo 50L
- Para una ruta con transporte de equipaje a la espalda: mínimo 60L

Debe contener:

- Fondo de mochila (ropa de lluvia, ropa de abrigo, camiseta de repuesto, gafas de sol, crema solar, botiquín, material para el picnic, objetos personales, ...)
- Almuerzo tipo picnic del día (llevar una caja de plástico)
- Suficiente agua (cantimplora de al menos 1,5 litros)

El calzado:

Es uno de los elementos más importantes. Debe ser ante todo cómodo, impermeable y transpirable. Un buen soporte del tobillo es indispensable. Si tenéis que comprar un par nuevo, os recomendamos probar las botas antes de comenzar vuestro viaje. No elijáis una talla demasiado pequeña, ya que los pies tienden a hincharse. Para caminatas cortas, os recomendamos calzado de senderismo flexible tipo trekking, con una buena suela y un buen refuerzo trasero. Para rutas de montaña de más de 4 horas, elegir botas de caña alta con una suela bastante rígida. Atención con el calzado que ha pasado demasiado tiempo en el armario: la vida útil de unas botas es de 2 a 5 años. Con el tiempo, las suelas pueden despegarse y las costuras romperse.

La ropa específica para senderismo:

- Una chaqueta cortaviento e impermeable (tipo Gore-Tex)
- Una chaqueta polar o jersey
- Un pantalón para caminar, un pantalón corto y camisetas (preferiblemente de materiales transpirables)
- Ropa de recambio y ropa personal
- Un bañador y una toalla
- Para principios y finales de temporada, llevad guantes finos y un gorro para las rutas en altitud

Para dormir:

- Un saco sábana es imprescindible para todos los viajes que incluyan noches en albergue o refugio (mantas proporcionadas).

Atención: según la normativa Covid-19 vigente en los refugios en 2022, es posible que no se proporcionen mantas. En ese caso, será necesario llevar un saco de dormir para esas noches. Esto os será indicado lo antes posible antes de vuestro viaje.

- Tapones para oídos.

El pícnic:

- Una fiambreira hermética de plástico (0,8 L) para transportar las ensaladas del pícnic.
- Cubiertos (tenedor, cuchillo plegable)
- Cantimplora de mínimo 1,5 L o Camelbak, mucho más práctico...

Otro material:

- Un par de zapatillas o sandalias para la tarde
- Un par de bastones telescópicos (opcionales)
- Gafas de sol y crema solar
- Sombrero, gorra o sombrero tipo "bob"
- Cámara de fotos...
- Un pequeño neceser de aseo, con toalla
- Una linterna o frontal
- Papel higiénico
- Un botiquín básico: medicamentos personales, Compeed para las ampollas, esparadrapo, gasas, desinfectante, árnica en gránulos y aspirina para pequeñas molestias... una manta de supervivencia.