

Ficha técnica | Ruta de senderismo por libre | Nivel 3/5 | 6-7 días de caminata

Cerdagne-Capcir, lagos de montaña y fuentes termales

El circuito en resumen

- Senderismo por libre sin guía
- Caminad en familia, con amigos o en pareja
- Recorrido circular
- Alojamiento en hotel y hotel de montaña, con piscina climatizada (3 noches) y zona de gimnasio (3 noches)
- Acceso a vuestro equipaje todas las noches según la opción elegida
- Duración: 7 días / 6 noches

Puntos destacados

- Senderismo en el corazón del Parque Natural Regional Catalán
- Relieves suaves en las altas mesetas de la Cerdagne entre 1300 y 2300 m de altitud
- Descubrimiento de los baños termales/calientes de la región: Llo, Saint Thomas, Dorres
- Los innumerables lagos de altitud del sitio clasificado de Les Bouillouses
- Descubrimiento del patrimonio de la Cerdagne a través de hermosos pueblos de montaña

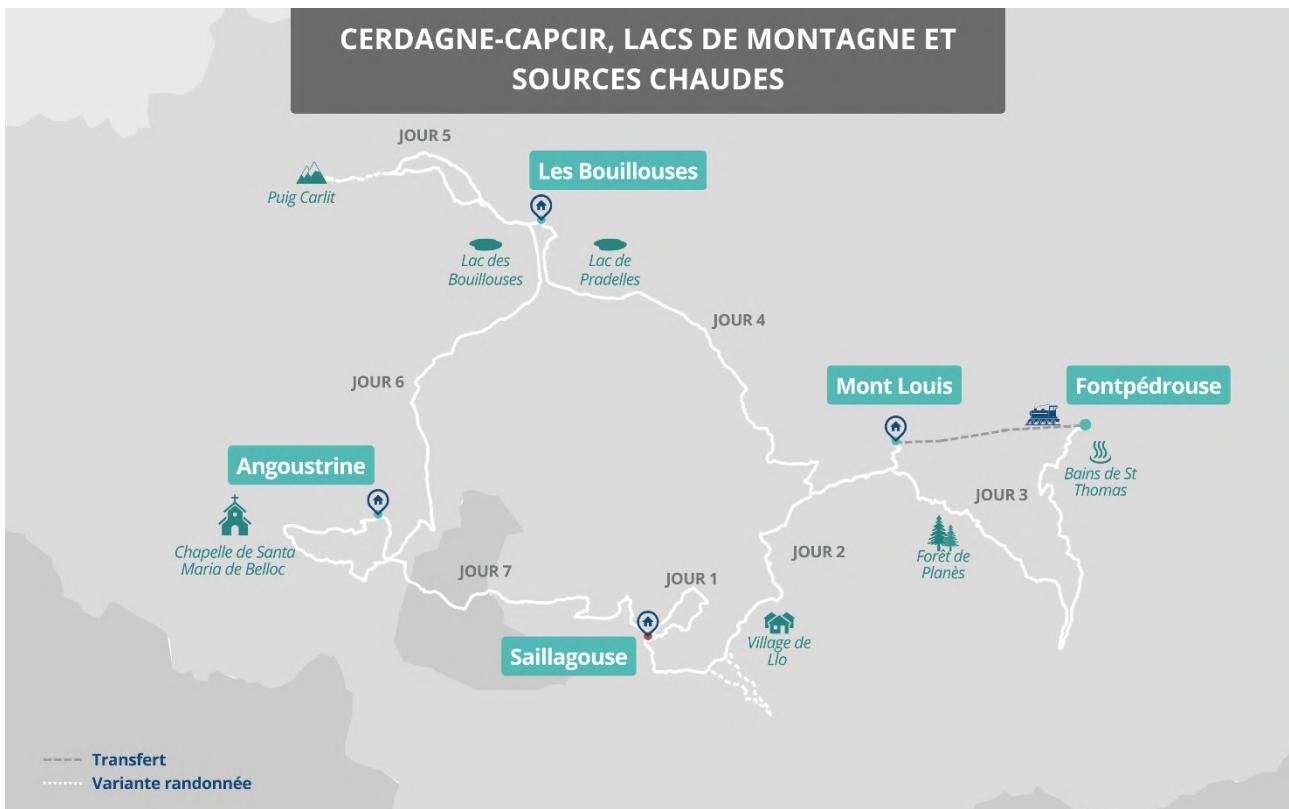


www.respyrenees.com
www.maison-iputxainia.com

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54

info@respyrenees.com

Ubicada en el corazón de la montaña catalana, muy cerca de Andorra y de España, la Cerdagne se presenta en superlativo: un «Altiplano» de entorno preservado y de sol privilegiado, con paisajes de altitud únicos, especialmente en el macizo del Carlit, donde prosperan el muflón y el sarrio. La multitud de lagos de montaña conforma la belleza de la región, mientras que, cerca de los pueblos, desde siempre, las fuentes termales sulfurosas han sido la alegría de los hombres. Es el caso de Dorres, Llo, Saint Thomas o incluso Prats-Balaguer, que tendréis toda la oportunidad de descubrir por vosotros mismos. Este es un programa itinerante, sin ningún traslado en vehículo, que os permitirá también caminar a través de pueblos de la Cerdagne con arquitectura tradicional, incluyendo además el descubrimiento del enclave español de Llivia, curiosidad histórica de la Cerdagne. Y por la noche, en cada etapa, hemos seleccionado para vosotros los alojamientos más acogedores y confortables para hacer de vuestra estancia en Tierra Catalana un verdadero éxito.



•PROGRAMA

Día 1: Inicio del viaje en Saillagouse



Instalación en vuestro alojamiento, en Saillagouse. Según la hora de llegada, posibilidad de realizar un recorrido circular a pie.

Recorrido circular desde Saillagouse

Este paseo circular evoca las salidas de los rebaños de ovejas y vacas que se producían al final de cada primavera, cuando los pastores reunían las *ramadas* para contarlas y luego subirlas a lo más alto de la montaña. A la vuelta de los pastos de verano, las ferias de otoño marcaban el fin de la temporada de trashumancia. Noche en hotel con piscina y zona de gimnasio.

- Distancia: 5km, duración: aproximadamente 2h00, desnivel positivo: +200m, desnivel negativo: -200m

Día 2: De Saillagouse a Mont Louis



Por el GR Tour de la Cerdagne, travesía de los pueblos de cerdagne de Llo y Eyne. En Llo, posibilidad de baño en los Baños de agua caliente sulfurosa, pero también posibilidad de una variante para descubrir las magníficas gargantas del Segre. Luego, el sendero, bajo la mirada del Cambre d'Aze (2711 m), se dirige hacia Mont Louis, ciudadela fortificada por Vauban bajo el reinado de Luis XIV, y catalogada como Patrimonio de la UNESCO. Noche en hotel con acceso a zona de balneario.

- Distancia : 13,5km, duración: aproximadamente 4h30, desnivel positivo: +500m, desnivel negativo: -250m
- Distancia : 17,5km, duración: aproximadamente 6h, desnivel positivo: +700m, desnivel negativo: -450m (gargantas del Segre)

Día 3: De Mont Louis a Fontpédrouse



Desde Mont-Louis, el recorrido llega hasta Planès, magnífico pueblo situado a la entrada de la meseta de la Cerdanya, con su iglesia románica y su planta trilobulada, única en Europa. A continuación, la subida al Pla de Cédeilles por el mítico GR-10 transpirenaico ofrece una hermosa travesía por el bosque de Planès. El descenso en balcón hacia el valle de Riberola no es menos espectacular. Al llegar a Prats-Balaguer, descubriréis su iglesia románica y su castillo. Paso por Saint-Thomas y sus baños, con posibilidad de bañarse en aguas termales sulfurosas calientes, antes de descender a Fontpédrouse. Autobús o Tren Amarillo desde Fontpédrouse hasta Mont-Louis (información en el apartado «organización»). Noche en

hotel con acceso al espacio balneario.

- Distancia: 18,5km, duración: aproximadamente 6h45, desnivel positivo: +650m, desnivel negativo: -1150m

Día 4: De Mont Louis a Les Bouillouses



Desde Mont Louis, el itinerario se une de nuevo al GR10. Ya sea a lo largo del río Têt o en altura con vistas en el bosque de pino negro de Barrès, nuestro itinerario nos conduce hacia el sitio catalogado y lacustre de Les Bouillouses, el pequeño Canadá de los Pirineos con sus soberbios lagos, mesetas y bosques. Noche en hotel de altitud (2050 m) en un entorno suntuoso.

- Distancia: 17km, duración: aproximadamente 5h45, desnivel positivo: +650m, desnivel negativo: -200m

Día 5: Los Lagos y el Pico del Carlit



Jornada en senderos de altitud para descubrir el macizo del Carlit y sus numerosos lagos. Varias posibilidades: para los senderistas experimentados, ascensión al Pico Carlit (2921 m) si las condiciones son buenas; de lo contrario, caminata de un lago a otro, en pastos de altura (*estives*), en dirección al Carlit, la cumbre más alta de los Pirineos catalanes, un mirador excepcional. El camino recorrido es tal que es posible, en todos los niveles de altitud, disfrutar de un buen número de lagos glaciares, en medio de una vegetación rica en colores y aromas. Noche en hotel de altitud (2050 m) en un entorno suntuoso.

- Distancia: 11km, duración: aproximadamente 3h45, desnivel positivo: +350m, desnivel negativo: -350m (lagos del Carlit)
- Distancia: 15 km, duración: aproximadamente 6h15, desnivel positivo: +900 m, desnivel negativo: -900 m (lagos y cumbre del Carlit)

Día 6: De Les Bouillouses a Angoustrine



Etapa de transición por el camino de las *Ramades*, que permite abandonar la alta montaña para unirse a la meseta cerdana, caminando a lo largo o por las alturas de un valle glaciar por donde fluye el arroyo de Angoustrine, paraíso de los pescadores y lugar ineludible para los rebaños. Llegada a Angoustrine tras un corto descenso. Noche en hotel familiar.

- Distancia: 13km, duración: aproximadamente 4h, desnivel positivo: +150m, desnivel negativo: -850m

Día 7: De Angoustrine a Saillagouse



La travesía de Dorres (1458 m), al comienzo de la etapa, permite descubrir un encantador pueblo en balcón, construido sobre el valle de la *coma armada*, conocido por su patrimonio histórico romano y medieval y su fuente termal de agua caliente. Posibilidad de baño en los Baños de agua caliente sulfurosa. Luego, por la capilla de Santa María de Belloc (1685 m), se llega suavemente a Saillagouse a través de pueblos y praderas cultivadas. El itinerario cruza el enclave español de Llivia: curiosidad histórica heredada del Tratado de los Pirineos de 1659, esta pequeña ciudad con un territorio de apenas 12 hectáreas es el único enclave extranjero en pleno suelo francés. Esta etapa ofrece una paleta de puntos

destacados, combinando descubrimientos culturales (con la capilla de Belloc, famosa por su leyenda) y paisajes siempre diversificados, con contrastes sorprendentes.

- **Distancia: 20km, duración: aproximadamente 6h45, desnivel positivo: +650m, desnivel negativo: -650m**

Los programas se han establecido según los últimos elementos conocidos durante la redacción: los imprevistos son siempre posibles y las situaciones independientes de nuestra voluntad pueden modificar su desarrollo.

• FECHAS Y PRECIOS

Salidas

Todos los días desde mediados de mayo hasta mediados de octubre (según las condiciones de nieve).
Inscripción a partir de 2 personas (para senderista solitario, consultadnos).

Del 15/05/2026 al 15/10/2026:

Precio con transporte de equipaje:

Precio/pers para un grupo de 2 personas	830€
Precio/pers para un grupo de 3 personas	775€
Precio/pers para un grupo de 4 personas	750€
Precio/pers para un grupo de 5 personas	735€
Precio/pers para un grupo de 6 personas	725€

Precio sin transporte de equipaje :

Precio/pers para un grupo de 2 personas	665€
Precio/pers para un grupo de 3 personas	660€
Precio/pers para un grupo de 4 personas	655€
Precio/pers para un grupo de 5 personas	650€
Precio/pers para un grupo de 6 personas	645€

Suplementos :

- Suplemento Temporada Alta (Julio/Agosto): 30 €/pers
- Suplemento habitación individual: 165 €/pers
- Suplemento 6 cestas de pícnic : 85 €/pers
- Noche suplementaria en Saillagouse media pensión habitación doble: 85 €/pers

- Noche suplementaria en Saillagouse media pensión habitación individual: 100 €/pers
- Noche suplementaria en Saillagouse media pensión habitación doble Julio/Agosto: 95 €/pers
- Noche suplementaria en Saillagouse media pensión habitación individual Julio/Agosto: 115 €/pers

El precio incluye:

- El alojamiento en media pensión
- Los transportes de equipaje según la opción elegida
- El dossier de viaje con mapas y topoguía
- Acceso al itinerario detallado en nuestra aplicación móvil
- Trazas GPS bajo petición

El precio no incluye:

- Los seguros
- 15 € en concepto de gastos de gestión
- Los accesos a los baños de Llo, de St Thomas y Dorres
- El autobús (o tren) de Fontpédrouse a Mont Louis el Día 3 (1 €/pers en bus; 4,30 €/pers en tren)
- Las bebidas y los pícniccs

• PERSONALIZAD VUESTRO VIAJE

Los itinerarios se dan a título indicativo. Pueden ser modificados según vuestros objetivos. Nuestros viajes están siempre pensados para aportar la mejor calidad, al precio más justo.

Tanto si queréis:

- mejorar vuestro tipo de alojamiento,
- aumentar o reducir la duración de vuestro viaje,
- organizar vuestras propias visitas y actividades,
- beneficiaros de un traslado desde el aeropuerto,
- organizar una velada antes o después de vuestro viaje.

Contactadnos
Tel : 05 34 14 51 50
gaetan@respyrenees.com

• ORGANIZACIÓN

Nosotros nos encargamos de las reservas de vuestros diferentes alojamientos en el circuito, del transporte del equipaje (según la opción elegida) que encontraréis todas las noches. Os proporcionamos un dossier completo con mapas y *topos*(guías de senderismo) detallados para 2 a 4 personas, así como acceso al itinerario detallado en nuestra aplicación móvil. Además, durante vuestra caminata, nuestro equipo de asistencia también podrá responder a todas vuestras preguntas y aportaros, si es necesario, los consejos útiles para el buen desarrollo de vuestro viaje.

Bus/tren del Día 3 de Fontpédrouse a Mont Louis :

Autobús de lunes a viernes: Salidas a 14:47, 16:21, 17:25, 17:48, 19:21

Autobús de lunes a sábado: Salidas a 16:21, 17:48, 19:21

Autobús domingos y festivos: Salidas a 15:45, 19:50

Tren domingos y festivos: Salidas a 16:45, 18:40

15 min de trayecto en autobús, 25 min de trayecto en tren.

Tarifa : 1 €/pers en autobús y 4,30 €/pers en tren (no incluida en la tarifa).

Horario de autobús visible en esta página : <https://storage.googleapis.com/is-wp-90-prod/uploads-prod/2025/12/66-FH-560-1225.pdf>

Horario de tren visible en esta página : <https://www.sncf-connect.com>

Toda esta información se recoge en detalle en vuestro roadbook (cuaderno de ruta).

• INFORMACIÓN TÉCNICA

Nivel 3/5

Senderista regular, en buena condición física con experiencia en senderismo de montaña. Caminata de 6h-7h por día en promedio, desniveles de 700 m - 1000 m en promedio, en senderos bastante fáciles, con algunas pequeñas dificultades técnicas puntuales. Los tiempos de marcha mencionados son dados a título indicativo, son horarios promedio que solo tienen en cuenta la duración de la marcha efectiva sin contabilizar los tiempos de pausa. En función de las condiciones climáticas, el ritmo de marcha también puede variar, yendo de +300m a +500m de subida por hora

Supervisión

Senderismo en libertad, sin guía.

Transporte del equipaje

Únicamente las pertenencias personales del día y vuestro pícnic. El equipaje es transportado por vehículo. Preved un equipaje de seguimiento fácil de transportar (ved nuestros consejos sobre el equipo). Salvo si habéis elegido la versión sin transporte de equipajes, en cuyo caso llevaréis todas vuestras pertenencias de una etapa a otra.

Vuestro equipaje transportado (si elegís la fórmula con transporte de equipaje entre alojamientos)

Vuestros equipajes deben ser depositados a más tardar a las 9:00h en la recepción de vuestro alojamiento. Serán entregados en vuestro alojamiento siguiente antes de las 17:00h. Solo se acepta 1 equipaje de seguimiento por persona. Por razones de logística, os pedimos limitar el peso del saco de seguimiento a 15 kg máximo y evitar las maletas rígidas: nuestros logistas y socios transportistas deben cargar y descargar decenas de ellos por día, a veces con muchas escaleras... El transportista podrá facturaros un suplemento al final de la caminata si los equipajes son demasiado pesados o demasiado numerosos.

• ALOJAMIENTO/COMIDAS

Alojamiento

Media Pensión

1 noche en hotel *** en habitación el Día 1 con piscina climatizada, sauna y gimnasio.

2 noches en hotel ** en habitación los Días 2 y 3 con acceso a zona de balneario.

1 noche en hotel ** en habitación el Día 6.

2 noches en hotel de montaña en habitación los Días 4 y 5.

Las comidas

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

- Cena a base a menudo de especialidades catalanas, incluyendo un entrante, un plato principal y un postre.

- Pícnic no incluidos. Posible reservarlos por adelantado (con suplemento). O posibilidad de comprarlos directamente en el lugar, en los alojamientos o en las tiendas de comestibles, supermercados o panaderías mencionadas en el roadbook.

- Bebidas no incluidas.

• INFORMACIÓN PRÁCTICA

Inicio : El Día 1 en vuestro alojamiento en Saillagouse, según vuestra hora de llegada.

Fin : El Día 7 en Saillagouse, después de vuestra caminata.

Cómo llegar a Saillagouse en transporte público :

Numerosos trenes con salida desde las principales ciudades con destino a Perpiñan (con a veces transbordos) :

<https://www.sncf-connect.com>

Autobús de Perpiñan a Saillagouse (Pirineos Orientales - Línea 560 – Porte Puymorens > Perpiñan) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/>

O

Numerosos trenes con salida desde las principales ciudades con destino a Latour de Carol (con a veces transbordos) :

<https://www.sncf-connect.com>

Autobús de Latour de Carol a Saillagouse (Pirineos Orientales - Línea 560 – Porte Puymorens > Perpiñán) : <https://www.lio-occitanie.fr/horaires-et-plans/> O tren de Latour de Carol a Saillagouse : <https://www.sncf-connect.com>

Aeropuertos más cercanos:

Aeropuerto Toulouse-Blagnac
Aeropuerto Perpiñan
Aeropuerto Carcassonne

Aparcamiento para vehículos en Saillagouse :

Aparcamiento gratuito y no vigilado frente al hotel y en el pueblo (plazas limitadas)
Posibilidad de reservar un aparcamiento de pago y vigilado en el hotel: consultadnos.

Si dejáis vuestro vehículo durante toda la duración de vuestro viaje, por favor, consultad con la oficina de turismo para saber si se organizarán eventos (fiestas, mercados...) en vuestro lugar de estacionamiento.

• QUÉ LLEVAR EN VUESTRO EQUIPAJE

Vuestro equipaje transportado (si elegís la fórmula con transporte de equipaje entre alojamientos)

Vuestros equipajes deben ser depositados a más tardar a las 9:00h en la recepción de vuestro alojamiento. Serán entregados en vuestro alojamiento siguiente antes de las 17:00h. Solo se acepta 1 equipaje de seguimiento por persona. Por razones de logística, os pedimos limitar el peso del saco de seguimiento a 15 kg máximo y evitar las maletas rígidas: nuestros logistas y socios transportistas deben cargar y descargar decenas de ellos por día, a veces con muchas escaleras... El transportista podrá facturaros un suplemento al final de la caminata 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 sin transporte de equipaje, mínimo 30 L
- Para una ruta con transporte de equipaje ligero o parcial, mínimo 50 L
- Para una ruta con transporte de equipaje, mínimo 60 L

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 el senderismo

- Una chaqueta cortaviento e impermeable (tipo goretex)
- Una chaqueta polar o un jersey
- Un pantalón de senderismo, un pantalón corto y camisetas (preferiblemente de materiales transpirables)
- Ropa de recambio y ropa interior personal
- Un bañador y una toalla
- Para el inicio y el final de la temporada, llevar guantes finos y un gorro para las rutas en altitud

Para dormir

- Un saco sábana es esencial para todas las estancias que incluyan noches en gîte o refugio (mantas proporcionadas)
- Tapones para oídos

El picnic

- Una caja hermética de plástico (0,8 L) para transportar las ensaladas de los picnics.
- Cubiertos (tenedor, cuchillo plegable)
- Botella de agua de al menos 1,5 L o CamelBack, mucho más práctico...

Otro material

- Un par de zapatillas o sandalias para la tarde
- Un par de bastones telescopicos (opcionales)
- Gafas de sol y crema solar
- Sombrero, gorra o sombrero tipo "bob"
- Cámara de fotos...
- Un pequeño neceser 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.