

Ficha técnica | Ruta de senderismo guiada | Nivel 4/5 🚶🚶🚶🚶 | 6 días caminata en el GR10

Travesía de los Pirineos Parte 7 :

Mérens les Vals – Vernet les Bains

El circuito en resumen

- Caminata guiada con un guía titulado (BE AMM)
- Viaje itinerante
- Alojamiento variado: hotel, casa rural, albergue, hotel de montaña, refugio de montaña
- Transporte de vuestro equipaje entre cada etapa, excepto durante 2 noches en refugio
- Acceso y regreso fáciles desde Mérens y Villefranche de Conflent
- Duración 7 días / 6 noches

Puntos destacados

- **El GR10 como hilo conductor**
- Una parte del itinerario dentro del Parque Natural de los Pirineos Catalanes
- El cruce del altiplano Cerdan
- El descubrimiento del sitio de las Bouillouses y sus numerosos lagos
- Las Reservas Naturales de Mantet y de Py con sus magníficos altiplanos
- Un recorrido bajo el sol Catalan



La séptima parte de la Travesía de los Pirineos, cuyo famoso GR10 es el hilo conductor, deja Ariège para adentrarse en los Pirineos Orientales, conocidos por sus soleadas mesetas de gran altitud. Desde Mérens les Vals, se llegará al refugio de Bésines antes de una hermosa etapa de montaña y lagos alrededor del Puig Carlit, señor del lugar con 2921 m de altitud. Así se alcanza el lago de las Bouillouses, rodeado por numerosos otros lagos situados en magníficos escenarios de pinos de ganchos y pastos de altura. A continuación se recorre la vasta meseta de Cerdagne en el corazón del Parque Natural de los Pirineos Catalanes, con sus hermosos pueblos de montaña, atravesados por el espectacular Tren Amarillo. Luego, el itinerario abandona la meseta Cerdan y se dirige progresivamente hacia el País de Conflent, con paisajes de atmósfera cada vez más mediterránea. Tras el encantador refugio de la Caranca, situado en el corazón de un valle muy bello, se descubrirán las Reservas Naturales de Mantet y de Py. Cercanas a Cataluña Española, estas últimas se caracterizan por mesetas desérticas elevadas, semejantes a los altiplanos de la Cordillera de los Andes, que se encuentran con el renombrado Pic du Canigou, dominando la estación termal de Vernet-les-Bains, destino final del recorrido.



•PROGRAMA

Día 1: De Mérens les Vals al refugio de las Bésines



Encuentro con vuestro acompañante a las 9h en Mérens les Vals, punto de salida de la caminata. Desde Mérens, iréis dejando progresivamente la Alta Ariège para acercaros al Capcir, con una etapa pirenaica clásica de valle profundo y paso de puerto. 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 les Bésines y su refugio guardado. Desde la terraza del refugio, la vista hacia la laguna y el cercano Pic Pédros es magnífica.

- Distancia: 9 km, duración: aproximadamente 4h45, desnivel positivo: +1300 m, desnivel negativo: -300 m.

Día 2: Del refugio de las Bésines al lago de Bouillouses



Desde el refugio de las Bésines, el itinerario cruza el puerto de la Coume d'Anyell y deja la Ariège para entrar en los Pirineos Orientales. Al pie del puerto aparece la laguna de Lanoux, el lago más grande de los Pirineos franceses, con una superficie de 1,71 km². Tras bordearlo, el sendero asciende hacia la Porteille de la Grave y desciende al altiplano de la Cerdagne. Bonita bajada hasta el Pla y las fuentes del Têt a 2050 m de altitud, que desembocan en el inmenso lago de Bouillouses.

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

Día 3: Del lago de Bouillouses a Planès



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

- Distancia: 20 km, duración: aproximadamente 6h00, desnivel positivo: +250 m, desnivel negativo: -750 m.

Día 4: De Planès al refugio de la Carança



El perfil topográfico de la etapa recuerda a una montaña rusa, sabiendo que a un descenso suele corresponder un puerto o una meseta a superar. Hoy, la subida al Pla de Cédeilles ofrece un hermoso recorrido por el bosque de Planès. El descenso en balcónada hacia el valle de Riberola es igualmente magnífico. A continuación, se asciende hacia el amplio collado Mitja (2367 m), un destacado mirador hacia la meseta de Cerdagne, el Capcir y el emblemático Pic Carlit. Finalmente, un último descenso os llevará al refugio de la Carança.

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

Día 5: Del refugio de la Carança a Mantet



Desde el encantador refugio de la Carança, una travesía seguida de una subida boscosa conduce al collado del Pal, desde donde se abre la vista, especialmente hacia el macizo del Canigó al este. A continuación, se adentra en el corazón de la Reserva Natural de Mantet, que forma parte de la red de Reservas Naturales Catalanas (7 en total). Luego, descenso por el valle de l'Alemany para ascender al pueblo de Mantet, con sus hermosas construcciones de piedra

- Distancia: 10 km, duración: aproximadamente 4h45 min, desnivel positivo: +650 m, desnivel negativo: -950 m.

Día 6: De Mantet a Vernet-les-Bains



Hoy, llegaréis rápidamente al collado de Mantet con unas vistas magníficas sobre la Reserva Natural de Py. El ambiente mediterráneo se hace cada vez más pronunciado, especialmente por la vegetación. Un descenso a lo largo del torrente de Campelles conduce al pueblo de Py. Desde allí, un sendero en balcón sobre el valle de la Rotja lleva a la torre de Goa, situada en una pequeña plataforma natural que ofrece un hermoso panorama del Pic du Canigou y el Alto Conflent. Luego, un camino de cresta seguido de un descenso por el bosque lleva a Vernet-les-Bains.

- Distancia: 15 km, duración: aproximadamente 6 h, desnivel positivo: +650 m, desnivel negativo: -1550 m.

Día 7: Fin del viaje en Villefranche de Conflent



Tras vuestro desayuno, traslado a la estación de Villefranche de Conflent (10 min) y fin del viaje.

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. En el lugar, nuestros guías son los mejores jueces y pueden verse obligados a modificar el itinerario en función del clima o si la seguridad del grupo lo requiere.

•PUNTO DE ENCUENTRO Y FIN DEL VIAJE

Punto de encuentro :

El día 1 a las 9h en Mérens les Vals con vuestro guía : sesión informativa del viaje, entrega del picnic del día y depósito de vuestro equipaje con el transportista. El guía se pondrá en contacto con vosotros unos días antes del viaje para indicar el lugar exacto de encuentro.

Fin del viaje :

El día 7 en la estación de Villefranche de Conflent después del traslado..

•FECHAS Y PRECIOS

Número de participantes

Grupo de 4 a 11 personas.

Salida

Salida asegurada a partir de 4 personas

Del domingo 26/07/2026 al sábado 01/08/2026

Del domingo 16/08/2026 al sábado 22/08/2026

Del domingo 06/09/2026 al sábado 12/09/2026

Precio : 995€/persona

Suplementos :

- Suplemento traslado de regreso de Villefranche de Conflent a Mérens les Vals: 90€/persona.
- Noche adicional en Mérens y/o Vernet les Bains: Consultadnos

El precio incluye :

- Alojamiento en pensión completa desde el picnic del día 1 hasta el desayuno del día 7
- Transporte de equipaje entre los alojamientos, excepto en 2 noches en refugios los días 1 y 4
- Los trasladados mencionados en el programa
- La supervisión por un guía titulado (BE AMM) especialista de la región

El precio no incluye :

- Los seguros
- Los trasladados no incluidos en el programa
- Las visitas
- 15 € de gastos de gestión
- Las bebidas

•INFORMACIÓN TÉCNICA

Naturaleza del terreno

Senderismo por buenos senderos; el terreno es variado pero con frecuencia rocoso.

Nivel 3

Para senderistas habituales, con buena condición física y experiencia previa en montaña. Caminatas de 6-7h diarias en promedio, con desniveles de 700-1000m de media, por senderos relativamente fáciles, con algunas pequeñas dificultades técnicas puntuales.

NB : Los tiempos de marcha indicados son orientativos; corresponden a la duración efectiva de la caminata sin contar las pausas. Según las condiciones climáticas, el ritmo puede variar, con un incremento de +300m a +500m de ascenso por hora.

Supervisión

Excursión guiada por un BE Guía de Montaña especialista de la región.

Transporte del equipaje

Durante la caminata, solo debéis portar vuestras pertenencias personales del día, el picnic y agua suficiente. Excepto para las noches en refugios los Días 1 y 4, donde deberéis llevar vuestras pertenencias personales necesarias para la noche (saco de dormir, ropa de recambio, implementos de higiene personal). Se recomienda un equipaje acompañante fácilmente transportable (ver nuestros consejos sobre equipamiento).

Vuestro equipaje transportado

Los equipajes deben entregarse a más tardar a las 9h en la recepción del alojamiento. Serán entregados en vuestro alojamiento siguiente antes de las 17h. Se admite un único equipaje acompañante por persona. Por razones logísticas, se solicita limitar el peso del equipaje a 15 kg como máximo y evitar maletas rígidas: nuestros logísticos y transportistas

deben cargar y descargar decenas de bultos cada día, a veces con muchas escaleras. El transportista podrá cobrar un suplemento al final de la caminata si los equipajes son demasiado pesados o numerosos.

• ALOJAMIENTO/COMIDAS

Alojamiento

Pensión completa (noche + cena + desayuno + picnic)

1 noche en hotel** en habitación el día 6

1 noche en albergue de montaña en dormitorio compartido el día 2

2 noches en gite de etapa en dormitorio compartido los días 3 y 5

2 noches en refugio de montaña en dormitorio compartido los días 1 y 4

Para las noches en habitación: habitación de 2 a 3 personas

Comidas

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

- Cena, generalmente basada en especialidades locales, incluyendo entrante, plato principal y postre.

- Picnics incluidos.

- Bebidas no incluidas

• INFORMACIÓN PRÁCTICA

Cómo llegar a Mérrens les Vals :

- En avión: Aeropuerto de Toulouse-Blagnac
- En tren: Numerosos trenes desde la estación Toulouse Matabiau hacia Latour-de-Carol; bajar en Mérrens les Vals.
- En coche: Desde Toulouse, 140 km, autopista A61 hasta Pamiers (dirección Andorra/Foix). Para llegar a Mérrens desde Foix, seguir Tarascon-sur-Ariège, Ax-les-Thermes y Mérrens les Vals.

Aparcamiento de vehículo :

Aparcamientos en el pueblo o delante de la estación, no vigilados

Cómo salir de Villefranche de Conflent :

Tren TER de Villefranche-de-Conflent hacia Perpiñan.

Cómo llegar a Mérrens les Vals desde Villefranche de Conflent :

Tren TER (Train Jaune) de Villefranche hasta Latour-de-Carol, luego tren TER de Latour-de-Carol a Mérrens (línea SNCF Latour-de-Carol – Toulouse).

Posibilidad de reservar un traslado de regreso a Mérrens les Vals: 90€/persona.

• QUÉ LLEVAR EN VUESTRO EQUIPAJE

Vuestro equipaje transportado :

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 cobrарos 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 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

- Cubiertos (tenedor, cuchillo plegable)
- Cantimplora 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 telescópicos (opcionales)
- Gafas de sol y crema solar
- Sombrero, gorra o sombrero tipo "bob"
- Cámara de fotos...
- Un pequeño neceser con toalla
- Una interna 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.