

DOSSIER DE PRESSE 2017



CERDANYA

La Gran Vall del Pirineu

#TurismeCerdanya

#Pirineus

INDEX

1. LA CERDAGNE	3
1.1. LA GRANDE VALLÉE DES PYRÉNÉES	3
1.2. MUNICIPALITÉS DE LA CERDAGNE	4
1.3. FÊTES ET TRADITIONS POPULAIRES	7
2. LA CERDAGNE, DESTINATION TOURISTIQUE TOUTE L'ANNÉE.	9
3. RECOMMANDATIONS	10
3.1. LES ATTRACTIONS PRINCIPALES	10
3.2. TOURISME ACTIF	13
3.2.1. STATIONS DE SKI ALPIN	14
3.2.2. STATIONS DE SKI NORDIQUE.....	15
3.2.3. GOLF	16
3.2.4. PARC NATUREL DES MONTAGNES DE CADÍ-MOIXERÓ	18
3.2.5. CHEMINS DE LA CERDAGNE.....	18
3.2.5.1. Routes Historiques et Thématiques	19
3.2.5.2. Routes entre villages	20
3.2.5.3. Ascensions	26
3.2.5.4. Randonnées	28
3.2.5.5. Lacs	29
3.2.5.6. Vallées.....	31
3.2.6. ROUTES EN VTT	32
3.2.7. ROUTES À CHEVAL	34
3.2.8. MULTISPORTS	34
3.2.8.1. Aérodrome.....	34
3.2.8.2. Équitation.....	34
3.2.8.3. Salle Omnisport	35
3.2.8.4. Activités d'aventure	35
3.2.9. TOURISME FAMILIAL	35
3.3. GASTRONOMIE	36
3.4. PATRIMOINE	36
3.4.1. DOLMENS	36
3.4.2. VOIE ROMNE DE LA CERDAGNE	37
3.4.3. MUSÉES ET POINTS HISTORIQUES	41
4. COMMENT ARRIVER	43
5. INFORMATION ÉCONOMIQUE	44
6. COORDONNÉES DE CONTACT	45

1. LA CERDAGNE

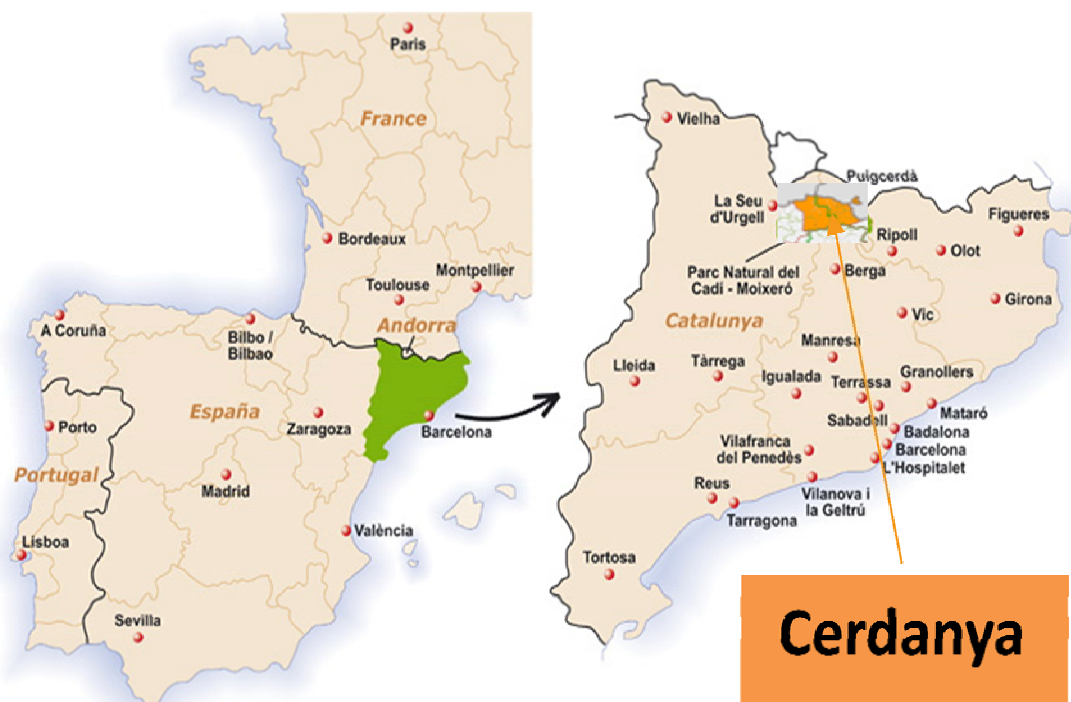
1.1. LA GRANDE VALLÉE DES PYRENEES

La région catalane de La Cerdagne est caractérisée par ses conditions climatiques, historiques et des terrains qui lui donnent un caractère unique. Composé par l'haute vallée du Sègre, La Cerdagne est l'une des vallées les plus larges en Europe. C'est particulièrement remarquable pour son altitude minimale d'environ 1000 m, s'orientation de l'est à l'ouest et un ensoleillement élevé de 3000 heures du soleil pendant toute l'année.

La Cerdagne est la plus occidentale de la chaîne des Pyrénées avec des pics atteignant 2500 et 3000 mètres d'altitude. Elle a une riche diversité d'écosystèmes qui ont conduit à la création de diverses zones protégées par l'administration, telles que le Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró, la vallée d'Eyne et la rivière Segre, entre autres.

Elle est une grande vallée entourée de hauts sommets, un paysage majestueux marqué par de grandes zones qui le différencient des autres vallées pyrénéennes, avec un temps marqué par des phénomènes météorologiques inhabituels unique et propre.

La Cerdagne est l'un des endroits les plus spectaculaires de la géographie catalane, grâce à sa diversité et sa beauté, avec des caractéristiques plus pure méditerranéennes, des prairies des alpines, des forêts subméditerranéennes, des forêts de hêtres, des forêts boréales de pins et des forêts de conifères subalpine, avec le pin et le sapin. En plus, la végétation trouvée dans le parc est considéré d'intérêt particulier: les basses températures couplées avec une humidité élevée de la région et son altitude contribuent à y vivre des espèces typiques du nord de l'Europe et des hautes montagnes européennes ou alpines.



Histoire avec un riche patrimoine culturel

La riche et intense histoire de La Cerdagne a fourni la région avec un riche patrimoine culturel, dont le plus remarquable est l'architecture religieuse romane, représentée dans presque tous les villages.

En 1659 La Cerdagne a été divisée et administrée par deux états différents: l'espagnol, d'un côté, et le français, sur l'autre. Cette séparation a été le résultat du Traité des Pyrénées, pour lequel Catalogne et Espagne ont perdu Roussillon, Conflent, Capcir, Vallespir et demi Cerdagne en faveur de la couronne française, et la ville de Llívia était comme enclave espagnole sur le territoire français. En ce sens, donc, la région appartient au département des Pyrénées-Orientales (Etat français) et les provinces de Gérone et Lleida (Espagne).

En ce qui concerne l'économie, à travers l'histoire, le bétail, les céréales et le fourrage étaient des activités séculaires des habitants de La Cerdagne. Notamment, l'élevage du cheval pyrénéen catalan est devenu l'image emblématique du territoire.

Bien que le tourisme soit une des principales activités économiques actuellement, La Cerdagne représente dans les Pyrénées la neige par excellence. La région a été un pionnier dans la création d'installations pour le ski et constitue aujourd'hui l'une des Pyrénées qui réunit la plus large gamme et la variété des stations de ski, en ce qui concerne l'alpin et le nordique.

1.2. MUNICIPALITÉS DE LA CERDAGNE

La Cerdagne comprend 17 municipalités, toutes situées à plus de 1.000 mètres de haut.

Alp 1.159 m

Alp est la municipalité touristique par excellence. Elle abrite les stations de ski de La Molina et Masella, qui forment ensemble l'un des centres de sports d'hiver le plus important en Europe. Aujourd'hui, Alp est «Ville européenne du sport.»

Cette ville dispose, également, d'un large éventail d'activités culturelles et récréatives, et une grande gastronomie qui ravit les palais les plus raffinés. Nous travaillons actuellement pour obtenir le cachet officiel du "Tourisme Familiale» décerné par l'Office du Tourisme Catalan.

Bellver de Cerdagne 1.050 m

Il est l'endroit idéal pour profiter de la nature de haute montagne, en faisant randonnée au long du Chemin des Bonshommes, la route des Moissonneurs (également connu sous le Chemin de Picasso, GR-150), des sentiers locaux et de la spéléologie (Fou de Bor, grotte d'Anes).

La ville invite les visiteurs à se laisser porter et découvrir, en se promenant, le Vieux Quartier de la ville, la basilique de Sta. Maria de Talló, le Musée de la Fôret, le Parc Fluvial de les Basses de Gallisà (avec cigognes) et les vestiges préhistoriques.

Parmi les grands événements organisés, il faut souligner: les foires de Sant Llorenç, des produits d'artisanat (10 août), de l'agriculture et l'élevage (11-12 Octobre) et de Pyrénées Sport (pont de la Constitution), qui donnent à Bellver une première classe commerciale. La Réunion de Talló (lundi de Pâques), la Fête de Sant Antoni (13 Juin) et le concours de pêche nationaux. Importante offre annuelle d'activités culturelles et sportives. Centre sportif avec mur d'escalade intérieur.

Bolvir 1.145 m

Cette ville, connue pour son important site ibérique "El Castellot", a comme remarquables sites son église paroissiale romane de Sta. Cecilia, le château, la chapelle, la Torre del Remei et l'église de Sant Climent de Tallorta. C'est un domaine important de résidences secondaires. Des installations du Royal Golf Club de Cerdagne se détachent, c'est un pionnier dans la région.

Das 1.215 m

Ville de la Basse Cerdagne, comprend de la rivière Segre au sommet de le "Pedró dels Quatre Batlles", aussi connu comme la Tossa 2.537m d'haute. Cette municipalité limite avec des villages de Ger, Alp Fontanals de Cerdagne, Urús, Prats et Isòvol. Il a également ajouté les noyaux de Mosoll, Sanavastre et Tartera, et compte comme à propre le secteur de Coma Oriola de Masella.

Les principales attractions de le village sont les églises de Sant Llorenç à Das (néogothique), Sant Julià à Tartera (XIe siècle d'style roman), Sant Iscle et Santa Victòria à Sanavastre (romane) et l'église de Mosoll (romane des XIIe - XIIIe siècles).

D'autres points d'intérêt sont l'Édifice de la Mairie de Das (construit par Eduard Fontserè et payé par Rossend Arús), le Musée Ethnologique où vous pouvez voir comment les gens vivaient dans la région anciennement "Casa Museu de Das". Il faut également noter l'Aérodrome de Cerdagne, les pistes de ski de Masella, le pont de Sanavastre sur la rivière Segre, et la Plaça de la Font Gran de Das avec un évier public et la fontaine qui donne nom à la place.

Das est un village qui nous invite à faire des excursions et des sentiers de randonnée. Il convient également de noter qu'a une grande offre gastronomique de qualité importante.

Fontanals de Cerdagne 1.150 m

Fontanals de Cerdagne provient de l'union de Queixans et Urtx (1969). Les villages d'Estoll, Escadarcs et le Vilar d'Urtx y appartiennent aussi. La municipalité est remarquable pour des exemples d'art roman de Soriguerola, Les Pereres et Queixans. Son développement touristique a été complété par le terrain de golf de Fontanals de Cerdagne.

Ger 1.100 m

Cette municipalité est composée par les villages de Ger, Gréixer et Saga, vient comme un endroit agréable et peu fréquentée où vous pouvez trouver les dépeuplés Montmalús et Niula. Le terme englobe les terres allant du Segre aux hauts sommets qui font frontière avec la France. Parmi les attractions touristiques, les visiteurs sont invités à faire une halte dans l'église romane de Saga.

Guils de Cerdagne 1.384 m

Frontalier avec la Cerdagne Française, se démarque l'église de Sant Esteve de Guils et le clocher carrée de Saneja. Pendant l'hiver, il faut mettre l'accent sur l'endroit de Guils-Fontanera où vous pouvez faire du ski de fond et des randonnées en raquettes à l'station de ski du même nom, et où en été les troupeaux paissent. À la mi-août, la Réunion de Fontanera y est célébrée.

Isòvol 1.050 m

Des carrières d'Isòvol, est sorti le marbre rouge qui orne de nombreuses églises dans la région. À Olopte est digne d'admiration leur carrières de marbre gris et les grottes de la Balma del Vent et dels Al·luvions, où ont été découverts des vestiges archéologiques d'origine néolithique.

Lles 1.471 m

Les amateurs de ski nordique ont à Cap del Rec (Lles) et à Fornell (Aransa) installations de grande ampleur pour la pratique de ce sport. Ce village est traversé par la rivière de la Llosa, idéal pour la pêche. Agrégées Arànsers, Coborriu de la Llosa, Músser, Travesseres et Viliella, villages typiques dans les Pyrénées catalanes.

Llivia 1.224 m

À partir du XVIIe siècle, le village est devenu une enclave espagnole sur le territoire français, qui lui a donné un attrait particulier. Il est, également, un endroit qui a vu le passage de nombreuses armées (Romains, Wisigoths, Arabes, Francs, parfois, et Français à plusieurs reprises).

Parmi l'offre culturelle et récréative, c'est intéressant visiter le Musée Municipal, où vous pouvez voir quelques-unes des pièces les plus emblématiques de la célèbre pharmacie Esteva du XVe siècle, ainsi que le Festival de la Musique, qui a lieu pendant les mois d'août et décembre.

Meranges 1.550 m

Meranges est situé dans la vallée de la rivière Duran et comprend les villages de Meranges et Girul. Beaucoup de randonneurs visitent les zones les plus élevées de la municipalité, où ressortent le lac de Malniu et le cirque glaciaire des Engorgs, ainsi que l'ascension vers Puigpedrós. Comme un point d'intérêt, les visiteurs peuvent admirer le portail de l'église romane de Meranges.

Montellà i Martinet 1.150-950m

Martinet, capitale de la municipalité, est un village avec de nombreuses et variées attractions touristiques: Casa de Riu, transformé en un espace d'information et d'exposition; le Parc des Bunkers, qui est présenté comme une proposition différente pour récupérer la mémoire historique; Montellà: le point de vue naturel de La Cerdagne; Estana: gardien de les murs tortueux du Cadí, point de départ des merveilleux excursions; Béixec: vitrine de forêts verts estivaux et jaunes hivernaux et Villec: porte de la vallée de Bastanist. En outre, Martinet est une zone privilégié pour le départ de nombreuses excursions: Prat d'Aguiló, Prat de Cadí, la vallée de Bastanist, les lacs de la Pera ...

Prats i Sansor 1.124 - 1.068 m

Situé à 1124 m d'altitude, est dans les limites historiques et géographiques, pour le Col de Saig, entre la petite (la Batllia) et la grande Cerdagne. Il comprend le noyau de Sansor, Prats, Barri Capdevila et le lotissement El Pla et est accessible par la route LP-40332 de Bellver à Alp.

Comme des points d'intérêt historique-touristique, il faut souligner l'église romane de Sant Serni et l'ermitage de Sant Salvador, qui est situé dans une position enviable qui domine toute la vallée. Les travaux archéologiques du site de Montlleó sont aussi importants. Prats i Sansor a une excellente offre gastronomique et hôtelière.

Prullans 1.096 m

Prullans est un témoignage vivant de l'histoire: les indications les plus anciennes correspondent à une petite ville de l'âge de bronze et des dolmens d'Orèn. Il conserve, également, la tour del Baró de Prullans et la grotte d'Anes, qui est remarquable, (partagé avec Bellver), ainsi que le Mas fortifié d'Orèn. L'emplacement du village offre une vue unique sur des montagnes de Cadí. Parmi les festivals les plus importants, il convient de mentionner le "Jeudi Gras" avec la traditionnelle omelette de charcuteries et la Réunion de Sant Antoni.

Puigcerdà 1.202 m

Puigcerdà, situé au cœur des Pyrénées catalanes, est la capitale de La Cerdagne. Il dispose d'un emplacement privilégié car il est à la frontière avec la France. Parmi les attractions touristiques les plus emblématiques, se détache le clocher, situé dans le centre commercial, qui est le point de départ d'une route touristique où vous pourrez profiter des vestiges des périodes romane, gothique et néogothique. Il faut également noter le lac de Puigcerdà et le parc Shierbeck, pour profiter du paysage et de la nature.

Comme l'offre de sport, les visiteurs peuvent profiter faire de la randonnée, excursions de haute montagne, routes en VTT ou sentiers de randonnée avec quad ou cheval. Puigcerdà organise, également, des foires agricoles et d'élevage (Foire du Cheval), des événements culturels et gastronomiques (Festival de Trinxat) et des fêtes (Roser, Sacristie) qui culminent avec l'emblématique Festival du Lac.

Riu de Cerdagne 1.179 m

Elle est une municipalité ancienne qui a été ajoutée à Bellver de Cerdagne. Il a un retable dédié à Sant Joan. Elle est caractérisée par la fontaine située sur la place. Dans ses limites, près de l'entrée nord du tunnel du Cadí, il y a le Grau de l'Ós, gorge naturelle unique d'un grand intérêt.

Urús 1.280 m

Urús est présenté comme un centre important de l'abondance estivale de résidences secondaires. En outre, elle est remarquable pour satisfaire aux tâches traditionnelles de la région, comme l'élevage et les cultures.

1.3. FÊTES ET TRADITIONS POPULAIRES

La Cerdagne est synonyme de tradition et festivités populaires. Beaucoup de villages qui sont dans la géographie cerdane ont tourné la célébration de la fin de la récolte dans son Festival, l'un des événements les plus importants de l'année qui rassemble tous ses habitants. La vallée accueille, également, année après année des danses et des rites ancestraux populaires qui réjouissent et mettent couleurs dans les rues de toutes les villages.

Les activités, cependant, ne se termine pas ici, car la région a également été témoin de nombreux cycles de concerts de musique classique (à Llivia, à Puigcerdà, à Ix...); réunions d'accordéonistes, le Festival du Lac à Puigcerdà, des rassemblements non religieux à Fontanera ou à Vilallobent, des réunions et des festivals gastronomiques, tels que la Fête du Trinxat à Puigcerdà, la Fête du Navet à Ger, le "Jeudi Gras" à Prullans avec l'omelette traditionnelle de charcuteries et des foires annuelles comme la Foire de Sant Llorenç à Bellver, les Foires de l'élevage et du sport, entre autres. Célébrations qui donnent de l'authenticité et de la tradition dans la région.

Parmi les événements annuels qui se trouvent dans la région, il faut faire ressortir des fêtes de chaque ville, habituellement en été, dont *les plus populaires sont:*

- Pasqüetes à Llivia après Pâques.
- Fête de Sant Antoni à Bellver de Cerdagne (13 juin).
- Fête de Sant Pere d'Alp (29 juin).
- Fête du Roser à Puigcerdà (mi-juillet).
- Fête de Das pour Sant Llorenç (du 9 au 11 août).

Les foires *gastronomiques* les plus importantes de Cerdagne sont:

- Fête du Trinxat à Puigcerdà (février).
- *Escudellada* (pot-au-feu catalan) du Carnaval à Alp (carnaval).
- Exposition des fromages et des produits artisanaux de Cerdagne et Alt Urgell à Alp (avril).
- Foire de Sant Llorenç à Bellver (août).
- Exposition de Cuisine Populaire avec Navets à Ger (novembre).

Les *foires* les plus *populaires* de Cerdagne sont:

- Salon de l'élevage à Bellver (12 octobre).
- Foire Pyrénées, Sport et Nature à Bellver de Cerdagne (décembre).
- Foire de la Crèche et la Crèche Vivante à Prullans (décembre).
- Foire d'Automne et de Printemps du Baridà à Martinet (mai et octobre).
- Foire du Cheval à Puigcerdà (novembre).
- Salon des Antiquaires et Brocanteurs à Puigcerdà (Pâques).

Les fêtes *traditionnelles* les plus importantes de la région sont:

- Fête des Tres Tombs à Bellver, pour Sant Antoni Abat (janvier).
- *Ballets* de Talló (danse traditionnelle le lundi de Pâques).
- Bal des Laveuses pour la Fête de Riu (août).
- Carnaval à Alp et Bellver.

La plupart des *concerts* prévus sont les suivants:

- Le Festival de Musique Classique à Llívia (août et décembre).
- La Réunion des accordéonistes à Guils et à La Molina (août).
- Le Festival de Musique Ancienne des Pyrénées (juillet et août).
- Les Festivals de Musique Classique à Baga.
- Le Cycle de Jazz à Bolvir (août).

De plus, chaque année à La Cerdagne se célèbrent de grands événements sportifs:

Des *championnats* et des courses de ski:

- Descente pour Enfants à La Molina (janvier).
- Nocilla Cabirol Minifreestyler & World Snow Day (janvier).
- Trophée Pista Pista - Audi Quattro Coupe à La Molina (janvier).
- Course Cargol de Neu à Masella (janvier).
- Course Picarol de Neu à Masella (février).
- Crononiú à La Molina (février).
- Trophée de la Ville de Llívia Interclubs à Masella (mars).
- Finale Coupe d'Europe FIS Alpine (SL/GS) à La Molina (mars).
- La Molina - Vallter Ski Marathon (mars).
- Trophée Commémoratif Pepeta Planas à La Molina (avril).
- TriSnow La Molina (avril).

Courses sportives populaires:

- Compressport Play and Train à Alp (janvier).
- Puigcerdà - Cerdagne Skyline, course de montagne (mars).
- Challenge Cerdagne MTB à Puigcerdà (mai).
- Marche Cyclotouriste des 3 Nations (juin).

- Course Populaire d'Age (août).
- Course Dream Runners Puigcerdà (août).
- Marche nocturne populaire à Bellver (août).
- Traversée du lac fédéré et populaire à Puigcerdà (août).
- Talltendre Vertical (août).
- Ultra Cerdagne à plusieurs villages de La Cerdagne (septembre).
- Salomon Ultra Pyrénées à La Molina et Bellver (septembre).
- Puigcerdà Semi-Marathon (octobre).
- Course Sant Silvestre à Puigcerdà (décembre).
- Pyrénées Ice Swiming Festival au lac de Puigcerdà (mars).

Championnats sportifs annuels:

- Coupe Puigcerdà patin à glace (février).
- Trophée commémoratif de natation Ramon Condomines à Puigcerdà (mars).
- Festival de Gymnastique, mémorial Sara Martínez à Puigcerdà (mai).
- Coupe de football en salle (Futsal) à Puigcerdà, Alp, Bolvir et Bellver (juin).
- Coupe Cerdagne Football Base (juin).
- Championnat national Vol à Voile (juillet).
- Championnats Vol à Voile QSGP Sailplane Grand Prix Cerdagne (avril et septembre).
- Championnats et compétitions nationaux et internationaux de vol acrobatique.
- Mountain Rally: Ascension Alp-Masella (juillet).
- Randonnée Hippique à Puigcerdà. Concours National des Sauts et de Dressage (juillet).
- Ouvert Ville de Puigcerdà Tennis Absolut (fédéré) et Ouvert Cerdagne non fédérée à (août).
- Trophée International de Curling à Puigcerdà (octobre).
- Tournoi de hockey sur glace Vila de Puigcerdà des vétérans (novembre).

2. CERDAGNE, DESTINATION TOURISTIQUE TOUTE L'ANNÉE

Tout au long de l'année, la région de La Cerdagne est le cadre idéal pour pratiquer toutes sortes d'activités récréatives en plein air. Les 365 jours de l'année, la vallée est une bonne destination touristique pour profiter de la nature et échapper du bruit et de la circulation de la ville.

Pendant la saison d'hiver, les amateurs de la neige ont un rendez-vous incontournable dans la région, avec un total de cinq stations de ski (deux de ski alpin et trois de ski nordique), où jeunes et adultes peuvent profiter des pistes dans un environnement unique.

Avec l'arrivée du beau temps, la vallée se présente comme le cadre idéal pour jouer au golf, à la fois au **printemps** et en **été**. Il existe actuellement trois clubs supérieurs qui ont de grandes zones adaptées aux besoins et aux niveaux de tous les joueurs: Real Club de Golf Cerdanya, Fontanals Golf et Club de Golf Sant Marc.

Déjà dans les mois d'**automne**, les champignons deviennent les protagonistes de la vallée. La diversité fongique comprend 1.500 espèces, principalement de forêt subalpine et de prairie de fauche, de printemps ou d'automne. Pour la tradition et la qualité gastronomique, il faut ressortir le cèpe, le cariolette, le mousseron de printemps, la chanterelle, les lactaires, les petits gris et les chanterelles jaunes. Un champignon comestible relativement courante dans La Cerdagne, mais rare ou absente dans une grande partie de la géographie catalane, est le morillon (*Verpa bohemica*). Le Forêt de Meranges est l'un des nombreux endroits dans la région de La Cerdagne pour récolter eux. Les champignonnistes y peuvent trouver des champignons du mars, des lactaires, des chanterelles, des mousserons...

Mais le loisir ne finit pas ici. Au cours de l'année, vous pouvez vivre La Cerdagne de près et connaître son histoire, visiter les musées, découvrir les bâtiments les plus emblématiques et être en contact avec la nature, la vallée et les paysages infinis qui étonnent aux visiteurs.

3. RECOMMANDATIONS

1.3. LES ATTRACTIONS PRINCIPALES

1- *Puigcerdà*

Village fondée le XVIIe siècle par le roi Alphonse I, c'est la capitale de La Cerdagne. Au milieu du village se dresse la Cloche, une tour imposante octogonale de 35m d'haute du XVIIe siècle, de l'ancienne église de Santa Maria, à laquelle vous pouvez monter et profiter d'une vue panoramique excellent sur la région. La mairie et le belvédère de La Cerdagne, l'église et le cloître de Sant Domènech du XVe siècle, la Plaça del Call, les bâtiments de l'époque coloniale de style éclectique comme le casino Ceretà, le Lac de Puigcerdà, d'abord mentionné dans le XIIIe siècle, et le parc Shierbeck avec abondante végétation et faune. Puigcerdà est aussi un important centre commercial.

2 - *Alp - La Molina - Masella*

Alp est une municipalité touristique pour excellence, de laquelle il faut remarquer La Tosa d'Alp avec deux stations de ski : La Molina (pionnier dans notre pays) et Masella, qui forment le domaine skiable Alp 2500.

Le village est une ville pittoresque qui a l'église de Sant Pere d'origine roman. Près d'Alp, il y a la construction unique de la Tour de Riu, une ferme fortifiée documentée déjà dans l'époque médiévale, à la fin du XIXe siècle, qui a été transformé en un château d'inspiration romantique.

3 - *Llívia - Pharmacie Esteva et centre urbain*

Llívia est le village le plus ancien de la région, appelé Ancien Lulia ou Lybica romaine. C'est important souligner le caractère unique d'être une enclave espagnole sur le sol français, à la suite du Traité des Pyrénées.

C'est intéressant de visiter l'ancien village, déclaré d'intérêt culturel et compris par la construction du presbytère, l'église de la Mare de Déu dels Àngels du XVIe siècle (où actuellement se célèbrent les Festivals de la Musique de Llívia), la tour Bernat de So (ancienne prison) et le Musée Municipal où vous pourrez visiter une exposition d'objets de l'ancienne pharmacie Esteva du XVe siècle, considéré comme l'un des plus anciennes en Europe. À 2 km du centre comprennent également les vestiges de l'ancien Château de Llívia.

4 - *Bellver de Cerdagne - Quartier de la Place et Santa Maria de Talló*

Bellver, capitale de la région de la Batllia, avant d'être un village il était un château qui faisait partie d'une ligne de fortifications. Faits saillants de son centre historique ou Quartier de la Place, charmant et composé par la Plaça del Portal, la rue del Mig et la Plaça Major avec des arcades, où se trouve l'ancien bâtiment des douanes du XVIe siècle, maintenant restauré, à côté de l'hôtel de la mairie.

A la même municipalité il y a la basilique de Santa Maria de Talló du Xe siècle, l'église romane la plus grande de la région. D'autres villages d'intérêt sont le village de Santa Eugènia de Nerella, Baltarga, Tallendre, Éller et Bor.

5 – *Le Chemin de Saint-Jacques – Mare de Déu de Quadres (Isòvol)*

Dans le parcours, se ressort l'église de la Mare de Déu de Quadres du XIIIe à XIVE siècles, qui était un «Domus Hospitalis», chapelle d'un hospice de voyageurs situé à la rue Royal ou Chemin de Saint-Jacques.

Une partie de la route du Chemin de Saint-Jacques traverse la municipalité de Bolvir, où il a établi le premier parcours de golf dans la région. Dans Bolvir il faut souligner l'espace Ceretània et le Castellot de Bolvir: site archéologique d'une ancienne colonie ibérique il y a 2500 ans.

6 - *Meranges – Le Lac de Malniu*

Meranges (1.550m), est niché dans la vallée de la rivière Duran ou Valltova, dans un cadre de montagne au pied du Puigpedrós.

Dans le village il faut faire ressortir l'église de Sant Serni, une église romane de XIe siècle qui conserve un Pantocrator polychromé à l'intérieur. A côté se trouve le Musée du Sabot, qui nous raconte comment a fait ces anciennes chaussures, largement utilisé par les habitants de la région. Meranges est l'une des municipalités les plus visités dans la région depuis de nombreuses excursions sur le lac Malniu (2.240 m), le cirque glaciaire des Engorgs (2.375m) et le Puigpedrós (2.914m).

7 - *Músser et Arànsér*

Músser, à 1.305 mètres de haut, est l'un des plus charmants villages de la région, où se trouve l'église romane de Sant Fructuós avec curieuses peintures "naïves" à l'intérieur.

Arànsér est un autre village de montagne à 1.500m, situé dans la vallée de la rivière du Molí. Il a proximité avec la station de ski nordique d'Aransa, qui est devenu l'un des plus idyllique zone pour pratiquer cette forme de ski et profiter de l'environnement avec les forêts de pins et des lacs de la Pera.

8 - *Lles - Cap de Rec*

Excellente route vers le refuge de montagne du Cap del Rec (1.987m), où vous pourrez profiter d'une vue magnifique sur la région donnant sur le Cadí et Baridà. Un attrayant lieu avec des forêts de pins, des torrents d'eau à pied de la Tossa Plana de Lles (2.916m) et les Lacs de la Pera. Nous soulignons également la station de ski nordique de Lles, pour profiter l'entourage.

9 - *Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró*

Un lieu d'une grande beauté, il est dans la classification du parc de montagne pour sa hauteur entre 800 et 2.648m. Les deux grandes chaînes de montagnes de Cadí et Moixeró, rejoints par le Col de Tancalporta forment une barrière montagneuse impressionnante dans le Prepyrennes, avec une superficie de plus de 30 kilomètres. Ses versantes sont des falaises abruptes avec des parois verticales et des vallées profondes dans le Cadí, et des canaux raides dans le Moixeró.

Dans des montagnes de Cadí, parmi ses cadres de grande beauté et spécial attraction, se trouve la roche de l'Orquider sur le versant nord, qui domine la vaste prairie du Cadí et le Puig de la Canal Baridana qui est le point culminant des montagnes et du parc.

La végétation du parc est d'un grand intérêt parce que les variées conditions climatiques et d'altitude permettent l'existence d'espèces alpines, euro sibériennes et méditerranéennes.

La faune avec plus de 249 espèces de vertébrés et un grand nombre d'invertébrés, a un rôle particulier. Parmi les mammifères comprennent les chamois, les cerfs et les chevreuils, et

d'autres comme la martre, l'hermine et la marmotte. Dernièrement, il faut souligner le retour d'une nouvelle espèce, le loup. Parmi les oiseaux ressortissent le gypaète barbu, le grand tétras et le pic noir. Parmi les reptiles il y a le lézard vert et la couleuvre verte et jaune, et parmi les amphibiens nous trouvons le triton pyrénéen et la grenouille.

Parmi les attractions du Parc Naturel, se démarque la randonnée. Les itinéraires les plus recommandés sont les suivantes:

- Le GR150 qui fait le tour du Parc avec une variante qui suit la crête, le GR 150-1.
- Le Chemin des Bonshommes, qui suit les lieux historiques où ils ont passé les Cathares.
- Le Chemin des Moissonneurs qui va de Gósol à Bellver en passant pour le pas de Gosolans et la prairie d'Aguilló.
- Laissant Estana vers le Prat du Cadí et l'ascension au Cadí pour le Canal de Cristal.
- Du Col de Pal à la Puigllançada et la crête de la Tosa pour la chaîne Gran.
- Sentier de la nature: la route du bec-croisé des sapins et l'itinéraire de la loutre.

Nous vous recommandons également d'autres excursions qui peuvent être faites:

- Itinéraire en vélo : tour dans le parc en VTT et tour de cyclotourisme dans le parc.
- Itinéraire en Jeep: de Riu de Cerdagne au refuge del Serrat de les Esposes, belvédère du Cap del Rec, refuge de l'Inglà et descente à travers la vallée jusqu'à Bellver.
- Itinéraire en voiture: de La Molina à La Pobla de Lillet en passant pour le Col de la Creueta.

10 - *Estana - Prat du Cadí - Notre-Dame de Bastanist*

Dans la municipalité de Montellà - Martinet on trouve Estana (1.500m), un petit village de montagne situé sur un éperon entouré de forêts et de prairies, avec le majestueux Cadí comme toile de fond. De là, se domine presque tout le mur nord de ces montagnes

Pyrénéennes calcaires, d'où vous pouvez commencer la randonnée jusqu'à Prat du Cadí, un autre des lieux uniques de la région, la visite est essentiel.

À 8 km d'Estana on trouve le sanctuaire de Notre-Dame de Bastanist entre lieux de végétation dense à pied du Cadí.

Un autre endroit pour mettre en évidence de la municipalité de Montellà – Martinet est le Parc des Bunkers de Martinet, appelé la ligne des Pyrénées.

11 - *Itinéraire pour La Cerdagne française*

Cet itinéraire nous laisse connaître La Cerdagne Française ou Haute-Cerdagne. En sortant de la Guingueta d'Ix (Bourg-Madame) vers Sallagosa, il y a le village d'Ix où se dresse l'église romane de Sant Martí.

À 8 km il y a Sallagosa, un village le plus attractive et typique de la zone française. En continuant le long de la route, vous arrivez à Mont-Louis, village fortifié plus d'altitude en France, où se dépassent les murs, la citadelle et le premier four solaire dans la région.

Le retour à Puigcerdà se peut faire via Font-Romeu, un village typique d'hiver de cette région de France. De là, on arrive à Odeillo, où il y a le four solaire le plus grand en Europe avec une zone à visiter. D'autres villages qui arrivent à Puigcerdà sont aussi Angostrina et Ur.

Dans ce domaine, on a un grand nombre de stations de ski nordique et alpin qui permettent aux visiteurs de profiter de la neige en alternance différents sites dans un rayon de 30 à 40 km de Puigcerdà: Eyne (ski alpin), Sant Père dels Forcats (alpin), Font-Romeu (alpin et nordique), Pyrénées 2000 (alpin et nordique), Col de la Llosa (nordique), La Quillane (alpin), Capcir (nordique), Les Angles (alpin), Formiguères (alpin), Puyvalador (alpin) et Porté Puymorens (alpin).

12 - *La Grand Tour Cerdagne*

Il est un circuit qui passe à travers de vieilles routes qui reliaient les villages de haute montagne de la région. Cette route de montagne, entre mille et deux mille mètres de haute, se peut réaliser pratiquement toute l'année, même en hiver quand les routes sont complètement couvertes de neige.

Le but de la visite est de promouvoir le territoire, ses villages, ses gens, l'offre culturelle avec le patrimoine architectonique, les traditions, les coutumes, la cuisine ... Il est également un itinéraire idéal pour profiter de la nature avec de la flore et de la faune.

Depuis 2012, la course le Grand Tour Cerdagne est célébrée, avec 120km et une dénivellation accumulée de 5.824 m. Tous les deux ans, on célèbre le Tour Ultra Fons avec 214 km. Cet événement rassemble des centaines d'athlètes de partout, beaucoup d'entre eux accompagnés de famille ou d'amis, créant une atmosphère de participation et d'excitation tout au long du week-end. Pendant les premières années, la course a été réalisée au cours du mois de juillet, mais maintenant elle aura lieu au cours du mois de septembre.

13 – *Le Chemin des Bonshommes*

Le Chemin des Bonshommes est une route qui était autrefois utilisé par les Cathares comme les voies de migration au cours des XIIIe et XIVe siècles, traversant les Pyrénées. Cet itinéraire suit le long chemin GR 107. Cela commence au sanctuaire de Queralt à la ville de Berga et atteint au château de Montsegur et l'Arieja (France).

L'itinéraire peut se faire à pied, à cheval et dans la plupart des sections, en VTT. Le meilleur moment de l'année pour le mener à bien est d'avril à novembre. Bien sûr, il convient de noter les points de vue sur le massif du Pedraforca et le Cadí et faire une petite visite à la cascade de Salt del Molí.

La route prend un total de 189 km, est un itinéraire linéaire de difficulté moyenne – haute si ce se fait à pied et de difficulté haute si cela se fait en VTT. La route traverse les régions du Berguedà, La Cerdagne, l'Alt Urgell, le Solsonès et l'Arieja (France). Notez que cet itinéraire prend en charge les questions liées à l'écotourisme.

3.2. **TOURISME ACTIF**

La Cerdagne est une vallée privilégiée pour la pratique du sport tout au long de l'année. Leurs caractéristiques physiques et climatiques, ses excellentes installations et le large éventail de secteurs, invitent à pratiquer toutes sortes d'activités sportives encadrées dans un cadre incomparable.

Pendant la saison d'hiver, vous pouvez profiter de la neige, en faisant le ski alpin et nordique, randonnées en raquettes ou des skis de montagne. Cependant, la région dispose également d'une vaste gamme d'options pour toute la famille.

Mais l'offre ne se termine pas là, car la région dispose également d'un aéroport pour les amateurs de sports aériens et une foule d'activités d'aventure pour les plus aventureux, comme le VTT, l'équitation, la spéléologie, tir à l'arc, quads, bougies, segway, parc d'aventure aux arbres, accrobranche, golf, etc.

Ce qui suit vous avez décrit en détail toutes les activités et installations récréatives et sportives qui existent dans la région:

3.2.1. Stations de Ski Alpin

La Cerdagne se caractérise par sa longue tradition dans le monde du ski, grâce aux stations de La Molina et Masella.

La Molina

Station doyenne de sports d'hiver en Espagne, se caractérise par son esprit moderne et sportif. La plupart de sa longueur se trouve à La Cerdagne. Avec une altitude maximale de 2.537 m et un minimum de 1.700 m, a un total de 67 km de pistes de ski et 28 km de neige artificielle (46% du domaine skiable.) Sur les 61 pistes, 17 sont vertes, 18 bleues, 19 rouges et 7 noir. Elle dispose également d'un grand Snow Park, le super tube le plus grand dans les Pyrénées, 14 remontées mécaniques et plusieurs zones spéciales: piste de traîneau, snowparks, pistes de raquettes de neige et étapes de la FIS, entre autres.

Parmi les différents services dans les pistes et à pied de pistes, elle offre : 8 écoles de ski, un centre sportif adapté, 6 restaurants et bars, 3 aires de jeux pour les enfants et parcs à neige, 3 casiers, un centre d'information et de réservation, 7 parkings, un bus interne, un centre médical et un établissement du matériel de ski à louer. Dans les activités de loisirs au public sans skier il y a un large éventail d'activités: circuits en machines à damer, raquettes, segway sur la neige ou circuit de traîneau à chiens.

Il est important de noter la longue histoire de La Molina dans des événements internationaux comme la Coupe du Monde de Ski Alpin en 2008, les Championnats du Monde de snowboard en 2011 et les Championnats du Monde de Ski Alpin pour handicapés au cours de 2013. Par conséquent, un long passé et un avenir prometteur.

Coordonnées de contact: de contact:

LA MOLINA
Édifice Télécabine Alp 2500, Parking 1
17537 La Molina - Alp (Gérone)
Tel. 972 892 031
Tel. Blac: 972 892 164 (24h. InfoNeu)
lamolina@lamolina.cat
www.lamolina.cat

Masella

Elle est située à la montagne de la Tosa, 2.535 m, dans la région de La Cerdagne, entre les municipalités d'Alp, Das et Urús. Elle dispose d'un total de 74 km et 65 pistes, parmi lesquels : 9 sont vertes, 24 bleues, 23 rouges et 9 noires. La station dispose de 18 remontées mécaniques, 5 télésièges, 7 téléskis, 4 bandes transporteuses et 2 télé cordes. Avec un Dénivellation de 935 m, le pic est situé à 2535 m et le minimum à 1.600 m. Il y a également 536 canons à neige, 935 mètres de Dénivellation de pistes de ski et 45 km de pistes avec de la neige artificielle.

Cette station est devenue la capitale du ski de nuit dans les Pyrénées. À la nuit, avec l'éclairage des pistes, Masella est transformé, et il est temps de profiter de la magie de la nuit. Skier de nuit est une expérience à vivre. Masella est la saison avec plus de kilomètres éclairé dans les Pyrénées.

Parmi les principaux services offerts comprennent: les zones de restauration (bars, cafés, restaurants, aires de pique-nique), location de matériel, des casiers de stockage de ski, de l'espace pour le snowboard, service médical, école de ski et snowboard, jardin des neiges et un magasin d'accessoires de ski.

Coordonnées de contact: de contact:

MASELLA
Av. Peu de Pistes, s/n
17538 Masella - Alp (Géronne)
Tel. 972 144 000
masella@masella.com
www.masella.com

La Molina + Masella

L'union des stations de ski de La Molina et Masella forme l'une des plus grandes stations de ski dans les Pyrénées, avec 141 km de pistes.

La télécabine Alp 2500 est responsable de la connexion des deux stations. En huit minutes couvre près de 3 km qui séparent le parking de Cap de Comella de La Molina de niveau 2.340 à la Tosa d'Alp. Au total, il dispose de 119 pistes, dont: 22 sont vertes, 41 bleues, 40 rouges et 16 noires. Ses 32 ascenseurs ont la capacité de transporter 41,180 skieurs par heure. Le réseau de neige artificielle avec 962 canons couvre un total de 69 km de pistes.

3.2.2. Stations de ski nordique

En ce qui concerne le ski nordique, La Cerdagne est également le théâtre de trois stations: Guils Fontanera, Lles et Aransa.

Guils Fontanera

Ouvert en 1993, c'est une station appartenant à la municipalité de la mairie du village de Guils de Cerdagne. Il est un domaine avec de nombreuses possibilités pour les amateurs de ski, grâce à sa situation géographique sur un versant d'influence atlantique.

Au total, il dispose de 45 km de pistes, un réseau de 25 circuits possibles indépendants reliant différents niveaux de difficulté: 6 vertes, 3 bleues, 7 rouges et une noire. Le niveau minime est 1.905m et le maxime, 2.080m. Le complexe dispose d'un large éventail d'activités conçues pour tous les âges: circuits en raquettes, parc de neige pour enfants, école de ski et espace de luges pour les enfants.

Coordonnées de contact: de contact:

GUILS FONTANERA
17528 Guils de Cerdagne (Géronne)
Tel. 972 197 047
fontanera@guils.com
www.guils.com

Lles

Situé dans la partie ouest de la région, avant de des montagnes de Cadí, propose des promenades à la montagne, parmi lesquels se démarquent: les lacs de la Pera, Tossa Plana de Lles (2.916 m), le lac Orri, GR-11 variante 10 (Transpyrénéen), Lacs de Setut, GR 107 (Route des Bonshommes). Au total, il dispose de 36 km de pistes: 4 vertes, 5 bleues, 6 rouges et 2 noires.

Coordonnées de contact: de contact:

LLES DE CERDAGNE
25726 Lles de Cerdagne (Lleida)
Tel. 973 293 100
estacio@lles.net / www.lles.net

Aransa

La station de ski d'Aransa est située sur le versant sud des Pyrénées, dans la région de La Cerdagne, à 5 km du village d'où il tire son nom. Les circuits de l'station passent par des forêts de pins luxuriants et traversant les prairies de haute montagne.

Bien que le ski nordique soit l'activité principale de la station avec 31 km de pistes, vous pouvez également faire de la randonnée en raquettes (15 km de pistes), et en été, profiter du vaste réseau de sentiers qui peuvent être explorés à pied ou en vélo. La station dispose d'un parking, un restaurant et un hébergement.

Coordonnées de contact: de contact:

ARANSA
25726 Aransa (Lleida)
Tel. 973 293 051
aransaesqui@gmail.com
www.aransaesqui.cat

3.2.3. Golf

Le golf est l'une des activités récréatives qui peuvent être réalisées dans La Cerdagne, en famille ou entre amis. Il existe actuellement trois clubs supérieurs où les amateurs de golf peuvent profiter le plus: Real Club de Golf Cerdanya, Fontanals Golf et Club de Golf Sant Marc.

Real Club de Golf Cerdanya

Situé dans les Pyrénées, en pleine vallée de La Cerdagne à 1.200 m d'altitude, il offre une beauté spectaculaire avec une piste magnifique pour la qualité de jeu et de bois unique. Il dispose de deux routes: un cours de 18 trous (Par 71) et l'autre de 9 (Par 36). La piste se caractérise par trou pas trop long et étroit entouré de variété d'arbres qui protègent les rues.

Les joueurs doivent avoir une grande précision dans leur jeu, car il est très proche de ses limites à l'extérieur et ses «greens» sont petits et entourés par des bunkers. En outre, la route plus petite a des trous de grand espace avec de petits lacs et de forêts. Ses rues sont larges et n'ont pas de grandes difficultés. Les « greens » grandes sont entourés par des bunkers.

En ce qui concerne les services, il dispose d'un bar et d'un restaurant, location de clubs, chariots, chariots électriques et voitures de golf. Vestiaires, terrain de practice, paddle, tennis, piscine et squash. Il est ouvert toute l'année.

Coordonnées de contact: de contact:

REAL CLUB DE GOLF DE CERDANYA
Boîte Postale, 63
17539 Bolvir (Gérone)
Tel. 972 141 408 - 972 141 040 - Fax 972 881 338
info@rcgcerdanya.com / www.rcgcerdanya.com

Fontanals Golf

Ouvert en 1995 dans le village de Soriguerola, Fontanals Golf est dans un cadre magnifique. Son itinéraire et ses installations sont entièrement intégrés dans la vallée de La Cerdagne, étant bien desservi par le réseau routier et ferroviaire, à moins de 2 heures de Barcelone en voiture.

Fontanals Golf est conçu de telle sorte que les joueurs de tous les niveaux peuvent trouver leur propre défi personnel. Il propose un parcours qui est divisé en deux parties: les 9 premiers trous ont un design traditionnel et sont caractérisés par un récent neuf style plus moderne à l' "style "Floridià" (la campagne de Floride) avec plus apparence des lacs et des bunkers pendant l'itinéraire.

Parmi les différents services offerts comprennent : restaurant, snack-bar, piscine climatisée, sauna, bains turcs, service de massage, salle de sport, terrain de sport, tennis et paddle, magasin de golf, école de golf, parcours 3 trous école, location de matériel, location de caddy-cars, motos et chariots électriques. Ouvert toute l'année sauf le 25 décembre, le 1er janvier et tous les mardis du 15 septembre au 15 juin.

Coordonnées de contact: de contact:

FONTANALS GOLF
Soriguerola
17538 Fontanals de Cerdagne (Gérone)
Tel. 972 144 374 - Fax. 972 890 856
info@fontanalsgolf.com
www.fontanalsgolf.com

Golf Sant Marc

Le Golf Sant Marc est situé dans la municipalité de Puigcerdà, concrètement à la propriété de Sant Marc, où vous pouvez également trouver un petit hôtel charmant, un restaurant de renom et un centre équestre. Il est, par conséquent, un complexe sportif familial avec de charme.

Le Golf Sant Marc, conçu par Enrique Saenger- Golf Project possède un magnifique terrain de golf de 18 trous exécutive et d'une longueur d'environ 3.000 mètres.

Les trous sont destinés à s'adapter à la topographie de l'environnement et s'intégrer dans la végétation indigène de La Cerdagne. Il se caractérise principalement par deux lacs, des bunkers et autres obstacles qui sont au long du parcours, qui embellissent la piste et, à son tour, entrave. Il est un domaine exigeant dans un cadre unique et exceptionnel.

Le complexe dispose d'un terrain de practice éclairé et couvert, putting green, zone d'approche, Caddie Master, Casa Club, vestiaires avec douches, golf Pro-shop, restaurant, café avec terrasse, chambre de clubs, location d'équipement, location de chariots électriques, école de golf, activités pour des enfants et organisation d'événements et championnats.

Coordonnées de contact: de contact:

GOLF SANT MARC
Chemin de les Pereres, s/n
17520 Puigcerdà - Gérone
Tel. 972 883 411 - Fax. 93 487 02 01
info@golfpuigcerda.com
www.golfsantmarc.com

3.2.4. Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró

Le Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró a 41.060 hectares divisé en trois régions: Alt Urgell, Berguedà et Cerdagne. En ce qui concerne toutes les chaînes de montagnes pré-pyrénéennes composées pour le Cadí et Moixeró, le massif du Pedraforca et une grande partie de la Tosa et Puigllançada.

En 1982, en Europe, le parc a été déclaré une zone de protection spéciale pour les oiseaux (SPAB) et en 2003 a été approuvé son adhésion dans la région alpine dans le réseau Natura 2000. Il est un lieu d'une grande beauté. Son altitude varie entre 800 m, au fond des vallées et 2.648 m, dans les pics. Les deux chaînes de montagnes grandes de Cadí et Moixeró, se rejoignent par le cou Tancalaporta et forment une impressionnante barrière montagneuse dans le pré-Pyrénées.

La **végétation** du Parc, avec plus de 1500 taxons de plantes supérieures est d'un grand intérêt parce que les conditions climatiques variées et d'altitude permettent l'existence d'espèces alpines, Euro-Sibériennes et de la Méditerranée. Les parties les plus élevées, à partir de 2000 m, sont couvertes de prairies alpines, composés essentiellement d'un grand nombre d'espèces de graminées et de fleurs colorées. Plus bas, dans l'étage subalpin, il y a des forêts de pins. Dans l'étage montagnard il y a des forêts d'hêtres, tandis que la majeure partie de l'endroit ensoleillé est occupé par le chêne truffier et le chêne vert.

La **faune** a un rôle particulier, avec plus de 249 espèces de vertébrés et beaucoup d'invertébrés. Parmi les mammifères, il faut ressortir les chamois, les cerfs, l'hermine, la martre, les marmottes et musaraigne pygmée. Actuellement une nouvelle espèce a reparu: le loup, un seul spécimen trouvé en 2003. Parmi les oiseaux, vous pouvez trouver de grosses rapaces telles que le gypaète barbu, l'aigle royal ou le vautour. Les vieilles forêts de conifères, il y a deux espèces de période glaciaire relict, le grand tétras et le pic noir, qui est le symbole du parc. Quant aux reptiles, il faut mentionner deux espèces d'habitats humides: le vert lézard et la couleuvre vert et jaune. Parmi les amphibiens il faut souligner le triton Pyrénéen et la grenouille. Dans les cours d'eau ne vivent que trois espèces de poissons indigènes: la truite, le barbeau méridional et le barbeau méridional rouge.

Dans le parc, on peut faire des **activités** en plein air comme excursions, itinéraires en vélo et tout-terrains, escalade, chasse, pêche et itinéraires avec un guide.

3.2.5. Chemins de La Cerdagne

La Cerdagne est présentée comme la destination idéale pour explorer des sentiers de randonnée. Il est un paradis pour les marcheurs qui recourent des montagnes, des forêts, des vallées, des rivières, des ruisseaux et des lacs ... un monde dans la nature pour tous les âges et niveaux.

La Cerdagne met à la disposition des randonneurs options sans fin: les chemins de longue distance (GR), des sentiers de petite distance (PR) et d'autres itinéraires entièrement balisés qui complètent l'offre de sentiers sur les itinéraires de différents niveaux de difficulté. Les offices de tourisme de la vallée ont guides spécifique décrivant toutes les routes qui peuvent être faites. Parmi les excursions les plus populaires comprennent: les lacs de Meranges, les lacs de La Pera, les Bulloses, le Prat du Cadí, et plusieurs itinéraires thématiques ou historiques de grande beauté et valeur, comme le chemin des Bonshommes et le Chemin de Saint-Jacques, entre autres.

Ci-dessus on trouve les principales caractéristiques des routes historiques et thématiques, les sentiers et chemins de La Cerdagne.

3.2.5.1. Routes Historiques et Thématiques

Chemin de Saint-Jacques

Le Chemin de Saint-Jacques est une route menant à Compostelle, où à début du IXe siècle ont été découverts les restes de l'apôtre Saint-Jacques. A l'époque, il y avait une ferveur religieuse: les pieux pèlerinages vers Santiago de Compostela pour se purifier et adorer les reliques du saint martyr.

Les routes qui mènent à Compostela convergent de deux chemins principaux: un d'Aragon et un autre de Navarre, ce dernier vient de la France pour Roncevaux et atteint jusqu'à Puente de la REyne, où se rejoint à la route aragonais qui vient à travers de Somport en passant pour Jaca. Dans ces principales routes convergent de nombreuses routes secondaires, dont l'un comprend des gens de l'Europe du Sud entrant par le Col de la Perxa et Pimorent, converge vers Saint-Jacques de Rigolisa (Puigcerdà), traverse La Cerdagne et continue à travers les Pyrénées vers Jaca, où il se connecte à l'une des routes principales.

Une partie du Chemin de Saint-Jacques passe pour La Cerdagne, tronçon qui est divisé en 5 parties:

- **Tronçon 1:** 7,4 km, va de **Santa Maria de Llivia** (Llivia) à **Saint-Jacques de Rigolisa** (Puigcerdà). Au long du parcours, **d'1 heure et 30 minutes** approximativement, vous pouvez visiter l'église de **Notre-Dame dels Àngels**, la tour Bernat de So, le centre historique et le château de Llivia et dans le village d'Ur, l'église de Sant Martí d'Ur.

- **Tronçon 2:** va de **Saint-Jacques de Rigolisa** à **Notre-Dame del Remei (Bolvir)**, il a une distance de 7,75 km, qui peut être traversé en **1 heure et 28 minutes**. Parmi les principaux points d'intérêt, il y a: **le clocher de Santa Maria**, la Plaça de Cabrinetty, l'ancien couvent de Sant Domènech et l'église de Sant Jaume de Rigolisa à Puigcerdà. À Guils on peut voir le pont de Sant Martí et à Bolvir, l'église de Notre-Dame del Remei.

- **Tronçon 3:** de 9,80 km, va de **Notre-Dame del Remei** (Bolvir) à **Notre-Dame de Quadres** (Isòvol). Les randonneurs peuvent arrêter dans Bolvir pour voir l'église de Santa Cecilia; à Saga, pour découvrir l'église de **Santa Eugenia**, ou à Isòvol pour admirer le sanctuaire de Notre-Dame de Quadres, entre autres. Durée: **1 heure et 40 minutes**.

- **Tronçon 4:** de **Notre-Dame de Quadres** à **Santa Maria de Talló** (Talló) - 6 km qui on peut traverser en **1 heure et 20 minutes**. Dans les environs de la piste, vous pouvez visiter l'église de Santa Maria à Mosoll, la chapelle de **Sant Salvador de Predanies à Prats**, l'église de Sant Andreu à Baltarga, la grotte de la Four de Bor, l'église Sant Serni de Coborriu, la Tour de Cadell, la vallée d'Inгла et le chemin des Bonshommes à Bellver.

- **Tronçon 5**: d'11,56 km, avec une durée de **2 heures et 33 minutes** approximativement, il va de **Santa Maria de Talló** à **Martinet**. Les points d'intérêt sont le centre historique de Bellver, l'église de **Santa Eugènia** à Santa Eugenia, Sant Martí dels Castells et le Parc des Bunkers de Martinet.

Le chemin des Bonshommes

Le chemin des Bonshommes est une route touristique entre le sanctuaire de Queralt à Berga, et le château de Montségur (Arieja) en France. Cet itinéraire offre la possibilité de suivre les voies de migration utilisées par les Cathares (ou Bonshommes) au cours des XIIIe et XIVe siècles quand ils ont fui des croisés et de l'Inquisition, parrainé par l'Eglise catholique de Rome avec l'aide du roi de France.

Le CBH est un chemin de longue distance (GR 107) qui peut être fait à pied, à cheval et dans la plupart des sections, en VTT. En outre, il existe une variante de la route qui traverse la région du Solsonès, de Gósol au sanctuaire le Miracle qui suit principalement le chemin de GR7.

3.2.5.2. Routes entre villages.

Ces itinéraires sont complètement marqués sur le sol et ils peuvent être faits à pied, à cheval et en VTT. Ils ont tous différents niveaux de difficulté, conçu pour tous les âges et les saisons:

1. Alp - Sanavastre - Alp

Il est une route idéale pour ceux qui veulent profiter d'un tour doux et facile par la plaine de la vallée, à travers de chemins sans aucune difficulté.

- Point de départ: office du tourisme d'Alp.
- **Distance**: 16,6 km.
- **Durée**: 1 h 30 min.
- **À pied**: 4h.
- Points d'intérêt: écosystème de Sanavastre (trou de la mine), Sansor, Prats, Mosoll (ermitage), Alp.
- Points d'eau: Sanavastre, Mosoll, Alp.
- Cyclable: 100%
- **Difficulté**: facile.

2. Sanavastre - Puigcerdà

Itinéraire doux et facile qui court le long des chemins et l'asphalte sans aucune difficulté, en bordure de l'aérodrome. Il est recommandé de prendre des précautions particulières en se traversant la route principale, près de Puigcerdà.

- Point de départ: Plaça Major de Sanavastre.
- **Distance**: 12,5 km.
- **Durée**: 1 h.
- **À pied**: 3h.
- Points d'intérêt: Queixans, Puigcerdà.
- Points d'eau: Queixans, Puigcerdà. - Cyclable: 100%
- **Difficulté**: facile.

3. Puigcerdà - Bolvir - Puigcerdà (Route des Moulins)

Cet itinéraire est facile et il est déroulé autour de Puigcerdà par chemins verdoyants. Le circuit de retour de Bolvir à Puigcerdà coïncide avec le Chemin de Saint-Jacques. Il est important de prendre des précautions en traversant la route principale à Bolvir.

- Point de départ: Chemin de Sant Marc.
- **Distance:** 14,2 km.
- **Durée:** 1 h 30 min. **À pied:** 3 h.
- Points d'intérêt: Sant Marc, Talltorta, Bolvir, El Remei, Pont roman de Sant Martí d'Aravó, Puigcerdà.
- Points d'eau: Puigcerdà, Sant Martí, Talltorta.
- Cyclable: 100%
- **Difficulté:** facile.

4. Puigcerdà - Rigolisa - Puigcerdà

Il est un itinéraire très facile près de Puigcerdà. C'est recommandable du faire avec des enfants et, en plus, il offre des bonnes vues.

- Point de départ: secteur nord du lac de Puigcerdà.
- **Distance:** 3,4 km.
- **Durée:** 30 min.
- **À pied:** 1 h.
- Points d'intérêt: Rigolisa.
- Points d'eau: Puigcerdà.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** circuit d'initiation.

5. Puigcerdà - Guils - Puigcerdà (Route des Contrebandiers)

Cet itinéraire départ au lac de Puigcerdà. Il a une montée douce par l'asphalte vers Iravals, en direction du Tour de Querol, où commence la partie forte de la route avec une montée raide jusqu'à Guils. Ensuite, la pente, qui offre d'excellentes vues sur la vallée jusqu'au Remei et se connecte avec la route no. 3 jusqu'au lac Puigcerdà. Les signes existent uniquement sur le territoire catalan.

- Point de départ: secteur nord du lac de Puigcerdà.
- **Distance:** 16,5 km.
- **Durée:** 1h 30 min.
- **À pied:** 5 h.
- Points d'intérêt: Puigcerdà, Guils, Iravals, Sant Pere.
- Points d'eau: Puigcerdà, Guils, Sant Martí.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** moyenne.

6. Talló - Santa Eugènia - Talló

Itinéraire court et varié dans la Batllia. Au milieu, il y a des montées courtes et dures. On traverse un ruisseau avec le vélo aux épaules. Topographie et paysage très intéressantes.

- Point de départ: Talló.
- **Distance:** 9,5 km.
- **Durée:** 1h 30 min.
- **À pied:** 3 h.
- Points d'intérêt: Bellver, Talló, Pi, Olià, Santa Eugènia.

- Points d'eau: Bellver, Talló, Pi.
- Cyclable: 98%, 200 m avec le vélo aux épaules.
- **Difficulté:** moyenne.

7. Bellver - Pi - Fontaine del Pradell - Nèfol - Bellver

Cet itinéraire commence par une montée progressive de Bellver à Pi et jusqu'à la fontaine del Pradell par une large piste qui traverse une forêt très luxuriante de sapins. En descendant et, puis la carrière de Pi, la route traverse la rivière et prend un chemin qui monte légèrement, et conduise à des maisons de Nèfol. Le chemin élargit pour descendre dans la vallée et à travers de la petite route de Vilella arrive à Talló et Bellver.

- Point de départ: Plaça de Sant Roc.
- **Distance:** 25,25 km.
- **Durée:** 3h.
- **À pied:** 7 h.
- Points d'intérêt: Bellver, Pi, Nèfol.
- Points d'eau: Bellver, Pi, Fontaine du Pradell.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** haute.

8. Bellver - Mata Negra - Bellver

Montée continue de Bellver au fond de la vallée de l'Inglà, où commence la forte ascension du Col du Pendís. Cette première section coïncide avec le Chemin des Bonshommes : de là, il y a une descente rapide à Riu, par asphalte, sol et terrain vallonné et variable jusqu'à Bellver.

- Point de départ : Plaça de Sant Roc.
- **Distance:** 30,5 km
- **Durée:** 2h 30 min.
- **À pied:** 10 h
- Points d'intérêt: Bellver, Talló, le belvédère Mirador, Riu, Pedra et Bor.
- Points d'eau: Bellver, Talló, l'Inglà, Fontaine Freda, Els Cortals, Riu, Bor, Pedra.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** haute.

9. Llívia - Ur - Puigcerdà

Cet itinéraire, doux et ondulé, reliant les villages de Llívia et Puigcerdà. C'est recommandable une prudence particulière sur la route et à la jonction d'Ur. Les signes existent uniquement sur le territoire catalan.

- Point de départ: fontaine de la rue de les Bulloses.
- **Distance:** 6,8 km.
- **Durée:** 40 min.
- **À pied:** 1h 30 min.
- Points d'intérêt: Llívia, Ur, Puigcerdà.
- Points d'eau: Llívia, Ur, Puigcerdà.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** facile.

10. Llívia - Bell-Lloc - Llívia

Itinéraire varié avec deux montées raides: la première est en sortant de Llívia et le deuxième après Vilanova de les Escaldes. Montée en paliers jusqu'à Bell-lloc où vous pouvez profiter d'une vue magnifique sur La Cerdagne. La descente est caractérisée par être technique et puis il y a l'asphalte et un chemin jusqu'à Ur, qui relie à la route no. 9 pour retourner à Llívia. Les signes existent uniquement sur le territoire catalan.

- Point de départ: fontaine de la rue de les Bulloses.
- **Distance:** 23 km.
- **Durée:** 2 h 30 min.
- **À pied:** 6 h.
- Points d'intérêt: Llívia, Angostrina, Vilanova de les Escaldes, Bell-lloc, Brangolí, Feners, Enveig, Ur.
- Points d'eau: Llívia, Angostrina, Vilanova de les Escaldes.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** haute.

11. La Molina - La Molina

Il commence avec le circuit en montant la télécabine Alp 2500 à 2.340m d'altitude. Cet itinéraire offre d'excellentes vues et une table d'orientation près de ce point. De là commence une descente par la Tosa de La Molina, en suivant le câble de la télécabine jusqu'à ce que vous trouvez le lac, suivant un chemin pavé, vous atteignez le Club Social.

- Point de départ: Club Social et Esportif.
- Télécabine Alp 2500. Niveau 1.700
- Fin: Club Social et Esportif.
- **Distance:** 6 km.
- Dénivellation: 640 mètres.
- **Durée:** 30 min. **À pied:** 1h 30 min.
- **Difficulté:** haute.
- Circuit de descente.

Télécabine Alp 2500, mois d'été, de 10 à 16.45 h.

Information supplémentaire: 972 892 031

12. La Molina - Collada de les Tortes - Col de la Creueta - La Molina

On prend la télécabine Alp 2500 et on monte jusqu'à 2.340 m. De là commence la descente forte pour la Pleta de Masella. Ensuite, on suit la route forestière jusqu'à l'Hôtel Alp, d'où le voyage se poursuit par une route asphalté pendant 1,5 km. À ce stade, vous pouvez continuer par la route vers le Club Social de La Molina, ou prendre le chemin forestier qui mène à une ferme pour descendre au Club Social au long du nouveau lac.

- Point de départ: Club Social et Esportif.
- Télécabine Alp 2500. Niveau 1.700.
- Fin: Club Social et Esportif.
- **Distance:** 12 km.
- Dénivellation: 840 m.
- **Durée:** 1 h 30 min. **À pied:** 3 h.
- **Difficulté:** moyenne.

Télécabine Alp 2500, mois d'été, de 10 à 16.45 h.

Information supplémentaire: 972 892 031

13. Martinet - Lles Martinet

Route qui commence par une montée raide de Martinet à Travesseres. Descente asphalté et montée progressive vers Músser. Route forestière avec une montée à Arànsér. Une fois que vous atteignez le cimetière, on prend l'ancienne route de Lles.

Trail technique qui longe la montagne en montant et en descendant doucement à Lles. Puis on descend pour traverser la route jusqu'à Travesseres, où vous prenez le chemin pour lequel vous est venu auparavant pour atteindre à Martinet. Ce trajet unit les charmes ruraux de La Cerdagne et des vues excellents.

- Point de départ: chemin de la Llosa, départ au Tossalet.
- **Distance:** 23,7 km.
- **Durée:** 2 h 15 min. **À pied:** 7 h.
- Points d'intérêt: Martinet, Travesseres, Músser, Arànsér, Lles.
- Points d'eau: Travesseres, Músser, Arànsér, Lles, Martinet.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** haute.

14. Martinet - Viliella - Ardòvol - Martinet

L'itinéraire commence par une montée raide de Martinet à Travesseres. Continuer par la route vers Lles. Route avec une ascension douce jusqu'à ce que la déviation de Viliella, descente à Sant Marc et montée vers Coboriu de la Llosa. Il faut descendre à Ardòvol et de là, en passant par la maison de la Serra, la descente continue par la piste à Martinet.

- Point de départ: chemin de la Llosa, départ au Tossalet.
- **Distance:** 29 km.
- **Durée:** 2 h 30 min.
- **À pied:** 10 h.
- Points d'intérêt: Martinet, Travesseres, Lles, Viliella, Sant Martí, Coborriu de la Llosa, Ardòvol.
- Points d'eau: Martinet, Travesseres, Lles, Ardòvol.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** haute.

15. Martinet - Montellà - Sant Martí dels Castells - Martinet

Cet itinéraire court et varié, consiste en une montée asphalté jusqu'à près de Montellà et continue par une piste avec une descente abrupte vers la rivière. Puis il faut monter à nouveau pour descendre vers Cal Manxot, où vous pouvez vous connecter avec la route no. 6 à Santa Eugènia. Après une courte montée, vous devez descendre à la route principale, et arriver à Sant Martí dels Castells. Une fois-là, tourner une autre fois à Martinet.

- Point de départ: pont de Montellà.
- **Distance:** 10,6 km.
- **Durée:** 1 h.
- **À pied:** 3 h.
- Points d'intérêt: Martinet, Montellà, Sant Genís, Maison de Colonies de Ridolaina, Cal Manxot, Sant Martí dels Castells.
- Points d'eau: Martinet.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** moyenne.

16. Martinet - Béixec - Estana - Víllec - Martinet

Il commence par une montée progressive et forte d'environ 10 km au-delà de Béixec avec des vues spectaculaires des montagnes de Cadí. Le parcours alterne asphalte et chemin de terre en bon état. Enfin, se descend par Víllec jusqu'à Martinet.

- Point de départ: devant le pont de Montellà.
- **Distance:** 19,5 km.
- **Durée:** 3 h. **À pied :** 7 h.
- Points d'intérêt: Martinet, Béixec, Estana, Víllec.
- Points d'eau: Martinet, Béixec, Estana, Víllec.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** haute.

17. Martinet - Bastanist - Martinet

Départ en face du pont. Ensuite, on passe pour le côté du Parc des Bunkers et on monte à Víllec, il faut tourner à gauche vers Bastanist. Vous pouvez avoir un pique-nique dans la zone activée à côté de la chapelle. Enfin, on descend sur la même route asphalté.

- Point de départ: le Tornall.
- **Distance:** 14 km.
- **Durée:** 1 h 30 min. **À pied:** 5 h.
- Points d'intérêt: Martinet, Bastanist.
- Points d'eau: Martinet, fontaine à mi-chemin, Bastanist.
- Cyclable: 100%
- **Difficulté:** moyenne.

18. Ger - All - Montmalús - Ger

L'itinéraire commence à Ger, en suivant le Chemin de Saint-Jacques vers All, où commence une ascension longue et continue vers le village de Montmalús. De là, on continue avec une descente rapide qui mène au point où vous pouvez profiter des vues spectaculaires. Pour ceux qui ne veulent pas de pédaler si, un peu avant d'atteindre à Grèixer, ils trouveront une variante pour revenir au village de Ger.

- Point de départ: chemin vieux de Puigcerdà.
- **Distance:** 16 km / 8 km (variante).
- **Durée:** 2 h 15 min. / 1 h 15 min. (variante). **À pied:** 5 h.
- Point d'eau: Ger, All et Grèixer.
- Cyclable: 100%.
- **Difficulté:** le circuit court est de difficulté moyenne et le circuit long de difficulté haute.
- Points d'intérêt: église de Santa Coloma de Ger, Santa M^a d'All et Sant Climent de Grèixer.

19. Bolvir - Chemin de l'Eau

Route qui longe le cours du canal de la Solana à la Devesa de Sallenç. Pour ceux qui veulent faire l'excursion plus courte, il y a une variante à mi-chemin de l'itinéraire pour retour au point de départ. Cet itinéraire vous propose des excursions au long des cours d'eau avec des forêts luxuriantes et des écosystèmes intéressants.

- Route 19A: difficulté haute / Route 19B: facile.
- Point de départ: ermitage del Remei.

- **Distance:** Route 19A: 7,2 km / Route 19B: 3km.
- **Durée:** Route 19A: 1 h 15 min / Route 19B: 30 min. **À pied:** Route 19A: 2h 20 min /Route 19B: 1 h.
- **Points d'intérêt:** ermitage del Remei, Devesa de Sallenç et église de Santa Cecília à Bolvir.
- **Points d'eau:** fontaine de Bolvir.
- **Cyclable:** 90%
- **Difficulté:** haute.

3.2.5.3. Ascensions

A - Carlit (2.921 m), par la Bollosa

Le Carlit est le point de vue le plus haut de La Cerdagne et des Pyrénées-Orientales. Il est un massif entouré de lacs et de végétation.

Information d'intérêt: **Accès:** à partir de Montlluís, on suit le D-118 vers le Llagona jusqu'à trouver, sur la gauche, la déviation de la D-60 qui va vers le lac de la Bollosa. **Départ:** parking de la Bollosa. **Difficulté:** moyenne. **L'altitude maximale:** 2.921m. **Dénivellation:** 900 m. **Durée totale:** 4 h 45 min (2 h 30 min aller / 2 h 15 min retour). **Période de l'année:** printemps, été et automne. **Note:** le dernier tronçon il faut grimper par des roches avec bonnes prises. La route D-60 est fermée en hiver au Pla dels Avellans. En été, le trafic est limité pendant les mois de juillet et août, il est nécessaire prendre les bus habilités.

B - Tossa Plana de Lles (2.916 m), par Pradell

La Tossa Plana de Lles ou pic de la Portelleta est le deuxième plus haute de La Cerdagne. Son ascension par Pradell est simple, accessible en voiture de Cap del Rec.

Information d'intérêt: **Accès:** de Martinet prendre la LV-4036 à Lles, puis un chemin pavé jusqu'à la réception de la station de ski nordique de Cap del Rec. Ensuite, on prend un chemin de terre, adapté aux voitures jusqu'à Pradell, où il y a un refuge ouvert. **Départ:** le Pradell. **Difficulté:** moyenne. **L'altitude maximale:** 2.916m. **Dénivellation:** 801 m. **Durée totale:** 3 h 30 min (2 h aller / 1 h 30 min retour). **Période de l'année:** printemps, été et automne. **Note:** en hiver la piste est fermée de Cap del Rec et sans skis il faut suivre un chemin balisé pour raquettes jusqu'au Pradell.

C - Puigpedrós (2.914 m), par Malniu

Le sommet de Puigpedrós, situé au nord du Planell de Campcardós est un point de vue exceptionnel de la majeure partie de la chaîne des Pyrénées, car son point de vue allant du Canigó au massif de la Maladeta, à travers le plus haut sommet des Pyrénées: la Pica d'Estats.

Information d'intérêt: **Accès:** de Meranges ou de l'station de Guils Fontanera, partent des pistes forestières, tout à fait praticables, qui nous conduisent jusqu'à l'emplacement du refuge de Malniu (2.130 m). **Départ:** parking du refuge de Malniu (2.130 m). **Difficulté:** moyenne. **L'altitude maximale:** 2.914m. **Dénivellation:** 784 m. **Durée totale:** 3 h 30 min (2 h aller / 1 h 30 min retour). **Période de l'année:** fin du printemps, été et automne. **Note:** la piste qui vient de Guils Fontanera est fermée en hiver. Aussi la piste qui va du village de Meranges devient souvent impraticable en ce moment de l'année par l'accumulation de neige ou de congères.

D - Puigmal (2.911 m)

Le Puigmal est la quatrième élévation de La Cerdagne et l'une des quatre montagnes dans cette région de plus de 2.900 m. Il est également le sommet le plus haut de la région du Ripollès.

Information d'intérêt: **Accès:** de Bourg-Madame, on prend la N-116 vers Sallagosa jusqu'à la déviation qui nous porte à l'station de ski de Puigmal, il faut suivre 11 km jusqu'à le dernier parking. **Départ:** le dernier parking de l'station de ski de Puigmal. **Difficulté:** facile - moyenne. **L'altitude maximale:** 2.911m. **Dénivellation:** 940 m. **Durée totale:** 3 h 30 min (2 h aller / 1 h 30 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** il faut être bien équipé car il est un terrain d'haute montagne. En hiver, il peut être fait en raquettes ou skis de montagne.

E - Coma d'Or (2.826 m)

Cette route, compris par une montée des pentes douces et ondulées, mène au sommet de la Coma d'Or, un belvédère avec des vues surprenants sur le réservoir de Lanós et le massif de Carlit.

Information d'intérêt: **Accès:** en suivant la N-20, on arrive au Col de Pimorent. Ici il faut prendre le sentier à droite (NE) et aller dans la vallée de Garcia. Nous devons la monter environ 3 km (mauvais conditions dans le tronçon final) jusqu'à garer à côté de petit barrage de récolte de l'eau. **Départ:** parking du barrage d'eau. **Difficulté:** facile. **L'altitude maximale:** 2.826 m. **Dénivellation:** 684 m. **Durée totale:** 3 h 45 min (2 h aller / 1 h 45 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** c'est une montagne d'une haute considérable et d'accès facile. Être équipé correctement. Le pas qui doit être surmonté dans la crête finale est délicat et doit prendre des précautions.

F - Comabona (2.554 m), par prat d'Aguiló

Sur le bord oriental du Cadí, on doit monter la montagne Tancapolarta, mieux connu sous le nom de Comabona. Son emplacement stratégique au sommet devient l'un des meilleurs points de vue de La Cerdagne. L'itinéraire d'ascension le plus facile, accessible par un sentier de Montellà pour atteindre le pas dels Gosolans et après une crête rocheuse sans difficulté.

Information d'intérêt: **Accès:** de Martinet, on doit prendre la LV-4055 à Montellà, puis une route pavée et étroite. Immédiatement sur la droite nous trouvons la longue piste (13 km), pas toujours en bon état, qui culmine à prat d'Aguiló. **Départ:** Prat d'Aguiló. **Difficulté:** facile. **L'altitude maximale:** 2.554 m. **Dénivellation:** 604 m. **Durée totale:** 2 h 30 min (1 h 30 min aller / 1 h retour). **Période de l'année:** printemps, été, automne. **Note:** en hiver, la piste est généralement impraticable par la neige et jusqu'au fin de printemps c'est interdit de passer. L'ascension au pas dels Gosolans, cependant, est compliquée par l'inclination de 35° et la pente neige. Jusque vers mai, il y a souvent des congères avant du pas dels Gosolans (piolet et crampons sont utiles).

G - La Tosa d'Alp (2.537m), par Coma Oriola

La Tosa d'Alp est peut-être la montagne la plus humanisée parce qu'il est le domaine Alp 2500, qui comprend les stations de ski de La Molina et Masella. Si vous allez hors-piste, vous entrez dans le Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró. Le panorama de la cime englobe toute La Cerdagne et une grande partie de la Catalogne.

Information d'intérêt: **Accès:** d'Alp il faut prendre la route vers la réception de l'station de ski de Masella. Puis, il faut continuer par une autre route à droite jusqu'à le parking de Coma Oriola. **Départ:** parking de Coma Oriola. **Difficulté:** facile. **L'altitude maximale:** 2.537 m. **Dénivellation:** 615 m. **Durée totale:** 2 h (1 h aller / 1 h retour). **Période de l'année:** printemps, été, automne. **Note:** en hiver c'est une ascension un peu difficile par l'inclination de la pente neige. Dans le dernier tronçon, si la neige est dure, un piolet et des crampons sont utiles.

H - Pic dels Moros (2.137 m)

Cette modeste montagne continue étant un point de vue excellent dans La Cerdagne. Situé à l'extrémité sud de la Calma est accessible à partir de la réception de la station de ski de Font-Romeu. Cependant, à partir de la route centrale solaire Thémis, l'itinéraire est plus direct et attrayant. Le sommet est utilisé pour se lancer en parapente.

Information d'intérêt: **Accès:** d'Ur il faut prendre la D-618, qui passe par Vilanova de les Escaldes et Angostrina et traverse le Caos de Targasona, endroit avec curieuses roches de granit qui servent d'école d'escalade. Un peu avant de Targasona, prenez à gauche la route qui mène à la centrale. **Départ:** parking de la centrale Thémis. **Difficulté:** facile. **L'altitude maximale:** 2.137 m. **Dénivellation:** 515 m. **Durée totale:** 2 h (1 h 15 min aller / 45 min retour). **Période de l'année:** toute l'année, aussi en hiver s'il y a peu de neige. **Note:** avec de la neige, l'ascension est également facile et c'est pratique randonner vers le sommet avec des bâtons et des raquettes.

I - Pic del Moixeró (2.091 m)

Malgré son altitude modeste, le pic del Moixeró est remarquable par une vue spectaculaire sur la plaine de La Cerdagne, des montagnes de Cadí et de Pedraforca. De sa cime s'observe aussi une grande partie de la dépression centrale catalane par laquelle les eaux du Llobregat serpentent.

Information d'intérêt: **Accès:** situé à Riu de Cerdagne, il faut traverser le village et prendre la piste, au premier asphalté, qui mène au refuge du Serrat de les Esposes et après au Col de Pendís. Il faut la suivre jusqu'à près la déviation qui mène au refuge de l'Inglà, où une clôture barrer le passage. Il y a un parking. **Départ:** parking en face la clôture métallique. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale:** 2.091 m. **Dénivellation:** 340 m. **Durée totale:** 2 h 15 min (1 h 15 min aller / 1 h retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** l'itinéraire est essentiellement plat et fortement recommandé de faire une promenade en famille. Cependant, c'est une excursion reconnaissant parce que du haut de Moixeró on peut profiter d'une vue panoramique spectaculaire. S'il vous plaît respecter les règles du parc.

3.2.5.4. Randonnées

A – Chemin de Sant Marc

Randonnée à travers un parcours plat et agréable de Puigcerdà à la chapelle de Sant Marc, dans la même municipalité. Continuez jusqu'à ce que la rivière Segre et retournez par le chemin de Les Pereres.

Information d'intérêt : **Accès:** depuis le quartier de la Baronia, traverser la N-152, vous pouvez garer votre véhicule dans un espace réservé autour de la Plaça de Sant Martí de Canigó. Puis nous nous dirigeons vers la zone industriel Sant Marc et au début de la route d'Age (indicateurs). **Départ:** parking près de la Plaça de Sant Martí de Canigó et de la « zone industriel Sant Marc ». **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 1.200 m. **Dénivellation:** inestimable. **Durée totale:** 1 h 45 min. **Période de l'année:** pour la proximité à la ville de Puigcerdà, cette route sera effectuée tout au long de l'année. **Note:** route recommandée pour toute la famille.

B – Chemin des Amoureux

Il est un itinéraire très populaire qui est déroulé principalement sur les bords du lac de Puigcerdà. Son parcours, entouré d'arbres et avec une bonne vue de La Cerdagne, suit le réseau de Sentiers de Cerdagne et un tronçon du canal qui transporte l'eau au lac. Ce fut l'ancien Chemin de Saint-Jacques. Il forme également partie du réseau de routes saines du Conseil Provincial de Gérone.

Information d'intérêt: **Accès:** de la Plaça de Barcelona de Puigcerdà il faut aller, par la rue Pons i Gasch, au lac de Puigcerdà. Quand s'arrive, il faut suivre à droite au long de la promenade de Pere Borrell, qui tourne le lac vers le sud, et est venu à la Plaça de Dionis Puig. **Départ:** parking près de la Plaça de Sant Martí du Canigó et de la « zone industriel Sant Marc ». **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 1.230 m. **Durée totale:** de 45 min à 1 h. **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** la longueur de cette randonnée est de 3,5 km si vous prenez la route directe par la promenade de l'Amour, et de 4,5 km si vous prenez la variante de Rigolisa. Recommandé pour toute la famille, à pied ou en vélo.

C – Montée à Bell-lloc par Dorres

Randonnée tranquille qui peut être fait sans hâte en milieu de matinée. L'itinéraire le plus facile traverse une route pavée au Col de Jovell, puis atteint le sommet de l'Argila et arrive au monastère de Notre-Dame de Bell-lloc, à partir de laquelle vous pouvez profiter d'un panorama élargi de La Cerdagne.

Information d'intérêt: **Accès:** à Ur prendre la D-618, qui passe par Vilanova de Springdale. Là, dans un rond-point, prendre à gauche la D-10 par les Escaldes jusqu'à Dorres. **Départ:** Dorres. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 1.704 m. **Dénivellation :** 375 m. **Durée totale:** 1 h 45 min (1 h 10 min aller / 35 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** en hiver il peut y avoir de la glace sur les sections près le canal d'irrigation de Jovell.

D - Prat du Cadí, par le Col de Pallers

Randonner jusqu'à Prat du Cadí est devenue l'une des activités préférées pour le tourisme qui vient à La Cerdagne. Il est une courte excursion très reconnaissant qui mène à l'un des plus beaux et spectaculaires endroits de La Cerdagne et du Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró.

Information d'intérêt: **Accès:** de Martinet prendre la LV-4055 direction à Montellà, mais en suite tourner à droite au long d'une route étroite qui descend pour traverser la rivière de Bastanist. Il laisse aussi à gauche la route de Bastanist et à droite la de Béixec. Après quelques boucles pour gagner de l'altitude, s'arrive à Estana. De là, on suit une courte piste étroite au Col de Pallers. **Départ:** Col de Pallers. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 1.820 m. **Dénivellation :** 330 m. **Durée totale:** 1 h 45 min (1 h aller / 45 min retour). **Période de l'année:** printemps, été et automne. **Note:** en hiver et avec de la neige, il peut y avoir la possibilité de commencer l'itinéraire à Estana, à 10 minutes du Col de Pallers.

3.2.5.5. Lacs

A - Lacs de la Pera

Dans La Cerdagne, le lacs de la Pera ont été pendant de nombreuses années un passage de contrebandiers qui sont allés et retournées d'Andorre. Ces deux lacs sont sur le bassin de réception de la rivière de Molí, dans une petite glacière à la tête d'Arànsers.

Information d'intérêt: **Accès:** de Martinet, il faut prendre la LV-4036 direction à Lles, mais un peu avant d'y arriver, prenez à gauche la route qui va à Arànsers. Puis, continuez par une piste asphaltée qui monte à Fornell, à la réception d'station de ski nordique d'Aransa. De là, la piste est de terre, pas toujours en bon état, jusqu'à Prat Miró et Les Pollineres, où il y a un refuge et une zone de loisirs. Ce point est aussi accessible de Lles par Cap del Rec. La piste qui mène aux lacs de La Pera est fermée à la circulation motorisée. **Départ:** Les Pollineres. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.140 m. **Dénivellation :** 217 m. **Durée totale:** 1 h 45 min (1 h aller / 45 min retour). **Période de l'année:** deuxième moitié du printemps, été et automne. **Note:** si l'station de ski nordique d'Aransa est ouverte, vous ne pouvez pas circuler sur la piste de terre

de Fornell. Cependant, il y a un chemin balisé pour les raquettes de neige qui en 1 h mène à Les Pollinères.

B - Lacs de Malniu

À cause de sa beauté, en été le lac de Malniu est le plus visité parmi les lacs de La Cerdagne.

Information d'intérêt: **Accès:** on peut arriver au refuge de Malniu de Meranges, en suivant la piste forestière qui y monte. On y peut arriver, également, de l'station de ski nordique de Guils Fontanera, en suivant la piste qui continue par le Pla de la Feixa et descend après jusqu'à le même refuge, où il y a le parking. **Départ:** parking du refuge de Malniu. **Difficulté:** très facile. **Altitude maximale :** 2.250 m. **Dénivellation :** 120 m. **Durée totale:** 1 h (35 min aller / 25 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** en hiver, il peut fait en raquettes.

C - Lac de Font Viva

Dans un coin de la vallée de Porté, on trouve le lac pittoresque de Font Viva, qui reste situé dans la même base de la chaîne de montagnes du même nom. Ce lac, arrondie et entourée de petites collines, est le plus grand plaisir des pêcheurs qui viennent en été pour ses contours.

Information d'intérêt: **Accès:** en suivant la N-20 vers le Col de Puymorens, on passe les villages de la Tour de Carol et Porta. Lorsque vous arrivez à Porté, il faut prendre un virage à droite avec des signes indiquant: Massif du Carlit. Continuer sur la route asphaltée jusqu'à le parking situé sur le barrage du même lac du Passet. **Départ:** parking du lac du Passet. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 1.890 m. **Dénivellation :** 185 m. **Durée totale:** 1 h 30 min (45 min aller / 45 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** randonnée facile et tranquille qui mène à un coin de beauté écrasante. Recommandé pour toute la famille.

D - Lac de Lanós

Le plus grand masse d'eau de La Cerdagne, le lac de Lanós, est situé dans un endroit idyllique et est entouré par une foule de montagnes spectaculaires. Dans le même temps, ce lac est l'un des points de départ utilisés pour traverser le massif du Carlit.

Information d'intérêt: **Accès:** en suivant la N-20 vers le Col de Puymorens, passé à travers les villages de La Tour de Querol et Porta. Lorsque vous arrivez à Porté, il faut prendre un virage à droite avec des signes indiquant: Massif du Carlit. Continuez sur la route asphaltée du parc automobile sur le barrage du lac du Passet. **Départ:** parking du lac du Passet. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.213 m. **Dénivellation :** 508 m. **Durée totale:** 3 h 15 min (1 h 45 min aller / 1 h 30 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** l'ascension vers le Lanós n'a aucune difficulté pendant les mois d'été, mais doit faire attention à l'hiver s'il y a de la neige parce que, à partir de la courbe de sous les câbles du téléphérique, souvent il y a des avalanches. Mieux vaut ne pas aller avec ces conditions.

E - Circuit par les lacs de la Bollosa

Le sentier local PR 8 continue entièrement le parcours des cinq lacs qui sont situés au-dessous du réservoir de la Bollosa. Il est un itinéraire beau et simple qui mène à découvrir l'un des plus beaux lacs de La Cerdagne: La Pradella.

Information d'intérêt: **Accès:** de Montlluís, on suit la D-118 vers la Llaguna jusqu'à on trouve, à gauche, la déviation de la D-60 qui monte au Pla dels Avellans et à le lac de la Bollosa. **Départ:** parking au Pla dels Avellans. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.005 m. **Dénivellation :** 3.000 m. **Durée totale:** 3 h 10 min tout le circuit. **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** la route D-60 est fermée en hiver au Pla dels Avellans qui, pour cette raison, c'est précisément le point de départ de cette excursion. En été, le trafic à la D-60 est limité pendant les mois de juillet et août et il est nécessaire prendre les bus habilités.

3.2.5.6. Vallées

A - Vall de la Llosa

Cet itinéraire traverse la vallée de la Llosa, autrefois utilisé par les contrebandiers, les bergers, les bandits et les paysans pour se déplacer vers l'Andorre. Les muletiers qui transportaient le fer extrait de la mine située Pimorent, ils aussi le traversaient.

Information d'intérêt: **Accès:** de Martinet vers Lles. À la fin du noyau sur la droite, il y a une route menant à Viliella. Traversez le village et suivez le chemin qui mène à Cal Jan de la Llosa (3 km) où il y a de place pour se garer. **Départ:** Cal Jan de la Llosa. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.060 m. **Dénivellation :** 400 m. **Durée totale:** 4 h 30 min (2 h 30 min aller / 2 h retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** en hiver, la piste de la Llosa permet faire cet itinéraire parfaitement jusqu'à le refuge des Esparvers en raquettes ou skis de montagne. A partir de là, si on continue vers la Portella Blanca d'Andorre, le chemin devient plus raide.

B - Vallée d'Angostrina

La vallée d'Angostrina communique La Cerdagne avec le massif du Carlit. Pour cette raison, elle s'utilise comme un passage pour le bétail qui, de Llivia, monte à brouter au secteur de la Bollosa, ce qui rend les droits de pâturage que les agriculteurs cette population y ont.

Information d'intérêt: **Accès:** de Puigcerdà il faut aller à Angostrina. Après ce village et avant de traverser la rivière homonyme, il y a suivi une déviation avec des indicateurs sur la gauche qui mène à cette vallée. Prenez la déviation et monter sur la route, d'abord asphalté, qui mène au parking devant l'ermitage de Sant Martí d'Envalls. **Départ:** parking avant l'ermitage de Sant Martí d'Envalls. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.017 m. **Dénivellation :** 475 m. **Durée totale:** 5 h 15 min (2 h 45 min aller / 2 h 30 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** la déviation d'Angostrina à Sant Martí d'Envalls est fermée pendant l'été, ce qui augmente une demi-heure cet itinéraire.

C - Vallée de Campcardós

Cette vallée, fermée à l'ouest par la Portella Blanca d'Andorre, est protégé des vents du nord par les montagnes qui forment les Pics de Fontfreda, de Font Negra et d'Envalira. La silhouette élancée du Pedraforca et du Roc Colom accompagnent tout au long de l'itinéraire.

Information d'intérêt: **Accès:** situé dans la municipalité de Porta (N-20), on doit tourner à gauche et traverser le pont qui passe sous la voie ferrée. Il y a un chemin pavé à suivre à la gauche pour aller chercher un petit pont qui enjambe la rivière Querol. Il y a un petit parking où c'est obligatoire laisser les véhicules. **Départ:** parking à côté de la rivière Querol. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.076 m. **Dénivellation :** 566 m. **Durée totale:** 3 h 15 min (1 h 45 min aller / 1 h 30 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. **Note:** cet itinéraire peut se faire toute l'année, mais il est particulièrement intéressant de le réaliser en hiver, lorsque les conditions météorologiques ne sont pas favorables à d'autres endroits, parce qu'elle a lieu dans un endroit sûr à l'abri du vent et sans perte possible.

D - Vallée d'Eyne

La vallée d'Eyne est connue pour sa diversité botanique: plus d'un millier d'espèces de plantes, dont certaines sont endémiques, et des autres d'intérêt scientifique ou médical. Il y vit une communauté d'insectes variés. Afin de protéger cette zone et son riche patrimoine a été créé au moment la Réserve Naturelle d'Eyne. Le chemin à suivre, bien dessiné, est l'un des itinéraires classiques pour aller à Núria de La Cerdagne.

Information d'intérêt: **Accès:** à partir de Sallagosa, on suit la route N-116 vers la Perxa jusqu'à trouver à droite la déviation qui mène à Eyne. D'ici, il faut suivre la route de Llo à droite, qui en suite traverse la rivière d'Eyne. Un peu après il y a à gauche un terrain découvert pour garer. **Départ:** terrain découvert dans la banlieue d'Eyne. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.684 m. **Dénivellation :** 1.085 m. **Durée totale:** 5 h 30 min (3 h aller / 2 h 30 min retour). **Période de l'année:** à la fin du printemps, été et première moitié d'automne. **Note:** s'il y a de neige, la partie inférieure de la vallée est facile en raquettes, mais à partir de la plaine de l'Orri et, en particulier dans l'ascension au Col d'Eyne, le piolet et les crampons sont souvent utiles.

E - Vall de Llo

Cet itinéraire pour la Vall de Llo traverse les magnifiques gorges formées par la rivière du Segre. Si vous voulez arriver à la naissance de la rivière, il faut aller direction au Coll du Finestrelles et avant tournée à les sources ca Segre.

Information d'intérêt: **Accès:** N-116 vers Sallagosa. Dans ce village, il faut tourner à droite pour prendre la route de Llo. Avant d'entrer dans ce noyau, il y a une déviation à droite qui mène au parking des Bains de Llo, où se laisse le véhicule. **Départ:** parking des Bains de Llo. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 1.834 m. **Dénivellation :** 450 m. **Durée totale:** 3 h 15 min (1 h 45 min aller / 1 h 30 min retour). **Période de l'année:** toute l'année. En hiver, il est fortement recommandé de faire en raquettes jusqu'à le refuge de la Culassa. **Note :** actuellement, l'accès à la vallée de Llo est fermée aux véhicules à son début, à la hauteur de la via ferrata de Les Escadilles.

F - Vallée de Ridolaina

Vous pouvez accéder à Prat d'Aguilló par une piste de Montellà, mais partir de Nas, en suivant la route des Moissonneurs à travers la vallée de Ridolaina est l'option recommandée à pied. Connu comme le chemin de La Cerdagne, y passaient des bandes de moissonneurs de Gósol qui ont loué des fermes dans La Cerdagne. En été de 1906 a également passé le peintre Pablo Ruiz Picasso.

Information d'intérêt: **Accès:** de Bellver de Cerdagne il faut prendre la route locale qui va à Pi. Ensuite, continuez à droite pour une autre route jusqu'à Nas. Vous pouvez laisser votre voiture à l'entrée du village. **Départ:** Nas. **Difficulté:** facile. **Altitude maximale :** 2.040 m. **Dénivellation :** 815 m. **Durée totale:** 5 h 30 min (3 h aller / 2 h 30 min retour). **Période de l'année:** deuxième moitié du printemps, été et les doux premier mois d'automne. **Note :** en hiver, il est un itinéraire à faire en raquettes.

3.2.6. Randonnées en VTT en Cerdagne

La Cerdagne est une région idéale pour la pratique du VTT, grâce à sa large plaine de la vallée et des montagnes de plus de 2.000 mètres qui l'entourent. Vous y trouverez toute sorte de randonnées de tous les niveaux et difficultés.

Voici tout ce que vous trouverez en Cerdagne:

A – Chemin de Sant Jaume

La variante en Cerdagne de ce connu chemin de pèlerins est une très bonne option pour parcourir un joli itinéraire en VTT. Le long de la rivière Segre vous traverserez toute la vallée entre champs et pâturages.

B - Centre VTT - Tour Cadí-Moixeró

Ce magnifique parcours vous permet de faire un tour au Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró en traversant les régions de l'Alt Urgell, le Berguedà et la Cerdagne.

Tour Cadí-Moixeró - 1

1 - La Seu d'Urgell - Fórnols: l'itinéraire commence à La Seu d'Urgell par route jusqu'à Cerc. Après il faut s'égarer à droite vers le mirador de la Trava et Adraén. Ensuite il faut prendre un sentier qui conduit vers l'arête de la sierra du Cadí. Vous descendez par le même sentier et suivez la route jusqu'à Fórnols. **Durée:** 6h 20 min - **Distance:** 53,2 km - **Dénivellation** positive accumulée: 1.820 m.

2 - Fórnols - Bagà: Vous continuez par la route jusqu'à la déviation à gauche de Cornellana, où vous trouverez un sentier qui monte jusqu'au Col de Jovell. Vous descendrez jusqu'à Josa et il faut suivre la route jusqu'au pont de Cernerres, où il faut s'égarer à gauche par un sentier qui conduit à Collell. Ensuite, vous prendrez un sentier à droite qui conduit au mirador de Gresolet et, goudronnée, à Saldes, il faudra s'égarer à gauche par un sentier qui descend jusqu'au sanctuaire de Gresolet et monte jusqu'au Col de Bauma. D'ici il se dirige vers le Col de la Bena et descend à Bagà. **Durée:** 6h 30 min - **Distance:** 61 km - **Dénivellation** positive accumulée: 1.545 m

3 - Bagà - Martinet: Il faut aller par la route de l'Hospitalet de Rocasança. Ensuite, vous prenez un sentier à gauche qui monte vers le refuge de Rebost et est relié à la route. Vous passez par Col de Pal et descendez vers la station de ski. Le parcours continue par le sentier jusqu'à la route de La Molina à Masella, que vous devez traverser et descendre par le sentier étroit, avec des marques rouges et blanches, relié à la route de Masella à Alp.

Une fois vous avez traversé Alp il faut sortir en direction de Das par un chemin à gauche. De Das à Urús il faut aller par une route étroite qui conduit à Riu de Cerdagne, Pedra et Bor. Après il faut s'égarer à gauche par un sentier à Cal Pons, où vous trouverez une route qui devient goudronnée jusqu'à Talló et la croix homonyme, aux environs de Bellver de Cerdagne. Tournez à gauche et suivez la route des Moissonneurs par le GR 150. Par un chemin large vous arriverez à Pi et à Olià, qui est relié à la route qu'il faut suivre à droite. Plus en bas, il faut s'égarer vers Santa Eugènia. À gauche vous prenez un chemin relié à la route de Santa Eugènia à Montellà, où il faut se diriger, et descendez vers Martinet. **Durée:** 5 h 12 min. - **Distance:** 52,1 km. - **Dénivellation** positive accumulée: 1.295 m.

Tour Cadí - Moixeró - 2

C'est le même parcours que le tour mais dans le sens inverse.

1 - La Seu d'Urgell - Martinet

- **Durée:** 5 h 10 min.
- **Distance:** 52,1 km
- **Dénivellation** positive accumulée: 1.560 m

2 - Martinet - Bagà

- **Durée:** 5 h 50 min
- **Distance:** 56 km
- **Dénivellation** positive accumulée: 1.375 m

3 - Bagà - Fórnols

- **Durée:** 6 h 30 min
- **Distance:** 61 km
- **Dénivellation** positive accumulée: 2.025 m

4 - *Fornols - La Seu d'Urgell*

- **Durée**: 5 h
- **Distance**: 53,2 km
- **Dénivellation** positive accumulée: 1.220m

C - **Cerdagne 360°**

Le magasin spécialisé "GoOut" de Puigcerdà propose un itinéraire de 275 km le long de toute la vallée de la Cerdagne (catalane et française). Il dispose de service de guide, conseil technique et transport parmi d'autres. Pour plus de détails : www.cerdanya360.com

D - **Trinxat VTT**

"CadíBike": route de 298 km pour la basse Cerdagne et une partie de l'Alt Urgell. Il dispose de service de guide, conseil technique et transport parmi d'autres. Pour plus de détails : www.trinxatbtt.com

E - **19 Routes en VTT, à pied ou à cheval pour la Cerdagne.**

19 itinéraires pour tous les publics et niveaux (section 3.2.5. Randonnées).

3.2.7. **Routes à cheval**

La Cerdagne présente un grand éventail de chemins et sentiers inépuisables le long de toute la vallée qui peuvent se parcourir à cheval. Parmi les itinéraires fléchés sur le terrain, tous ces mentionnés dans les sections 3.2.5. et 3.2.6. peuvent aussi se faire, car aucun d'eux n'implique aucune difficulté pour les faire à cheval.

3.2.8. **Multisports**

La Cerdagne est une vallée privilégiée pour y faire du sport grâce à ses caractéristiques météorologiques et physiques, ainsi que ses installations optimales et la grande offre du secteur.

Pendant toute l'année, il y a des activités de toute sorte et pour tous les âges. En été, vous pouvez jouir de plusieurs activités en plein air (randonnées en vélo, escalade, spéléologie, piscines climatisées, faire du camping, etc.), et en hiver vous pouvez faire du ski alpin ou ski de fond, randonnées en raquettes à neige ou en faisant du ski de montagne, construction d'igloos. Parmi l'ensemble de sociétés existantes dans la région, vous pouvez jouir de plusieurs activités telles que:

3.2.8.1. **Aérodrome**

La région dispose d'un aérodrome pour les amateurs des sports aériens avec un large éventail d'options : vols à voile, vols à moteur, vols en ULM et vols en ballon. En plus, il y a un service de bar, restaurant et piscine publique pendant l'été.

3.2.8.2. **Équitation**

Plusieurs installations par toute la région offrent la possibilité de pratiquer l'équitation, donc la vallée est un endroit idéal pour les cavaliers et les chevaux. Il y a des centres spécialisés dans les randonnées de longue durée et des centres orientés aux familles avec des enfants avec la possibilité de monter des poneys ou des petits chevaux.

3.2.8.3. **Salle omnisport**

Dans la région, il y a plusieurs salles omnisport municipales à Puigcerdà, Llívia, Bellver de Cerdagne, Alp, Queixans, Ger et Martinet. La plus complète est celle de Puigcerdà, qui dispose de patinoire, piscine couverte, piscine extérieure, tennis, padel, gymnase, fitness, centre de bien-être, terrain de football, salles polyvalentes : basket et futsal, coin des enfants, pétanque et d'autres services de cafétéria, bar et restaurant.

3.2.8.4. **Activités d'aventure**

Pour les plus courageux, il y a un grand éventail de sociétés qui mettent à disposition des usagers des activités d'aventure, telles que : le Parc d'Aventures aux Arbres, location, excursions, circuits, descente et autoguidage en VTT, en vélo de route, en vélo électrique, Fatbike et descente en Quadbike, jeux stratégiques, paintball, snow paintball, tir à l'arc, tir au plateau, paddle-surf, tubing, murs d'escalade, via ferrata, excursions avec des guides de montagne, guides touristiques, trekking autoguidé, location et excursions en en 4 x 4, motoneige, traîneaux de chiens, motos de montagne, quads, buggies, segway, etc. Au total, la Cerdagne dispose de 80 sociétés environ qui proposent plus de 120 activités différentes pour jouir de la région

3.2.9. **Tourisme familial**

La Cerdagne est un paradis de possibilités pour des vacances familiales pendant les 365 jours de l'année. Il y a beaucoup d'activités à réaliser avec des enfants, car les municipalités de la région programment de façon périodique des activités populaires conçues pour les parents et les enfants. En plus, la région dispose des établissements et des hébergements complètement adaptés aux plus petits. Quelques activités qui peuvent se réaliser sont les suivantes:

- Parcs publics pour enfants dans plusieurs villes de la région, tels que le Parc Shierbeck et le Parc dels Quatre Camins à Puigcerdà, le Parc de Sant Guillem à Llívia, le Parc de Queixans.
- Parcs à thèmes : Arborètum à Queixans et Les Basses de Gallissà à Bellver de Cerdagne.
- Espace de loisirs de montagne: Guils Fontanera, Meranges, La Molina...
- Sociétés spécialisées dans des activités pour enfants: location de quads pour enfants, randonnées en vélo, activités dans la neige, Parc d'Aventures aux arbres, promenades en poney...
- Ferme zoologique à Prullans: ferme pédagogique avec potager éducatif, animaux et activités.
- Télécabine en été.
- Piscines climatisées en plein air pendant l'été.
- Routes signalisées à faire en VTT, à pied ou à cheval, de différents niveaux.
- Visites à des ateliers pour apprendre à élaborer du chocolat, du fromage et des yaourts.
- Centres de loisirs pour enfants pendant les vacances scolaires, campus d'été, etc.
- Dans la Cerdagne française, c'est recommandé de visiter le Parc Animalier à Les Angles et Le Train Jaune.

3.3. GASTRONOMIE

La région de la Cerdagne se caractérise par l'abondance de produits locaux, grâce à sa situation géographique privilégiée. La cuisine de la région est variée, riche et unique, avec des plats typiques et traditionnels qui proviennent du potager, de la volaille, du bétail, de la pêche et du gibier propres à chaque période de l'année.

Parmi l'éventail gastronomique, les plus distingués sont le *Trinxat* (plat fait avec du chou d'hiver, de la pomme de terre et du lard frit), le lapin aux cariolettes, le canard aux navets, foie de veau aigre-doux ; des plats qui identifient une cuisine naturelle et personnalisée, exclusive de cette vallée et loués par des gourmets qui poursuivent de la cuisine locale.

Des autres produits remarquables de la région sont les poires de Puigcerdà, des navets de Tallendre, des choux d'hiver, des pommes de terre de Das, des champignons (des cèpes, des cariolettes, des lactaires délicieux, des morilles, des gomphides visqueux...), des fruits rouges, des plantes médicinales, des cerises, des prunelles, des coings...

Les principaux produits élaborés propres à la région sont : des fromages de brebis et de vache, des yaourts, du caillebotte, du miel, de la charcuterie élaborée par des charcutiers artisans (du boudin blanc, du boudin noir, de la saucisse catalane de viande de porc assaisonnée, du pâté catalan au foie de porc-...), et des autres produits traditionnels de la région (des friandises typiques de la région), des bières et des liqueurs, et des confitures, etc.

Presque 280 restaurants de toute la région élaborent différents types de cuisine afin de satisfaire la grande variété de goûts des visiteurs et proposent des plats depuis la haute cuisine jusqu'à des menus populaires qui sont simples, mais exquis cuisinés avec professionnalisme, soin et dévouement. Dans ce sens, la Cerdagne est connue telle qu'une région gastronomique et, pour cette raison, elle est la scène de plusieurs journées qui tournent autour de la gastronomie : Ger (Foire Gastronomique des navets), Puigcerdà (Foire du *Trinxat*), Prullans ("Jeudi Gras" avec la traditionnelle omelette de charcuterie), etc.

3.4. PATRIMOINE

La Cerdagne permet les visiteurs de voyager dans le temps grâce à l'éventail d'églises, couvents, paroisses et édifices sacrés qui conservent l'histoire de la région. Leurs murs témoignent du fil du temps de la vallée et deviennent un point de grand intérêt touristique pour tous ceux qui souhaitent connaître la région en détail.

3.4.1. Dolmens

En premier lieu, la préhistoire nous permet de connaître le témoignage des premiers rituels funéraires qui datent de l'année 2.200-1.800 av. J.-C. Ceux-ci sont : Dolmen del Paborde à La Molina, Dolmen la Roca Cobertorada à Prullans, Dolmen de la Barraca del Camp d'en Josepó à Ordèn, Dolmen de la Grotte del Camp de la Marunya à Brangolí, et le Dolmen de Lou Pou et le Dolmen de la Borda à Eyne.

L'histoire nous a dotés aussi d'un patrimoine culturel très riche, le plus remarquable est l'architecture religieuse romane présente dans presque toutes les villes.

3.4.2. Voie romane de la Cerdagne

La Voie romane, route transfrontalière du roman pyrénéen, parcourt depuis Perpignan, la région du Roussillon dans la Catalogne Nord, jusqu'à Bassella le limite méridional de l'Alt Urgell. Cette route traverse les régions du Roussillon, le Conflent, la Cerdagne et l'Alt Urgell ; c'est-à-dire depuis la Méditerranée jusqu'au début des terres hautes de Ponent. Le parcours suit premièrement le long de la vallée du fleuve Têt reliée à la vallée de la rivière Segre en forme de couloir naturel avec un seul obstacle orographique : le Col de la Perxa.

La zone pyrénéenne qui comprend la Voie romane constitue un endroit avec des caractéristiques physiques très semblables et possède des racines culturelles qui remontent au début du Moyen Âge. La ligne frontalière actuelle qui s'étend le long des Pyrénées n'a presque rien à voir avec les divisions politiques de cette époque-là. Les communautés de toutes les deux versants de la cordillère maintiennent des liens solides des lignées, féodaux et d'administration religieuse, ainsi que des relations humaines et commerciales. On parle, donc, d'une culture semblable, dont les vestiges sont arrivés jusqu'à aujourd'hui et qui se mettent en évidence dans certaines de monuments romans. Il s'agit donc d'un ensemble monumental assez homogène et au même temps riche en nuances, singulières et attractives, qui comprend une zone pyrénéenne parfaitement définie.

L'architecture religieuse du Haut Moyen Âge en Cerdagne manque de grandes œuvres et présente un ensemble assez unitaire de bâtiments de dimensions réduites où se distinguent quelques exemples, tels que l'ancienne canonique de Santa Maria de Talló ou l'église paroissiale de Sant Pere d'Alp. La rénovation architectonique du siècle XI implante en Cerdagne des formes lombardes de caractère très simple, ce qui provoquera que certaines constructions manqueront de décoration. Néanmoins, quelques éléments décoratifs purement lombards sont assez fréquents dans la région.

Cette tendance restera jusqu'à la fin du siècle XII, qui est remarquable par la continuité et la rénovation de quelques bâtiments. L'antérieur poutrage en bois sera remplacé par des voûtes en berceau de chantier et les parements seront renforcés avec des arcs formerets. Egalement, il y a un perfectionnement et raffinement en ce qui concerne le travail de la pierre, ainsi qu'un changement des motifs ornementaux avec la présence de l'architecture dans portails et fenêtres.

Les représentations religieuses sont essentiellement des sculptures sur bois et se concentrent sur Christ en Majesté et la Vierge Marie. Le culte au crucifié s'étend entre les siècles XI et XII, mais il ne perdurera pas, ce qui a causé que très peu soient arrivés jusqu'à aujourd'hui. Par contre le culte à Marie a créé une dévotion qui s'étend par toutes les églises de la région jusqu'à aujourd'hui, ce qui a permis de conserver beaucoup d'images. Le type iconographique est assez unitaire, depuis le siècle XII jusqu'au siècle XV. Peu de vestiges de peinture murale sont conservés, seulement ceux qui se trouvent dans plusieurs musées, sauf pour quelques exhibitions en Cerdagne d'administration française,

De toutes les églises de la Voie romane de Cerdagne, voici les plus remarquables:

Sant Fructuós de Músser: la paroisse de Munciar apparaît mentionnée dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X et dans des documents postérieurs des siècles XI et XIV. Elle faisait partie du *pagus Baritensis*. Elle est une église d'une seule nef, commencée à l'est par une abside demi-circulaire précédée par un arc de presbytère. La voûte actuelle est faite de carreau en céramique. La façade absidale est divisée en cinq pans par quatre lésènes qui montent depuis la base jusqu'à la frise, composée de couples d'arcs aveugles. La décoration est emblématique du siècle XI. La porte d'entrée, placée à midi, est composée de trois archivoltés décroissantes. Au bout occidental, s'élève un clocher de tour modern. Le Musée Diocésain d'Urgell conserve un lave-mains en cuivre (siècle XVII) et une crécelle en bois (siècle XVIII).

Santa Eugènia de Nerellà: la paroisse de Neriniano est mentionnée dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X. Elle faisait partie du *pagus Tollonensis*. De l'ancienne édification romane, il reste que le clocher du siècle XI; l'un des seuls trois clochers romans entiers qui se conservent en Cerdagne. Elle se compose de quatre corps séparés par des frises avec arcatures aveugles de style lombard. Le troisième corps présente des grandes baies vitrées en arcs en demi-cercle à chaque côté. La couverture est à deux pentes. Elle présente la particularité d'être inclinée, ce qui a provoqué une première actuation urgente afin de consolider l'extérieur, ainsi qu'une autre de beaucoup plus profonde. Le surplomb approximé de la tour est de 1,25m. Elle est connue comme "la Piste de la Cerdagne". Déclarée Monument Historico-artistique d'Intérêt National en 1984.

Santa Maria de Talló: première église en Cerdagne qui a été mentionnée dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X et la seule mentionnée avec son titulaire. De même, un *pagus* (division du territoire primitive) en prend le nom, *Tollonensis*, pendant les siècles X et XI, et l'acte de dotation de l'église met en évidence l'existence d'une communauté canoniale depuis le siècle X. Du siècle XIII au XVI elle était le centre de l'archidiaconé de Cerdagne. C'est un bâtiment de grandes dimensions qui présente une abside, du siècle XI avec trois fenêtres, décorée avec une frise d'arcs aveugles soutenus par des consoles triangulaires et couverte à l'intérieur par une voûte en berceau. La nef a été divisée en 4 parties par des arcs doubleaux avec des contreforts semi-circulaires à l'extérieur et après renforcée par des arcs formeret. La façade a une grande entrée qui conserve la ferrure originale, un oculus entouré par deux fenêtres et un petit campanile en haut. La tour clocher date de l'époque moderne (siècle XVII), ainsi que l'arcade. Le temple, qui a été déclaré bien d'intérêt culturel en 1993, permet de vénérer une Mère de Dieu du siècle XIII.

Sant Serni de Coborriu de Bellver: la mention la plus ancienne sous la forme de *Caput rivi* apparaît dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X. Elle a été consacrée à nouveau en 1137. Elle faisait partie du *pagus Tollonensis* (*Capderiu* ou *Cabariu*). Elle a été pillée le siècle XII par le comte Ramon Toger de Foix et le vicomte Arnau de Castellbó, défenseurs de l'hérésie cathare. Postérieurement, le siècle XVIII, encore une fois par l'armée française. Le troisième pillage a eu lieu pendant la Guerre Civile. C'est un bâtiment du siècle XII, bas et allongé, composé d'une nef et une abside semi-circulaire couverte par une voûte en pierre plate rangée équilatérale, qui retombe sur les murs. L'abside présente deux fenêtres à double ébrasement et une décoration construite par un sommet de consoles moulurées en forme de tore. La porte est ouverte au mur sud avec un buste d'un orant au montant droit. La chapelle de midi a été ajoutée pendant le siècle XVIII.

Sant Marcel de Bor: apparaît mentionné dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X (comme *Borre*); mais la première référence certaine est trouvée dans un précepte du roi Lothaire du siècle X. Elle faisait partie du *pagus Tollonensis*. La structure originelle était composée d'une nef présidée par une abside semi-circulaire qui a été élargie modernement avec des chapelles latérales et un portique couvert. L'abside présente à l'extérieur quatre montantes verticaux en pierre ponce qui le divisent en cinq pans et ceux qui seraient les restes d'une frise avec des arcatures entre lésènes qui ont disparu. Pendant le siècle XVIII une importante réparation des murs a eu lieu. Quand la façade a été rénovée pendant les siècles XVI – XVII, un portail s'est incorporé.

Sant Cosme et Sant Damià de Queixans: mentionnée (comme *Kexanos*) dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X. Elle faisait partie du *pagus Liviensis*. Il s'agit d'un bâtiment très modifié. Les parties les meilleures conservées sont l'abside et la nef, qui datent du siècle XI. L'abside présente à l'extérieur une décoration d'arcs aveugles qui s'inscrivent dans le cadre du style lombard. La fenêtre centrale est à double ébrasement.

Sant Julià de Pedra: l'endroit « de Pedra » est mentionné pour la première fois l'année 965 dans le testament du comte Sunifred II de Cerdagne (*villa Petra Ranesinde*). Elle faisait partie du *pagus Tollonensis*. Elle apparaît postérieurement comme « Sant Juliani de Petra ». Elle est une église de plan trapézoïdal d'une nef avec une abside semi-circulaire précédée par le presbytère. La partie la plus ancienne (siècles X - XI) est la nef qui conserve entier seulement le mur nord. Le siècle XII elle s'est couverte avec une voûte en berceau (actuellement disparue), raison pour laquelle les murs ont dû être renforcés par des arcs formeret et l'abside s'élève avec une fenêtre à double ébrasement et deux absidioles latérales disposées en croix qui restent imperceptibles depuis l'extérieur. Sur la façade s'ouvre la porte actuelle, construite pendant les siècles XVII - XVIII afin de remplacer celle du sud. Tout en haut il y a un haut campanile avec deux baies vitrées. Entre 1982 et 1983 elle a été restaurée par le gouvernement autonome de Catalogne et en 1984 a été déclarée Monument Historico-artistique d'Intérêt National.

Sant Esteve de Guils de Cerdagne: la paroisse de Guils apparaît (comme *Eguils*) dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X et appartient au *pagus Liviensis*. Le bâtiment est du siècle XII, d'une seule nef de voûte brisée, précédé à l'est par une abside semi-circulaire et à l'ouest par un grand clocher campanile à trois ouvertures. Notamment décorée, elle montre un portail extraordinaire qui confère de l'importance au bâtiment. L'abside, qui présente une frise de dents de serre et une corniche biseautée, est supportée par des consoles décorées, et il y a aussi une fenêtre centrale avec une archivolte décorée. Les motifs géométriques sont alternés avec des représentations de visages humains. La façade de midi présente une corniche soutenue par des consoles sculptées (essentiellement des visages) et la porte, un corps ajouté décoré avec quatre archivoltes dégradées, trois paires de colonnes avec des chapiteaux avec des motifs végétaux, animaux, géométriques et des arcs toriques. La partie frontale de l'autel est au Musée del Prado de Madrid.

Església romànica de Santa Cecília: est l'église paroissiale actuelle, d'une seule nef avec une abside semi-circulaire lisse qui termine avec une frise de consoles sculptées. Elle a deux fenêtres à double ébrasement. Le mur sud a un portail à trois arcades dégradées, de section rectangulaire, et deux de plus intercalées soutenues par des colonnes avec des chapiteaux décorés. L'ensemble date de la fin du siècle XII et début du siècle XIII, où on peut observer les chapelles latérales et le clocher de tour qui ont été ajoutés pendant l'époque moderne. Elle a un pair de pierres de taille en granit et dans quelque partie on peut aussi observer des rangées d'*opus spicatum*. La partie frontale de l'autel, où il y a représenté la vie de Sainte Cécile, se conserve au Musée National d'Art de Catalogne à Barcelone.

Santuari de la Mare de Déu del Remei: temple néo-médiéval et sanctuaire marial de la fin du siècle XIX, qui a été restauré il y a quelques d'années. Présente une svelte coupole polygonale, qui le couronne et des beaux sgraffites, remplace une ancienne chapelle où les pèlerins s'arrêtaient en chemin pour Sant Jaume. Une image polychromée de la Vierge del Remei est vénérée. L'église est de style historiciste avec une influence florentine. Elle est remarquable par sa coupole polygonale couronnée avec une charpente pyramidale. Son emplacement fait qu'il devienne un belvédère sur la plaine de la Cerdagne.

Église de Sant Climent de Talltorta: dans le village Talltorta il y a des peintures murales populaires datant du siècle XVIII, qui ornent presque tout le temple et qui ont été restaurées. Elles intègrent des éléments interdits à cette époque-là, raison pour laquelle quelqu'un a essayé de les effacer postérieurement. Le sol en verre placé dans l'abside permet d'observer les restes exhumés du temple roman précédent qui a été découvert pendant l'excavation et la réparation de l'église.

Santa Eugènia de Saga: la paroisse de Saga apparaît mentionnée (comme *Sagane*) dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X. Elle faisait partie du *pagus Liviensis*. Elle est un bâtiment d'une grande simplicité possiblement qui date du siècle XI, qui a été doté du portail magnifique du siècle XII, moment où la voûte d'ogive et les arcs formerets ont été construits. Le portail en marbre d'Isòvol est l'élément le plus notable; il est construit par cinq archivolttes en dégradation (deux avec colonnes) et l'arc extérieur est décoré avec des statues d'Adam et Eve. La porte est retouchée avec un dais qui encadre le voussoir central avec une statue de Christ assise ; en haut il en y a un autre, horizontal fini avec une console à chaque bout. Les chapiteaux sont décorés avec des motifs humains, animaux et végétaux. En 1997, le Conseil provincial de Gérone a terminé la restauration du bâtiment. ici. Le Musée des Arts Décoratifs de Paris conserve la partie frontale de l'autel de l'église qui appartient au Maître de Soriguerola (siècle XIV).

Sant Serri de Meranges: la paroisse de Meranicos est mentionnée dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X et faisait partie du *pagus Ollorbitensis*. Le bâtiment est du siècle XII et a une seule nef avec l'abside semi-culturale, qui a subi des transformations importantes. Les parties les plus anciennes sont l'abside et le portail, bien que celui-ci ait été déplacé pendant le début du siècle XVIII. Le corps ajouté sur la nef ancienne semble avoir eu une fonction défensive afin de renforcer la présence du château de Meranges, placé sur la colline qui domine le village. Le plus remarquable est la porte, ainsi que la fenêtre de l'abside, car elle présente de la décoration sculpturale. La première a un arc en demi-cercle avec cinq archivolttes en granit. Les chapiteaux, en grès d'Isòvol, sont très érodés, mais des motifs végétaux et zoomorphes peuvent s'y distinguer. La porte est couverte de fers forgés cannelés et finis sous forme d'escargot. La fenêtre présente une gorge extérieure ornée avec des boules.

Mare de Déu de Quadres: *Santa Maria de Quadres* était considérée pendant les siècles XIII et XVI telle qu'une *domus hospitalis*, c'est-à-dire une chapelle d'un hospice ou d'un hôpital de voyageurs placé au grand chemin —antérieurement *via francisca* et chemin de Sant Jaume— qui passait par le plan et traversait la rivière Segre par le détroit d'Isòvol, où il reste encore une arcade de pont appelé « le pont du diable". Elle faisait partie du *pagus Ollorbitensis*. Elle a été réformée en conséquence de l'enfouissement progressif causé par des crues successives de la rivière Segre. Le bâtiment primitif, du siècle XII, était composé par une nef avec l'abside semi-circulaire et une voûte en berceau. Pendant le siècle XVII un nouveau temple a été construit sur l'ancien temple roman, duquel l'église conserve encore les fenêtres à double embrasement (celle du mur sud et celle de l'abside), presque enterrées, du temple roman. La porte actuelle est aussi placée sur celle romane. L'image romane de la Mère de Dieu a été brûlée en 1936.

Santa Eulàlia d'Éller: apparaît mentionnée (comme *Ellar*) pour la première fois dans l'Acte de la Consécration et la Dotation de la Cathédrale d'Urgell du siècle X et faisait partie du *pagus Ollorbitensis*. Actuellement, les différentes modifications et juxtapositions de corps cachent le passé roman. Cependant, elle est une église d'une seule nef précédée par une abside semi-circulaire et couverte par une voûte en berceau qui date du siècle XII. La tour clocher, robuste, est une construction d'une période postérieure. Au Musée National d'Art de Catalogne à Barcelone, il y a un Christ en Majesté de cette époque-là.

3.4.3. Musées et points historiques

En Cerdagne vous pouvez aussi jouir de musées et d'endroits historiques qui représentent le réseau culturel de la région.

Musée Cerdà de Puigcerdà

Ancien couvent du Sacré Cœur qui a appartenu à l'ordre des carmélites déchaux ou des cloitrées de Santa Teresa de Jesús jusqu'au 1982 où il est fermé à cause de la manque de vocation et de tranquillité. Actuellement il appartient à la Mairie de Puigcerdà, et des actes du même couvent y ont lieu, complètement réformé. Il y a aussi des exhibitions d'un large éventail de sujets aux salles d'exhibitions.

Les collections du musée sont liées à l'environnement, l'archéologie, l'histoire, l'art et l'ethnologie. Il y a aussi un exemple de la maison et la famille de la région et dans des autres espaces il y a des explications de l'histoire de Puigcerdà.

Musée Municipal de Llivia

La pharmacie de Llivia est documentée depuis 1594, bien qu'il y ait des sources qui expliquent qu'elle a été fondée en 1415 et, en conséquence, il s'agit de la pharmacie ouverte au public la plus ancienne d'Europe. Au début du siècle XVII la famille Esteva s'en occupait, une saga que l'a maintenu ouverte pendant sept générations jusqu'à l'année 1926. En 1965 le Conseil provincial de Gérone l'a acquis avec l'engagement qu'elle restait à Llivia. La collection de la "Farmàcia Esteva" est la pièce clé du Musée Municipal de Llivia. Au musée, il y a aussi une collection importante de matériel archéologique qui revient sur l'histoire de la ville.

Le château de Llivia

Placé en haut de la colline et isolé, d'où la plaine de la région pouvait se contrôler, il est déclaré bien culturel d'intérêt national. Bien qu'il soit mentionné pour la première fois pendant l'époque wisigothique, tel que *Castrum Libyae* l'année 672, dans les interventions archéologiques aucun reste structurel antérieur au siècle n'a été découvert. Le château conserve une structure carrée entourée d'un grand fossé avec une tour circulaire à chaque coin. À l'intérieur vous pouvez identifier une cour centrale qui ouvre un passage à plusieurs pièces, à une grande citerne et une tour souveraine avec citerne et entourée d'un petit fossé.

Musée de la Paysannerie

Collection privée à propos du monde de la paysannerie, considérée la plus complète de la région qui compile des pièces anciennes du siècle XIX et quelques-unes du siècle XVIII. Patrimoine d'intérêt historique et cultural, avec plus de mille pièces originelles (collection de chariots de différents modèles et époques, une ancienne machine à battre à traction animale, moulins à éventer le blé, brosses, fourches, brabants, charrues, ustensiles de cuisine rurale, etc., avec quelques scènes recrées dans leur contexte).

Castellot de Bolvir

Site archéologique qui a été l'un des peu nombreux villages ibériques placés aux Pyrénées et sans doute le mieux connu. Construit pendant la première moitié du siècle IV av. J.-C. avec ses structures défensives et domestiques. Dans la colonie, plusieurs activités y sont développées telles que l'exploitation agricole, la confection textile ou l'élaboration d'ustensiles céramiques. Au milieu du siècle II av. J.-C., et pendant le siècle suivant, les romans ont reformé le village avec une nouvelle entrée monumentale et fortifiée, et plusieurs bâtiments multifonctionnels, il faut remarquer le travail métallurgique. Postérieurement, pendant le Moyen Age (siècles X – XII), il a été réoccupé et est devenu un village fortifié. Toutefois, pendant le siècle XII il a été dépeuplé et jamais plus a été occupé à nouveau. Actuellement, le Castellot est en processus d'excavation, investigation et consolidation.

Espace Ceretània

Centre placé près du site archéologique El Castellot de Bolvir, qui explique les différentes phases du site avec des ressources interactives et audiovisuelles. Dispose d'une salle polyvalente avec des exhibitions temporaires et un atelier d'archéologie pour le nettoyage et restauration des pièces trouvées dans les excavations.

Musée du Sabot de Meranges

Le sabot est un type de chaussure très caractéristique, il est fait de bois d'une seule pièce et s'est utilisé pour marcher sur la neige, pour des endroits humides, pour travailler le sol ou s'occuper du cheptel. Meranges a été l'un des centres les plus productifs de Catalogne. Le musée montre, de manière didactique, l'élaboration du sabot à propos des outils nécessaires, ainsi que son histoire, tradition et proverbes que l'histoire lui a conféré tout au long des années.

Collection Musée de Das

Le Musée de Das est divisé en 6 salles où vous trouverez des exhibitions de plusieurs outils de travail, ustensiles, coutumes et façons de vivre des gens de la région. Des aspects liés au travail de la forêt, de la campagne, du monde qui entoure le paysan, la vie privée à l'intérieur des foyers, des métiers très ancrés à la région, tels que le sabotier ou le berger, sont quelques exemples à contempler. Le musée se situe dans la Casa del Comú où se trouve aussi la mairie.

Musée de la Forêt Pyrénéen de Catalogne à Bellver

Se situe dans le même bâtiment que celui du Séchoir de Pommes de pin. Il s'agit d'une collection d'insectes très complète avec des exhibitions de végétation pyrénéenne.

Séchoir de Pommes de pin à Bellver

Le sécher de Pommes de pin est le seul séchoir qu'il y a dans tout l'état. Il a fonctionné au rendement maximal jusqu'à la fin du siècle dernier comme séchoir industriel de pommes de pin pour en arracher leurs graines. Actuellement il y a l'intention de le mettre en marche à nouveau pour les industries ou particuliers qui puissent en avoir besoin.

Centre de Talló (Bellver de Cerdagne)

Centre d'interprétation de la faune forestière. Le Centre dispose d'un accueil du Parc Naturel des montagnes de Cadí-Moixeró et son entourage, ainsi qu'exhibitions, salles polyvalentes, services de gestion du centre et une résidence pour des investigateurs ou stagiaires.

Parc des bunkers de Martinet

Pendant les années quarante, aux Pyrénées il y a eu la construction d'une impressionnant ligne de défense que pendant longtemps a été enveloppée par le secret militaire. Actuellement vous pouvez revivre l'époque convulsée et fascinante à travers d'une mise en scène muséographique et une visite le long des bunkers.

4. COMMENT ARRIVER

DISTANCES

Depuis Barcelone: 145 Km.
Depuis Gérone: 149 Km.
Depuis Madrid: 639 Km.
Depuis Valencia: 460 Km
Depuis Saragosse: 326 Km
Depuis Saint-Sébastien: 432 Km.
Des de Perpignan: 103 Km.
Des de Toulouse: 170 Km.

Office du Tourisme de Cerdagne à Puigcerdà
42°42'40"N 1°92'35"E

COMMENT ARRIVER

En voiture:

Depuis Barcelone par la C16-E9 en direction Manresa, suivez en direction Berga jusqu'à Puigcerdà par le Tunnel du Cadí.

Aussi par la C17 Barcelone – Vic – Ripoll – Collada de Toses – Puigcerdà.

Depuis Lleida jusqu'à Adrall par la C13, C26 et d'Adrall à Puigcerdà par la N-260.

Depuis Gérone, par Olot et Ripoll et la N-152 (Collada de Toses).

Depuis le nord d'Espagne par Irún, en direction Tarbes, Foix, Ax-Les-Thermes, Tunnel du Puymorens jusqu'à Puigcerdà.

En train:

Renfe: depuis Barcelone – La Tour de Carol. Tél. 902 240 202

AVE Madrid – Lleida (3 heure)

AVE Saragosse – Lleida (1 heure)

En bus:

Alsina Graells (Alsa) depuis Barcelone et depuis La Seu d'Urgell. Tél. 902 422 242

Teisa depuis Gérone. Tél. 972 200 275

Aéroports:

Barcelone, Madrid, Gérone, Lleida, La Seu d'Urgell, Toulouse et Perpignan.

5. INFORMATION ÉCONOMIQUE

Les données suivantes ont été obtenues à partir d'études statistiques publiés par l'IDESCAT. Ces sont des résultats de la municipalité en chiffres obtenues pendant plusieurs années dans les **17 municipalités**:

5.1. Densité de population (2015)

- Surface (Km2): 546,7
- Densité (hab./Km2): 32,7
- **Total Population: 17.870**

5.2. Typologie de logement (2011)

- Logements principaux: 7.665
- Seconde résidences: 11.353
- Logements vides: 2.168
- **Total logements: 21.186**

5.3. Logements touristiques (2014)

- Hôtels: 62
- **Places hôtelières: 3.137**
- Campings: 7
- **Places de Camping: 4.524**
- Tourisme Rural: 54
- **Places Tourisme Rural: 376**

5.4. Installations sportives (2015)

- Pavillons sportifs: 8
- Pistes de sport: 32
- Terrains de sport: 12
- Salles de sport: 29
- Piscines couvertes: 5
- Autres espaces: 377
- **Total: 463**

6. COORDONNÉES DE CONTACT

PATRONAT RÉGIONAL DU TOURISME CERDAGNE

Croisement N-152 avec N-260
17520 Puigcerdà
Tél. 972 140 665
info@cerdanya.org
www.cerdanya.org

Twitter: @TurismeCerdanya
Instagram: turismecerdanya
Facebook: Turisme Cerdanya

CONSEIL RÉGIONAL DE CERDAGNE

Plaça del Rec, 5
17520 Puigcerdà
Tél. 972 884 884
www.cerdanya.cat

PATRONAT DU TOURISME DE PUIGCERDÀ

Plaça Santa Maria, sans numéro
17520 Puigcerdà
Tél. 972 880 542
info@puigcerda.cat
www.puigcerda.cat

MUSÉE MUNICIPAL DE LLÍVIA

C/ dels Forns, 10
17527 Llívia
Tél. 972 896 313
patronat@llivia.org
www.llivia.org

PATRONAT DU TOURISME D'ALP

C/ Nord, sans numéro
17538 Alp
Tél. 972 890 385
turisme@alp2500.cat
www.alpturisme.cat

CENTRE DE TALLÓ

C/ de la Font, sans numéro
25720 Talló (Bellver de Cerdanya)
Tel. 973 510 802
centredetallo@bellver.org
www.bellverecoturismecerdanya.cat



CONSELL COMARCAL
DE LA CERDANYA



CERDANYA
La Gran Vall del Pirineu

www.cerdanya.org