

- ### Légende
- Point de départ / arrivée
 - Numéro du circuit
 - Case Roadbook
 - Office de Tourisme
 - Camping
 - Hébergement
 - Restauration
 - Point d'eau
 - Parking
 - Piscine
 - Terrain de Golf
 - Site remarquable
 - Eglise romane
 - Chapelle romane

Le Balisage sur le terrain

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

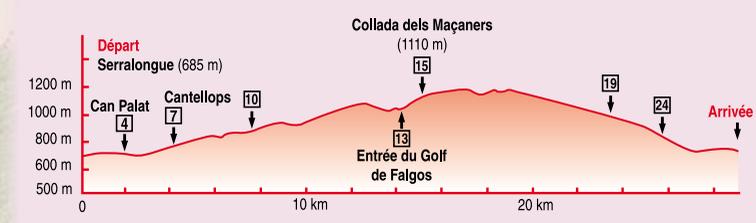
vert : très facile bleu : facile
rouge : difficile noir : très difficile

Direction Circuits sur ce parcours

Liaison

Prudence Ralentir

Fausse Route



Code du Vététiste

Les recommandations pour bien vivre à VTT

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Le port du casque est fortement recommandé
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir.

Espace VTT-FFC Haut Vallespir

Informations Pratiques

Point d'accueil VTT-FFC :
Centre sports et loisirs de la Baillie
Route de la Baillie - 66150 Arles-sur-Tech
Tél. 04 68 39 37 82 - Fax 04 68 39 05 36
cslbv@wanadoo.fr - www.centre-baillie.com

Offices de Tourisme :
Amélie-les-Bains - Tél. 04 68 39 01 98
Arles-sur-Tech, Corsavy, Montferrer
Tél. 04 68 39 11 99
Prats-de-Mollo - Tél. 04 68 39 70 83
St-Laurent-de-Cerdans - Tél. 04 68 39 55 75

Espace VTT-FFC Haut Vallespir

Circuit n°11
De Serralongue à Falgos
Distance : 29 km
Dénivelé positif : 600 m

Communauté de Communes du Haut Vallespir

Guide des itinéraires VTT



11 De Serralongue à Falgos

Parking panoramique de Serralongue ; Can Palat ; Cantellops ; Les Colomines ; Falgos ; Collade dels Maçaners ; Forêt de Falgós ; Sentier le long de la propriété de Fornells ; Case Minore ; Can Palat ; Serralongue.

Distance : 29 km
Dénivelé positif : 600 m
Difficulté physique : ★★★★★
Technique : ★★
Temps moyen : 2h30
Panorama : ★★★★★
Intérêt touristique : ★★★★★



Circuit plutôt long et physique, qui s'élève par paliers successifs (pendant une bonne dizaine de km) jusqu'au col de Maçaners. Néanmoins, cette ascension est régulière, assez roulante, sur des pistes forestières ombragées. La longue partie descendante est plus caillouteuse, tout en restant rapide, avec un final de 2 km sur du sentier très ludique. Peu de passages techniques au programme.

Vue imprenable sur tout le Massif du Canigou au départ de l'itinéraire, beaucoup de passages en sous-bois et dans la forêt de châtaignier du Haut Vallespir témoin d'un riche passé industriel de la transformation du bois. Aujourd'hui une entreprise subsiste sur la commune de Serralongue, spécialisée notamment dans la production d'aubier de tilleul.

Au coeur du circuit, le Golf de Falgos, de niveau international et son espace « remise en forme » est un lieu idéal pour se ressourcer.



Circuit n°11 - 29 km - Départ : Parking panoramique de Serralongue

Départ : Serralongue

1 **0,250 km (0,250)**
 GPS (N : 42°23.980 - E : 2°33.292)
 Le départ s'effectue depuis le parking de l'Aire du Canigou à l'entrée de Serralongue. En plaçant la vue sur le massif du Canigou derrière soi, continuer à rallier le centre du village vers la droite.

2 **0,450 km (0,200)**
 GPS (N : 42°23.873 - E : 2°33.238)
 Arrivé à la hauteur du bâtiment regroupant l'école et la mairie, partir tout droit en direction de Lamanère.

3 **0,450 km (0,200)**
 GPS (N : 42°23.760 - E : 2°33.182)
 Quitter le village pour prendre à gauche la petite route fléchée « Can Palat ».

4 **1,900 km (1,450)**
 GPS (N : 42°23.240 - E : 2°33.244)
 Fin du goudron au mas de Can Palat.

5 **2,150 km (0,250)**
 Rouler sur la passerelle à gauche.

6 **4,100 km (1,950)**
 GPS (N : 42°23.354 - E : 2°33.556)
 Epingle à droite en pleine montée raide.

7 **4,450 km (0,350)**
 GPS (N : 42°23.293 - E : 2°33.624)
 Suivre en face le chemin qui passe bien à l'écart du Mas Cantellops.

8 **6,900 km (2,450)**
 GPS (42°23.001 - E : 2°34.480)
 Fourche de droite en légère montée.

9 **7,200 km (0,300)**
 GPS (N : 42°23.099 - E : 2°34.623)
 De nouveau à droite.

10 **7,550 km (0,350)**
 GPS (N : 42°23.034 - E : 2°34.823)
 On débouche sur une grande esplanade forestière. Continuer en face l'ascension.

11 **10,850 km (3,300)**
 GPS (N : 42°22.222 - E : 2°36.225)
 Tourner à droite sur de la piste momentanément à plat.

12 **13,750 km (2,900)**
 GPS (N : 42°21.852 - E : 2°35.091)
 Le chemin débouche sur la route d'accès au Golf de Falgos. Remonter celle-ci quelques instants.

13 **13,900 km (0,150)**
 GPS (N : 42°21.875 - E : 2°35.020)
 Juste avant d'atteindre la grille d'entrée du golf, dévaler à gauche un chemin (panneau : « 4X4 Moto Serralongue »).

14 **14,800 km (0,900)**
 GPS (N : 42°21.694 - E : 2°34.885)
 Poursuivre la côte raide en épingle à gauche sur une piste défoncée.

15 **15,350 km (0,550)**
 GPS (N : 42°21.463 - E : 2°35.033)
 La pente s'adoucit arrivé à la Collada dels Macaners.

16 **16,500 km (1,150)**
 GPS (N : 42°21.782 - E : 2°34.571)
 R.A.S

17 **17,250 km (0,750)**
 GPS (N : 42°21.881 - E : 2°34.360)
 Toujours la piste principale dans l'axe de la descente.

18 **18,000 km (0,750)**
 GPS (N : 42°21.983 - E : 2°34.095)
 Dans l'axe de la remontée cette fois-ci.

19 **23,300 km (5,300)**
 GPS (N : 42°22.536 - E : 2°32.795)
 La descente longue et rapide débouche sur l'aire de parking pour randonneurs. Quitter alors la piste principale afin de prendre en face (légèrement à gauche de celle-ci) du sentier à plat.

20 **23,750 km (0,450)**
 GPS (N : 42°22.717 - E : 2°32.927)
 Choisir le sentier qui file dans la pente.

21 **24,650 km (0,900)**
 GPS (N : 42°23.100 - E : 2°32.837)
 Stop! Basculer à droite dans la variante qui recoupe un lacet.

22 **24,800 km (0,150)**
 GPS (N : 42°23.179 - E : 2°32.894)
 On retrouve quelques instants de la piste sur 50 mètres avant de reprendre du sentier en sous-bois vers la gauche.

23 **24,950 km (0,150)**
 Le sentier finit par retomber sur la piste rapide.

24 **25,900 km (0,950)**
 GPS (N : 42°23.464 - E : 2°32.993)
 Stop! Repérer le départ du sentier qui s'amorce en sous-bois à droite avant de bifurquer à gauche quelques mètres plus loin.

25 **26,150 km (0,250)**
 GPS (N : 42°23.586 - E : 2°33.065)
 Stop! A l'entrée des maisons de Case Minore, prendre le sentier à droite qui démarre à l'angle d'une cabane de jardin.

26 **24,450 km (0,300)**
 GPS (N : 42°23.473 - E : 2°33.104)
 Le sentier rejoint le chemin d'accès au Mas Goc.

27 **27,000 km (0,550)**
 Fin du sentier technique à Can Palat. Retour sur Serralongue par la même route qu'à l'aller.

Arrivée : Serralongue

Secteur d'Arles-sur-Tech

- 1 Boucle de la Baillie**
Départs : Centre sportif de la Baillie - Distance : 6,2 km - Dénivelé : + 100 m
- 5 El Moulinot**
Départs : Centre sportif de la Baillie - Distance : 10 km - Dénivelé : + 250 m
- 10 La Station de Jacouty**
Départs : Centre sportif de la Baillie - Distance : 15 km - Dénivelé : + 415 m

Secteur de Prats-de-Mollo-la-Preste

- 3 La Chapelle Ste-Marguerite**
Départs : Chapelle Ste-Marguerite - Distance : 12,750 km - Dénivelé : + 315 m
- 7 Boucle des deux Catalognes**
Départs : Col d'Ares - Distance : 13,5 km - Dénivelé : + 300 m
- 13 Version Free-Ride du N°17**
Départs : Col d'Ares - Distance : 31,3 km - Dénivelé : + 750 m / - 1530 m
- 17 Raid Transfrontalier**
Départs : Centre d'animations - Distance : 42,050 km - Dénivelé : + 1530 m

Secteur de Montferrer - Le Tech

- 8 La Chapelle Sant Guillem**
Départs : Col de la Roue - Distance : 14 km - Dénivelé : + 360 m

Secteur de Serralongue

- 11 De Serralongue à Falgos**
Départs : Parking panoramique - Distance : 29 km - Dénivelé : + 600 m

Secteur de Corsavy

- 12 La Ronde des Isards**
Départs : Camping - Distance : 20,2 km - Dénivelé : + 800 m
- 14 Le Tour de la Souque**
Départs : Camping - Distance : 23,5 km - Dénivelé : + 995 m

Les Circuits VTT

Légende

km cumulés (km parcourus)

- Route goudronnée
- Piste, Chemin, Sentier
- Maison, Bâtiment
- Point de vue
- Arbre
- Point d'eau
- Église, Chapelle
- Pont, Passerelle
- Cours d'eau