

Randonnées VTT au départ de Saillagouse

No hay traducción disponible.



© Morenovel | Fotolia

Nom de la randonnée

[GORGES DU SEGRE](#)

Caractéristiques

Longueur : 17 km

Altitudes : 1300 m / 1854 m

Durée : 3H

Panorama sur la Cerdagne depuis la chapelle de Sant Feliu

Source du Sègre

[TOUR DE CERDAGNE](#)

Longueur : 45 km

Altitudes : 1143 m / 1841 m

Durée : 4H

Circuit découverte de la Cerdagne

[TOUR EN BASSE CERDAGNE](#)

Longueur : 16 km

Altitudes : 1197 m / 1332 m

Durée : 2H

Découverte enclave de Llivia

L'utilisation que vous pouvez faire des informations que vous trouverez sur cette page ainsi que sur les pages détaillées des randonnées sont de votre propre responsabilité et n'engage que vous. En randonnée, chacun est responsable de sa propre sécurité et du choix des chemins qu'il emprunte.

Vous pouvez également retrouver les chemins de randonnées énumérés ci-dessus sur la carte IGN N° 2250 Bourg-Madame - Mont-Louis

Conseils - Prévention

- Le point de départ de l'ensemble des randonnées est accessible aux véhicules automobiles.

- Le temps de parcours a été réalisé par un randonneur moyen. Ne surestimez pas



Randonnées VTT au départ de Saillagouse

vos capacités, surtout avec vos enfants.

- La météo est changeante en montagne (brouillard soudain, orage violent). Ne partez pas par mauvais temps. N'oubliez pas de vous munir d'un vêtement de pluie (imperméable ou coupe-vent). Il est recommandé de partir en randonnée tôt le matin, les orages survenant généralement l'après-midi en montagne.

- Ne pas hésiter à faire demi-tour en cas de changement de conditions météorologiques ou problème quelconque.

- Partez bien équipé. Même si les réseaux de téléphonie portable ne passent pas systématiquement en montagne, prenez avec vous votre téléphone portable, avec batterie correctement chargée, qui pourra être utile en cas d'urgence. Numéro d'appel d'urgence européen : 112. Si vous avez également un talkie-walkie à la norme PMR446, vous pouvez sélectionner le canal 7-7 RRM (Radio Rando Montagne) - fréquence 446.08125 MHz - CTCSS 85.4 Hz. Plus d'infos sur <http://77rrm.fr/>

- Avertir une tierce personne de sa sortie en indiquant l'itinéraire, les dates et les heures de départ et d'arrivée, les étapes prévues le cas échéant. (Ne pas oublier ensuite de la prévenir de son retour !).

- Emportez eau et provisions (fruits secs et barres vitaminées par exemple).

- Évitez de partir seul en montagne. Privilégiez les randonnées en groupe.

- La pratique du vélo en milieu naturel peut provoquer quelques petits désagréments physiques : ampoules, piqûres d'insectes, égratignures, coups de soleil. En conséquence, emportez toujours une pharmacie.

- Lorsque les itinéraires empruntent des sentiers, des chemins ou des pistes à travers forêts et prairies : respectez les clôtures, les troupeaux, les cultures.

- N'abandonnez aucun détritrus, et notamment les mégots de cigarettes qui peuvent provoquer des incendies ...

- Il est interdit à toute personne de fumer, de porter ou d'allumer du feu dans les massifs forestiers (bois, forêts, landes, maquis, garrigues), entre le 1er juin et le 30 septembre. En dehors de cette période, se référer à la réglementation en vigueur. Plus d'infos sur www.prevention-incendie66.com

- Évitez de cueillir les fleurs.

- Les sentiers de randonnées sont partagés avec d'autres utilisateurs (équitation, trail), vous pouvez rencontrer différents balisages.

- Conduite en cas d'orage :

- Fuir absolument les cols, les crêtes, les croupes, les grands plats et les pentes douces dénudées.
- Chercher des abris comme les cabanes, les refuges, les forêts.
- Ne jamais aller dans une grotte ou sous un arbre isolé.
- S'il n'y a aucune possibilité de s'abriter, s'isoler du sol en montant sur son sac à dos et se tenir accroupi. Éviter d'avoir des objets métalliques.

Randonnées VTT au départ de Saillagouse

- Le port du casque est fortement conseillé. Il est même obligatoire pour tous les cyclistes qui circulent en Espagne. Le port du casque est également obligatoire en France pour les enfants de moins de 12 ans.
- Penser au gilet fluorescent de nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.

Rappel signalétique / balisage des sentiers

