

# PROGRAMA DEL 43è APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS

31 d'Octubre i 1, 2 i 3 de Novembre de 2019

**ARLES – Alt Vallespir – Sud Canigó**

## DIJOUS 31 D'OCTUBRE

Al Centre de Plena Natura Sud Canigó, Arles de Tec

de 15.00 h

a 22.00 h **Acollida** dels participants

18.00 h **Inauguració** i posada de la bandera

18.30 h **Presentació del territori** animada per l'Olivier Guardiole de la Reserva Natural de Prats de Molló

19.00 h **Concert** de l'Escola de Música de la Mancomunitat de Municipis de l'Alt Vallespir

20.00 h **Sopar** (Plat de Tapes), animació Jazz de «Arles Messenger»

## DIVENDRES DIA 1 DE NOVEMBRE

07.00 h **Acollida** dels participants i inscripcions a l'Aplec  
Al Centre de Plena Natura Sud Canigó, Arles de Tec

### ACTIVITATS CULTURALS I SOCIALS

Sortides del Centre de Plena Natura Sud Canigó – Arles de Tec.

Vehicles propis o autocar (8€/pers).

#### D1-C1 Pobles de Custoja, Sant Llorenç de Cerdans i Serrallonga.

Tot el dia. Dificultat: passejada (emportar-se bones sabates, senders empinats)

08.00 h Sortida cap a Custoja

09.00 h Custoja: Visita del poble transfronterer i lloc de pas de l'exili. Visita de l'església romana Santa Maria Sant Llorenç de Cerdans: Visita de la fàbrica d'espardenyes «Création Catalane»

13.30 h Dinar lliure: pícnic, bars, restaurants

15.00 h Sortida cap a Serrallonga

## D1-C2 Ciutat fortificada de Prats de Molló:

Tot el dia.

- 08.30 h Sortida cap a Prats de Molló
- 09.15 h Visita del Fort Lagarde amb esmorzar ofert
- 11.30 h Visita de l'església
- 13.30 h Dinar lliure: pícnic, bars, restaurants
- 15.00 h Visita de la ciutat fortificada

## D1-C3 Poble medieval de Palaldà i ciutat termal d'Els Banys:

- 14.00 h Sortida cap a Palaldà
- 14.30 h Visita del poble medieval de Palaldà. Visita de la ciutat termal d'Els Banys

## Al Centre de Plena Natura Sud Canigó, Arles de Tec

- 18.00 h **Conferència** «*L'exploració de les mines i la metal·lúrgia a la vall de la Lentilla i al Canigó*», a càrrec d'en Jacques Taurinya, Alcalde de Vallestàvia i Vici-president del Sindicat Mixt Canigó Gran Site
- 19.00 h **Conferència** «*Des del Nord, reflexions sobre el procés català i els Països Catalans*», a càrrec d'en Joan Becat, Geògraf, Membre de l'Institut d'Estudis Catalans i President de l'associació Universitat Catalana d'Estiu
- 20.00 h **Actuació** de la fanfara «Le Réveil Laurentin»
- 21.00 h **Foc de camp**, graellada i vi calent, amenitzats per l'associació Country Danse Vallespir i per en Ramon Gual

## Activitats de lleure (reservar allà mateix)

Zona de relax al Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Spa i tractaments corporals als termes d'Els Banys  
Visita de l'Abadia Santa Maria d'Arles de Tec

## EXCURSIONS DEL DIVENDRES DIA 1

Sortides del Centre de Plena Natura Sud Canigó – Arles de Tec.  
Autocar (8€/pers.) o vehicles propis.

### D1-E1 El Puig de la Senyoral / La travessia Costoja/Mont Capell/Arles (ALTA)

- 07.00 h **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a Custoja. Trajecte: 30 min.  
Distància: 21 km  
Durada: 8.30 h  
Desnivell: + 936 m  
Arribada: Arles de Tec  
Descriptiu: Sortida del poble de Custoja, pujada cap al Roc de la Creu, Mont Capell, Mas de la Boadella, Puig de la Senyoral, Serra de Montner, Mas de La Senyoral,

Cortal d'en Martinet, Gruta i Oratori, Font dels Boixos, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

#### **D1-E2 La Ruta del Ferro (ALTA)**

07.00 h      Sortida cap a Sant Marçal. Trajecte: 40 min.  
Distància: 15 km  
Durada: 7h  
Desnivell +: 750 m  
Arribada: La Bastida  
Descriptiu: Sortida del poble de Sant Marçal, pou d'en Florenti, via romana, Torre de Batera, els Menerots, Coll de Palomera, La Bastida.

#### **D1-E3 El Coll de Siern (ALTA)**

07.00 h      **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a La Presta (poble de Prats de Molló). Trajecte: 30 min.  
Distància: 17 km  
Durada: 7h30  
Desnivell +: 700 m  
Arribada: Prats de Molló  
Descriptiu: Sortida de La Presta, Coll de Siern, línia de cresta transfronterera, Torre del Mir, Coll d'en Cé, Prats de Molló.

#### **D1-E4 El Piló du Bellmaig (ALTA)**

08.00 h      Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 18,7 km  
Durada: 9h  
Desnivell +: 1220 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, Mas d'en Draguines, Santa Engràcia, La Bateria, Coll de Paracolls, Piló de Bellmaig, Font dels Boixos, Arles de Tec, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

#### **D1-E5 Sant Guillem (MITJANA)**

07.00 h      **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a L'Allau (poble d'El Tec). Trajecte: 30 min.  
Distància: 14,5 km  
Durada: 5h30  
Desnivell +: 450 m  
Arribada: Montferrer  
Descriptiu: Sortida de l'Allau, Arboretum, Refugi de St Guillem, Capella de St Guillem, Cortal Allosat, Font del Brigader, Castell de Monferrer, Monferrer.

#### **D1-E6 Les Torres de Cabrenç (MITJANA)**

08.00 h      **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a Serrallonga. Trajecte: 30 min.  
Distància: 10 km  
Durada: 5h  
Desnivell +: 600 m

Arribada: La Menera

Descriptiu: Sortida del poble de Serrallonga, Casa Minora, Can Toni, Puig Ballador, Torres de Cabrenç, La Menera.

### **D1-E7 La Vall del Montdony (MITJANA)**

08.00 h      Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 13 km  
Durada: 5h30  
Desnivell: 600 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, Els Banys i Palaldà, La Bandera, Pont de Riubanys, Capella de Santa Engràcia, Mas d'en Draguines, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### **D1-E8 La Rodella (MITJANA)**

08.00 h      Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 12 km  
Durada: 5h30  
Desnivell: 430 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, camí de la Rodella, Montboló, Palaldà, Els Banys, Via Verda, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### **D1-E9 D'El Tec a Serrallonga (BAIXA)**

09.00 h      **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a El Tec. Trajecte: 20 min.  
Distància: 3 km  
Durada: 1h45  
Desnivell +: 280 m  
Arribada: Serrallonga  
Descriptiu: Sortida del poble de El Tec, camí rural, Serrallonga

### **D1-E10 Jacotí (BAIXA)**

09.00 h      Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 11 km  
Durada: 4h30  
Desnivell +: 500 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, poble d'Arles de Tec, GR10, Jacotí, Pi Para-sol, poble d'Arles de Tec, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### **D1-E11 Coll d'en Gros (BAIXA)**

10.00 h      Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 5,8 km  
Durada: 3h  
Desnivell +: 230 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, Can Truja, Coll d'en Gros, Vall del Bonabosc, Carreau de la mine, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

## DISSABTE DIA 2

### ACTIVITATS CULTURALS

Sortides del Centre de Plena Natura Sud Canigó – Arles de Tec.

Vehicles propis o autocar (8€/pers).

#### D2-C1 Pobles de Custoja, Sant Llorenç de Cerdans i Serrallonga:

Tot el dia. Dificultat: passejada (emportar-se bones sabates, senders empinats)

08.00 h	Sortida cap a Custoja
09.00 h	<u>Custoja</u> : Visita del poble transfronterer i lloc de pas de l'exili. Visita de l'església romana Santa Maria <u>Sant Llorenç de Cerdans</u> : Visita de la fàbrica d'espardenyes «Création Catalane»
13.30 h	Dinar lliure: pícnic, bars, restaurants
15.00 h	Sortida cap a <u>Serrallonga</u>

#### D2-C2 Ciutat fortificada de Prats de Molló:

Tot el dia.

08.30 h	Sortida cap a Prats de Molló
09.15 h	Visita del Fort Lagarde amb esmorzar ofert
11.30 h	Visita de l'església
13.30 h	Dinar lliure: pícnic, bars, restaurants
15.00 h	Visita de la ciutat fortificada

#### D2-C3 Poble medieval de Palaldà i ciutat termal d'Els Banys:

14.00 h	Sortida cap a Palaldà
14.30 h	Visita del poble medieval de Palaldà. Visita de la ciutat termal d'Els Banys

#### Al Centre de Plena Natura Sud Canigó, Arles de Tec

18.00 h	<b>Conferència</b> «El fet fronterer a la Catalunya del Nord», a càrrec d'en Raymond Sala, Dr. en història per la Sorbona de París, i professor emèrit de la Univ. de Perpinyà
19.00 h	<b>Assemblea</b> dels delegats de l'Aplec a l'auditorium Actuacions dels grups folkòrics del territori Sud Canigó
21.00 h	<b>Sopar de cloenda</b> animat per Els Tirons

#### Activitats de lleure (reservar allà mateix)

Zona de relax al Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Spa i tractaments corporals als termes d'Els Banys  
Visita de l'Abadia Santa Maria d'Arles de Tec

## EXCURSIONS DEL DISSABTE DIA 2

Sortides del Centre de Plena Natura Sud Canigó – Arles de Tec.

Autocar (8€/pers.) o vehicles propis.

### D2-E1 El Puig de la Senyoral / La travessia Costoja/Mont Capell/Arles (ALTA)

07.00 h **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a Custoja. Trajecte: 30 min.  
Distància: 21 km  
Durada: 8.30 h  
Desnivell: + 936 m  
Arribada: Arles de Tec  
Descriptiu: Sortida del poble de Custoja, pujada cap al Roc de la Creu, Mont Capell, Mas de la Boadella, Puig de la Senyoral, Serra de Montner, Mas de La Senyoral, Cortal d'en Martinet, Gruta i Oratori, Font dels Boixos, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### D2-E2 La Ruta del Ferro (ALTA)

07.00 h Sortida cap a Sant Marçal. Trajecte: 40 min.  
Distància: 15 km  
Durada: 7h  
Desnivell +: 750 m  
Arribada: La Bastida  
Descriptiu: Sortida del poble de Sant Marçal, pou d'en Florenti, via romana, Torre de Batera, els Menerots, Coll de Palomera, La Bastida.

### D2-E3 El Coll de Siern (ALTA)

07.00 h **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a La Presta (poble de Prats de Molló). Trajecte: 30 min.  
Distància: 17 km  
Durada: 7h30  
Desnivell +: 700 m  
Arribada: Prats de Molló  
Descriptiu: Sortida de La Presta, Coll de Siern, línia de cresta transfronterera, Torre del Mir, Coll d'en Cé, Prats de Molló.

### D2-E4 El Piló du Bellmaig (ALTA)

08.00 h Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 18,7 km  
Durada: 9h  
Desnivell +: 1220 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, Mas d'en Draguines, Santa Engràcia, La Bateria, Coll de Paracolls, Piló de Bellmaig, Font dels Boixos, Arles de Tec, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### D2-E5 Sant Guillem (MITJANA)

07.00 h **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a L'Allau (poble d'El Tec). Trajecte: 30 min.  
Distància: 14,5 km  
Durada: 5h30  
Desnivell +: 450 m  
Arribada: Montferrer  
Descriptiu: Sortida de l'Allau, Arboretum, Refugi de St Guillem, Capella de St Guillem, Cortal Allosat, Font del Brigader, Castell de Monferrer, Monferrer.

### D2-E6 Les Torres de Cabrenç (MITJANA)

08.00 h **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a Serrallonga. Trajecte: 30 min.  
Distància: 10 km  
Durada: 5h  
Desnivell +: 600 m  
Arribada: La Menera  
Descriptiu: Sortida del poble de Serrallonga, Casa Minora, Can Toni, Puig Ballador, Torres de Cabrenç, La Menera.

### D2-E7 La Vall del Montdony (MITJANA)

08.00 h Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 13 km  
Durada: 5h30  
Desnivell: 600 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, Els Banys i Palaldà, La Bandera, Pont de Riubanys, Capella de Santa Engràcia, Mas d'en Draguines, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### D2-E8 La Rodella (MITJANA)

08.00 h Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 12 km  
Durada: 5h30  
Desnivell: 430 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, camí de la Rodella, Montboló, Palaldà, Els Banys, Via Verda, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### D2-E9 D' El Tec a Serrallonga (BAIXA)

09.00 h **Vigileu: punt de sortida i punt d'arribada diferents**  
Sortida cap a El Tec. Trajecte: 20 min.  
Distància: 3 km  
Durada: 1h45  
Desnivell +: 280 m  
Arribada: Serrallonga  
Descriptiu: Sortida del poble de El Tec, camí rural, Serrallonga

### D2-E10 Jacotí (BAIXA)

09.00 h      Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 11 km  
Durada: 4h30  
Desnivell +: 500 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, poble d'Arles de Tec, GR10, Jacotí, Pi Para-sol, poble d'Arles de Tec, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

### D2-E11 Coll d'en Gros (BAIXA)

10.00 h      Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Distància: 5,8 km  
Durada: 3h  
Desnivell +: 230 m  
Arribada: Centre de Plena Natura Sud Canigó  
Descriptiu: Sortida del Centre de Plena Natura Sud Canigó, Can Truja, Coll d'en Gros, Vall del Bonabosc, Carreau de la mine, Centre de Plena Natura Sud Canigó.

## DIUMENGE DIA 3

09.00 h      **Visita cultural** d'Arles de Tec acompanyada per la cobla La Principal del Rosselló

11.30 h      **Acte de cloenda:** platada de l'arbre commemoratiu, descoberta de la placa, ballada de sardanes – Parc de l'Ajuntament d'Arles de Tec