



<b>Etape n°11</b>
<b>Le Pallars sauvage</b>

**Vendredi 28 juillet**  
**Samedi 29 juillet**  
**Dimanche 30 juillet**  
**Lundi 31 juillet**

Port de la Bonaïgua => Alos d'Isil  
 Alos d'Isil => La Pleta del Prat  
 La Pleta del Prat => Refuge de Certascan  
 Refuge de Certascan => Mounicou

**Initiateur :** Francis  
**Durée :** 4 jours

<b>Randonnée difficile</b>
----------------------------

**Description et particularités de l'étape :**

**1° jour :** Départ matinal de Frouzins et prise du relais en milieu de matinée au Port de la Bonaïgua (2070m). Le sentier chemine en terrain vallonné, passe par des petits cols, longe des étangs. Passage au refuge non gardé et à l'étang d'Airoto. Petite montée au col du Clot de Moredo (2429m) avant d'entamer la descente vers le village d'Alos d'Isil.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner à la Casa Sastres, ancienne école du XIXème siècle, reconvertie en gîte.

**2° jour :** Montée au col de la Cornella (2500m) puis traversée de la Sierra Mitjana, sur un terrain accidenté et sauvage parsemé d'étangs, au pied du Mont-Rouch. Passage du col del Forn (2620m) pour plonger ensuite vers le refuge de la Pleta del Prat.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner au refuge de la Pleta del Prat.

**3° jour :** Descente jusqu'au fond de la vallée de Noarre, où l'on traversera les villages de Quanca et de Noarre. Puis montée au col de Certascan (2570m) et redescente vers l'étang de Certascan et son refuge.

Repas du soir, nuit et petit déjeuner au refuge de Certascan.

**4° jour :** Après la traversée d'un terrain vallonné et parsemé de petits étangs, on montera au port de l'Artigue (2481m) pour rejoindre la vallée sauvage du même nom qui nous ramènera en Ariège. Descente jusqu'à Mounicou et retour sur Frouzins. Possibilité de Gîte à Mounicou.

Jour	Temps de marche	Dénivelé	Sentier	Hébergement
Jour 1	6h	+800m/-1600m	HRP	Gîte « Casa Sastres »
Jour 2	8h	+1600m/-1050m	HRP	Refuge gardé
Jour 3	6h	+1200m/-800m	HRP	Refuge gardé
Jour 4	7h	+600m/-1650m	HRP	Gîte

Modalité d'inscription :

Arrhes de 45€ ou de 60€ si 4 nuits (15€ /nuit/pers.)  
 à payer lors de l'inscription (voir formulaire).

**Frouzins Montagne**