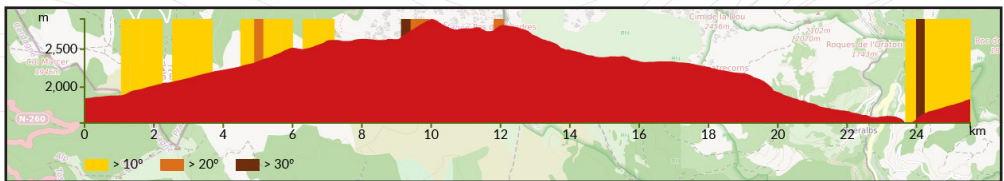
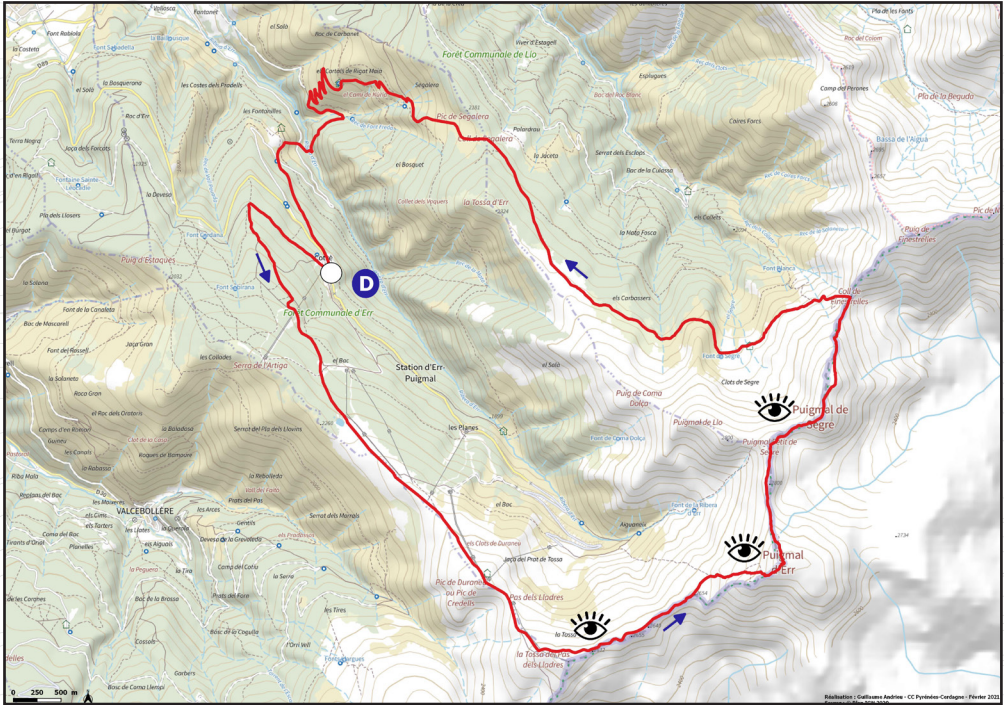




TRAIL

Niveau
Rouge
Point de départ
Cotzé
Longueur
25.6km

Dénivelé
+1600m
Boucle
Altitude max
2910m



ASTUCES - IDÉES

Le Puigmal a donné son nom à 4 sommets. Deux d'entre eux sont empruntés sur ce parcours (Puigmal d'Err et Puigmal de Sègre). L'historique chemin transfrontalier Cami de Nuria relie le plateau cerdan au sanctuaire de Nuria pour les pèlerins en route vers Saint Jacques de Compostelle.

🇬🇧 *Puigmal has given its name to 4 peaks. Two of them are taken on this route (Puigmal d'Err and Puigmal de Sègre). The historic Cami de Nuria cross-border road connects the Cerdan Plateau to the Nuria Shrine for pilgrims en route to Santiago de Compostela.*

🇪🇸 *El Puigmal dio su nombre a 4 picos. Dos de ellos los a travesamos en este recorrido (Puigmal d'Err y Puigmal de Sègre). El histórico camino transfronterizo Cami de Nuria conecta la meseta de la Cerdanya con el santuario de Nuria utilizado por los peregrinos del camino a Santiago de Compostela.*



LA FOULÉE TRANSFRONTALIÈRE - PARCOURS TRAIL



LA FOULÉE TRANSFRONTALIÈRE

ESPACE OUTDOOR PUIGMAL PYRÉNÉES-CERDAGNE

8

A la conquête du sommet du Puigmal !

Après un premier kilomètre d'échauffement, une montée exigeante de 10km mène au sommet du Puigmal. Le terrain est varié, il mêle sentiers techniques et parties roulantes.

Au sommet du Puigmal à 2910m d'altitude, une magnifique portion de crête frontalière permet de poser le pied droit en Espagne, le gauche en France. C'est par l'historique Cami de Nuria que la redescente s'opère. Technique au début et joueur par la suite. Un tout dernier effort pour rejoindre le départ avant un repos bien mérité.

 *The border stride*

To conquer the summit of Puigmal!

After a first kilometer of warm-up, a demanding 10km climb leads to the top of the Puigmal.

The terrain is varied mixing technical trails and rolling parts.

At the top of the Puigmal at 2910m altitude, a magnificent stretch of border ridge allows you to stand one foot in Spain and the other in France. It is through the historical Cami de Nuria that the descending takes place. Technical at the beginning and easier afterwards.

A last effort to reach the start for a well-deserved rest.

 *El paso fronterizo*

¡Conquistamos la cumbre del Puigmal! Después

de un primer kilómetro de calentamiento, proseguimos por una exigente subida de 10 km

que conduce a la cumbre del Puigmal. El terreno es variado, mezcla senderos técnicos y partes

fáciles. En la cima del Puigmal a una altitud de 2910 m, un magnífico recorrido a través de la cresta fronteriza le permite poner el pie derecho en España y el izquierdo en Francia. Es a través del famoso Cami de Nuria que se realiza el descenso. Técnico al inicio y más divertido después. Un último esfuerzo para llegar al punto

de salida, para conseguir un merecido descanso.



Téléchargez ce parcours sur l'application STATION DE TRAIL avant de partir et laissez vous guider !

 *Vivez Pyrénées-Cerdagne en Pleine Nature*

Office de Tourisme communautaire Pyrénées-Cerdagne - www.pyrenees-cerdagne.com - +33 4 68 04 15 47