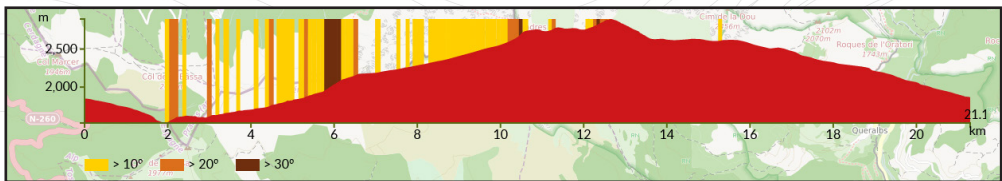
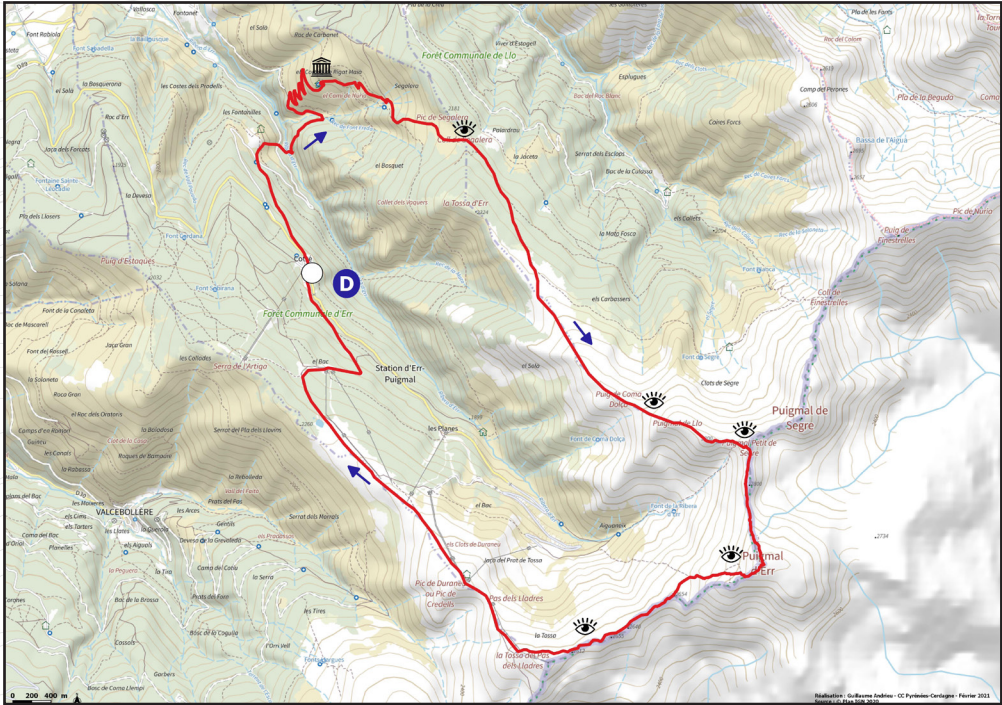




# TRAIL

	Niveau <b>Rouge</b>		Dénivelé <b>+1514m</b>
	Point de départ <b>Cotzé</b>		<b>Boucle</b>
	Longueur <b>21.3km</b>		Altitude max <b>2910m</b>



## ASTUCES - IDÉES

Le Puigmal est le deuxième sommet des Pyrénées-Orientales avec ses 2910m d'altitude. Il donne son nom à quatre sommets. 3 sont franchis lors de ce parcours. La ligne de crête du Puigmal représente la frontière entre la France et l'Espagne. Possibilité d'organiser un pique-nique ou barbecue au refuge du Cami de Nuria.

*The peak of the Puigmal is the second peak of the Eastern Pyrenees with its 2910m altitude. It gives its name to four peaks. 3 are crossed during this route. The Puigmal ridge line represents the border between France and Spain. You can organize a picnic or barbecue at the refuge du Cami de Nuria.*

*El pico del Puigmal es la segunda cumbre de los Pirineos Orientales con sus 2910 m de altitud. Da nombre a cuatro picos. 3 se atraviesan durante este curso. La línea de la cresta del Puigmal representa la frontera entre Francia y España. Posibilidad de organizar un picnic o barbacoa en el refugio Cami de Nuria.*

**SEMI MARATHON DES 3 PUIGMAL - PARCOURS TRAIL**



# SEMI MARATHON DES 3 PUIGMAL

ESPACE OUTDOOR PUIGMAL PYRÉNÉES-CERDAGNE

10

Trois sur Quatre !

Comme son nom l'indique, ce parcours de 21km mène au sommet de 3 des 4 Puigmal. Le départ se fait en descente, puis une montée raide et parfois technique mène au Cami de Nuria où le pourcentage est plus doux. Une fois au Col de Ségalère, il faut attaquer une longue montée dont la technicité du sentier augmente progressivement. Franchir le Puigmal de Llo, puis le Puigmal petit de Sègre et enfin le Puigmal d'Err. Une portion magnifique sur la crête frontalière avec une vue à couper le souffle. La redescente se fait sur une portion plutôt roulante et régulière vers Cotzé sans grandes difficultés techniques.

 *The half-marathon of the three Puigmal*

*Three out of four! As the name suggests, this 21km route leads to the summit of 3 of the 4 Puigmal. The start is downhill, then a steep and sometimes technical climb to the Cami de Nuria. The trail after the Col de Ségalère becomes gradually more difficult.*

*Cross the Puigmal of Llo, then the small Puigmal of Segre and finally the Puigmal of Err.*

*A magnificent portion on the border ridge with breathtaking views.*

*The redescent is done on a rather rolling and regular portion towards Cotzé without great technical difficulties.*

 *Semi maratones de los Puigmal*

*¡Tres de cuatro! Como su nombre indica, esta ruta de 21km conduce a la cima de tres de los cuatro Puigmal. Comenzamos en un descenso, luego una subida empinada y a veces técnica hasta el Cami de Nuria donde la subida es más suave. Una vez en el Col de Ségalère, hay que afrontar una larga subida, donde la dificultad técnica del recorrido aumenta gradualmente. Cruzar el Puigmal de Llo, luego el Puigmal petit de Sègre y finalmente el Puigmal d'Err. Una porción magnífica en la cresta fronteriza con una vista impresionante. El descenso transcurre en un tramo bastante suave y regular hacia Cotzé sin grandes dificultades técnicas.*



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](http://www.pyrenees-cerdagne.com) - +33 4 68 04 15 47