

# Le Chemin de la Liberté - Description technique et pré requis

Jour 1 :

De Saint-Girons (390m) à Seix (750m).

**8h00 de marche effective, 1250m de dénivelé positif, 23,5km.**

Jour 2 :

De Seix (750m) à la cabane de la Subéra (1499m).

**6h30 de marche effective, 1200m de dénivelé positif, 17km.**

Jour 3 :

De la cabane de la Subéra (1499m) au refuge des Estagnous (2245m).

**6h30 de marche effective, 1400m de dénivelé positif, 13km.**

Nota : pour ceux qui ne participent qu'aux deux derniers jours :

Du col de la Core (1361m) au refuge des Estagnous (2245m).

**8h30 de marche effective, 1700m de dénivelé positif, 20km.**

Jour 4 :

Du refuge des Estagnous (2245m) à la vallée de Noguera Pallaresa (1480m).

**6h00 de marche effective, 600m de dénivelé positif, 13km.**

## Prérequis :

Le Chemin de la Liberté est une randonnée à la fois exigeante physiquement et techniquement. Chaque participant doit au préalable avoir une pratique sportive régulière et d'une intensité suffisante, tout au long de l'année, afin de gravir le dénivelé de près de 4500m de montée verticale, ainsi que la distance de 65km. Un critère d'aptitude serait la pratique de deux randonnées mensuelles de 1200m de dénivelé ou la pratique hebdomadaire de randonnées de plus de 18km.

Sur le parcours, il n'y a pas d'assistance technique spécifique pour ceux qui ne se sentent pas d'aller plus loin. Et l'organisation n'hésitera pas à reconduire en vallée toute personne qu'elle jugera inapte à poursuivre.

Du point de vue technique, la randonnée emprunte un itinéraire de haute montagne, par endroits pénible, avec la présence de névés. Seuls les randonneurs habitués à ce genre d'exercice, bien entraînés et correctement équipés (chaussures de montagne, équipement contre le froid et la pluie) sont à même de suivre l'avancée du groupe.

