

V4/V4a : la Serra de Milany depuis Valfogona de Ripolles (12 km)
7 (ou 10 cols avec les options) pour 30 km et 1000 m de dénivelé

Parking : dans le village sur la place à côté de l'église

Ces deux circuits sont identiques sauf pour le segment entre les points V4-21 et V4-25 : Le circuit de base V4 emprunte un sentier S2-S3, tandis que le circuit V4a évite ce segment et emprunte une piste R1-2.

Suivre la route goudronnée qui part de l'église vers l'est [V4-1] et descend, franchit la Ribera de Valfogona [V4-2] puis remonte, devient une piste (R1) qui passe sous la font la Tosca, laisse en contrebas à droite un refuge [V4-6] et contourne le Serrat de Can Bersola. Il faut alors quitter la piste pour aller chercher hors sentier (HS3-4) en contre haut à gauche les **Collets de Can Bersola (1171 m)** situés en limite de propriété privée (clôture et pots de fleurs en 2006).

Revenir sur la piste, monter sur environ 1,1km et [V4-11] prendre la piste (R1-2) à gauche pour un aller et retour de 1250m au **Coll del Jonquer (1301 m)**. La piste principale continue de s'élever ; laisser embranchement à droite [V4-15], ferme abandonnée en contrebas, laisser encore embranchement à droite [V4-20] et arriver au **Coll de Milany** ou **Creu del Castell (1484 m)** [V4-21] d'où l'on jouit d'un immense panorama vers le sud et la Serra de Bellmunt. Suivre le GR-3 (S2-3) vers l'est sur environ 1 km pour arriver au **Collet de l'Amorriador (1499 m)**. Revenir au Castell de Milany et suivre le sentier (PR C-59) balisé (S1-2) traits jaune vers l'ouest qui mène au **Collet de la Valona (1458 m)**. Passer au pied d'un hêtre géant où se trouve une source ; poursuivre le sentier qui devient S2-3, passe au **Coll Pany (1384 m)** et débouche au Sanctuaire de La Cau (chapelle et croix) [V4-25].

Sur le circuit V4a, on peut éviter ce mauvais sentier en revenant au Coll de Milany et en prenant la piste (R1-2) qui part sud-est, contourne la Serra de Milany par le sud et ramène en 7 km au sanctuaire de La Cau. [V4-22] [V4-23] [V4-24].

Laisser la belle piste et plonger, toujours en suivant le chemin balisé (S2-3), sur le **Coll d'Oli (1255 m)** et le **Coll de Bena (1147 m)**. [V4-26] Descendre au fond du pré à droite où l'on retrouve un chemin (R1-2). [V4-27] Au croisement suivant (1 km environ) prendre à droite dans le « S » et remonter. La piste (R1-2) passe au **Collet de Piella (1160 m)**, au **Collet de les Pedretes (1175 m)** avant d'arriver ([V4-28] à droite et [V4-29] à gauche enfin [V4-30] à droite) à la ferme de Piella. La piste redescend sur 4 ou 5 km et rejoint le goudron [V4-35]. Après le pont sur la Ribera de Valfogona, prendre le chemin balisé (R1-2) [V4-36] vers la ferme La Muntada et suivre la route (fort pourcentage) qui ramène sur la N-260 [V4-43] et Valfogona de Ripollès.

Remarque : les **Collets de Can Bersola**, le **Collet de l'Amorriador** et le **Coll Pany** qui nécessitent poussage et portage sont en option

Cartes Alpina : Taga-Serra Cavallera-Sant Amans et Puigsacalm Bellmunt au 1:25000^e