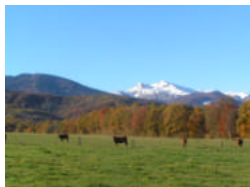


# MARATHON TRAIL DES CITADELLES 2007

## A la découverte du sentier des Tisserands / le chemin pavé

Durant des siècles, ce chemin a été la seule voie reliant directement le village de Montségur à Lavelanet.

### 1 Lavelanet Km 0 alt. 508 m Départ 9h30



Départ de Lavelanet, Esplanade de la Concorde face à la montagne de Tabe.

**Le Pic de Soularac (2368 m) est le point culminant du Massif de Tabe, entouré des Pics du Saint-Barthélemy, de Galinat, du Han, du Mont Fourcat. C'est la « haute montagne » du Pays d'Olmes, peuplée d'isards, de mouflons, grand tétras, marmotte, perdrix blanche et de certains rapaces...**



Au rond point direction l'espace de la Liberté (400m), passer à gauche de la maison de retraite et continuer sur le sentier pendant 900m, dépasser le camping pour arriver à un chemin carrossable que l'on traverse pour continuer tout droit.

### 2 Bénaix / Madoual Km 5,5 alt. 920 m



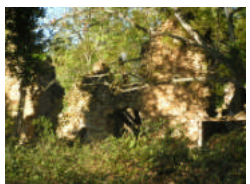
Remonter sur la route de Bénaix (500 m). Prendre à droite direction Malbastit (500 m). Au hameau laisser la route et prendre un large chemin sur la droite qui devient sentier. Juste avant la ferme, prendre à gauche un sentier dans les bois qui mène à la route de Bénaix D 509. Prendre à droite, la route sur 50 m puis monter à gauche sur le hameau de la Cathofe (150m). Après 3 km sans grande difficultés, l'on quitte la route pour emprunter un sentier et attaquer la montée assez raide jusqu'au crêtes de Madoual (2km500).



Aux crêtes prendre à gauche jusqu'à l'intersection du GR 7 bis.

**Le GR 7 est un sentier qui relie les Vosges aux Pyrénées en passant par le centre de la France. Une variante est créée pour rejoindre le château de Montségur.**

### 3 Ruines de Péchiquelle Km 7,0 alt. 890 m



Continuer vers la droite et descendre sur les ruines de Péchiquelle (1km500).

On remonte, tout en admirant la face nord du Pog de Montségur, sur environ 900 m pour arriver à la fontaine « *miejo sole* ». A partir de la fontaine, la montée s'accroît jusqu'au col du Tremblement / Séguela (alti : 1026m) au Km 8.

## Le sentier cathare : Montségur et Roquefixade

L'histoire du Pays d'Olmes est indissociable du catharisme et les lieux villages de la contrée sont liés entre eux par le fil conducteur de l'histoire des « bonshommes ».

### 4 Château de Montségur Km 9,2 alt. 1200 m



A partir du Col du Séguela (alt. 1026) , l'accès au [château de Montségur](#) se fera par un itinéraire ouvert uniquement la veille, et que vous ne pouvez emprunter que le jour de la course.

**Pendant vos reconnaissances, jouez le jeu, car l'autorisation de passage au château en dépend !**

Après le passage au château, redescendre par le parcours visiteurs en pas d'âne ( descente technique et parfois glissante au départ) mais qui vous permettra de récupérer dans sa partie finale. Au pied du Pog (prat de crémat), prendre à droite (laisser le Gr 7 encore plus à votre droite ) direction le fond du vallon via Montferrier en franchissant le ruisseau à gué à maintes reprises. Couper la route D909 qui conduit à la station des [Monts d'Olmes](#) au pont de Ceries.

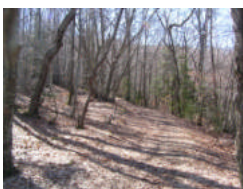
**5 Montferrier Km 14,4 alt. 680 m**  
**Ravitaillement liquide (fiche) Porte éliminatoire à 13h00**



Dépasser les Bordes d'en bas et atteindre rive gauche le village de Montferrier. Ancien pays de cloutiers, [Montferrier](#), accueillera une zone de ravitaillement et de récupération proche des cours de tennis avant le camping. Profitez au maximum de cette structure ( avec uniquement un ravitaillement en liquide), car les « hostilités » recommencent. Après avoir traverser le pont prendre la rue à gauche direction la fréchède / Psychou.

**Si vous désirez en rester là , vous aurez la possibilité d'être récupéré par une navette « abandon ».**

**6 Psychou Km 15,7 alt.860 m**



Le « chantier » continue par une montée vers le hameau de [Psychou](#) sur un sentier empierré et endroits taillé dans la roche. A Psychou prendre le sentier direction « la jaquette ». Avant le passage sommet de la colline au lieu-dit Girot, vous pouvez constater une différence dans le boisement en versant Sud aux essences sub-méditerranéennes (chêne vert et chêne pubescent) , et le versant Nord colonisé par le châtaignier et le hêtre. Mais, attention à la descente, piste très raide et pouvant être boueuse dans la forêt de [Nalzen](#) appartenant au groupement forestier de Mondini .

**Attention, forêt privée soumise à autorisation de passage.**

**Respectez l'environnement et ne vous écartez pas des chemins !**

**7 Nalzen / Silence Km 17,9 alt. 590 m**



Au lieu-dit Pont de [Silence](#), passage au contact de la D 117 sur un pont fabrication maison. Ensuite remontée dans la forêt de Mondini, au cœur d'une zone humide qui conduit droit au croisement de la D9 - Mondini au Km 20.

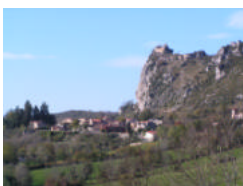
L'on quitte le chemin en sous-bois (attention de fermer le portillon) pour emprunter une petite route montagne qui dessert le hameau isolé de Coulzonne .

**8 Coulzonne Km 21,2 alt.790 m**



Traverser le village de [Coulzonne](#) nord-ouest et laisser le chemin du tour de la Quière balisé à droite. Après deux kilomètres à plat et le passage devant la stèle à la mémoire des résistants du maquis local, vous venez à Roquefixade.

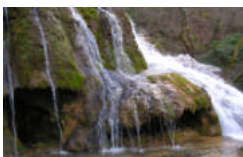
**9 Château de Roquefixade Km 23,4 alt. 920 m**



Traverser à droite de l'église la place du village de [Roquefixade](#) (alt. 756 m) une petite ruelle vous guide vers la raide montée au pied des parois rocheuses (site d'escalade) supportant les ruines de château.

Cet itinéraire, d'abord en soulane, vous amène à admirer lors du passage au château une bonne partie des Pyrénées Ariégeoises. Continuer de monter vers le sommet de la Calm.

**10 Roquefort Km 28,4 alt. 450 m**  
**Ravitaillement liquide et solide (fiche)**  
**Porte éliminatoire à 16h30**



**La vallée du Douctouyre**

Puis, longue descente (tour du Pays d'Olmes) versant nord dans les bois de hêtres et de châtaigniers par le hameau du Bac d'en haut jusqu'au pied des magiques cascades de tuf blanc-beige de Roquefort.

Après la visite de ce magnifique site, véritable curiosité géologique, mais aussi rare et fragile, le village de [Roquefort les Cascades](#), au cœur de la verte vallée du Douctouyre , vous accueille avec un ravitaillement

conséquent .



Vous aurez ensuite deux kilomètres de fond de vallée, une portion assez plate et parfois humide, - lieu-dit Tanière Km 30,4 - avant de monter vers le dernier hameau, gardien des gorges de Péreille.

## 11 Péreille Km 32,1 alt. 660 m



Laisser l'entrée des gorges à votre droite et remonter vers le village de [Péreille](#).

Les Gorges de Péreille *Ces gorges sont un haut lieu d'escalade (arrêté biotope) et comporte une riche faune (lieu de nichée et reproduction de quelques rapaces). Pas d'ours !*

L'ancienne seigneurie de Ramon de Péreille (également propriétaire du château de Montségur), va accueillir dans l'ultime assaut à la dernière citadelle. Passer au petit col proche des ruines de la tour féodale (sans trop la voir) perdue dans un bosquet chènes et de broussailles.

## 12 Raissac fiche CCPO Km 33,4 alt. 580 m



### Les soulanes du Plantaurel

Puis, rejoindre le village de [Raissac](#) par une courte descente sur la route (penser à bien récupérer). Traverser la D10 en face le lavoir de Raissac et remonter à droite. Itinéraire à flanc sur les « Soula » de Raissac et de Bensa sous le Cap de la Coume. Ce parcours en soulane sera progressif avec une vue de toute beauté sur les petites Pyrénées, mais parfois technique.

Attention cheminement sur des propriétés privées avec clôtures.  
Sentier monotrace ouvert uniquement le jour de la course.

## 13 Lavelanet fiche CCPO Km 38 alt. 508 m



A l'approche du faubourg de Bensa remonter vers l'ancien oratoire de [Sainte-Ruffine](#). Et là, enfin, la récompense. La croix de l'ancienne chapelle qui domine Lavelanet marque la fin de votre périple. Depuis la croix, on bénéficie d'un superbe panorama sur la vallée du Touyre, le Pog de Montségur et le Massif Tabé.



Il ne vous reste qu'à vous laisser glisser vers l'Esplanade de la Concorde et l'arrivée par un sentier très raide spectaculaire.

Enfin ... l'arrivée !

## Fiche ravitaillement

### 38 Km individuel en semi-autonomie

- \* Montferrier : boissons
- \* Roquefort les Cascades - ravitaillement liquide et solide : (eau, boisson énergétique, cola, fruits secs, orange, pain d'épice, chocolat, soupe chaude, pain, fromage et biscuits salés...).
- \* Lavelanet : boissons, soupe, chocolat, fruits sec et pain d'épice.