

RANDO DES TISSERANDS 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 8h00**



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 Malbastit Km 2,5 alt. 590 m



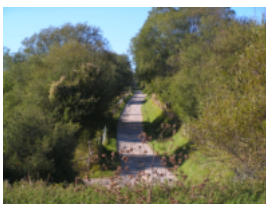
Remonter sur la route de Bénéaix (500 m). Prendre à droite direction Malbastit (500m). Laisser le chemin qui mène à la cathofo et prendre à droite direction Villeneuve.

3 Villeneuve d'Olmes Km 4,5 alt. 600 m



Quitter le chemin et prendre à droite la route sur 300 m. A l'entrée de Villeneuve prendre à gauche avant le pont sur le Touyre direction Fréchinadel. Remonter rive droite jusqu'à une petite route. Continuer 50 m à gauche du petit pont. Dans Fréchinadel (alt. 640 m), quitter la route au premier virage et entrer dans la sapinière.

4 La Coume Km 7 alt. 840 m



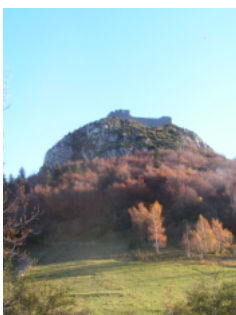
Remonter dans la forêt de hêtres jusqu'au petit hameau de la Coume.

A la sortie du bois prendre à gauche une piste carrossable avec une belle vue sur le château de Montségur.

(attention clôtures et chevaux).

Au niveau du parc à bestiaux traverser la prairie à droite et remonter au contact du bois par un chemin jusqu'à la crête du relais de T.V. Descendre à gauche par une piste et remonter sur le RD 909 au tournant du Plancat. Prendre le sentier Cathare sur 750 m afin de parvenir au Col du Tremblement (alt. 1026m) au pied du Château de Montségur.

5 Château de Montségur Km 10,8 alt. 1200 m

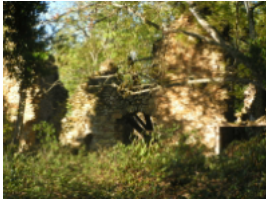


L'accès au château se fera par un itinéraire différent au parcours touristique et donc ouvert uniquement le jour de l'épreuve (et que vous ne pouvez emprunter que le jour de la course). L'ascension se fera par la face sud avec une vue sur le village.

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

Après le passage au château, une descente technique (pas d'âne) et parfois glissante au départ vous permettra de récupérer dans sa partie finale. Au pied du Pog, laisser à votre gauche le sentier Cathare et prendre à droite le GR 7bis en direction le fond du petit vallon par un sentier pavé.

6 Ruines de Péchiquelle Km 13 alt. 890 m



A partir de la fontaine de « *miejo sole* ». la descente s'accroît jusqu'au contact d'une clôture. Passer le portillon et remonter sur les ruines de Péchiquelle. Laisser le chemin sur votre droite et parvenir au croisement du GR 7 bis. Prendre à gauche et continuer sur 1 km500 vers les crêtes de Madoual.

8 Crêtes de Madoual Km 14,5 alt. 920 m



Passer le petit portillon et remonter par le sentier pavé. Aux crêtes prendre à droite et descendre vers le hameau de la Cathofe .

9 Bénaix / La Cathofe Km 16,8 alt. 650 m



Au hameau redescendre 150 m et prendre sur la route de bénaix à 50 m sur la gauche le sentier direction Malbastit. Après la traversée du bois et à l'approche de la ferme de Pibouleau prendre un large chemin sur la droite. A partir de Malbastit parcours commun au départ.

10 Lavelanet Km 20 alt. 508 m



Traverser le rond point de Lavelanet. L'arrivée sera jugée sur l'esplanade de la Concorde.

Fiche ravitaillement

20 km individuel en semi-autonomie :

- * Col du Tremblement (pied du château de Montségur) :
(eau, boisson énergétique, cola, fruits secs, orange, pain d'épice, chocolat...).
- * Lavelanet : Soupe chaude, boissons, chocolat, fruits secs et pain d'épice.