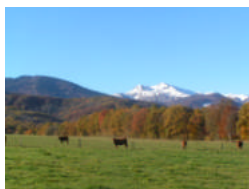


# TRAIL DES TISSERANDS 2007

## 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 fiche CCPO Km 0 alt. 508 m **Départ 16h00**



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 téttras, 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. Remonter sur la route de [Bénaix](#) (500 m). Prendre à droite direction Malbastit (500 m).

### 2 Malbastit Km 2,5 alt. 590 m



Au hameau laisser la route et prendre un large chemin sur la droite qui devient sentier.

Juste avant la ferme de Pibouleau, prendre à gauche un sentier qui mène à la route de Bénaix D 509.

### 3 Bénaix / La Cathofe fiche CCPO Km 3,2 alt. 650 m



Prendre à droite, la route sur 50 m puis monter à gauche vers le hameau de la Cathofe (150m). Après 3 km sans grande difficultés, l'on dépasse le hameau pour emprunter un sentier et attaquer la montée assez raide jusqu'au crêtes de [Madoual](#).

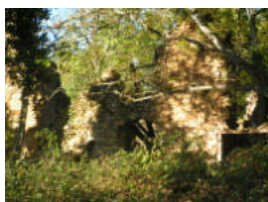
### 3 Crêtes de Madoual Km 5,5 alt. 920 m



Aux crêtes prendre à gauche sur 1km500 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. Passer la clôture par le portillon et remonter, tout en admirant la face nord du Pog de Montségur, sur environ 900 m pour arriver à la fontaine « *miejo sole* ».

**4 Col du Tremblement** Km 8,0 alt. 1026 m  
**Ravitaillement liquide et solide (fiche)**  
**Porte éliminatoire à 18h00**



A partir de la fontaine, la montée s'accroît jusqu'au col du Tremblement / Séguela (alt. 1026m) au Km 8.

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



L'accès au **château de Montségur** se fera par un itinéraire différent au parcours touristique et donc ouvert uniquement le matin 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, repasser au col du Tremblement et prendre à droite (laisser le GR 7bis encore plus à votre droite ) en direction le fond du vallon.

**5 La Coume** Km 13 alt. 840 m



A 750 m au contact avec la D 909 (tournant du Plancat) prendre à droite direction le Relais T.V. Sur la crête, prendre à droite dans le bois et descendre au contact d'une piste carrossable . Prendre à gauche vers le hameau de la Coume.

A l'entrée du hameau prendre un petit chemin privatif à droite (**attention clôtures et chevaux**) qui descend dans une belle forêt de hêtres jusqu'au petit hameau de Freychinadel (alt. 640 m).

**6 Villeneuve d'Olmes** Km 15,5 alt. 600 m



Descendre 50 m sur la petite route et avant le petit pont prendre à droite le chemin qui borde le ruisseau direction le « quartier de la tour- Villeneuve». Au niveau du pont de Villeneuve sur le Touyre rester rive droite et remonter par la route direction Bénaix.

A 300 m, prendre à gauche le chemin qui vous ramènera au croisement de Pibouleau. Prendre à gauche direction Malbastit et retour Lavelanet.

**7 Lavelanet** Km 20 alt. 508 m



A partir de Malbastit parcours commun au départ.

L'arrivée sera jugée devant le café bar « le Montségur » ne pas traverser le rond point.

**Fiche ravitaillement**

**20 km individuel en semi-autonomie :**

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