

L'ULTRA MARATHON TRAIL

A la découverte du Pays aux trois rivières :

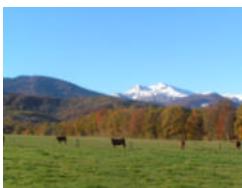
En plein pays cathare, lové au pied du massif de Tabe et derrière la crête du Plantaurel appelée aussi les petits Pyrénées, la capitale Pays d'Olmes, [Lavelanet](#), s'identifie autour de ses trois vallées : le Touyre, l'Hers et le Douctouyre, rivières qui portent dans leurs flots l'histoire de ce territoire.

1 [Lavelanet](#) Km 0 alt. 508 m **Départ 6h00**



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.



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 tétaras, marmotte, perdrix blanche et de certains rapaces...



Au rond point direction l'espace de la Liberté (400m), 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 / la cathofe](#) Km 3,2 alt. 650 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 qui même à travers bois 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).

3 [Crêtes de Madoual](#) Km 5,5 alt. 920 m



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 avec le 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.



Continuer sur le GR 7bis à votre gauche par un petit sentier. A 900 m traverser le hameau des Moureux. Emprunter la petite route, sur 1 km jusqu'à la Croix de Morenci.

4 [Morenci](#) Km 9,1 alt. 840 m



A la croix prendre à droite et descendre vers le Hameau de Morenci. Suivre le GR sur les crêtes de Labajounière sur 2 km jusqu'au col des Balussous (alt.850 m). Continuer sur les crêtes pendant 1 km puis prendre à gauche et descendre sur 1 km 500 au hameau de Durenat situé au km 13,6 (alt.650 m) .

5 Bélesta Km 16,6 alt. 650 m



Au hameau perdu dans les bois, là prendre à droite un chemin vers Terris puis descendre sur une piste forestière en partie goudronnée à l'approche de [Bélesta](#).

A l'entrée de Bélesta, prendre à droite le GR du Pays d'Olmes jusqu'à la fontaine intermittente de [Fontestorbes](#), réputée « *la plus spectaculaire du Monde* ».

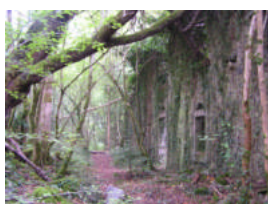
6 Fontestorbes Km 17,540 alt. 540 m



Traverser à gauche la D 9 au niveau du parking emprunter à droite un chemin de terre (Croix de Millet) pour rejoindre la D16 .

Remonter 500 m sur la route, la quitter sur la gauche et descendre pour arriver au hameau de Bicharole. Traverser le pont puis prendre à droite et remonter à travers bois sur un chemin raide et étroit pour arriver à un croisement.

Prendre à droite et passer à des ruines (alt.780 m).



Au ruines prendre à droite et remonter jusqu'à la route forestière et l'aire du Bois Joli (alt.837 m) avec une vue imprenable sur la forêt de Bélesta, sur Morenci, le massif et les côteaux.

Descendre à droite et au croisement avec la route remonter vers le hameau du Gélat (alt.896 m).

7 Le Gélat Km 22,00 alt. 910 m

Ravitaillement (fiche) Porte éliminatoire à 10h30



Au [Gélat](#), un ravitaillement à ne pas rater, car le prochain (en solide) sera celui de Roquefort les Cascades, et vous voilà reparti à droite direction le [Gouffre des Corbeaux](#) km 22,5, site aménagé avec passerelle (alt.911 m). Continuer vers le hameau du Caillol d'en Haut km 23 (alt.875 m).

Après le hameau (admirer la citerne couverte à votre gauche) et emprunter la route forestière qui mène au lieu dit « le Château » km 24 (alt. 828 m), au cœur de la forêt de Bélesta.



Traverser la D 16 passer à l'ancien lavoir et continuer en direction du hameau de Couquet km 25,75 (alt. 875 m). A l'entrée du hameau prendre à gauche au niveau de l'abreuvoir et descendre au lieu-dit Rieufourcant km 26,5 (alt.750 m). Traverser le hameau jusqu'au pont du Mayne sur la D 16. Quitter la route 200 m à gauche et remonter sur le site du Mayne.



Redescendre sur la D 9 en face de l'ancienne scierie proche de Fontestorbes. Ce sera le point de départ pour quelques kilomètres à plat, ou il sera impératif de s'octroyer une bonne récupération.

8 Fougax Km 31,75 alt.550 m



Traverser la route et l'Hers au niveau de la scierie (pont privé), puis remonter rive gauche par le GR du Pays d'Olmes vers Fougax et Barrineuf.

A [Fougax](#), remonter 500 m dans la rue principale passer devant la halle et l'église continuer vers Barrineuf puis à droite le chemin balisé qui conduit vers le col des Ballussous.

A 3 km, au niveau des ruines des Balussous prendre à gauche, laisser le col vers la droite et aller jusqu'au hameau de Morenci au km 36,3 (déjà traversé au petit matin).

9 Serrelongue Km 37,6 alt. 780 m



Dans le hameau de Morenci laisser le chemin qui monte à la croix et prendre à gauche en contre-bas direction la fontaine/abreuvoir, puis un chemin qui descend au ruisseau de les Mouilleres.

Passer le petit pont et remonter raide vers le hameau de [Serrelongue](#) (alt.780 m). Traverser la partie haute du hameau à droite par un chemin large et parfois boueux. Superbe panorama avec en ligne de mire le Pog de Montségur. Et parvenir aux ruines de [Pechiquelle](#) (alt.850 m).

10 Pέchiquelle Km 39,1 alt. 890 m



Au portillon remonter sur la gauche, tout en admirant la face nord du Pog de Montségur, jusqu'au [col du Tremblement](#) Km 40,8 (alti. 1026 m) .

Enfin nous voilà au départ de l'ascension du [château de Montségur](#), véritable nid d'aigle perché à 1207 m d'altitude.

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 ».

11 Château de Montségur Ultra Km 42 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 crémaths), 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 [Mont d'Olmes](#) au pont de Ceries.



Dépasser les Bordes d'en bas et atteindre rive gauche le camping de Montferrier. Prendre le pont et se diriger quelques dizaines de mètres après à gauche direction Peychou.

12 Montferrier Ultra Km 47 alt. 680 m

Ravitaillement liquide (fiche)

Porte éliminatoire à 13h30



Ancien pays de cloutiers, [Montferrier](#), accueillera une zone de ravitaillement et de récupération avant de passer le pont au niveau des cours de tennis.

Profitez au maximum de cette structure (avec uniquement un ravitaillement en liquide), car les « hostilités » recommencent.

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

13 Peychou Km 48,3 alt.860 m



Le « chantier » continue par une montée vers le hameau de [Peychou](#) sur un sentier empierré et par endroits taillé dans la roche. A Peychou prendre à droite le sentier balisé « la jaquette ».

Avant le passage au sommet de la colline, vous pouvez constater une différence dans le boisement entre versant Sud aux essences sub-méditerranéennes (chêne vert et chêne pubescent) , et le versant Nord colonisé par le châtaignier et le hêtre. Au lieu-dit Girot 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 !

14 **Nalzen / Silence** Km 50,5 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 Rte D9 - Mondini Km 52,8. (attention de fermer le portillon)

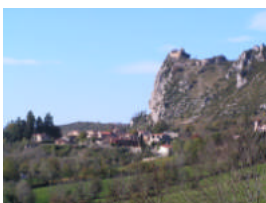
L'on quitte le chemin en sous-bois pour emprunter une petite route de montagne qui dessert le hameau isolé de Coulzonne .

15 **Coulzonne** Km 53,8 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 voilà à Roquefixade.

16 **Château de Roquefixade** Km 56 alt. 920 m

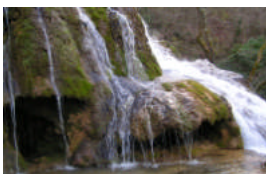


Traverser à droite de l'église la place du village de **Roquefixade** (alt. 756 m) une petite ruelle vous guide vers la raide montée au pied des parois rocheuses (site d'escalade) supportant les ruines de château.

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.

17 **Roquefort** Km 61,0 alt. 450 m

Ravitaillement liquide et solide (fiche)
Porte éliminatoire à 16h50



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 63 - avant de monter vers le dernier château, gardien des gorges de Péreille.

18 **Péreille** Km 64,6 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 de reproduction de quelques rapaces). Pas d'ours !*

L'ancienne seigneurie de Ramon de Péreille (également propriétaire du château de Montségur), vous accueille 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 de chênes et de broussailles.

19 Raissac Km 65,9 alt. 580 m



Les soulanes du Plantaurel

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 par une petite ruelle. 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.

20 Lavelanet Km 70,500 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 de Tabe.



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

Enfin ... l'arrivée !

Fiche ravitaillement

70,5 Km individuel en semi autonomie :

- * Hameau du Gélat (commune de Bélesta) : eau, boisson énergétique, cola, fruits secs, orange, pain d'épice, chocolat, soupe chaude, biscuits salés ...
- * Montferrier : uniquement boissons.
- * Roquefort les Cascades :
eau, boisson énergétique, cola, , fruits secs, orange, pain d'épice,
chocolat soupe chaude, biscuits salés, pain, fromage...
- * Lavelanet : boissons, soupe, chocolat, fruits secs, pain d'épice et cola.