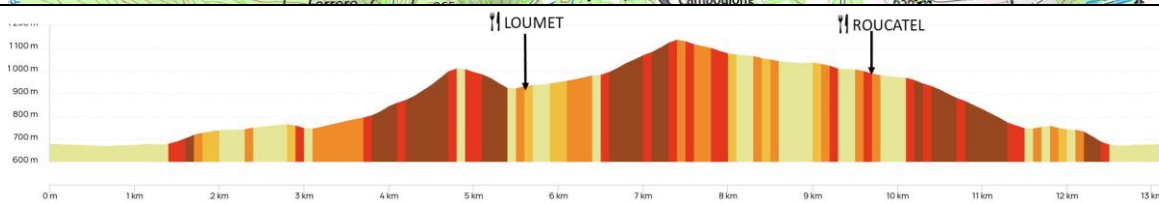
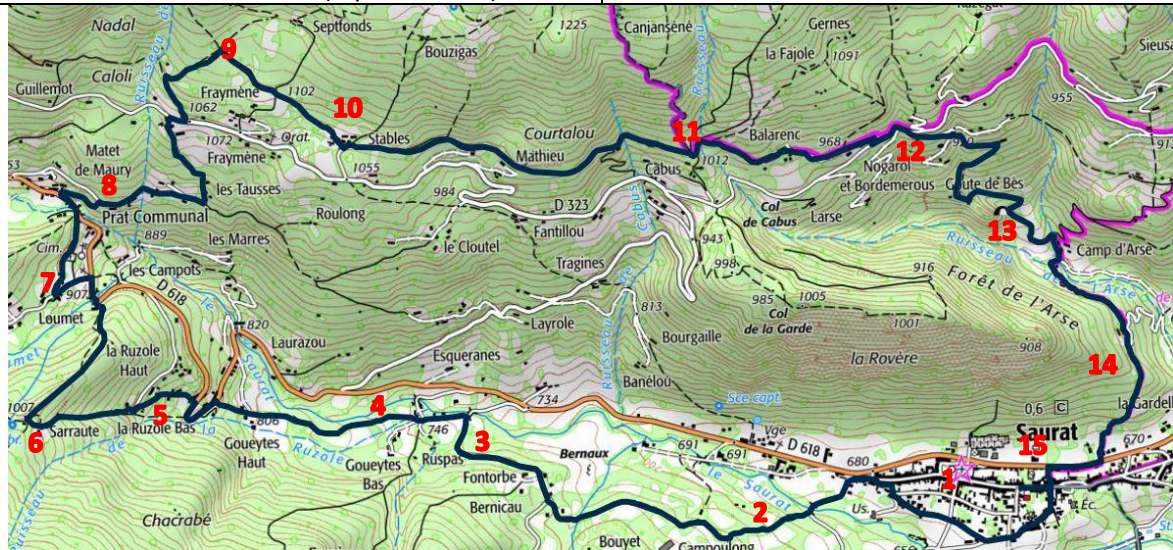


Description parcours Caminada

Distance	13 km
Dénivelé	650 m
Départ	1 novembre 10h00 Place de la Rende
sens du parcours	Horaire
Nombre de ravitaillement (liquide solide)	2



Départ de la Place de la Rende (1).

Le parcours emprunte le village-rue de Saurat sur 300 mètres, puis bifurque vers le chemin des Rives et quitte le centre-bourg en direction du pont de Pomiès. Là, vous attaquerez en montée le large sentier empierré menant à Campoulong (2).

Après un cheminement quasi à plat, un petit bout de route descendante (3) vous mènera à Goueytes (4), pour monter, doucement en bord de ruisseau, jusqu'à la Ruzole. Vous longerez la route départementale quelques mètres, puis attaquerez, à partir de la Ruzole (5), la montée la plus rude du parcours sur un magnifique sentier empierré pour arriver à Sarraute où vous aurez une belle vue dégagée sur la vallée (6).

Ensuite, une descente vous amènera à Prat Communal, où vous retrouverez un ravitaillement à Loumet (7). Après être passé derrière l'église et l'ancienne école de Prat-Communal, vous traverserez la départementale en direction des Tausses, où la route dégagée vous permettra d'admirer la vue du Souleihan (8).

Vous monterez ensuite direction du Planals puis de Sept Founts, pour atteindre le point culminant du parcours (9). Ensuite, un très beau sentier empierré vous amènera à Stables (10), puis en traversée jusqu'à Cabus où vous aurez le deuxième ravitaillement (11).

La fin est ensuite commune avec las Quatras Cabanas : une dernière traversée de route (12), et vous descendrez rapidement sur le village par le chemin de Goute de Bès, en passant à proximité de la grotte de l'Arse (13).

Ensuite, une petite remontée vous fera basculer sur le chemin des Vignes (14) plongeant rapidement sur le village, pour rejoindre la rue principale par une « passade » (15), avant de rallier l'arrivée.