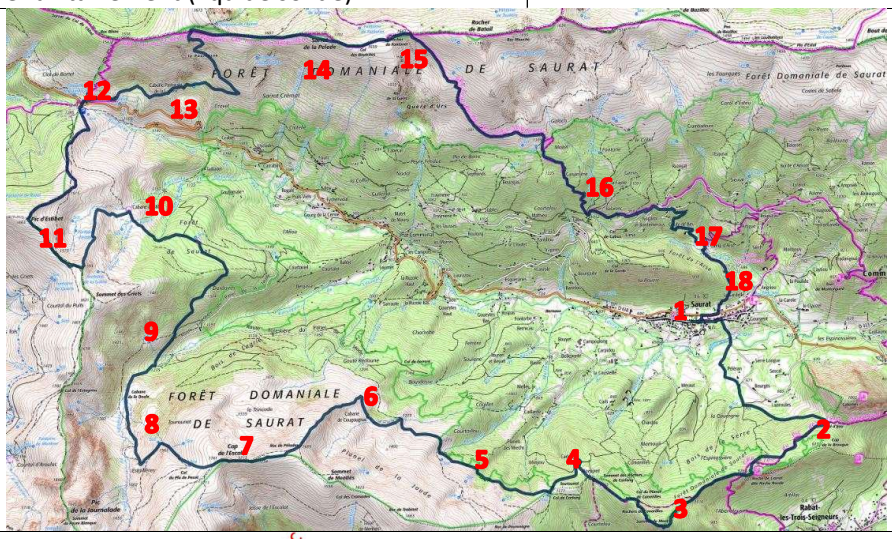
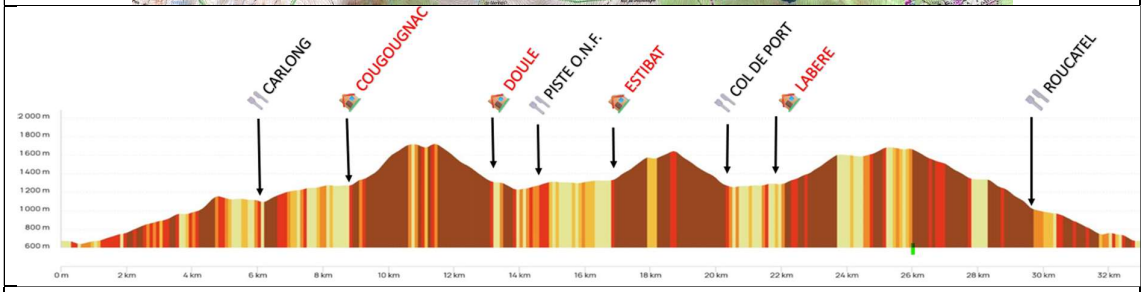
Description parcours las quatras cabanas

Distance	34 km
Dénivelé	2400 m
sens du parcours	Horaire
Nombre de ravitaillement (liquide solide)	4





Départ de la Place de la Rende (1).
Le parcours traverse le village-rue de Saurat, et emprunte la piste menant à Péléran pour rejoindre le col d'Ijou (2). Vous emprunterez ensuite le sentier montant progressivement en sous bois jusqu'à arriver sous la Roche Ronde. Ensuite, une partie vallonnée en croupe vous amènera au pied du sommet du Mont que vous gravirez par une courte mais très raide montée (3).
S'ensuivra ensuite une belle descente dans les pelouses et les calcaires jusqu'au col de Rompet pour rejoindre le premier ravitaillement au hameau de Carlong (4). Vous remonterez ensuite au col de Carlong, pour suivre le chemin des gardes (5), sentier avec des belles vues panoramiques sur toute la vallée de Saurat. Ensuite, une montée vous permettra d'accéder à la première cabane pastorale de Cougougnac (6).
A partir de là, très rude montée pour accéder au Roc de Pélades mais vous serez récompensés par la vue sur les 3000 ariégeois et le massif des 3 Seigneurs. Après un passage en crête très esthétique (7) vous atteindrez le Cap de l'Escalot, point culminant du parcours à 1741 m, avant de rejoindre le large col du Pla de Pesse. De là, une descente avec une belle vue sur la face nord de la Journalade et vous arriverez à la deuxième cabane, la Doule (8).
Après la cabane, et après avoir effectué une petite descente en bordure du ruisseau du Loumet, vous arriverez au deuxième ravitaillement sur la piste ONF (9). Une petite partie de piste d'un kilomètre, un passage à proximité de la maison forestière, puis vous sortirez de la forêt dans le cirque d'Estibat avec sa cabane (10), la troisième du parcours.
Une montée raide dans les pelouses vous permettra de rejoindre la crête sous le sommet des Griets. De là, la vue est magnifique (11) sur le Couserans, du Certescans au Valier, et par beau temps du Carlit au Pic du midi de Bigorre. Une rapide descente vous conduira au col de port, où vous profiterez du troisième ravitaillement (12).
Ensuite, un sentier en balcon vous mènera à la quatrième et dernière cabane du parcours, Labère (13). Puis, le sentier montera progressivement vers la Pourrasse pour rejoindre la crête nord de l'Arize, jusqu'au sommet du Sarrat de la Pelade(14). Vous aurez de magnifiques vues sur la Haute Ariège, et au nord sur le château de Foix.
Arrivé au col de Batail (15), la descente sera très rapide vers Canjansénè, puis jusqu'à Cabus ou vous aurez le dernier ravitaillement (16). Vous retrouvez ici les coureurs de la Caminada avec lesquels vous partagerez la fin du parcours : vous descendrez rapidement sur le village par le chemin de Goute de Bès (17), en passant à proximité de la grotte de l'Arse . Ensuite, une petite remontée vous fera basculer sur le chemin des Vignes (18) plongeant rapidement sur le village, pour rejoindre la rue principale par une « passade » , avant de rallier l'arrivée.