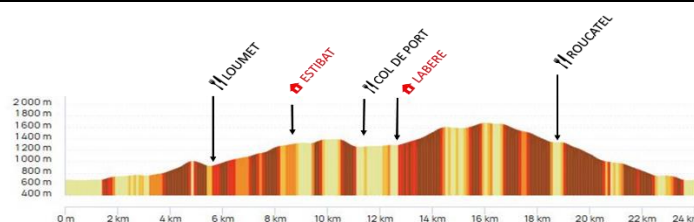
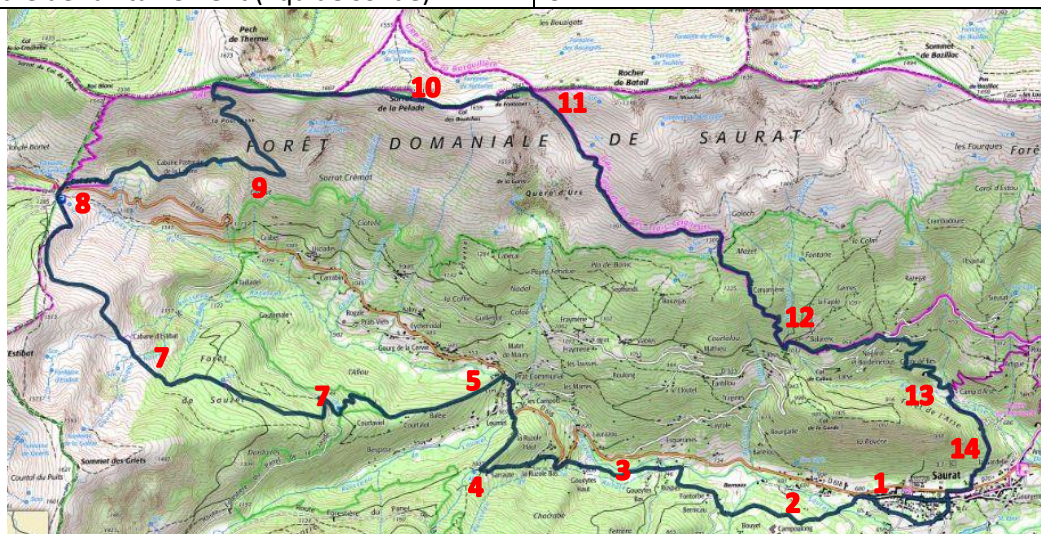


Description parcours Virada

Distance	25 km
Dénivelé	1500 m
Départ	1 novembre 9h15 Place de la Rende
sens du parcours	Horaire
Nombre de ravitaillement (liquide solide)	3



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 attaquez en montée le large sentier empierré menant à Campoulong (2).

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

Ensuite, une descente vous amènera à Prat Communal, où vous retrouverez un ravitaillement à Loumet (5). Après être passé derrière l'église et l'ancienne école de Prat-Communal, vous remontez sur votre gauche pour emprunter le superbe « sentier de la cloche » jusqu'à la piste ONF (6), que vous traverserez pour rejoindre le parcours du 34 km au niveau de la maison forestière. Ensuite, vous sortirez de la forêt dans le cirque d'Estibat avec sa cabane (7).

vous quittez le parcours du 34 km pour traverser vers le col de port, où vous profiterez du deuxième ravitaillement (8).

Ensuite, un sentier en balcon vous mènera à la cabane de Labère (9). Puis, le sentier montera progressivement et puis rudement vers la Pourrasse pour rejoindre la crête nord de l'Arize, jusqu'au sommet du Sarrat de la Pelade(10). Vous aurez de magnifiques vues sur la Haute Ariège, et au nord sur le château de Foix.

Arrivé au col de Batail (11), la descente sera très rapide vers Canjanséné, puis jusqu'à Cabus où vous aurez le dernier ravitaillement (12). 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 (13), en passant à proximité de la grotte de l'Arse . 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 » , avant de rallier l'arrivée.