



## **SORTIE DU SAMEDI 23 mai 2026**

### **Sept cols au départ du col de Marmare (09)**

**TRANSPORT : en car**

**Départ : 7h00 précises** du parking situé rue Alain Savary, à Castanet Tolosan

**Retour : vers 18h00...**

**TARIF : 19 €**

**PROGRAMME : Boucle tronquée d'environ 5h00 de marche, 14,300 km et 571m de dénivelé positif cumulé. C'est en forêt du pays d'Aillou formée des forêts domaniales de Montailou et de Prades que nous cheminons principalement. Cependant nous traversons aussi les estives que le cheptel ariégeois occupe pour ses vacances d'été. Bref une randonnée accessible aux habitués de nos sorties longues mensuelles.**

**Le matin** : Dès le départ une montée pour rejoindre le refuge du Chioula. Nous descendons ensuite vers le col de Pierre Blanche. Sur notre droite, nos compagnons de randonnée seront peut-être les troupeaux en estives si la transhumance est faite. Mais à notre droite, la vue est dégagée sur la chaîne des Pyrénées. Petite montée pour rejoindre le col de Rieufred, le col des Canons et enfin le col de Balagues, point culminant de la randonnée (1669m) . C'est ensuite la descente : le chemin serpente dans une forêt constituée de diverses essences (Hêtre, Épicéa, Sapin et Pin sylvestre). Là, votre vigilance est requise car les feuilles mortes cachent quelques cailloux. Nous longeons le ruisseau de Balagues.

**A midi** : Pique-nique tiré du sac. (pas d'abri)

**Après-midi** : Afin de favoriser la digestion nous cheminons en descente le long d'un ruisseau bien chantant. Le col du Pichaca, le dernier de la journée est franchi pour rejoindre le " château ruiné " de Montailou. Et nous poursuivons jusqu'à Prades où le bus nous reprend.

**NE PAS OUBLIER** : chaussures de randonnées et bâtons, équipement pour pluie, vent, soleil, petits bobos ; eau et pique-nique.

#### **INSCRIPTIONS / ANNULATIONS et RENSEIGNEMENTS :**

Privilégiez l'inscription en ligne via Yapla ou retournez le bulletin d'inscription à retrouver sur le site web de randOxygène (onglet « RANDOS DU SAMEDI / Prochaine sortie /Bulletin Inscription randos du samedi »)

**à Sylvie Gordon avant le 18 Mai.**

En cas d'annulation prévenir :Sylvie Gordon 21 rue de la Marelle 31320 Castanet : tél. 06 82 45 22 06

**La veille de la rando, si empêchement après 17h, prévenir JP D'Herbomez Tel : 06 88 18 27 38**

Randonnée réservée en priorité aux adhérents et, dans la limite des places disponibles, aux invités qui devront s'inscrire par mail à l'adresse : [sylvie.gordon31@gmail.com](mailto:sylvie.gordon31@gmail.com)

**Prochaine sortie : randonnée courte 30 mai 2026 de Senesse à l'église de Vals (09)  
randonnée longue 20 juin 2026 Saurat Col de Carlong (09)**

.....