FFRandonnée
Comité départemental
Aveyron

RANDOTHEQUE

Zone N°4 Région :	Languedoc Roussillon
Titre :	La Montagne d'Alaric
Département : Aude Commune de départ :Moux, Capendu, Lagrasse, Floure Situation géographique : Corbières	Accès : Autoroute des deux mers, sortie Carcassonne Lézignan
Rando effectuée le : 08/05/ au 11/ 05/ 2003	Contact : Alain Poujoulet club : Les Cardabelles Tel : 0565990866 e-mail : alainpoujoulet@tele2.fr
Type de rando : •Linéaire •Circuit •Etoile	Distance totale : ……56km. Durée totale : ……4 jours
Caractéristiques :	Niveau de difficulté : * ** *** facile moyen difficile Difficultés particulières : aucune Longueur des étapes ou temps de marche: 14km ; 17 Km ; 10Km ; 15Km Dénivelée : 450m ; 450m ; 200m ; 400m

	Hébergements :	Renseignements (capacité d'accueil et restauration) , ravitaillement, contact .	Appréciation bof / moyen / bien / super
1	Auberge de jeunesse Carcassonne	Au cœur de la cité, en demi pension Tel : 0468711484	Moyen Bruyant la nuit en
1		Email :carcassonne@fuaj.org	fonction des groupes

Carte IGN : 2346 E ; 2446 O	Topo guide : L'Alaric en boucle pédestre O T Capendu, Lagrasse
Guides ou accompagnateurs locaux : néant	

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12
Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71
e-mail cdrp12@wanadoo.fr
Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr
Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Descriptif :

1er Jour MOUX « Sur les pas de Rolland » Dist. : 14 Km ; déniv. : 450m ; 4H.

Parking devant le tombeau d'Henri Bataille. Suivre le GR 77 jusqu'à la tour de guet puis continuer sur le GR 36 en crête, laisser la grande piste à droite, continuer sur le GR peut à près sur la droite un cairn marque le départ du sentier de la combe du gravier. Arrivée à la route prendre à droite et rejoindre les voitures.

2ème jour CAPENDU « les crêtes de L'Alaric » Dist. : 17Km ; déniv. : 450m ; 5H.

Départ Après Font de Roques (1,2km au SO de Capendu), un parking est aménagé. Suivre le chemin en direction du chemin de ronde, lors de notre rencontre avec le sentier botanique possibilité de le découvrir puis continuer notre circuit. Au col nous trouvons le GR 36, le prendre à droite et en aller retour se rendre au point de vue alt. 468m. Ensuite revenu à l'intersection prendre la direction du fer à cheval par la combe de Ledre (afin d'éviter un peu de bitume avant d'arriver au fer à cheval, prendre la sente à droite qui nous dirige vers une ruine nous passons à coté de ruches) continuer sur la route et la suivre jusqu'à Roquenégade. Après Roquenégade faire attention afin de prendre une variante du GR qui nous conduit à St Jean (faire une halte sous la tonnelle) , continuer sur le GR direction les Tuileries ,à droite suivre la route et prendre la large piste qui nous amène au lac , le longer puis continuer pour arriver aux voitures.

3ème jour : LAGRASSE « Les fesses de Charlemagne » Dist. 10Km, déniv. 200 ; 3H30H

Parking sur les allées près du pont. Départ du Gr 36 après la route qui nous amène à l'Abbaye, montée sur le plateau de Lauza, à la cote 306 quitter le GR suivre la piste, à la cote 320 prendre le sentier à droite qui nous conduit vers Notre Dame du Carla et retour par la piste en suivant le Gr.

Après midi :

Visite de l'Abbaye Sainte Marie de L'Orbieu (5€) ou possibilité d'un autre circuit autour de La Grasse, le roc de Cagalière et le pied de Charlemagne, durée 2h, 5Km env., déniv.200m.

Sur le retour possibilité de visiter la cave de Camplong (0468436086) puis de continuer sur la D114 qui nous fait parcourir les gorges du congoust et découvrir le versant sud de l 'Alaric puis qui nous ramène vers Montlaur, Monze puis Carcassonne.

4ème jour : FLOURE »Les ruines du château Miramont » Dist. 15Km ;déniv 400m ; 5H .

Parking après le tunnel de l'autoroute. Prendre la direction les paillasses, puis se diriger vers le château en aller et retour, continuer ensuite vers le champ de sable et Monze (env. 4km de bitume). Après la cave coopérative de Monze prendre le GR 36 qui nous conduit aux bénitiers puis le continuer jusqu'à l'intersection du chemin pris le matin le prendre à gauche.

NB Sur ce chemin qui part de Floure vers les paillasses en montant nous trouvons le GR, il semblerait que ce dernier a été modifié et il nous mènerait au château sans passer par les paillasses ou les balises semblent avoir été effacées

Remarques et impressions : Circuit agréable à faire au printemps afin de découvrir la flore mais attention aux personnes sensible au pollen.

Sur le retour nous avons fait une escale à l'Abbaye de Fontfroide également magnifique.

Accéder à la carte sur le site [http://www.geoportail.fr/] /taper le nom de la commune de départ indiqué sur cette fiche,/ choisir l'option carte,/ ajuster l'échelle aux environs des 1/10000 pour visualiser les GR,/ circulez sur la carte en utilisant la main.