

SEJOUR TARBESOU

PROGRAMME CYCLO :

LUNDI 19 SEPTEMBRE :

MATINEE :

-Départ en matinée vers Ax –Bonascre -arrivée à AX vers 12h –pique-nique (à charge de chaque participant) puis installation (ou inversement si possibilité accéder aux chambre

APRES-MIDI :

30 km - 2 cols- dénivelé 800 m environ

ax-les –thermes –corniche- *col de Marmare 1361 m- col de chioula 1431 m-* –ax-les –thermes
(option départ et retour de Bonascre +17 km et 700 m dénivelé)

MARDI 20 SEPTEMBRE :

JOURNEE :

122 Km -5 cols- dénivelé 2850 m environ

Ax- col de chioula 1431 m - - col de Marmare 1361 m –Prades-col des 7 Frères 1253 m-Belcairer-D613—Espezet_Col de coudons_-Coudons-carrefour D613/D117-Quillan—D117-Axat—D118-Gorges de l'Aude-Escouloubre—D25- Mijanès- Port de Pailhères 2001m-Ascou-Ax-les –Thermes
(possibilité de raccourci par le circuit du Mercredi matin)

(rendez-vous possible avec accompagnants au Port de Pailhères pour pique-nique)

MERCREDI 21 SEPTEMBRE :

MATINEE :

75 Km - 1 col- dénivelé 1700 m environ

Ax-Les Cabannes -Plateau de Beille 1800 m et retour

APRES-MIDI :

Activité commune avec accompagnants

Ou

Visite à Mimile près de Font-Romeu

JEUDI 22 SEPTEMBRE :

JOURNEE :

128 Km – 3 cols - dénivelé 2320 m environ

Ax-Tarascon-sur-Ariège- D618-Saurat- Col de Port 1249 m– col des Caugnous 947 m - Massat-D18—Étang de Lers - Port de Lers 1517 m - D18-Vicdessos-D8- Tarascon- Ax

(Rendez-vous possible avec accompagnants à l'Étang de Lers pour le pique-nique)

VENDREDI 23 SEPTEMBRE :

MATINEE :

56 Km - 4 cols - dénivelé 1600 m environ

Ax – col de chioula 1431 m - col de Marmare 1361 m -Prades-Camurac- col des 7 Frères 1253 m -- D20-Niort de Sault-D107-Mérial – col du Pradel 1680 m-D22- D25-Ascou-Ax

Départ après le déjeuner pour Cahors

PROGRAMME ACCOMPAGNANTS :

(Il s'agit là de simples suggestions qui pourront être adaptées et affinées sur place)

LUNDI 19 SEPTEMBRE APRES -MIDI :

Randonnée pédestre à partir d'Ax-Bonascre

MARDI 20 SEPTEMBRE :

MATIN :

Randonnée pédestre dans les secteur Ascou/Orlu

Déjeuner panier-repas au port de Pailhères avec les cyclistes

APRES-MIDI

Visite à définir

MERCREDI 21 SEPTEMBRE :

MATIN :

Randonnée ou visite autour d'AX

Déjeuner au TARBESOU

APRES-MIDI

Visite commune avec Cyclos

JEUDI 22 SEPTEMBRE :

MATIN :

Visite grotte de Niaux

Pique-nique commun avec cyclos à l'Etang de Lers

APRES-MIDI :

Randonnée ou visite

VENDREDI 23 SEPTEMBRE :

Randonnée pédestre à partir d'Ax-Bonascre

Ou

Visite parmi celles-ci-dessous ou autres à définir

Quelques idées de visites :

- Grottes de NIAUX
- Château de FOIX
- ANDORRE
- FORET DES LOUPS à ORLU
- Randonnées à préciser localement