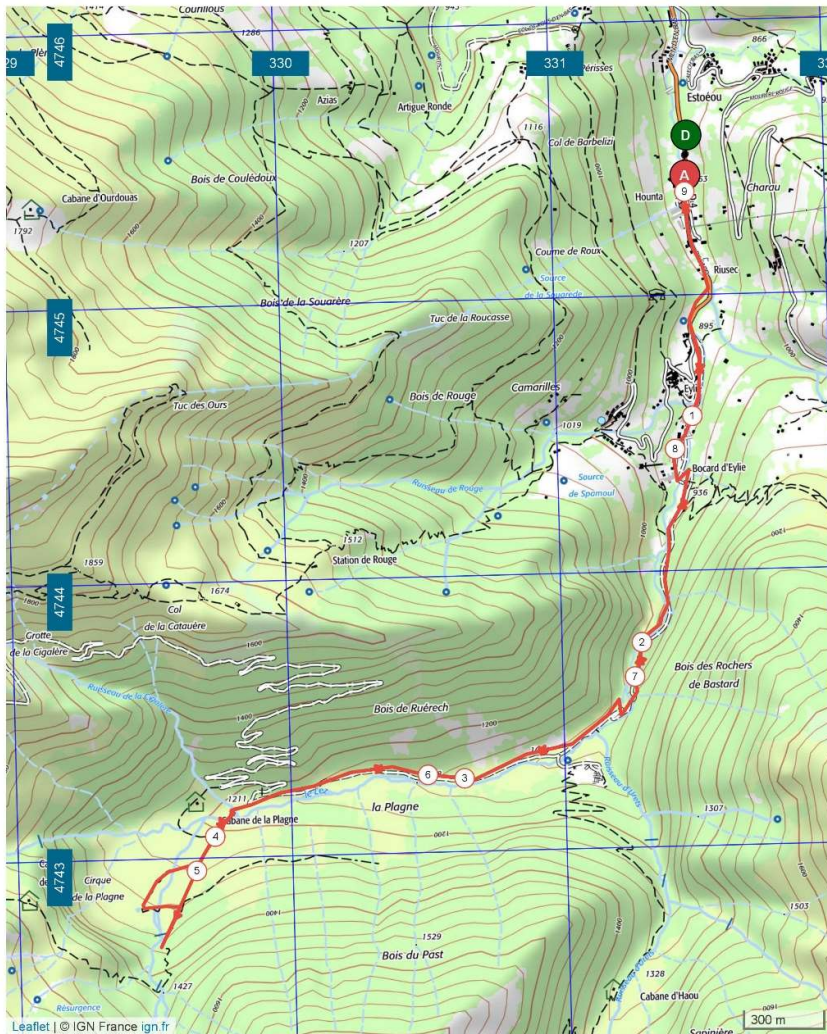


Randonnées en Occitanie, Ariège, Biros, vallée du Lez.

Pour cette randonnée, si vous êtes avec un bus, vous laisserez le véhicule sur le terre-plein avant la centrale électrique à droite sur la D4, après Riussec, si vous êtes en voiture vous avez le parking du Bocard d'Elie, un peu plus loin.



Cet itinéraire, peut être emprunté par deux groupes de niveaux différents.

Un groupe qui ira vers le Cirque de la Plagne, jusqu'à la cascade après la Cabane de la Plagne.

Le profil est donné ci-dessous simplement pour l'aller, car c'est une rando en aller/retour.

Distance parcourue 10 km, dénivelés cumulés 470 m, (montée et descente).

Le deuxième groupe prendra la même direction et pourra s'arrêter par exemple à la fin de la piste avant de prendre le sentier qui mène à la Cabane de la Plagne.

La distance parcourue 7.5 km, dénivelés cumulés 300 m (montée et descente).

Vous pouvez adapter ces propositions en allongeant plus ou moins les parcours. Les limites proposées correspondent à deux groupes de niveaux du club dont je suis adhérent.

Vous trouverez aussi un itinéraire proposé vers le Barrage d'Urets et un autre vers le Col des Cos.

Si vous êtes en bus et si vous faites un arrêt technique (café, pipi !), vous pouvez vous arrêter à Saint Gérons à l'ancienne gare. Bistrot l'Ovalie Bar, boulangerie La Panetière.

