

# Randonnées en Occitanie, Ariège, Biros, Col des Cos.

*Cet itinéraire peut-être emprunté par deux groupes différents.*

*Un groupe ira jusqu'au col des Cos, le profil est donné ci-dessous simplement pour l'aller, car c'est un aller retour.*

*Distance parcourue 12 km, dénivélés cumulés 740 m (montées et descentes)*

*Le deuxième groupe prendra la même direction et pourra s'arrêter vers la côte 1419 m, distance parcourue 10.8 km, dénivélés cumulés 675 m (montées et descentes).*

*Vous pouvez adapter ces propositions en allongeant plus ou moins les parcours. les limites retenues correspondent à deux groupes de niveaux pour le club dont je suis adhérent.*

