



RANDOTHEQUE

*Région :

MIDI - PYRENEES

Titre

Couserans - Aran

*Département : **Ariège***Commune de départ : **Sentein (route D4)**

Point de départ :

Refuge Amics de Montgarri

*Date de la rando :

*Contact : **François MARE**

Club

*Tel *e-mail : Tél : **06.70.40.76.25.** e-mail : **francoismare@wanadoo.fr**

*Distance totale et/ou par étape *Durée totale :

*Type de rando (rayez les mentions inutiles):

• **Linéaire**

• Circuit

• Etoile

Niveau de difficulté :

- facile
- moyen
- **difficile**

Observation particulières : **Cette boucle s'adresse à des montagnards expérimentés**

*Cartographie :

Cartes : **Alpina passaran 1/25000 et Rando éditions n°6 Couserans 1/50000**

*Topo guide :

Balisage et/ou signalisation : **Le balisage est précisé à chaque étape dans le descriptif ci-après.**

our	*Hébergements :	*Contact :	Renseignements (capacité d'accueil, restauration, parking, ravitaillement, prix.)	Appréciation :
1	Refuge des Estagnous	Tel : 0033561967622 www.ariège.com/refuge-estagnous	(alt. 2246 m.) 70 places Gardiens : Stéphane Amiel et Laurent Triolet	Conditions de refuge Accueil convivial
2	Gîte La maison du Valier	Tél : 0033561010101 www.maison-valier.fr maisonvalier@orange.fr	(alt. 3933m.) 40 places Gardiens : Annie Bretou et Bernard Fraisse	Conditions de refuge Accueil convivial
3	Refuge gîte d'Eylie	Tél : 0033561961400 www.ariège.com/gite-eylie gite.eylie@wanadoo.fr	(alt.1000.m.) 20 places Gardiens : Nelly et Claude Taranne	Conditions de refuge Accueil convivial

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 cdp12@wanadoo.frFédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.frAssociation 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.

4	Refuge d'Araing	Tél : 0033561967373 www.refuge-araing.fr	(alt. 1965m.) 52 places Gardien Anoura Barré Parking de Frechendeck route D4 commune de Sentein	Conditions de refuge Accueil convivial
5	Refuge Amics de Montgarri	Tél : 00349736411681 kimcalbeto@hotmail.com	(alt. 1657m.) 50 places Gardien : Kim Calbeto	Conditions de refuge Accueil convivial

Guides (accompagnateurs locaux), personne ressource (Intervenant)

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de la montagne

Descriptif par étapes :

1^{er} jour : du refuge Amics de Montgarri au refuge des Estagnous.

Temps de marche : 6/8 h. – Distance 10,3 km. – dénivelé : +1.158 m. / - 563 m.

Balisage : GR Transfrontalier. Variante : Pic du Barlonguère + 300 m. dénivelé.

2^{ème} jour : du refuge des Estagnous au Gîte d'étape Maison du Valier.

Temps de marche : 5/6 h. – Distance 10,3 km. – Dénivelé : + 262 m. / - 1.522 m.

Balisage : Chemin Liberté + GR 10. Variante Mont Valier + 593 m. dénivelé.

3^{ème} jour : du Gîte d'étape Maison Valier au Gîte d'étape d'Eylie.

Temps de marche : 8/10 h. – Distance 16,7 km. – Dénivelé : + 1.642 m. / - 1.582 m.

Balisage : GR 10.

4^{ème} jour : du Gîte d'étape d'Eylie au refuge d'Araing.

Temps de marche : 4/5 h. – Distance 7,1 km. – Dénivelé : + 1.221 m. / - 311 m.

Balisage : GR 10. Variante pic du Crabère + 720 m. dénivelé.

5^{ème} jour : du refuge d'Araing au refuge Amics de Montgarri.

Temps de marche : 7/8 h. – Distance 19 km. – Dénivelé + 872 m. / - 1.072 m.

Balisage : Cairns + GR 211. Variante Maubermé + 340 m. dénivelé.

Commentaires/impressions/appréciations générales :

Une superbe « Boucle » sportive dans une montagne sauvage sans frontière dans les Pyrénées centrales au cœur des vallées du Castillonais, du Biros et du Val d'Aran.

5 refuges et gîtes qui assurent un excellent accueil – Possibilité de faire le parcours en demi pension ou pension complète – Possibilité de sandwich et service bar dans tous les hébergements – Douches avec eau chaude, couvertures et chaussons dans tous les hébergements – Drap type sac à viande conseillé.

Des informations complémentaires peuvent être obtenues à PASS'ARAN Tel : 0034973640698 – 0034639494546

[WWW.passaran.com](http://www.passaran.com) – info@passaran.com

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.

***Les rubriques en rouge doivent être impérativement renseignées**

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.