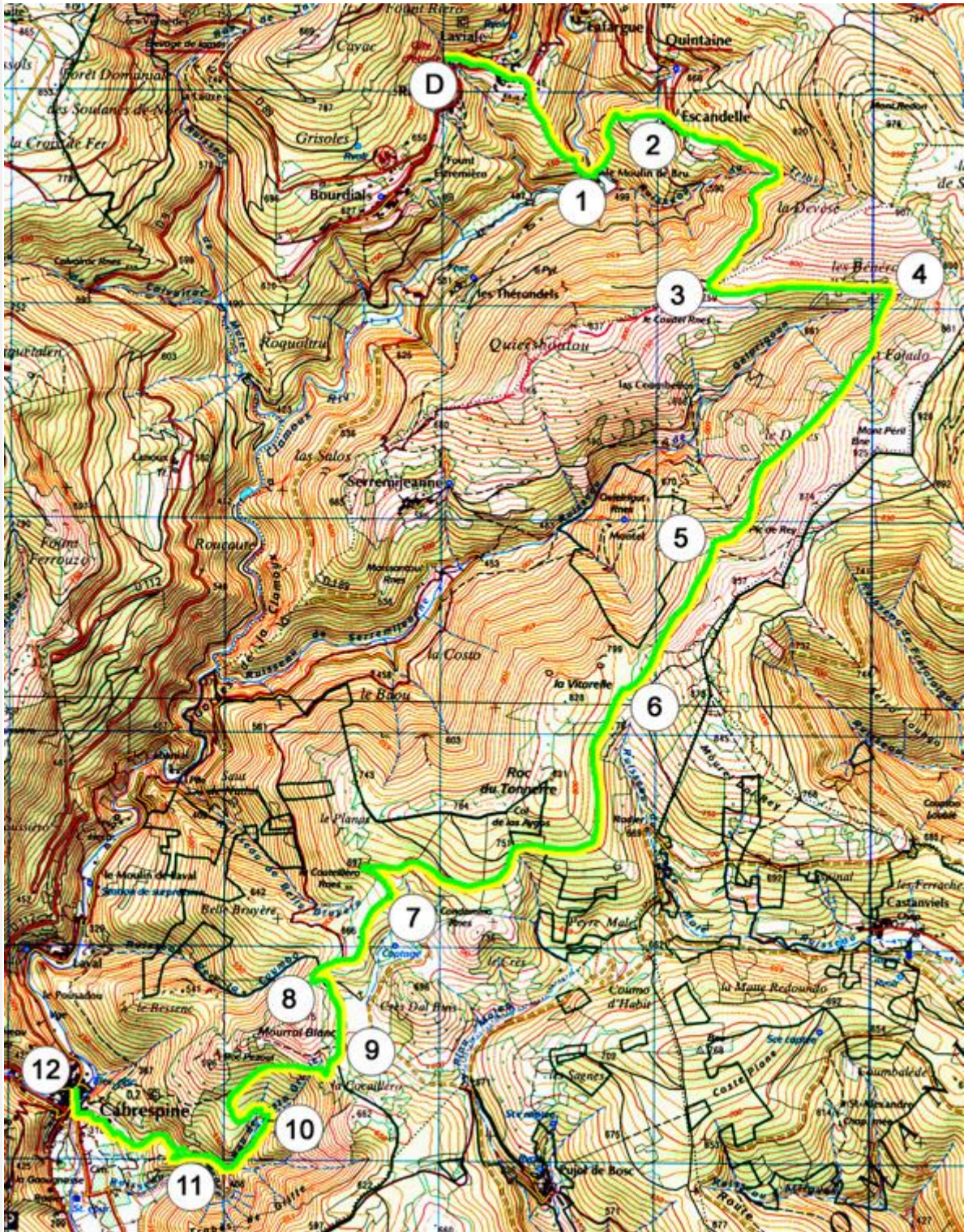


# CASTANS-CABRESPINE

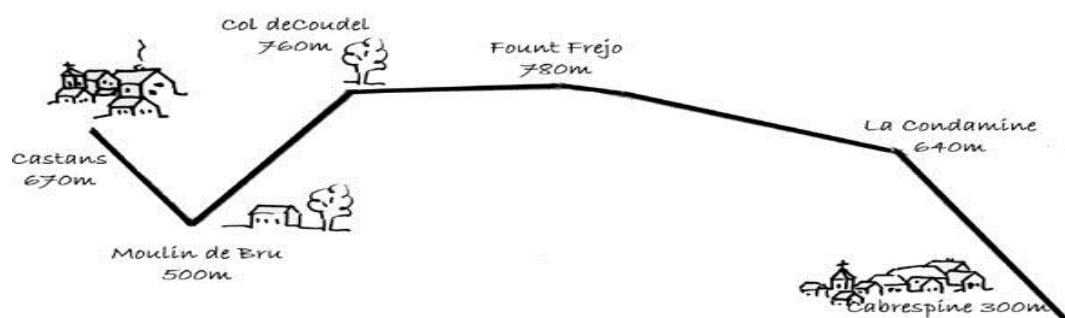
par "Fount Frejo"



carte I.G.N.au 1/25 000 ème 2344ET



13 km / 3 h 45 de marche/660 m de descente / 290 m de montée



**D** Départ du parking de Cayac à Castans ( Laviale) Suivre la route qui longe le haut du cimetière, passer devant l'auberge puis devant la fontaine et son calvaire classé. Continuer la traversée du hameau et prendre à droite, à la sortie, le " carral " qui descend au Moulin de Bru.

**1** En bas du chemin, prendre à gauche. Passer le pont. Continuer à gauche puis, 30 m plus loin, quitter le chemin pour un sentier à droite qui grimpe en zigzags au milieu des bruyères. Il atteint une large piste. La prendre à gauche. Elle monte au hameau d'Escandelle qu'on atteint sur la D9.

**2** Suivre la route à droite et, juste à la sortie du virage, tourner à droite dans une ruelle qui s'insinue entre les maisons puis sort du hameau dans un bon chemin qui monte doucement. Il s'engage en sous-bois, traverse le ruisseau du Triby et monte ensuite jusqu'à une piste. La traverser et monter, en face, à droite du relais-téléphone, pendant quelques mètres pour atteindre un très vieux poirier qui marque le col de Coudel.

**3** Continuer tout droit en descendant en zone dégagée vers l'autre vallée jusqu'à atteindre le ruisseau de Gelprigoun.

**4** Le franchir et continuer sur le chemin qui suit la vallée en se maintenant pratiquement à la même altitude sur 3 km. (" il est bien planié ! " et c'est une rareté en Montagne Noire). Il passe par FOUNT FREJO , la fontaine fraîche.

**5** Poursuivre en prenant le chemin de droite et profiter du magnifique point de vue. Le chemin se rétrécit et serpente, toujours à flanc de colline, jusqu'au col de la Vitarelle où il débouche sur une large piste forestière.

**6** La prendre à droite. Elle descend légèrement. La suivre sur 3 km.

**7** Au croisement, abandonner cette piste pour en prendre une autre à droite qu'on suit tout droit sur 600 m jusqu'à un virage à gauche bien marqué.( Point de vue du Traouc de l'Oulo)

**8** 50 m après le virage, bifurquer à droite, sauter la clôture par des plots de bois, et la longer ensuite jusqu'au plateau de la Condamine.

**9 S'engager entre les deux sommets dans le sentier rocailleux qui descend dans la garrigue et passe devant la bergerie de Costo Granié.**

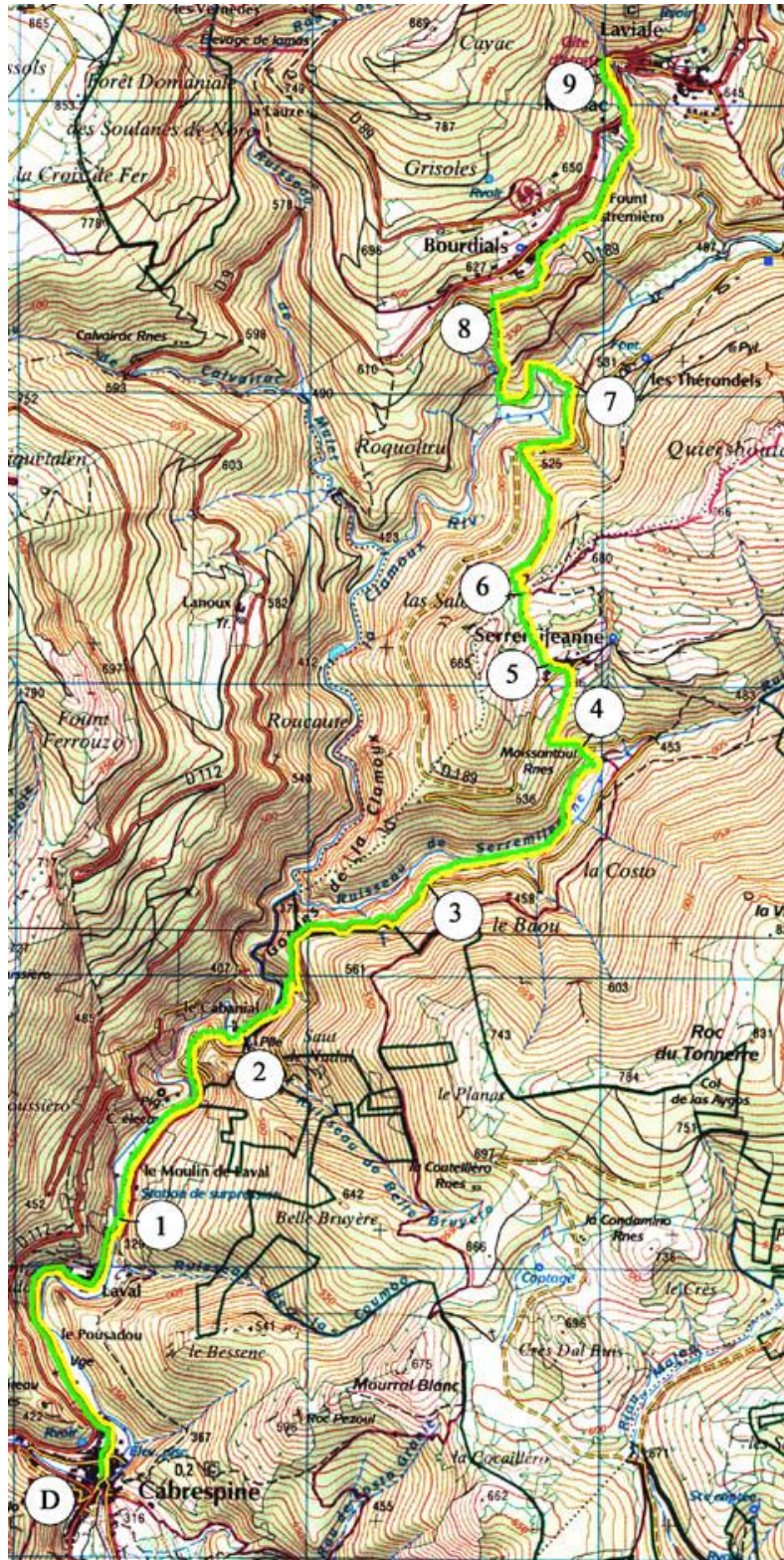
**10 Poursuivre la descente sous les chênes verts et passer près de la capitelle.**

**11 On retrouve la garrigue et des terrasses d'arbres fruitiers. En arrivant sur la petite route, prendre à droite puis passer le pont sur la Clamoux pour arriver sur**

**12 la place de l'église de Cabrespine.**

# CABRESPINE - CASTANS

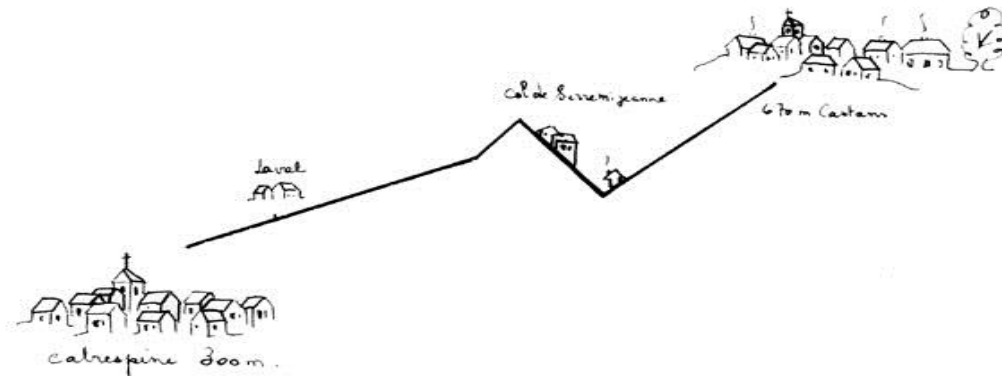
par Serremijeane



carte I.G.N.au 1/25 000 ème 2344ET

11 km/ 3 h 45 de marche

600 m de montée / 230 m de descente



**D. Départ place de l'église à Cabrespine.**

Prendre en face la rue qui monte (Escalan) jusqu'au hameau de Laval. A la sortie, traverser le pont sur la Clamoux

**1** , faire 800 m environ et prendre à droite un petit sentier qui monte droit et qui coupe les boucles de la route. Arriver dans un virage et prendre de suite à gauche un sentier qui, après une vue sur le "Cabaniel", arrive à une passerelle sur le ruisseau de "Belle Bruyère".

**2** Remonter vers la route. La longer sur 800 mètres environ, prendre à gauche

**3** vers le ruisseau de "Serremijeanne", le traverser et remonter en face. Passer sous les ruines de "Maissantoul". Après une légère descente, prendre à gauche un sentier et après deux boucles rejoindre la route

**4** , la traverser et prendre en face un chemin qui monte vers "Serremijeanne".

**5** Traverser le hameau et monter vers un col.

**6** Descendre à travers les châtaigniers, rejoindre une piste, la suivre à droite sur 50 m puis descendre à gauche et arriver à "Théronnels Bas". A la fin du béton, descendre à gauche le long de la grande maison et continuer le sentier jusqu'à la rivière (Clamoux)

**7** Traverser et monter en face. Le chemin passe à côté d'un séchoir à châtaignes en ruines et débouche sur une piste. La prendre à droite sur 50 m seulement et la quitter à gauche pour un sentier qui grimpe pleine pente. Il atteint la route (D189).

**8** La traverser et prendre en face le dernier raidillon jusqu'à la voie goudronnée du hameau de Bourdials. La suivre à droite, passer devant Fount Estrémiero (fontaine) et,

**au bout du goudron, poursuivre tout droit par le sentier en sous-bois qui débouche sur la route juste avant la montée au...**

**9 parking de Cayac à Castans (Laviale).**

**soit une boucle de 24km et 7h30 de marche**