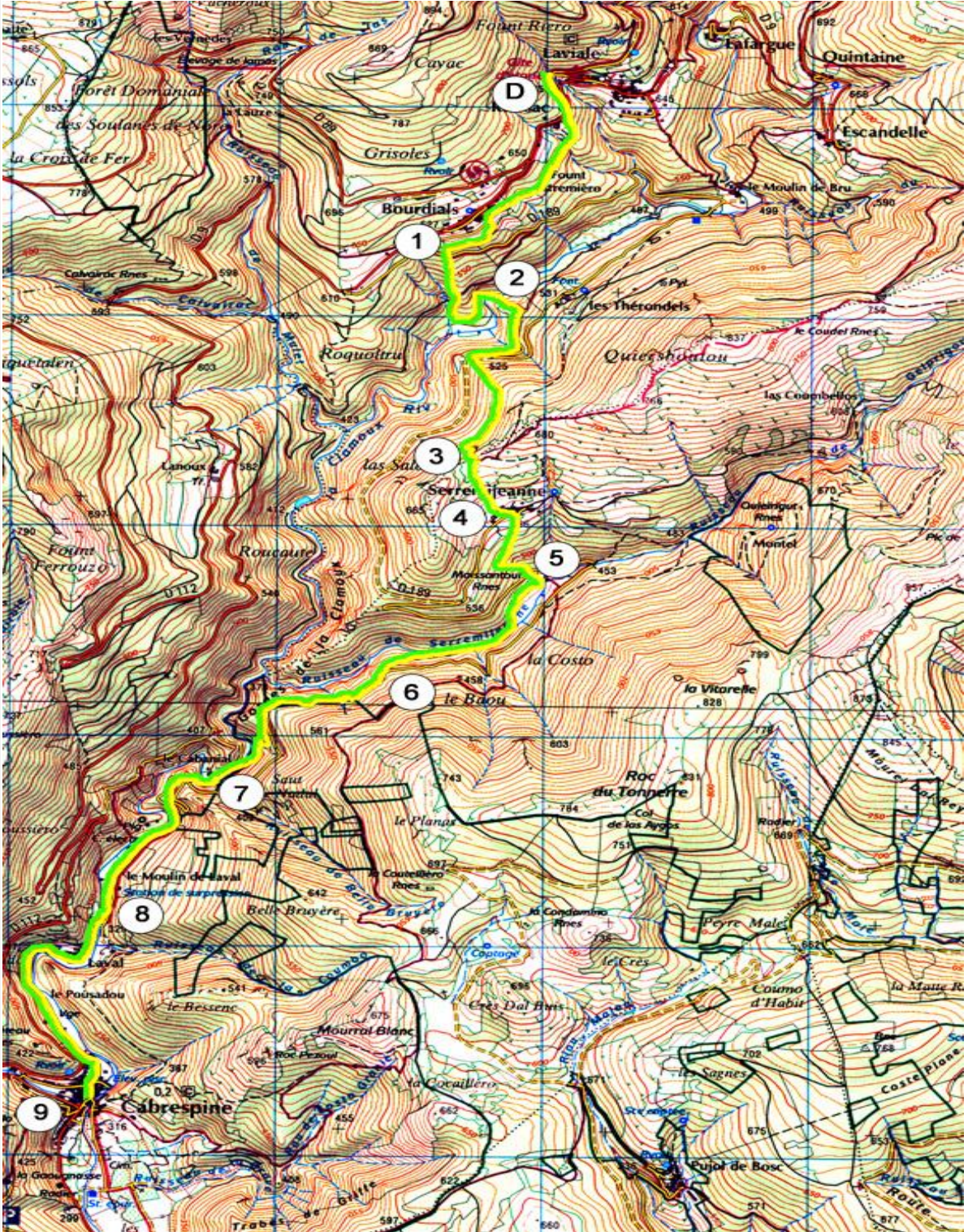


De CASTANS à CABRESPINE

par Serremijeane

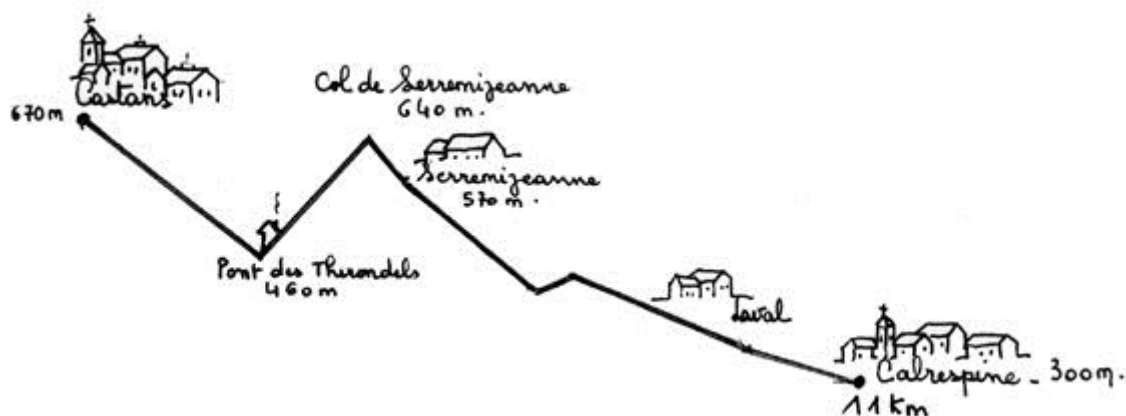


carte I.G.N.au 1/25 000 ème 2344ET

De CASTANS à CABRESPINE

11 km / 3 h 10 de marche

600 m de descente / 230 m de montée



D Départ du parking de Cayac à Castans (Laviale) Descendre la rampe bétonnée (cimetière à main gauche) jusqu'à la route (D9). La suivre à droite sur 50 m et la quitter à gauche pour un sentier qui descend en sous-bois et rejoint Fount Estremiero (fontaine). Suivre la ruelle goudronnée qui borde le hameau de Bourdials par le bas et bifurquer à gauche dans un passage avec escaliers en béton qui longe des jardins en terrasse puis dégringole jusqu'à la D189.

1 Traverser la route et continuer à descendre en face, pleine pente, sous les châtaigniers. Au débouché sur une piste, prendre à droite, puis, 100m plus loin, bifurquer franchement à gauche pour continuer la descente jusqu'à la rivière (Clamoux).

2 Traverser le pont et monter en face jusqu'au hameau de Thérondels-Bas. Prendre la petite route qui remonte à droite après la grande maison jusqu'à rejoindre une piste. La prendre à droite sur 50 m et la quitter à gauche pour un sentier qui grimpe sous les châtaigniers, puis aborde à découvert le col de Serremijeanne.

3 Descendre en face entre les prairies et atteindre le hameau de Serremijeanne.

4 Dans le hameau, prendre à gauche, passer à côté d'une petite croix de pierre et contourner la maison voisine pour trouver le chemin qui descend, traverse une belle châtaigneraie et rejoint la route (D189).

5 La traverser et prendre en face, descendre à côté des ruines de Maissantoul et rejoindre un autre chemin qu'on suit à droite. Il traverse à gué le ruisseau de Serremijeanne et remonte vers la route.

6 Suivre la route à droite sur 800 m puis la quitter à droite pour un sentier qui descend au ruisseau de Belle Bruyère.

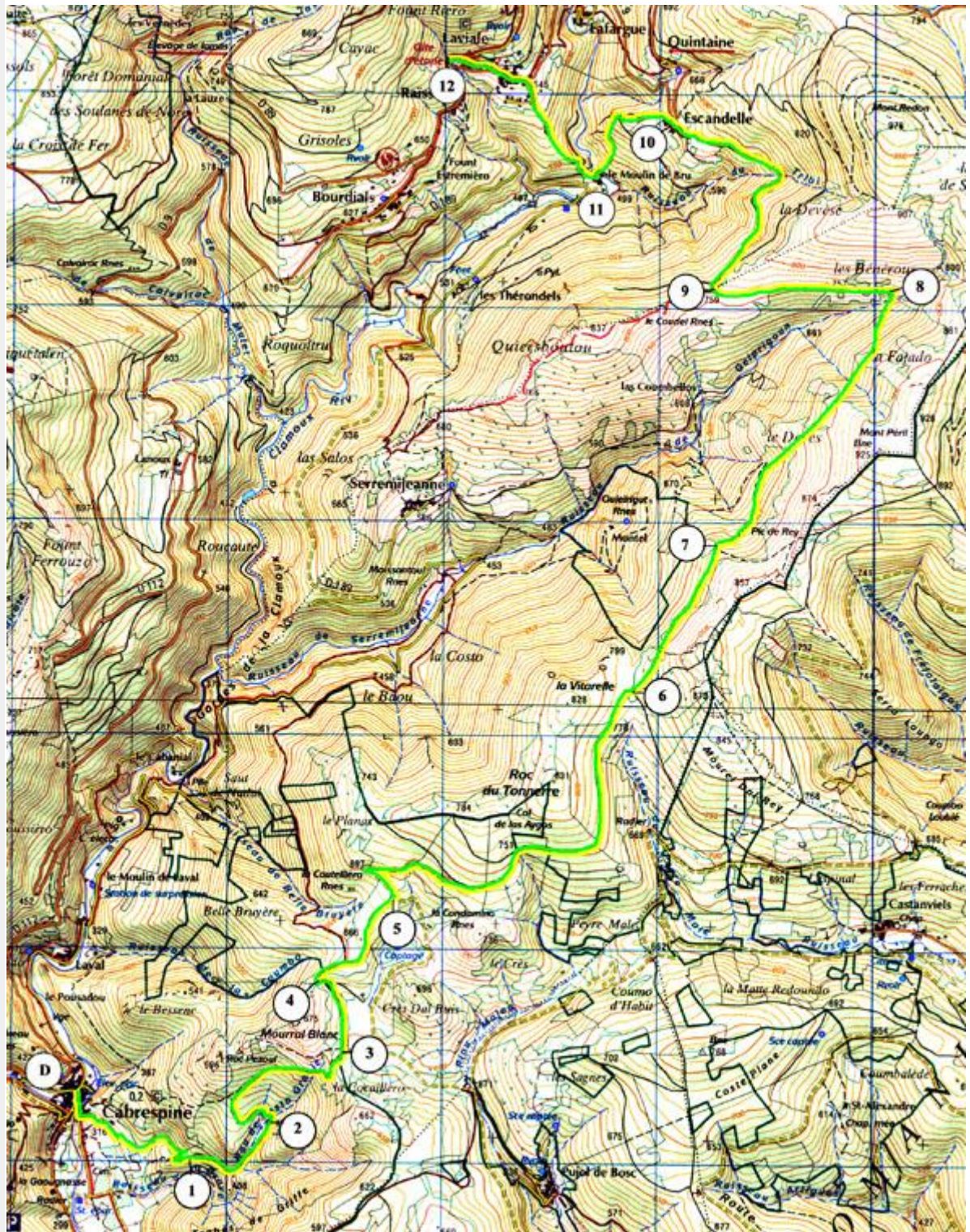
7 Traverser sur la passerelle et suivre le sentier qui remonte à la route et l'atteint dans un virage. Quitter la route aussitôt à droite. Le sentier coupe les boucles de la route puis la rejoint de nouveau. La suivre alors jusqu'au pont de Laval qui traverse la Clamoux.

8 Traverser et suivre à gauche la petite route qui se glisse entre la rivière et le hameau de Laval. Suivre cette route ombragée jusqu'à Cabrespine,

9 place de l'église.

CABRESPINE -CASTANS

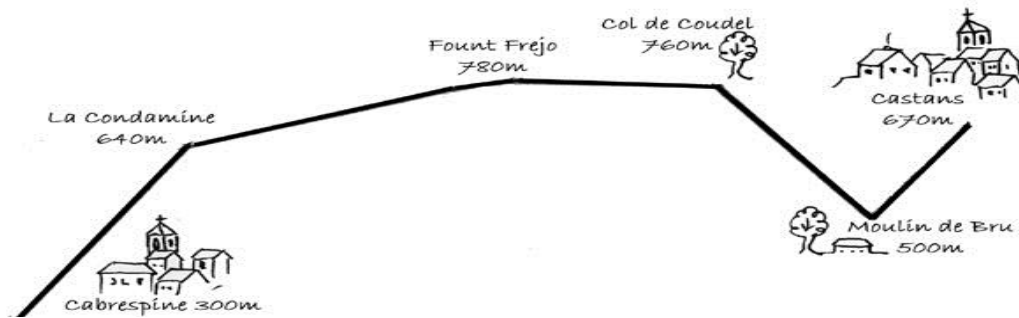
par fount frejo



carte I.G.N.au 1/25 000 ème 2344ET

13 kilomètres ; 5 heures

montées : 660m ; descentes : 290m



D: Cabrespine place de l'Eglise. Traverser le pont sur la Clamoux, prendre à droite et de suite à gauche (Chemin de "Brescou"). Le sentier traverse des terrasses d'arbres fruitiers et rejoint la garrigue. Après quelques méandres, passer au-dessus d'une capitelle

1 plus loin rentrer dans la forêt de chênes verts et passer devant la bergerie de "Costo Granié"

2 continuer le sentier qui monte jusqu'au plateau de la "Condamine"

3 Longer la clôture, la sauter par des plots. Rejoindre une piste, prendre à gauche et arriver à un virage : Point de vue du "Traouc de l'Oulo"

4 après 200 m, laisser à gauche le sentier des "Pas de l'Aube" et continuer tout droit. Rejoindre une autre piste

5 prendre à gauche et la suivre pendant 3 Km. Abandonner la piste qui descend à droite dans une boucle et prendre à gauche un sentier

6 qui serpente dans les broussailles et les hêtres, ensuite un petit chemin qui longe à flanc de colline. Après un magnifique point de vue arriver à la "Fount Fréjo" (fontaine fraîche)

Bifurcation possible vers Lespinassière :

Juste avant la source de la "fount fréjo" prendre le chemin qui monte à droite et atteindre la crête d'où on a une vue superbe sur la Montagne Noire et le pic de Nore. Laisser la ligne de crête qui grimpe à gauche et prendre la piste forestière en face. La suivre sur 1,3 km environ, passer une barrière et continuer la piste jusqu'au "Cun de San Marti" où on rejoint la piste de Castans à Lespinassière.

7 Le chemin continue jusqu'au ruisseau de "Gelprigoun"

8 le traverser et remonter vers le col du "Coudel"

9 redescendre vers le

10 hameau d'"Escandelle" puis le

11 "Moulin de Bru" et remonter vers le hameau de "Laviale". Traverser le hameau et passer devant la mairie pour rejoindre

12 le parking de Cayac

soit une boucle de 24km et environ 8h de marche