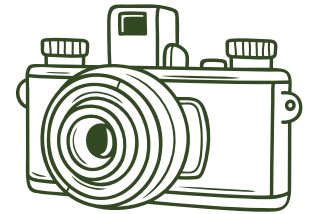




FACILE

Dénivelé: 330 m

“ Une ascension ombragée qui vous conduira à un joli panorama sur Foix et ses environs ”



2h30 - 7,5 km

Le Montcoustan

SAINT-MARTIN DE CARALP

SITUATION

Saint-Martin-de-Caralp, à 6 km à l'ouest de Foix, par la RD 117

PARKING

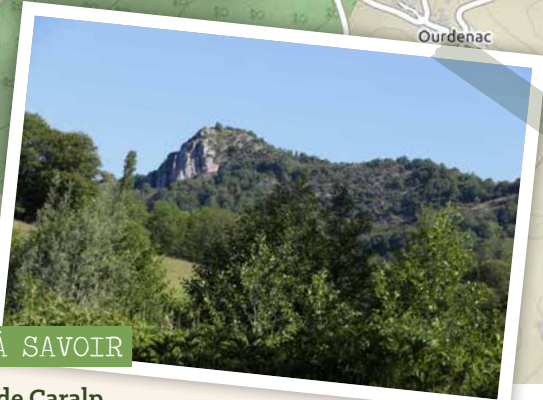
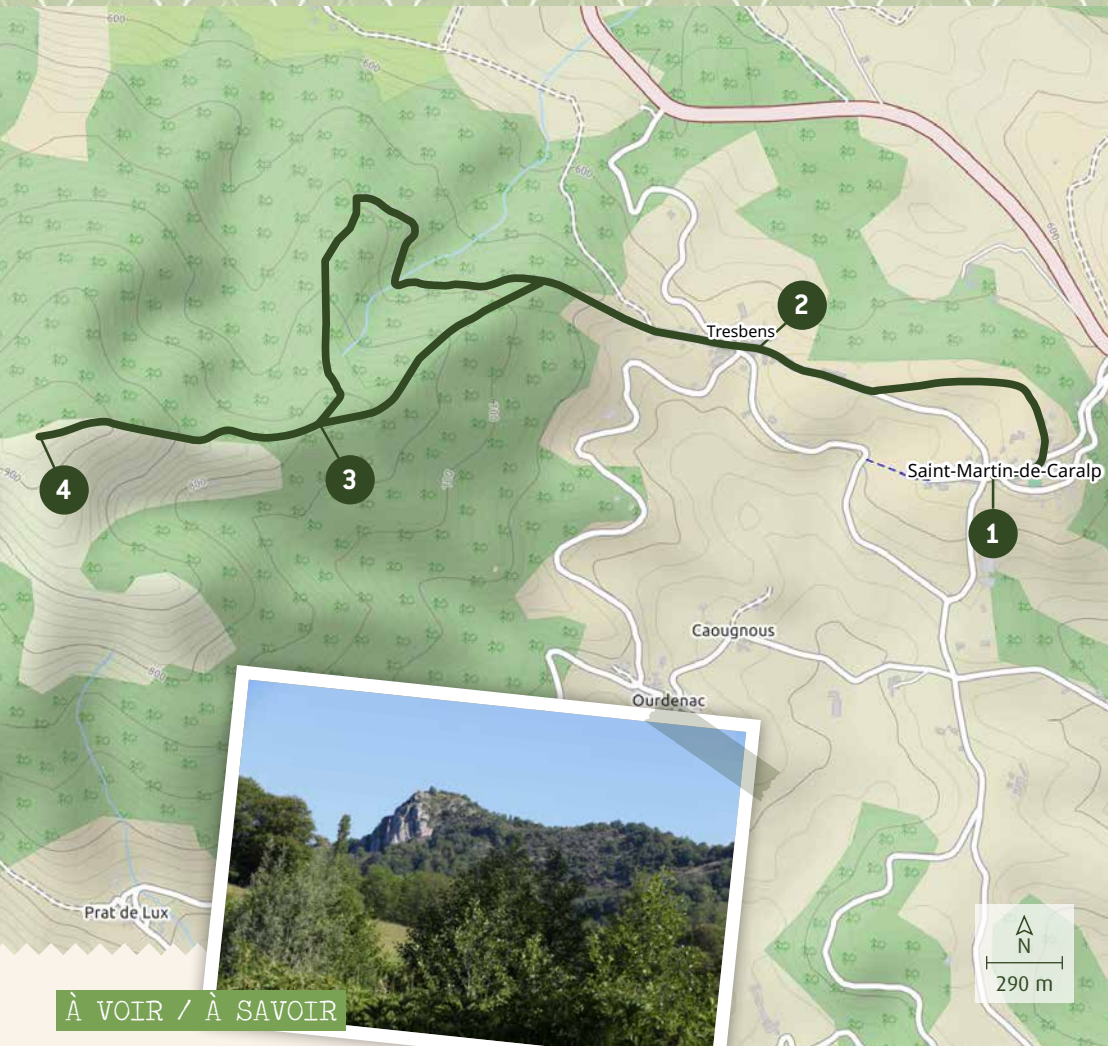
Face à la mairie-école

BALISAGE

Jaune sur 200 m, puis jaune et rouge

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES

Aucune

**À VOIR / À SAVOIR****Saint Martin de Caralp**

Assise sur le Col del Bouich, face au massif de l'Arize, la commune de Saint-Martin de Caralp domine la vallée de la Barguillère et ouvre à l'ouest, la porte du pays séronais.

L'emblématique Roc de Caralp (photo à droite), marque ici la limite entre le paisible Plantaurel et les premiers sommets véritablement montagnards du front pyrénéen.

Entre l'aride versant calcaire couvert de buis et la petite montagne du Montcoustan, s'étend un riche terroir propice à l'élevage bovin et ovin.

Le pays recèle dans son sous-sol, des ressources minières aussi variées que la bauxite, le fer et le plomb, dont les traces d'exploitation restent parfois visibles.

ET POURQUOI PAS...**CENTRE ÉQUESTRE DE CANTEGRIL****Anne-Cécile GOUT**

Accompagnement

Lieu-dit Cantegril

09000 ST-MARTIN-DE-CARALP

+33 (0)5 61 65 15 43

www.equitationcantegril.com

Cours d'équitation, promenades et randonnées à cheval ou à poney.

UNE BALADE À CHEVAL?

- 1 Au départ de la mairie-école où vous pouvez voir un vaste panorama sur la vallée, remonter la rue à l'arrière de la mairie, face à l'église, emprunter la ruelle montant sur la gauche et poursuivre après la dernière maison sur le chemin plat. Arrivés à nouveau à la route prendre à droite jusqu'au hameau de Tresbens (« les trois vents »).
- 2 Longer à gauche la fontaine du hameau, et poursuivre la large piste traversant les sous bois pour aboutir à un plateau. À l'entrée du plateau, prendre immédiatement à gauche un chemin agricole montant plein sud vers les bois.
- 3 Arrivés au replat de l'Espinassière. Vous pouvez admirer le paysage et poursuivre à droite sur cette crête plein ouest jusqu'au sommet du Montcoustan.
- 4 Sommet final du Montcoustan (910 m) et son magnifique panorama (la vallée de la Barguillère et ses sommets, la cuvette fuxéenne et, en toile de fond, le massif de Tabé). Le retour s'effectue par le même itinéraire, ou par un petit sentier plus rapide et sportif à prendre à droite (balisage jaune), au niveau du replat de l'Espinassière.

Échelle 1:29000

