



# 23e RANDONNEE des FORETS

Laroque d'Olmes le 15 juin 2024

Laroque d'Olmes le 15 juin 2024



**Les Cyclos du Pays d'Olmes** vous invitent à participer à la 23e « Randonnée des forêts » le samedi 15 juin 2024

*Vous pédalerez sur des petites routes à travers le Pays d'Olmes, le Quercorb et leurs belles forêts. Vous découvrirez des paysages magnifiques chargés d'histoire : Château de Léran (dernière demeure du Duc de Lévis Mirepoix), Camon et son abbaye, St Benoît, Chalabre capitale du Quercorb, pour arriver près du lac de Montbel où un casse-croûte vous sera offert. Vous reprendrez la route en direction de Puivert par le col du Boyer et après une belle montée sur L'Escal vous atteindrez le plateau de Sault par la forêt de Picaussel. Après Espezel une grande descente vous amènera à Bélesta en traversant ses majestueuses forêts de sapins et retour à Laroque par la vallée de l'Hers.*

*Vous aurez parcouru 116 km sur 1520 m et gravi 10 cols...*

*Des parcours routiers plus courts et moins difficiles de 100, 60 et 40 km sont aussi prévus.*

*Un parcours VTT de 40 km vous permettra de profiter des beaux paysages sur le lac de Montbel. Variante possible de 32 km.*

*A l'arrivée vous aurez la possibilité de partager un repas avec les autres cyclos si vous avez pris la précaution de vous inscrire avant le départ.*

*Nous vous attendons nombreux pour partager ce moment de **Sport, Détente et Convivialité***

**Accueil :** Maison des Jeunes et de la Culture à Laroque d'Olmes (Ariège)

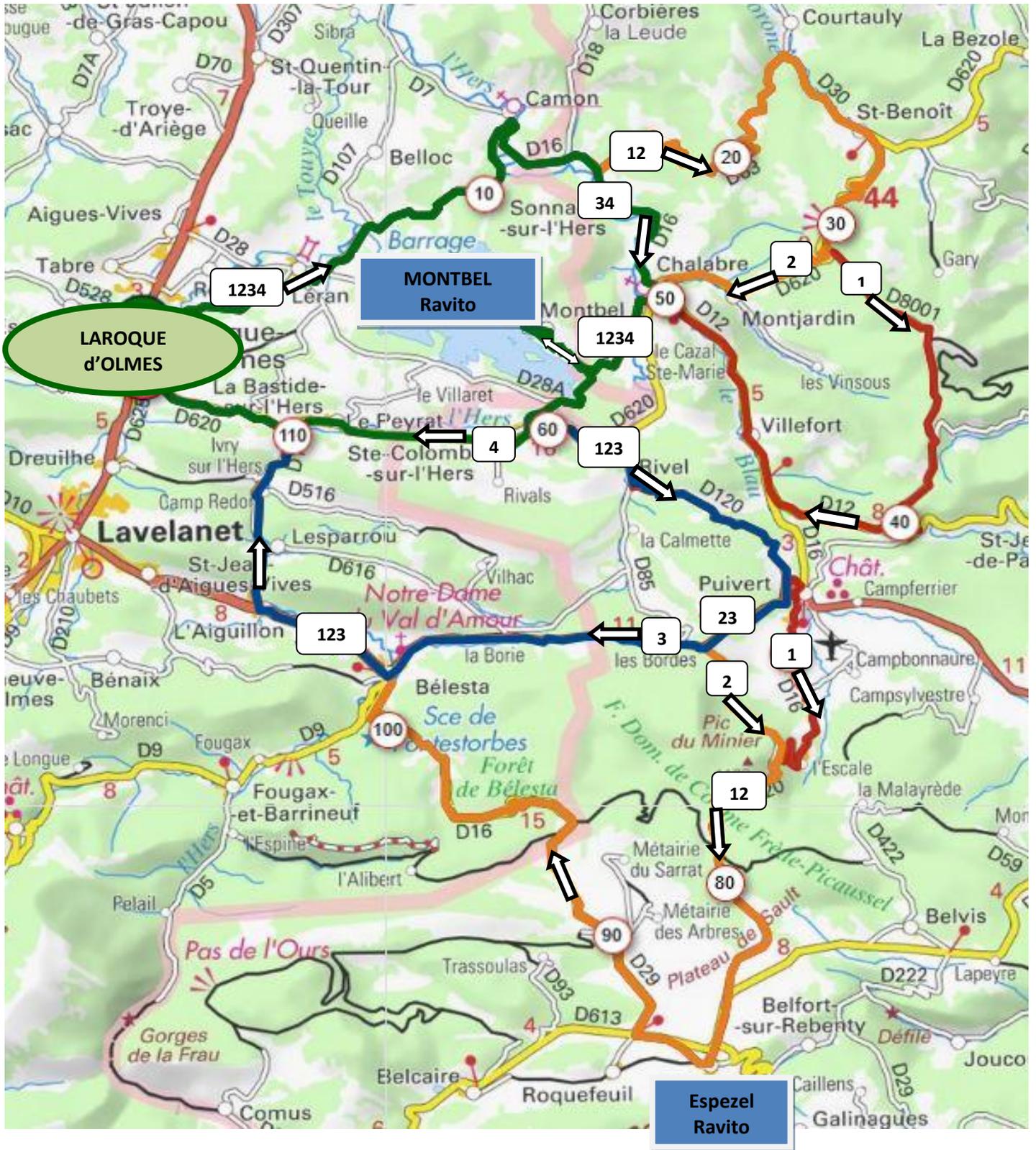
**Horaires :** accueil de 7H à 9H clôture 16H00

**Prix :** FFCT 3€, autres 5 €      Repas 17 € (servi jusqu'à 14H30)

**Contacts :** Jean Escaich 06 84 62 66 30 ou Email : ctpo@free.fr

**Site :** <http://club-cyclo-olmes.ffvelo.fr/>

# Les parcours route



## CIRCUIT 1

116 km / 1520 m de dénivélé

Ref Open.	<a href="#">9895688</a>	distances	
Routes	Localité	part.	cumul
	<b>Laroque</b>	0	0
D928	Léran	5	5
D107	Moulin de Patris	2	7
Pte route	<b>Camon</b>	5	12
D16	Camplimoux	2,5	14,5
D63	x D30 à Droite	9,5	24
D30	<b>St Benoit</b>	3	27
D620	<b>Col du Bac</b>	4	31
X D8001	Pique l'Ordy	3	34
X D121	<b>Col de Festes</b>	3	37
X D12	<b>Col des Tougnets</b>	3	40
	Villefort	6	46
	<b>Chalabre</b>	4	50
D18xD28B	<b>MONTBEL</b>	5	55
D28BxD18	Ste Colombe	5	60
D620	x D120 à Droite	2	62
D120	Rivel	1	63
	<b>Col du Boyer</b>	2	65
X D117	à gauche	3	68
x D16	à droite Puivert lac	0,5	68,5
	<b>L'Escaie</b>	5	73,5
D613	<b>ESPEZEL</b>	11,5	85
D29 -D16	Bélesta	18	103
D117	L'Aiguillon	3	106
D16	La Bastide/Hers	5	111
D620	<b>LAROQUE</b>	5	116

## CIRCUIT 2

100 km / 1290 m de dénivélé

Ref Open.	<a href="#">9898822</a>	distances	
Routes	Localité	part.	cumul
	<b>Laroque</b>	0	
D928	Léran	5	5
D107	Moulin de Patris	2	7
Pte route	<b>Camon</b>	5	12
D16	Camplimoux	2,5	14,5
D63	x D30 à Droite	9,5	24
D30	<b>St Benoit</b>	3	27
D620	<b>Col du Bac</b>	4	31
	<b>Chalabre</b>	9	36
D18xD28B	<b>MONTBEL</b>	5	41
D28BxD18	Ste Colombe	5	46
D620	x D120 à Droite	2	48
D120	Rivel	1	49
	<b>Col du Boyer</b>	2	51
X D117	à Droite	3	54
	<b>Col Babourade</b>	3	57
D120	Picaussel	7	64
	<b>ESPEZEL</b>	5	69
D117	Bélesta	18	87
	L'Aiguillon	3	90
D16	La Bastide/Hers	5	95
D620	<b>LAROQUE</b>	5	100

## CIRCUIT 3

60 km / 690 m de dénivélé

Ref Open.	<a href="#">9898936</a>	distances	
Routes	Localité	part.	cumul
	<b>Laroque</b>	0	
D928	Léran	5	5
D107	Moulin de Patris	2	7
Pte route	<b>Camon</b>	5	12
D16	Camplimoux	2,5	14,5
	Sonnac	1,5	16
	<b>Chalabre</b>	3	19
D18xD28B	<b>MONTBEL</b>	5	24
D28BxD18	Ste Colombe	5	29
D620	X 120 à Droite	2	31
D120	Rivel	1	32
	<b>Col du Boyer</b>	2	34
X D117	à Droite	3	37
	<b>Col Babourade</b>	3	40
	Bélesta	7	47
	L'Aiguillon	3	50
D16	La Bastide/Hers	5	55
D620	<b>LAROQUE</b>	5	60

## CIRCUIT 4

40 km sur 290 m de dénivélé

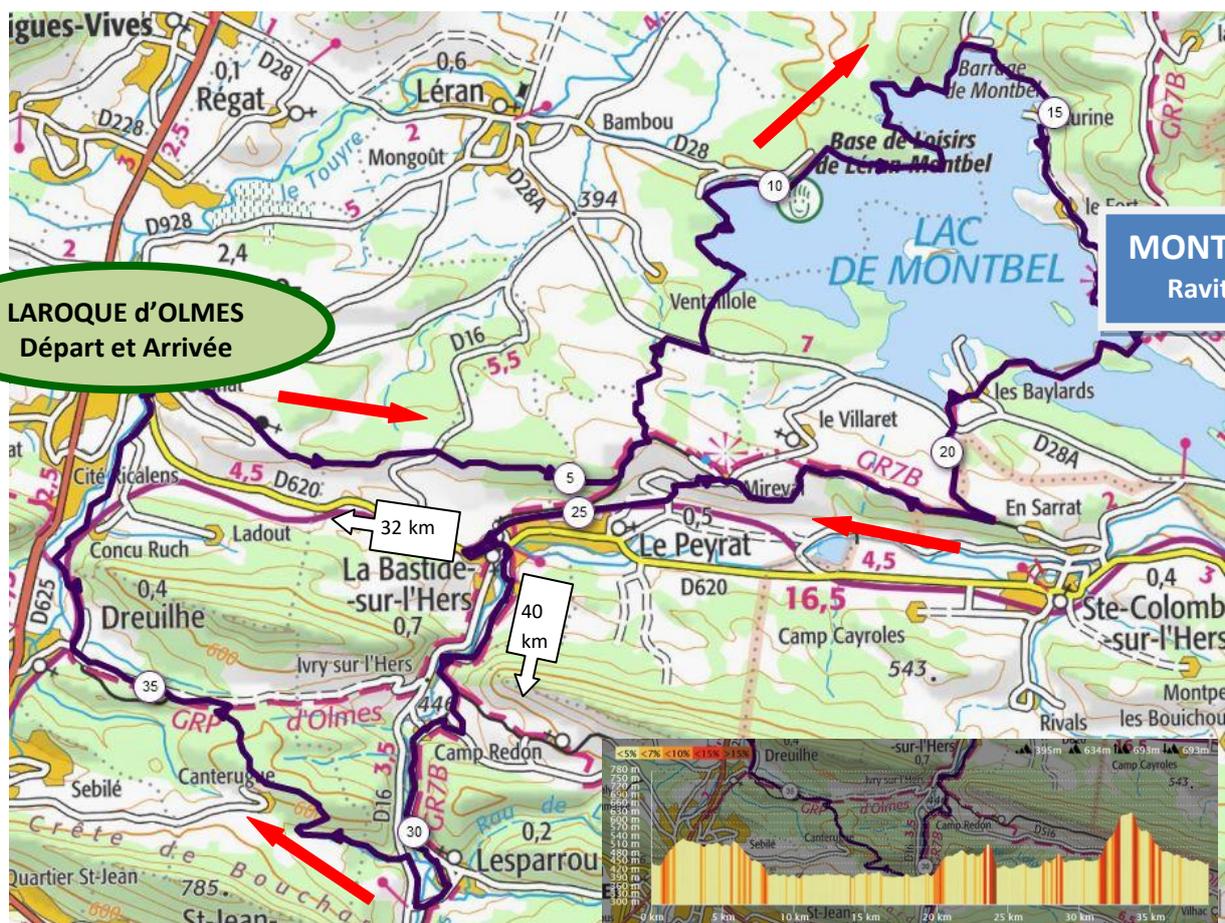
Ref Open.	<a href="#">9898988</a>	distances	
Routes	Localité	part.	cumul
	<b>Laroque</b>	0	
D928	Léran	5	5
D107	Moulin de Patris	2	7
Pte route	<b>Camon</b>	5	12
D16	Camplimoux	2,5	14,5
	Sonnac	1,5	16
	<b>Chalabre</b>	3	19
D18xD28B	<b>MONTBEL</b>	5	24
D28BxD18	Ste Colombe	5	29
D620	Le Peyrat	5	34
	La Bastide	1	35
	<b>LAROQUE</b>	5	40

# Le parcours VTT

[Réf OPENRUNNER : 14871086](#)

**40 km sur 700 m :** Laroque -Lac de Montbel par des chemins ouverts du Pays d'Olmes-Pyrénées Cathares. Ravitaillement à Montbel .

**Départ** de la salle Jean Mermoz à Laroque : Le Castellas, suivre le chemin N°7 tracé par la CCPO jusqu'à la route du Peyrinet, prendre le chemin de crête, descendre vers le Lac de Montbel, La tuilerie, chemin N°16 le long du Lac jusqu'à Montbel, **Ravitaillement**, Les Baylards, suivre le GR 7B, voie verte jusqu'à La Bastide, chemin N° 8, Foncirgue, Camp Redon, Lesparrou, chemin des écrevisses, Dreuilhe et retour par voie verte.



## VARIANTES :

- 32 km sur 580 m: Même parcours mais à La-Bastide rejoindre directement Laroque par la voie verte
- 29 km sur 440 m : Même parcours que le précédent sans le tour du lac. A la Tuilerie aller directement à Montbel par les Baylards et retour