

Descrittivo del cammino da Arles a Lourdes- Il sud della Francia

sulla costa mediterranea, sul canal du Midi e sulla via del Piemonte Pirenaico (GR78)

Ho fatto questo tratto varie volte, tutto od in parte; l'ultima volta nel 2009 venendo da Roma nel lungo cammino verso Finisterre. Quasi tutte le località francesi sono dotate di un Ufficio turistico (office de tourisme) o di un addetto turistico presso i locali del municipio (mairie o syndicat d'initiative) che vi aiutano a trovare alloggio, vi timbrano la credenziale (tamponner la credencial), vi danno cartine gratis con i sentieri locali, ecc. Ci sono alcuni Ostelli (auberge de jeunesse o Foyer jeunes travailleurs) e gites d'étape dove potete fermarvi. Ci sono anche camping dove potete dormire in bungalow od in tenda. Potete anche chiedere alla parrocchia o municipio (mairie) per avere una accoglienza spartana. Quasi tutte le spiagge hanno le docce e si trovano aree di sosta per picnic, ed allora si può dormire sotto le stelle, se si è attrezzati. A me è capitato di dormire nei cimiteri (c'è sempre acqua) o sotto il portico di chiese e cappelle (al riparo dalla pioggia); sconsiglio le rive dei fiumi perché l'umidità è davvero troppo forte, ma se si ha una tendina, un sacco a pelo con coprisacco impermeabile, allora ... un bosco, uno spiazzo, un corso d'acqua, un bel fuoco... sono la pace dei sensi dopo un giorno di marcia, ma fate attenzione ai balordi e piazzatevi con discrezione.

ITINERARIO : da Arles si segue la via d'Arles (GR653) fino a Montpellier, poi il canal du Midi fino a Carcassonne ed infine la via del Piemonte Pirenaico (GR78) fino a Lourdes. A St Gilles alla fine della prima tappa si pone il problema di scegliere per dove passare : la via d'Arles (<http://viatolosana.free.fr> / www.chemins-compostelle.com per topoguida a 5€ dall'ACIR di Toulouse), che va verso Montpellier all'interno oppure la costa verso Aigues Mortes seguendo il canale. Ci si ritroverà a Montpellier e da lì seguire il canal du Midi per Carcassonne diventa scelta normale soprattutto in periodi di forte calore o vento. A Carcassonne si lascia il Canal du Midi e ci si inoltra sulla via del Piemonte pirenaico verso la catena pirenaica (<http://vppyr.free.fr> per foto). Questa opzione è più semplice per camminare o bicicletare, per vedere bei posti e seguire le montagne pirenaiche, e permette a Lourdes di deviare verso il col del Somport ed il cammino aragonese oppure di proseguire per St Jean Pied de port. Devo aggiungere che i costi sono abbastanza alti rispetto a quello che si è abituati a pagare in Spagna : campeggiare costa tra 10 e 16€, una pensione tra i 30 e 50€, un gite tra 10 e 15€ e la mezza pensione dai 25 ai 35€, un ostello tra i 15 e 20€. Chi ha problemi finanziari deve adattarsi a cucinare sul fornellino, campeggiare fuori, portare più peso sulle spalle... Per le cartine ho usato la bellissima del Canal du midi che ho trovato gratis dal casellante (éclusier) di Agde nell'ufficio turistico del Canal/ poi da Carcassonne il dossier dell'OT di St Lizier stampato e devo aggiungere che in tutti i paesi, negli OT e syndicat d'initiative, mi riempivano di depliant, carte locali, fascicoli di alloggi, tanto che avevo accumulato 6kg di materiale da Arles al Somport ...

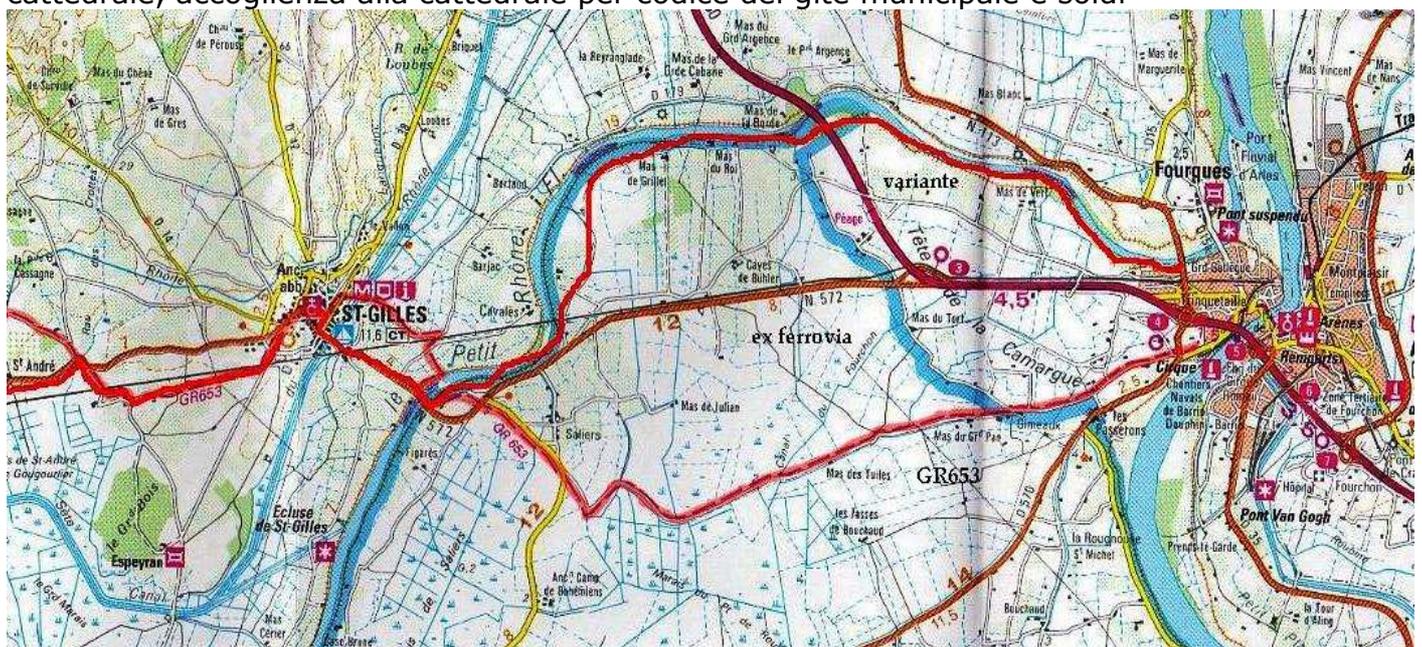
Troverete nel descrittivo i nomi ed indirizzi di alcune persone molto disponibili, membri degli amici dei cammini, come Renée e Paul Debard ad Arles che possono aiutarvi. Potrete anche fare incontri con persone speciali, che vi lascio il piacere di scoprire...

Abbreviazioni: AJ ostello della gioventù, auberge de jeunesse; GE gite d'étape, rifugio privato o pubblico; H hotel, HR hotel ristorante, CH chambre d'hôte, agriturismo, C camping; AC accoglienza a donativo; NS negozio, supermercato; BR bar ristorante; OT ufficio del turismo, office de tourisme, syndicat d'initiative; sx sinistra, dx destra, dev deviazione, DP mezza pensione, demipension; pl posti letto; ctra strada asfaltata

PS: ho messo una nota dove bisogna prenotare, tel invece significa avvisare del vostro arrivo



km 0 ARLES (OT esplanade de Gaulle, fuori da centro storico, 0490184120 lista di AC in città) - AC amici del cammino, **Renée et Paul Debard**, 30 avenue pskov, dp a donativo, tel prima 0687282734- 0490962909 /Antica capitale romana, il Rodano, le arene, la feria; un giro possibile nella Camargue ed a Saintes Maries de la mer// la prima tappa puo' seguire dritti la ferrovia dismessa oppure la variante locale (tracciato rosso) su sponda del piccolo Rodano (scorta d'acqua), passare su ponte ferrovia che poi si segue fino a ctra in direzione del serbatoio acqua, salita in centro storico di St Gilles e discesa alle rovine romane e cattedrale, accoglienza alla cattedrale per codice del gite municipale e soldi



20 km St GILLES (san Egidio, san Gillo) : OT place mistral 0466873375- GEC 2 impasse du cloître, 0610398707: 8pl, 5€ cuc, timbro e soldi alla cattedrale a 50m / Antico porto

commerciale e grande centro medievale di pellegrinaggi ormai desueto/ si riparte su GR653 lungo ferrovia dismessa lato sx che si segue fino a deviazione a sx su ctra per Franquevaux (8km), si passa il borgo e si arriva al ponte sul canale, non passarlo, ma scendere sulla sponda a dx, sentiero erboso lungo il Canale



Canal du Rhône- Canal du midi : va da Beaucaire, sopra Arles, fino a Sète sulla costa mediterranea dopo Montpellier. Seguire il canale lato dx per Gallicien (4km area di sosta con acqua a dx nel parcheggio dopo ponte e base nautica), continuare sempre su sponda fino al bivio (Tour Carbonniere), si sale su ctra, si scende dall'altra parte sempre sulla sponda del canale, si ritorna a sx verso bivio e si prende il canale al mare lato dx verso il centro città

30 km Aigues Mortes : OT in piazza st louis, molto gentili, 0466537300/ 2 Camping fuori città e HR l'escale, nella piazza alberata fuori dalle mura, 28€ (50€ la tripla) un po' troppo festivo e rumoroso, 0466537114/ altri HR stessi prezzi- Città fortificata quadrata costruita dal 1248 su pali di quercia conficcati nella laguna (come Venezia), punto di partenza delle crociate di Louis IX, ma anche cuneo strategico tra il Languedoc Roussillon dei re d'Aragona e la Provenza dell'impero germanico/ La Tour de constance fu prigioniera degli ugonotti/

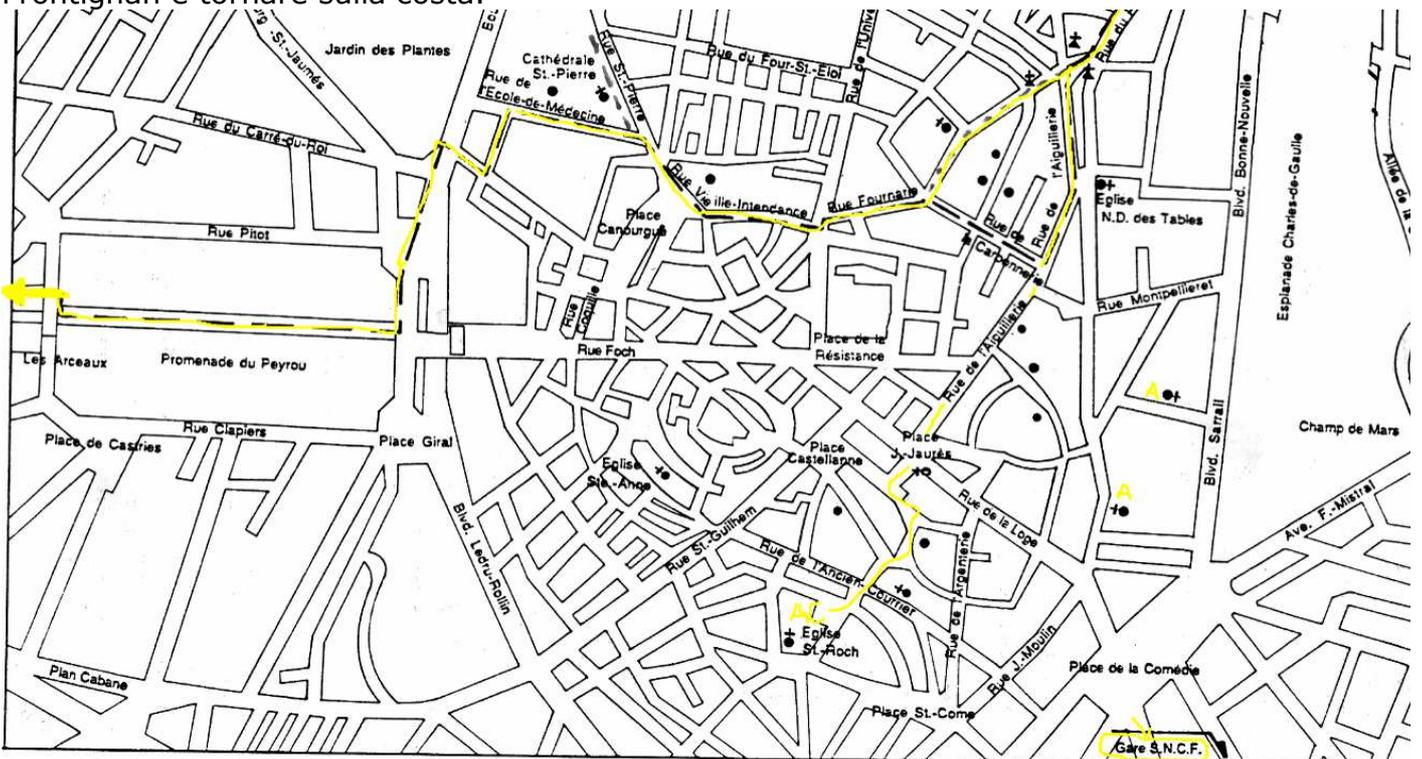


Continuare su D979 lungo canale al mare fino all'ultimo ponte che si attraversa e si va a dx sulla D255 verso **Grau du roi (8km)**

15km Grande Motte : OT 55, rue du Port 0467564200 per Camping e hotel vari- littorali turistici di massa, deserti fuori stagione estiva/ pista ciclabile

10km Carnon plage : OT/Camping e hotel vari- Potete prendere il bus ed andare in centro città a **Montpellier (11km)** a piedi- **AC della confraternita saint Roch, 0467527487** apre

alle 16h, cucina, donativo)/// Poi seguire ctra verso Villeneuve e ciclovia per Vic fino a Frontignan e tornare sulla costa.



città di Montpellier- il tracciato in giallo é quello della via d'Arles che va nei monti.

Chi non é andato a Montpellier continua per Palavas, Maguelonne, etang de Vic

(5km PALAVAS : OT/ Camping stradina e striscia sabbiosa

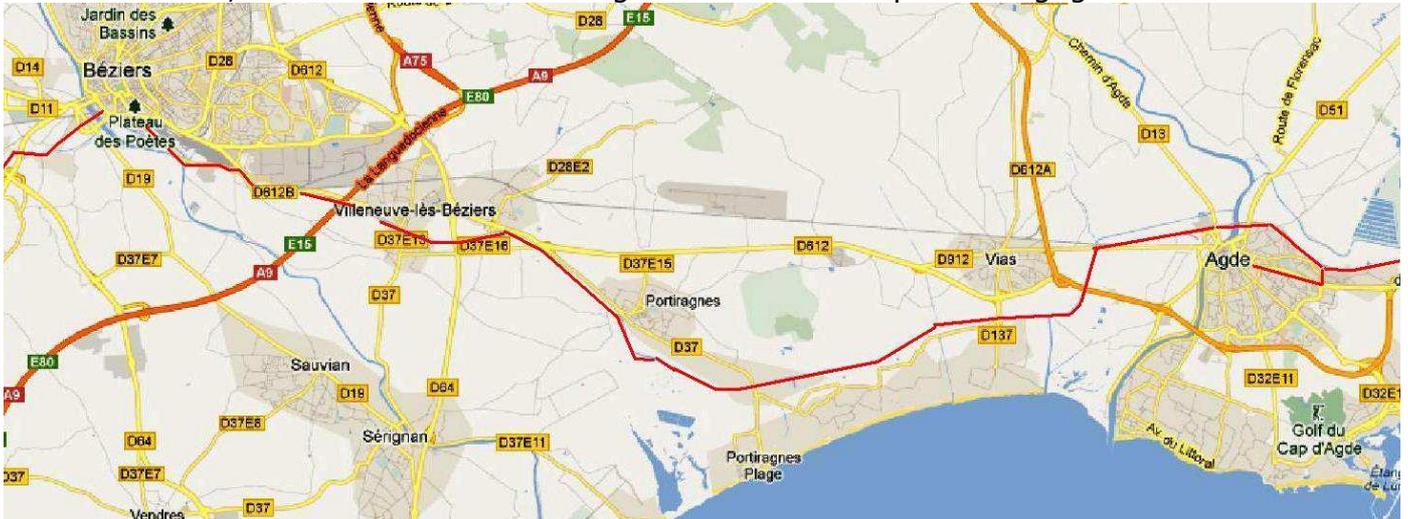
(4km Maguelone : abbazia del XII sec, saline- Etang de Vic, striscia sabbiosa sul mare

15km Frontignan : OT/Camping- N112 lungo ferrovia e canale, ciclovia



8 km SETE : (OT) AJ Ostello villa salis, rue du general revest, dopo rue de gaulle e giardini, sulle pendici del monte st clair, 96pl, no cuc, da 21€ in su, prenot 0467534668/ hotel valery, rue denfert rochereau, vicino stazione e canale laterale, 0467747751- Città di Brassens e

porto di mare di pescatori emigrati italiani; d'estate duelli in barca con lance e scudi sul Canal du Midi/ passare su striscia di terra che separa il mare dallo stagno, lungo le ciclabili e la N112 (**23km fino a Agde centro**), Le Castella (camping), Torre, strada e ferrovia **15km Marseillan plage** : bungalows municipali, vari Camping- porto e faro des Onglous, stagno di Thau, il canale du Midi (**240km fino a Toulouse et 135km a Carcassonne**) con le sue sponde incassate al riparo dal vento e dal sole sotto i platani malati che stanno abbattendo ovunque, basi nautiche per acqua e rifornimenti **5km Bagnas** : stagno, riserva naturale, Prades **3km AGDE nord** : OT/camping- fiume Herault, mura, cattedrale fortificata, castello, la chiusa rotonda (Centro di informazione del canal du midi, subito dopo)- seguire sponda sul lato sx: battelli, chiatte e relitti vari di sogni d'avventura...opere di ingegneria idraulica.



7km Vias : Port Cassafières (BR e H) obbligo di passare dentro e girare intorno ai cantieri... che palle! pero' c'é un bar/ continuare sempre a sx
7km Portiragnes: base nautica/ camping estivo- Chiusure storiche, case in basalto, via verde ciclopedonale fino a Beziers sempre lato sx
4km Villeneuve : Camping estivo lato dx 14€/ base nautica/ seguite sempre il canale in basso a Beziers e dopo il port neuf, alla rotonda, prendere a sx il pont d'occitanie, parallelo al ponte canale sull'Orb (1857)



6km Beziers sud : Si puo' salire in centro per il parco dei poeti di fronte alla stazione e imboccare la lunga piazza alberata "allée paul riquet". OT in avenue st saens 29, all'altezza della statua di Riquet, a dx nella discesa, tel 0467768400/ chiesa di saint Jacques sulla

collina sopra ferrovia e cattedrale saint Nazaire con la piazza della rivoluzione e degli albigesi (catari)/ HR Revelois, 60 av Gambetta 0467492078 da 40€ la doppia, sul cammino

2km Fonserannes : area sosta, bar, fontanella acqua/ si riparte da Beziers verso le chiuse più famose a 8 (7) balze, lunghe 312m, alte 22m, patrimonio storico, e poi si cammina su lato dx costeggiando l'antica via Domitia che viene dal col del Monginevro

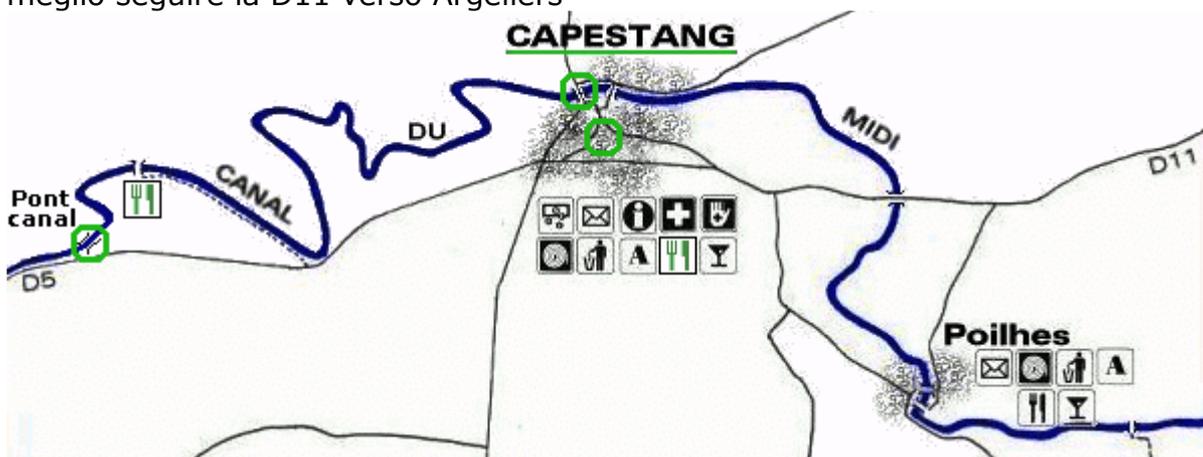
6km Colombiers : OT/ base nautica, abbaziale visigotica, area sosta con acqua/ Camping Les peupliers: 7 Promenade de l'ancien stade 04 67 37 05 26 mobilhome. Piscina, restaurant, lavanderia, mobil home

2km Malpas: maison du malpas (centro di documentazione) del primo tunnel del Canale, lungo 173 metri, costruito in 6 giorni! possibile deviazione ad Enserune: scavi archeologici dell'oppidum romano



4km Poilhes : BR NS Piccolo villaggio

7km CAPESTANG : OT/BR NS/ GEP Lo Castel , 9 Place Gabriel Péri tél 04.67.93.40.90- 06 60 05 51 68 cuc. 16-17€ /camping municipale du Tounel : Rue Georges Brassens 04.67.93.34.23 maggio- settembre/ Base nautica/ Abbaziale/ il canale fa lunghi giri, forse é meglio seguire la D11 verso Argeliers



10km La Croisade

4 +2km Argeliers : villaggio storico che viene sfiorato dal canale che gira verso sud/ GEP MARANDE- 2, rue de la Brasserie

5km Pont de la Cesse : canal de la Robine (occhio a non seguirlo)- a sud Sallèles (H e servizi) per il canale de jonction, a nord Mirepeisset :Camping Homair Le Val de Cesse: La Garenne de Mirepeisset 0821200126 A 2km dal Canale, Mobil home e chalet/ GEP DU

PASSAGE A GUE, Rue de la Rigole

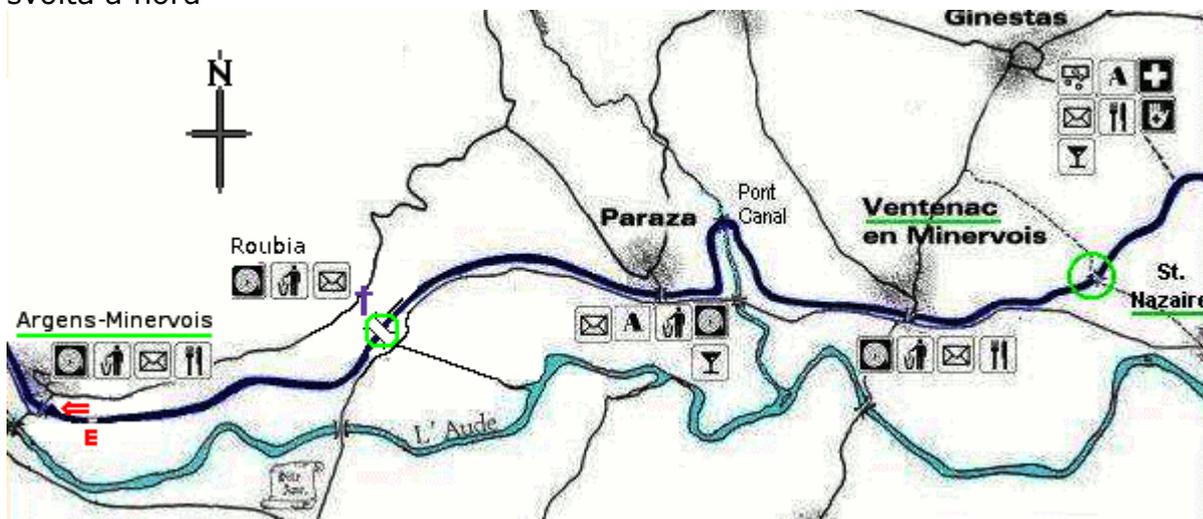
2km Le Somail : GEP pierrette bernabeu , 21 pont du somail tel 0687473883 da 35€
GEP Tina & Ruud Hol 6 rue Paul Riquet- Ginestas: mail@patiasses.com T 0468 48 44 23-0679
55 33 376 Dortoirs € 28.-25 - villaggio d'artisti, pont neuf



6km Ventenac : base nautica- D124 é vicino al canale fino a Homps

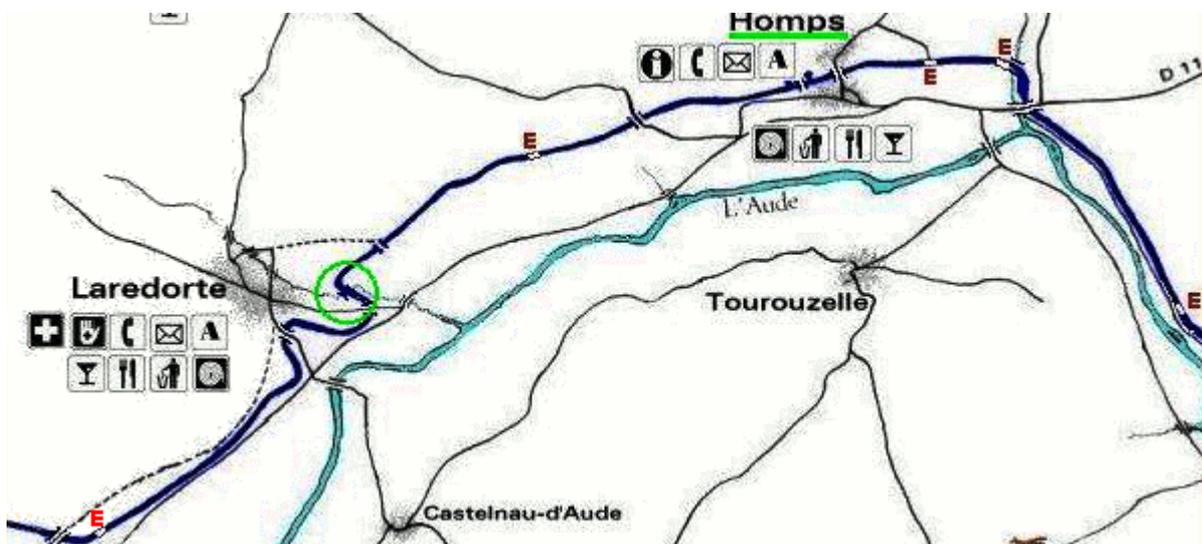
4km Paraza: Paraza e Roubia : patrimonio mondiale- Castello, ponte canale/ Roubia

8km ARGENS : GEP La Peyrade 04.68.27.34.07/ Domaine des Maels, 32 av des Platanes Tél : 04.68.27.52.29- 06.23.49.34.16 da 40€ sul canale, camera singola / borgo antico, il canale svolta a nord



6km Homps : Auberge de L'Arbousier, 50 avenue de Carcassonne, 0468911124/ Castello, chiesa, porto/ a 2km a nord : Olonzac

6km La Redorte: H/GEP CUBILLE-STIEN- 23, Rue de la Cité Tél 0468915888-
0687175913/ GEP Mme MARTINEZ al 7, Avenue de la République 04 68 91 49 55/ tutti i
servizi- pont neuf a 11 archi, castello,



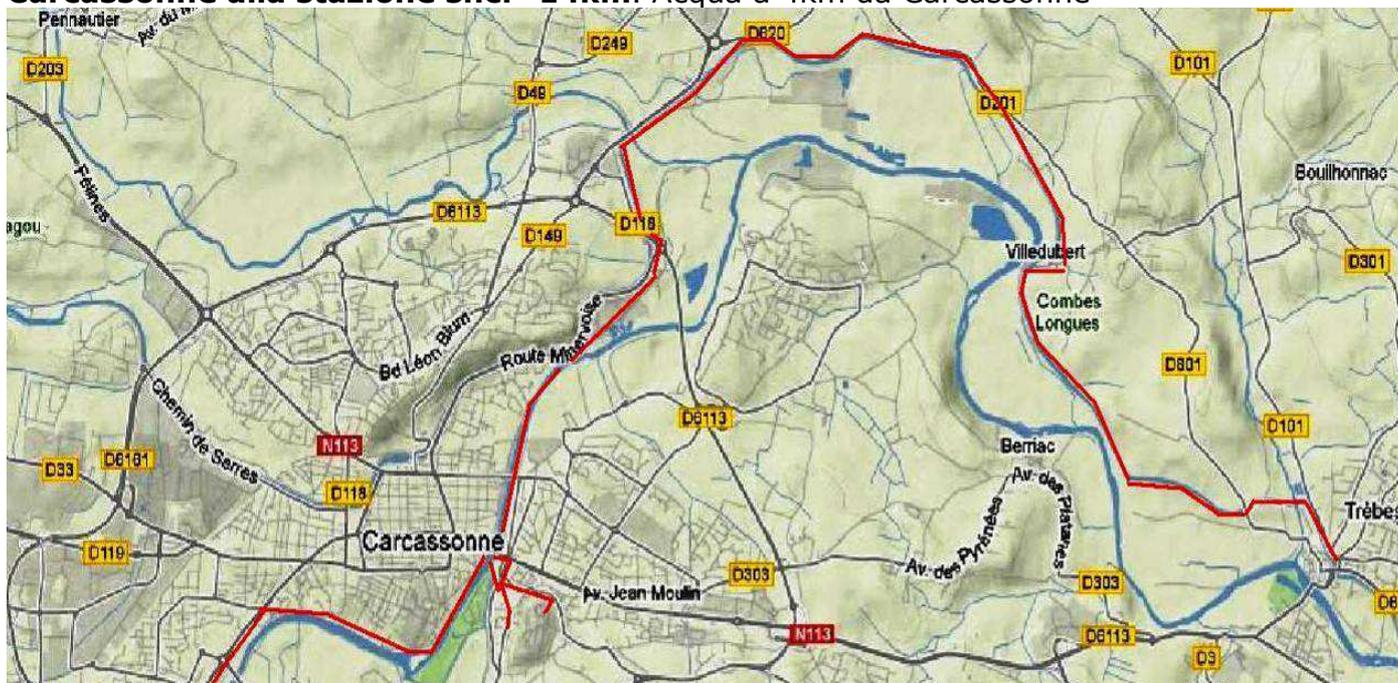
4km Puicheric : H Appartement Le Massanous 9 Rue de l'Abreuvoir da 35€/ Villaggio XIsec, castello, chiusa dell'aiguille a 2km/ passare lato dx

9km Marseillette Capendu :GE relais occitan, rte de Capendu, 1,5km dopo 0468791267 Josiane/cuc/20€/ Antichi stagni prosciugati// passare lato sx



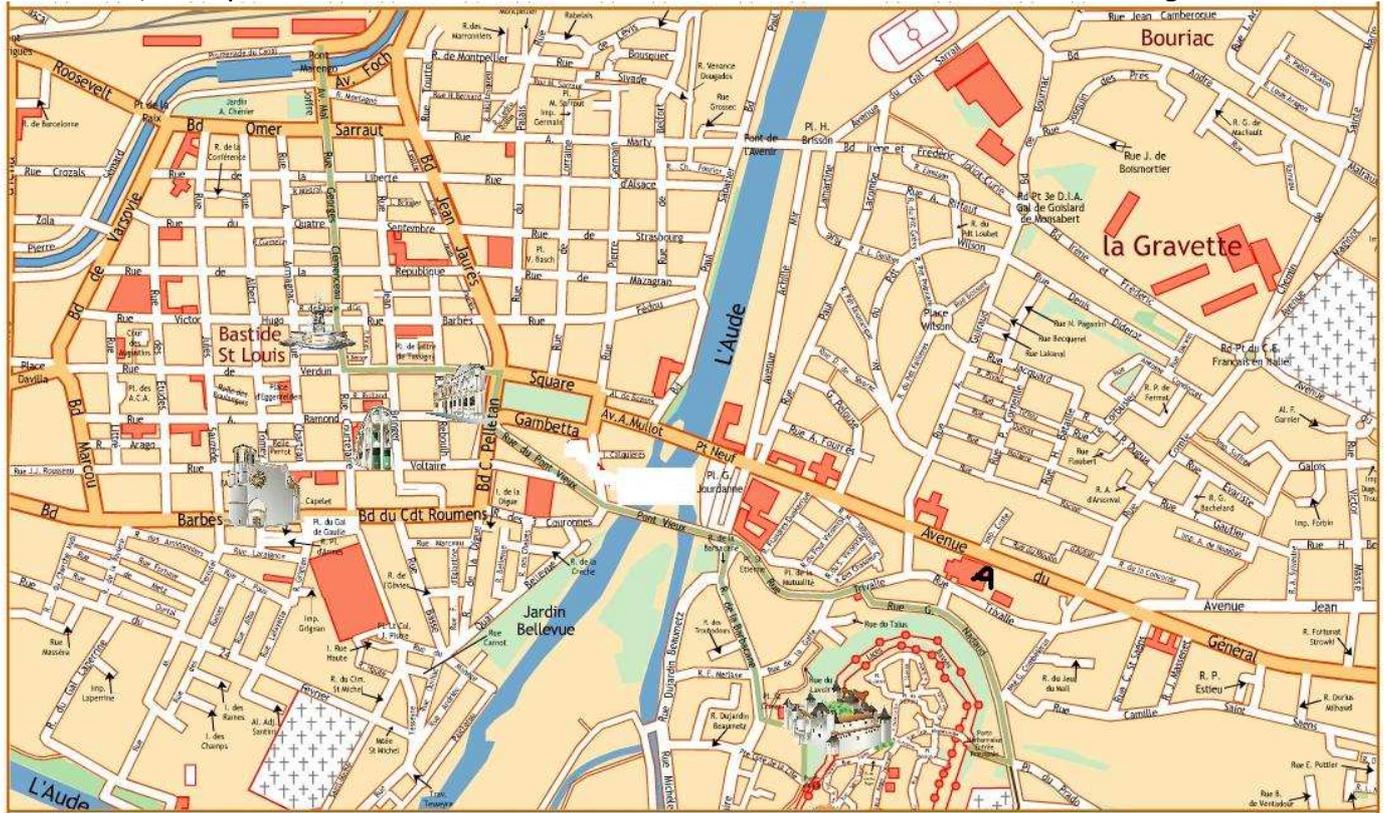
10km Trebes: OT/ tutti i servizi/ camping micocouliers/ area di sosta con acqua e servizi al canale, piscina municipale- Base nautica con tre chiese// seguire la **via verde fino a**

Carcassonne alla stazione sncf -14km. Acqua a 4km da Carcassonne

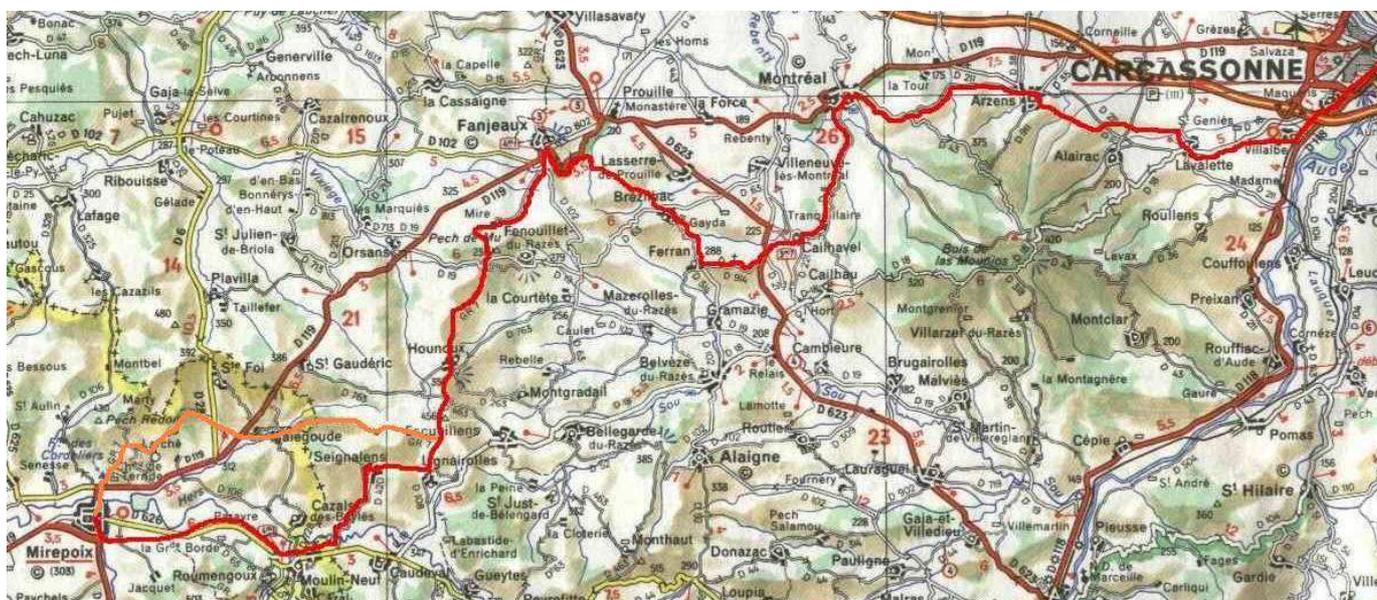


12 km Carcassonne : OT stagionale nei giardinetti della stazione ferroviaria, passare il ponte ed entrare su avenue marechal Joffre e Clemenceau per il centro città (bastide san Louis, la cattedrale), arrivare all'OT centrale, rue verdun 28 tel 0468102430, andare a sx, square Gambetta, a dx su rue du pont vieux, passare il ponte, seguire rue Trivalle e salire alla cité per un giro turistico/ GE ND de l'Abbaye, 103 rue Trivalle, affreschi catari sul muro di

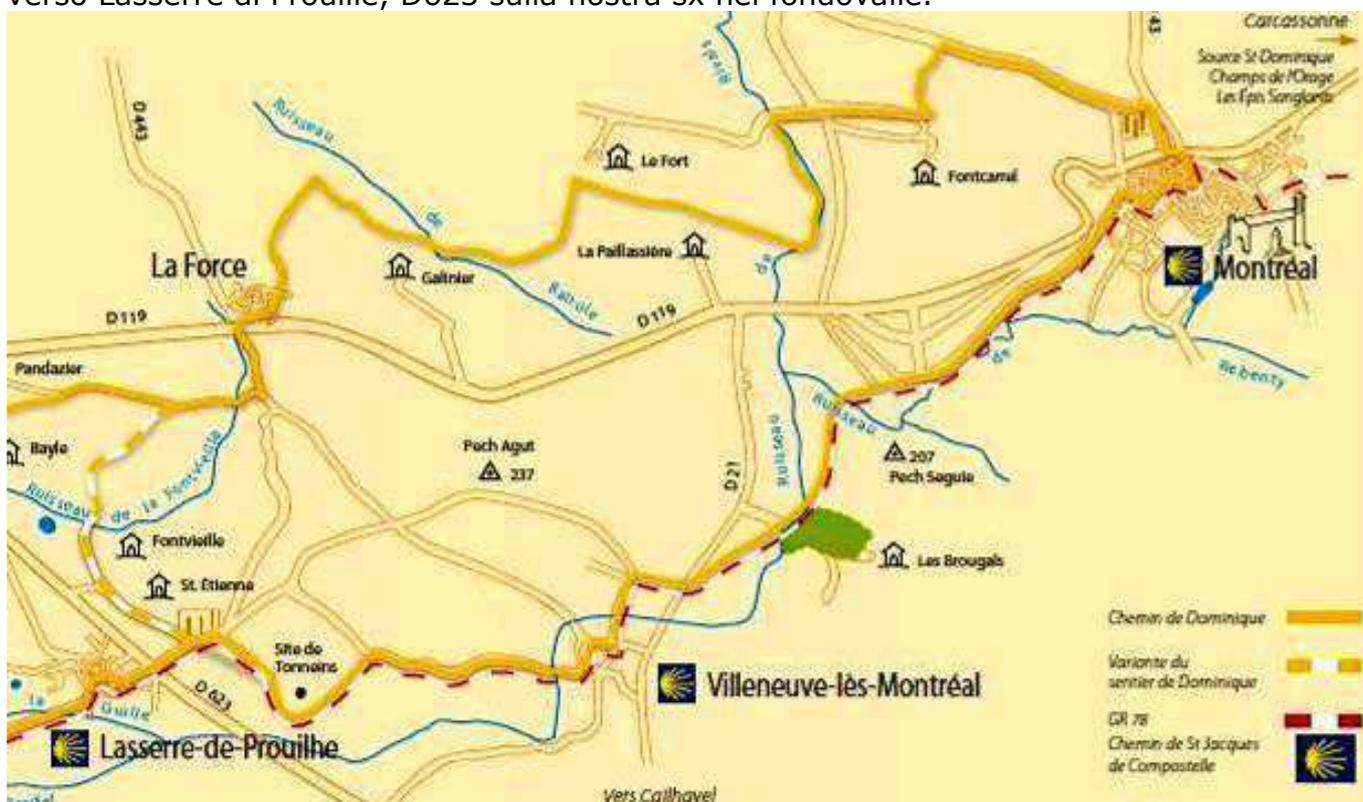
cinta, **donativo** (15€) se c'è suor Françoise, senno' l'impiegata vi pela 34€ (camera e colazione) e 13€ per cena! porta a sx nel cortile, tel prima 0468251665// AJ rue trencavel nella Cité, 23€ prenotare 0468252316-0468711484 carcassonne@hifrance.org



Il Cammino inizia dal Pont vieux (freccetta del GR78 sul palo della luce), lungo le sponde del fiume Aude, nel quartiere di saint Jacques o su strada per la route de Limoux verso Maquens direzione sud ovest- Villalbe, Lavalette, Alairac: verdi colline, campi di grano, vigneti, girasoli, saliscendi... Dalla Cité: lasciarsi alle spalle la Porta Narbonese e scendere verso Rue Nadaud che si prende a sx e aggira tutta la Cité, piega leggermente a dx e confluisce in Rue Trivalle che si segue fino ad attraversare il Pont Vieux. Si piega a sx in Rue des trois Couronnes che diventa Bd Commandant Roumens (chiesa Saint Louis). Proseguire diritto (Bd Barbès) e poi Rue Dr Gout e dirigersi verso sx, route de Limoux D118. Dopo una rotonda, si lascia la D118 con deviazione a dx per il primo villaggio, Maquens che si attraversa per raggiungere la route di Lavalette D18 che vi farà passare sotto l'autostrada. Dopo il ponte, girare a sx per raggiungere Villalbe. Dal centro del villaggio, proseguire verso sud sul chemin des Garennes, quello di Roullens e quello di Massiot. Raggiungere il lago di Taure che si passa verso sud e costeggia verso ovest. Attraversare le vigne e raggiungere **Lavalette** sul chemin Saint-Germain. Uscire da Lavalette per la Route de Caux, attraversare le vigne e, subito dopo, raggiungere il chemin d'Alairac che risale verso sud fino ad Alairac. Ripartire verso Nord-ovest (rue de la fontaine), altre vigne, ed entrare in **Arzens** con il chemin du Moulin de Madame- **12km**: - AC Salle polyvalente, alla chiesa, 8 pl, cuc, tel sulla porta/ uscire direzione nord Ovest (verso le Cave), quindi lasciare D211 per prendere a sx il chemin de l'Horte che costeggia il ruscello della Gourdière. Dopo 2km si biforca, prendere a sx (ponte sul ruscello Martine), passaggio vicino alla Tuilerie alta e raggiungere D43 che si segue verso ovest fino a **Montreal 10km** (OT estivo): nuovo GEC 6pl cuc 12€, al centro del villaggio (a 50m dalla Collégiale Saint Vincent), prenotare al 0468762005/ GEP echappée belle, 4pl, 11€, mme touya tel 0468762961 - 0633299886, 28bis rue basse- collegiale/

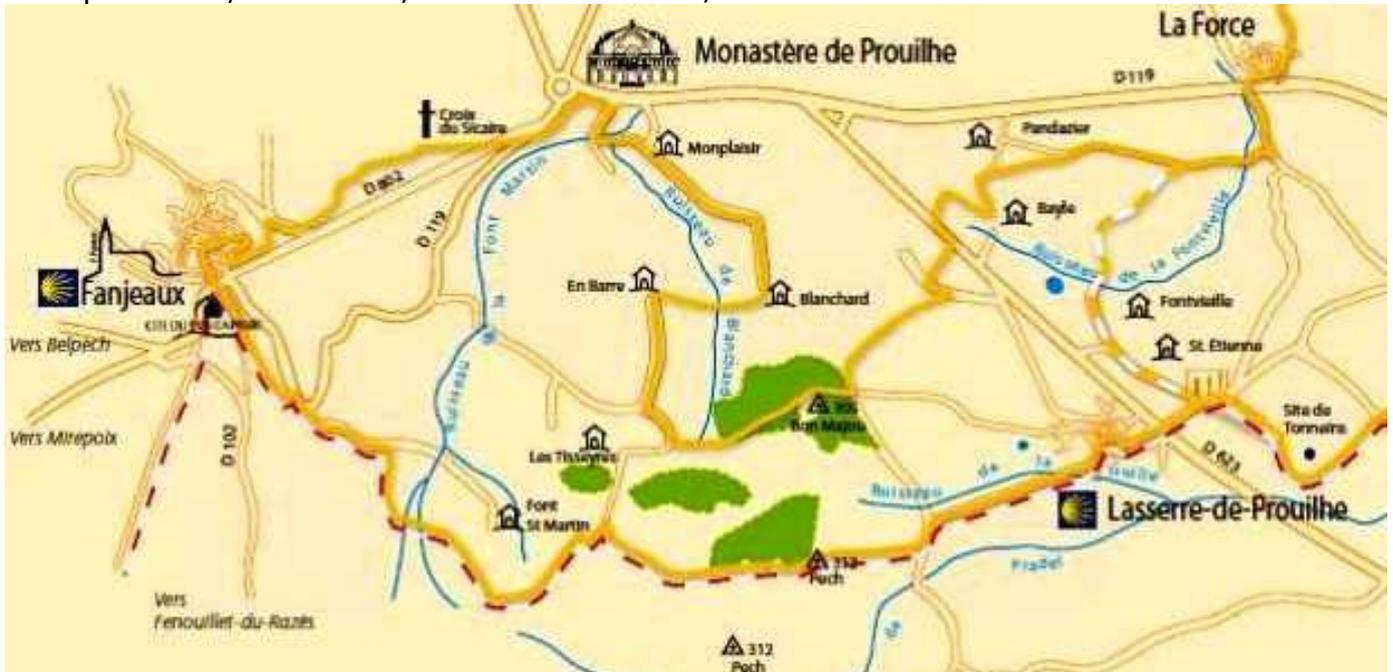


Da Montreal si va per direttissima sulla D119 (10km) o si segue il tortuoso GR78 verso Fanjeux (19km). Dalla chiesa Saint Vincent seguire Rue Friere, poi a sx rue de la Mairie, ancora a dx avenue Moulin, a sx avenue Tilleus ed infine rue du Barry. Si passa a fianco della piazza centrale e del parco e si prende una strada (la Salle) in discesa verso il lago. Si passa l'intersezione della strada per Cailhau, la polizia ed il campo sportivo. Si costeggia il ruscello. Ancora un centinaio di metri sulla stradina e prendiamo sulla sx un bivio su pista erbosa in salita. Poi attraversiamo un primo ruscello, quindi ci troviamo su un viale alberato, vecchia ferrovia che seguiamo fino a passare Villeneuve les Montreal. Un incrocio di piste e le segnalazioni ci spingono sulla D12 per 50m, quindi il villaggio che attraversiamo verso sud. Da Villeneuve les Montreal, il cammino va verso ovest, passa un lago prima di risalire un vallone (Trou del Mandres), si biforca a sx per superare la pendenza, si segue verso Lasserre di Prouille, D623 sulla nostra sx nel fondovalle.



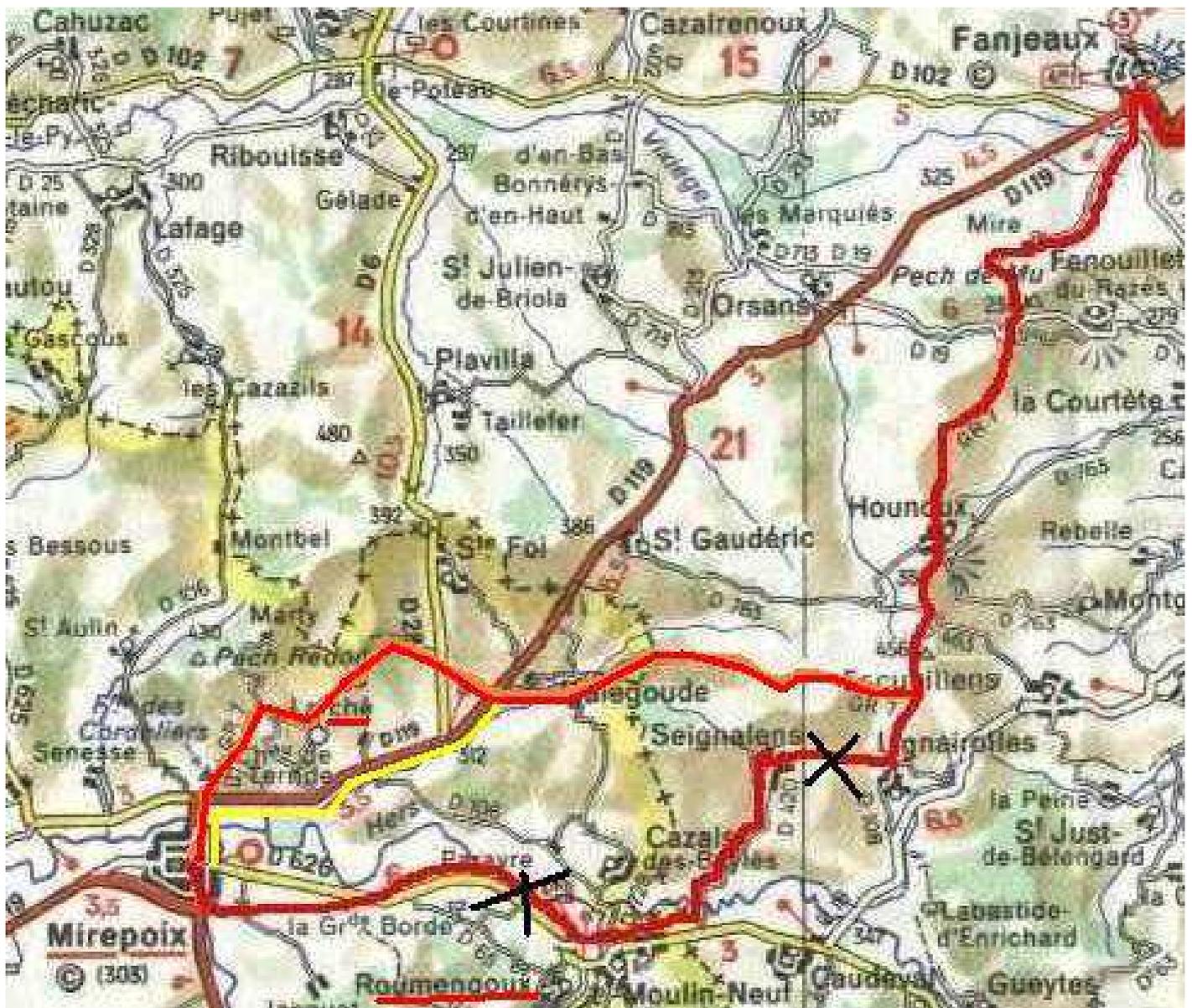
Si raggiunge il cimitero, si prende a sx verso il villaggio, si passa la D623 e si attraversa Lasserre di Prouille. Nella piazza centrale, 2 strade parallele in direzione Ovest. Prendere quella di sx che scende (chemin di Brésilhac) e seguirla per 1km. Poco dopo l'intersezione d'un sentiero che viene dalla collina, si scala la collina del Pech. Ci vogliono 25 min. Il sentiero diventa strada, quindi raggiunge quella che viene da Tisseyres, che seguiamo verso sx facendo il giro, prima di scendere dritti senza seguire le frecce. **FANJEUX (fanum jovis):**

OT estivo su place du treil al ponte 0468247545- GE convento dominicaines, rue du four, prenotare 0468247016 : 30€ dp, in centro villaggio su salita, a sx, sainte famille/ Belvedere Saint Dominique, 1 rue de la Porte Aymeric, 0468761159 da 22€, dp36€/ HR Belvedere saint Dominique, route de Mirepoix, prenotare 0468247236: 30€ marzo-novembre// villaggio molto importante nella lotta contro i Catari, iniziata qui da Domenico di Guzman (futuro san Domenico) venuto apposta dalla Spagna per fondare il suo primo convento (femminile) nel 1207, e che si terminerà con il massacro dei "bonshommes" catari/ Camping les brugues, fuori paese a 2,5km su GR, 9€ tel 0468247737/

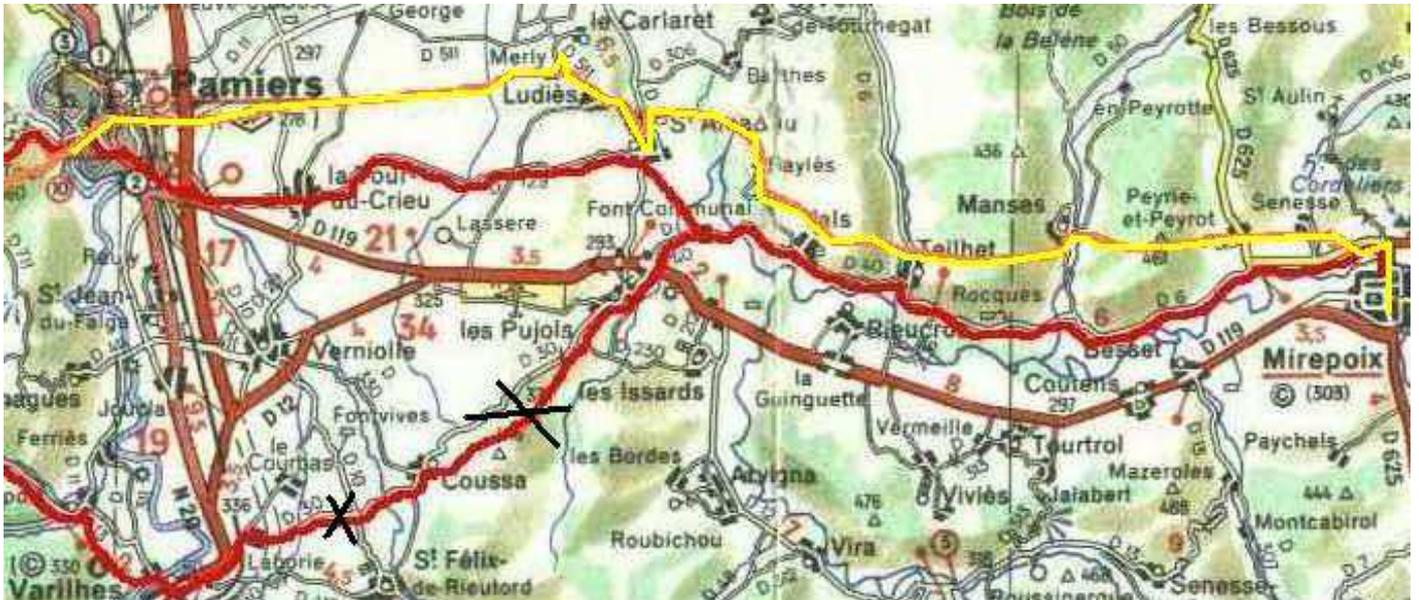


Uscire da Fanjeaux sulla route per Mirepoix D119 (negozi alimentari) e salire al Pech de Mu 456m **seguendo il GR7-78** con i suoi saliscendi, attraverso stradine e piste si raggiunge poi **Hounoux 8km** :GEP volets bleus 0468690151/ area sosta/ occhio alla svolta a dx dopo la D463 sulla cresta, attraversare il domaine camping de pal e prendere a dx fino alla discesa, al guado, al cimitero. I Pirenei sono là e danno alla campagna un quadro magico. Si arriverà alla **Chiesa di Malegoude 10km**: dopo incrocio con D119, a dx HR Auberge balestié, tel 0561695864 : 10€ dortoir- 44€ mp //dall'incrocio con D119 bella larga, ho proseguito fino Mirepoix a sx (6km- linea gialla) senno' il GR7-78 che sale a dx ed arriva poi a Larché (AC Marie e Jean 0677398423 3pl dp in famiglia) passare il domaine de bastonis, la croce de Terride, fiume Hers, ponte, si entra in paese su ctra di fronte.

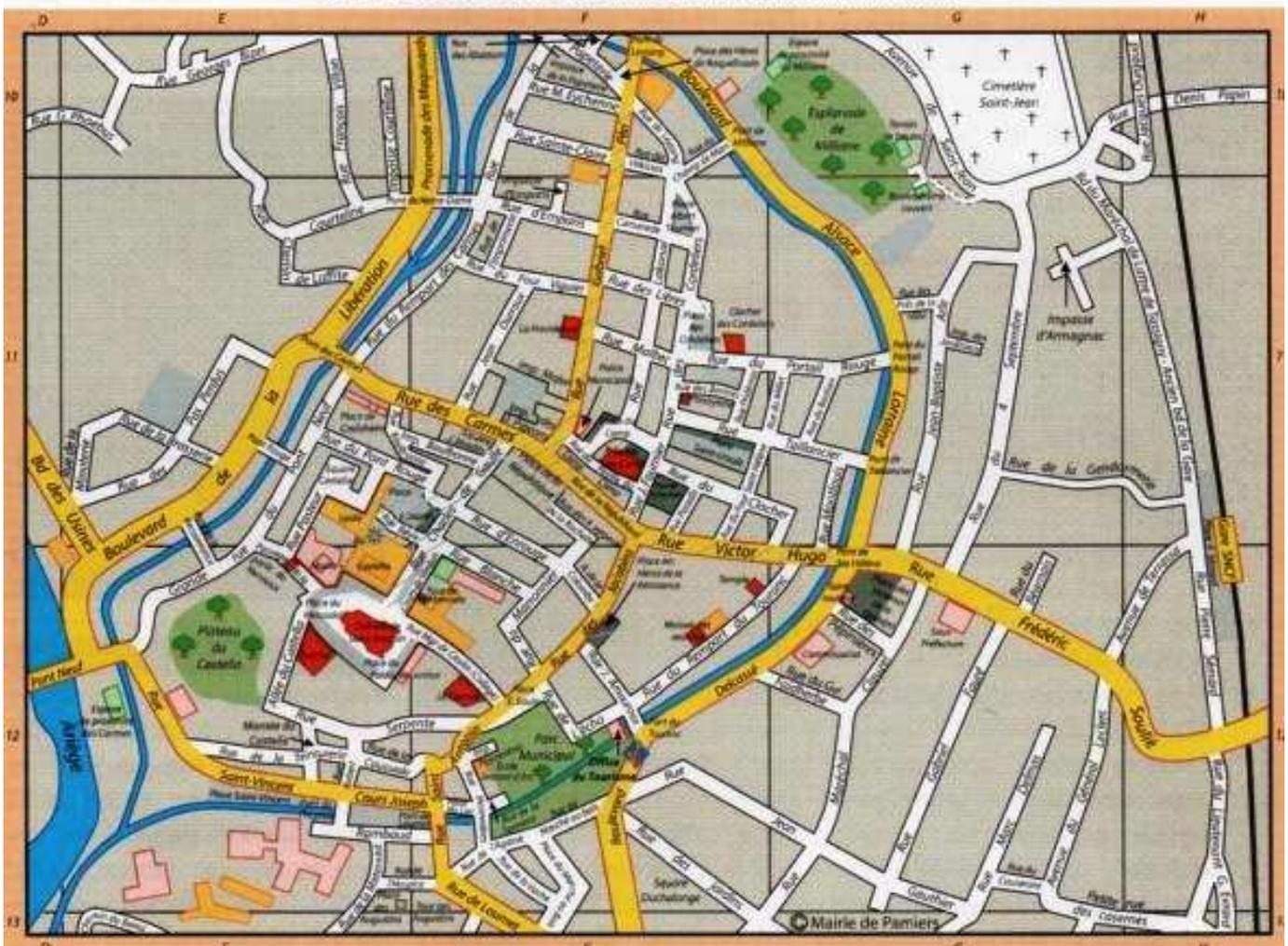
12km MIREPOIX : OT place gen Leclerc 0561688376- AC parrocchia don Mario Ottaviani, il ciclista vicentino, ospitalità come ai vecchi tempi, 13 cours Chabaud, di fianco alla chiesa, 0561681125 o 0631878202- chiavi da lui in canonica a 50m sullo stesso viale/ la più larga cattedrale di Francia, una splendida piazza medievale con portici di legno intarsiati tipici dell'immaginario medievale, bastide villafranca costruita nel 1289 dopo che l'inondazione aveva distrutto il villaggio sull'altra sponda del fiume/



Dal centro città si torna indietro al ponte dell'Hers, si va a sx seguendo D625 per circa 1km e quindi a dx verso Senesse. Superato il gruppo di case, bivio a sx, direzione Mazerelle, quindi seguire il cammino vicino alla chiesa verso la cresta della collina. Scendere a **Manses 8km**. camping belrepayre 0561681199- discesa al villaggio Le Casal, prendere a dx la pista che risale attraversando il bosco fino alla cima, seguire l' itinerario in cresta e poi scendere a **Teilhet 4km**. Dopo Teilhet, girando a dx, seguire la D40 fino a **Vals 2km** (GEP Evangelina e Gilbert 0561686539 9pl dp in famiglia- Chiesa rupestre sotterranea). Procedere ai piedi della collina, salire il colle e poi scendere alla fattoria di Belfort (camping mathurin 0561692390). Risalire un'altra collina, seguire la cresta e poi scendere su Tournet. Raggiungere Seigneuries e **Saint Amadou 8km**. Seguire la vecchia ferrovia, quindi risalire verso **Ludiès 3km** (GEP, Françoise e Gérard, 0648211488 da 15€ dp 30€). Raggiunto **Carlaret (2km AC** in famiglia, Courbet, la lampisterie, 0561685802 dp) lo si attraversa e si prende poi una strada, quindi l'ex ferrovia e poi, dopo lungo tratto, a sx una strada per l'azienda agricola Paucou. Passare vicino a La Croix de Crieu, quindi ponte sul ruscello Crieu. Si passa sotto l'autostrada, si passa la ferrovia fino alla Cattedrale.



10km PAMIERS : OT bd delcassé 0561675252- AC 9pl Vescovado, 8 place mercadal, dietro cattedrale, portone con citofono 0561675252 - 0664321609 / camping l'appamée fuori città su D119 al fiume dopo ponte di ferro a dx, 8€ e bungalows 0561600689/



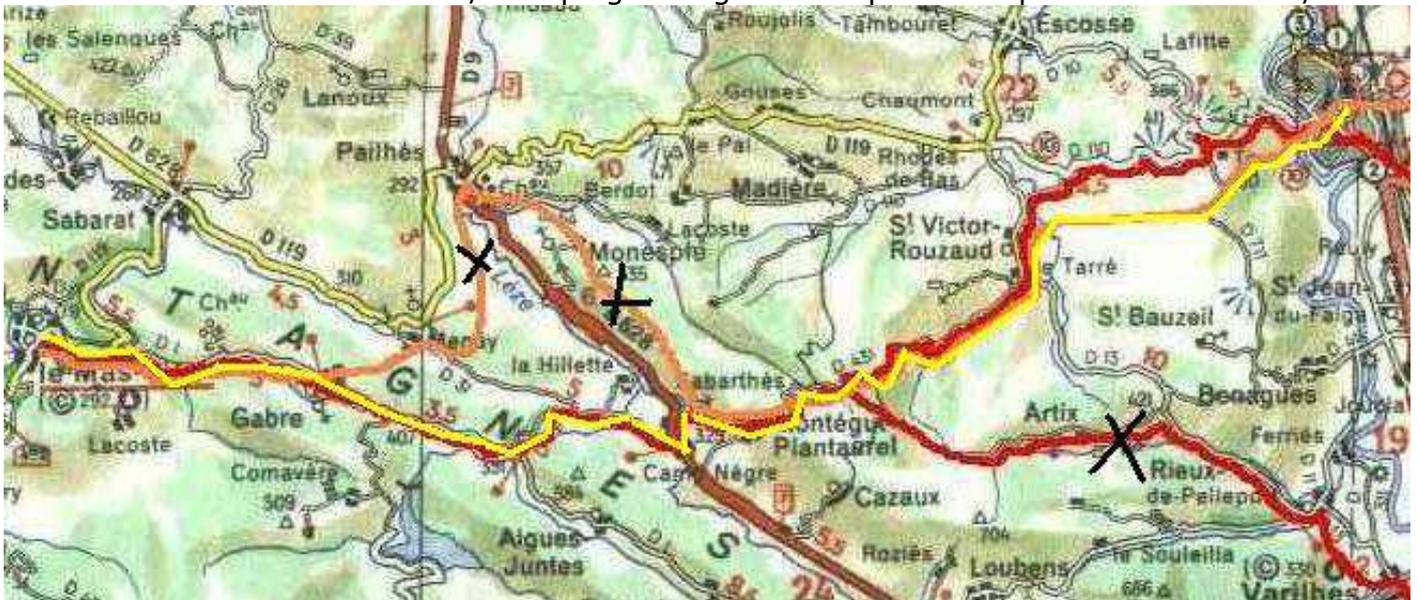
Si riparte sul lungofiume verso il pont neuf, passarlo e a dx in salita su ctra per saint Victor Rouzaud, Montroux, Moulat, Montegut **oppure il GR78 a sx sempre dopo pont neuf/** poi a saint Victor le due varianti si riuniscono fino a Montegut// GR78 sale sulla sx una strada verso abbazia di Caillou. La strada diventa pista, attraversiamo passerella e prati con il fiume a sx. Alcune centinaia di metri ancora e siamo all'abbazia. Il cammino ci fa proseguire vicino al fiume Ariège, risaliamo ed attraversiamo un bosco per arrivare in cima della collina (salita impegnativa) al serbatoio. Prendiamo a sx e scendiamo verso l'azienda agricola Caillau, discesa brusca per raggiungere la piana di **Saint Victor Rouzaud km 10** (GEP a Moulet

saint bazeil tel 0561604005). Quindi la strada ci conduce a sx verso Le Tarrè e poi Cousinat, e si risale il colle Moulat 530m. Scendiamo verso azienda agricola Moulat, attraversiamo il vallon di Lespinas, risaliamo al colle di Chateau Vieux 500m. Poi discesa in direzione di **Montégut Plantaurel km 8**. All'ingresso prendiamo a dx e scendiamo a **Sabarthès**: **1) opzione corta per Gabre (6km)**: Alla chiesa non salire a dx sul monte (si va a Pailhès) ma andare a sx fino ad incrociare la D 919 e prenderla a dx e seguirla fino alla deviazione a sx per La Hillette, attraversarla verso Hameau de Couronne. Proseguire e subito dopo prendere il bivio a sx che passa il valico. Dopo la discesa prendere a dx la D1. Dopo 200m si ritrova sulla dx il GR78 da Pailhès.

2) Opzione lunga che passa da Pailhès (8km): Vicino alla chiesa, il GR78 ci fa fare un tornante, raggiunge la cima, poi la vecchia azienda agricola di Lasserre. Si passa vicino alle rovine di Castela, quindi si raggiunge Fontanelles. Ancora strada asfaltata, una pista ci porta a Pailhès dominato dal suo castello (solo un negozio al ponte, ma **niente alloggio**).

A Gabre, dove le due opzioni si ritrovano (7km da Pailhès) si va per il Mas D'Azil (6km) sulla D119 lungo l'Arize.

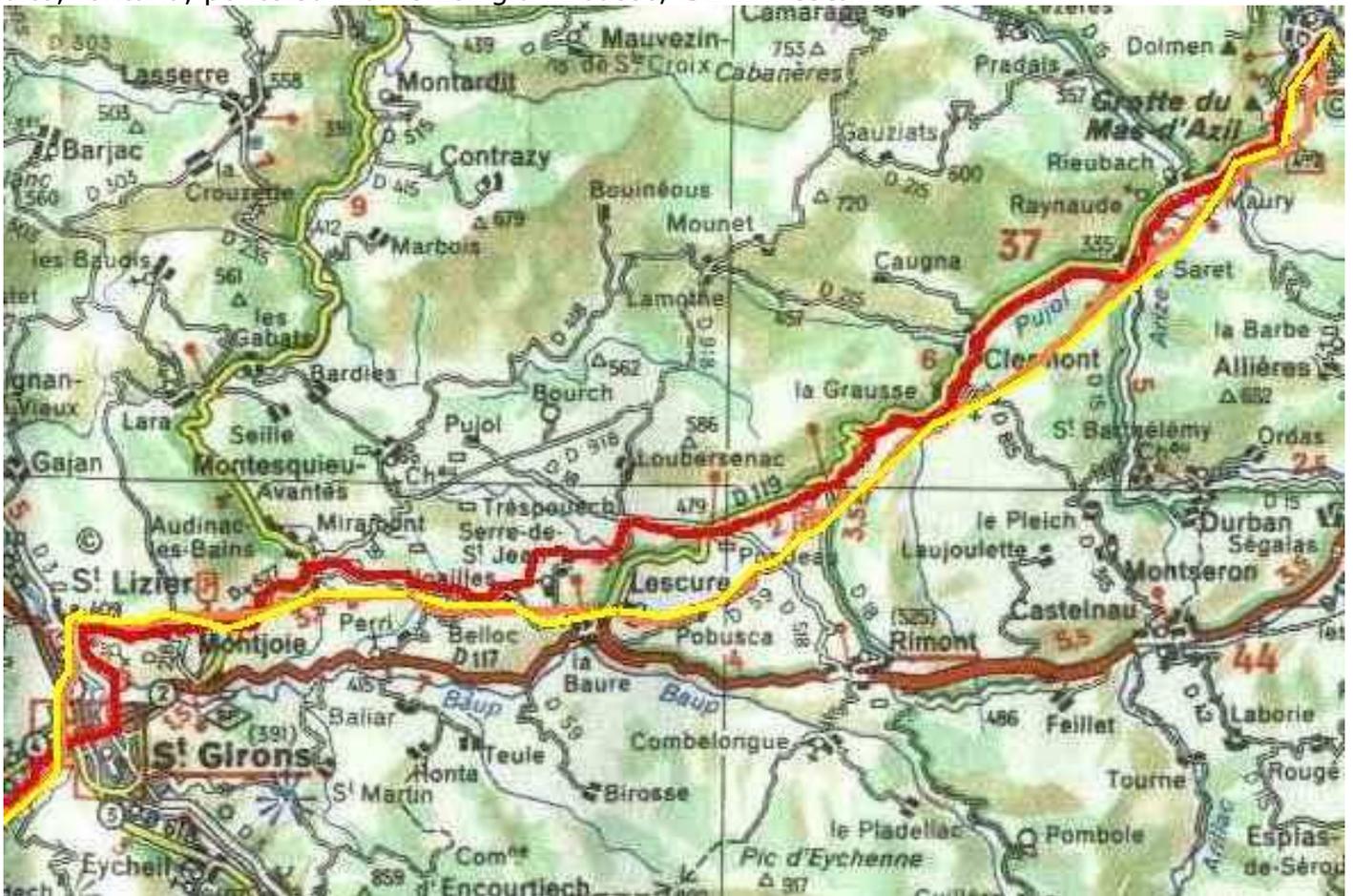
km 30 totali MAS D'AZIL : OT 17 avenue de la gare, prima del villaggio, 0561699990- **Hotel gardel**, mme Auriebat (molto gentile), place champ de mars, 0561699005 : 23/50€ dp (prezzo variabile)/ **nuovo GE del pasteur Bordes**, chiesa protestante, rue du temple, tel 0561699046- cena comunitaria/ Camping castagnés 2km prima del paese 0561697137/



Qui GR78 e D119 si ritrovano e fino a Lescure continueranno sulle rive del fiume Arize (meandri)/ **Variante stradale**: dritti su D119, passando lungo fiume Arize per le grotte, Rieubach (villaggio di bambole), Raynaude (strana via crucis), le Saret, si lascia fiume per andare verso Clermont (**BR NS** e CH 0561667393), la Grausse, la salita a Lescure (CH 0561048639), si ritrova il GR e lo si segue fino **saint Lizier (no negozio alimentari)**.

Il GR78 va verso le grotte sulla D119, poi al ponte si lascia la ctra a sx e si segue il GR a dx **3 km Caoué Coume**: GEP vergers de sésame: 16pl, 23€ tel duran 0561699956/ Da li' proseguire fino al ponte sull'Arize (e la D15) vicino alla fattoria Camp Bataille. Ritornare sulla strada, prendere il sentiero, poi la pista per Baluet. Seguire il sentiero sulla cresta per la fattoria du Cap de Pradou. Scendere a **Clermont** Grausse (si passa vicino alla chiesa.) **10km** Seguire la D119 a sx per 500m, poi risalire sulla collina di fronte, a Maneyre. Proseguire sulla strada tra le rocce coperte di licheni, raggiungere la D18, risalire di fronte per il sentiero a Soueix des Bartes fino a Tout Blanc. Passare vicino ad una croce, raggiungere le rovine della chiesa (clocher de Nogues), quindi **Lescure 8km**. Da qui scendere direttamente alla strada di St Girons (quartiere Baure) Prendere la strada d'Audinac e tagliare alcune curve. Si passa vicino al castello Belloc, prima del lago e del ponte di legno a sud d'Audinac. Il GR78 ci fa risalire, attraversare la D18 prima della salita verso **Montjoie 8km** (bastide del 1256). Poi su strada la discesa a **Saint Lizier 2km**: GEC sotto casa di riposo, su in alto nel villaggio, chiavi e prenotazione OT 0561967777, place de l'église, 5pl cuc /15€ sede amici di Santiago: vi danno informazioni varie, telefonano per voi a Castillon/ non c'é negozio alimentari, ma a

1km su ctra giù a dx dopo il ponte sul fiume, ci sono ristoranti e Macdonald... Cattedrale in alto, fontana, ponte sul fiume Lez giù in basso/ **31 km totali**

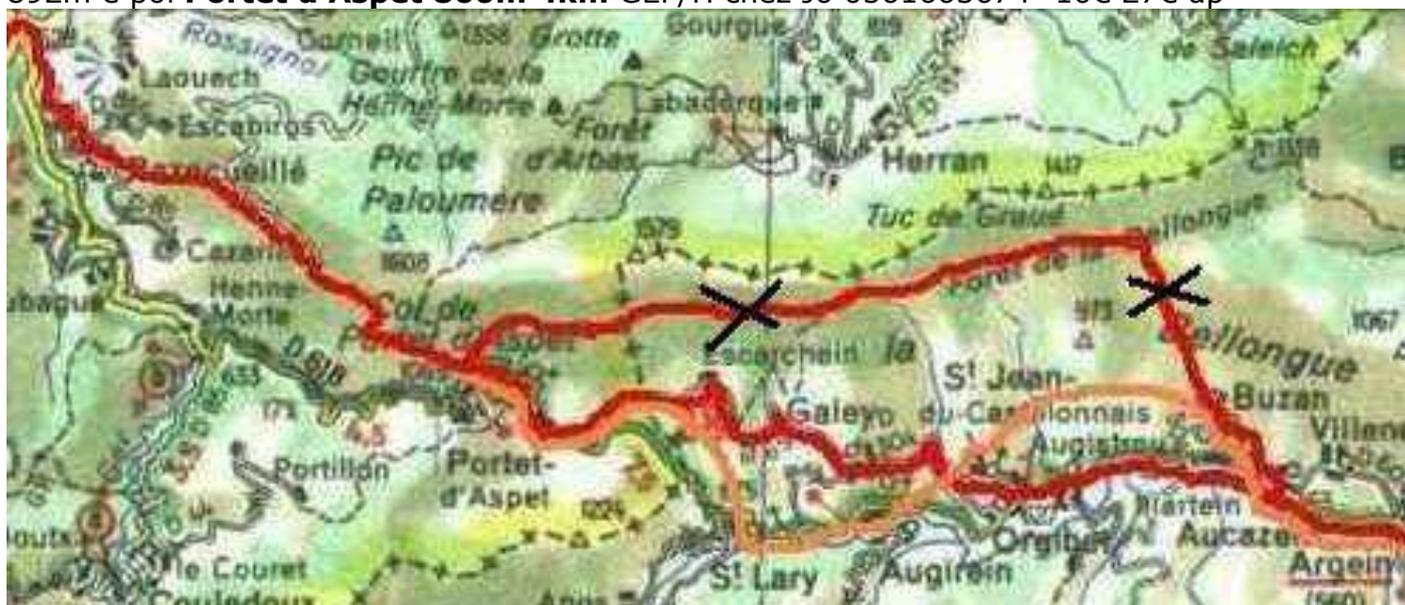


Si scende ripidi al ponte e si va a sx nella periferia di saint Girons (OT 0561962660 tutti i servizi, costruita alla confluenza di due fiumi tumultuosi e di 18 valli) e da li' si puo' seguire la D618 che evita i saliscendi del GR78 e lo affianca fino a St Pé d'Ardet....senno' il GR78 che dopo il ponte a sx risale un centinaio di metri in direzione di St Girons, passa sotto un ponte della vecchia ferrovia, risale la strada, segue un sentiero per la Rue des Guerilleros. Seguire le vie a mezzacosta. Passare una scuola. Una piccola inversione quando si raggiunge la strada e proseguire fino a **Garraoué (5km** intersezione con D618). Attraversare la strada e attraverso campi raggiungere Aubert, quindi su strada e pista per **Moulis 2 km**: GEP pont de moulis 0561044380- panetteria. Il cammino conduce in seguito a Pouech ed a **Engomer 2km**: Auberge pyrene, 0561047104 chiuso ??? GR fa salitaccia verso Alas (**AC** Sœurs de la Miséricorde, dormitorio, 0561968262). Da qui si può andare sulla D618 e seguirla fino ad Audressein senza salire sul monte, oppure il GR78 per un pista in salita ci conduce a 656 m al villaggio d'**Arrouit** con la sua fontana centrale **4 km**: GEP la maraude, 0561968208- 20€- Ridiscendere verso la chiesa e prendere di fronte verso **Audressein 2 km**: GE HR relais deux rivières, a saint Martin, 0561047632/15pl 18-30€ - Chiesa con pitture sul portico, passare all'OT per la visita// **2km deviazione a Castillon**: **GEC** jardin le baoulou, solo 2pl, cuc, prenotare OT avenue peyrevidal 0561967264 da 10€- camping municipal 0561967264/ Chiesa di san Pietro con affreschi jacobei/ tornare poi a Audressein e seguire la D618 direzione Portet d'Aspet e poi una pista a **Argein 4 km**: CH terrasse 37€dp prenotare 0561967011- (negozi)



Il GR ci fa superare il fiume Bouigane, risalire sulla riva dx per raggiungere **Aucazein 3 km**// salita dura a **Buzan 2km** : AC religiosa 5pl dp 0561047118 eremita Tatiana (parla italiano)- salita al colle, boschi, st Jean du castillonais o proseguire du D618 per Illartain e Orgibet verso **Augirein 5 km**: GE la vie en vert, daffis 0561968266, 10€ camping -33€ mp, solo estate/ saliscendi, riva dx della bouigane oppure la D618 riva sx

3 km SAINT LARY: GE le refuge, 0562394681 chiesa, amici di santiago, Mur 0610754116/ AC famiglia Agert, place de la pachere 0561968413 cena insieme, donativo- negozio alimentari/ tappa dura sul GR78, salita dura a dx della chiesa oppure seguire la D618. Se si sceglie il GR, alla chiesa di St Lary ritroviamo i segnali. Sempre in foresta ci avviciniamo alle prime stalle verso il **Col de la Hourque 908m 3km**. Seguiamo la strada fino a Escarchein 892m e poi **Portet d'Aspet 860m 4km** GEP/H chez Jo 0561663674- 10€ 27€ dp



Quindi la salita del Portet d'Aspet tagliando i tornanti 1069m. Il sentiero con vista sul Cagire e la discesa nel piano d' Ansot ed un intrico di piste forestali. Infine raggiungiamo una carrozzabile, un cartello: Escarbies e poi l'omonimo villaggio, infine **Razecueillé 10km**: GEP peyrolise, prenot 0561888955 o 0608604915 cuc, 12€- alcuni giri attraversando prati e arriviamo alla nazionale. Su strada fino all'incrocio di Sensouagnet (cappelletta) e risalire a sx al col **Buret 599 m. 3km** e proseguire su D618 fino a **Juzet d'Izaut 582m km1** : GE/H du cagire, vidal, 0561888525- negozio alimentari/ il Pic du Cagire domina in alto...Attraversato il

paese, scendere verso una segheria e risalire duro verso **Cazaunous km 4** (NB: Il rifugio del Moncaup si trova 30 min più lontano sulla strada per il **Col des Ares 767m (2km da Cazaunous)** tel prima 0561888341/ 24pl 11-24€). **Da Cazaunous**, davanti alla chiesa, prendere la strada che sale a sx. Quindi il sentiero che raggiunge la strada davanti al cimitero. Seguirla per 200-300m, prendere il cammino a sx. Il tracciato nella foresta va al colle di Bech 715m, poi alla cappella di St Anne e si raggiunge la strada (D618) del Col des Ares 797m. (NB: **Se si viene dal rifugio di Moncaup**, si seguirà la strada dall'inizio fino al Col di Bech e poi il GR). Superato il colle, scendere per 100 m e prendere la pista che conduce a **Saint Pé d'Ardet 2km**. Prendere la strada per Genos e costeggiare il lago, poi a dx al villaggio **3km Genos**: GEP hallalou 0561884790, 8pl, 12€, cuc/ Da qui fino a S. Bertrand è solo montagna e foreste. Di fronte alla fontana, seguire i segnali salendo in foresta fino alla Cappella Notre Dame du Bien, poi una pista che viene da dx. Dopo si passa il **rifugio Saint Martin 8km** ed il **Colle Paloumeres 810m 4km**, si scende verso un grande prato: le **prè du Gès 3km e la valle di Luchon**. Segue una discesa tranquilla su **Barbazan** (GEP castillon 0561950553/2pl/cuc/15€), terme, ponte sulla Garonna che si attraversa ed il centro di **Loures Barousse 7km**. Proseguire all'inizio sulla strada per Izaourt e prendere a dx la route de Saint Just de **Valcabrere** (visita Basilica e necropoli): AC Salle des Fêtes, Espace Mercadieu, Mairie e Mme Fauvel, 0561949229, WC/doccia, donativo, prenotare. Salire a **Saint Bertrand de Comminges 3km** : OT les olivetains 0562954444-0561883707/ cattedrale XI sec, Museo e cittadella fortificata/ camping les pibous, bungalow 10€, 0561949820 no lug-ag/**AC canonica** Père Augé 0561883154 o Maite 0630216335 /GEP Uchan, a le Plan, 0561883182/ AC jean louis, verso Loures, 0561896256-0670040492//



Da Saint Bertrand de Comminges si puo' seguire la D26 fino a Tibiran oppure il GR78 che segue stradina lungo la collina opposta e risale verso Le Mont. Alla fine del villaggio, comincia a dx un cammino segnato che, senza salire sul monte a sx, va a Saint Martin. Continuare fino a prima di Cap de Prades, dove, prima a dx e poi a sx, una strada va a Labat. Da qui il tracciato aggira la collina (al bivio prendere a dx), altro bivio a dx, **Tibiran-Jaunac 5km** : Grotte preistoriche Gargas// su **deviazione a 3km a Aventignan** : GEC Hourquet 0562397516, 10€ cuc 30pl Mme Dulhom, da aprile a settembre a 800m dal villaggio, sulle rive del fiume Neste, vicino al lago// andare a dx se visitate le grotte, senno' prendere la **strada per Coume de Mondeve** e poi ritrovate il GR, passate il ponte romano e a dx lungo il ruscello Larisse per **Lombres 6 km**: Chiesa e statua di san giacomo/ Da qui, uscire verso nord sulla D71 (strada di Aventignan), quindi D73 (strada di Montegut), prendere la prima pista a sx che risale fino ad alcune case di Montegut. Girare a sx e seguire la pista sulla cresta della collina. Prendere pista che scende nel bosco e ci fa superare un piccolo ponte,

fino al villaggio di **Nestier** (conchiglia su un angolo della chiesa) **5km**: hotel monastero mont ares, 23pl 40€ andré 0562397587// HR relais de castera 0562397737- *sito preistorico, oppidum romano, chiesa con graffiti jacobei- **A Nestier si puo' scegliere di andare verso la Barthe sur Neste (OT Neste Baronnie, 25 av. de l'Eglise, 05 62 98 87 02/ HR l'officier, 26 grande rue, mme Dupuy 0562982139/ 30-40€) e da li' raggiungere Molère e l'abbazia di Escaladieu dritti (tracciato in rosso).**



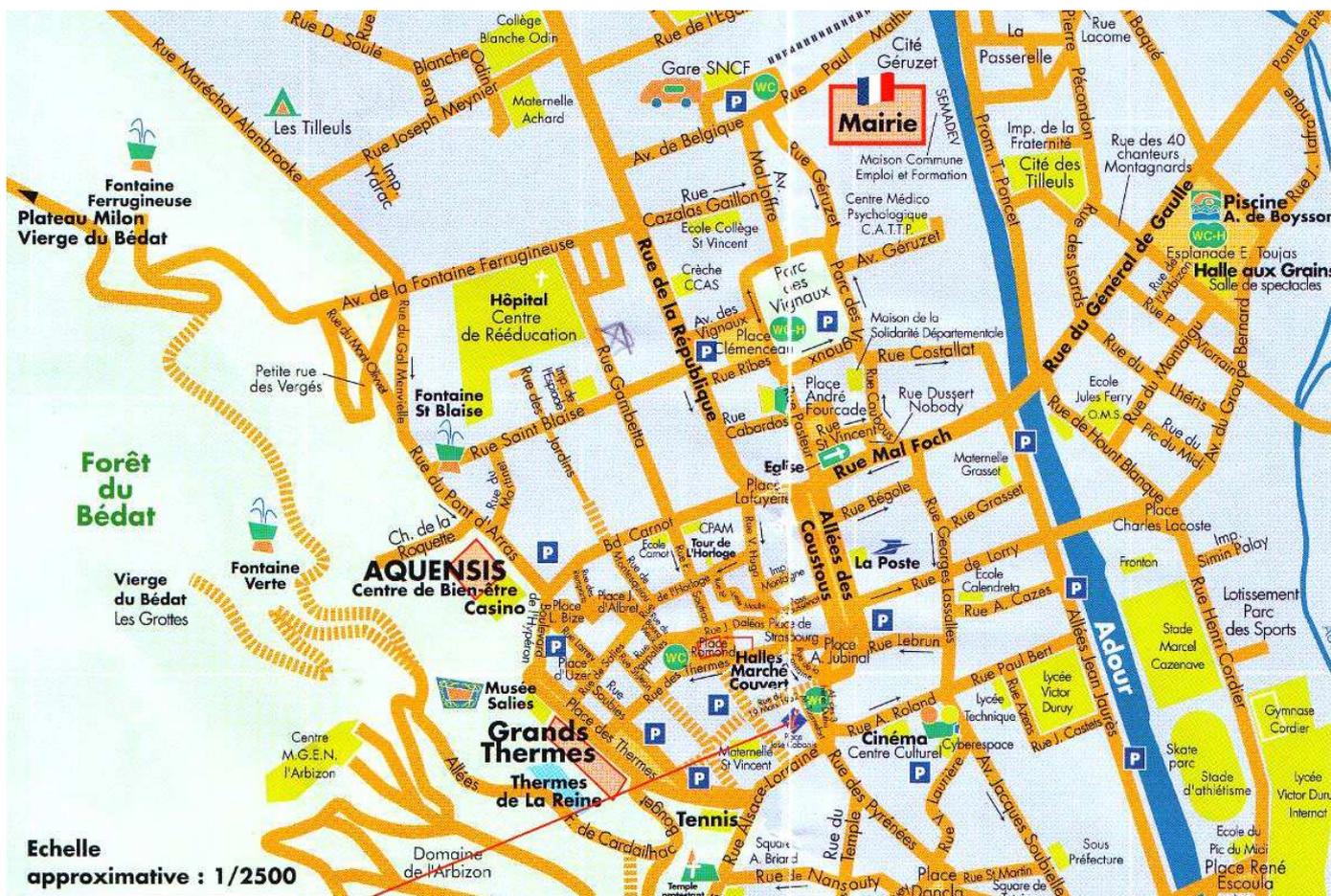
Oppure continuare i giri sul GR78 (tracciato giallo) su pista parallela alla D26 (Salite a Hautaget ed ai colli Bacarous e Metous). Prendere a sx per raggiungere la strada d'Hautaget, si attraversa Cazeneuve, si supera un colle e si scende a **Montserrie 6 km** : 2 GEC mme Roge, prenotare 0562989841 municipio o 0562397434 OT -11€ 52pl mp possibile - resti protostorici e romani/ imboccare il sentiero parallelo alla D526. Dopo 100 m, deviare a destra e passare varie frazioni. Ai piedi della collina, prendere a sx, passare Gajan dessus ed il colle (639 m). Il GR78 nel bosco scende **verso Lortet 7km**: GEP plein air pyrenées, tel 0562981476-0679130795, 21€/ grotte preistoriche, fiume Neste/ Dal centro del villaggio, collina alle spalle, risalire la via principale che va al ponte e poi sale una piccola costa, si arriva alla D 929 asse principale della valle d'Aure. Attraversarla e prendere la strada a dx dell'edificio che dopo un centinaio di metri arriva alla ferrovia ed al canale la Neste. La strada piega a sx (sottopasso autostrada) e risale a Lindou. Proseguire sulla strada, prendere a sx per Ribarouy e girare a dx. Scendere a **Labastide 542m km 3**.

OPZIONE CORTA : Da qui si puo' continuare dritti per Molère e Escaladieu dove si puo' pernottare e si ritrova il GR78 (tracciato giallo)



Si attraversa e si prende la via di sx. Un tratto di asfalto e poi a sx una pista che sale alla ferme Touau e passa il Col de Coupè tra Capo di Soum e Pic d' Arrames (circa 690m). Si raggiunge la D26 che va a **Esparrros 5km** : CH e camping randonneur 0562391934 Duthu, a 300m dal villaggio o GEP Colomes 0562390596 a 16€/ Prendere a dx la via che conduce a Arragnouet, poi la strada verso Artiguavère, quindi alle case del Col di Sire 550m. Comincia un percorso di crinale. Risalire dal Col di Sire (lasciandoselo alle spalle) al prato di Cap des Hours 663m con un sentiero tra castagni ad un colle 606m (D17), Prendere verso sx la strada di crinale e poi all'incrocio la pista di sx che sta a mezzacosta per raggiungere la cima della collina di Capetnamoude 628m. passando vicino a La Croix del Mourtis 620m, prima di iniziare la discesa su **Espèche 7km**. Da qui il GR78 (qui Tour des Baronnie) scende costeggiando il ruscello Arros ed un vecchio tracciato va ad un ponte sull'Arros. Risalire sulla dx su strada verso Bulan, 300m prima di Batsere 430m. Seguire sotto la D82 il cammino che va ad **Arros** dopo il ponte, poi il ruscello sulla riva sx. Dopo il Moulins di Tilhouse, si va alla strada di **Sarlabous** ed al ponte. **Moulins des Baronnie 5km** : GEP 21pl cuc Frechu 0562390514 a 1km a nord-

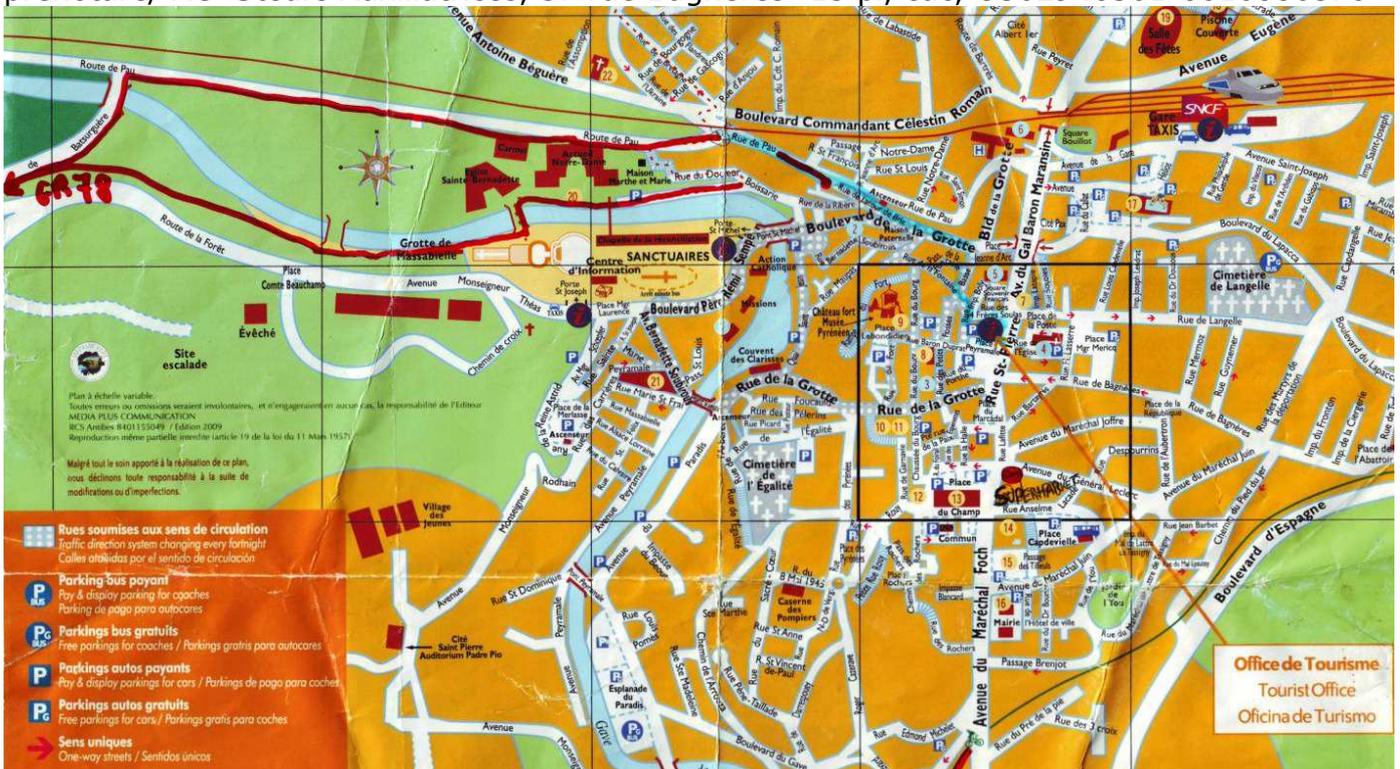
Dal Moulins des baronnie risalire nella vallata, poi D139 a Benque, all'incrocio a dx in direzione di Molère. Al successivo incrocio a dx prendere la stradina, passare Hauuet, quindi a sx costeggiare la collina e scendere in foresta a Cantère. Quando raggiungiamo la strada giriamo a sx e poi di nuovo a sx, attraversiamo **Escaladiou** per l'abbazia cistercense del XIIsec **km 6** HR auberge de l'arros 0562390505// **si puo' andare dritti su ctra verso Bagnères de bigorre senza tornare su/** Frecce gialle del GR78 che va per monti e valli a dx in salita, seguire il ruscello luz su 1,5km, salire alla D139 e seguirla fino a **Castillon**, ctra verso Bettès, ma prendere sentiero a dx prima, poi scendere, passare il Luz e salire **8km Uzer**: GEP abadie 0562912371 15pl- Scendere alla D26 e seguirla a sx, girare a dx sulla D584 direzione Lies, dopo il ponte prendere sentiero di fronte, seguire ruscello, attraversarlo, salita al **col des Palomiers** 810m, percorso tortuoso intorno alla D84 fino a **Gerde**, scendere giù, passare il fiume Adour ed arrivare al centro **km 9 BAGNERES DE BIGORRE** : OT allée tournefort 0562955071 al mercato coperto - AC Accueil Notre Dame, parrocchia : 4pl+ cuc al 24, rue Gambetta (di fronte Ospedale) 0562910861-0682742831 André 5€/ CH Au Chat Ronfleur, Mme Maley, 0562954287-0698117274 da 20€/



Variante su D935, Pouzac, Trebons, D937, Loucroup, Escoubès, Lourdes su strada 22km oppure **GR78 per 33km- dall'OT a dx per rue alsace lorraine**, parc thermal, lungo il ruscello fino al conservatorio botanico, ctra per 150m, a dx cammino in salita fino alle Allées dramatiques, altro sentiero che sale a sx direzione plaine d'esquiou, col de monné, poi a dx la pista forestale fino all'incrocio, qui a dx pista verso il rondpoint d'esquiou (8km), andare a sx 60m poi ctra a dx che sale e poi scende alla plaine d'enquieou, scendere poi fino a Soulagnets, scendere a sx fino alla ctra e passare ponte sull'Oussouet (4km), prendere la D18 a sx per 200m e, prima del ponte, a dx la stradina che sale, poi sentiero. Al crocevia del calvario, **ctra a dx verso Germs, invece a sx si prosegue il GR78 verso Cotdoussan 18km Germs 1110m**: GEP l'Escale du Cardouet in una yourte/ discesa a Cotdoussan, discesa a Cheust, discesa / **6km Juncalas**: GEP laurence 0562420204- da qui il GR78 si perde tra rovi e campi lavorati, non c'è più segnalazione...**meglio prendere la strada D26** per Saint Créac, incrocio di Lugagnan, fare qualche centinaio di metri sulla N21 e seguire poi la ciclovía ex ferrovia per 3km.



9km LOURDES: GEP la ruche (l'alveare) di Jean Louis Doux 19pl 15€ (20€ con cena comunitaria e colazione), giardino e relax al 21a di rue de Pau, (aperto aprile-ottobre), 0562979821- 0624990121 (prendere verso St Pé de Bigorre, passare sotto ponte ferrovia davanti alla clinica, lato sx ferrovia, vicino Unitalsi (OT place Peyramale 0562427740 in centro))// AC Cité saint Pierre, lassù in alto, av M.Rodhain: 2 camere, donativo, 0562427111 prenotare/ AC Sœurs Auxiliatrices, 37 rue Bagnères- 15 pl, cuc, 0562940561-0616886570



NB: Lourdes é uno dei nodi dei cammini in Francia. Da qui si puo' andare su in montagna verso il Somport e la Spagna direttamente o passando per Oloron e la via d'Arles. Oppure sempre per Oloron continuando sulla via del Piemonte pirenaico GR78 andare a Saint Jean pied de port direttamente o passando per Navarrenx ed il cammino del Puy GR65. Grazie a tutti gli amici che hanno inviato i loro suggerimenti, soprattutto ad Ermanno Ermetismo che ha aggiunto il suo cammino del 2010 alle mie esperienze precedenti, per offrire un servizio a tutti quelli che vorranno percorrere queste vie. Buon cammino, flavio flaovandong (at) gmail.com