



CIRCUIT DU TOUR DU BIROS 4 jours

**Jour 1. Parking Anglade/Fréchendeck – Araing 3h30 (ou 4h par la chapelle)
Dénivelé +1100m**

Parking Anglade 815m — 0h

En haut du parking prendre le chemin balisé direction Etang d'Araing

Hameau Fréchendeck 815m — 20mn

Poursuivre le sentier qui monte, traverse et arrive à la

Passerelle « Illa Maria » 920m — 45mn

Poursuivre la montée jusqu'à une deuxième

Passerelle (des Piches) 1105m — 1h25

2 options à cet endroit. *Option 2 voir variante**

En restant rive droite on rejoint directement la

La cabane d'Illaou 1485m — 2h25

Une bonne grimpe rejoint le

Barrage de l'Etang d'Araing 1911m — 3h50

Suivre le GR10 à droite jusqu'au

Refuge CAF d'Araing 1965m — 4h

Gardien Anoura Barré / tél : 05 61 96 73 73 ou 06 88 69 46 07

**Variante En traversant la passerelle, on passe par la chapelle de l'Isard pour rejoindre ensuite*

La cabane d'Illaou

Franchir la passerelle pour remonter la rive gauche du ruisseau de l'Isard. Bientôt on débouche dans une prairie et en quelques minutes on rejoint la

Chapelle de l'Isard 1320m — 1h 55

Pèlerinage le 5 août. Eau derrière la chapelle.

À droite de la chapelle le sentier se poursuit une dizaine de minutes pour descendre vers le ruisseau que l'on franchit (passerelle). On remonte une trentaine de mètres pour partir à gauche sur le sentier des Ussos (des ours). Poursuivre la traversée jusqu'au ruisseau d'Araing. De l'autre côté, par une petite remontée on rejoint le

Sentier de la rive droite 1400m — 2h35

Poursuivre tout droit le sentier qui monte à la

Cabane Illaou 1485m — 2h55

Barraget et refuge 1911m — 4h20

Variante sommet du Crabère 2629m possible en 3h A/R

Jour 2. Araing – Eylie 3h20
Dénivelé +300m/-1230m

Refuge CAF d'Araing 1965m — 0h

Redescendre au barrage et suivre à droite le GR10 qui monte au

***Col de la Serre d'Araing 2221m — 1h**

Descendre à gauche en suivant le balisage rouge et blanc du GR10 vers les

Mines du Bentailou 1900m — 1h45

D'abord sur un chemin plat, le GR10 poursuit sa descente vers le

Plateau de Rouge (mines) 1650m — 2h15

Une descente raide nous conduit jusqu'au

Gîte d'étape d'Eylie 990m — 3h20

Claude et Nelly / tél : 05 61 96 14 00

**Variante hors sentier (à gauche du Col direction N-E) le sommet du Pic de l'Har 2424m 1h A/R
 Plusieurs sentiers grimpent versant sud une cinquantaine de mètres sous la crête, côté mines
 du Bentailou. Dès que ces sentes deviennent trop raides, franchir la crête sur la gauche et
 passer sur le versant Etang d'Araing afin de contourner ces difficultés pour arriver au sommet.*

Jour 3. Eylie – Bonac 5h
Dénivelé +740m/-950m

Gîte Eylie 990m — 0h

Poursuivre vers l'est le GR10 qui descend à la rivière pour arriver sur une piste forestière.

La suivre sur la droite puis bifurquer rapidement sur la gauche. Le GR 10 grimpe jusqu'à

L'entrée du bois de Laspé 1250m — 1h

Continuer la montée dans le bois jusqu'à

L'abri de berger en pierre 1660m — 1h50

Quitter le GR10 pour prendre sur la gauche (chemin de niveau) la variante GR10 E Bonac.

Ce chemin en balcon rejoint le

Col des Cassaings 1497m — 2h50

La longue traversée continue jusqu'à une

Piste forestière 1400m — 3h40

Bien suivre le balisage sur ces pistes car plus loin, le GR remonte un peu pour quitter la piste.

Il rejoint un sentier qui descend jusqu'au

Relais montagnard de Bonac 706m — 5h

Tél : 09 51 26 79 55 ou 07-68-90-78-96

Jour 4. Bonac – Fréchendeche/Parking Anglade 6h15
Dénivelé +900m/-790m

Bonac 706m — 0h

Juste au-dessus du Relais Montagnard, suivre la variante du GR10 E qui rejoint un peu plus haut la route et le village de Balacet. En haut du village rejoindre le

***Lavoir de Balacet 909m — 45mn (variante* possible)**

À gauche du lavoir, prendre le balisage rouge et jaune pour arriver à la

Cabane du col de l'Arraing 1350m — 1h50

À gauche, à l'abreuvoir, le sentier plat nous conduit jusqu'à la cabane du cirque des Morères.

Une montée raide arrive au

Col des Morères 1550m — 3h15

Franchir le col et descendre sur la gauche vers la cabane de Couledoux. Le sentier plonge jusqu'à la forêt pour partir à gauche. Suivre la piste qui remonte un peu plus loin jusqu'au

Mail de Laroque 1397m — 3h45

Descendre en traversée jusqu'au

Col de Lacroix 1270m — 4h

Poursuivre à gauche pour rapidement prendre à droite à la bifurcation. On traverse jusqu'au

Col de Hérechech 1289m — 4h45

Tout droit on remonte pleine pente par une trace peu marquée qui longe plusieurs granges en ruines. En haut de la pelouse on rejoint un sentier qu'on prend à gauche. Bientôt une piste arrive au

Col de Blazy 1309m — 5h10

Descendre versant sud (piste et barrière) sur le

Hameau du Playras 1100m — 5h35

En bas du hameau et sur la droite on plonge par un sentier jusqu'au fond de vallée. À gauche et encore à gauche, on passe au hameau de

Fréchendeche 810m — 6h

Poursuivre le sentier qui nous ramène au

Parking d'Anglade 815m — 6h15

**Variante de la carrière de marbre + 40mn*

Lavoir de Balacet 909m — 45mn

Prendre à droite le large sentier qui passe devant les abreuvoirs. Il rejoint en quelques minutes un sentier balisé en jaune. Partir à gauche jusqu'à la

Carrière de marbre 1235m — 1h30

On rejoint la grande baraque en ruine. La longer tout en laissant le large sentier qui descend sur la droite. Le chemin grimpe en lacet au-dessus pour bientôt arriver à l'abri de berger en pierre. Juste au-dessus prendre à gauche le sentier qui nous ramène sur l'itinéraire au

Col de l'Arraing 1360m — 2h30