



ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

- 3h30
- 8.5 km
- 497 m
- Boucle
- Itinéraire Balisé

SEIX

Parking à proximité de la médiathèque intercommunale de Seix
 Tél : **05 61 96 26 60**
 contact@tourisme-couserans-pyrenees.com

Les bords du Salat

Départ : Parking à proximité de la médiathèque intercommunale de Seix

Carte IGN TOP 25 2048 OT AULUS MONT VALIER

Le Salat et sa vallée "La montagne du Cos" avec son sentier d'interprétation réalisé par l'ONF et l'Association des Naturalistes Ariégeois, ce parcours est une superbe randonnée à faire par forte chaleur car son itinéraire est ombragé.



©Office de tourisme Couserans Pyrénées

BALISAGE : Jaune puis, jaune et rouge (GR pays), puis blanc et rouge (balisage GR 10)

NATURE DU TERRAIN : Itinéraire non damé - Rocher - Cailloux - Terre - Revêtement dur (goudron, ciment, plancher) - Gravillons

Accès routier :

Dans Seix, prendre derrière l'église des ruelles jusqu'au boulodrome, lieu dit « Le Campot ».

Descriptif pas à pas :

0 h - Du panneau de départ, rejoindre le Salat en prenant un petit sentier au bout de la rue de droite. Vous longez cette rivière pendant 1 km.

50 min - A la première bifurcation après une ligne électrique, prendre à droite le sentier qui monte ; vous arrivez au hameau d'Esteiches en longeant les maisons avant de descendre à gauche pour rejoindre une route que vous empruntez à droite sur 200 m

1h 05 - laissez le GR 10 à gauche prendre à droite ; à l'entrée du hameau d'Esteiches, suivre à gauche le sentier qui monte ferme puis revient sur une piste

1h 40 - prenez à droite avec le GR 10

1h 50 - Col de l'Oule, continuez tout droit sur 100 m. Rejoindre le sentier d'interprétation de la montagne du Cos.

2h 10 - Vous ne l'empruntez pas, mais prenez à droite le sentier dit « des Gardes » qui contourne le Cos en surplombant la vallée du Salat.

2h 55 - vous retrouvez le sentier d'interprétation, vous continuez tout droit (vous pouvez selon votre énergie prendre à gauche pour monter jusqu'au sommet et à la table d'orientation).

3h 10 - bifurcation en X, descendre à droite pour rejoindre Seix directement par les sous-bois.

3h 30 - Retour au panneau de départ