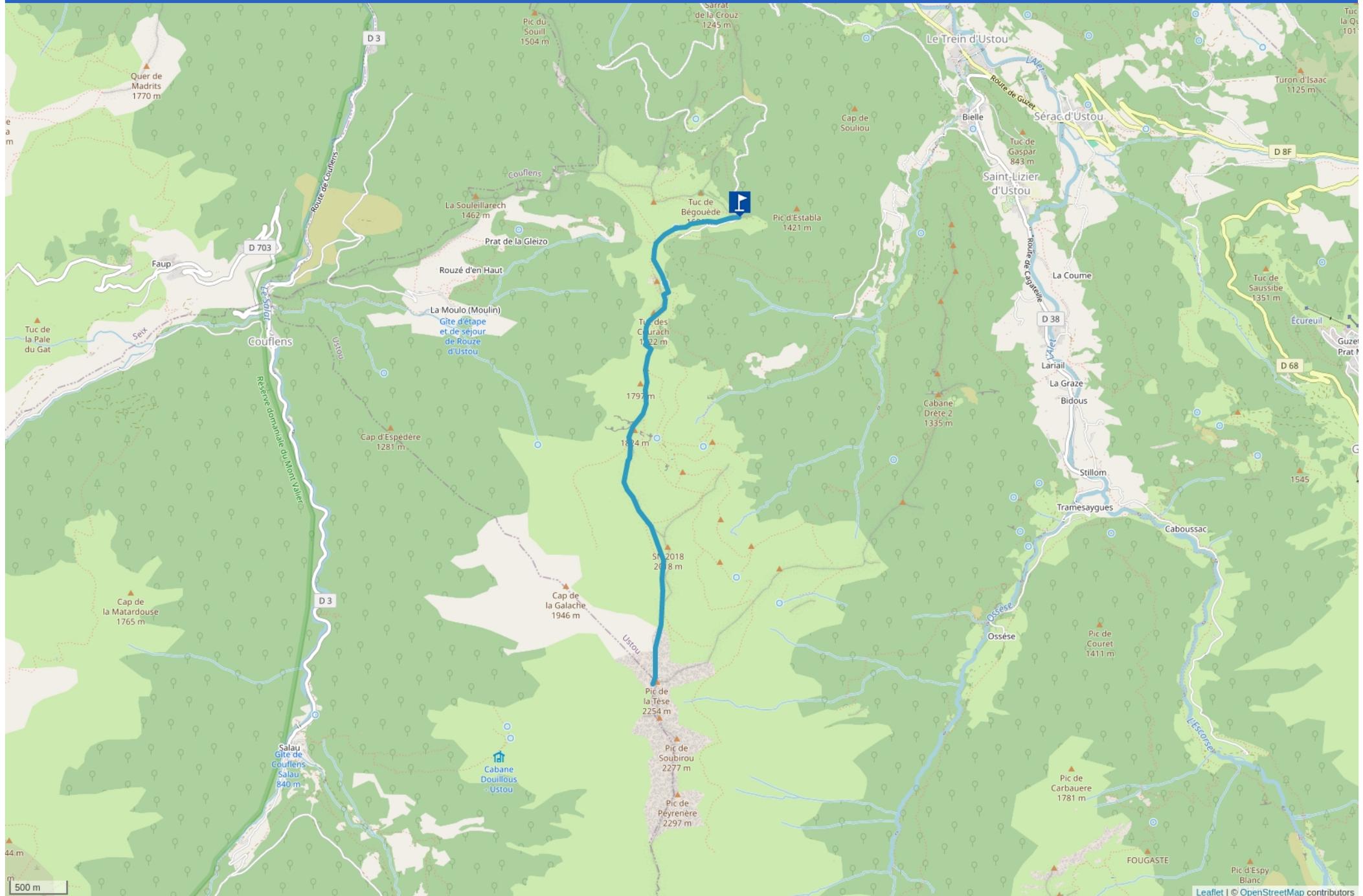


LE PIC DE LIZERT D'ASSACS



Cet itinéraire est délivré après expertise par les comités départementaux. Il répond aux critères de qualité définis par la FFRandonnée.

www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labelisation-des-itineraires-pr

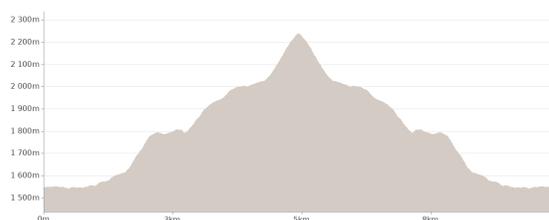


Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com

Le Pic de Lizert d'Assacs

Proposé par : **Office de tourisme Couserans Pyrénées**

Validé par la FFRandonnée
"Ce PDF a été généré à partir de Cirkwi, la plateforme de partage
d'activités touristiques qui vous fait
voyager" www.cirkwi.com/circuit/668717



Départ : Route forestière du Tuc de Begouede - 09140
USTOU



Une ascension facile, avec de magnifiques points de vue tout au long de la crête, qui vous mènera au Pic de Lizert. Pour une randonnée plus courte, il est possible de couper en prenant la direction de la cabane d'Arديو.

COMPLÉMENTS DE LOCALISATION

Accès pédestre : de Seix prendre direction Couflens ; à l'entrée du village tourner à gauche et continuer jusqu'à Rouze (parking véhiculé), prendre le GR 10 jusqu'au col de la serre du Cot (point B) durée 2 H.

ENVIRONNEMENTS

Vue montagne
Vue panoramique

Cet itinéraire est délivré après expertise par les comités départementaux. Il répond aux critères de qualité définis par la FFRandonnée.

www.ffrandonnee.fr/la-federation/espace-professionnels/labellisation-des-itineraires-pr

Présence de troupeaux et chiens de protection

PÉRIODE D'OUVERTURE

Toute l'année.
Sous réserve de conditions météo favorables.

RÉFÉRENCES TOPO GUIDES ET CARTOGRAPHIQUES

Références cartographiques :
Carte IGN TOP 25 2048 OT AULUS MONT VALIER

CONTACT

Téléphone : 05 61 96 26 60
Email : contact@tourisme-couserans-pyrenees.com
Site web : <https://www.tourisme-couserans-pyrenees.com/>
Facebook : <https://www.facebook.com/TourismeCouseransPyrenees/>

COMPLÉMENTS D'ACCUEIL

- Vous êtes au cœur du Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises.
Nous vous encourageons à adopter un comportement responsable dans ce milieu fragile et partagé.
- Rester sur les sentiers et emporter ses déchets.
 - Observer la flore sans la cueillir.
 - Rester discret, pour les animaux sauvages.
 - Dans les zones d'estive, penser à refermer les clôtures et barrières. Ne pas approcher ni nourrir les animaux. Si un Patou (chien de protection des troupeaux) s'approche de vous, écartez-vous lentement et calmement. Pas de grands gestes ni de cris, même s'il aboie, car il vous considérerait comme une menace. S'il vous suit, ignorez-le.
 - La baignade dans les lacs est déconseillée. La crème solaire (même bio !) et autres cosmétiques sont source de pollution dans ce milieu fragile.
 - Le bivouac est autorisé, mais seulement entre 19h et 9h, et à plus d'une heure de marche d'un parking.
 - En période de sécheresse tout feu est interdit. Dans les autres cas, les feux sont autorisés seulement à plus de 200m d'une forêt. Préférer les réchauds aux foyers naturels.
 - En cas de rencontre, très peu probable, avec un ours (qui cherche à tout prix à nous éviter) : manifestez-vous calmement, éloignez-vous progressivement, et ne courez pas.



Mise à jour le 01/04/25 par Office de tourisme Couserans Pyrénées et généré par www.cirkwi.com