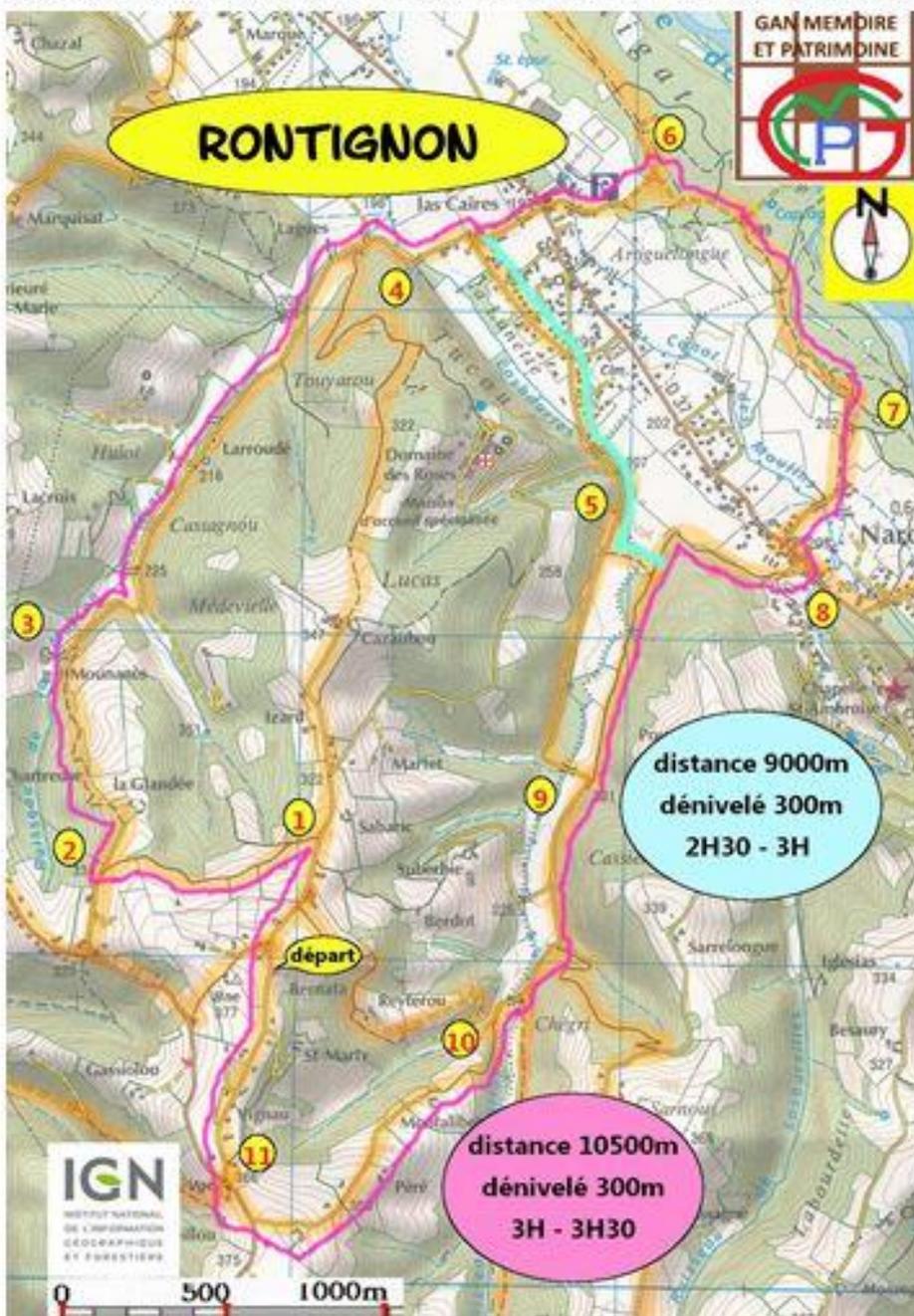


**Rejoindre le départ depuis GAN :** suivre la D24 vers Nay pendant 5km et prendre à gauche la D209 vers Gelos. Après 1700m, au carrefour de la Vierge, aller à droite dans le Hameau de Rontignon. Le départ, parking avec panneau d'information, est à 700m.



### Description des parcours :

Suivre la D209 vers le Nord sur 450m et aller à gauche sur le chemin Passabet (1) pendant 750m puis le chemin de la Glandée vers la droite jusqu'au portail du domaine à 150m (2). Là descendre à gauche en lisière puis sous-bois pendant 700m jusqu'à la ferme Mouanès (3) qu'on laissera à gauche pour continuer sur la route goudronnée vers le Nord, rive droite du ruisseau de la Maison Commune. Après 1600m, la route (chemin des Sources) tourne à angle droit vers la droite et, juste devant une barrière, franchit le ruisseau (4). A l'intersection à 200m, devant une croix,

**Circuit court :** abandonner le chemin des Sources pour suivre à droite (Sentier des crêtes) le chemin La Lanette. Après 500m, aller à droite rue de l'église pendant 400m puis, laisser monter la route pour continuer tout droit sur le chemin Lasbouries pendant 250m. Monter à gauche sur le barrage écreteur de crues (5) et traverser pour atteindre le chemin de Cassieu où on rejoint le circuit long.

**Circuit long :** continuer tout droit pour atteindre la D37 et la traverser. Continuer en face, à droite de la mairie, franchir le canal, contourner les stades par la droite et, à l'intersection de pistes à 300m (6), suivre celle qui part vers la droite. Après 350m, elle atteint un portail (captage) qu'on laisse à gauche pour continuer sur la belle piste jusqu'au moment où elle s'élève brusquement pour monter sur un ressaut (7). 100m plus loin (bambous à gauche), quitter cette belle piste pour celle enherbée et large à droite. Elle bifurque aussitôt vers la gauche et à

250m, franchit un premier petit pont. Continuer vers la droite. Après plusieurs franchissements de ruisseaux et fossés, elle atteint la D37 dans Narcastet. Tourner à gauche et, à 100m, traverser pour aller vers un grand portail à 80m. Juste avant de le franchir (8), aller à droite sur le chemin de Cassieu. Il longe la forêt et, à 400m, part à gauche, toujours en lisière. Après 150m il atteint le barrage écreteur de crues où le circuit court rejoint. Après 700m (9), il arrive sur le chemin Lasbouries qui coupe le ruisseau éponyme 750m plus haut. 100m plus loin (10), ce chemin empierré s'élève à gauche et, à 300m (ferme Montalivet) rejoint le chemin des Crêtes qui en 750m ramène à la D209. Aller vers la droite pour retrouver à 150m le carrefour de la Vierge (11) et, 700m plus au Nord, le point de départ.

