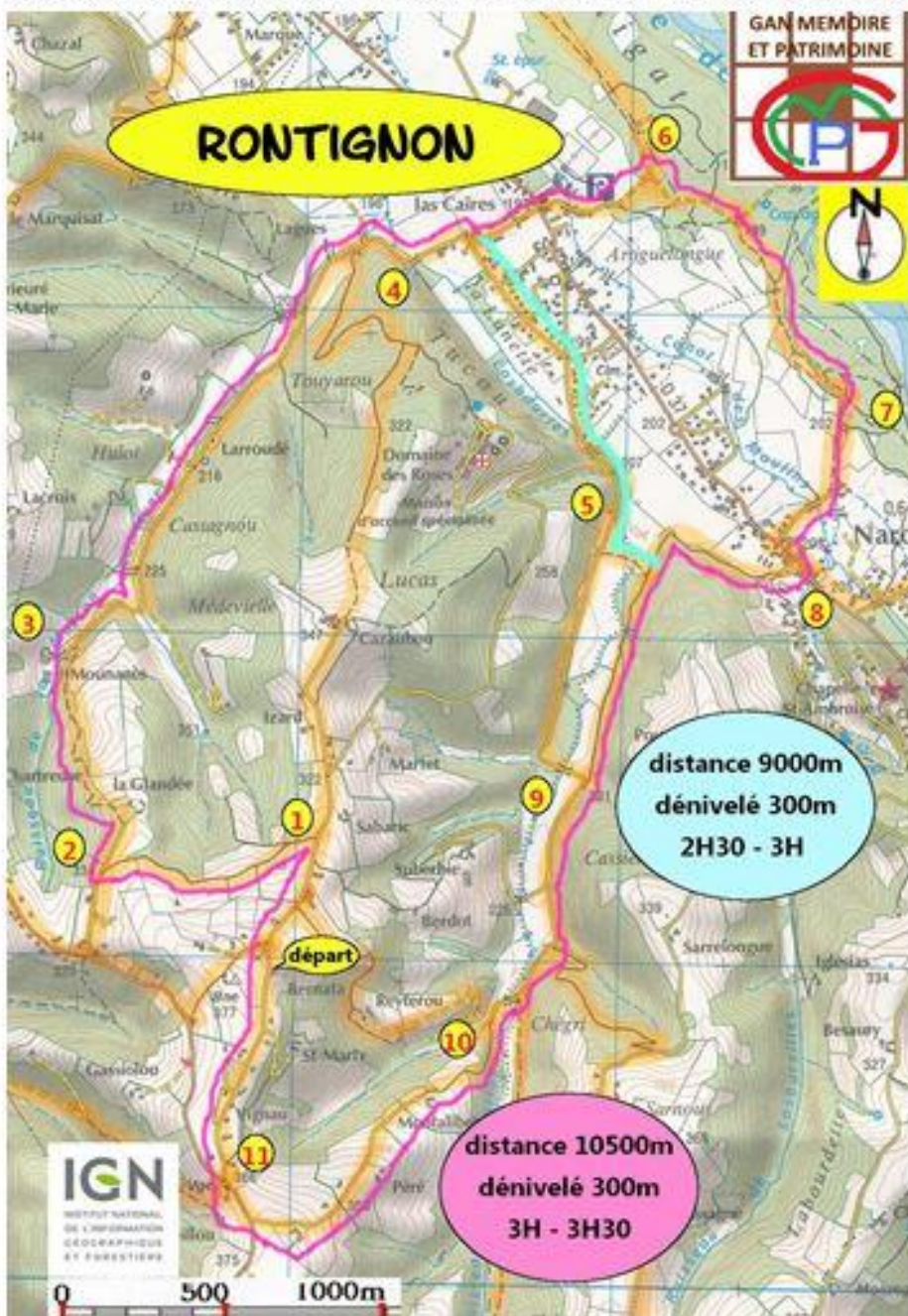


Rejoindre le départ depuis GAN : suivre la D24 vers **Nay** pendant 5km et prendre à gauche la D209 vers Gelos. Après 1700m, au carrefour de la Vierge, aller à droite dans le Hameau de **Rontignon**. Le départ, parking avec panneau d'information, est à 700m.



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.

