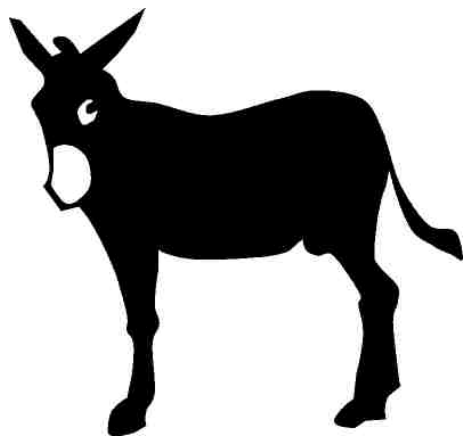


Massif du Montcalm



du 8 au 14 août 2009

JOUR 1

Train & bus

Toulouse	8h50
Les Cabannes	10h24

montée : 1120m
descente : 0m

- Les Cabannes	536m	0h
- Larcat	845m	
<i>on peut passer par la chapelle Saint-Barthélémy</i>	<i>1236m</i>	<i>+20mn</i>
- Col Dolent	1161m	
- Cabane de l'Oratori	1208m	
- Crête de la Lesse	1659m	4h30

JOUR 7

montée : 0m
descente : 890m

- Pla Nouzère	1620m	0h
<i>bois de Fontanal</i>		
- Marc	1010m	1h30
- Auzat	728m	3h

Train & bus

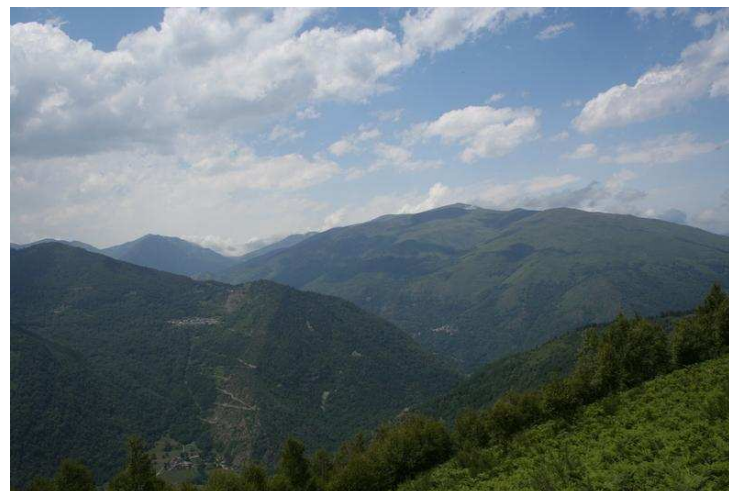
Auzat	12h00
Tarascon-sur-Ariège	12h28 → 14h50
Toulouse	16h16



JOUR 2

montée : 1050m
descente : 1220m

- Crête de la Lesse	1659m	0h
- Pla de Montcamp	1905m	
- Col de la Lène	1708m	
- Col de Gamelle	1389m	
- Gestières	958m	
- Siguer	743m	4h
- Lercoul		
- Col de Lercoul	1549m	
- Col de Grail	1485m	6h



JOUR 3

montée : 170m
descente : 530m

- Col de Grail	1485m	0h
- Col de l'Esquéus	1467m	
<i>chemin horizontal</i>		
- Ruisseau de Goulter	1421m	2h
- Fontaine du Brosquet	1413m	
- Coumasses grandes	1579m	
- Pradières d'en-bas	1117m	5h30



JOUR 6

montée : 620m
descente : 1360m

- Etang de Riufret	2359m	0h
- Port de Riufret	2978m	2h
Montcalm	3077m	+0h45
Pique d'Estats	3143m	
Pic Verdaguer	3125m	+1h10
- Etang du Montcalm	2557m	3h
- Etang de Pinet	2250m	
- Etang sourd	1937m	4h30
- Pla Nouzère	1620m	5h15



JOUR 5

montée : 1300m
descente : 0m

- Mounicou	1060m	0h
- Etang de Soulcem	1580m	1h40
- Etang de Riufret	2359m	4h10



JOUR 4

montée : 630m
descente : 690m

- Pradières d'en-bas	1117m	0h
- Artiès	985m	0h30
<i>hêtraie de Sabouillet</i>		
- Refuge de Prunadière	1614m	2h30
- Mounicou	1060m	3h50



La rando

Jour 1 :	4h30	montée : 1120m	descente : 0m	Les Cabannes → Crête de la Lesse (1659m)
Jour 2 :	6h	montée : 1050m	descente : 1220m	Crête de la Lesse → Col de Grail (1485m)
Jour 3 :	5h30	montée : 170m	descente : 530m	Col de Grail → Pradières d'en-bas (1117m)
Jour 4 :	3h50	montée : 630m	descente : 690m	Pradières d'en-bas → Mounicou (1060m)
Jour 5 :	4h10	montée : 1300m	descente : 0m	Mounicou → Etang de Riufret (2359m)
Jour 6 :	5h15	montée : 620m	descente : 1360m	Etang de Riufret → Pla Nouzère (1620m)
Jour 7 :	3h	montée : 0m	descente : 890m	Pla Nouzère → Auzat (728m)
Total :	32h15	montée : 4890m	descente : 4690m	Les Cabannes → Auzat

