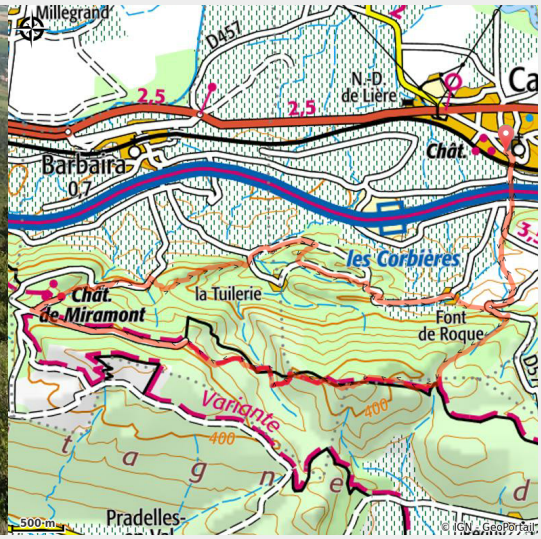
Circuit des Pinsapos et des deux Lacs

Alaric - Capendu



(DMX)

Superbe boucle qui vous fera découvrir deux lacs ainsi qu'un panorama imprenable sur le « couloir audois »

Le sapin Pinsapo ou sapin d'Espagne, présente une cime pyramidale régulière. Il est caractérisé par ses aiguilles courtes et raides insérées perpendiculairement aux rameaux qui évoquent un écouvillon. Au cours de l'itinéraire, le randonneur pourra admirer ces magnifiques conifères de couleur vert cendré, notamment entre le prieuré de Saint Jean et le Rocher de Roland.

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 5 h 30

Longueur : 16.4 km

Dénivelé positif : 767 m

Difficulté : Difficile

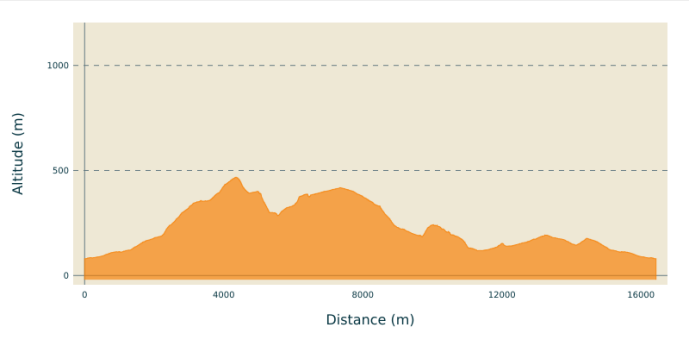
Type : Boucle

Thèmes : Flore, Lac ou rivière, Point de vue

Itinéraire

Départ : CAPENDU - Parking Place de la Mairie
Arrivée : CAPENDU - Parking Place de la Mairie
Communes : 1. Capendu
2. Val-de-Dagne
3. Barbaira

Profil altimétrique



Altitude min 80 m Altitude max 468 m

Balisage : jaune surmonté d'une croix de même couleur

ATTENTION par fortes chaleurs, prévoir chapeau et hydratation car ensoleillement important tout au long du sentier.

Le départ s'effectue au cœur du village de Capendu, place de la Mairie. Passer devant le bureau de Poste et prendre la direction de Montlaur. Soyez vigilant lors de la traversée du passage à niveau ! Passer sous le pont de l'autoroute.

Après 400 mètres, dès le premier virage à gauche, quitter la route. S'engager maintenant sur la piste débutant sur votre droite. Celle-ci serpente à travers les vignes jusqu'à la D57. Tourner à nouveau à droite, passer sur le petit pont et continuer pendant environ 600 mètres, juste après un rail de sécurité du côté droit de la route, à l'intérieur du virage, monter le chemin. Progression très agréable lors de fortes chaleurs, à l'ombre des chênes verts et des chênes blancs.

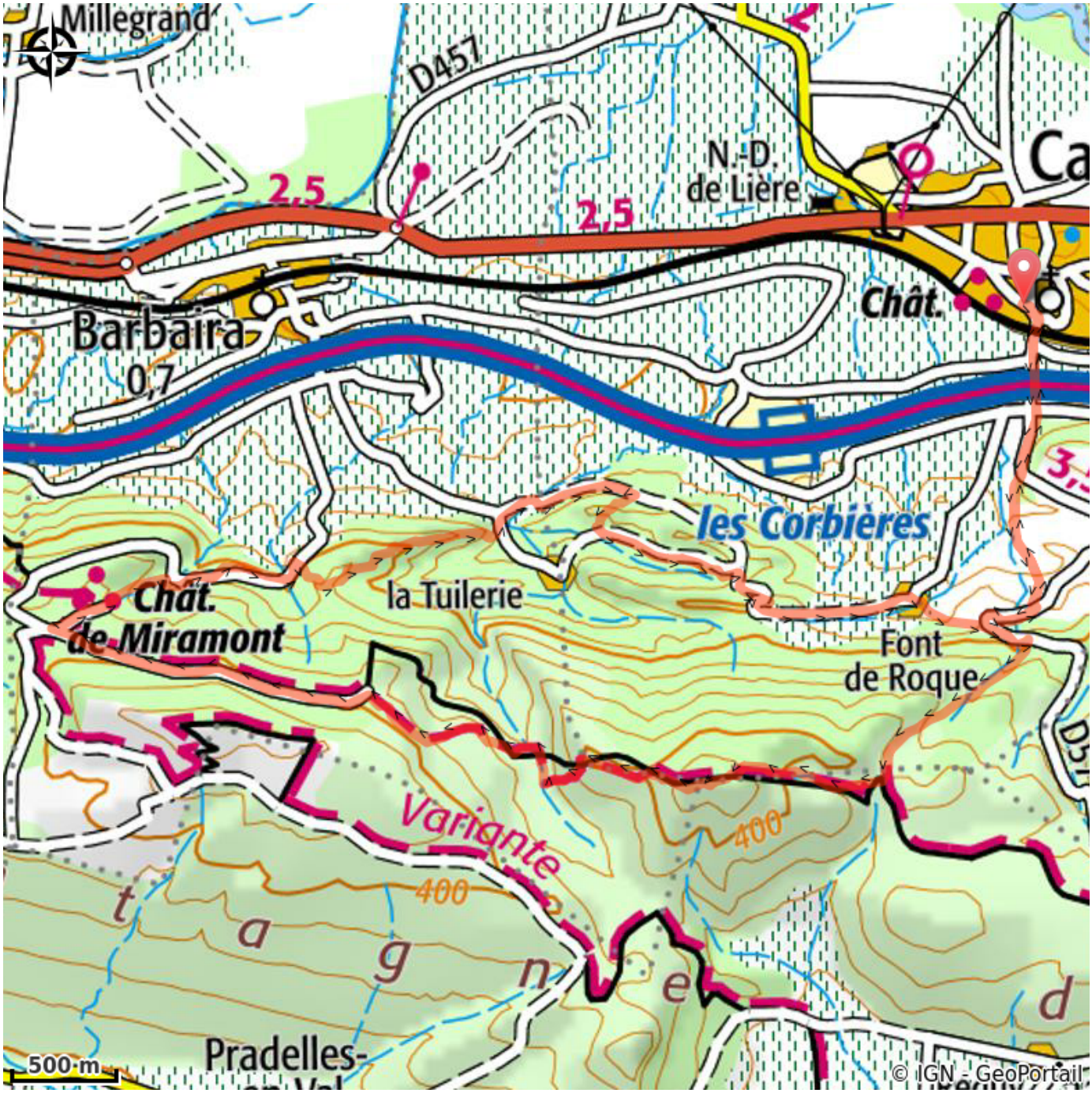
A l'embranchement des deux sentiers, continuer sur votre gauche en vous référant au trait jaune surmonté d'une croix. Arriver au col, bifurquer à droite à l'intersection des différents sentiers. D'abord caché par la végétation, vous allez découvrir un peu plus haut ce qui pourrait être appelé le « couloir audois ». A partir de cette ligne de crête, une halte sera de bon augure afin d'observer le paysage sillonné de voies de communication, l'implantation des villages et, en fond de tableau, la Montagne Noire.

Bien plus loin et tout en se laissant guider par le balisage, rejoindre une piste puis à la jonction d'une route, bifurquer sur la droite vers les ruines du château de Miramont. Continuer à descendre jusqu'à la route pastorale et prendre à droite sur un kilomètre.

Puis sur votre droite, emprunter un petit raidillon avançant en sous-bois sur le sentier des Marmagnes jusqu'au lac de Barbaira. Le contourner par la gauche et suivre la piste pendant 500 m. Quitter celle-ci par la droite en empruntant le sentier du Pas de la Mort en direction du lac de l'Alaric (lac de Capendu). S'engager ensuite sur la piste à gauche pendant 2 km amenant au hameau de « Font de Roque ».

A l’intérieur du lieu-dit, persévérer sur le seul chemin à droite rejoignant la D 57. Arriver à la route, tourner gauche et juste après le pont, reprendre le chemin de l’allée descendant vers Capendu.

Sur votre chemin…



Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Accès routier

D6113 depuis Carcassonne, après Barbaira. Rentrez dans la commune par la D57 jusqu'à la mairie

Parking conseillé

Parking devant la Mairie

Lieux de renseignement

Office de Tourisme - Antenne Canal du Midi
Avenue Pierre Curie, 11800 TREBES

contact@grand-carcassonne-tourisme.fr
Tel : 04 68 78 89 50
https://www.grand-carcassonne-tourisme.fr/votre-sejour/pratique/loffice-de-tourisme/nos-bureaux-dinformations/antenne-de-montolieu-cabardes/