

## **IL CAMMINO NEL SUD DELLA FRANCIA da Ventimiglia a Saint Jean Pied de port.**

**ITINERARIO:** Non molto segnato nella prima parte e poca accoglienza organizzata. Dunque, quasi ogni giorno si pone il problema di assicurarsi un posto dove lavarsi e riposare, se non si ha una grossa carta di credito. Questo descrittivo comporta un itinerario principale, alcune varianti e la lista dei diversi alloggi possibili, aggiornati con il contributo di camminanti e ciclisti. Ogni suggerimento e correzione sono bene accetti e servono a migliorare il nostro lavoro, grazie! Buon cammino! Flavio Vandoni (flaovandong@gmail.com).

### **1 parte: da Ventimiglia a Arles**

Si può passare per il **GR653A che va a Arles** per la regione provenzale o sul mio percorso più costiero. Ho percorso varie volte questo cammino di **350km circa**, tutto o in parte. L'associazione degli amici del cammino della regione Provenza ([www.compostelle-paca-corse.info](http://www.compostelle-paca-corse.info) - elenco delle accoglienze e cartine succinte) ha preparato la variante che parte dal confine italiano a Menton Garavan (omologazione 2009- guida 2011 in francese in vendita sul sito della FFRP [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)). Il punto di arrivo é Arles dove inizia il GR653, la Via d'Arles o via Tolosana, una delle vie descritte da Aymeric Picaud nel XII secolo.

Prima, ciascuno si affidava, sia agli itinerari ed alle ricerche storiche sulle vie romane Domizia e Aurelia che alle sue esigenze, per seguire un tracciato coerente. Tutti quelli che ho incontrato o di cui ho letto i resoconti hanno seguito questa logica.

**Per parte mia, ho sempre preferito seguire la costa fino a Frejus** (più facile trovare da dormire, mangiare ecc.). Ho provato il GR653A che segue le regole francesi di evitare l'asfalto ed é quindi più tortuoso, va a spasso per le montagne ed é più adatto a quelli che fanno la camminata del weekend.

**Da Frejus** invece, seguire la costa diventa antistorico e troppo lungo in KM (anche se esiste una via ciclopedonale fino a Tolone); quindi bisogna o seguire il tracciato del GR653A (adesivi blu con conchiglia stilizzata gialla, un po' piccoli, saranno sostituiti dai tratti di vernice biancorossi tipici della segnaletica dei GR francesi), con le sue limitazioni estive di divieto di passaggio per gli incendi **oppure le strade, stradine e sentieri con obiettivo AIX en Provence e ARLES, come faccio io.**

Quasi tutte le località francesi hanno un Ufficio turistico (office de tourisme) o un impiegato turistico nei locali del municipio (Mairie e syndicat d'initiative) che vi aiutano a trovare alloggio, vi timbrano la credenziale (tamponner la credencial), vi danno cartine gratis con i sentieri locali, ecc.

Ci sono alcuni Ostelli (auberge de jeunesse o Foyer des jeunes travailleurs o Relais de jeunesse, sempre affollati in estate), dove potete fermarvi. Ci sono dei camping dove potete dormire in bungalow, caravan o in tenda. Potete anche chiedere alla parrocchia o municipio per avere una accoglienza spartana in canonica, al centro sociale o al campo sportivo; la legge francese li obbliga a darvi un tetto. Quasi tutte le spiagge hanno le docce, si trovano aree di sosta per picnic, ed allora si può dormire sotto le stelle, se si é attrezzati. A me é capitato di dormire nei cimiteri (c'è sempre acqua), sotto il portico di chiese e cappelle (al riparo dalla pioggia); sconsiglio le rive dei fiumi perché l'umidità é troppo forte, ma se si ha una tendina o un sacco a pelo con copri-sacco impermeabile, allora ... un bosco, uno spiazzo, un corso d'acqua... sono la pace dei sensi dopo un giorno di marcia, ma fate attenzione ai balordi e piazzatevi con discrezione dopo aver verificato la zona.

Devo aggiungere che i costi, soprattutto nella parte provenzale, sono abbastanza alti rispetto a quello che si é abituati a pagare in Spagna. Chi ha poche risorse finanziarie deve adattarsi a cucinare sul fornellino, campeggiare fuori, portare più peso sulle spalle...

Per le cartine ho usato la 527 regione PACA della Michelin e devo aggiungere che in tutti i paesi, negli OT e syndicat d'initiative, mi riempivano di dépliant, carte locali, fascicoli di alloggi, tanto che da Nizza ad Arles avevo accumulato 5kg di materiale ....

**Troverete nel descrittivo i nomi e indirizzi di alcune persone disponibili, membri degli amici dei cammini locali, che possono aiutarvi per l'alloggio. Prima era a donativo, poi gli approfittatori hanno fatto disastri e costretto gli amici dei cammini a mettere un prezzo che va dai 15 ai 25€ per la mezza pensione.** L'associazione Paca-Compostelle fornisce una lista di famiglie che praticano l'accoglienza ai pellegrini.

Infine troverete il nuovo tracciato da Marsiglia e dall'aeroporto di Aix-Marignane che permette di iniziare a camminare da lì a quelli che arrivano in aereo.

**Abbreviazioni:** AJ ostello della gioventù pubblico o privato, auberge de jeunesse, relais de jeunesse; GE gite d'étape, albergue privato o pubblico; CH chambre d'hote, B&B; AC accoglienza; OT ufficio del turismo, office de tourisme, syndicat d'initiative; sx sinistra, dx destra; MP mezza pensione, demi-pension; av avenue, bd boulevard

**km- località- posti per dormire (AJ, AC, GE, H, C) - Note sul percorso**



Informazioni su percorso e alloggi del GR653A da Marc Ugolini a Nice 0493367087  
[ultreia06@laposte.net/](mailto:ultreia06@laposte.net) Pierre Botto 0689837744 [pierrebotto3@gmail.com/](mailto:pierrebotto3@gmail.com) Isabelle Chamagne  
 0658125004 [isacham06@gmail.com/](mailto:isacham06@gmail.com) Françoise Thominé 0603512240  
[thominefrancoise@yahoo.fr](mailto:thominefrancoise@yahoo.fr) / Marie-France 0665766341 mariefrancecat@yahoo.fr  
 Claude Rouet 06 60 15 59 45 [clauderouet06@orange.fr](mailto:clauderouet06@orange.fr)

**In blu il GR653A; io descrivo il cammino lungo la costa fino a Frejus.**

km **0 Ventimiglia**- OT via Cavour, in centro, a sx scendendo dalla stazione ferroviaria al primo incrocio, vicino alla chiesa di sant'Agostino, molto gentili/ Ventimiglia vecchia, città alta murata dall'altra parte del fiume Roja, con la sua chiesa del XI sec costruita con resti romani della città di Albintimilium (scavi al torrente Nervia verso Vallecrosia)/ il cammino inizia passando il ponticello pedonale Squarciafichi sul fiume Roja e segue il lungomare Marconi, poi la ripida scalinata a dx su al Museo archeologico-forte dell'Annunziata, prendere a sx la SP1 (corso Toscanini) e le stradine di fianco a ferrovia per andare alla Mortola inferiore, Grimaldi, la discesa sul sentiero ai Balzi rossi (grotte e museo preistorico), il confine. **NB: i ciclisti** seguiranno la provinciale al 2° ponte con salita a Ventimiglia vecchia a sx dritti verso la chiesa (non prendere il tunnel), il museo per arrivare infine alla galleria del Ponte S. Ludovico

km **8 Garavan** : Seguire la strada D6098 (ex N98) é il modo più facile per arrivare a Frejus seguendo la costa, sennò il lungomare pedonale nei paesi, ma spesso coincidono, come qui nella lunga baia da Garavan a Cap Martin dove si segue il marciapiede di sx, passando il porticciolo, il museo Cocteau, i giardini

km **3 Menton** : OT nel palais de l'Europe- 8 avenue boyer 0492417676 info@tourisme-menton.fr/ AJ plateau saint Michel, nel parco (prendere bus 6- fermata camping saint Michel a 600m) cuc, 17€ prenotare 0493359314, menton@fuaj.org / AC Le Home- sœur Marcelle, soeur Patricia- al 6, rue du Louvre 0493357551 con MP da 35 € la camera solo con lavabo, TA, letravailleusesmisionnaires@wanadoo.fr/ Camping Municipal, Route des Ciappes, 0493358123 da 8-10€ in stagione/ Seguire il lungomare di Carnolés (1km) dopo quello di Mentone, quindi passare l'arco romano ed il covo del pirata, a sx in discesa prendere l'antico sentiero dei doganieri che va in 2 ore a Montecarlo per calette, punti d'acqua, ripari (NO ciclisti che seguono la strada a dx).

km **9 Beausoleil**: Si esce su al tennis o giù al Montecarlo Beach, si va a dx su pista rossa di running, scendendo al lungomare a sx (avenue princesses Grace) e si continua fino al porto

km **1 Monaco** : a **Cap d'Ail** : AJ centre mediterraneen, chemin des oliviers, prenotare 0493782159-estivo/ AJ villa thalassa, avenue gramaglia, prenotare 0493781858- estivo/ Museo, Acquario, Giardino botanico, Rocca dei Grimaldi/ salire a dx per rue princesses caroline, a sx un pezzo di rue Grimaldi, a dx bd Charles III, imboccare bd Rainieri III e continuare su RN98 verso la Basse Corniche per Fontvieille (chi vuole può scendere allo stadio ad imboccare il sentiero litorale, ostico in certi pezzi, che finisce sulla spiaggia della Mala di Cap d'Ail e poi salita durissima su gradini fino alla provinciale!!!). Poi si

prende a sx verso **Eze** (AJ de l'Europe, estivo, prenotare 0493015716) e Beaulieu sur mer sul marciapiede della Basse Corniche, molto comodo.

km **11 Beaulieu**: Seguire la costa nei boulevard alsace-lorraine, marechal Leclerc, avenue des hellenes, avenue dunan, avenue monnet fino al **ponte saint Jean** (che non si passa), sul lato sx della ferrovia. Alla fine una salitella verso l'incrocio del ponte ferroviario. NB: A sx potete fare il giro del promontorio di saint Jean Cap Ferrat, dei suoi boschi e spiagge. Il cammino va dritto in discesa sempre sul lato sx della ferrovia, avenue grasseuil, avenue border, una scalinata in discesa per la lunga spiaggia sabbiosa.

km **4 Villefranche**: Porto di mare e rada sabbiosa, passeggiata marittima/ arrivati al forte, si sale a dx alla pista ciclabile della D6098, che si segue a sx in salita e poi in falsopiano verso la periferia di Nizza (mont Boron). Si devia scendendo ripidi a sx della curva verso il porto di Nizza ed il suo lungomare (Promenade des Anglais)

**NICE** - km **6+7 fino aeroporto: AJ Camelias**, 3 rue spitaleri, dietro il centro commerciale Nice étoile sulla avenue Jean Medecin, a 500m da stazione (OT) e dal mare, uso cucina, 23€ prenotare al 0033 (0)493621554, nice-camelias@fujj.org / seguire il lungomare Promenade des Anglais verso l'aeroporto, passare il ponte sul Var (7km).



**km 8 Saint Laurent du Var:** Pista ciclabile in mezzo al villaggio

**km 4 Cros Cagnes:** boulevard de la plage, palazzi futuristi, porto/ camping colombier, 35 chemin sainte Colombe, a 1km dal centro tel 0493731277 da 16-24€ (1 pers) in stagione

**km 4 Villeneuve Loubet :** camping parc des maurettes, 730 avenue Lefevre 0493209191 da 16-20 € (1 pers)/ seguire il lungomare fino al port Vauban prima di Antibes vecchia e poi dal Fort carré tagliare via il promontorio di Cap d'Antibes

**km 10 ANTIBES: AJ relais caravelle,** 25 avenue de l'antiquité, bus 2A per Cap d'Antibes, 20€ (28€ mp) prenotare 0493613440 contact@clajsud.fr/ camping le logis de la brague, 1221 route de Nice N7, tel 0493335472 da 16€ estivo, contact@camping-logisbrague.com/ Camping Le Rossignol, 04 93 33 56 98 pernottato da 14,90 -21,50 € (1 pers) in stagione/ Camping Les Embruns, al 63, route de Biot, 04 93 33 33 35 da 15,5-21,5 € (1 pers) in stagione// da place de Gaulle andare verso il porto e la costa, seguire per bd du Cap verso Juan les pins e Golfe Juan sul lungomare, salitella, si riprende la lunga D98 fino all'entrata di Cannes centro (non deviare verso il Palm beach) per bd marechal juin, poi a sx bd Alexander III fino alla Croisette (lungomare di Cannes)

**km 11 Cannes:** OT palais des festivals sulla Croisette/ AJ les iris, 77 bd Carnot, prenotare 0493683020 estivo/ andare verso porto vecchio e La Bocca (camping parc Bellevue- 67 avenue chevalier 0493472897 – da 12€ contact@parcbellevue.com), seguire sempre il lungomare e D6098

**km 8 La Napoule plage :** OT al 340 rue monnet 0492979927// a **Mandelieu:** Centre la pinède, 340 rue monnet, 0493936464, estivo/ camping l'Argentiere al 264 bd du bon puit su RN98 tel 0493499504 da 21€/ Camping le Plateau, Rue Monnet, 0493492593 da 12€ in stagione (zona municipio)/ dopo il fiume Siagne, proseguire verso il Château de la Napoule : comincia la Corniche d'or e l'Esterel, con le sue rocce rosse, le calette, tra mare e montagna.



**km 2 THEOULE :** AJ Villa Camille, 68 rue corniche d'or (tra Theoule e Trayas); prenotare 0492973636 da 35€ la MP, annuale, resa@villasaintcamille.org // dal centro paese seguire per Promenade Pradeyrol lungo la spiaggia fino a Pointe de l'aiguille e grotta Gardanne, poi **salitaccia** su

gradini fino alla D6098, che si segue a sx fino al parcheggio dell'AJ villa camille Continuare su strada D559 costiera un po' stretta, Pic du Cap Roux, Antheor o il GR653A che va al col de Theoule in un'ora e da lì a saint Raphael in 7 ore di montagna

km **28 Agay**: OT/b&b Borzo al 149, Boucle de la Baumette, 06 09 85 92 33 a 50€ (2 pers), annuale, catherine.borzo@orange.fr/ Cap dramont, Boulouris, ctra buona per camminare

**INFORMAZIONI SU PERCORSO E ALLOGGI: Albert Matteucci a Saint Raphael 0494836688**

[albert.matteucci@gmx.fr](mailto:albert.matteucci@gmx.fr) / **Philippe Pancrazi 0682692171**

[philpaspcz@orange.fr](mailto:philpaspcz@orange.fr)/

km **9 Saint Raphael** : OT quai Albert 1 al porto 0494195252, **lista di alloggi pellegrini/** Camping l'Ile d'Or, Route de la Corniche, 0494955213 forfait 13,72 € (1 pers) in stagione/ **AC Albert**

**Matteucci 0494836688/** GE les genevriers, 112 bd suveret, cucina, prenotare perché spesso pieno 0494836260 / camping l'elephant al 300 avenue de boulouris 0494952558 da 7€/ camping ile d'or su route de la corniche RN98 Boulouris tel 0494955213// seguire boulevard de Gaulle, il porto, OT, bd Thiers, girare a sx prima del sottopasso su bd de Provence, che diventa avenue Victor Hugo, di nuovo avenue de Provence, alla 2° rotonda giratoria (miougrano) a dx su bd decuers, rond point moulins e dritti al centro di Frejus.

**Qui inizio a seguire il GR653A**

km **3 FREJUS** : AJ chemin counillier 627, pineta vicina alla N7 via Aurelia, 106pl, cuc, 19€ prenotare 0494531875, fuori mano, bus 10 da stazione di saint Raphael, o da centro del vieux Frejus prendere la N7 (avenue du XVe corps d'armée, avenue du general callies, rotonda giratoria via Aurelia, poi a dx)/ Si continua il cammino dalle Arene e anfiteatro romani, su N7, uscire dal paese ed al ponte sul canale Eyran, prendere a dx direzione Montourey e dopo 300m girare a sx su rue du pigeonnier e continuare così, attraversando la D4; poi, su rue de la vernède, chemin des vernèdes fino alla lunga periferia industriale di Puget, dove allo stop girate a sx su pista ciclabile del bd colonel dessert e, passata la N7, girate a dx su bd de Gaulle, entrando in centro paese



km **4 Puget**: **chiesa di Santiago con statua di san Rocco!!!/** Office du Tourisme al 153, rue Isnard 0494195529 [contact@pugetsurargens-tourisme.com](mailto:contact@pugetsurargens-tourisme.com)/ **GEC Maison des Associations (1° piano),**

Céline Vinatier, 99 bd Pasteur 0494195529 (OT) 14pl 15-20€, cucina, annuale, [celinevinatier@pugetsurargens-tourisme.com](mailto:celinevinatier@pugetsurargens-tourisme.com)/ seguire la ferrovia in uscita e poi la D7 (8km larga, ma rumorosa, qualche stradina parallela sul lato sx senza traffico) oppure **al km 4 deviate a sx per Roquebrune** (2,5km- **GEC maison du patrimoine** alla chapelle saint Roch tel 0498113685 cucina, donativo/ AC parrocchia 0494495103) e seguite poi le chemin de la roquette (stradine) a sx della autostrada verso la Roquette, il ponte sull'Argens, la base di kayak, a dx sotto l'autostrada, la "ancienne route de sainte Maxime", ancora a dx su rue des tanneurs verso sottopassaggio ferroviario, il municipio, la N7, la chiesa e piazza con OT (8,5km)

km **12 LE MUY** : OT allée Victor Hugo su piazza centrale in discesa tel 0494451279// **GE le Paradou,** 243 rue de la tour (dalla N7 dopo la Tour ed il museo della liberazione, in fondo a stradina dietro supermercato Casino), 0494451005, da 30€ mp, [giteleparadou@gmail.com](mailto:giteleparadou@gmail.com) / camping possibile/ Torre Carlo V dell'XIV sec, placche ricordo curiose// uscire dal centro sulla via di fronte alla chiesa, passare circonvallazione, poi Bd des ferrières, proseguire nella zona industriale, girare a sx in avenue de l'Europe, arrivare alla D555 e seguirla a dx in salitella per 0,5km e poi, alla rotonda, prendere a sx la D91 verso gli uliveti con opere d'arte

km **4 Sainte Roseline**: cappella aperta alle visite- abbazia é ora una proprietà privata vinicola ed oleicola/ continuare su D91 (il GR653 devia a dx verso la font du broc) fino a rotonda ingresso di les Arcs (città vecchia si staglia in alto a dx) e seguire verso la gare sncf

km **10 Les Arcs**: OT place de Gaulle tel 0494733730/ **AC possibile** alla parrocchia 0494733013 / prendere via della stazione, passarla e poi al ponte a sx fino alla rotonda, dove si va a dx su D10

km **5 Taradeau**: **AC possibile** alla parrocchia 0494731660/ area sosta al municipio e wc al terreno bocce// 4km di salita e 4km su pista ciclabile o GR653A che segue il Florieye

km **8 Lorgues**: OT place Trussy 0494739237/ hotel du parc, 25 bd Clemenceau, prenotare al 0494737001 da 50 € (2 pers) o 35€ (40€mp) hotelduparc.lorgues@gmail.com / **2 GE** al 0494738744 da 6 + 4 pers. da 31€, cucina, in stagione// seguire la D562 e poi a sx verso Vignaubière e Pont d'Argens, passare il ponte e salire verso le Villard su strada e poi su pista fino alla D79. All'incrocio seguire la D279 direzione Carcès e, 250m dopo, a dx c'è il sentiero per l'abbazia

km **23 Abbaye du Thoronet** (XII secolo): l'hotel è carissimo/ Continuare sulla D279 verso Carcès e, a sainte Croix, seguire a sx il sentiero segnato in giallo sul lato sx del fiume che sbuca al ponte sul Caramy (camping a sx) e entrare in Carcès a dx su avenue ferrandin.

km **9 (16km da Lorgues, se si passa su strada e poi lungo il fiume) Carcès** (OT place bramadou sotto la Cité medievale tel 0494045976): **Camping** fougieres, bungalow, piscina, 0494599628 da 10€ nel marabout, fuori villaggio al 165, chemin des Fougères / alla confluenza di tre fiumi sotto il lago artificiale della diga del Caramy, bel villaggio medievale **ripopolato da italiani, come altri villaggi di Francia**, splendidi trompe l'oeil sui muri in centro, la rocca, il teatro// si ritorna al ponte sul Caramy dove siamo arrivati e si prosegue su chemin Notre dame a dx verso la cappella saint Jaume e quartiere Derrot, strada, sentiero lou riourat (rosso) su antica strada a Val, proseguire su route a Tasseau (non salire a sx alla chapelle saint Vincent) con la frecciatura gialla verso D562 e le Val (dépliant del percorso all'OT)

\***opzione 13km Vins Caramy** variante personale: da Carcès si può seguire la pista lungo il canale acquedotto, sopra il corso del Caramy, fino al lago di Carcès e costeggiarlo a dx. Poi, dopo il parcheggio, prendere a dx la D24 verso **Vins** (tutti i servizi / Assoc. Sauvegarde, Jean-Claude al Château de Vins 04 94 72 50 40 contact@chateauvins.com, **AC pellegrini a 10 € con credenziale**) / in 5km su D224 si arriva poi a Le Val (tutti i servizi) oppure in 8km andare a Brignoles su D24 (**AC Nicole Lemaire 0494448588 o dalle suore**)

Km **16 Le Val**: OT place de la Mairie, poco disponibile, 0494430221- CH Bénédicte Fage 2180, route de Vins, tel 0675705097 con due monolocali da 50€ (2 pers.) cucina/ **potete scendere giù in 2km a Brignoles e poi proseguire per Tourves su ctra ed arrivare a saint Maximin in 20km/** sennò su D28 sono 11km per Bras più 10km per saint Maximin la sainte Baume

\* **variante km 2 Brignoles** : OT place 14 juillet 0494699826/ camping municipal// **AC** possibile Isabelle Guilhermet, 37 rue de la republique tel 0617102448 isabellegh@yahoo.fr o **AC** parrocchia e suore di saint Jean, tel 0494590805// cappella XI/XII secolo, palazzo conti di Provenza XI sec, museo, porte storiche/ seguire la strada parallela alla ferrovia

\* **variante km 12 Tourves** : OT/ **AC** possibile alla parrocchia tel 0494787157 - grotte del Caramy/ seguire strada per Martelle, passare ferrovia e dritti su strada per Saint Maximin

Km **11 Bras**: **AC possibile** Jobert al 9 rue du 24 fevrier tel 0494699478/ chiesa templaria su D28/ si arriva a saint Maximin su chemin du Moulin e poi a dx avenue de la Libération



km **10 Saint MAXIMIN la sainte Baume**: OT nella piazza della imponente cattedrale 0494598459/ **posto molto turistico e caro-** Hotel Plaisance, 20 pl. Malherbe 0494781674 da 52-65 € (2 pers) ferrero.nathalie@gmail.com/ Camping Le Provençal, Route de Mazaugues 0494781697 da 6€ in stagione, camping.provençal@wanadoo.fr/ **AC** possibile Bossu Plattard al 5 di place Molère, tel

0494777360-0610385621 a 15€, cucina, prenotare/ prendere da place Malherbe l'avenue Albert 1er, passare la stazione bus e piscina, prendere a dx la strada parallela alla N7 e poi, alla rotonda giratoria, la D3 verso Ollières. Subito dopo il villaggio, a sx seguire la strada "ancien chemin de Pourrières" che arriva al canale e lo segue a dx.

km **15 Pourrières**: AC padre Christophe 0494785740 con 2pl alla Paroisse - klysiakk@wp.pl no cena, chiamare prima// villaggio arroccato, chiesa XI sec/ seguire la D623 è più semplice

km **6 Puylobier**: OT square casanova tel 0442663445/ **GEP gorgeon**, 5 impasse du figuier, da 15€ 0442663505 cucina, in centro/ CH Lou Ribas, 134 avenue des Fourches 0442663219 da 25€

louis.paoli@gmail.com/ Camping Le Cézanne, 0442663633 da 10€ in tenda, 15€ in caravan, mail@le-cezanne.com// GR653A esce su D57b fino al chemin de la Jaume che si segue a dx, poi la D17 fino alla fattoria la coquille e costeggia il massiccio sainte Victoire tra uliveti e pietraie. Alla casa del parco (BR maison de la sainte Victoire) sale a dx dall'altra parte verso il rifugio Cezanne e il barrage de Bimont, ci si chiede il perché...??/? meglio seguire la D17 in discesa per le Tholonet e Aix en Provence

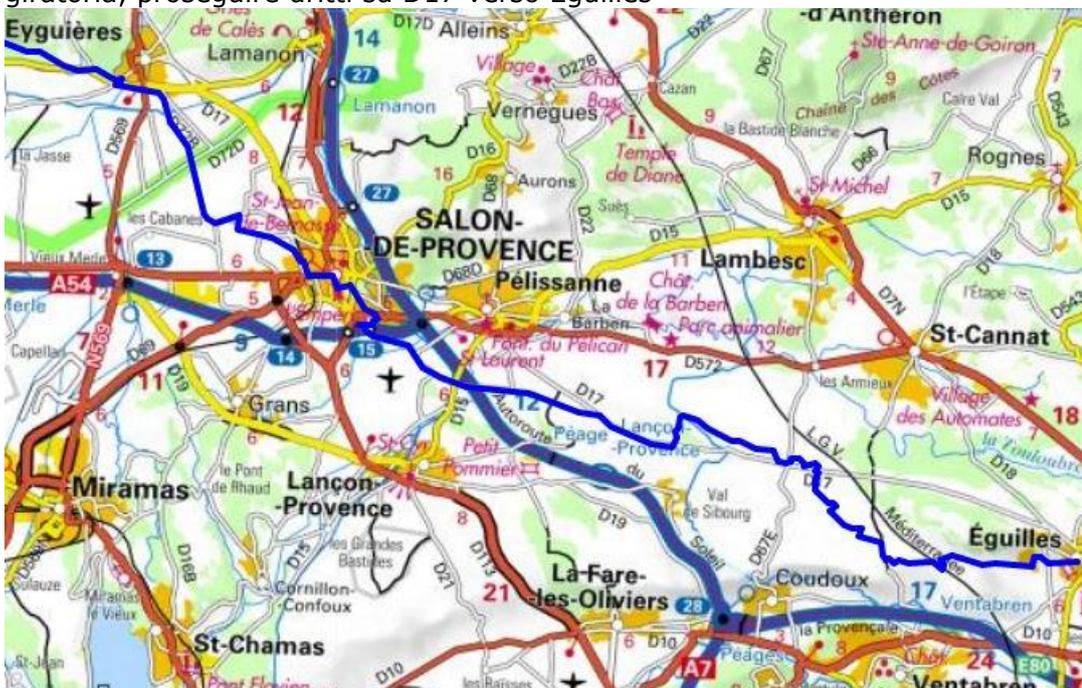


#### INFORMAZIONI SUL PERCORSO E GLI ALLOGGI

\* Les Amis de Saint-Jacques en Alpilles 55, rue André-Marie Ampère a Salon de Provence- [stjacquesalpilles@yahoo.fr](mailto:stjacquesalpilles@yahoo.fr) 0490562760// OT michelle.valesi@gmail.com 0677592327 - francoise.namer@free.fr 0608037798

km **21 AIX en Provence** : OT place de Gaulle 2 tel 0442161161 alla fine di cours Mirabeau, asse centrale della città molto turistica - **AC chapelle des oblats**, 60 cours Mirabeau 0442931940-0620182407 a 15€ (martedì e venerdì apre alle 22h) / **AJ** al 3 avenue Pagnol, vicino alla fondazione Vasarely, bus 4, da 19-22€ 0442201599 ajaixresa@wanadoo.fr/ **Association** Les Amis de la Nature, 0679651260 André Eynaud, 27, avenue Fontenaille (Pont de Béraud, supermercato Intermarché) tel 0442231538 da 10pl a 13 €, cucina, annuale/ AC possibile GAUTHIER 0442523233/ AC possibile ZELLNER 0442230372 /

Dall'OT prendere avenue Bonaparte, bd de la republique, polizia municipale, deviare a sx su cours des minimes, seguire a dx avenue Dalmas, passare sotto ferrovia, sopra autostrada, arrivare alla rotonda giratoria, proseguire dritti su D17 verso Eguilles

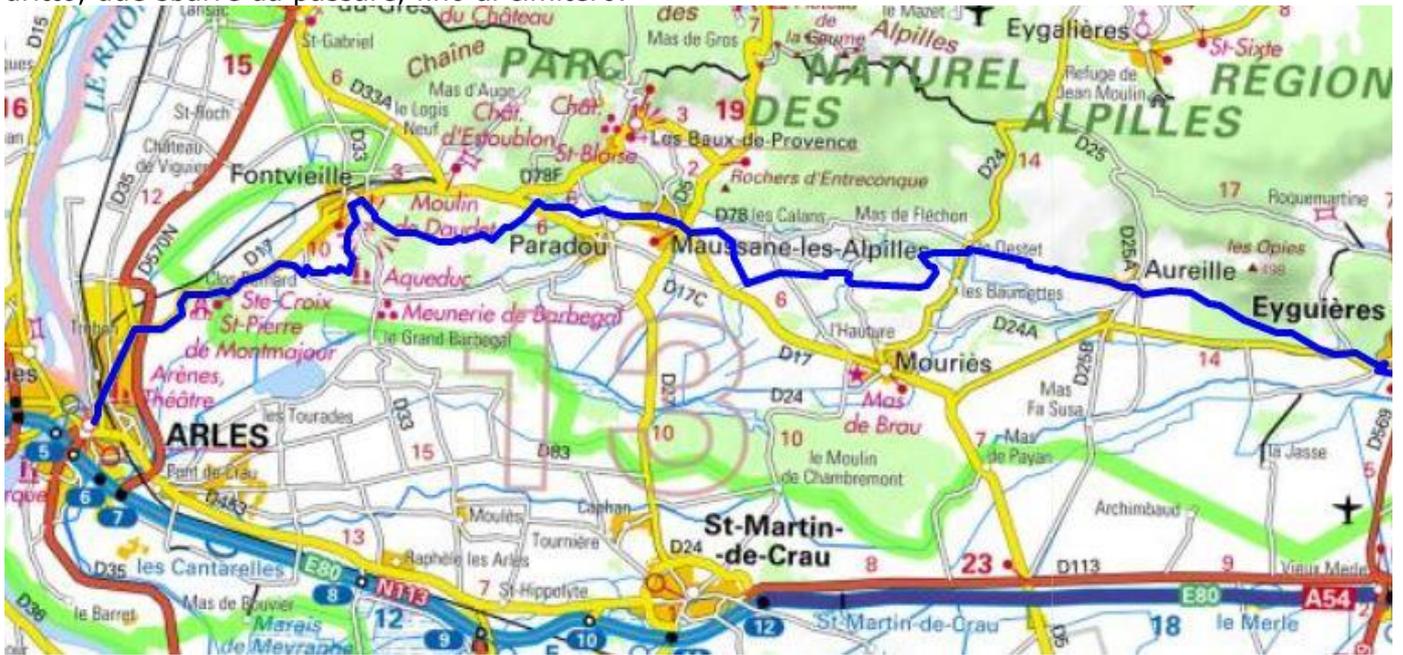


km **10 Eguelles**: **AC** possibile parrocchia, prenotare 0442926651 Père Denis, place payeur; paroisseeguelles@orange.fr / seguire ancora la D17

km **18 Pelissanne**: sempre la D17 per entrare in centro di Salon de Provence

km **5 SALON de Provence** : **OT cours gimon 56, 0490562760, molto gentili, per la lista delle Accoglienze in famiglia/** AC possibile al centro saint François, 0490563651/ AC possibile alla parrocchia saint Laurent 0490562615/ hotel regina, rue Kennedy 245 tel 0490562892 da 35€ / Hôtel du Théâtre, 29 bld Nostradamus, 0490500916 da 32 €/ AC possibile Garbe 0490566885/ AC possibile Buchet 0490421185-0688672568/ AC possibile Calvo 0490581316-0616540048/ castello Emperi e museo militare, casa museo di Nostradamus/ **c'è sempre molto vento in questa zona, il famoso Mistral !!!/** dal centro città seguire rue Kennedy, poi a sx bd ledru rollin e continuare sulla D17 e poi prendere a sx per les Paluds ed il GR6 sterrato. Siamo nella Camargue, terra di paludi e stagni, tori e cavalli, parco naturale molto conosciuto.

km **7 Eyguières**: OT place de l'ancien hotel de ville tel 0490598244 - camping Nostradamus route d'Eyguières tel 0490560836 da 10€/ **AC parrocchia, senza doccia/** seguire la D17 ed il GR6 sempre dritto, due sbarre da passare, fino al cimitero.



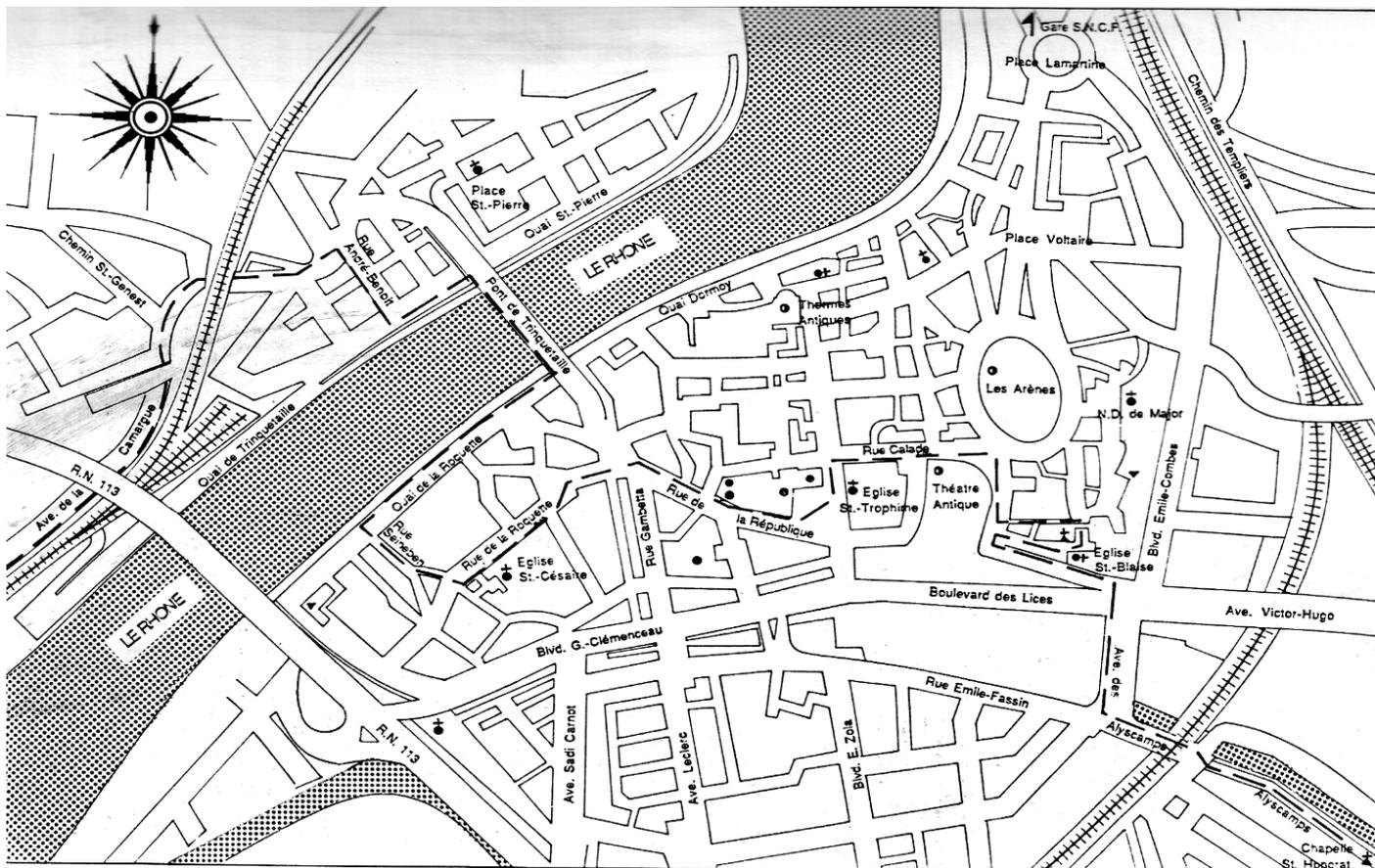
km **6 Aureille**: piana degli uliveti, si prende a dx la D24A vecchia ferrovia/ segnali gialli

km **7 deviazione a Mouriès**: OT 2 rue du Temple 0490475658/ **AC parrocchiale**, chiavi dal farmacista in piazza, tél la sera 0490476589/0490475291/ CH Mistral- 39bis rue Jean Jaurés 0611768231 da 30€ per pellegrini/ pista ciclabile sulla D17 o GR per Maussane

Km **6 Maussane**: OT place laugier tel 0490545204/ camping les romarins, route de saint Rémy (la D5), tel 0490543360 a 17-19€, piscina/ AC possibile Rocher 0490544171 leth.rocher@sfr.fr/ proseguire per Paradou, Château Montauban sulla D17. A **Fontvieille si incrocia il GR653D dal Monginevro.**

km **8 Fontvieille** : OT avenue des moulins tel 0490546749- Camping municipale les pins, inizio paese sulla sx, rue michelet, 14-16€ prenotare 0490547869 camera a 22€/ GEP Les Enganes 0490547210 da 23€ cucina/ AC possibile Bienvenu- 24 rue du lion 0689946810/ AC possibile Duchemin- 5 LOT. Magali 0490546738// passare per il mulino Daudet, l'abbazia saint Pierre de Montmayor, arrivare alla D17, la rotonda del point des moines. Alla grande rotonda giratoria prendere avenue Stalingrad e dritti in centro (vedi cartina di Arles)

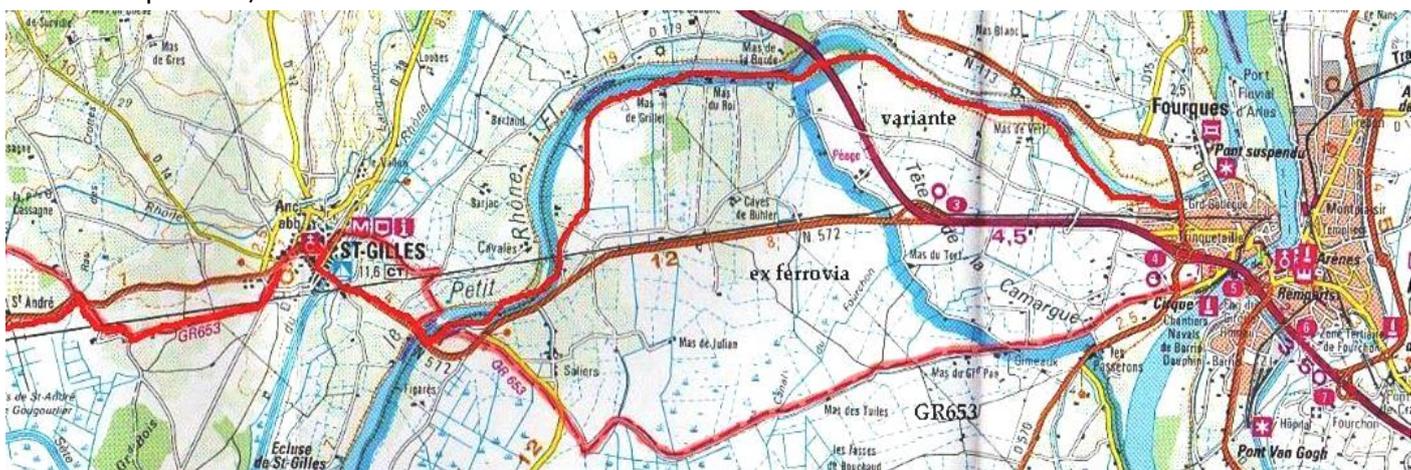
km **10 ARLES** : OT esplanade de Gaulle, fuori da centro storico, 0490184120, vi fornisce la lista delle accoglienza e telefona per voi - **AC amici del cammino, Paul Debard**, 30 avenue pskov, MP a donativo, 0490962909 renee.debard@wanadoo.fr / AJ al 20 avenue Foch, 21€ prenotare molto prima arles@fuaj.org a 2km dal centro, dietro stadio municipale, bus 4 verso Fourchon, fermata Fournier/ **altra responsabile delle accoglienze in famiglia: Annie Curinier**- Impasse Abbé Grégoire (vicino Eglise des Prêcheurs) 0490520433 da 2 pers/ GEP l'aubergine rouge al 4 di rue Arago tel 0611865531/ / Antica capitale romana, il Rodano, le arene, la feria; un giro possibile nella Camargue ed a Les Saintes Maries de la mer.



## 2 parte: da Arles a Carcassonne: il canale du Midi

da Arles si segue la via Tolosana (GR653) fino a Montpellier, poi il canale du Midi fino a Carcassonne. A St Gilles alla fine della prima tappa si pone il problema di scegliere per dove passare: la via d'Arles che va verso Montpellier all'interno, oppure la costa verso Aigues Mortes seguendo il canale. Ci si ritroverà a Montpellier e da lì seguire il canale du Midi per Carcassonne diventa scelta normale, soprattutto in periodi di forte calore o vento.

**km 0 ARLES** (OT esplanade de Gaulle, fuori da centro storico, 0490184120 lista di AC in città) - AC amici del cammino, Paul Debard, 30 avenue Pskov, dp a donativo, tel prima 0687282734- 0490962909 renee.debard@wanadoo.fr / AC Annie Curinier- Impasse Abbé Grégoire (vicino Eglise des Prêcheurs) 04 90 52 04 33 da 2 pl//GEP l'aubergine rouge- 4 rue Arago tel 0611865531 a 15€/ GEP maison du pèlerin, stessa proprietà dell'hotel Calendal, tra le arene ed il teatro, tel 0699711189 a 25€ cucina disponibile/



la prima tappa può seguire la ferrovia dismessa oppure la variante locale (tracciato rosso) sulla sponda del piccolo Rodano (fare scorta d'acqua), passare su ponte ferrovia che poi si prosegue fino a ctra in direzione del serbatoio acqua, salita al centro storico di St Gilles e discesa alle rovine romane e cattedrale, accoglienza alla cattedrale

**20 km St GILLES (san Egidio, san Gillo):** OT place mistral 0466873375- GEC 2 impasse du cloitre, 0610398707, da 13 pl 12€, timbro e soldi alla cattedrale a 50mt/ Antico porto commerciale e grande centro medievale di pellegrinaggi ormai desueto/ si riparte sul GR653 lungo ferrovia dismessa lato sx. **Qui sono possibili ora varie opzioni:**

**1° possibilità: seguire la mia variante personale verso il mare che descrivo qui di seguito fino a Montpellier.** Da St Gilles proseguire lungo ferrovia fino a deviare a sx su ctra per Franquevaux (8km), si passa il borgo e si arriva al ponte sul canale, non passarlo, ma scendere sulla sponda a dx, sentiero erboso lungo il Canale fino alla meta!



**Canal du Rhône.** Seguire il canale lato dx per Gallicien (4km area di sosta con acqua a dx nel parcheggio dopo ponte e base nautica), continuare sempre su sponda fino al bivio (Tour Carbonnière), si sale su ctra, si scende dall'altra parte sempre sulla sponda del canale, si ritorna a sx verso bivio e si prende il canale al mare lato dx verso il centro città

**30 km Aigues Mortes :** OT in piazza st Louis, 0466537300/ 2 Camping fuori città e HR l'Escale, fuori dalle mura, 28€ (50€ la tripla) un po' troppo rumoroso, 0466537114/ altri HR stessi prezzi- Città fortificata quadrata costruita dal 1248 su pali di quercia conficcati nella laguna (come Venezia), punto di partenza delle crociate di Louis IX, ma anche cuneo strategico tra il Languedoc Roussillon dei re d'Aragona e la Provenza dell'impero germanico/ La Tour de Constance fu la prigione degli Ugonotti/

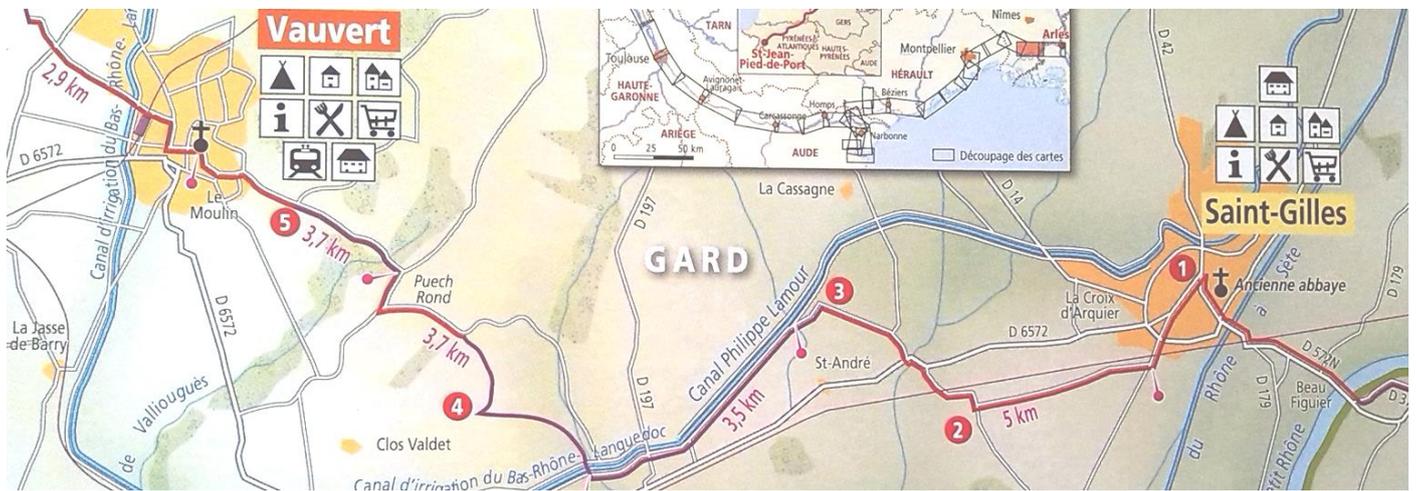


Continuare su D979 lungo canale al mare fino all'ultimo ponte che si attraversa e si va a dx sulla D255 verso **Grau du roi (8km)**

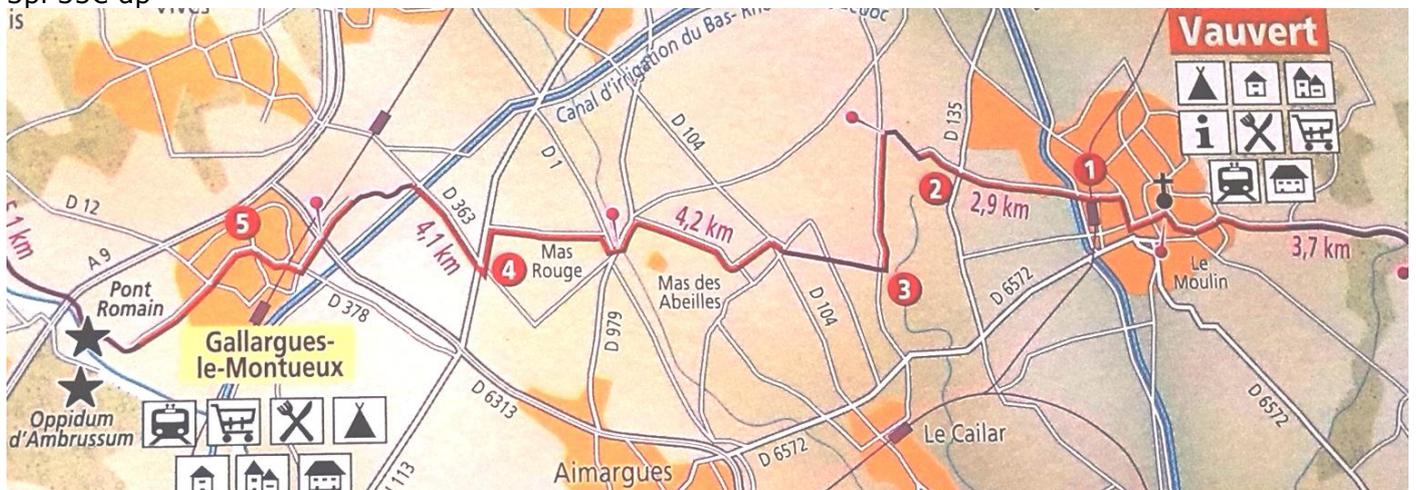
**15km Grande Motte:** OT al 55, rue du Port 0467564200 per Camping e hotel vari- littorali turistici di massa, deserti fuori stagione/ pista ciclabile

**10km Carnon plage:** OT/Camping e hotel- Potete prendere il bus ed andare a **Montpellier all'accoglienza di san Roch (11km a piedi)**

**2a possibilità: seguire la via d'Arles da Saint Gilles a Montpellier**



**17km Vauvert:** - OT place renan 0466735240- AC parrocchia Notre Dame de Vauvert, 2 pl tel Brouhez 0466884643 o Pujalte 0671291533, sommario/ GEP relais des pèlerins, Eric Nicolas, 147 av. Jean Jaurès, 06 77 17 68 68 da 14pl 10€ dp 35€ / GEP Pin Parasol, Claudine & Jean 0670198950 da 3pl 35€ dp



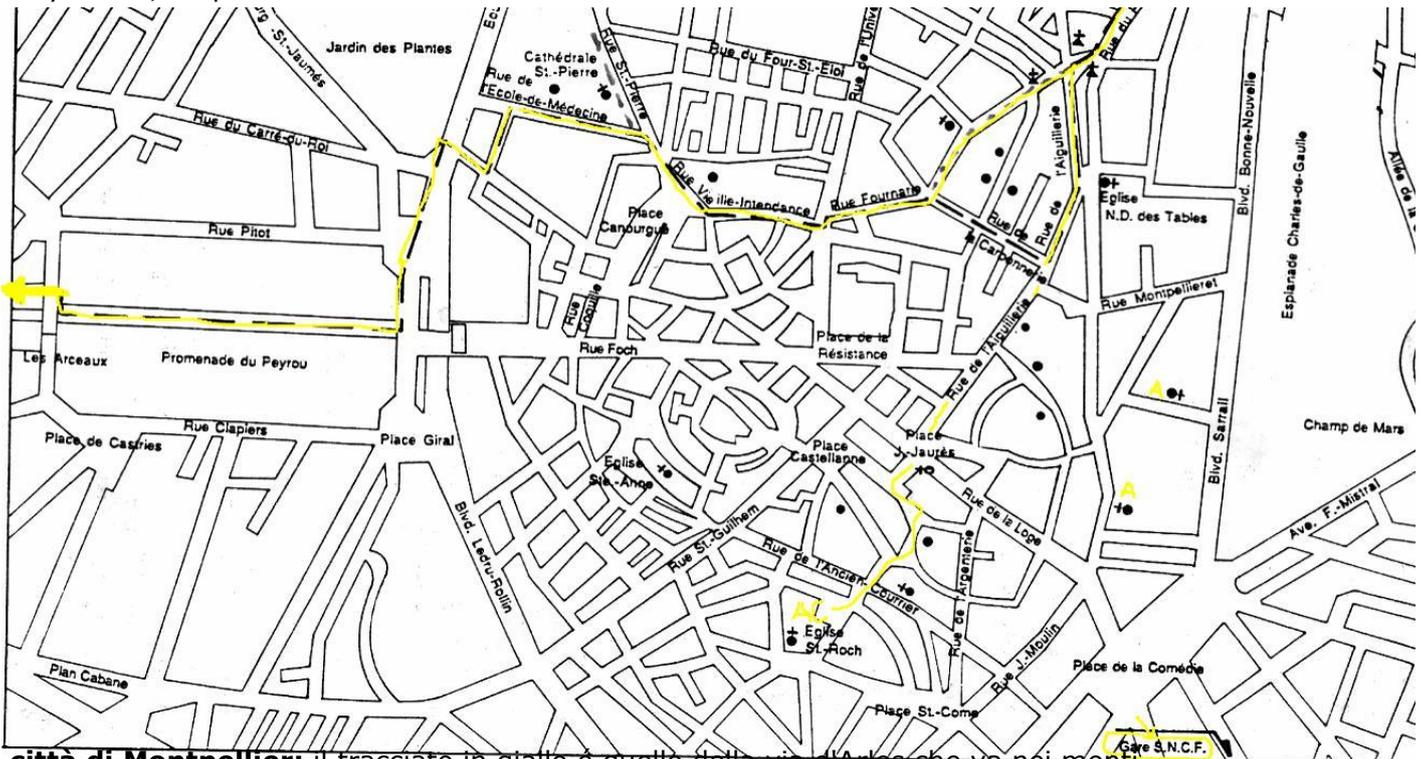
**12km Gallargues:** GE, rue Dublet- 6 pl cuc 5€ - Isabelle Cruzio 0466531395- municipio 0466350291- da' informazioni sul cammino



NB: da Gallargues a Montpellier sono 38km, ma si possono ridurre a 30 prendendo il bus a Vendargues ed evitando la periferia lunghissima di Montpellier



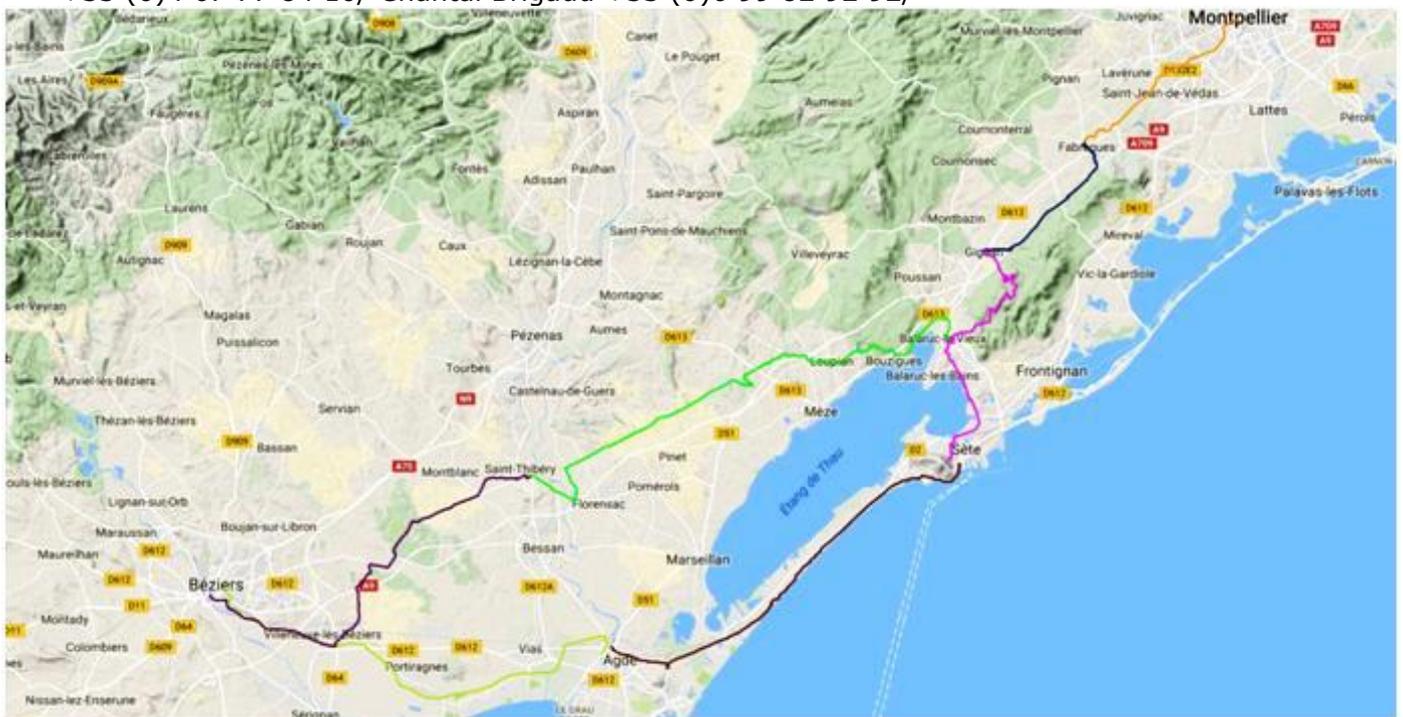
**MONTPELLIER: AC confraternita saint Roch, nella chiesa in centro storico, 4 rue Vallat, 0467527487 o 0681577033**, apre alle 16h, cucina, donativo, tutto l'anno/ AC da Martine le Corre, 333 rue Mourèze tel 0467034608/ GEP Chemin Faisant, 6pl, 15€, aprile-ottobre, apre alle 15h, 1 rue Guynemer, tel prima 0467410611



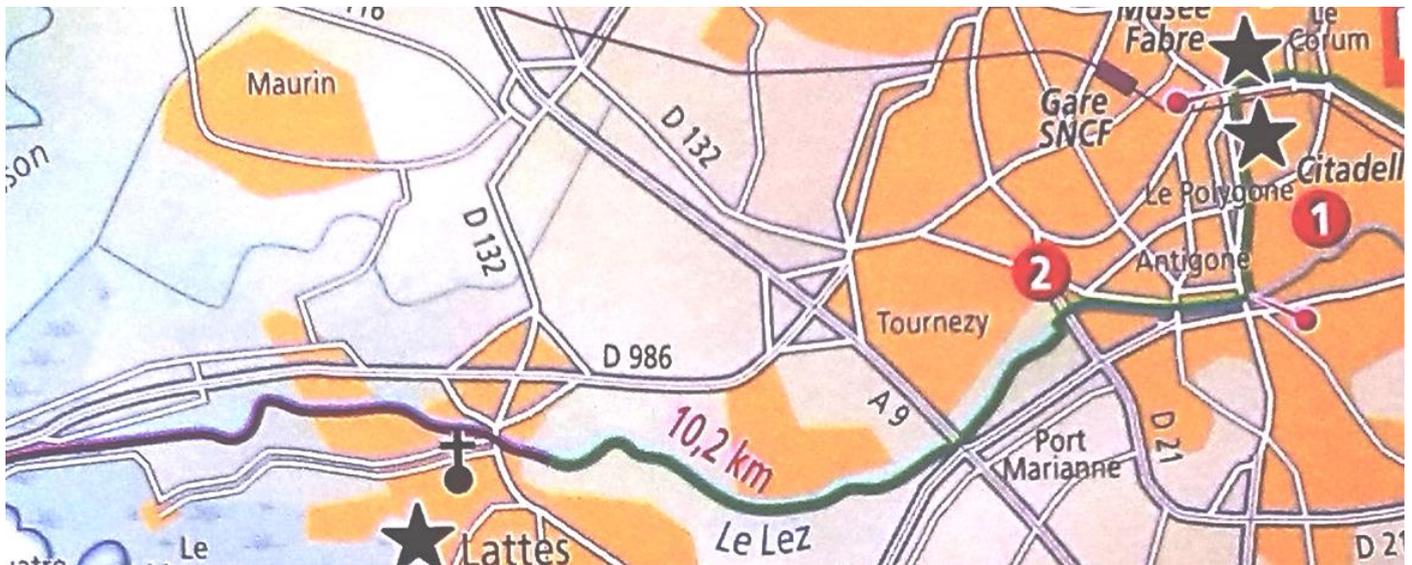
**città di Montpellier:** il tracciato in giallo è quello della via d'Arles che va nei monti.

**NB: Variante da Montpellier a Beziers** per l'interno con tappe

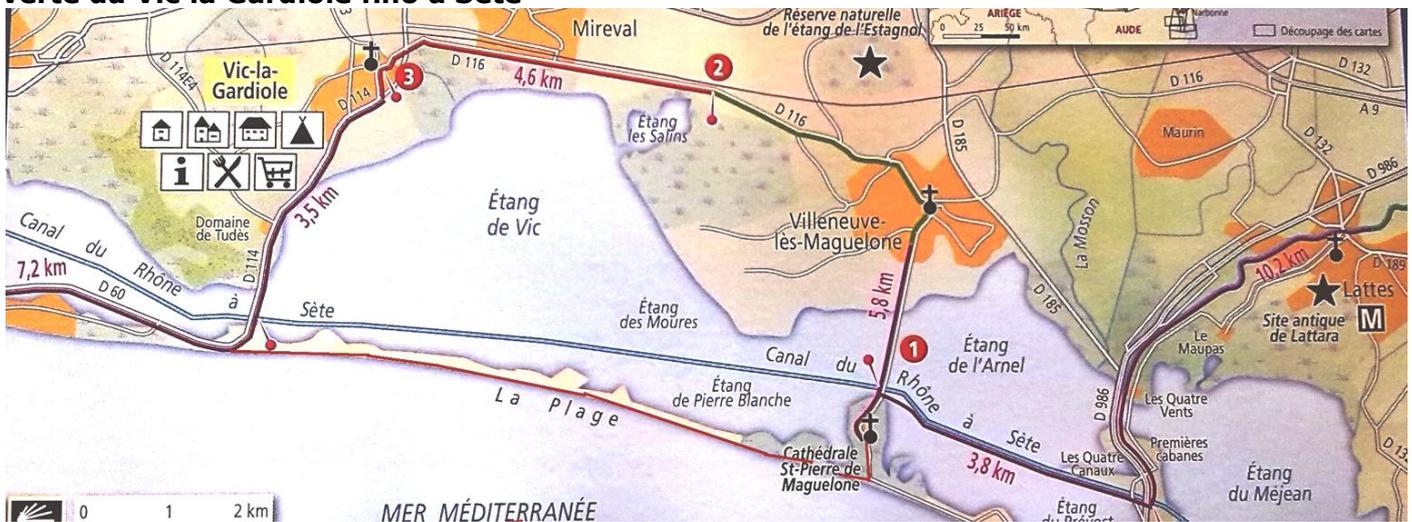
- 1) **Gigean:** GEC, 3 rue de l'église vieille, da aprile a novembre, prenotare tel 0467466464-0688933405 cucina o Père Bogdan Lesko +33 (0)761898748, apre alle 16h
- 2) **Saint-Thibéry :** GEP associativo le Baroulet- 24, rue de la République da 15€, da marzo a ottobre, cucina, +33 (0)671713746 Dany Jamme/ Fetter +33 (0)6 03 39 80 40/ Michel Laurent +33 (0)4 67 77 84 10/ Chantal Brigaud +33 (0)6 99 82 92 92/



**Ma noi preferiamo tornare al Canal du Midi prendendo la pista ciclabile lungo il fiume Lez fino a Palavas les flots**



**Poi si può continuare sulla spiaggia o seguire la traccia ed arrivare nei due casi alla Voie verte da Vic la Gardiole fino a Sète**



**Attenzione all'entrata in città!**



**SÈTE:** (OT) AJ villa Salis, rue du general revest, dopo rue de Gaulle e giardini, sulle pendici del monte st Clair, 96pl, no cuc, da 21€ in su, résa 0467534668/ Città di Georges Brassens e porto di mare di pescatori emigrati italiani dalla Campania; d'estate duelli in barca con lance e scudi (les Joutes) sul Canal du Midi (da vedere!)/



**23km totali fino ad Agde centro**



**15km Marseillan plage:** bungalows municipali, 0467219727 a 22€ - OT, Avenue de la Méditerranée 0467218243 per monocali attrezzati/ vari Camping- porto e faro des Onglous, stagno di Thau, **il canale du Midi (135km a Carcassonne)** con le sue sponde incassate al riparo dal vento e dal sole, sotto i platani, basi nautiche per acqua e rifornimenti

**5km Bagnas:** stagno, riserva naturale, Prades / **camping**

**3km AGDE nord:** fiume Herault, mura, cattedrale fortificata, castello, la chiusa rotonda (**Centro di informazione del Canal du Midi, documentazione**) - seguire sponda sul lato sx: cimitero di battelli, chiatte e di sogni d'avventura... opere di ingegneria idraulica.



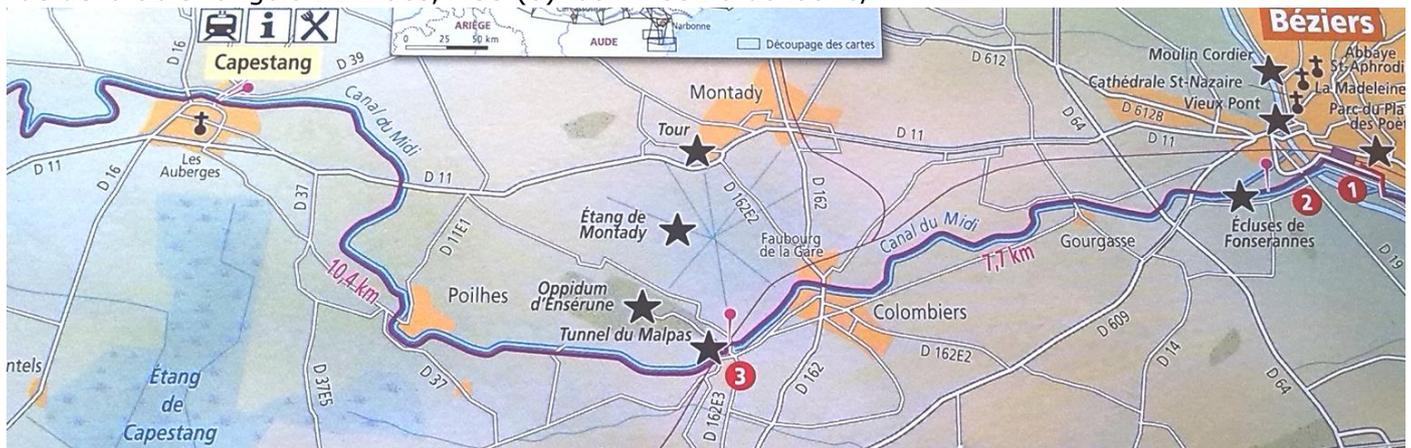
**km Vias:** Port Cassafières (BR e H) obbligo di passare dentro e girare intorno ai cantieri... che palle! però c'è un bar/ continuare sempre a sx

**7km Portiragnes:** base nautica/ camping estivo- Chiusure storiche, case in basalto, via verde ciclopedonale fino a Beziers sempre lato sx

**4km Villeneuve:** Camping estivo lato dx, 14€/ base nautica/ seguire sempre il canale in basso a Beziers e dopo il port neuf, alla rotonda, prendere a sx il pont d'Occitanie, parallelo al ponte canale sull'Orb (del 1857)

**6km Beziers sud:** salire in centro per il parco dei poeti di fronte alla stazione e imboccare la lunga piazza alberata "allée Paul Riquet". OT in avenue saint Saens 29, all'altezza della statua di Riquet, a dx nella discesa, tel 0467768400/ chiesa di saint Jacques sulla collina sopra la ferrovia e la cattedrale saint Nazaire con la piazza della rivoluzione e degli albigesi (catari)/ Pastorale du Chemin St. Jacques,

Serge Malbec: +33 (0)6 98 85 00 97 per alloggio/ Gite Bon Camino, associativo, tutto l'anno, cucina, rue de la tible- angolo BD Macé, +33 (0)768774331 a donativo/



**Proseguire verso periferia della città a Fonserannes: area sosta, bar, fontanella/** le chiuse più famose a 8 (7) balze, lunghe 312m, alte 22m, patrimonio storico/ poi si cammina su lato dx costeggiando l'antica via Domizia che viene dal Passo del Monginevro;  
**6km Colombiers:** OT/ base nautica, abbaziale visigotica, **area sosta** con acqua/ Camping les peupliers: 7 Promenade de l'ancien stade 04 67 37 05 26 mobilhome.  
**2km Malpas:** maison du Malpas (centro di documentazione) del primo tunnel del Canale, lungo 173 metri, costruito in 6 giorni! deviazione ad Enserune: scavi dell'oppidum romano  
**4km Poilhès:** BR NS Piccolo villaggio (qui al lavatoio ho rischiato di morire per ipotermia in una notte gelida di marzo; mi salvò un bimbo che passava con sua madre e che attirò l'attenzione sul "morto"...)  
**7km CAPESTANG:** OT/BR NS/ GEP Lo Castel, 9 Place Péri tél 0467375123 cucina/ AC Mme Gisbert +33 (0)683035179/ camping municipale du Tounel, Rue Brassens 0467498595 maggio- settembre/ Base nautica/ Abbaziale/ il canale verso Argeliers



**10km La Croisade :** da Capestang si può seguire la strada, più corta  
**4 +2km Argeliers:** villaggio storico che viene sfiorato dal canale che gira verso sud/ GEP Marande- 2, rue de la Brasserie/ CH La Tour: 50€ la doppia con colazione, tel 0468473260  
**5km Pont de la Cesse:** canal de la Robine (occhio a non seguirlo) - a sud Sallelès (H e servizi) per il canal de jonction, a nord Mirepeisset: Camping Homair 0821200126 a 2km dal Canale, Mobil home e chalet/ GEP Passage à gué, Rue de la Rigole



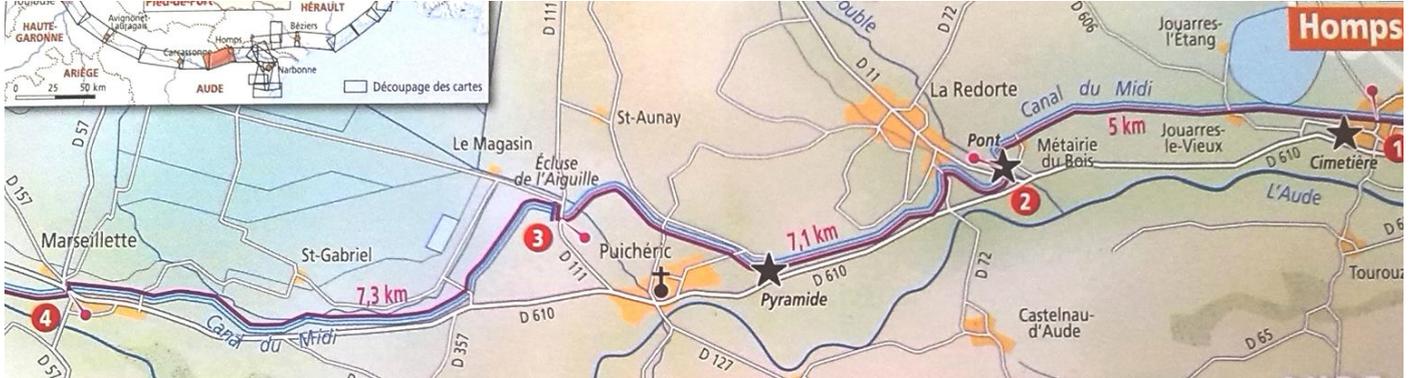
**2km Le Somail** : GEP Pierrette Bernabeu, 21 pont du somail tel 0687473883 da 35€/ **Ginestas** : GEP Tina & Ruud Hol, 6 rue Paul Riquet- 0468484423-06795533376 Dortoirs € 28-25 - villaggio d'artisti, pont neuf

**6km Ventenac** : GEP Centre Célestine - 5 côte Vieille 0468492924 dormitorio a 20€/

**4km Paraza** : Paraza e Roubia: patrimonio mondiale- Castello, ponte canale

**8km ARGENS** : GEP La Peyrade 0468273407/ Domaine des Maels, 32 avenue des Platanes 0468275229- 0623493416 da 40€ sul canale / borgo antico, il canale svolta a nord

**6km Homps** : Auberge de L'Arbousier, 50 avenue de Carcassonne, 0468911124/ Castello, chiesa, porto/ a 2km a nord: **Olonzac**, AC possibile Père Joseph +33 (0)684285821 oppure CH Eloi Merle 0468276202-0789512842



**6km La Redorte**: H/GEP Cubille - 23, Rue de la Cité Tél 0468915888 - 0687175913/ GEP Mme Martinez 7, Av de la République 04 68 91 49 55- pont neuf a 11 archi, castello,

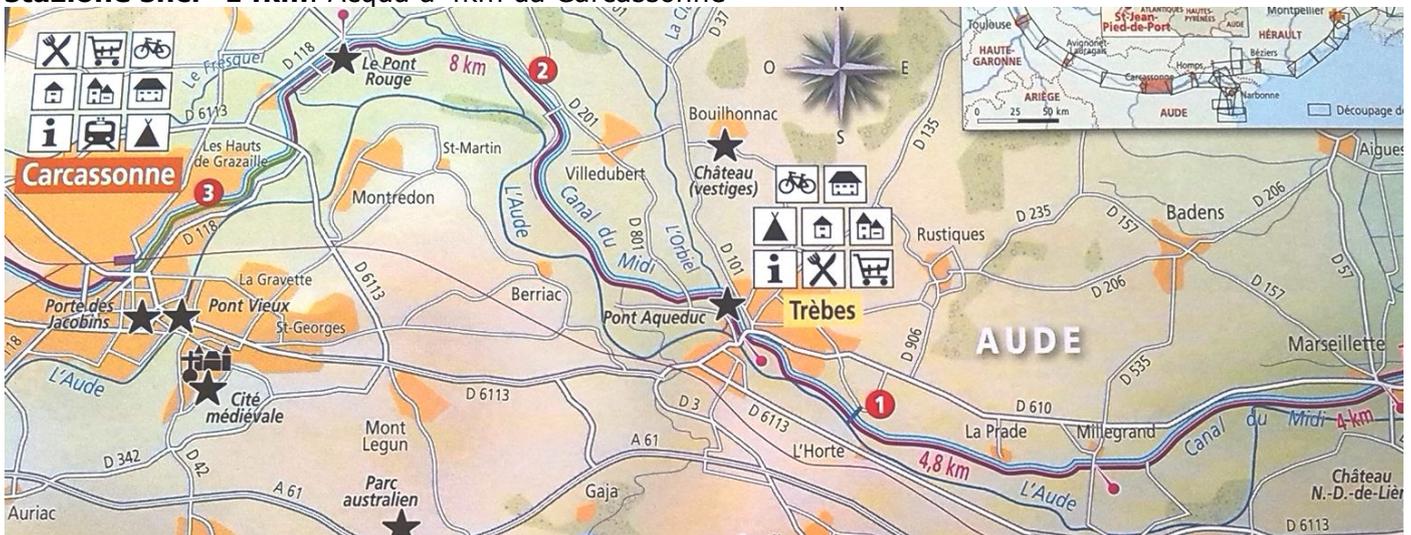
Parrocchia di **Bize Minervois**: AC possibile +33 (0)6 71 42 6253 Père Kapenga Henri

**4km Puichéric**: Appartement Le Massanous- 9 Rue de l'Abreuvoir da 35€/ Villaggio XI sec, castello, chiesa dell'aiguille a 2km/ passare lato dx

**9km Marseillelette Capendu**: GE relais occitan, route de Capendu, 1,5km dopo 0468791267 Josiane/cuc/20€ (particolare)/ Antichi stagni prosciugati// passare lato sx

**Malves en Minervois**: GE Castel 30pl, 2 dormitori, 20€ cuc, Marzo-Novembre, avenue des pins, tel 04 68 72 28 96 - 06 82 66 08 90

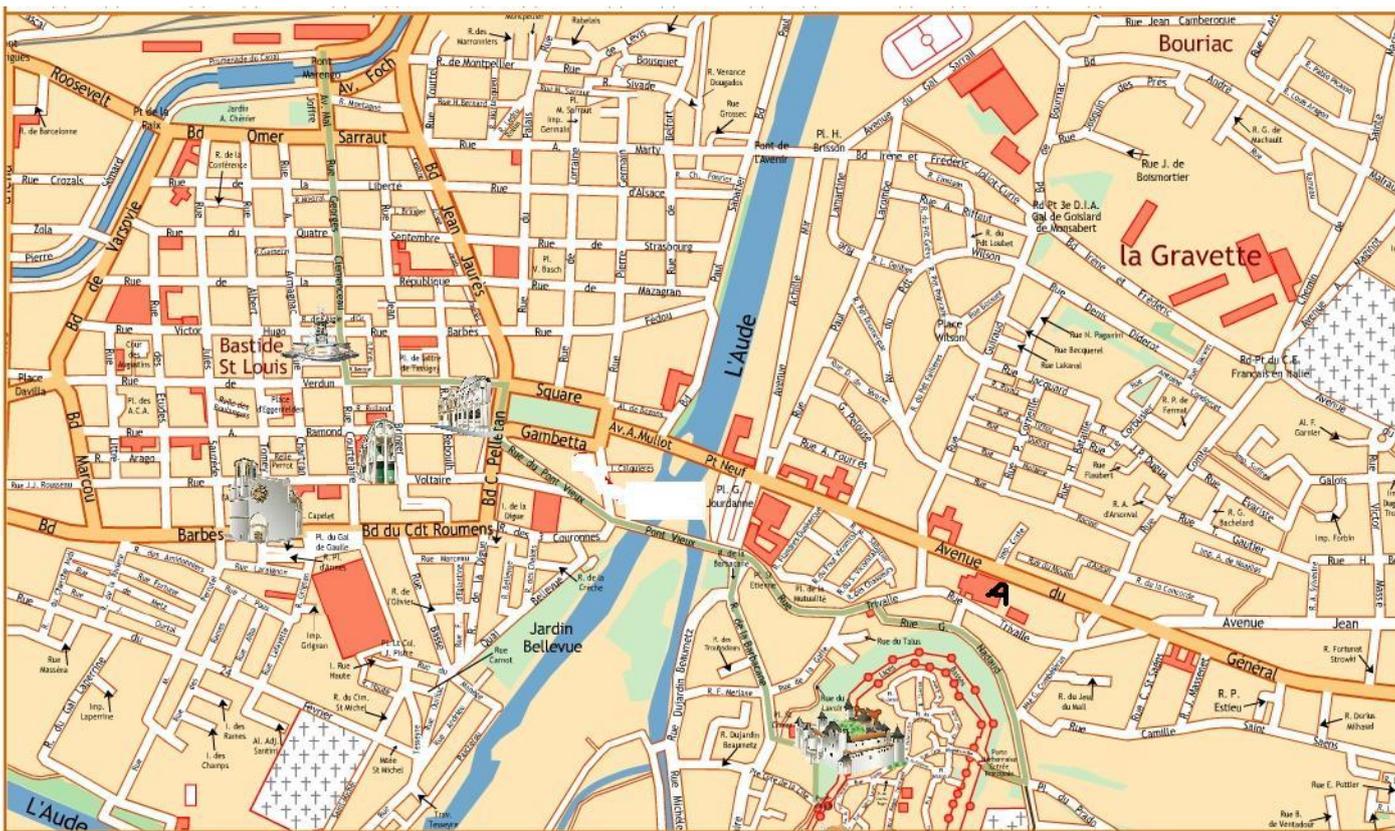
**10km Trèbes**: OT/ tutti i servizi/ camping micocouliers/ area di sosta con acqua e servizi al canale, piscina municipale- Base nautica con tre chiuse// **seguire la via verde fino a Carcassonne stazione sncf -14km**. Acqua a 4km da Carcassonne



**12 km Carcassonne** : OT stagionale nei giardini della stazione ferroviaria/ passare il ponte ed entrare su avenue marechal Joffre e Clemenceau per il centro città (bastide san Louis, la cattedrale), arrivare all'OT centrale, rue Verdun 28 tel 0468102430, andare a sx, square Gambetta, a dx su rue du pont vieux, passare il ponte, seguire rue Trivalle e salire alla Cité per un giro turistico/ GE Notre Dame de l'Abbaye, 103 rue Trivalle (affreschi catari sul muro di cinta), porta a sx nel cortile, **a donativo** (15 € DP 27€) se c'è suor Françoise 0608030799, sennò l'impiegata vi pela 36€ (camera e colazione) e 13€ per cena!, tel prima 0468251665/ due ostelli in rue trencavel e rue trivalle, nella Cité, 23€ prenotare 0468252316-0468711484 carcassonne@hifrance.org

**3 parte: da Carcassonne a Lourdes via del Piemonte Pirenaico GR78**

**ITINERARIO:** da Carcassonne ci si inoltra sulla via del Piemonte verso la catena pirenaica. Questa opzione é per me la più semplice per camminare o biciclettare, per vedere bei posti e seguire le montagne pirenaiche, e permette a Lourdes di deviare verso il passo del Somport ed il cammino aragonese o di proseguire per saint Jean Pied de port ed il cammino navarro.



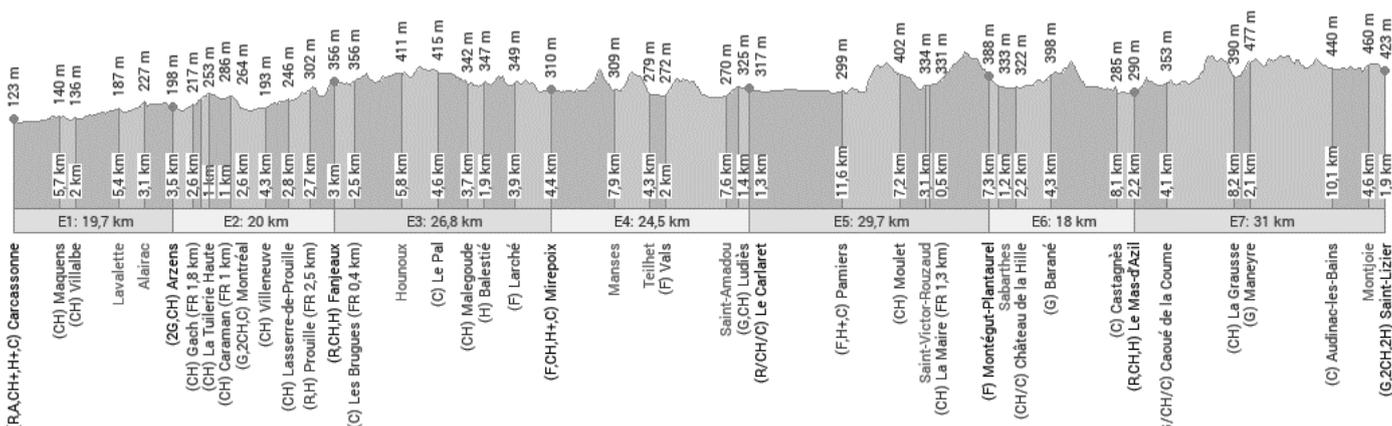
I - De Carcassonne a Saint-Lizier - 169,7 km

Parte I del viaje desde Carcassonne hasta Saint-Jean-Pied-de-Port (524,9 km) por la Vía de Piedemonte.

Se muestran las altitudes y distancias parciales de las 34 localidades con alojamiento y de otros 9 lugares.

R: acogida en conventos o parroquias. G: gîte d'etape o centre d'accueil para senderistas. F: acogida en domicilios particulares.

A: albergue juvenil. CH: chambres d'hôtes. H: hotel, hostel. C: cãmping. FR: fuera de la ruta.



**Il Cammino inizia dal Pont vieux (freccetta del GR78 sul palo della luce),** lungo le sponde del fiume Aude, nel quartiere di saint Jacques: verdi colline, campi di grano, vigneti, girasoli, saliscendi... Si piega a sx in Rue des trois Couronnes, che diventa Bd Commandant Roumens (chiesa di Saint Louis). Proseguire diritto (Bd Barbès) e poi Rue Dr Gout e dirigersi verso sx, route de Limoux D118. Dopo una rotazione, si lascia la D118 con deviazione a dx per il primo villaggio, Maquens, che si attraversa per raggiungere la route di Lavalette D18 che vi farà passare sotto l'autostrada. Dopo il ponte, girare a sx per raggiungere Villalbe.



Dal centro del villaggio, proseguire verso sud sul chemin des Garennes, quello di Roullens e quello di Massiot. Raggiungere il lago di Taure che si passa verso sud e si costeggia verso ovest. Attraversare le vigne e raggiungere **Lavalette** sul chemin Saint-Germain. Uscire da Lavalette per la Route de Caux, attraversare le vigne e, subito dopo, raggiungere il chemin d'Alairac che risale verso sud fino Alairac. Ripartire verso Nord-ovest (rue de la Fontaine), altre vigne, ed entrare in **Arzens** con il chemin du Moulin de Madame- **18km: AC Salle** polivalente, alla chiesa, Association des Hospitaliers du Relais Saint-Jacques, 12pl, cucina, donativo, dal 1 Marzo al 15 Novembre, résa 0468762118- 06 83 38 42 60/ uscire in direzione nord Ovest (verso le Cave), quindi lasciare D211 per prendere a sx il chemin de l'Horte che costeggia il ruscello della Gourdière. Dopo 2km si biforca, prendere a sx (ponte sul ruscello Martine), passaggio vicino alla Tuilerie haute e raggiungere D43 che si segue verso ovest fino a **Montreal 10km** (OT estivo): **GEC** 6pl cucina, 13€, al centro del villaggio (a 50m dalla Collegiale Saint Vincent), resa al 0468762005 municipio.

**Da Montreal si segue il tortuoso GR78 verso Fanjeux (19km).** Dalla chiesa di Saint Vincent seguire Rue Friere, poi a sx rue de la Mairie, ancora a dx avenue Moulin, a sx avenue Tilleus ed infine rue du Barry. Si passa a fianco della piazza centrale e del parco e si prende una strada (la Salle) in discesa verso il lago. Si passa l'intersezione della strada per Cailhau, la polizia ed il campo sportivo. Si costeggia il ruscello. Ancora un centinaio di metri sulla stradina e prendiamo sulla sx un bivio su pista erbosa in salita. Poi attraversiamo un primo ruscello, quindi ci troviamo su un viale alberato, vecchia ferrovia che seguiamo fino a passare Villeneuve les Montreal. Un incrocio di piste e le segnalazioni ci spingono sulla D12 per 50m, quindi il villaggio che attraversiamo verso sud. Da Villeneuve les Montreal, il cammino va verso ovest, passa un lago prima di risalire un vallone (Trou del Mandres), si biforca a sx per superare la pendenza, si segue verso Lasserre, D623 sulla nostra sx nel fondovalle. Si raggiunge il cimitero, si prende a sx verso il villaggio, si passa la D623 e si attraversa Lasserre di Prouille. Nella piazza centrale, 2 strade parallele in direzione Ovest. Prendere quella di sx che scende (chemin di Brésilhac) e seguirla per 1km. Poco dopo l'intersezione d'un sentiero che viene dalla collina, si scala la collina del Pech. Ci vogliono 25 min. Il sentiero diventa strada, quindi raggiunge quella che viene da Tisseyres, che seguiamo verso sx facendo il giro, prima di scendere dritti senza seguire le frecce. **FANJEUX (fanum jovis):** OT estivo su place du treil al ponte 0468247545// **GEC** dietro la chiesa, da aprile ad ottobre, tel un giorno prima al 0468247001 da 4pl cucina, 12€/ Monastero domenicano di Prouilhe, sotto il villaggio, 1,5km prima, tel 0468112266, DP 30€/ GE convento dominicaines, rue du four, resa 0468247016 con 8pl da **30€ dp misera**, in centro villaggio/ villaggio importante nella guerra contro i Catari, iniziata qui da Domenico di Guzman (fondatore dei Dominicani), venuto apposta dalla Spagna per fondare il suo primo convento (femminile, di figlie della nobiltà) nel 1207, e che si terminerà poi con il massacro dei "bons-hommes" catari/ Camping les brugues, fuori paese a 2,5km su GR, tel 0468247737/

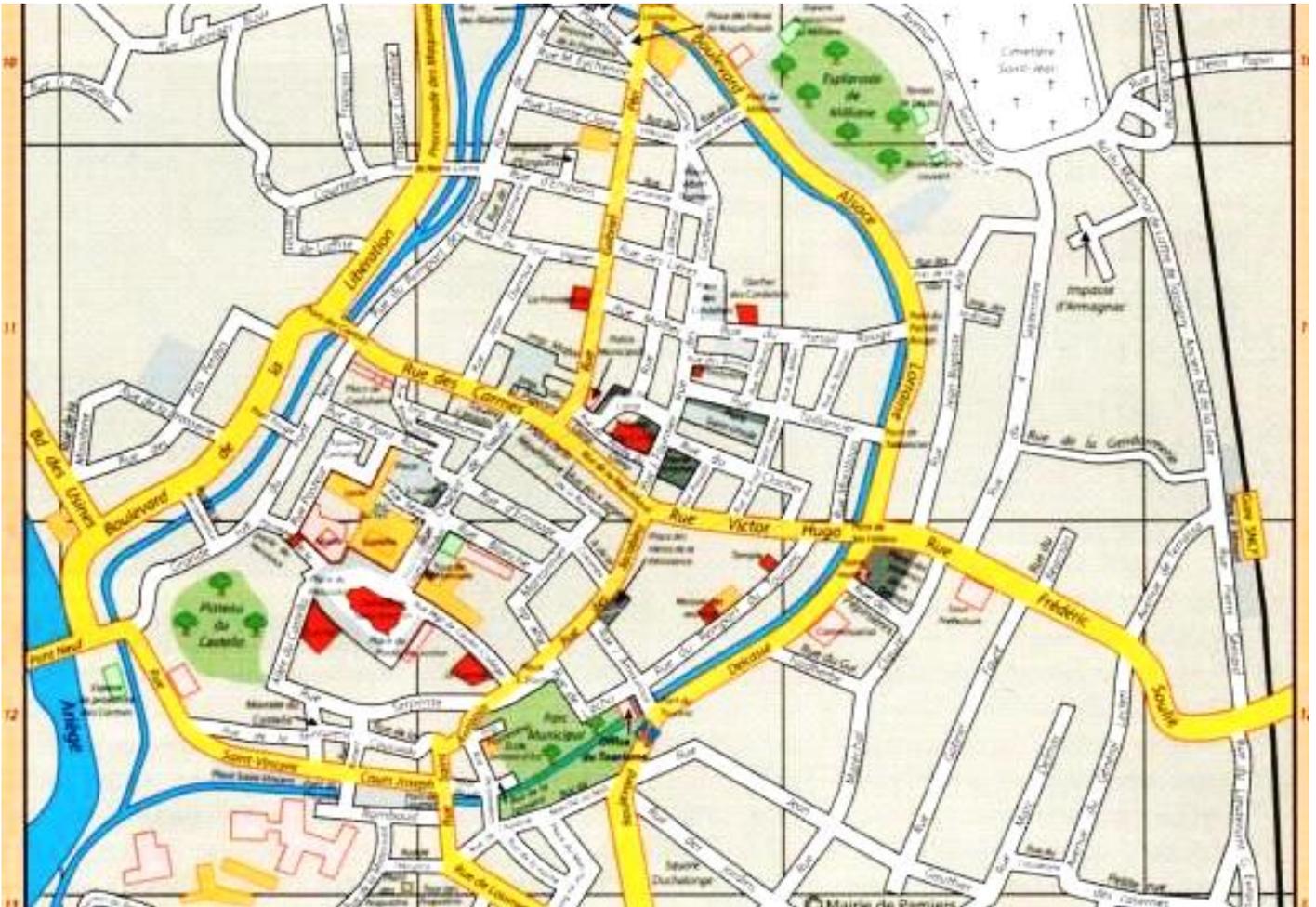


Uscire da Fanjeux sulla route per Mirepoix D119 (negozi alimentari) e salire al Pech de Mu 456m **segundo il GR7-78** con i suoi saliscendi, attraverso stradine e piste si raggiunge poi **Hounoux 8km**: area sosta/ occhio alla svolta a dx dopo la D463 sulla cresta, attraversare il Domaine camping de pal e prendere a dx fino alla discesa, al guado, al cimitero. I Pirenei sono là e danno alla campagna un quadro magico. Si arriverà alla **Chiesa di Malegoude 10km** Dopo incrocio con la D119 bella larga, ho proseguito su questa fino Mirepoix (6km).

Sennò il GR7-78 sale a dx ed arriva a **Larché (5km prima di Mirepoix- AC Marie e Jean, résa 0561683572 da 10pl dp)**, si passa il domaine de bastonis, la croce de Terride, il fiume Hers, si entra in paese su ctra.

**12km MIREPOIX**: OT place gen. Leclerc 0561688376/ AC du presbytère (chiuso, il parroco veneto è andato in pensione)/ possibile AC in famiglia, tel prima a Brigitte 0684707740/ la più larga cattedrale di Francia, una splendida piazza medievale con portici di legno intarsiati tipici dell'immaginario medievale, bastide franca costruita nel 1289 dopo che l'inondazione aveva distrutto il villaggio sull'altra sponda del fiume// **Dal centro città si torna indietro al ponte dell'Hers**, si va a sx seguendo D625 per circa 1km e quindi a dx verso Senesse. Superato il gruppo di case, bivio a sx, direzione Mazerelle, quindi seguire il cammino vicino alla chiesa verso la cresta della collina. Scendere a **Manges 8km**- discesa al villaggio Le Casal, prendere a dx la pista che risale attraversando il bosco fino alla cima, seguire l'itinerario in cresta e poi scendere a **Teilhet 4km**. Dopo Teilhet, girando a dx, seguire la D40 fino a **Vals 2km** (GEP Lisa e Nicole al BR Café, 1 rue de l'école, tel 0561603157 da 6pl DP 30€) - Chiesa rupestre sotterranea. Procedere ai piedi della collina, salire il colle e poi scendere alla fattoria di Belfort. Risalire un'altra collina, seguire la cresta e poi scendere su Tournet. Raggiungere Seigneuries e **Saint Amadou 8km** (AC da frère Bonaventura, francescano/ AC da Claire e Yves, route de la bastide de Lordat, tel 0561699172, 2pl DP donativo). Seguire la vecchia ferrovia, quindi risalire verso **Ludies 3km** (GEP, Françoise e Gérard, 0648211488 da 15€ DP 30€). Raggiunto **Carlet (2km** AC Elisabeth, vecchia stazione, 14pl, cuc, dp 35€, 0629242670), lo si attraversa e si prende poi una strada, quindi l'ex ferrovia e, dopo lungo tratto, a sx una strada per l'azienda agricola Paucou. Passare vicino a La Croix de Crieu, quindi ponte sul ruscello Crieu. Si passa sotto l'autostrada, la ferrovia fino in centro.

**10km PAMIERS**: OT boulevard Delcassé 0561675252- AC Vescovado, foyer Albert Clastre, 7 rue du rampart du Tourenc, tel 0629242670 (Elisabeth del Carlet)- 0664321609, con 4pl, cucina, prenotare/ Halte sainte Therese, Josette a Tramège, 3 place du hameau, tel 0671011089, da 6pl DP/ camping l'appamée, fuori città su D119 al fiume dopo ponte di ferro a dx, bungalows 0561600689/



Si riparte sul lungofiume verso il Pont neuf, passarlo e a dx in salita su ctra per saint Victor Rouzaud, Montroux, Moulat, Montegut **oppure il GR78 a sx sempre dopo Pont neuf/ poi a saint Victor** le due varianti si riuniscono fino a Montegut// GR78 sale sulla sx verso abbazia di Cailloup. La strada diventa pista, attraversiamo passerella e prati con il fiume a sx. Alcune centinaia di metri ancora e siamo all'abbazia. Il cammino prosegue vicino al fiume Ariège, risaliamo ed attraversiamo un bosco per arrivare in cima della collina (salita impegnativa) al serbatoio. Prendiamo a sx e scendiamo verso l'azienda agricola Caillau, discesa brusca per raggiungere **Saint Victor Rouzaud km 10** (GEP a Moulet saint bazeil tel 0561604005).



Quindi la strada ci conduce a sx verso Le Tarrè e poi Cousinat, e si risale il colle Moulat 530m. Scendiamo verso azienda agricola Moulat, attraversiamo il vallon di Lespinas, risaliamo al colle di Chateau Vieux 500m. Poi discesa in direzione di **Montégut Plantaurel km 8** (AC Frangeul- tel prima 0561053717-0670740324 da 6pl a 30€ la DP). All'ingresso prendiamo a dx e scendiamo a **Sabarthès: 1) opzione corta per Gabre (6km):** Alla chiesa non salire a dx sul monte (va a Pailhès), ma andare a sx fino ad incrociare la D919 e prenderla a dx fino alla deviazione a sx per La Hilette, attraversarla verso Hameau de Couronne. Proseguire e subito dopo prendere il bivio a sx che passa il valico. Dopo la discesa prendere a dx la D1. Dopo 200m si ritrova sulla dx il GR78 da Pailhès.



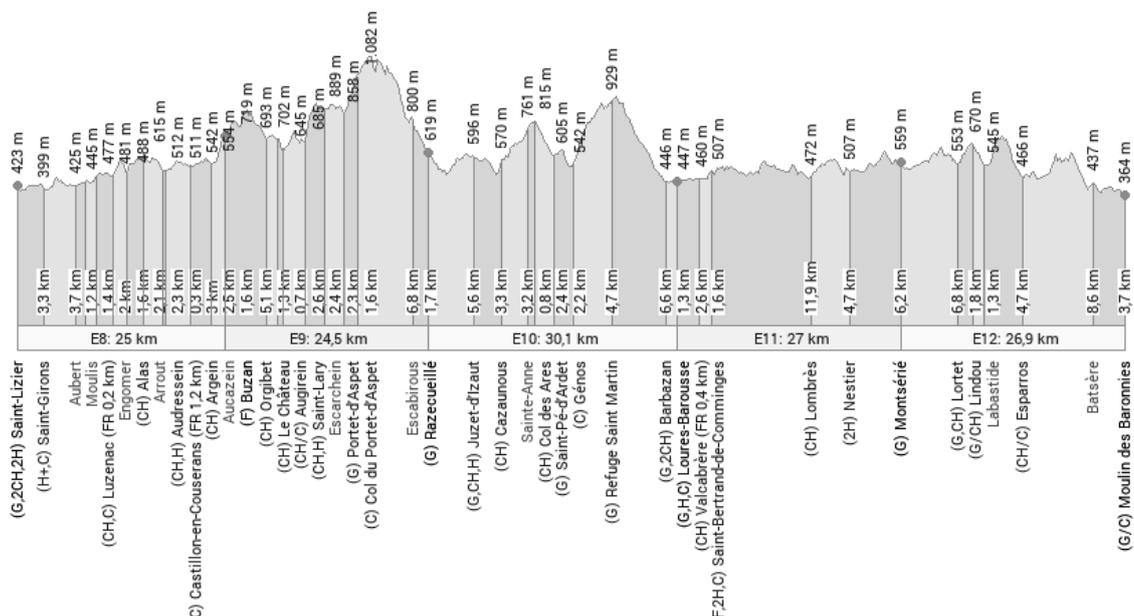
## II - De Saint-Lizier a Moulin des Baronnies - 133,5 km

Parte II del viaje desde Carcassonne hasta Saint-Jean-Pied-de-Port (524,9 km) por la Vía de Piedemonte.

Se muestran las altitudes y distancias parciales de las 32 localidades con alojamiento y de otros 10 lugares.

R: acogida en conventos o parroquias. G: gîte d'étape o centre d'accueil para senderistas. F: acogida en domicilios particulares.

A: albergue juvenil. CH: chambres d'hôtes. H: hotel, hostal. C: camping. FR: fuera de la ruta.



Da lì si può seguire la D618 che evita i saliscendi del GR78 e lo affianca fino a Saint Pé d'Ardet ....  
 sennò il GR78 che dopo il ponte risale un centinaio di metri in direzione di Saint Girons, passa sotto un ponte della vecchia ferrovia, risale la strada, segue un sentiero verso Rue des Guerilleros. Seguire le vie a mezzacosta. Passare una scuola. Una piccola inversione quando si raggiunge la strada e proseguire per **Garraoué (5km)** intersezione con D618). Attraversare e per i campi arrivare a Aubert, quindi su strada e pista a **Moulis 2km**: GEP pont de moulis 0561044380/ panetteria



Il cammino conduce in seguito a Pouech e a **Engomer 2km**: GR78 fa salitaccia verso Alas (AC Sœurs de la Misericorde, dormitorio, 0561968262). Da qui si può andare sulla D618 e seguirla fino ad Audressein senza salire sul monte, oppure il GR78 per una pista in salita ci conduce a 656m al villaggio d'**Arrou** con la sua fontana centrale **4 km**: GEP la maraude, 0561968208 – 10-24€ DP / Ridiscendere verso la chiesa e prendere di fronte verso **Audressein 2km**: GE HR relais deux rivières, a saint

Martin, 0561047632 da 15pl 35€ DP- Chiesa con pitture sul portico, passare all'OT per la visita// **2km deviazione a Castillon: GEC Jardin le baoulou**, 3pl, cuc, prenotare OT avenue peyrevidal 0561967264 da 10€- camping municipal 0561967264 o 0561967323/ Chiesa di san Pietro con affreschi jacobei/ tornare poi a Audressein e seguire la D618 verso Portet d'Aspet e poi la pista a **Argein 4 km**. AC des Vignats, fuori cammino, particolare, 2pl 20€ tel 0620865779-0624282020

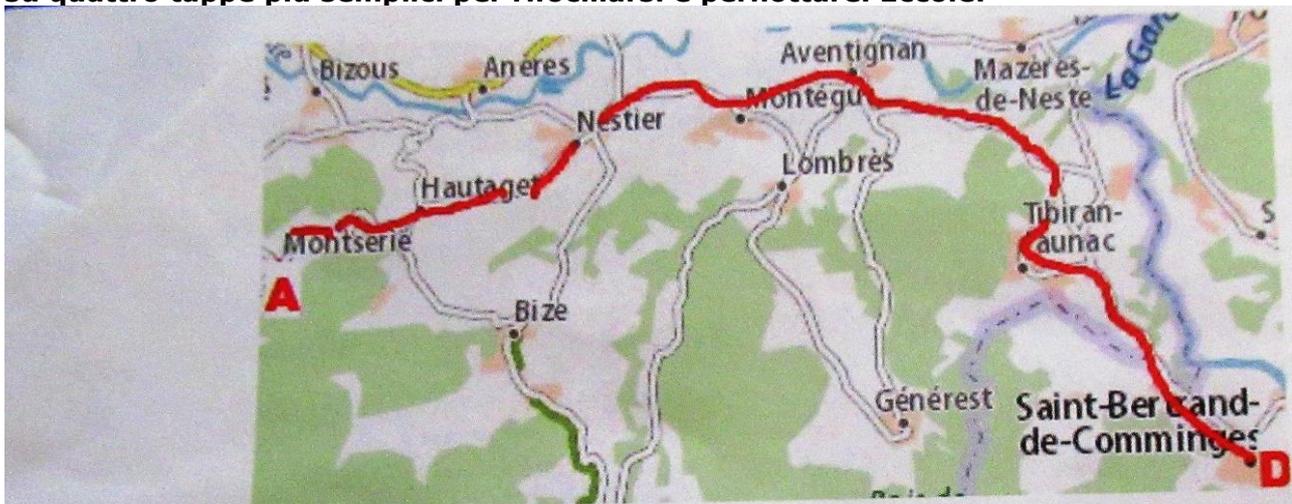


Il GR ci fa superare il fiume Bouigane, risalire su riva dx per raggiungere **Aucazein 3km**// salita dura a **Buzan 2km** - salita al colle, boschi, saint Jean du castillonais o proseguire du D618 per Illartean e Orgibet verso **Augirein 5km**: AC Eliane 2pl 17€/ saliscendi, riva dx della bouigane oppure la D618 **3 km SAINT LARY**: AC Agert, place de la pachère 0561968413 cena, donativo- negozio alimentari/ tappa dura sul GR78, salitaccia a dx della chiesa o seguire la D618. **Se si sceglie il GR, alla chiesa di Saint Lary troviamo i segnali**. Sempre in foresta arriviamo alle prime stalle verso il **Col de la Hourque 908m 3km**. Su strada fino a Escarchein 892m e poi **Portet d'Aspet 860m 4km**: AC Michelle, all'entrata del villaggio, 10pl 18€, cena possibile, tel 0624463560/ GEP/HR chez Jo 0561663674 da 12€ 30€ dp. Quindi la salita del Portet d'Aspet tagliando i tornanti fino a 1069m (**mitica foto testimonianza**). Il sentiero con vista sul Cagire e la discesa nel piano d'Ansot ed un intrico di piste forestali. Infine raggiungiamo una strada, un cartello: Escarbies e poi l'omonimo villaggio, poi **Razecueillé 10km**: GEP peyrolise, conchiglia sulla finestra, résa Mme BOUE al 0561885870-0607604915, da 12€ 27€ dp- alcuni giri attraversando dei prati e arriviamo alla nazionale. Su strada fino all'incrocio di Sensouagnet (cappelletta) e risalire a sx al col **Buret 599 m. 3km** e proseguire su D618 fino a **Juzet d'Izaut 582m km1**: AC Dortoir 5 pl "la mémé de Juzet" in attesa di gestore, tel 0561967323/ il Pic du Cagire domina in alto... Attraversato il paese, scendere verso la segheria e risalire duro verso **Cazaunous km 4** GEP David, 20€ dp 35€ tel 0561895857-0643423401 (NB: Il rifugio del Moncaup si trova 30min. più lontano su strada per il Col des Ares 767m (2km da Cazaunous), tel prima 0561888341/ 24pl 11-24€). **Da Cazaunous**, davanti alla chiesa, prendere la strada che sale a sx. Quindi il sentiero che raggiunge la strada al cimitero. Seguirla per 200-300m, prendere il cammino a sx. Il tracciato nella foresta va al colle di Bech 715m, poi alla chiesetta di Ste Anne e raggiunge la strada (D618) del Col des Ares 797m. (**NB**: Se si viene dal rifugio di Moncaup, si seguirà la strada dall'inizio fino al Col di Bech e poi il GR). Superato il colle, scendere per 100 m e prendere la pista che conduce a **Saint Pé d'Ardet 2km**: GE L'Affenage, 15€ 6pl 32€ dp, place du Village, résa M. Gerbal 0561943837/ Prendere la strada per Genos e costeggiare il lago, poi a dx al villaggio **3km Genos**



Da qui fino a Saint Bertrand è solo montagna e foreste. Di fronte alla fontana, seguire i segnali salendo in foresta fino alla Chiesetta Notre Dame du Bien, poi una pista che viene da dx. Dopo si passa il **rifugio Saint Martin 8km** ed il **Colle Paloumeres 810m 4km**, si scende verso un grande prato: le **Prè du Gès 3km** e la valle di Luchon. Segue una discesa semplice su **Barbazan** (GEP La grange d'Isa, 7 pl, 15€ cena 15€, Grand rue Saint Michel, résa Mme ESTEING 0561885007-0789851890), Terme, ponte sulla Garonna che si attraversa ed il centro di **Lourès Barousse 7km**. Proseguire all'inizio sulla strada per Izaourt e prendere a dx la strada per **Saint Just de Valcabrère** (visita Basilica e necropoli): AC Salle des Fêtes, Espace Mercadieu, Mairie e Mme Fauvel, 0561949229, WC/doccia, donativo, prenotare. Salire a **Saint Bertrand de Comminges 3km**: OT les olivetains 0562954444-0561883707/cattedrale XI sec, Museo e cittadella fortificata// **AC canonica** 0561883154 o Maite 0630216335-0561883154 da 8pl-cucina, donativo // in basso il camping les pibous, bungalow 10€, 0561949820 no luglio-agosto/ AC Marie Uchan, résa 0561883182 da 4pl 15€ dp possibile, chiamare prima/ AC Jean Louis, verso Lourès, 0561896256 - 0670040492/ si può seguire la D26 fino a Tibiran oppure il GR78 che segue stradina lungo la collina opposta e risale verso Le Mont. Alla fine del villaggio, comincia a dx un cammino segnato che, senza salire sul monte a sx, va a Saint Martin. Continuare fino a prima di Cap de Prades, dove, prima a dx e poi a sx, una strada va a Labat. Da qui il tracciato aggira la collina (al bivio prendere a dx), altro bivio a dx, **Tibiran-Jaunac 5km** : Grotte preistoriche di **Gargas** (le mani tronche sulle pareti)// su **deviazione a 3km a Aventignan** : GEC Hourquet 0562397516 da 10€ cuc 30pl Mme Dulhom, da aprile a settembre a 800m dal villaggio, sulle rive del fiume Neste, vicino al lago// Andare a dx se visitate le grotte, sennò prendere la **strada per Coume de Mondève** e poi ritrovate il GR, passate il ponte romano e a dx lungo il ruscello Larisse per **Lombres 6 km**: Chiesa e statua di san Giacomo/ Da qui, uscire verso nord sulla D71 (strada di Aventignan), quindi D73 (strada di Montégut), prendere la prima pista a sx che sale fino a Montégut. Girare a sx e seguire la pista sulla cresta della collina. Prendere pista che scende nel bosco, superare un piccolo ponte, fino a **Nestier** (conchiglia su un angolo della chiesa) **5km** \*sito preistorico, oppidum romano, chiesa con graffiti jacobei- **NB: A Nestier** si può scegliere di andare verso la Barthe sur Neste (OT Neste Baronnie, 25 av. de l'Eglise, 0562988702) e da lì raggiungere Molère e l'abbazia di Escaladieu dritti. Oppure continuare il giro sul GR78 su pista parallela alla D26 (Salite a Hautaget ed ai colli Bacarous e Metous). Prendere a sx per raggiungere la strada di Hautaget, si attraversa Cazeneuve, si supera un colle e si scende a **Montsérié 6 km**: GEC Rogé, 9pl 14€, cucina, tel prima 0683579076- 0954214002 - resti protostorici e romanici/ imboccare il sentiero parallelo alla D526. Dopo 100 m, deviare a destra e passare varie frazioni. Ai piedi della collina, prendere a sx, passare Gajan ed il colle (639 m). Il GR78 nel bosco scende **verso Lortet 7km**: GEP plein air pyrénées, 0562981476 da 15€// grotte preistoriche, fiume Neste/

**Da Saint Bertrand de Comminges, Radio Camino ha semplificato l'itinerario fino a Lourdes su quattro tappe più semplici per rifocillarsi e pernottare. Ecco:**



**St BERTRAND de COMMINGES – MONTSÉRIÉ 16,5 km, fai**

## St BERTRAND de COMMINGES – MONTSÉRIÉ (16,5 km / faible dénivelé)



- Km 0,0** Suivre le GR78 jusqu' à Tibiran - Jaunac.
- Km 4,0** Tibiran - Jaunac, au croisement devant l'église, suivre la D72  
Panneau indicateur en bois, direction Aventignan.
- Km 5,0** Embranchement. Au stop à gauche la route principale  
(D26 non indiquée).
- Km 6,5** Embranchement. Continuer tout droit sur D26 direction Aventignan.
- Km 8,2** Petit pont sur la Nistos à l'entrée d'Aventignan.  
250 mètres plus loin, remonter la petite rue à gauche  
(2 panneaux de sens interdit).
- Km 8,6** Au carrefour, tout droit, suivre la D26 vers Montegut.
- Km 9,8** Petit pont sur le Merdan. Ne pas aller à Montegut.  
Continuer tout droit (D26).
- Km 10,9** Bifurcation, à gauche vers Nestier (D26).
- Km 11,2** Entrée de Nestier. Tourner à gauche et immédiatement après,  
suivre D526 direction Hautaget - Montsérié.  
150 m plus loin, à gauche D526 vers Hautaget.
- Km 13,3** A l'entrée d'Hautaget, au lavoir,  
monter tout droit vers Montsérié D526.
- Km 13,5** Bifurcation : ne pas prendre D775 vers Bize,  
tout droit vers Montsérié
- Km 16,5** Église de Montsérié. ✨

*Pour loger et se ravitailler, contacter Mr le maire (Jean Claude ROGER :  
tel 06 83 57 90 76 / 09 54 21 40 02) et le prévenir à l'avance en précisant  
une heure estimée d'arrivée.*



**MONTSÉRIÉ – MOULIN des BARONNIES 21 km, faible**

## MONTSÉRIÉ - Moulin des BARONNIES (21 km, faible dénivelé)



- Km 0** Eglise de Montsérié. Prendre D526 vers Gazave. 100 m plus loin, tourner à droite sur le GR78 qui recoupe la D526 un km plus bas. Rester sur la D526. 1 km plus loin, à gauche : rester sur la D526 (ne pas aller vers Tuzaguet)
- Km 2,6** Gazave. Suivre D526 jusqu'à "La Poutge".
- Km 3,8** Un menhir à droite et un calvaire à gauche : tourner à gauche sur la petite route. Ensuite un chemin mène directement à Mazouau
- Km 4,6** D426 traverser Mazouau tout droit vers "mairie" et rattraper la D426 en haut de la côte .
- Km 5,0** Col de Mazouau. Prendre à droite D278 direction Lortet.
- Km 5,6** Calvaire, descendre à droite.
- Km 6,0** Bazus - Neste, laisser l'église sur la gauche (laisser l'église à gauche et la mairie à droite).
- Km 7,4** Lortet. Tourner à gauche et passer le pont puis tourner immédiatement à droite ; passer devant la mairie, suivre la D78.
- Km 8,0** Carrefour, tourner à gauche D76 vers Avezac Prat.
- Km 8,7** Au stop, traverser la D929 et tout droit vers Avezac Prat (D76). Passer devant chambres d'hôtes Plein Air Pyrénées (tel 0562981476 / 0679130795)
- Km 9,8** D77. A gauche vers Avezac Prat. Au stop, couper la D929A vers Labastide.
- Km 10,2** Carrefour : tout droit D17 vers Avezac Prat
- Km 11,4** Tourner à droite D17 Prat et Lahitte
- Km 12,4** Prat . Suivre Lahitte D279
- Km 13,1** A la sortie de Prat, à gauche D79 vers Lahitte
- Km 16,0** Lahitte. A l'église, tourner à gauche D79 vers Bourg de Bigorre.
- Km 18,7** Au bas de la descente, tourner à gauche. 100 m après, à droite : traverser l'Arros. Aussitôt après le pont, à droite suivre le GR78 jusqu'au...
- Km 21,1** Moulin de Baronnies



ILS DISENT ETRE COMPLET ET VOUS ENVOYENT  
Logement sur place 05 62 39 05 14.

CHEZ LA VOLEUSE



**MOULIN des BARONNIES – BAGNÈRES de BIGORRE**  
20,3 km, dénivelé 500 m

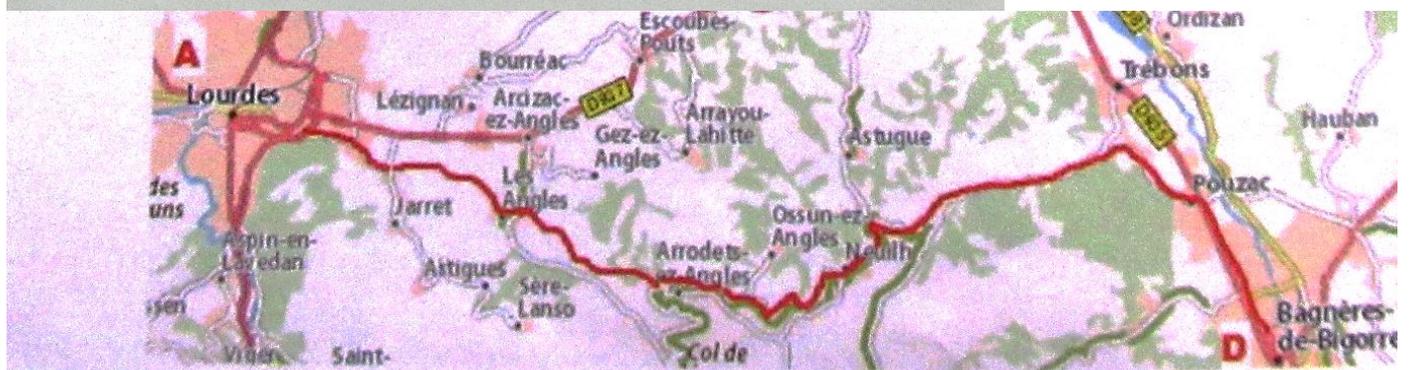
## Moulin des BARONNIES – BAGNERES de BIGORRE (20,3 km / 500 m dénivelé)



- Km 0** Moulin des Baronnies. Suivre le GR78.  
2 km plus loin, entrée dans Bourg de Bigorre : statue de la Vierge.  
Légèrement à droite, puis laisser la bascule à droite.  
Prendre à gauche la route des Moulins (ne pas aller vers Bonnemazon).  
Passer devant l'ADMR. Puis à droite, direction col des Palomières.  
Passer devant l'agence postale et suivre la D84.
- Km 3,6** Passer un pont sur l'Esqueda.  
Rester sur la D84. Ne pas aller vers Bettes.
- Km 3,8** Rester sur la D84 direction le col des Palomières.  
Ne pas aller vers Espieilh.
- Km 7,0** D26 vers col des Palomières.  
**Km 7,2** D84 à droite vers col des Palomières.  
**Km 9,2** D84 vers col des Palomières.  
**Km 9,7** D84 à droite, direction col des Palomières.
- Km 12,8** Banios . A droite D84 direction col des Palomières.
- Km 14,5** A gauche vers Gerde et Bagnères.
- Km 15,5** Arrivée au col. Suivre D84.
- Km 17,0** Bennes à ordures sur la gauche.  
Prendre à droite la D784, vers Marcadiou.  
Ne pas suivre la direction Bagnères.
- Km 18,3** Croisement. Laisser la D784 à droite et  
descendre tout droit, "chemin du Haut des Barrans".
- Km 19,2** En bas de la côte, continuer en face par la rue du 8 mai 1945.  
Au feu, à gauche rue du Gal De Gaulle.  
Passer le pont de l'Adour et continuer tout droit, rue Maréchal Foch.
- Km 20,3** Eglise St Vincent. Pour l'accueil Notre Dame,  
continuer tout droit et suivre direction Hôpital.

*Logement : Accueil Notre Dame, en face de l'hôpital.*

*Permanence tel 07 82 01 86 37.*



**BAGNÈRES de BIGORRE – LOURDES 23,5 km, dénivelé**

## BAGNERES de BIGORRE - LOURDES (23,5 km / 260 m dénivelé positif)



Fléchage jaune à partir de Pouzac sur poteaux et murs (pas au sol sauf au Km 14,5)

**Km 0,0** À droite en sortant de l'Accueil Notre-Dame, longer le parking face à l'hôpital. Au stop de l'église des Carmes, à droite. 100 m plus loin, au stop à gauche. Toujours tout droit pendant près de 3 km (av du Gal Leclerc, av des victimes du 11 juin puis D 935. Ne pas tourner vers Labassère.

**Km 2,0** Passer devant Intermarché (ouvert de 9h à 19h sauf dimanche de 9h à 12h 30).

**Km 2,8** À gauche D26, direction Neuilh, Hôpital du Montaigu. Rester sur D26

**Km 7,0** Après un pont, un embranchement. Prendre à gauche, direction "bas de Germs".

**Km 8,3** À droite "rue saint Jean", montée raide 1 km.

**Km 9,7** Dans Neuilh, rejoindre la D26 et tourner à gauche.

**Km 9,9** 100m plus loin, à droite, D26 direction Juncalas.

**Km 12,3** Toujours tout droit sur D26 (ne pas prendre D26C).

**Km 13** Tout droit, ne pas monter à gauche au village d'Arrodets ez Angles.

**Km 14,5** soit 800 m après la borne D26 marquée 9. Prendre à droite le chemin de l'Espélugue (grande maison blanche à gauche, hangar vert à droite). Descendre le chemin goudronné puis prendre le chemin en terre vers une maison neuve (marquage St Jacques). Passer le portail métallique (le refermer) et suivre le chemin de droite (pluviomètre à gauche). Monter sur la crête et la suivre. 2ème portail métallique, à gauche d'un grand enclos à bétail : attention, le verrou ne peut s'ouvrir que si on fait tourner le clapet de sécurité placé en bout de verrou. Suivre le chemin tout droit qui descend, passer un 3ème portail, le chemin devient sentier sur 500 m. En vue du village des Angles, chemin à gauche en épingle à cheveux. Après 3 lacets, arrivée sur une place avec calvaire et abri bus. Prendre la rue du Tenque. Remonter la rue sur 400 mètres, passer le pont et tourner à droite. Laisser l'église sur la gauche et continuer tout droit la petite route nommée chemin de Sidalos sur 2,5 km environ.



**Km 19,9** Au stop, tourner à droite et 25 mètres plus loin tourner à gauche (marquage St Jacques). Continuer tout droit la route de Jarret. Traverser le village d'Anclades

**Km 22,0** Au stop, tourner à gauche vers la double voie. En face, le sens interdit. Suivre le plan page 11

Logement : A/ La Ruche, 21 rue de Pau (Jean Louis DOUX : tel 05 62 97 98 21 / 06 24 99 01 21)

B/ Foyer familial des sœurs Dominicaines, 2 av St Joseph 05 62 94 07 51 (face gare SNGF)

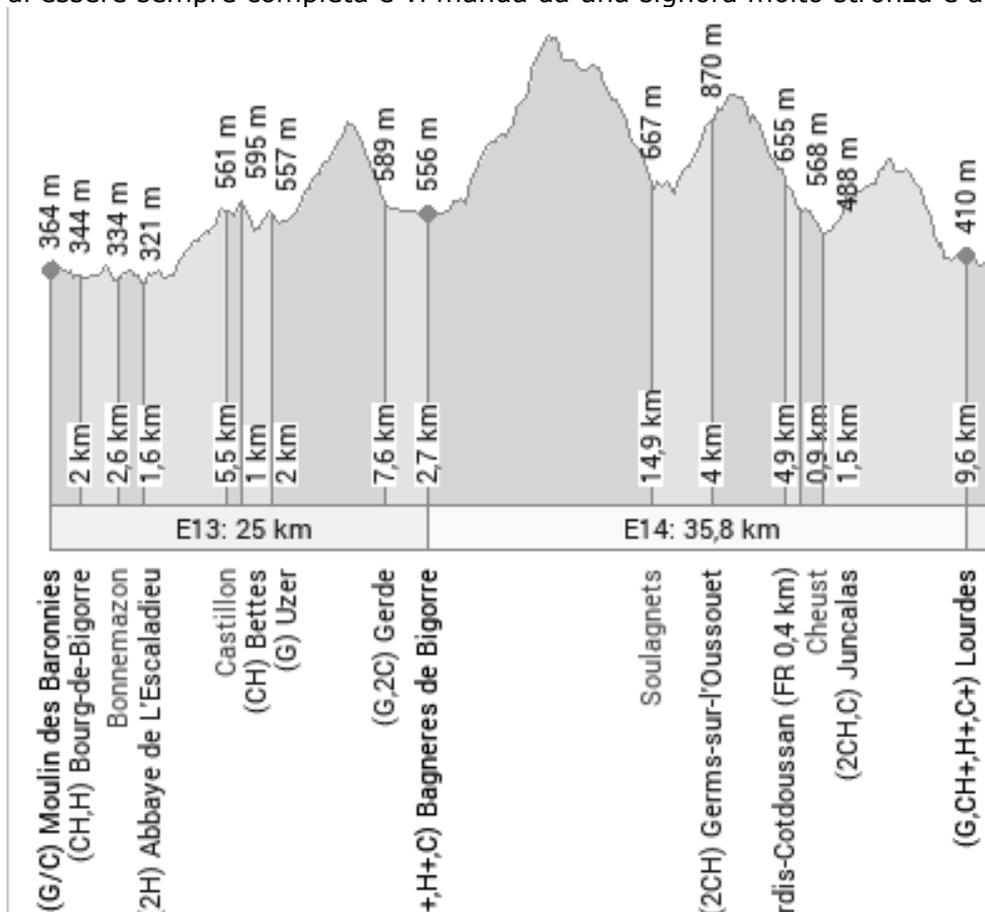
**Invece il GR78 segue il percorso in montagna, qui di seguito descritto:**



Dal centro di Lortet, collina alle spalle, risalire la via principale che va al ponte e poi sale e si arriva alla D929 della valle d'Aure. Attraversarla e prendere la strada, a dx dell'edificio, che dopo arriva alla ferrovia e al canale la Neste. La strada piega a sx (sottopasso autostrada) e risale a Lindou. Proseguire sulla strada, prendere a sx per Ribarouy e girare a dx. Scendere a **Labastide 542m km 3.**

**OPZIONE CORTA: si può continuare per Molère e Escaladieu e si ritrova il GR78.**

Si attraversa e si prende la via di sx. Un tratto di asfalto e poi a sx una pista che sale alla ferme Touau e passa il Col de Coupè tra Capo di Soum e Pic d' Arrames (circa 690m). Si raggiunge la D26 che va a **Esparrros 5km:** CH e camping randonneur 0562391934 Duthu, a 300m dal villaggio o GEP Colomès 0562390596 a 17€/ Prendere a dx per Arragnouet, poi la strada verso Artiguavère, quindi alle case del Col di Sire 550m. Comincia un percorso di crinale. Risalire dal Col di Sire (lasciandoselo alle spalle) al prato di Cap des Hours 663m con un sentiero tra castagni fino ad un colle 606m (D17). Prendere verso sx la strada di crinale e poi all'incrocio seguire la pista di sx a mezzacosta per raggiungere la cima della collina di Capetnamoude 628m. passando vicino a La Croix del Mourtis 620m, prima di iniziare la discesa su **Espèche 7km.** Da qui il GR78 (qui si chiama Tour des Baronnie) scende costeggiando il ruscello Arros ed un vecchio tracciato va ad un ponte sull'Arros. Risalire sulla dx su strada verso Bulan, 300m prima di Batsère 430m. Seguire sotto la D82 il cammino che va ad **Arros** dopo il ponte, poi il ruscello sulla riva sx. Dopo il Moulins di Tilhouse, si va alla strada di **Sarlabous** ed al ponte. **Moulins des Baronnie 5km:** GEP da 21pl 15€ cuc Josette prenotare al 0562390514 a 1km a nord (NB: dice di essere sempre completa e vi manda da una signora molto stronza e avida più avanti)



Dal Moulins des Baronnie risalire nella vallata, poi la D139 a Benque, all'incrocio a dx in direzione di Molère. Al successivo incrocio a dx, prendere la stradina, passare Haouet, quindi a sx costeggiare la collina e scendere in foresta a Cantère. Quando raggiungiamo la strada, giriamo a sx e poi di nuovo a sx, attraversiamo **Escaladieu** per l'abbazia cistercense del XIIsec **km 6/ si può andare dritti su ctra verso Bagnères de Bigorre senza tornare su/** Frecce del GR78 che va per monti e valli a dx in salita, seguire il ruscello luz su 1,5km, salire alla D139 e seguirla fino a **Castillon**, ctra verso Bettes, ma prendere sentiero a dx prima, poi scendere, passare il Luz e salire **8km Uzer:** AC Suzy Coureau, 05 62 91 27 02 da 4pl dp: donativo, casa con conchiglia sulla porta/ Scendere alla D26 e seguirla a sx, girare a dx sulla D584 direzione Lies, dopo il ponte prendere sentiero di fronte, seguire ruscello, attraversarlo, salita al **col des Palomères** 810m, percorso tortuoso intorno alla D84 fino a **Gerde**, scendere giù, passare il fiume Adour **km9 BAGNERES DE BIGORRE** : OT allée tournefort 0562955071 al mercato coperto - **AC Notre Dame**, parrocchia al 24, rue Gambetta (di fronte Ospedale) da 20pl 15€ cucina tel 0782018637- 0562952730/ GEP Chat Ronfleur, 0562954287- 0698117274 da 12pl 20€/

Se seguite il GR78 passerete per Germs a Cardouets, dove Sophie tiene un GEP con delle yourtes, tel 0615386754 da 9pl 19€ 41€ DP esagerata nei prezzi !!!



\*\*\* **Variante** degli amici del cammino di Lourdes sulla D935, Pouzac, Trebons, D937, Loucroup, Escoubès, Lourdes, **su pista ciclabile e strada di 22km**



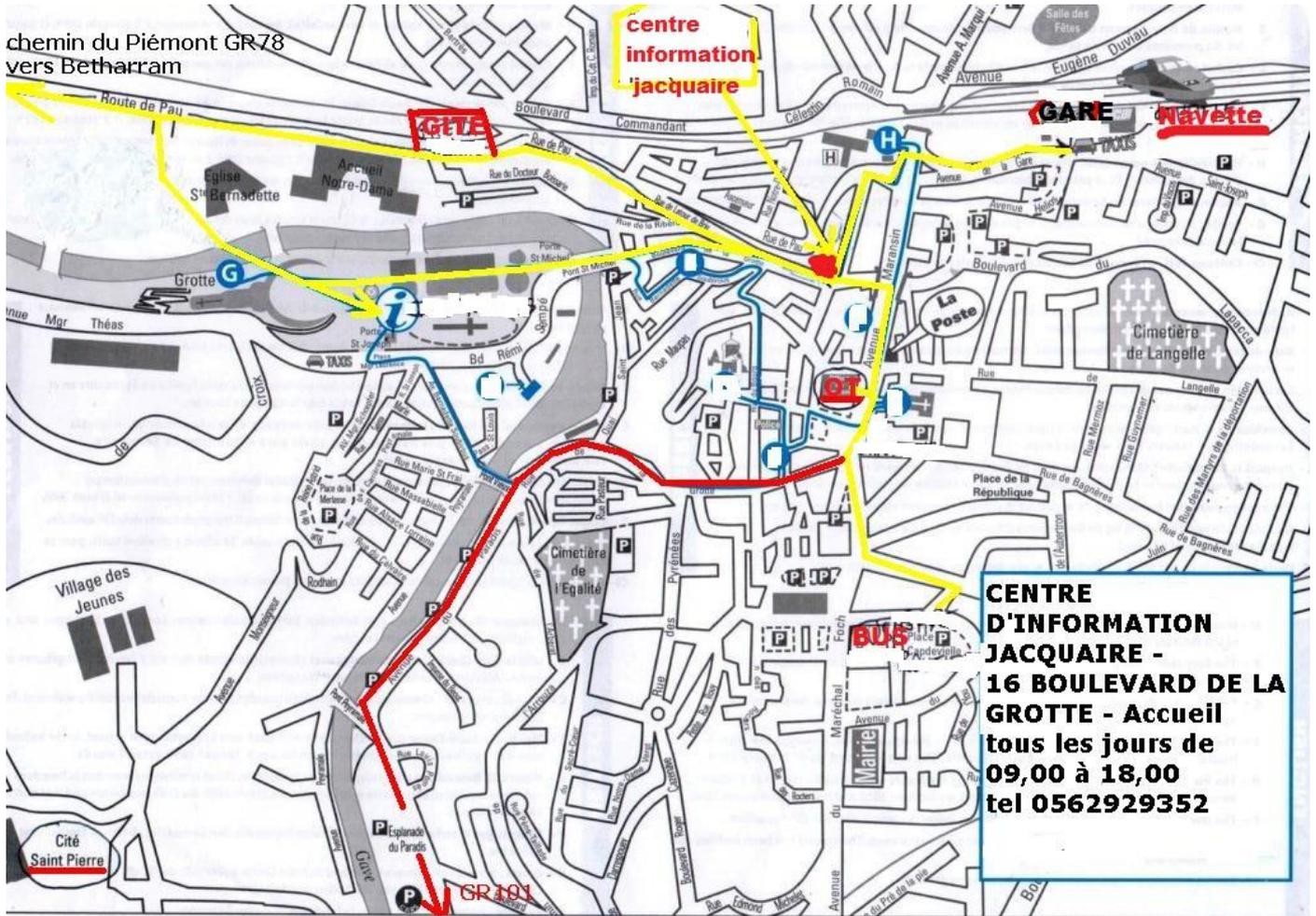
#### 4 parte) da Lourdes a saint Jean pied de port GR78

Da Lourdes si segue la via del Piemonte Pirenaico (GR78) fino ad Oloron sainte Marie. Lì si incrociano due cammini: uno che sale nella Vallée d'Aspe verso il Col du Somport (GR653- via d'Arles) ed il Camino Aragonés; l'altro verso saint Jean pied de port ed il camino francés (GR78 via del Piemonte Pirenaico). Antiche freccette gialloblu dell'associazione dei Pirenei atlantici (AACSJ-PA) e tratteggi biancorossi del GR65 e del GR78, frecce gialle, pannelli in legno, pilastri, paletti e conchas come segnaletica. In alcuni punti, dopo Oloron, c'è un doppio percorso tra il GR78 e l'antico itinerario dell'associazione pirenaica, che preferisco. Un po' fangoso quando è piovuto tra Lourdes e Oloron sainte Marie, ma si può passare su stradine laterali ed evitare di rompersi l'osso del collo nella fanghiglia melmosa e collante. Il mio percorso non segue in tutto il tracciato del GR78, che obbliga a fare dei giringiro nel monte per le regole francesi di omologazione che evitano l'asfalto, mentre spesso si può evitare di andare a spasso, percorrendo stradine locali, come fanno i camminanti di lungo corso. Segnalatemi errori od omissioni, grazie! Flavio Vandoni: flaovandong (at che sta per @) gmail.com.

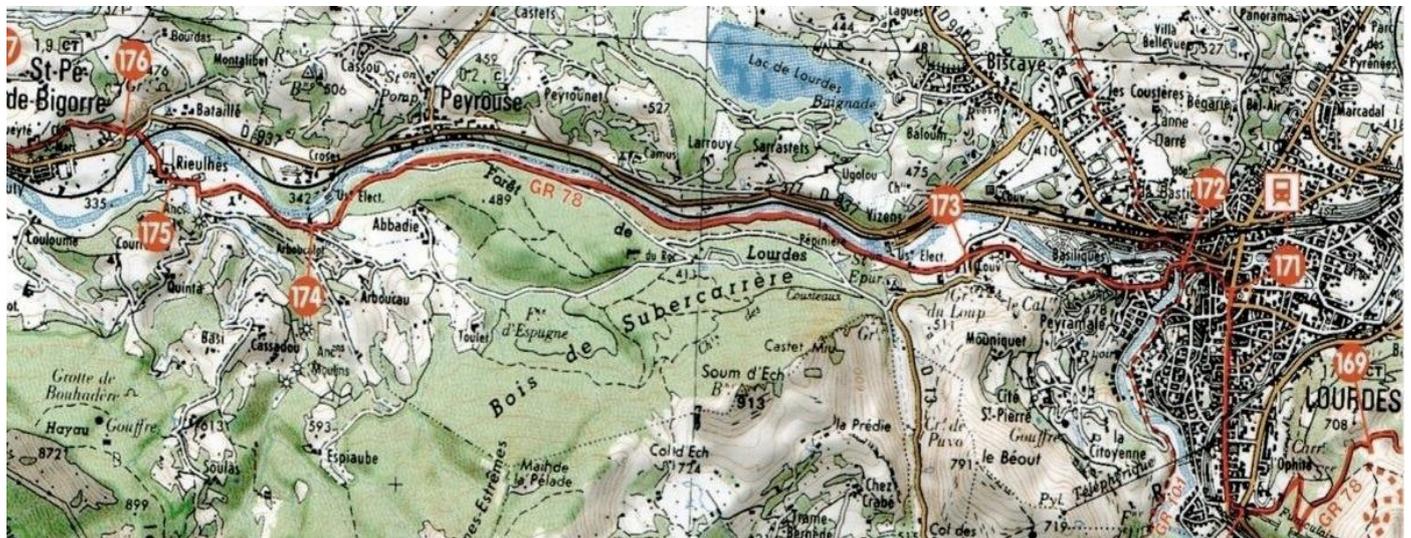
**Sequenza delle indicazioni: km, altitudine, località, ostello, posti, prezzo, note varie**

**km 0 - LOURDES: informazioni e credenziali al CENTRE D'INFORMATION JACQUAIRE, 16 boulevard de la grotte, tél 0562929352// alloggi: GEP la ruche (l'alveare) di Jean Louis 10pl/16€ (cena a donativo), aperto aprile-ottobre, 0562979821- 0624990121 (dal centro di informazioni jacobeo si scende 50m su boulevard de la grotte, si devia a destra in salita e si sbuca su rue di Pau, al 21a c'è la Ruche, di fianco a Unitalsi, la maniglia si deve alzare, non abbassare, per aprire)/ AC Cité saint Pierre, navetta da Porte st Joseph per avenue Rodhain: DP, donativo, 0562427111 tel prima/ OT in centro in place peyramale**

chemin du Piémont GR78  
vers Betharram



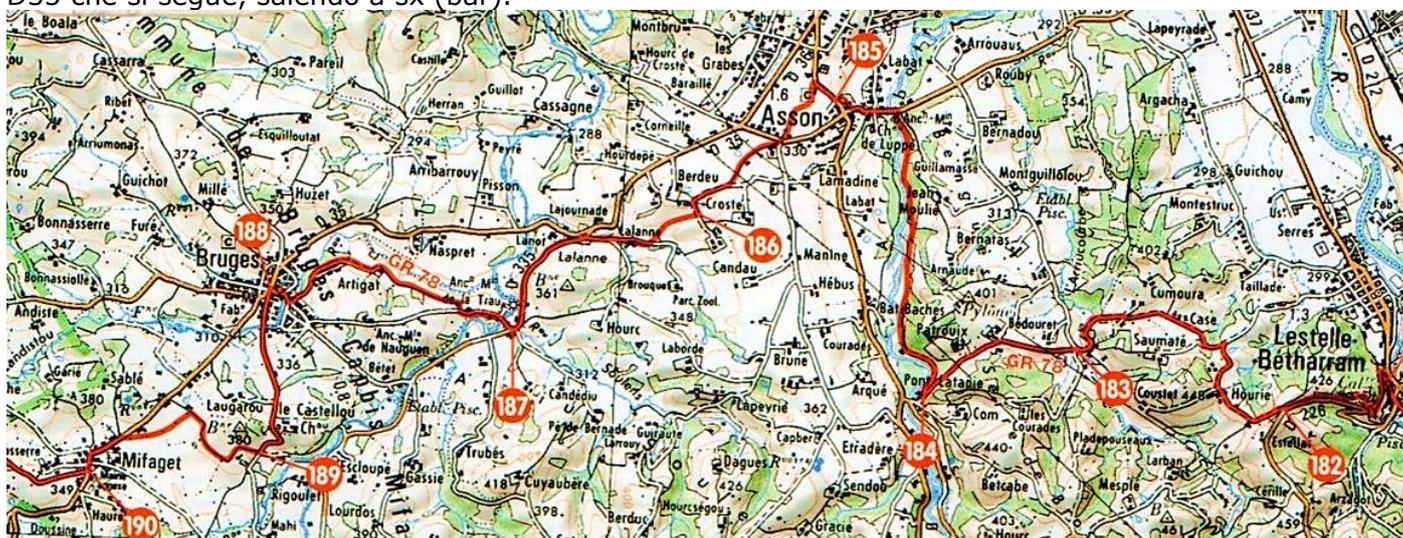
**CENTRE  
D'INFORMATION  
JACQUAIRE -  
16 BOULEVARD DE LA  
GROTTE - Accueil  
tous les jours de  
09,00 à 18,00  
tel 0562929352**



**Per iniziare il cammino**, passare nel recinto del santuario sul lato dx del gave (fiume) ed uscire a dx sulla strada (rue de Pau) che si segue verso sx fino alla deviazione a sx per passare il ponte sul gave. Continuare su strada in salita (non salire alla grotta du loup ed al campo di tiro) e girare a dx dopo il Camping per entrare nel bosco di Subcarrère su stradina asfaltata. Seguire le freccette gialloblu dell'AACSJ-PA sui sentieri e piste sopra il gave di Pau che rumoreggia in basso/ dal GEP la Ruche invece seguire la strada costeggiando il recinto del santuario fino alla svolta a sx verso il ponte.  
**9km Rieulhès:** fontana, si scende a sx verso lavatoio e poi a dx saliscendi su sentieri  
**3km Saint Pé de Bigorre :** (OT) GE/CH/ alimentari, farmacia, banca/ antica abbazia, fonte e lavatoio (area sosta) / si segue strada D152 e poi D526



**6km Betharram** (prima di Lourdes era il più famoso santuario mariale): GE Abbaziale, si entra dal cortile: 6pl, 20€ per dormire (cena 11€), prenotare almeno un giorno prima 0673099170/ Ponte e abbazia ricostruita del 1335 con singhiozzante fontana di San Rocco e pittura di san Jacopo all'interno/ Dopo la via crucis in salita, prendere la D226 fino alla croce e cappella des hauteurs, poi seguire frecce a dx fino a 100m prima del ponte Latapie, girare a dx lungo il fiume Ouzom sul sentiero che sbuca su D35 che si segue, salendo a sx (bar).



**6km Asson:** AC parrocchia, 3pl/ 12€/ BR all'incrocio/ Chiesa del XVI secolo (statua di Santiago), castello del XIVsec, giardini/ Alla croce del trivio all'uscita del paese prendere la strada in mezzo verso le fattorie Lacoume e Arroudé, saliscendi, poi seguire il ruscello Landistou

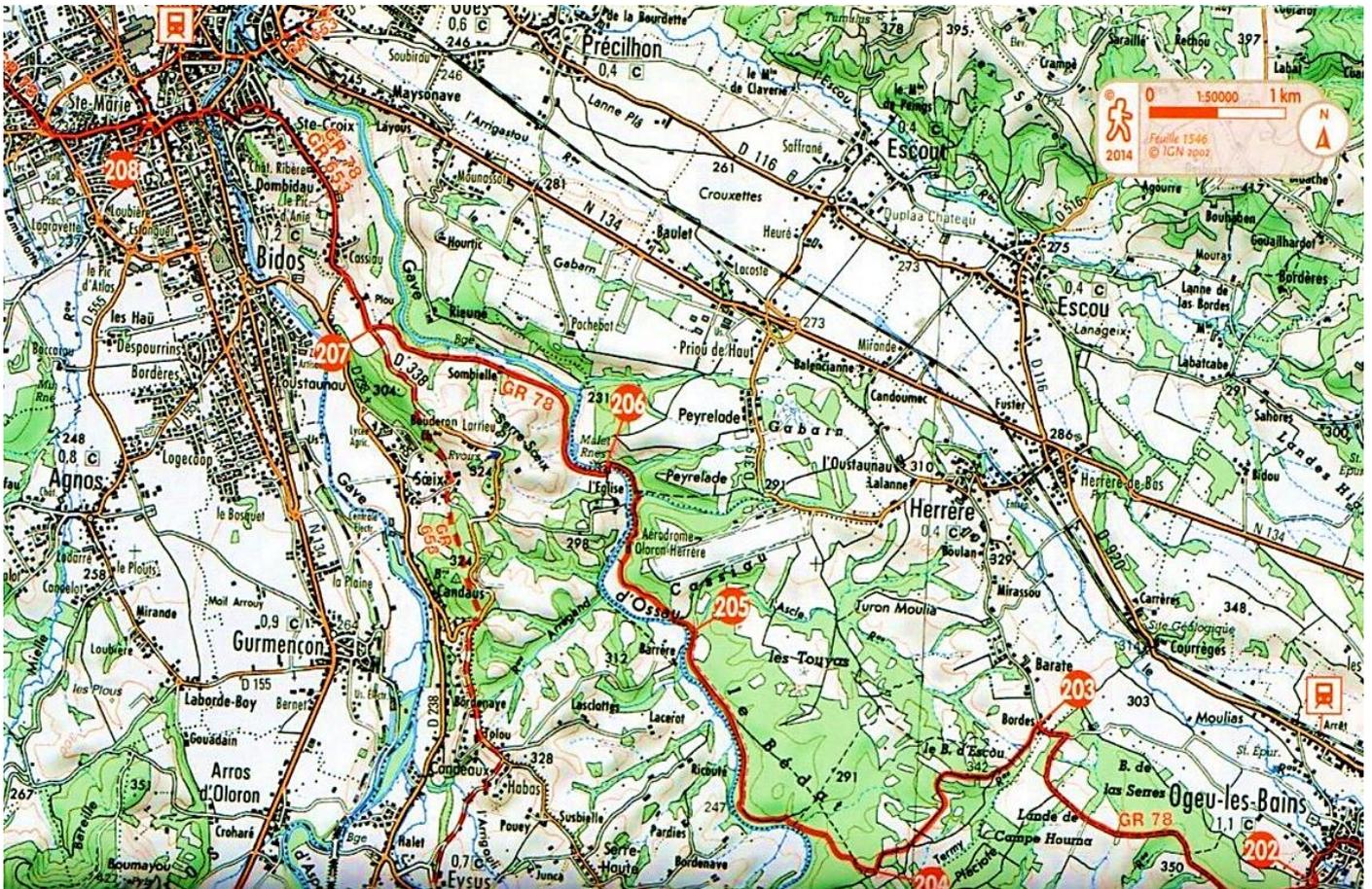
**5km Bruges:** AC Mme Rimbaud 0559710718- 0614409861 Tél prima/ GEP (dietro la chiesa) - 7 Rue de l'Arrec, Perricou 0559711219- 0635968136 da 3pl, cuc, 15 €/ Chiesa e piazza, 2 negozi /

**2km Mifaget:** AC sommaria presso la chiesa (Mme Lurdos tel 0559710218) / Chiesa, rovine dell'antico hospital dei pellegrini/ Prendere la D232 per salire in collina invece di seguire il GR78 che qui segue il **Cami dou seignou** che vi porta su e giù per asfalto fino ad un ex lavatoio, due guadi del ruscello, una salitaccia ripida e fangosa e poi si unisce alla D232 verso **Sainte Colome (9km):** GEP Cazet, 41 rue principale, tel 0651765211 (4pl; almeno 33€ per DP). Qui, facendo attenzione al segnale prima della chiesa, deviare a sx e scendere ripidi verso la D934 che vi porta a sx a **Louvie Juzon** (AC comunale **4km**) o dritti ad **Arudy** (AC canonica **3km**)





Da Ogeu si prosegue per la ferme Bordes (3km) e si costeggia poi il Gave d'Ossau, l'aerodromo di Herrère, il percorso botanico, il ponte del diavolo, **il bivio mal segnalato dopo la salita in cui si deve prendere a dx il GR653 via d'Arles, in senso contrario, verso il cimitero su rue des cretes e rue d'aspe di Oloron sainte Marie (12km)**. Si scende a place saint Pierre e chiesa di sainte Croix, scendere giù e, dopo il ponte a dx, l'albergue nella piazza centrale, a dx nell'angolo. **OLORON:** OT nell'allée du comte de Treville, traversa dei giardini pubblici, vicino al supermercato, impiegata per cartine e timbro// **GEC relais du bastet**, 12 place de la Resistance, tel 0644807096 da 19pl, cucina, 15€, ospitaleri aprono alle 15,00



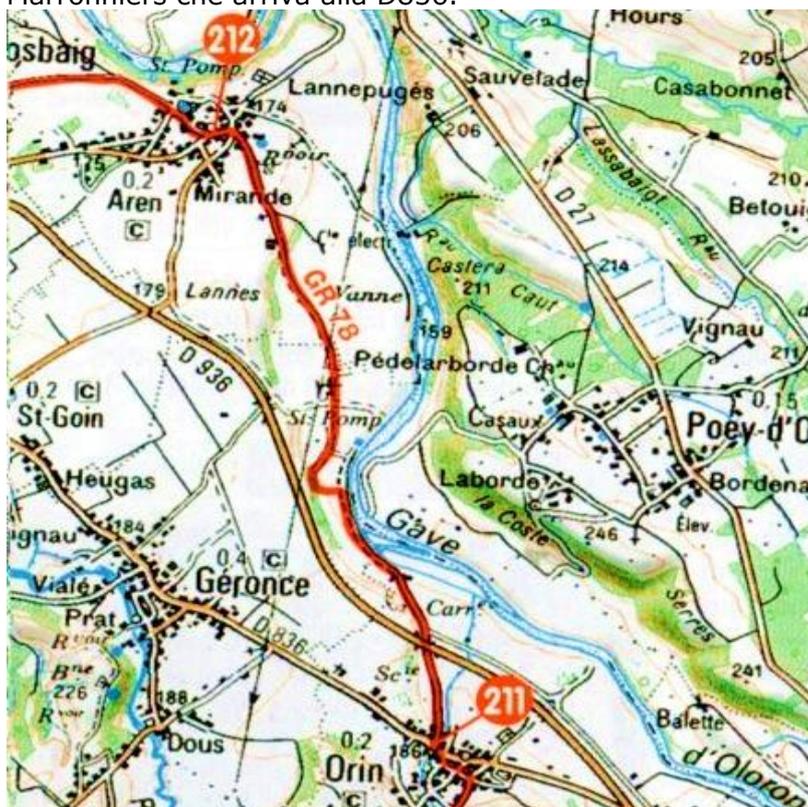
#### **DA OLORON A HOPITAL ST BLAISE km 22,3**

**Oloron Sainte Marie - Moumour 4,6 km** freccette gialloblu AACSJ-PA - da place de la Resistance passare il ponte su rue de la Justice, **poi a sx su rue Barthou**, attraversare il gave d'Aspe, salire rue Revol in città alta (**antica cattedrale di sainte Marie**), prendere a dx rue saint Grat, dritti su avenue

Derème. Alla fine, andare a dx verso la rotonda e prendere boulevard Laclau (2° a dx) per attraversare il quartiere Pondeilh verso Moumour



**Da Moumour a Orin 4,2 km:** Scendere a sx la costa della Hargouette, passare il ponte sul canale, girare a sx verso il palazzetto dello sport, attraversare l'area di picnic, poi a dx il Pont de César sul Vert. Andare a dx verso il Quartier Pétröt, poi a sx sulla strada in salita con tornanti. Girare a dx alla casa n°10. In alto, prendere il cammino verso dx. Lasciare un cammino a sx, poi, al primo incrocio a T, biforcare a sx. Al secondo incrocio a T, girare a sx nel sentiero pietroso. Prendere poi la stradina a dx per Orin. All'incrocio, continuare su strada in salita a dx. Seguire rue Bourdieu, poi a sx rue des Marronniers che arriva alla D836.



**D'Orin a Préchacq-Josbaig 5,7 km:** Prendere la D836 a sx e girare subito a dx, chemin du Moulin. Seguirlo per Aren. All'incrocio del platano, girare a sx e raggiungere la piazzetta. Al castello, girare a dx e su strada fino a Préchacq-Josbaig.



**Da Préchacq-Josbaig a L'Hôpital-Saint-Blaise 7,8 km:** Allo Stop, prendere a dx, poi a sx davanti alla Mairie. Alla rotonda, girare verso sx, lasciare una strada a dx e scendere al fiume. Passare il ponte, continuare a dx e, al trivio (croce di ferro), scegliere la via di sx verso la D936. Passare sotto il ponte e risalire a dx, percorrere 900m sulla stradina e, 20m dopo la curva a dx a 90°, prendere il cammino verso sx. Discesa nel bosco, passare sotto linea ad alta tensione e risalire a dx. Sul pianoro il cammino continua al limitare del bosco. **Quando fa una curva ad angolo verso sx, continuare dritto.** Dopo le palombières, sempre dritti. Si aggira una palombière sulla sx, poi attraversa un prato e continua dritto. Al bivio seguente, prendere a dx e scendere sui tornanti verso il ruscello e passare la passerella. Risalire sul cammino che svolta verso nord. Al trivio, prendere a dx. All'incrocio a T, girare a dx e, 20m dopo, a sx. Salire la costa fino alla strada forestale che si attraversa. Continuare dritti nella piantagione, poi scendere in basso, girare a sx per la passerella e andare subito a dx. Il sentiero arriva a una strada che si prende a sx per 100m e poi a dx una pista verso la passerella d'accesso a **Hopital saint Blaise: GEC 12pl cuc 17€ cucina, tel 0559660721-0559 660 010 OT alla chiesa/ Antoine tel 0637472302/** se aperto, ristorante Saint Blaise - chiesa di stile ispano-moresco.

**DA HOPITAL ST BLAISE A MAULEON LICHARRE km 16,5**



**Da qui preferisco seguire il vecchio tracciato dell'AACSJ-PA (segnato in rosso) piuttosto che il GR78. Proseguire sulla D25 e poi la D24 per Hoquy, Cheraute e Mauléon. Il GR78 invece segue questo percorso:**

**Dall'Hôpital-Saint-Blaise alla ferme Sinto 2,7 km** Dirigersi verso il mulino vecchio (pannello). Passare i due ponti e salire i tornanti fino al cammino al limitare che si segue a sx. Alla strada,

scendere a sx, e 100m più avanti, all'incrocio, girare a dx. Al primo incrocio, proseguire dritti e al trivio prendere a dx per la ferme Sinto (allevamento di lama).

**Dalla ferme Sinto a Capdepont 2 km** Continuare dritti sulla pista. Dopo 100m, al quadrivio, ancora dritti. 200m dopo, al trivio, prendere a dx il sentiero in discesa. Passare molte barriere da chiudere fino alla fattoria abbandonata. Qui salire a sx fino alla strada, prendere a dx e 150m dopo, lasciare la strada e salire di fronte verso la ferme Chaharemborda, là girare a sx in salita. Proseguire di fronte sulla stradina e, all'incrocio, prendere a dx la strada in discesa fino all'incrocio di Capdepont.

**Da Capdepont a Algare 5,2 km** Proseguire di fronte, poi verso dx sulla pista in salita. All'uscita del bosco, nella curva a sx, lasciare la pista e seguire il cammino di fronte a dx (portale da chiudere). Si scende. Al trivio, prendere a sx in discesa fino alla stradina. Scendere a dx su 2km per arrivare alla D24. Seguirla a dx su 900m fino all'incrocio.

**D'Algare à Mauléon-Licharre 6,6 km** Andare a sx verso Narbuna su stradina per 6km. Passare Ordoquy, Chaho, Mukur. A Aigaburu (Hegabu) continuare a sx. Lasciare a sx l'anello di Kalostra, passare il tiro a segno e scendere a Mauléon-Licharre. Passare il ponte e girare a dx rue des Déportés. Al fronton, a sx, risalire les Halles e proseguire per il castello. Discesa su rue du Fort e, a dx, passare il ponte sul fiume Saison.

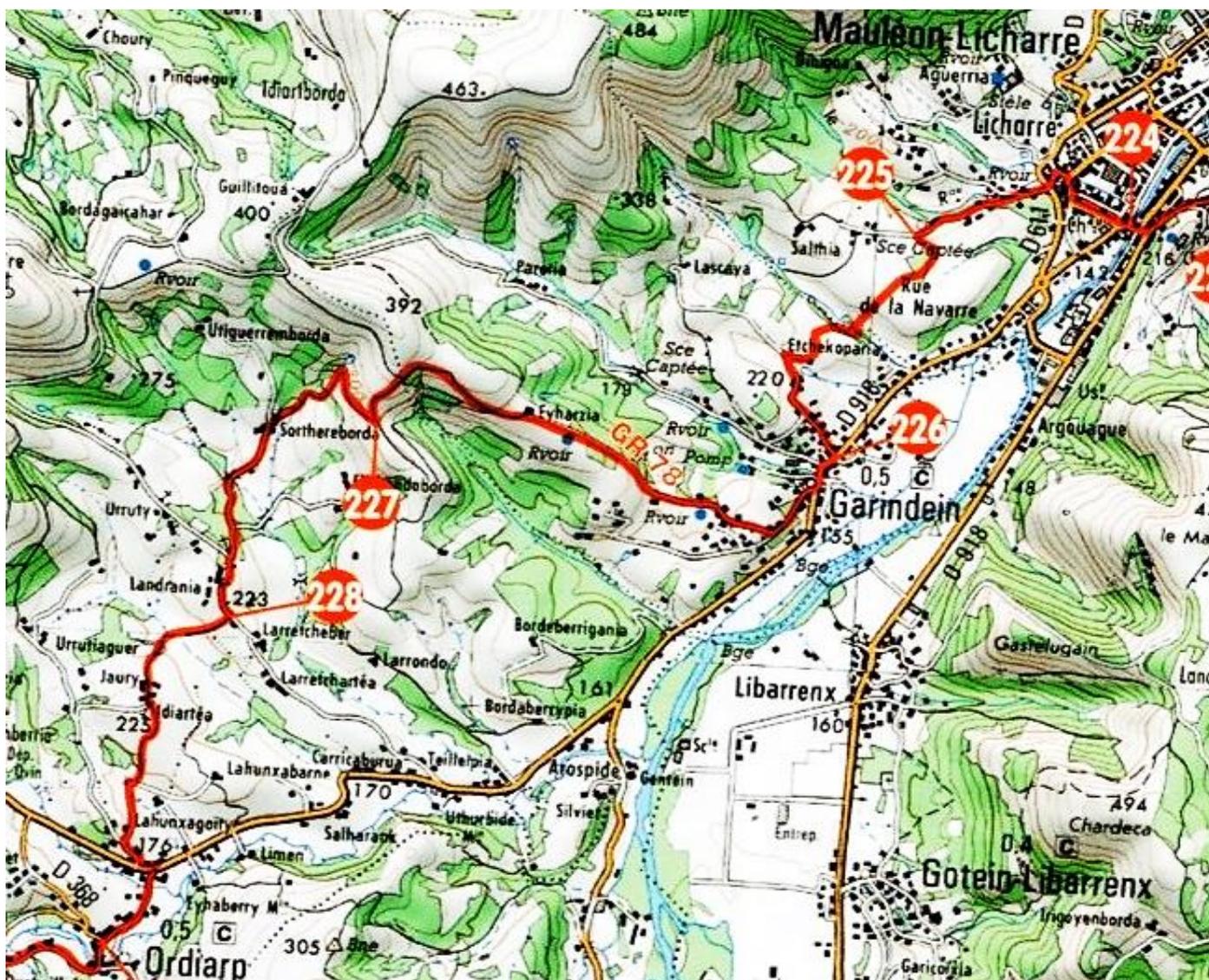
**Mauléon Licharre:** OT nella piazza centrale (Maite)/ capitale delle espadrillas/ fortezza che domina il villaggio, castello d'Andurain de Maytie. **GEC al 7 Rue des Frères Barenne- 12€ 8pl** cucina, chiavi alla Mairie, tel 0559 281 867- 0559 280 237 o al ristorante Etchola/ Forte che domina il villaggio, castello di Maite d'Andurain, capitale delle espadrilles.

### **DA MAULEON LICHARRE A ST JUST IBARRE km 21**

**Io seguo il vecchio tracciato AACSJ-PA verso Garindein (2km) e Ordiarp (4km) lungo la D918 (tracciato in rosso).**



**Il GR78 va sulla montagna: Da Mauléon-Licharre a Garindein 2,8 km** Dal ponte sulla Saison (direzione Saint-Jean-Pied-de Port), attraversare la rotonda e continuare su rue du Jeu de Paume, lungo il fronton. Poi girare a dx e a sx alla fontana per rue Jaureguiberry. Piazza di Licharre, deviare a sx, alla rotonda andare dritto. Al trivio, prendere a sx, proseguire su 530m e girare a sx. Alla fine (50m), passare il portale a dx e seguire il cammino; altro portale e una passerella per salire il tornante fino alla fattoria. Continuare su strada di accesso, verso dx. All'incrocio, scendere a Garindein e D918 che si segue a dx.



**Da Garindein a Ordiarp 6,7 km** Raggiunta la chiesa, girare a dx. All'incrocio, ancora a dx verso il quartiere Eyhartxia. Passare sotto l'alta tensione e dopo la fattoria, continuare dritti (barriera). Al primo trivio, prendere a dx in salita; al secondo, andare a sx (quasi piano) ed al terzo (grande albero) a sx per raggiungere il piccolo valico (barriera metallica). Girare a dx in discesa lungo la siepe verso la ferme Sorthereborda. Proseguire di fronte per la strada di accesso ed all'incrocio(crocifisso) girare a sx, poi 300m oltre, scendere a dx verso una passerella. A Idiartéa (crocifisso), seguire di fronte. Prendere la stradina verso la dx ed all'incrocio a T, girare a sx. Sulla D918, fare 70m a sx, poi girare a dx per Ordiarp.

**6-9,5km** (da Mauléon) **Ordiarp**: GEP de garaibie 29pl, 16€, cuc 0559280403 o AC Bouillon ( falegname) 0559281013 da 6pl 12€ Cuc/ AC Althabe 0559281516 a donativo/ fare acquisti a Mauléon/ nel Medioevo qui c'era una commanderia templare.

**Da Ordiarp il vecchio cammino passava per il Col de Napale (linee tratteggiate sulla mappa), consigliato in caso di maltempo. Il GR78 passa per il Col d'Ehutza.**



**D'Orgambidea a Orgambidea 1,8 km** Passare il ponte dietro il fronton della pelota e seguire a dx una strada di campagna. All'incrocio, salire a sx e, 500m dopo, prendere la strada a dx e poi, 40m dopo, girare a sx nella stradina di campagna fino all'incrocio (crocifisso) di Orgambidea. Da qui ci sono **due itinerari segnati**, a nord ed a sud del pic d'Elaudy, **per Eyhartsia e Saint-Just-Ibarre**:

- **opzione 1**: per il col d'Elhutz (532m), 8,6km, e discesa ripida e scivolosa verso un affluente della Bidouze;

- **opzione 2**: per il col de Napale (539m), 10,2km, salita tranquilla e bella discesa verso la Bidouze.

**Questa è la mia preferita!**

**Opzione 1** - D'Orgambidea a Eyhartsia **per il col d'Elhutz** 8,6km Alla stradina del crocifisso, prendere a dx e salire fino al trivio dopo la svolta a sx, dove si entra nella pista di fronte. All'incrocio continuare sui tornanti. Al trivio, restare sulla via inferiore. Il cammino rimane a fianco di montagna per raggiungere il col d'Elhutz (sorgente 250m prima). Proseguire sul sentiero, passare di fianco all'abbeveratoio, un altro piccolo passo (barriera). Scendere a sx e a 90m, girare a sx (portale) e giù dalla collina per i tornanti fino al torrente. Passare il ponticello e seguire il torrente fino alla **ferme Eyhartsia**.

**Opzione 2** -D'Orgambidea a Eyhartsia **per il col de Napale** 10,2km All'incrocio del crocifisso continuare dritti, passare il portale e seguire la pista a fianco di montagna. Vicino alla fattoria (portale), prendere un sentiero a dx. Dopo un portale, scendere di fronte verso dx. Ancora due nuovi portali, scendere a sx e prendere la strada verso dx. Lasciare a dx un ponte sul torrente e seguire sui tornanti. Alla fattoria salire a dx su una pista al limite del bosco. Al trivio scegliere il lato che sale a dx. Uscire dal bosco per arrivare al sentiero panoramico che va a dx e continuare dritti (abbeveratoio) sul cammino a fianco del monte, prima piatto, poi in salita. Non scendere alla fattoria, **ma biforcare a dx salendo**. All'incrocio salire a sx; all'incrocio seguente scendere dritti verso la fattoria e, sulla strada, girare a dx per il **col de Napale** (palombières). Deviare a dx in discesa. Dopo una barriera, lasciare la pista che sale a dx e prendere sulla sx un sentiero lungo il muretto, poi il recinto e scende alla strada che si segue verso dx. Al primo incrocio girare a sx, poi, dopo le case, deviare a dx per Eyhartsia.

**D'Eyhartsia a Saint-Just-Ibarre 2,7 km** Continuare sulla stradina fino all'incrocio (casa in rovina). Girare a sx verso Source de la Bidouze, passare la Bidouze, poi biforcare subito a dx. Proseguire lungo la riva sx fino alla D68: ingresso di Saint-Just-Ibarre.

**Saint Just Ibarre**: GEP Aotxania, 2km prima, tel 0619123557 da 8pl 20€ 35€ dp/ GEP Etcheberry, maison Borya, tel 0633631956/ 0559378251 da 5pl, cuc, 15€ (25€ DP)// GEP etzezaharreta 0559375049/0689124221 da 10pl prenotare, cucina/ CH dominicateia, da 16€ 0559378009/ **Qui il GR78 ed il vecchio tracciato sono riuniti.**



**DA ST JUST IBARRE A ST JEAN PIED DE PORT km 18 (tagliando su strada D120)**

**Da Saint-Just-Ibarre alla D120 (Ibarolle) 3,8 km** Dall'incrocio a 100m dal ponte sulla Bidouze (trasformatore), imboccare la stradina sassosa fino all'incrocio, continuare dritti, passare il ponte. All'incrocio a T, girare a sx, poi, allo Stop, a dx. **Dopo la panetteria**, girare a sx e, subito, al trivio, prendere a sx. All'incrocio a T, girare a sx. All'atelier di makilas (Etchebestia), prendere a sx e, alla maison Dendainia, andare dritti, passare il ponte ed arrivare alla D120 vicino a Ibarolle.

**Dalla D120 (Ibarolle) a Iribarneko Borda 7,8 km**

**NB: evitare la dura salita dell'Orgamendy (570m) seguendo a sx la D120 su 5km (tratteggiata su mappa).** Sennò raggiungere a dx Ibarolle, seguire a sx la stradina prima della Mairie, passare la fattoria e girare a dx prima della recinzione verso il sottobosco, passare il portale e salire lungo la recinzione. Dopo un secondo portale, salire di fronte. Passare una barriera e salire a sx per la pista. Lasciare una pista partire a dx e salire fino in cima al Curutchéberry (abbeveratoio). Biforcare a sx e aggirare l'Orgamendy a sx sulla pista larga arrivando poi alla stradina. Seguire a sx su 250m e lasciarla per il sentiero pietroso che sale a dx. Alla casa restaurata, girare a sx e seguire il cammino fino al trivio dove si scende a sx per Iribarneko Borda.

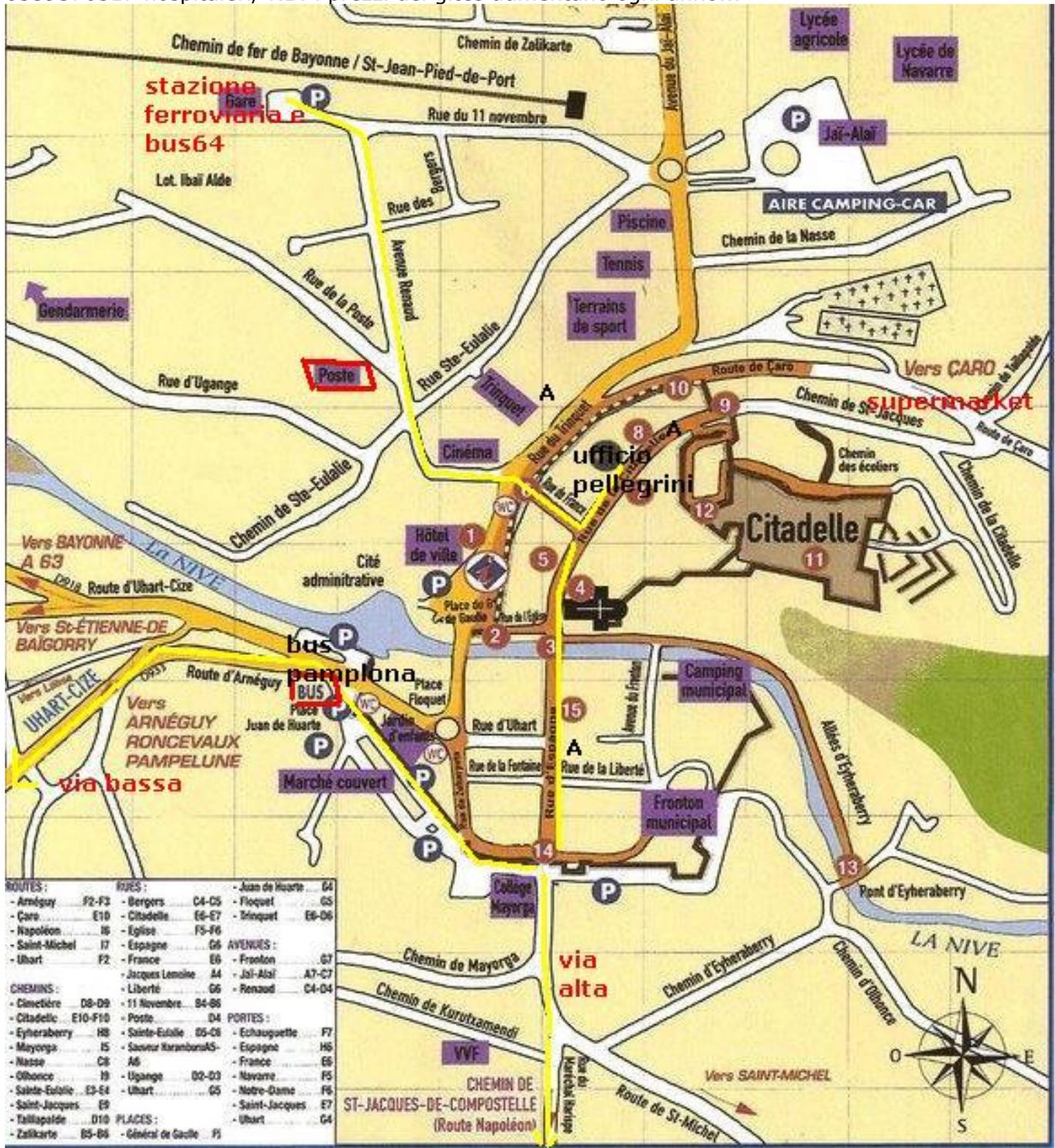
**Da Iribarneko Borda al GR65- 4,5 km** Seguire la stradina a sx su 900m, biforcare a dx e salire lungo una recinzione. Scendere nella valletta, incrociare un cammino e raggiungere un sentiero in salita verso dx. Proseguire verso un tornante di pista MTB scendendo a sx.



**In basso, siete sul GR65 fino a Saint-Jean-le-Vieux 3,6 km** Prendere a sx la discesa per Bussunarits. Dopo l'incrocio (crocifisso), costeggiare il Château d'Aphat, passare il ponte ed all'incrocio, prendere a sx per Saint Jean-le-Vieux **20km** (da st Just ibarre) : tutti i servizi

**Da Saint-Jean-le-Vieux a Saint-Jean-Pied-de-Port 4,1 km** Dalla chiesa in piazza, attraversare l'incrocio e la piazza del fronton; dirigersi a sx sulla stradina e fare 1km paralleli alla D3933, passare sotto la deviazione e girare a sx. Girare poi a sx verso la D3933. Attraversarla e seguirla a dx su 100m fino a prendere a sx il viale alberato di 150m, poi girare a dx verso il quartier della Madeleine. Dopo il

fronton, passare il Lauribar e salire fino all'incrocio. Attraversarlo e salire a dx per entrare in Saint-Jean-Pied-de-Port per la **porta Saint-Jacques (Porta di Francia)** e scendere la rue de la Citadelle. **Saint JEAN Pied de Port- Donibane Garazi (OT):** Accoglienza dell'associazione al 39 rue la citadelle, a dx, 100m dopo porta di Francia: credenziale, lavatrice, internet, dépliant e consigli, ticket per il GEC 24pl 0559370509 al 55 di rue de la citadelle/ RP kaserna, rue d'Espagne 43, 10pl/22€ DP 0559376517 hospitaleri/ NB: i prezzi dei gites aumentano ogni anno...



Buon cammino! Flavio Vandoni      flaovandong (at sta per @) gmail.com  
 www.camminando.eu      facebook: flavio barabba