

# CIRCUIT DU TOUR DU BIROS

4 jours

**Jour 1. Parking Anglade/Fréchendeck – Araing 3h30 (ou 4h par la chapelle)**  
**Dénivelé +1100m**

## **Parking Anglade 815m — 0h**

En haut du parking prendre le chemin balisé direction Etang d'Araing

## **Hameau Fréchendeck 815m — 20mn**

Poursuivre le sentier qui monte, traverse et arrive à la

## **Passerelle « Illa Maria » 920m — 45mn**

Poursuivre la montée jusqu'à une deuxième

## **Passerelle (des Piches) 1105m — 1h25**

2 options à cet endroit. *Option 2 voir variante\**

En restant rive droite on rejoint directement la

## **La cabane d'Illaou 1485m — 2h25**

Une bonne grimpe rejoint le

## **Barrage de l'Etang d'Araing 1911m — 3h50**

Suivre le GR10 à droite jusqu'au

## **Refuge CAF d'Araing 1965m — 4h**

Gardien Anoura Barré / tél : 05 61 96 73 73 ou 06 88 69 46 07

*\*Variante En traversant la passerelle, on passe par la chapelle de l'Isard pour rejoindre ensuite*

## **La cabane d'Illaou**

*Franchir la passerelle pour remonter la rive gauche du ruisseau de l'Isard. Bientôt on débouche dans une prairie et en quelques minutes on rejoint la*

## **Chapelle de l'Isard 1320m — 1h 55**

*Pèlerinage le 5 août. Eau derrière la chapelle.*

*À droite de la chapelle le sentier se poursuit une dizaine de minutes pour descendre vers le ruisseau que l'on franchit (passerelle).*

*On remonte une trentaine de mètres pour partir à gauche sur le sentier des Ussos (des ours). Poursuivre la traversée jusqu'au ruisseau d'Araing. De l'autre côté, par une petite remontée on rejoint le*

## **Sentier de la rive droite 1400m — 2h35**

Poursuivre tout droit le sentier qui monte à la

## **Cabane Illaou 1485m — 2h55**

## **Barraget et refuge 1911m — 4h20**

Variante sommet du Crabère 2629m possible en 3h A/R

**Jour 2. Araing – Eylie 3h20**

**Dénivelé +300m/-1230m**

## **Refuge CAF d'Araing 1965m — 0h**

Redescendre au barrage et suivre à droite le GR10 qui monte au

## **\*Col de la Serre d'Araing 2221m — 1h**

Descendre à gauche en suivant le balisage rouge et blanc du GR10 vers les

## **Mines du Bentaillou 1900m — 1h45**

D'abord sur un chemin plat, le GR10 poursuit sa descente vers le

## **Plateau de Rouge (mines) 1650m — 2h15**

Une descente raide nous conduit jusqu'au

## **Gîte d'étape d'Eylie 990m — 3h20**

Claude et Nelly / tél : 05 61 96 14 00

*\*Variante hors sentier (à gauche du Col direction N-E) le sommet du Pic de l'Har 2424m 1h A/R*

*Plusieurs sentiers grimpent versant sud une cinquantaine de mètres sous la crête, côté mines du Bentaillou. Dès que ces sentes deviennent trop raides, franchir la crête sur la gauche et passer sur le versant Etang d'Araing afin de contourner ces difficultés pour arriver au sommet.*

**Jour 3. Eylie – Bonac 5h**  
**Dénivelé +740m/-950m**

**Gite Eylie 990m — 0h**

Poursuivre vers l'est le GR10 qui descend à la rivière pour arriver sur une piste forestière. La suivre sur la droite puis bifurquer rapidement sur la gauche. Le GR 10 grimpe jusqu'à

**L'entrée du bois de Laspé 1250m — 1h**

Continuer la montée dans le bois jusqu'à

**L'abri de berger en pierre 1660m — 1h50**

Quitter le GR10 pour prendre sur la gauche (chemin de niveau) la variante GR10 E Bonac. Ce chemin en balcon rejoint le

**Col des Cassaings 1497m — 2h50**

La longue traversée continue jusqu'à une

**Piste forestière 1400m — 3h40**

Bien suivre le balisage sur ces pistes car plus loin, le GR remonte un peu pour quitter la piste. Il rejoint un sentier qui descend jusqu'au

**Relais montagnard de Bonac 706m — 5h**

Tél : 09 51 26 79 55 ou 07-68-90-78-96

**Jour 4. Bonac – Fréchendeck/Parking Anglade 6h15**  
**Dénivelé +900m/-790m**

**Bonac 706m — 0h**

Juste au-dessus du Relais Montagnard, suivre la variante du GR10 E qui rejoint un peu plus haut la route et le village de Balacet. En haut du village rejoindre le

**\*Lavoir de Balacet 909m — 45mn (variante\* possible)**

À gauche du lavoir, prendre le balisage rouge et jaune pour arriver à la

**Cabane du col de l'Arraing 1350m — 1h50**

À gauche, à l'abreuvoir, le sentier plat nous conduit jusqu'à la cabane du cirque des Morères. Une montée raide arrive au

**Col des Morères 1550m — 3h15**

Franchir le col et descendre sur la gauche vers la cabane de Couledoux. Le sentier plonge jusqu'à la forêt pour partir à gauche. Suivre la piste qui remonte un peu plus loin jusqu'au

**Mail de Laroque 1397m — 3h45**

Descendre en traversée jusqu'au

**Col de Lacroix 1270m — 4h**

Poursuivre à gauche pour rapidement prendre à droite à la bifurcation. On traverse jusqu'au

**Col de Hérechech 1289m — 4h45**

Tout droit on remonte pleine pente par une trace peu marquée qui longe plusieurs granges en ruines. En haut de la pelouse on rejoint un sentier qu'on prend à gauche. Bientôt une piste arrive au

**Col de Blazy 1309m — 5h10**

Descendre versant sud (piste et barrière) sur le

**Hameau du Playras 1100m — 5h35**

En bas du hameau et sur la droite on plonge par un sentier jusqu'au fond de vallée. À gauche et encore à gauche, on passe au hameau de

**Fréchendeck 810m — 6h**

Poursuivre le sentier qui nous ramène au

**Parking d'Anglade 815m — 6h15**

*\*Variante de la carrière de marbre + 40mn*

**Lavoir de Balacet 909m — 45mn**

*Prendre à droite le large sentier qui passe devant les abreuvoirs. Il rejoint en quelques minutes un sentier balisé en jaune. Partir à gauche jusqu'à la*

**Carrière de marbre 1235m — 1h30**

*On rejoint la grande baraque en ruine. La longer tout en laissant le large sentier qui descend sur la droite. Le chemin grimpe en lacet au-dessus pour bientôt arriver à l'abri de berger en pierre. Juste au-dessus prendre à gauche le sentier qui nous ramène sur l'itinéraire au*

**Col de l'Arraing 1360m — 2h30**

