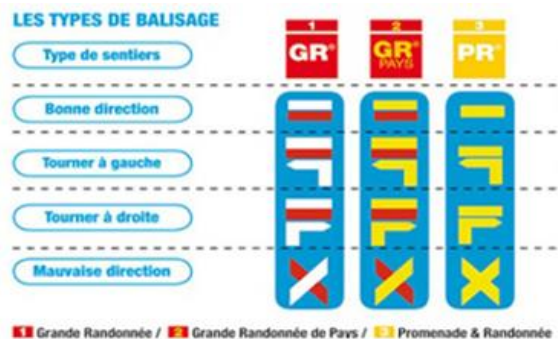


Le Balisage en montagne:



GR Itinéraire de grande randonnée, en ligne ou en boucle. Il est balisé en blanc et rouge et permet de découvrir, en randonnée itinérante, un territoire ou une région.

GR PAYS Lorsqu'il demeure au sein d'une même entité géographique, il peut être appelé GR[®] de Pays. Dans ce cas, il est balisé en jaune et rouge.

PR Itinéraire linéaire ou en boucle d'une durée égale ou inférieure à la journée. Il est identifié par un numéro et un nom. Il peut être proposé seul ou en réseau de boucles, à dimension variable, adaptés aux pratiques des différents publics. Dans le cadre d'un réseau de boucles, chacune sera identifiée séparément soit par une appellation, soit par un numéro

Les signaux de détresse en montagne



La boucle Arignac -Ménac



Point de départ : Arignac

Temps de marche : 1H45
Distance : 8,6 km

Dénivelé : +175/-175mètres

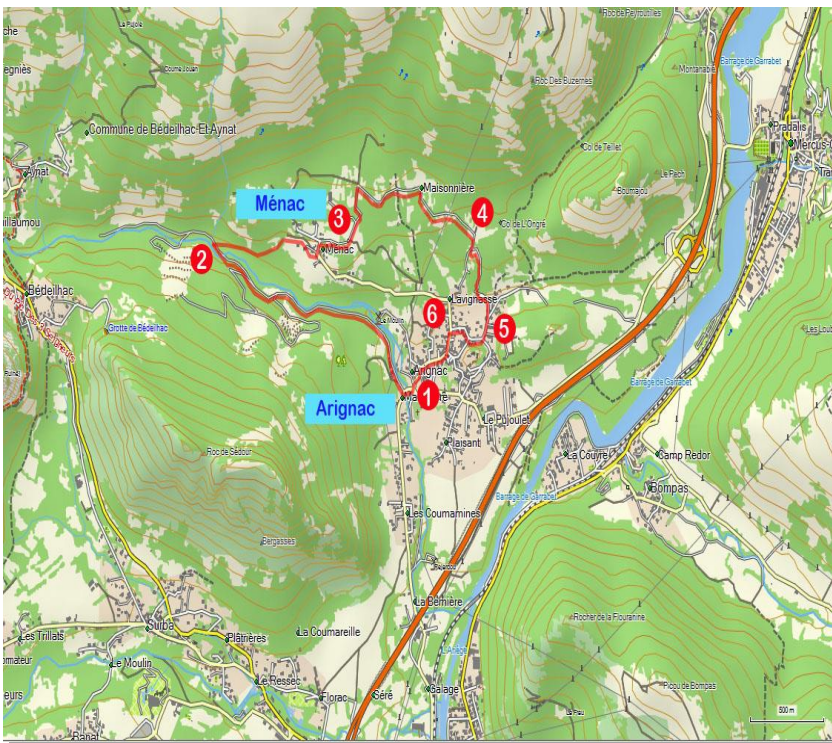
Balisage : Pas de balisage au départ, puis jaune



Urgences : 112
Météo Ariège : 08 99 71 02 09
Gendarmerie de haute montagne: 05 61 64 22 58



La boucle Arignac -Ménac



Thématique : Patrimoine et paysage agricole.

1

Arriver à Arignac, traverser le pont. Prendre à droite pour se garer. A pieds, revenir sur le pont. Prendre la piste qui longe le cours d'eau en direction des carrières pendant environ 25 minutes. Traverser la passerelle au-dessus du cours d'eau.

2

Prendre à droite, au panneau en bois, le petit sentier qui monte environ 10 minutes en sous-bois direction Ménac. Il devient plus plat et contourne des prairies. Arriver aux premières maisons du village, continuer la route jusqu'à une intersection de routes.

3

Prendre à gauche direction Arignac, puis la prochaine route à droite. Continuer la piste 10 minutes, passer devant un pilier électrique

4

A l'intersection prendre à droite, puis encore à droite à l'intersection suivante. La piste louvoie à travers des prairies bordées de murets à l'image des cartes postales d'Ecosse.

5

Après 25 minutes, la piste fait un virage en épingle. Prendre un gauche un petit chemin qui descend. Arriver à l'intersection, prendre à gauche.

6

A la prochaine patte d'oie, laisser le balisage jaune et prendre à droite, puis à gauche une petite rue. Au croisement suivant, prendre à droite en direction de l'église. A l'intersection suivante, monter à droite vers l'église. Enfin tourner à gauche et continuer jusqu'au parking du départ.

Centre de
Formation à la
Randonnée
5, rue de l'Eglise
09220 AUZAT



Ne pas oublier :

- A boire et à manger
- De la crème solaire
- Un téléphone portable
- Vêtements adaptés à la météo
- Trousse de premiers secours
- Un couteau et une lampe