

## SUIVEZ-NOUS

### Programme D-marche

 D-marche  
 @AssociationADAL

Site <http://www.d-marche.fr>

\* Niveau moyen-difficile

Longue - plus ou moins plate - légère montée.

Fontaines à plusieurs endroits ; toilettes – bancs – tables - aires de repos pique-nique.

Les informations sont données à titre indicatif et peuvent varier d'un D-marcheur à un autre ; sur la base d'une balade et non d'une randonnée.

## ITINÉRAIRE :

**Départ/Arrivée :** Mairie d'Arignac

Dirigez-vous vers la gauche pour passer entre l'église et le café et continuez vers la gauche « Route de Menac » et, un peu plus loin vers la droite « Campas Pistoulet ». Ensuite tournez à gauche, puis fourche à gauche.

A hauteur du n°11 rue de Tremental, continuez vers le chemin en cailloux et empruntez le sentier limite à 1T5. Plus loin fourche à gauche et à la barrière, légère montée. Continuez - fourche à droite - continuez toujours ce chemin en file indienne jusqu'au parking (A) traversez le - direction le rondpoint.

Prenez direction Mercus. Passez sur le pont de la voie rapide, descendre toujours vers la droite en direction Mercus. A la fin de la traversée du pont de l'Ariège (lac à gauche et à droite) prenez à droite le sentier qui traverse l'aire de pique-nique, passez sur le petit pont de bois, légèrement à droite, prenez la montée à gauche. Suivez l'usine PAXAIR et au bout : gauche droite devant la porte d'entrée de l'usine, suivez la route. Vous rencontrez un passage à niveau, à gauche suivre « camping » et continuez droit devant. Vous arrivez devant une passerelle, passez dessus et continuez le chemin vers la droite (à gauche WC et fontaine). Suivez ce chemin en pierres, plus loin sur la gauche vous allez apercevoir des escaliers. Montez les et continuez entre les maisons : la ruelle droit devant jusqu'au T : prendre à gauche et suivre cette rue devant les voies ferrées à gauche et dirigez-vous vers le portique à hauteur limitée 2 m. (gauche défibrillateur – WC – bancs). Continuez droit devant pour repasser sur la passerelle - vous longez le camping. Le passage à niveau à droite continuez direction l'entrée de l'usine. Faites un « gauche-droite » et suivez la route devant vous repassez sur le petit pont de bois. Retraversez l'aire de pique-nique et retournez à gauche sur la route goudronnée - repassez le pont de l'Ariège et suivez cette route. Contournez le rondpoint par la gauche et repassez le pont de la voie rapide. Au rondpoint : à gauche direction Arignac Tarascon et suivez la route sur le chemin de cailloux que vous allez apercevoir sur votre droite. Vous allez retrouver la direction du retour. Continuez avec le virage à gauche (cheval sur le mur). Plus loin à la fourche prenez à gauche (CAMPAS PISTOULET), vous allez rencontrer sur votre gauche un lavoir, virage à droite, plus loin prendre à droite à la fourche (rue qui monte). En haut virez un peu vers la droite : vous apercevez le Castela : pour les vaillants faites l'ascension ! En descendant, prendre le petit sentier à droite et le suivre plus loin à gauche puis remontez vers l'église et continuez encore vers la gauche, repassez devant le café et vous serez arrivés !

*Balade proposée par Pierre L.*

# Arignac/Mercus/Bompas

Niveau 2-3\*



Via Viso Rando

