

CYCLOTOURISME

En

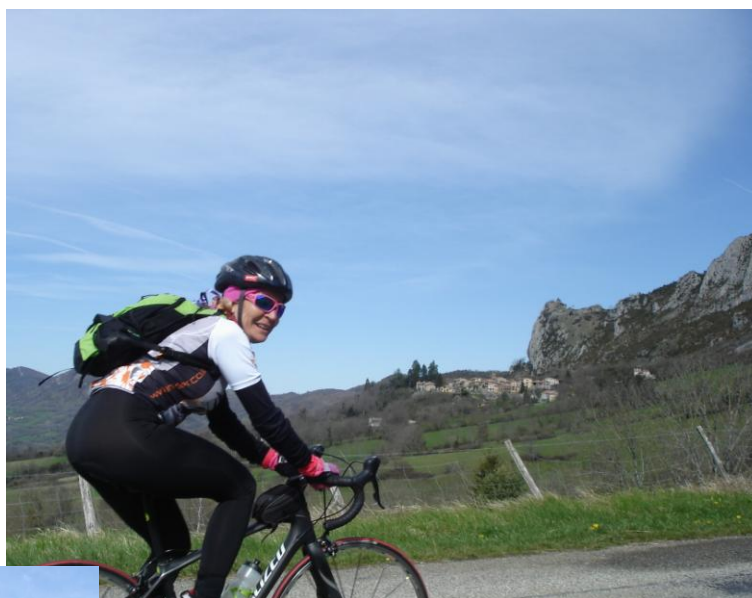
Pays d'Olmes



Parcours vélo

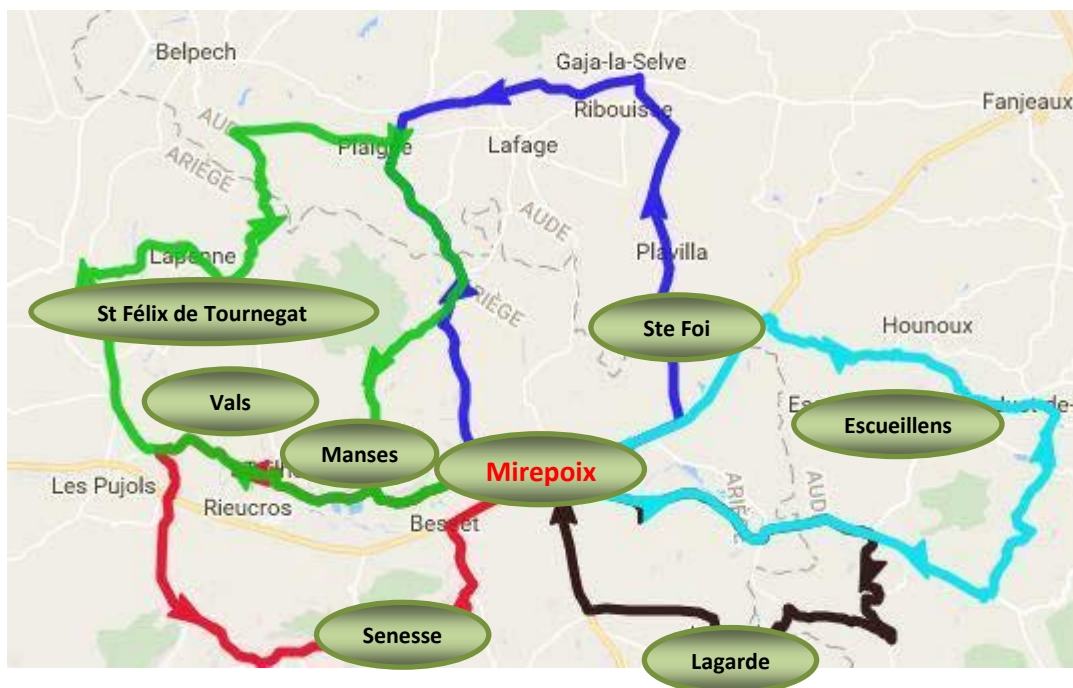
en Pays d'Olmes–Mirepoix

Proposés par le Club Cyclotourisme du Pays d'Olmes

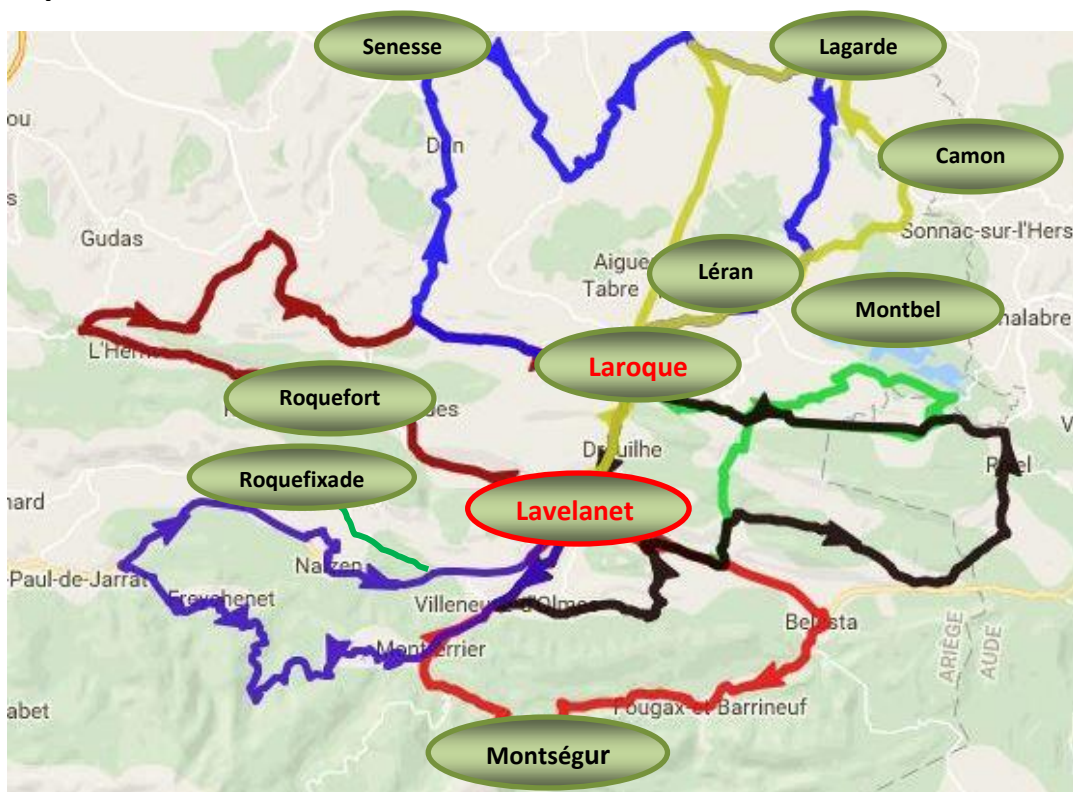


CARTE PARCOURS VELO

- **Départs de MIREPOIX**



- **Départs de LAVELANET ou LAROQUE**





CIRCUITS VELOS PAYS d'OLMES MIREPOIX

proposés par le Club Cyclo du PAYS d'OLMES

CODE	Départ	A voir	Km Open	Deniv + m	Indice D+/km	RefOpen	CIRCUIT
OT01	Lavelanet	Montségur	34	603	18	6755723	Lavelanet Bélesta Fougax Villeneuve Lavelanet MONTSEGUR Montferrier
OT02	Lavelanet	Col de la Lauze	43	744	17	6755748	Lavelanet Villeneuve Montferrier Freychenet Celles Nalzen Les Chaubets Lavelanet Col-de-la-Lauze
OT03	Lavelanet	Roquefixade	32	484	15	6755739	Lavelanet Les Chaubets Mondini Leychert St Cirac D117 (vieille route) Nalzen Lavelanet ROQUEFIXADE
OT04	Lavelanet	Le lac de Montbel	34	290	9	6755771	Lavelanet L'Aiguillon la Bastide/Hers le Peyrat MIREVAL Lac-de-Montbel Ste Colombe/l'Hers Le Peyrat La Bastide Laroque Lavelanet
OT05	Lavelanet	Léran Camon Lagarde	40	260	7	6755791	Lavelanet Laroque Léran Camon Lagarde La Bastide-de-Bousignac St-Quentin Laroque Lavelanet
OT06	Lavelanet	Cascades de Roquefort	44	566	13	6755804	Lavelanet Raissac Tanière Rappy Roquefort L'Herm Col-de-Py Le-Bousquet Le-Carla-de-Roquefort Lieurac Le-Sautel Laroque Lavelanet Cascades-de-ROQUEFORT
OT07	Mirepoix	Mirepoix Lagarde	28	270	10	6755815	Mirepoix Moulin-neuf Caudeval Lagarde La-Bastide-de-Bousignac Mirepoix La-Leude Tréziers
OT08	Mirepoix	Vals Vallée Douctouyre	36	218	6	6755824	Mirepoix Teilhet Senesse-deSénabugue Besset Mirepoix VALS Font-communal les issards Vira
OT09	Mirepoix	Sainte Foi	36	345	10	6755847	Mirepoix Ste-foi Plavilla le Poteau Plaigne Les Bessous Mirepoix
OT10	Mirepoix	Vals Manses	55	495	9	6755863	Mirepoix Teilhet Bastide-de-Lordat Lapenne Tresmezes (les bisons) Plaigne Manses Mirepoix VALS Font-communal St-Amadou La
OT11	Mirepoix	Le Razes	39	450	12	6755871	Mirepoix Moulin-neuf Caudeval Peyrefitte Bellegarde-du-Razes Escueillens St-Gaudéric Mirepoix
OT12	Laroque	Belloc léran	48	380	8	6755885	Laroque Lieurac Dun Sénesse-de-Sénabugue Limbrassac St-Julien-de-Grascapou Labastide-de-Bousignac lagarde Belloc léran Laroque
OT13	Lavelanet	Benaix Les-papillons	46	550	12	6755899	Lavelanet Villeneuve Benaix St-Jean l'Aiguillon Ilesparrou Col-del-Teil Les-Papillons Rivel Ste-Colombe-la-Bastide-/l'hers Laroque Lavelanet

DIFFICULTE ITINERAIRE

Indice IBP	Préparation physique		
	BASSE	MOYENNE	HAUTE
75	Tres DIFFICILE	MOYENNE	FACILE
84		DIFFICILE	
49			
25		TRES FACILE	
20			
40	DIFFICILE		
15			
14	FACILE		
24			
29			
25			
28	MOYENNE	FACILE	
56	Tres DIFFICILE		

Notes: Difficulté itinéraire par calcul IBP:
<http://www.ibpindex.com>

« Les circuits sont indicatifs et, du fait de la météo, de travaux, d'une modification du plan de circulation ou d'autres circonstances imprévisibles, les conditions de circulation peuvent évoluer sur le terrain. Aussi tout cycliste qui les emprunte le fait sous sa seule responsabilité, en respectant le Code de la route, en adoptant toute mesure de sécurité qui s'impose selon la météo ou les conditions de circulation et en adaptant le circuit retenu à ses capacités physiques et à son niveau d'entraînement ».

CIRCUITS VELOS PAYS d'OLMES MIREPOIX



Parcours détaillés

Proposés par le Club Cyclo du Pays d'Olmes

Parcours OT2

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Lavelanet		0	540
Villeneuve	4	4	603
Montferrier	3	7	684
Col du Four	2,5	9,5	883
Col de la Lauze	3	12,5	948
Freychenet	8	20,5	800
Celles	5,5	26	500
Nalzen	8,5	34,5	646
Lavelanet	8,5	43	540

Parcours OT3

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Lavelanet		0	540
D117XD9A	6,5	6,5	572
ROQUEFIXADE	4,5	11	767
Leychert	2	13	639
St Cirac	2,5	15,5	631
XD117	2	17,5	523
Nalzen	6	23,5	646
Lavelanet	8,5	32	540

Parcours OT1

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Lavelanet		0	540
L'Aiguillon	5	5	480
Bélesta	3	8	500
Fougax	5	13	547
Montségur	8	21	923
Le Col	2	23	1049
Montferrier	4	27	684
Villeneuve	3	30	603
Lavelanet	4	34	540

Parcours OT4

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Lavelanet			540
L'Aiguillon	5	5	480
Labastide/L'Hers	5	10	440
Le Peyrat	1	11	430
Mireval	2	13	508
Le Lac de Lontbel	2	15	404
Ste Colombe	5	20	410
Le Peyrat	4	24	430
Labastide/L'Hers	1	25	440
Laroque	4	29	460
Lavelanet	5	34	540

Parcours OT5

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Lavelanet			540
Laroque	5	5	460
Léran	5	10	390
Camon	7	17	346
Lagarde	5	22	342
Labastide de Bousignac	4	26	340
Aigues Vives	7	33	420
Laroque	2	35	460
Lavelanet	5	40	540

Parcours OT6

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Lavelanet			540
Raissac	3,5	3,5	581
Rappy	4,5	8	424
Carol	1,5	9,5	484
Col de Py	7,5	17	525
Le Bousquet	6,5	23,5	482
Col de Sarnac	3,5	27	529
Carla de Roquefort	3	30	387
Lieurac	2	32	380
Laroque	7	39	460
Lavelanet	5	44	540

Parcours OT7

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Mirepoix			309
Moulin neuf	6,5	6,5	319
Caudeval XD18	3	9,5	347
XD125	4,5	14	491
Trézières	3	17	387
Lagarde	4	21	342
Labastide de Bousignac	4	25	340
Mirepoix	3	28	309

Parcours OT8

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Mirepoix D625			309
Teilhet	10	10	276
VALS	2	12	271
Font Communal	2	14	272
XD119	2	16	287
D12 Vira	4	20	309
x D13	3	23	313
Senesse de Sénabugue	4	27	381
Besset D119	5,5	32,5	300
Mirepoix	3,5	36	309

Parcours OT9

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Mirepoix D119			309
X D6A	4,5	4,5	317
Ste Foi	3	7,5	369
Plavilla	2	9,5	341
Le Poteau D102	5,5	15	287
La Remise D625	6,5	21,5	267
Bonaparte	3,5	25	313
Peyrie et Peyrot	7,5	32,5	305
Mirepoix D119	3,5	36	309

Parcours OT10

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Mirepoix D625		0	309
Teilhet	10	10	276
VALS	2	12	271
Font Communal	2	14	272
ST Amadou	2	16	278
La Bastide de Lordat	4	20	290
La Penne	4	24	312
Tresmezes	7	31	280
Plaigne	4	35	272
Manses	12	47	306
Mirepoix	8	55	309

Parcours OT11

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Mirepoix D626		0	309
Moulin neuf	6,5	6,5	319
Caudeval	3	9,5	347
Peyrefitte du RazèsD63	3,5	13	374
Bellegarde D18	8	21	310
Escueillens	2	23	337
St Gaudéric D119	7	30	375
Mirepoix	9	39	309

Parcours OT12

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Laroque			460
Lieurac	7	7	380
Dun	5,5	12,5	334
xD13	2,5	15	316
Senesse de Senabugue	3,5	18,5	342
Limbrassac	4,5	23	387
St Julien de Gras Capou	3	26	347
La Bastide de Bousignac	3	29	340
Lagarde	4,5	33,5	342
Bellocc	4,5	38	415
Léran	5	43	390
Laroque	5	48	460

Parcours OT13

Lieux	Km partiels	Km totaux	Altitude
Lavelanet		0	540
Villeneuve d'Olmes	4	4	604
Benaix	5,5	9,5	560
St Jean d'Aigues vives	2,5	12	540
L'Aiguillon	2,5	14,5	480
Lesparrou	1,5	16	460
Col del Teil	6	22	560
Rivel	6	28	440
Ste Colombe	4	32	410
Laroque	9	41	460
Lavelanet	5	46	540