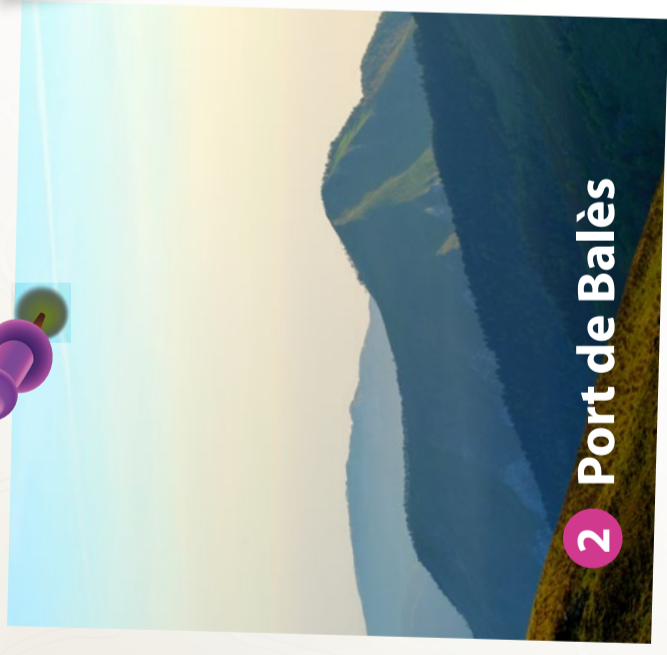




1 Maison des Sources



2 Port de Balès



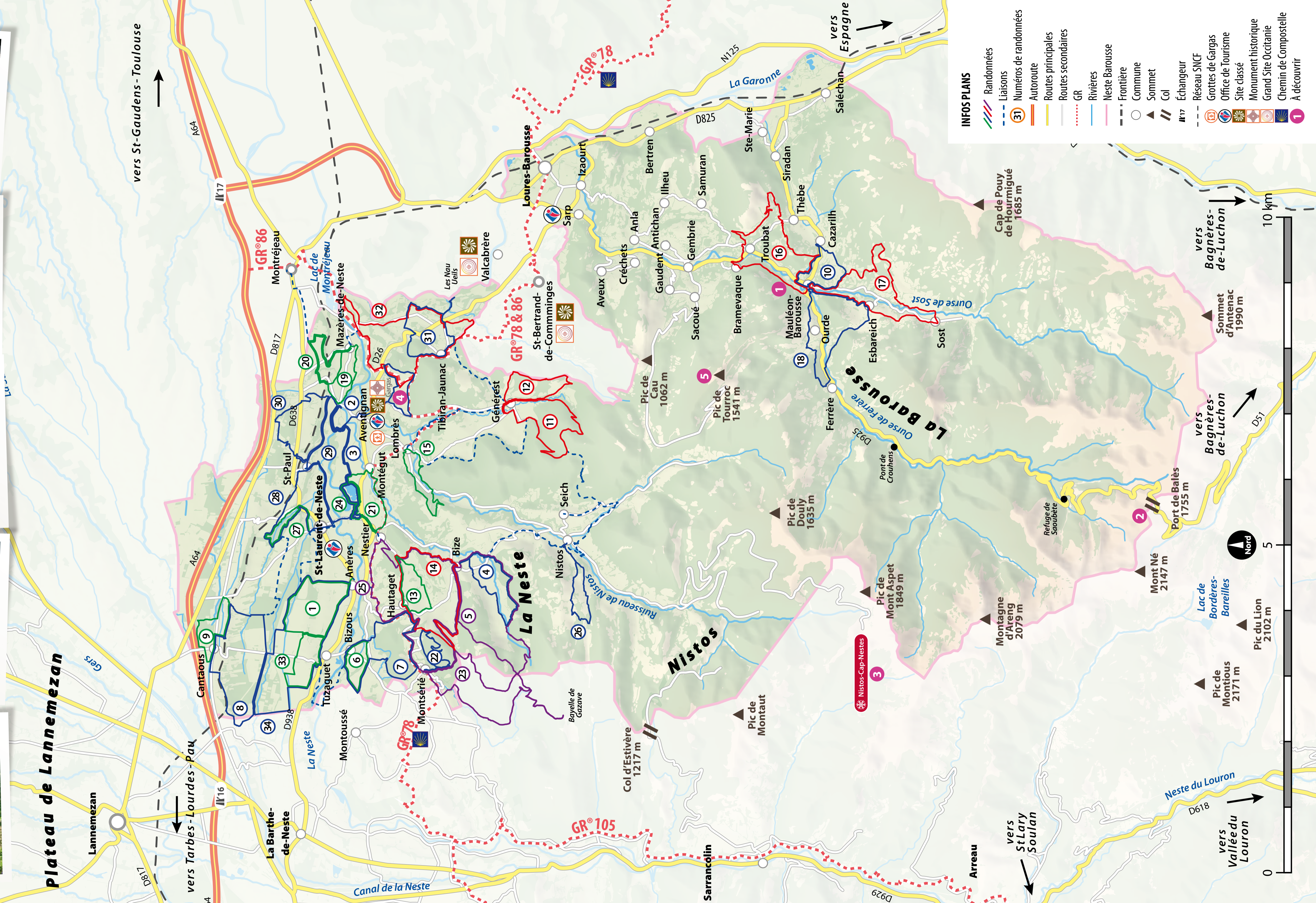
3 Station de Nistos



4 Grottes de Gargas



5 Le Tourroc



**INFOS PLANS**

- Randonnées
- - - Liaisons
- 31 Numéros de randonnées
- Autoroute
- Routes principales
- Routes secondaires
- GR
- Rivières
- Neste Barousse
- - - Frontière
- Commune
- ▲ Sommet
- Col
- N17 Échangeur
- - - Réseau SNCF
- Grottes de Gargas
- Office de Tourisme
- Site classé
- Monument historique
- Grand Site Occitanie
- Chemin de Compostelle
- 1 À découvrir

<p><b>1 ANÈRES TOUR DES GRAVES</b></p> <p>DURÉE 1h40mn DÉNIVELÉ 57m DISTANCE 6,1km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>2 AVENTIGNAN VERS GARGAS</b></p> <p>DURÉE 2h50mn DÉNIVELÉ 145m DISTANCE 9,5km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>3 AVENTIGNAN PLAINE DE L'ESPONNE</b></p> <p>DURÉE 2h30mn DÉNIVELÉ 45m DISTANCE 8,8km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>4 BIZE BOUCLE DE L'ARRIOUET</b></p> <p>DURÉE 2h00mn DÉNIVELÉ 175m DISTANCE 6,3km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>5 BIZE BOUCLE DE LA COURADE</b></p> <p>DURÉE 4h15mn DÉNIVELÉ 445m DISTANCE 10,1km DIFFICULTÉ Difficile</p>	<p><b>6 BIZOUS BOUCLE DE L'ESPONNE</b></p> <p>DURÉE 1h10mn DÉNIVELÉ 35m DISTANCE 3,6km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>7 BIZOUS TOUR DES MONTS</b></p> <p>DURÉE 2h50mn DÉNIVELÉ 213m DISTANCE 9,1km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>8 CANTAOUS BOUCLE DE LA BAQUÈRE</b></p> <p>DURÉE 2h30mn DÉNIVELÉ 106m DISTANCE 8,6km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>9 CANTAOUS BOIS DE CANTAOUS</b></p> <p>DURÉE 1h25mn DÉNIVELÉ 52m DISTANCE 5,1km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>10 CAZARILH CHEMIN DES BICHES</b></p> <p>DURÉE 1h15mn DÉNIVELÉ 100m DISTANCE 4,5km DIFFICULTÉ Facile</p>
<p><b>11 GÈNEREST BOIS DE LAUBAGNE</b></p> <p>DURÉE 3h10mn DÉNIVELÉ 380m DISTANCE 8,2km DIFFICULTÉ Moyen</p>	<p><b>12 GÈNEREST CAP DE LA CASSAGNE</b></p> <p>DURÉE 2h40mn DÉNIVELÉ 320m DISTANCE 6,6km DIFFICULTÉ Moyen</p>	<p><b>13 HAUTAGET BOUCLE DE L'ARROUDE</b></p> <p>DURÉE 1h20mn DÉNIVELÉ 78m DISTANCE 4,4km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>14 HAUTAGET TOUR DE MASSEY</b></p> <p>DURÉE 3h10mn DÉNIVELÉ 275m DISTANCE 10,1km DIFFICULTÉ Moyen</p>	<p><b>15 LOMBRÈS TOUR DE GOUAS</b></p> <p>DURÉE 1h40mn DÉNIVELÉ 156m DISTANCE 5,0km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>16 MAULÉON LES AMIS DU LAC</b></p> <p>DURÉE 3h45mn DÉNIVELÉ 515m DISTANCE 10,5km DIFFICULTÉ Moyen</p>	<p><b>17 MAULÉON RANDONNÉE DE PEYREMILLA</b></p> <p>DURÉE 3h15mn DÉNIVELÉ 360m DISTANCE 11,5km DIFFICULTÉ Moyen</p>	<p><b>18 MAULÉON RANDONNÉE LES 2 OURSES</b></p> <p>DURÉE 2h40mn DÉNIVELÉ 330m DISTANCE 8,3km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>19 MAZÈRES AU FIL DE LA NESTE</b></p> <p>DURÉE 1h50mn DÉNIVELÉ 65m DISTANCE 6,5km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p>Retrouvez les descriptifs détaillés des sentiers de randonnée sur notre site internet</p> <p><a href="http://www.tourisme-neste-barousse.fr/sentiers-de-randonnees/">www.tourisme-neste-barousse.fr/sentiers-de-randonnees/</a></p>
<p><b>20 MAZÈRES BOUCLE DE LA PLANTADE</b></p> <p>DURÉE 1h30mn DÉNIVELÉ 67m DISTANCE 5,0km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>21 MONTÉGUT TOUR D'AUBÈRES</b></p> <p>DURÉE 1h30mn DÉNIVELÉ 70m DISTANCE 5,2km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>22 MONTSÉRIE TOUR DE MONT ERGÉ</b></p> <p>DURÉE 2h00mn DÉNIVELÉ 262m DISTANCE 5,3km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>23 MONTSÉRIE TOUR DU BOUCHET</b></p> <p>DURÉE 5h20mn DÉNIVELÉ 653m DISTANCE 13,3km DIFFICULTÉ Difficile</p>	<p><b>24 NESTIER BOUCLE DES LACS</b></p> <p>DURÉE 1h15mn DÉNIVELÉ 60m DISTANCE 4,2km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>25 NESTIER MONT ARÈS</b></p> <p>DURÉE 4h40mn DÉNIVELÉ 488m DISTANCE 15,1km DIFFICULTÉ Difficile</p>	<p><b>26 NISTOS LE BAS NISTOS</b></p> <p>DURÉE 2h50mn DÉNIVELÉ 321m DISTANCE 5,7km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>27 ST LAURENT BOUCLE DE LA PLANTADE</b></p> <p>DURÉE 1h20mn DÉNIVELÉ 82m DISTANCE 4,1km DIFFICULTÉ Très facile</p>		<p>« Randonnées en Haute Barousse »</p>
<p><b>28 ST LAURENT TOUR DE SALLES</b></p> <p>DURÉE 2h20mn DÉNIVELÉ 122m DISTANCE 8,4km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>29 ST PAUL TOUR DES LACS</b></p> <p>DURÉE 2h55mn DÉNIVELÉ 116m DISTANCE 10,4km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>30 ST PAUL VERS TUCCO</b></p> <p>DURÉE 1h55mn DÉNIVELÉ 134m DISTANCE 6,7km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>31 TIBIRAN BOUCLE DES COUMÈRES</b></p> <p>DURÉE 2h00mn DÉNIVELÉ 155m DISTANCE 6,8km DIFFICULTÉ Facile</p>	<p><b>32 TIBIRAN GRAND TOUR DE GARGAS</b></p> <p>DURÉE 9h30mn DÉNIVELÉ 216m DISTANCE 12,2km DIFFICULTÉ Moyen</p>	<p><b>33 TUZAGUET LE BUALA</b></p> <p>DURÉE 1h20mn DÉNIVELÉ 62m DISTANCE 4,8km DIFFICULTÉ Très facile</p>	<p><b>34 TUZAGUET TOUR DES LANNES</b></p> <p>DURÉE 3h00mn DÉNIVELÉ 79m DISTANCE 11,3km DIFFICULTÉ Facile</p>		<p><b>LES 10 CONSEILS AU RANDONNEUR :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Restons sur les sentiers, n'utilisons pas de raccourcis afin de limiter le piétinement des espaces et l'érosion</li> <li>Ne laissons aucune trace de notre passage, ramassons et reportons vos déchets jusqu'à la prochaine poubelle.</li> <li>Partageons les espaces naturels à la randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins, restez attentifs aux autres usagers.</li> <li>Refermons les clôtures et les barrières après notre passage</li> <li>Gardons les chiens en laisse, nous les considérons comme un prédateur !</li> <li>Ne dégradons ni les cultures, ni les plantations et ne dérangerons pas les animaux domestiques ou les broussaux.</li> <li>Laissons pousser les fleurs, elles sont plus jolies dans leur milieu naturel que dans un bouquet !</li> <li>Ne consommons pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle soit potable</li> <li>En période de chasse, renseignons nous auprès des communes, certains itinéraires peuvent être dangereux</li> <li>Veillons à ce que notre véhicule ne gêne pas le passage des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche, ni celui des riverains.</li> </ol> <p>Préservez nos sites, soyez acteur de la qualité de vos sites de randonnée ! Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation. Grâce au programme Suric@te, signalez toute anomalie sur le site <a href="http://sentinelles.sportsdenature.fr">sentinelles.sportsdenature.fr</a>. Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et les conseils départementaux en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports.</p>	
<p>www.tourisme-neste-barousse.fr</p>									<p>www.tourisme-neste-barousse.fr/sentiers-de-randonnees/</p>