

# MAIL DE SOUPÈNE

Très bel itinéraire en boucle, à cheval sur les vallées d'Oueil et du Larboust. La montagne d'Espiau est célèbre pour ses cromlechs, cercles de pierre de la fin du Néolithique.

## Itinéraire

À partir de la ville de Luchon, prendre la direction du col de Peyresourde (D618) pendant 4 km et tourner à droite en direction de la vallée d'Oueil. Puis après 1 km, tourner sur votre gauche en direction de Benque où vous laisserez votre véhicule.

Le chemin démarre à droite peu après l'ancienne école de Benque-Dessous et rejoint la très pittoresque église de Benque-Dessus connue pour ses fresques du XIII<sup>e</sup> siècle. À partir de l'église, vous rejoignez le haut du village et à la sortie de celui-ci vous prenez à gauche en direction de « montagne d'Espiau, tour Oueil-Larboust ». Cette piste serpente à travers les anciennes prairies de fauche. Après 45 minutes d'ascension, vous atteignez un léger replat où est indiqué sur votre gauche « alignements mégalithiques ». Un enclos est implanté à cet endroit, que vous contournez par la gauche pour longer la

clôture qui sépare la vallée d'Oueil de celle du Larboust jusqu'à un portail qui permet d'atteindre les premiers cercles de pierres immédiatement à gauche.

Ces blocs erratiques rassemblés en forme de cercle sont des lieux de sépulture des premières civilisations pastorales du Luchonnais. Ils dateraient de la fin du Néolithique. D'ici, le point de vue sur la vallée du Larboust est magnifique.

Vous continuez votre itinéraire plein est qui descend maintenant, en vous tenant à proximité de la clôture qui sépare les deux vallées. Bientôt vous butez sur un grand portail qui vous permet de franchir la clôture et de basculez en direction de Saint-Aventin. La descente est maintenant plus marquée, sur un versant plus sec. Le chemin mène jusqu'à un embranchement où vous prendrez à gauche « la voie Claude » qui vous ramènera à Benque-Dessous par un chemin ombragé sous des taillis de noisetiers.

## EN RÉSUMÉ :

- *Durée moyenne de la marche : 2 h 30 à 3 h*
- *Difficulté : Promenade*
- *Dénivelé : 440 m*
- *Altitude : 1346 m*



Pour vous accompagner dans vos balades et randonnées,  
Les Guides Goursau vous proposent de télécharger l'application :

# Pyrénées sommets



Télécharger dans  
l'App Store



ANDROID APP ON  
Google play

PICS, COLS, LACS, REFUGES, VILLAGES, CHAPELLES, ATTRACTIONS, ETC.



De la Méditerranée à l'Atlantique, plus de 4000 sommets pyrénéens en France et en Espagne affichés en réalité augmentée. Fonctionne même sans couverture réseau grâce au GPS.

### Comment utiliser cette fiche rando ?

Peu encombrant, elle se glissera facilement dans votre sac à dos. Elle est à utiliser seule ou en complément de la carte IGN « Top 25 » n° 1848 OT Bagnères-de-Luchon - lac d'Oô. Vous pouvez utiliser également en complément la liste des sentiers balisés diffusée par le Bureau des guides de Luchon. Il est toutefois conseillé en début de saison de se renseigner sur l'état des chemins (Bureau des guides ou PGHM) et en aucun cas de vouloir les pratiquer en raquettes pendant l'hiver.

Les dénivelés et les temps de marche sont donnés à titre indicatif, sur un rythme de promenade, et ne prennent pas en compte les temps de pause. Choisissez une balade adaptée à votre condition physique et à celle des personnes qui partent avec vous. Essayez de ne pas randonner seul. Si c'est le cas, prévenez une personne ou un organisme de votre itinéraire.

Consultez la météo avant de partir : **08 92 68 12 34** ou Internet : [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr) (rubrique « Montagne »)

En cas de mauvais temps, les risques d'orages sont bien réels en été; n'hésitez pas à faire demi-tour. Si vous êtes pris sous l'orage, isolez-vous du sol dans un endroit le plus dégagé possible et restez accroupis. Le téléphone portable, à condition de ne pas en abuser, peut être d'un réel secours. En cas de problème, composez le **112**.

Tenez les chiens en laisse. Pour le moment, ils ne sont interdits nulle part dans le canton de Luchon. Refermez les barrières et clôtures que vous rencontrez sur votre chemin. Ne cueillez pas les fleurs, laissez les cabanes et refuges propres, pensez à refermer les portes, les fenêtres et les volets, et redescendez vos déchets.

### Difficultés des randonnées ?

**Promenade :** Tout public même les jeunes enfants de 6 ans. Maximum 3h30 de marche et moins de 500 mètres de dénivelé. Aucune difficulté technique.

**Balade :** Tout public et aussi les jeunes enfants. Maximum 4h30 de marche et 700 mètres de dénivelé. Pouvant présenter occasionnellement des passages où il est nécessaire de poser les mains par précaution.

**Randonnée :** Déconseillé avec de très jeunes enfants. Passages nécessitant une vigilance soutenue avec les enfants (seuils rocheux, chemins en balcons, lignes de crêtes). Jusqu'à 1200 mètres de dénivelé et 7h de marche.

### Quel équipement ?

Un sac à dos pouvant contenir un vêtement de pluie, une polaire, des lunettes de soleil, une casquette, une gourde et un « en-cas », et bien entendu un pique-nique si vous partez pour la journée.

Il est important d'être bien chaussé : alors choisissez des chaussures de randonnée légères.

La pratique de ce sentier pédestre proposé dans ce fiche rando reste sous votre entière responsabilité.

EN VENTE  
en librairie ou  
sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

14 balades  
et randonnées  
sur Luchon.  
Un choix des  
plus beaux sites  
à découvrir  
en famille  
ou entre amis.

