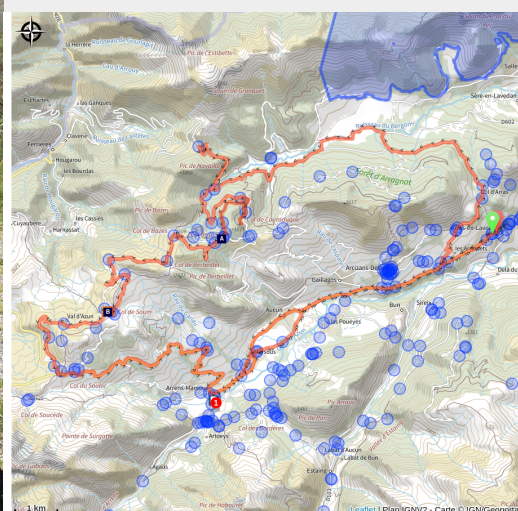


Les trois cols

Val d'Azun



Un itinéraire d'envergure au cœur du Val d'Azun, des vallées boisées aux crêtes panoramiques, à destination de trois cols majeurs du secteur : col des Spandelles, col de Couraduque et col du Soulor.

Itinéraire gravel, non balisé sur le terrain.
Se munir de la trace GPS pour suivre le parcours ici proposé.

Infos pratiques

Pratique : Gravel

Durée : 3 h 30

Longueur : 68.0 km

Dénivelé positif : 1538 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Itinéraire

Départ : Arrens Marsous - salle des fêtes

Arrivée : Arrens Marsous - salle des fêtes

Communes : 1. Arras-en-Lavedan

2. Arcizans-Dessus

3. Gaillagos

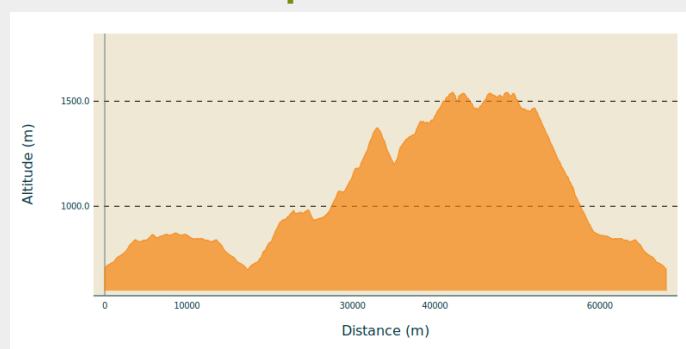
4. Aucun

5. Arrens-Marsous

6. Ferrières

7. Arbéost

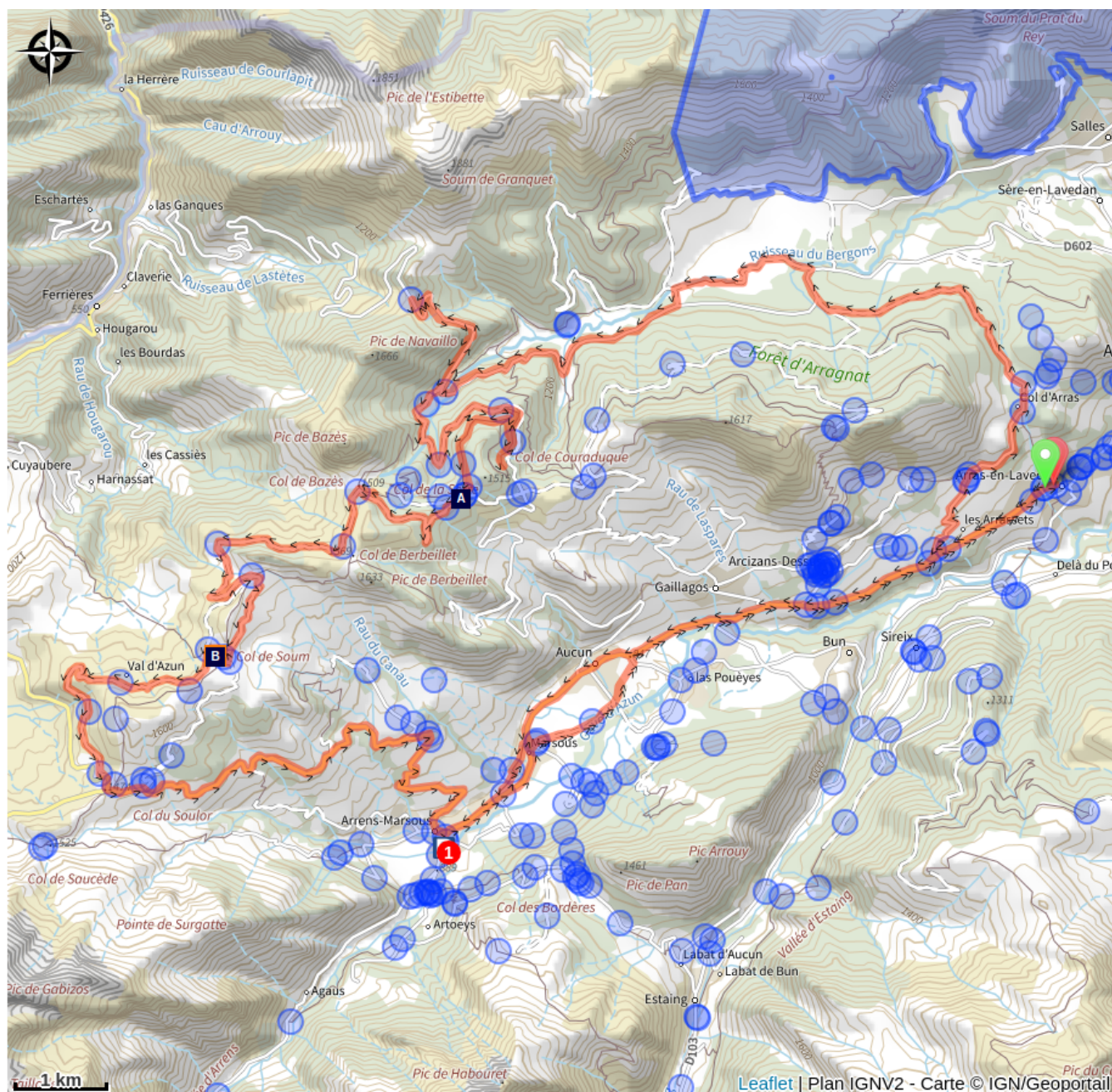
Profil altimétrique



Altitude min 698 m Altitude max 1543 m

Routes paisibles et pistes d'altitude se relaient sans cesse pour construire un itinéraire purement « gravel-montagne », à l'ombre de la hêtraie-sapinière, dans la lumière de l'estive ou à la croisée des pâturages où séjournent troupeaux de brebis et vaches. La boucle passe de la vallée du Bergons, secrète et intime, à la vallée d'Arrens, riante et dynamique, après une transition magistrale sur les crêtes du Soulor, assurément l'une des expériences gravel les plus marquantes des Pyrénées.

Sur votre route...



❁ Le sapin (A)

🌊 La zone humide du lac de Soum (B)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

- **Période conseillée :**

Itinéraire praticable de mai à octobre-novembre.

- **Zone pastorale :**

En été présence de troupeaux. Ne pas déranger les animaux.

Présence possible de chiens de protection des troupeaux (patous) : **en cas d'interaction avec un patou, il vivement conseillé de descendre de vélo et de contourner largement le troupeau.**

> VIDEO : [conseils et mise en situation entre cycliste et patou.](#)

Comment venir ?

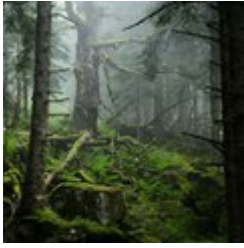
Accès routier

Prendre la direction d'Arrens-Marsous par la route d'Aubisque.

Parking conseillé

Parking de la mairie

Sur votre route...



❁ Le sapin (A)

Le Sapin est un conifère à feuillage persistant qui peut mesurer jusqu'à 30 mètres. Ses aiguilles sont aplaties et non piquantes, disposées en peigne sur le rameau. Le sapin tolère une atmosphère humide, ombragée et est résistant au froid, ainsi il peut facilement pousser en altitude.

Attribution : Sapins pectinés, L. Nédélec - Parc national des Pyrénées



La zone humide du lac de Soum (B)

Source : [Association AREMIP \(Action Recherche Environnement Midi-Pyrénées\)](#)

Le lac de Soum est une zone humide alimentée par les eaux de précipitations et de ruissellement, dues à la pluie et à la fonte des neiges. Il tend à se combler naturellement.

Le lac a développé au fil des années une ceinture de végétation naturelle de type tourbière tremblante, formant aujourd'hui un large anneau autour d'une étendue d'eau libre, ce qui en fait un site original et d'une très grande valeur patrimoniale.

Il constitue un stade dynamique présentant plusieurs types de végétation.

-La première ceinture se compose de Rubanier émergé et de petits joncs comme le Jonc bubeux typique de milieux amphibies inondés une grande partie de l'année.

-La seconde ceinture, plus large, est un tremblant aussi appelé radeau flottant où l'on retrouve le Trèfle d'eau, la Laîche à bec et au moins deux espèces de sphaignes.

-Le centre du lac est quant à lui constitué d'eau libre avec ça et là des potamots (Potamot nageant et Potamot fluet), pouvant être denses en été.

Cette zone humide est importante pour nombre d'espèces animales.

On peut y observer plusieurs espèces de la famille des odonates (libellules et demoiselles) dont le Leste fiancé, la Libellule à quatre tâches, l'Anax napolitain ou encore l'Agrion jouvancelle...

De nombreux amphibiens viennent également s'y reproduire. On y observe régulièrement plusieurs espèces d'oiseaux aquatiques comme la Poule d'eau ou le Grèbe castagneux.

> En savoir plus :

[Lien vers la fiche du lac de Soum \(Association AREMIP\).](#)

Attribution : (c) Mairie Arrens-Marsous