



Espace VTT-FFC

GORGES LOT ET TRUYÈRE



LES CIRCUITS VTT		
N°	Nom	Distance Dénivelé
1	Depart Goinhac	23km 700m
2	La Descartes dans les gorges	12km 235m
3	Le Grand Patheu	10km 475m
4	En Surplomb des gorges du Lot	25km 660m
5	La Vallée de la Dax	15km 700m
6	Goinhac	11km 440m
7	Entraygues-sur-T	26km 745m
8	Entraygues-sur-T	23km 735m
9	Entraygues-sur-T	12km 305m
10	Entraygues-sur-T	8km 380m
11	Pons	7km 300m
12	Couesques-Basses	

LÉGENDE

- Point de Départ
- Point Arrivée
- Départ / Arrivée
- Numéro au Départ
- Point Information
- Camping
- Hébergement
- Restauration
- Point d'eau

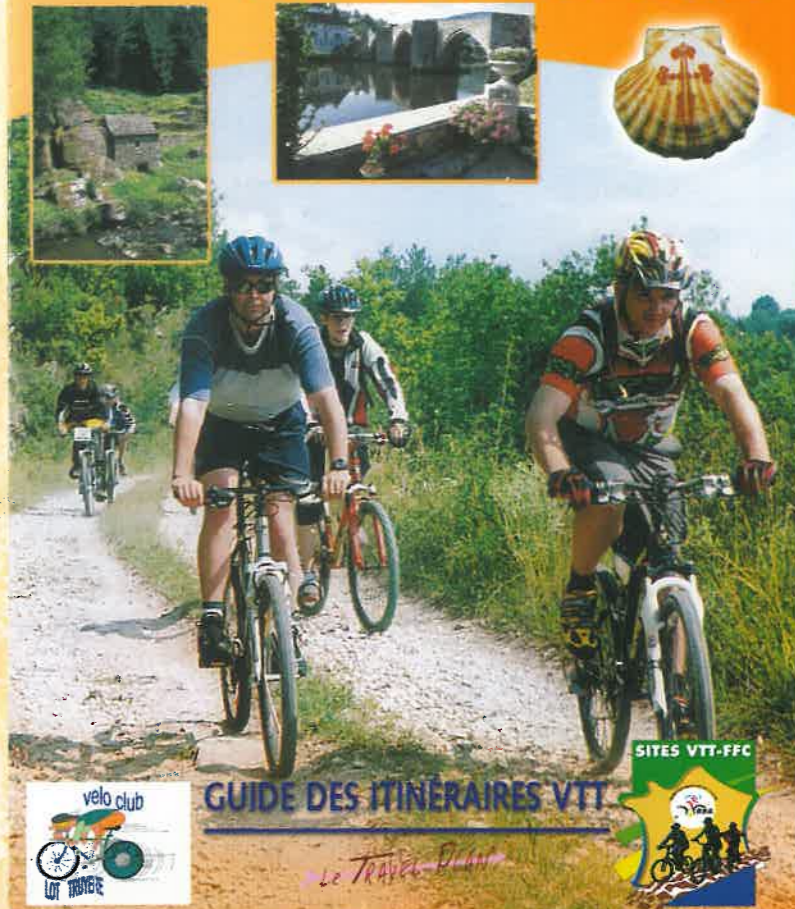
LE BALISAGE

Les circuits sont balisés pour permettre de retrouver facilement le départ et l'arrivée de chaque circuit. Les balisages sont :
 - Vert : les balisages de départ et d'arrivée.
 - Rouge : les balisages de la descente.
 - Bleu : les balisages de la remontée.



ce circuit n'est plus balisé

Espace **GORGES LOT ET TRUYÈRE**



Espace **GORGES LOT ET TRUYÈRE**

ACCUEIL INFORMATION

- Parc Résidentiel de Loisir - Le Bastié
12140 Entraygues-sur-Truyère Tél. 04 73 34 75 53
- Les Chalets de Saint-Jacques - Pôle d'Hébergement Touristique
12140 Golinhac Tél. 05 65 44 58 44
- Office de Tourisme
12140 Entraygues-sur-Truyère Tél. 05 65 44 56 10
e-mail : ot-pays-entraygues@wanadoo.fr



Côteaux du Vignoble Entraygues-le Fel

CIRCUIT 10 Les Banhars Déchainés

Départ : Entraygues-sur-Truyère

Départ du pont de Truyère. Banhars, petit village dominant la Truyère juste avant qu'elle ne se jette dans le Lot au confluent d'Entraygues. Une descente fantastique au travers de chemins qui furent empruntés pour une compétition de VTT, descente passant par les marches de l'escalier de pierre face à l'église. Points de vue garantis, ce circuit peut être réduit à 5 KM en partant de Banhars.



Gorges de la Truyère

CIRCUIT 11 Izaguette

Départ : Couesques-Basses

Départ de Couesques, ancienne cité ouvrière très vivante autrefois lors de la construction des barrages de la Truyère, aujourd'hui devenu hameau. Le premier balisage se trouve à l'embranchement de la vieille route vers Mur de Barrez et celle descendant au barrage. Ce circuit vous entraîne sur des points de vue grandioses de la retenue EDF qui dompte la Truyère. Passage dans Izaguette, magnifique hameau avec four et maisons restaurées. Vous pourrez pique niquer au bord de l'eau à proximité du lac du barrage où des tables sont installées.



Retenus de Couesques

CIRCUIT 12 La Promenade des Anglais

Départ : Pons

Un départ en bas du village de Pons (premier balisage au pont), non loin de St-Hippolyte, qui donne des perspectives magnifiques sur les habitations des anciens maraîchers qui gravissent la colline et qui ont gardées tout leur style. Traversée du hameau de Molèdes où vous êtes dans le Cantal. Passage bordé de murets menant à des habitations abandonnées et figées depuis des années, traduisant bien l'activité que devaient connaître nos campagnes. Traversée peu banale sur le barrage d'Escalafon où vous pourrez peut être croiser des cavaliers, et remontée par les bois pour rejoindre Pons.



Pont

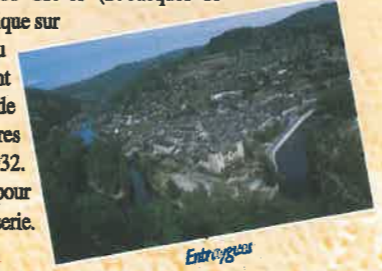
CODE DU VÉTÉTISTE

- Les 12 recommandations pour bien vivre à VTT
Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...
- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires;
 - Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse;
 - Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire;
 - Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation;
 - Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage;
 - Respectez les propriétés privées et les zones de cultures;
 - Attention aux engins agricoles et forestiers; Retenez les barrières;
 - Le port du casque est vivement recommandé;
 - Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons;
 - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages;
 - Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement;
 - Soyez bien assuré, pensez au Pass'Sport Nature FFC.

CIRCUIT 6 Au départ des sources

Départ : Entraygues-sur-Truyère

Départ après avoir traversé le Pont notre Dame (XIII^e siècle) qui est protégé par la magnifique chapelle du Pontet. En effet, en Rouergue comme ailleurs, la construction d'un pont transgressait l'ordre naturel ou sacré des choses. On construisait donc un oratoire ou une croix pour éloigner définitivement les forces maléfiques. Direction par les chemins sur l'ancienne voie autrefois empruntée pour aller à Golinhac. Traversée de deux superbes ponts à voûte ou coulent les coussanes affluents du Lot. Hameau du Battedou autrefois un des plus importants de Golinhac. Escaliers de granit, maisons de pierre. Empruntez une partie du GR 65 (St-Jacques de Compostelle). Après les Carriols vue magnifique sur les monts du Cantal. Plus bas sur la piste ou se côtoient quartz et uranium, vue quasiment d'avion sur Entraygues. Passage au puech de Soulouze d'où furent captées les premières eaux potables qui alimentèrent la ville en 1932. Descente superbe dans les châtaigneraies, pour arriver au rocher de la maladie, ancienne léproserie.



Entraygues

CIRCUIT 7 Ruisseau des Tours

Départ : Entraygues-sur-Truyère

Départ quai du Lot, ancien premier port d'où embarquaient les "gabarres" pour transporter vin, fromage et bois vers Bordeaux. Chapelle du Pontet ancien repère des "enfarinés". Arrivée par les chemins à Méjanassère où les vignes et les vestiges gallo-romains se côtoient (sarcophages en granit au mur du jardin). Traversée des bois et arrivée à Moncausson, ancien chef-lieu d'une châtelierie (XIII^e siècle, XIV^e siècle). Donjon d'époque, au dessus de la porte une coquille en pierre encadre un buste de femme (1593). Franchissez le ruisseau des Tours, et la buisnière de Prévinières (ruines tour carrée).



Ferme de Méjanassère

CIRCUIT 8 Crestes et les 14 virages

Départ : Entraygues-sur-Truyère

Premier balisage au niveau du pont de Truyère. Vous longez la vallée du Lot (D 107) avec un point de vue magnifique d'Entraygues, la cité entre les eaux. Confluent du Lot et de la Truyère sous le château. Un village aux cantous et ruelles médiévales, ancien premier port sur le Lot, ce nid de la chevalerie occitane est à visiter absolument (circuit de visite de ville fléché avec 21 panneaux explicatifs). Les buis vous laissent contempler les vignes du vin d'Entraygues-le Fel avant de vous diriger vers Crestes. Admirez ces points de vues impressionnants sur le canyon du Lot. Non loin de là, le village du Fel perché sur son piton rocheux. La descente des 14 virages vers la vallée du Lot ne peut se faire sans visiter le hameau de Crestes et sa chapelle ainsi que les maisons de schiste. Retour par la vallée. Descente technique et points de vues donnent un charme certain à ce circuit.

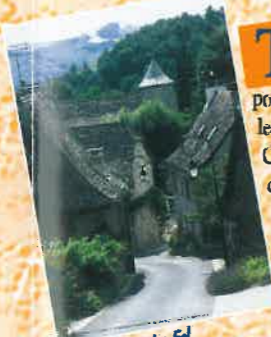


Château d'Entraygues

CIRCUIT 9 Côteaux et collades

Départ : Entraygues-sur-Truyère

Traversée du pont gothique de la Truyère (XIII^e siècle), celui-ci comptait autrefois deux tours et des commerces, pour monter jusqu'à Golinhac où l'air pur vous aidera à admirer les splendides vues sur la vallée du Lot. Paysages des monts du Cantal, et retours par les côteaux à vignes du vin d'Entraygues-le Fel (qui servaient jadis à bonifier les vins de Cahors) jusqu'au hameau de Marmation (joli petit four). Vous pourrez aussi visiter le hameau de Condat aux très jolies maisons typiques.



Le Fel

CIRCUIT 1 Les Deux Clochers

Départ : Golinhac

Ce circuit n'est plus balisé

Golinhac est un village perché sur un plateau granitique. Ce village est un havre de paix pour ceux qui recherchent calme et nature dans un cadre splendide de verdure. Point de vue à Notre Dame des Hauteurs, sur les monts du Cantal et les vallées du Lot et de la Truyère. Passage obligé sur le chemin de St-Jacques de Compostelle, tout au long duquel vous serez guidé par les coquilles des pèlerins. (croix du XIII^e siècle).



Fontaine de Golinhac

CIRCUIT 2 La Descente dans les Gorges

Départ : Golinhac

Passage magnifique au bord du ruisseau vers un ancien moulin. Empruntez le plateau de Golinhac pour rejoindre une descente très sympathique au travers des bruyères et fougères du Rieu Castau. Arrivée à Entraygues au cœur de la vallée du Lot, direction le hameau du Battedou, dont nous parlerons un peu plus loin, pour rejoindre Golinhac.



Croix sur le chemin de St-Jacques de Compostelle

CIRCUIT 3 Le grand plateau

Départ : Golinhac



Château des Vernhettes

Circuit familiale, agréable, assez plat, promenez-vous sur des chemins ombragés jonchés des croix de pierre et de bois qui caractérisent le chemin de St-Jacques et au pied desquelles les pèlerins déposent souvent de petits cailloux, signes de leur passage, côtoyez maisons de pierre, exploitations agricoles, plaisirs de la campagne.

CIRCUIT 4

En Supplomb des Gorges du Lot

Départ : Golinhac

Descente technique pour rejoindre à nouveau le Battedou. Traversée au milieu des bois et bruyères où senteurs et couleurs permettent un dépaysement total en milieu campagnard. Ce circuit vous emmène avant tout au cœur de la nature, laissez vous guider par vos yeux et votre nez.



Gorges du Lot

CIRCUIT 5 La Vallée de la Daze

Départ : Golinhac

Direction l'ancien moulin de Firminhac, puis passage au Puech de la Garde (678 m), non loin du lieu dit "La Portonnerie" avec un très beau point de vue sur la vallée du Lot et les crêtes du Fel. Au village d'Espeyrac, fief du randonneur de St-Jacques de Compostelle, l'église du XIX^e siècle est édifiée sur l'emplacement d'un château. Un deuxième château existait, dont subsiste un bâtiment avec tourelle. Empruntez le chemin de St-Jacques (GR65) qui vous ramène à Golinhac non sans avoir fait travailler vos mollets.



Château d'Espeyrac