

Des paysages contrastés, une palette de couleur, un air du sud...



INFOS PRATIQUES

- Longueur : 55 km
- Dénivelé positif cumulé : 835 m
- Altitude maxi : 305 m Altitude mini : 84m
- Références cartes : 2139 O - 2039 E - 2039 O - 2038 O
- Balisage : les chemins de ce tronçon sont tous balisés ; balisage orange (piste équestre) de Lalbenque à L'hospitalet puis balisage du GR 65 jusqu'à Montcuq - à nouveau balisage orange de Montcuq à Grézels.

RENSEIGNEMENTS



Association de Tourisme Equestre du Lot, www.cheval-lot.com



Comité Départemental de Cyclotourisme, lot.ffct.org



Comité Départemental de Randonnée Pédestre, lot.ffrandonnee.fr

À voir sur le parcours :

- ▶ Lalbenque : capitale de la truffe noire avec son marché si typique en hiver
- ▶ Montcuq village pittoresque accroché aux flancs d'une colline et coiffé de sa tour médiévale.
- ▶ Grézels : village du vignoble de Cahors en bordure du Lot, dominé par l'imposant château de Lacoste

DESCRIPTIF

Direction Ouest par les pistes équestres qui vous feront quitter le paysage minéral des Causses pour celui du Quercy Blanc où la craie imprime son empreinte.

De Lalbenque jusqu'à Pouzergues, traversée de truffières puis paysages typiques du Quercy Blanc.

A l'Hospitalet vous retrouvez le GR 65 qui emprunte une crête jusqu'à Lascabanes par des larges chemins et de nombreux points de vues.

Descente sur le village fleuri de Lascabanes puis remontée sur le plateau en passant à la chapelle de St Jean le Froid (halte agréable)

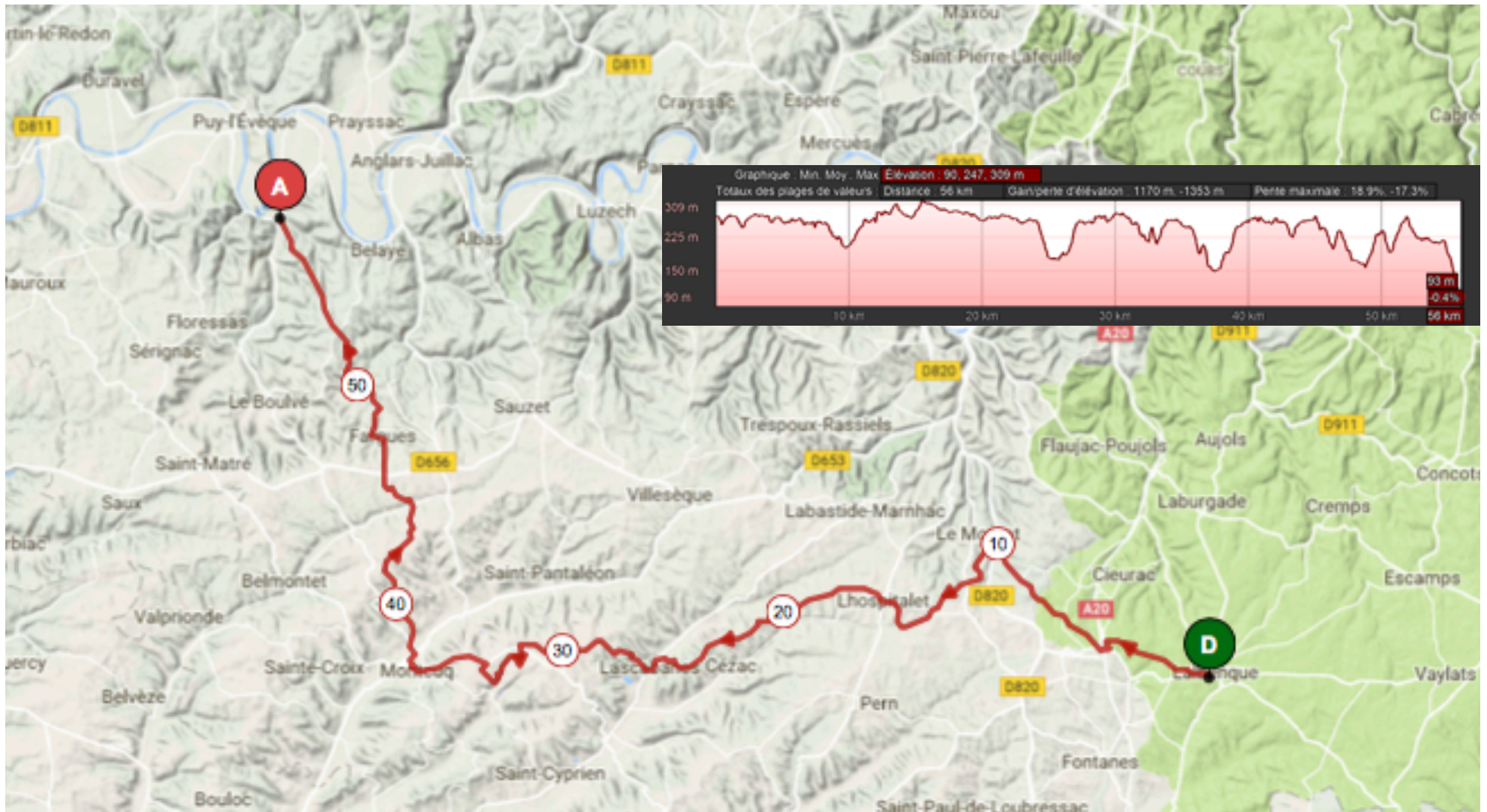
Montcuq : Halte importante sur le chemin de St Jacques.

A Montcuq , vous quittez le chemin de St Jacques et ses cheminants pour emprunter la piste équestre vers le nord.

Vous croiserez plusieurs « tuques » comme celle de la Garde,

Descente vers la petite vallée de la Séoune que vous croisez pour remonter plein nord vers Rouffiac où une ambiance différente composée de chemins sableux et de pins.

Belle descente sur la vallée du Lot qui vous mènera à Grézels. Endroit pittoresque au lieu-dit le Port (halte en bordure de la rivière).



Source Openrunner 2018



RECOMMANDATIONS

- Le tour du Lot est un itinéraire balisé, dans un espace partagé. Afin de permettre la cohabitation entre tous les randonneurs, les agriculteurs et les habitants qui entretiennent les paysages que vous traversez, restez vigilants. Ne vous laissez pas griser par la vitesse et soyez toujours maître de votre VTT ou de votre monture, un imprévu peut toujours survenir sur le sentier.



Cavaliers, passez au pas lors du croisement d'autres usagers et mettez pied à terre lors de la traversée de villages. Respectez le code de la route.



Vttistes, respectez le code de la route.

A la vue de cavaliers, se manifester gentiment pour ne pas surprendre les chevaux au dernier moment.

- Les chemins et sentiers qu'empruntent le Tour du Lot relèvent du domaine public mais il convient de se comporter avec civilité, de refermer les clôtures, de respecter le milieu naturel et de ne pas y abandonner de détritrus.
- Le balisage est conforme aux préconisations des Fédérations Françaises de Randonnée Pédestre (picto rouge et blanc), équestre (picto orange) et VTT (picto jaune). La couleur des balises varie en fonction de l'itinéraire sur lequel vous vous trouvez.



Au croisement d'itinéraire, une lame directionnelle en bois avec le picto Tour du Lot indique l'itinéraire à suivre.














- L'itinéraire est exact au moment de l'édition de ce guide. Toutefois des modifications sont susceptibles d'intervenir.
- Le Tour du Lot est praticable en toute saison sauf intempéries exceptionnelles. Cependant la partie Est est susceptible de connaître des hivers rigoureux.



Label départemental de Lot Tourisme pour les hébergements accueillant les randonneurs itinérants.



Label départemental de l'Association de Tourisme Equestre du Lot pour les établissements accueillant les cavaliers en randonnée.

K M	Iti- né- rai- re	Tronçon														
21	PE	Lalbenque		X	X	X	X	X				X		X	X	
		<i>Cieurac (2,5)</i>										X				
		<i>Le Montat (0,9)</i>	X									X				
17	GR 65	Lhospitalet	X	X			X									
	GR 65	<i>Labastide-Marnhac (3)</i>	X	X	X		X					X				
	GR 65	<i>Cézac (1,2)</i>	X									X				
10	GR 65	Lascabanes		X			X					X				
11	GR 65	Montcuq	X	X	X	X	X	X			X	X		X		
11	PE	Fargues	X													
9	PE	Grézels		X							X	X				

Légende

	Hébergement
	Restauration
	Ravitaillement
	Bar
	WC
	Pharmacie
	Réparation VTT
	Location VTT
	Sites de visite
	Office de Tourisme
	Distributeur billets
	Attaches cheval pour visite
	Accueil cheval à la nuitée
	Label RANDO ETAPE
	Label ACCUEIL CHEVAL

Tour du Lot - Tronçon 5

Etape	Commune	Bordereau	Type	Nom	Adresse	Latitude	Longitude	Téléphone	Tél mobile	Site web			
T5-01	LALBENQUE	Commerces et services	Salon de thé	Au bec sucré	10 place de l'église	44.3375753	1.5463404	(vide)	(vide)	(vide)			
			Hébergements	Chambre d'hôtes	LA FELIXINETTE	395 chemin du Lac de Bournel	44.3513023	1.5438187	05 65 35 34 09	06 99 16 93 44	http://www.lafelixinette.com		
				La Vayssade	La Vayssade205 Chemin de La Vayssade	44.3354859	1.54471505	05 65 24 31 51	06 62 78 14 92	http://www.lavayssade.com			
				Gîtes d'étapes et de séjours	Gîte d'étape de Poudally	Mas de Vers440 chemin de Poudally	44.3573571	1.56848609	05 65 22 08 69	(vide)	http://www.poudally.com/		
T5-02	CIEURAC	Hébergements	Hôtels	La Tissandière Hôtel	10, rue des Tisserands	44.3376673	1.5462580	05 65 31 66 32	(vide)	http://www.latissandiere.fr/			
			Chambre d'hôtes	Elisabeth et Gérard CHEMIN	610, route du Mas de Graniou	44.3752901	1.51742760	(vide)	06 20 75 00 50	http://lelogisduheron,jimdo.com			
T5-03	LE MONTAT	Restauration	Restaurant	Restaurant La Table de Haute-Serre	Château de Haute Serre	44.3897934	1.49027430	05 65 20 80 20	(vide)	http://www.hauteserre.fr			
T5-04	LHOSPITALET	Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de la salle des fêtes	(vide)	44.3789995	1.44596842	(vide)	(vide)	(vide)			
			Hébergements	Chambre d'hôtes	Domaine Les Tuileries	1602 les Tuileries	44.3671287	1.4434920	05 65 21 04 72	(vide)	http://www.domainesteuleries.com		
T5-05	LABASTIDE-MARNHAC	Hébergements	Camping à la ferme	Camping à la Ferme "Le Baylou"	Le BaylouRoute du Montat D47	44.3446212	1.4502516	05 65 21 00 57	(vide)	(vide)			
			Hôtels - restaurant	Hôtel Restaurant L'Aquitaine	RN 20 - Cahors Sud	44.3483034	1.47276947	05 65 21 00 51	(vide)	http://www.aquitaine-hotel.com			
		Restauration	Hotel-restaurant	Restaurant l'Aquitaine	RN 20 - Cahors Sud	44.3471961	1.47219024	05 65 21 00 51	(vide)	http://www.aquitaine-hotel.com			
		Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de pique-nique	Le Bourg	44.3861447	1.39768480	(vide)	(vide)	(vide)			
T5-06	CEZAC	Hébergements	Point d'eau potable, Toilettes pub	Toilettes publiques	Le Bourg	44.3863236	1.39840162	(vide)	(vide)	(vide)			
			Hébergements	Chambre d'hôtes	Evelyne et Alain DESCHAMPS	Chemin de Monredon	44.3977777	1.41255139	05 65 23 21 69	06 45 80 77 33	http://kerzazou.thierry-dollon.net		
		Restauration	Restaurant	Les Halles de Labastide-Marnhac	Le Bourg	44.3868330	1.3986209	05 65 20 01 94	(vide)	(vide)			
		Hébergements	Chambre d'hôtes	La Borde Neuve	La Borde Neuve	44.3583797	1.3396413	05 65 22 61 68	06 42 51 61 94	http://www.labordeneuve.net			
T5-07	LASCABANES - LENDOU-EN-QUERCY	Hébergements	Chambre d'hôtes	Christelle BERNADOU	GamelEscayrac - Lascabanes	44.3356430	1.2799500	05 81 22 51 61	06 26 95 09 74	http://www.closdegamel.com			
T5-08	MONTCUQ-EN-QUERCY-BLANC	Hébergements	Gîtes d'étapes et de séjours	Gîte d'Etape Le Nid des Angès	Le bourgLascabanes	44.3402155	1.30510336	05 65 31 86 38	(vide)	http://www.lenidesanges.com			
				Gîte d'Etape L'Etape Bleue	DurandLascabanes	44.3458877	1.30763053	05 65 35 34 77	(vide)	http://www.gite-etape-bleue.com			
			Restauration	Restaurant	Restaurant Domaine de Saint Géry	LascabanesLascabanes	44.3395050	1.3076460	05 65 31 82 51	(vide)	(vide)		
				La P'tite Pause	Place de la ViergeLascabanes	44.3397714	1.30547553	(vide)	(vide)	(vide)			
						Chambre d'hôtes	Jane GREENWOOD	22, rue du Pontet	44.3376992	1.2113772	05 65 21 15 29	06 63 15 16 56	(vide)
							Michel et Claudine BOUTY	409, Chemin de la SerreLieu dit Valprionde	44.3530161	1.0964259	09 88 28 61 48	(vide)	http://www.hautsdelaserre.fr
							Bernard SOUQUES	629 chemin de LaspeyrièresBelmontet	44.3713950	1.1591210	05 65 31 91 38	06 17 05 62 99	http://www.fermedelaspeyrieres.fr
							Martine FAUPIN-JADO	La Bastide de la Borde Grande	44.3338130	1.1781180	(vide)	06 86 93 33 93	http://labordegrande.wordpress.com/
							Michel TRANCHANT	8 allée des Marronniers	44.3378207	1.2092784	05 65 53 03 38	06 82 27 68 34	(vide)
							Robert MITRANI	4 rue de Montmartre	44.3382033	1.2093634	05 65 23 21 08	06 62 36 12 44	http://www.4ruemontmartre.com
							Sandrine DELORME-DERNAUCOURT	3, place de la Halle aux Grains	44.3381822	1.20781323	05 65 23 57 88	06 08 80 09 65	http://ohptitrapporteur.blogspot.fr/
							Céline LANOUX	119 chemin de la Combe du Moulin	44.3239157	1.24093128	05 81 70 46 97	06 11 85 23 86	http://www.maisonfortequercy.com
Pascal AUBERT	12, rue du faubourg St Privat	44.3385564					1.21115408	09 53 52 06 90	06 52 39 99 38	http://www.maison-saint-privat-montcuq.fr			
Jane et Tony FORRESTER	254 chemin de la Borde NeuveLebreil	44.3136300					1.1800450	05 65 24 79 50	06 81 46 00 85	http://www.labordeneuevgite.com/			
Restauration	Hôtels	Hôtels - restaurant	Hôtel L'Eden	Route de Fumel 9 avenue de Belle Dent	44.3378207	1.2092784	(vide)	06 48 78 05 22	(vide)				
			Hôtel Restaurant La Barguelonne	5, avenue St JeanMontcuq	44.3378207	1.2092784	05 65 31 84 45	(vide)	http://hotelmontcuq.free.fr/				
			Restaurant La Barguelonne	5 avenue de st jean	44.3387290	1.2009800	05 65 31 84 45	(vide)	http://hotelmontcuq.free.fr/				
			Pizzeria Titi Pizz	14, rue La Promenade	44.3378207	1.2092784	(vide)	06 50 66 24 09	(vide)				
			Restaurant Café de France	5-7, Place de la République	44.3378207	1.2092784	05 65 22 52 07	(vide)	http://www.cafedefrance-montcuq.com				
			Tower Hill Café	6, allées des Platanes	44.3378207	1.2092784	09 54 93 18 82	(vide)	(vide)				
			Sites à visiter	Lieu de pêche, Plage - baignade, P	Plan d'eau de Saint-Sernin	(vide)	44.3404002	1.18389679	05 65 22 94 14	(vide)	(vide)		
			Site et monument historiques	Espace d'Art de Bénédicte	34, avenue Saint-JeanRoute de Lauzerte	44.3378207	1.2092784	(vide)	06 88 14 65 69	(vide)			
T5-09	BAGAT-EN-QUERCY	Hébergements	Chambre d'hôtes	Les Bories	Les Bories	44.3378207	1.2092784	(vide)	06 46 15 09 68	http://www.atelier-audrey-roccaro.com			
			Centre d'interprétation	Jardin Pédagogique - Ferme Qu'Es Aquo	Le Bourglieu dit Les Prats	44.3718280	1.2420720	(vide)	06 85 32 83 72	http://fermequesaquo.fr			
T5-10	FARGUES	Hébergements	Chambre d'hôtes	Sylvain DE GEETERE	Mas des PapillonsTaxié Haut	44.4132980	1.1834340	05 65 23 90 31	06 51 73 78 48	http://masdespapillons.fr/			
				Dominique ROUL	Boyer	44.3816779	1.17280204	05 65 24 97 10	06 42 94 55 83	(vide)			
T5-11	BELAYE	Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de pique-nique de Bélaye	Le Bourg	44.4650478	1.19214779	(vide)	(vide)	(vide)			
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Florence et Thierry CHRIST	Lieu dit Marliac	44.4652030	1.1930950	05 65 24 78 82	(vide)	http://www.marliac46.fr			
			Terrain de camping	Camping La Tuque	La Tuque	44.4432371	1.17375780	05 65 21 34 34	(vide)	http://www.campinglatuque.fr			