

Pour aller plus loin : www.tourisme-lot.com

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



À voir sur le parcours :

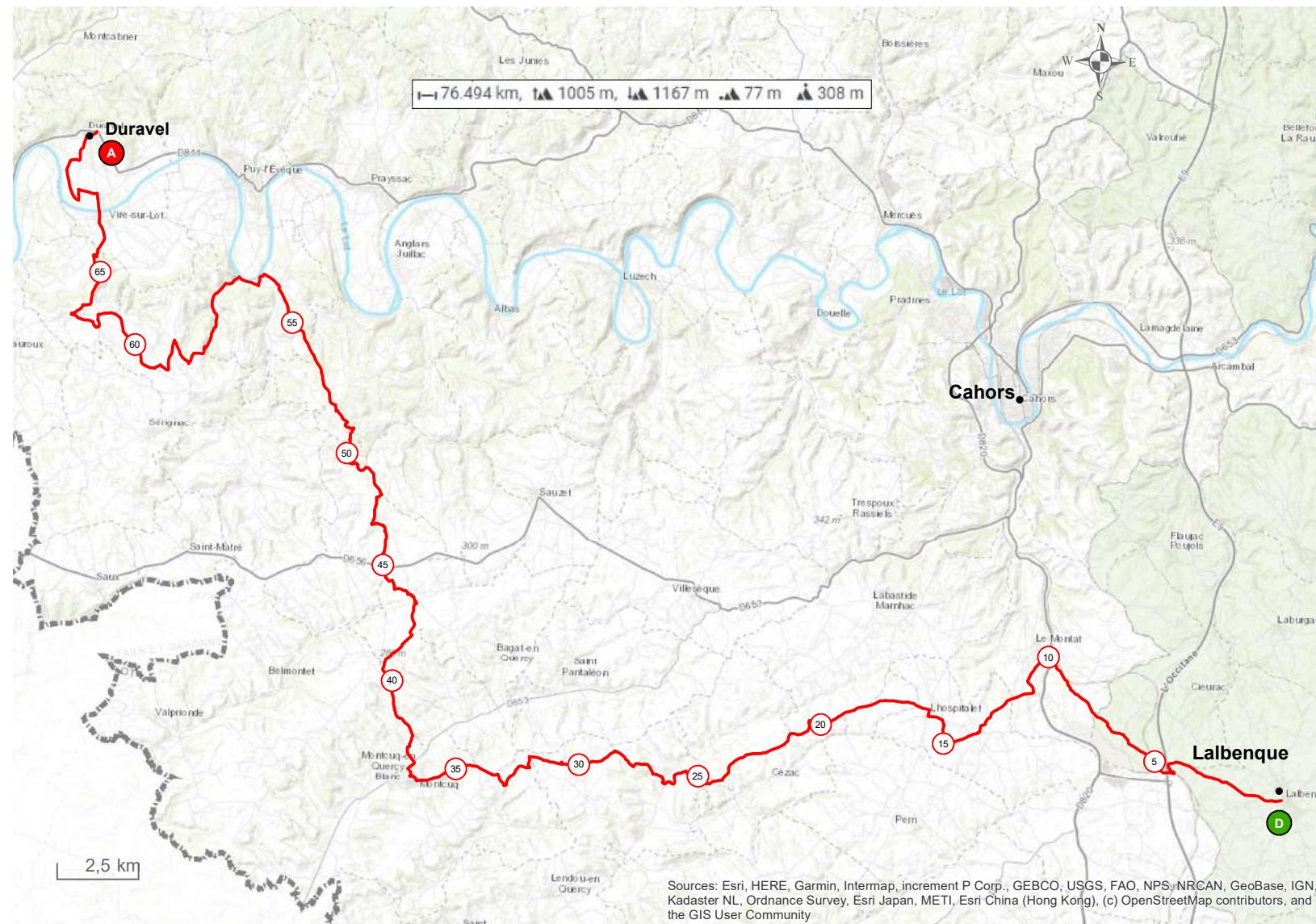
- ▶ Lalbenque : capitale de la truffe noire avec son marché si typique en hiver
- ▶ Montcuq village pittoresque accroché aux flancs d'une colline et coiffé de sa tour médiévale.
- ▶ Grézels : village du vignoble de Cahors en bordure du Lot, dominé par l'imposant château de Lacoste
- ▶ Vallée du Lot et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

INFORMATIONS PRATIQUES

- Longueur du tronçon : 77 km
- Dénivelé positif cumulé : 835 m
- Altitude maxi : 305 m Altitude mini : 84m
- Références cartes : 2139 O - 2039 E - 2039 O - 2038 O
- **Balisage sur ce tronçon : Piste Equestre** **GR** PE jusqu'à L'Hospitalet / GR65 de L'Hospitalet à Montcuq / PE de Montcuq à Duravel.
- **Fléchage dans les carrefours :**
- **Difficultés sur le parcours :** **Vigilance à la traversée de la D820 au Montat.** ATTENTION les hébergements sont rares sur le parcours piste équestre entre Montcuq et Duravel, il vous faudra peut-être vous éloigner du tracé. Voiture d'intendance à prévoir. La liste complémentaire des hébergements est à consulter. Pas de service de transport de bagages sur cette portion.

RECOMMANDATIONS

- Attention le découpage par tronçon ne correspond pas toujours à des étapes de pratique!
- 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 détritus.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.



DESCRIPTIF

De la piscine de Lalbenque, prendre la piste équestre direction ouest, L'hospitalet.

! Laisser dans le village une autre piste équestre qui part au nord.

Traversée de truffières puis paysages typiques du Quercy Blanc. Passer sous l'autoroute A20

! puis traverser la D820 au niveau du Montat.

Après le village de l'Hospitalet vous retrouvez le GR65 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).

Arriver à Montcuq qui est une halte importante sur le chemin de St Jacques.

! Ici vous quittez le balisage GR chemin de St Jacques et ses cheminants pour emprunter la piste équestre vers le nord, direction la vallée du Lot.

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. La piste équestre s'éloigne de la rivière plein sud puis remonte sur le plateau à Lacépède au niveau de Floressas. Traversée du vignoble AOC de Cahors vers Lacapelle Cabanac, avant de descendre à nouveau pour traverser le Lot au port de Vire sur Lot et se rendre à Duravel.

LES SERVICES

KM	Etapes proposées	Itinéraire/balisage																		
	Lalbenque	PE		X	X	X	X	X								X	X	X	X	
10,3	Le Montat Hors itinéraire (+0,9km)	PE	X													X				
6	L'Hospitalet	GR65	X		X	X		mairie								X				
	Labastide Marnhac Hors itinéraire (+3,6km)	GR65	X	X	X	X	côté épicerie									X				
7,3	Cézac Hors itinéraire (+1,7km)	GR65	X														Bel castel			
3	Lascabanes	GR65		X	X	X		mairie								X				
	St Jean le Froid	GR65						X								X	X			
9,5	Montcuq	GR65	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
10,2	Fargues	PE	X																	
	Carnac Rouffiac Hors itinéraire (+5km)		X																	
	Le Boulvé Hors itinéraire (+4km)		X																	
9,9	Grézels	PE	X	X												X	X			
5,4	Floressas Hors itinéraire (+1,2km)	PE	X																	
9,9	Lacapelle Cabanac	PE			X											X		X		
3,8	Vire sur Lot	PE	X	X	X															
4,7	Duravel	GR36	X	X	X	X					X					X				

Les km entre parenthèses sont à rajouter si vous souhaitez vous rendre jusqu'au village mentionné.



Locations et réparations de vélos les plus proches du parcours

Cycles Delcros by ServaLot à Cahors : réparation, vente pièces au magasin. Tél 06 81 60 77 35 - servalot.fr

V-Lot by Véloclic à Fontanès : location VTT, VTC et vélos électriques; livraison possible. Tél 07 50 59 21 57 - v-lot.fr

Quercycles à Montcuq : location, réparation et vente de VTC et vélos électriques. Tél 06 28 25 17 60 - v-lot.fr

Base de Floiras à Anglars Juillac : location de VTC. Tél 05 65 36 27 39.

Cycl'Art à Duravel : location de VTC, VTT et vélos électriques. Tél 06 10 56 94 06 - cyclart.canalblog.com

	Hébergement		Réparation / Location VTT
	Restauration		Sites de visite
	Ravitaillement		Office de Tourisme
	Bar		Distributeur billets
	WC		Attachés cheval
	Pharmacie		Accès nuitée
	Hébergement labellisé		Etablissement labellisé
	Rando Etape		Accès cheval

RENSEIGNEMENTS

Office de Tourisme Cahors Vallée du Lot www.tourisme-cahors.com

Lot Tourisme, www.tourisme-lot.com

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

Tour du Lot - Tronçon 5 de Lalbenque à Duravel - SERVICES

Etape	Commune	Bordereau	Type	Nom	Adresse	Téléphone	Tél mobile	Site web
T5-01	LALBENQUE	Aires de services	Aire de pique-nique, Halte, Point d'eau potable	Espace Mercadiol	Place du Mercadiol	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Halte Pèlerins	Emelies	(vide)	(vide)	(vide)
				La Vayssade	La Vayssade205 Chemin de La Vayssade	05 65 24 31 51	06 62 78 14 92	http://www.lavayssade.com
			Gîtes d'étapes et de séjours	LA FELIXINETTE	395 chemin du Lac de Bournel	05 65 35 34 09	06 99 16 93 44	http://www.lafelixinette.com
		Restauration	Hotel-restaurant	Patrick DELHER	15 place du Balat	05 65 22 17 76	06 85 99 65 13	https://business.google.com/site/l/13931394649460255295?hl=fr
			Restaurant	Elsa DÉLÉRIS	Mas de Vers440 chemin de Poudally	05 65 22 08 69	(vide)	http://www.poudally.com/
				Restaurant Le Lion d'Or	104 rue du Marché aux Truffes	05 65 31 60 19	06 73 36 76 46	https://www.leliondorlalbenque.com/
				Fourchettes & Couteaux	26 rue du Marché aux Truffes	(vide)	06 13 54 54 81	https://www.fourchettes-et-couteaux.com/
		Sites à visiter	Piscine	Le bistronomie	89 rue du Marché aux Truffes	05 65 31 64 31	(vide)	(vide)
				Piscine municipale de Lalbenque	Chemin de la Vignasse	05 65 31 72 21 , 05	(vide)	(vide)
T5-02	CIEURAC	Aires de services	Point d'eau potable, Toilettes publiques	Toilettes publiques	Le Bourg	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Elisabeth et Gérard CHEMIN	610, route du Mas de Graniou	(vide)	06 20 75 00 50	http://elogisduheron.jimdo.com
		Restauration	Restaurant	Restaurant La Table de Haute-Serre	Château de Haute Serre	05 65 20 80 20	(vide)	http://www.hautesarre.fr
T5-03	LE MONTAT	Aires de services	Aire de pique-nique	Aires de jeux et de pique nique du Montat	Le Bourg	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Domaine Les Tuilleries	1602 les Tuilleries46090 LE MONTAT	05 65 21 04 72	06 07 65 76 86	http://www.domainelestuilleries.com
T5-04	LHOSPITALET	Aires de services	Aire de pique-nique, Halte, Point d'eau potable	Aire pique-nique de la mairie	Mairie	(vide)	(vide)	(vide)
			Halte, Point d'eau potable	Point d'eau Place de l'église	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Camping à la ferme	Camping à la Ferme "Le Baylou"	Le BaylouRoute du Montat D47	(vide)	06 33 66 40 32	(vide)
T5-05	LABASTIDE-MARNHAC	Aires de services	Aire pour camping-car, Borne pou	Aire communale de services et accueil	Parking au-dessus de la mairie	05 65 21 02 29	(vide)	(vide)
			Point d'eau potable, Toilettes publiques	Toilettes publiques	Le Bourg	(vide)	(vide)	(vide)
		Commerce et services	Boulangeries - Patisseries	Les Halles de Labastide (Dépot de pain)	Le Bourg	05 65 20 01 94	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Les Halles de Labastide	Le Bourg	05 65 20 01 94	(vide)	(vide)
T5-06	CEZAC	Aires de services	Aire de pique-nique, Halte, Point d'eau potable	Evelyne et Alain DESCHAMPS	Chemin de Monredon	05 65 23 21 69	06 45 80 77 33	http://kerzazou.thierry-dollon.net/
				Halte de Belcastel	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Georgina KING	La Borde Neuve	05 65 22 61 68	06 42 51 61 94	http://www.labordeneuve.net
T5-07	LENDOU-EN-QUERCY	Aires de services	Aire de pique-nique, Halte, Parking public	Aire de pique-nique de Lascabanes	Place de la viergelascabanes	(vide)	(vide)	(vide)
			Aire de pique-nique, Halte, Point d'eau potable	Halte de Saint Jean le Froid	Saint jean le FroidLascabanes	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Parking public, Point d'eau potable	Toilettes publiques de Lascabanes	LascabanesLe Bourg	(vide)	(vide)	(vide)
				Jean-Michel CAYON GLAYERE	DurandLascabanes	05 65 35 34 77	(vide)	http://www.gite-etape-bleue.com
				ERIC DIEMER	Lieu-dit Rivière, LascabanesLascabanes	05 65 20 12 49	06 18 40 74 00	https://hauts-lascabanes.fr/
				Christelle Bernadou	GamelEscayracLascabanes	05 81 22 51 61	06 26 95 09 74	http://www.closdegamel.com
				Hans VAN DER GRAAF	EscayracLascabanes	05 81 22 51 61	06 26 95 09 74	http://www.closdegamel.com
				Mireille PINATEL	Lieu-dit "Béral" Lascabanes	(vide)	06 14 08 66 46	https://www.aucheminetraverse.com/
				Chantal PETIT	MarcillacSaint-Cyprien	05 65 22 90 73	(vide)	https://lagrangedemarcillac.com/
				Jean-Michel CAYON GLAYERE	LaniesLascabanesLascabanes	05 65 35 06 47	06 22 56 32 61	http://www.lanies46.com/
T5-08	MONTCUQ-EN-QUERCY-BL	Aires de services	Aire de pique-nique, Halte, Point d'eau potable	Aire de Pique-Nique de la place du Sol	Place du Sol	(vide)	(vide)	https://www.gite-etape-bleue.com/
				Halte de Rouillac	Rouillac	(vide)	(vide)	(vide)
		Commerce et services	Aire de pique-nique, Point d'eau potable	Aire de pique nique de la promenade	Allée de la promenade	(vide)	(vide)	(vide)
				Toilettes publiques	Bd Chapoula Poste	(vide)	(vide)	(vide)
				Toilettes publiques rue du Pontet	Rue du Pontet	(vide)	(vide)	(vide)
				Boucherie Delage	15 rue du Faubourg St-Privat	05 65 31 80 09	(vide)	(vide)
				Maison Aussareuses	14 rue du Faubourg St-Privat	05 65 31 80 46	(vide)	(vide)
				Boulangerie Chez Claude	22 rue de la Promenade	05 65 31 88 38	(vide)	(vide)
				Boulangerie Chez Mado	9 rue du Fbg Saint Privat	09 51 92 52 19	(vide)	(vide)
				Vival	1 allée des Marronniers	05 65 22 97 08	06 38 17 15 10	(vide)
T5-09	BARGUELONNE-EN-QUERCY	Commerce et services	Boucherie, charcuterie, traiteur		Z.A Moulin de Pleysse	05 65 22 97 41	(vide)	(vide)
			Boulangeries - Patisseries	Jane GREENWOOD	22, rue du Pontet46800 Montcuq	05 65 21 15 29	06 63 15 16 56	(vide)
				Sandrine DELORME-DERNAUCOURT	3, place de la Halle aux Grains	06 76 52 23 96	06 08 08 09 65	http://ohptitrapporteur.blogspot.fr/
				Céline LANOUX	119 chemin de la Combe du Moulin	05 81 70 46 97	06 11 85 23 86	http://www.maisonfortequercy.com
				Bernard SOUQUES	629 chemin de LaspeyrénieresBelmontet	05 65 31 91 38	06 17 05 62 99	http://www.fermedelaspeyrénieres.fr
				Robert MITRANI	4 rue Montmartre	05 65 21 23 08	06 62 36 12 44	http://www.4ruemontmartre.com
				Caroline et Knud KRISTOFFERSEN	Domaine Lapéze	05 65 30 19 14	(vide)	http://www.domainelapeze.com/
				Pascal AUBERT	12, rue du Faubourg St Privat	05 93 52 06 90	06 52 39 99 38	http://www.maison-saint-privat-montcuq.fr
				Joëlle ROCCARO	214, route du Thouron	05 65 31 96 64	06 19 22 19 18	(vide)
				Jane et Tony FORRESTER	254 chemin de la Borde NeuveLebreil	05 65 24 79 50	06 81 46 00 85	http://www.labordeneuvegite.com/
T5-10	PORTE-DU-QUERCY	Restauration	Hôtels - restaurant	Hôtel Restaurant La Barguelonne	2281, avenue St JeanMontcuq	05 65 31 84 45	(vide)	https://hotelrestaurantlabarguelonne.elloha.com
			Hotel-restaurant	Restaurant La Barguelonne	2281 avenue de st jean	05 65 31 84 45	(vide)	http://hotelmontcuq.free.fr/
			Restaurant	Livres, Books & Company	Rue du Pendillou	05 65 24 35 77	06 08 60 70 95	https://www.livresbooksandcompany.com/
				Pizzeria Titi Pizz	14, rue La Promenade	(vide)	06 50 66 24 09	(vide)
				Restaurant Café de France	5-7, place de la République	05 65 22 52 07	(vide)	http://www.cafedefrance-montcuq.com
T5-10	PORTE-DU-QUERCY			Vins et Saveurs : Bar à Vins	20, rue La Promenade	05 65 35 57 15	(vide)	(vide)
				Truffes Noires de Montcuq	121, chemin de GounilleLebreil	05 65 24 57 48	06 08 76 21 10	https://www.truffesnoiresdemontcuq.com/ ; https://www.truffesnoiresdemontcuq.co.uk
				Galerie d'Art Le Lion D'Or	3, Place de la République	(vide)	06 46 15 09 68	http://www.atelier-audrey-roccaro.com
T5-10	PORTE-DU-QUERCY			Tour de Montcuq	(vide)	05 65 31 80 05	(vide)	(vide)
				Camping des Arcades	Le Moulin de Saint MartialSaint-Pantaleon	(vide)	06 60 98 80 39	http://www.des-arcades.com
				Le Moulin de Saint Martial	Saint-Pantaleon	(vide)	06 60 98 80 39	http://www.des-arcades.com
T5-10	SITES				Le Bourglieu dit Les PratsBagat-en-Quercy	(vide)	06 85 32 83 72	http://fermequesaque.fr
					La CombeSaint-Matre	05 65 31 46 80	06 47 42 74 22	http://ww.lesescaliers.com
T5-10	PORTE-DU-QUERCY				Mas des PapillonsFargues	05 65 23 90 31	06 51 73 78 48	http://masdespapillons.fr/

Tour du Lot - Tronçon 5 de Lalbenque à Duravel - SERVICES

Etape	Commune	Bordereau	Type	Nom	Adresse	Téléphone	Tél mobile	Site web
				Dany et Stefaan ENGELS - EYCKMANS	Lieu-dit TroniacSaux	05 65 23 63 59	06 50 23 24 58	http://www.troniac.com
				Mildrède SCOTTE - POUBELLE	Lieu-dit LaucateLe Boulve	(vide)	06 72 23 11 09	http://www.domainedesterresblanches.com
				Coen NIHOT	La CombeSaint-Matré	05 65 31 46 80	06 47 42 74 22	http://www.lesescaliers.com
				Nathalianne et Laurent DALIDET	MoustansSaint-Matré	05 65 22 47 33	06 15 23 18 90 , 06	http://www.les-moustans.fr
T5-11	BELAYE	Sites à visiter	Centre d'interprétation	Sur Le Chemin d'Elo	Lanielle Boulve	(vide)	06 37 96 14 10	(vide)
		Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de pique-nique de Bélaye	Le Bourg	(vide)	(vide)	
		Hébergements	Terrain de camping	Camping la Tuque	La Tuque	(vide)	06 38 32 18 26	http://www.campinglatuque.fr
		Restauration	Auberge de campagne	Bar Buvette le Couvent	Place du Mercadiel	(vide)	06 07 36 46 70	https://le-couvent-bar.business.site/
T5-12	GREZELS	Restauration	Restaurant	Restaurant La Guinguette	Bonnet	05 65 30 86 91	(vide)	(vide)
		Sites à visiter	Musée	Musée du Vin	La Coste	05 65 21 34 18	06 83 53 21 41	(vide)
			Site et monument historiques	Château de La Coste	Le Château	05 65 21 34 18	06 83 53 21 41	(vide)
T5-13	FLORESSAS	Hébergements	Chambre d'hôtes	Maison Reces	Lieu-dit Reces	(vide)	06 89 44 67 91	https://www.maisonreces.com/fr/index.html
T5-14	LACAPELLE-CABANAC	Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de pique nique de Lacapelle Cabanac	Derrriere l'église	(vide)	(vide)	
T5-15	VIRE-SUR-LOT	Restauration	Restaurant	Restaurant Le Caillau	Le Caillau	05 65 23 78 04	(vide)	http://www.lecaillau.com
T5-16	DURAVEL	Activités sportives	Location de matériel VTT - Locat	Cycl'Art	Le Clos de la SalamandreRoute de Vire	(vide)	06 10 56 94 06	http://le-clos-de-la-salamandre.fr/
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Chateau de Rouffiac	Lieu dit Rouffiac	05 65 36 54 27	06 73 38 21 46	http://www.chateau-de-rouffiac.com/
				Le Couvent	Le Couvent	(vide)	06 83 58 34 57	http://lecouventduravel.canalblog.com
			Terrain de camping	Le Clos de la Salamandre	Route de Vire	06 10 56 94 06	06 83 62 68 32	https://le-clos-de-la-salamandre.fr/
		Restauration	Restaurant	Domaine de Duravel	Route de Vire	05 65 24 65 06	(vide)	http://www.capfun.com
			(vide)	D'Family & Co	Place de la Mairie	05 65 35 29 43	(vide)	http://www.dfamilyandco.fr/
		Sites à visiter	Mini golf	Diolindum Pizza	14, boulevard Gustave Joubert	05 65 23 26 34	(vide)	https://pizzadiolindum.wordpress.com/
			(vide)	Mini Golf de Duravel	Place de la Mairie	05 65 36 50 01	(vide)	(vide)
			(vide)	Vitrine Communale	Boulevard Gustave Joubert	05 65 36 50 01	06 43 54 59 16	https://www.duravel46.com/ ; https://www.duravel-histoire.fr
#N/A	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)