

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)

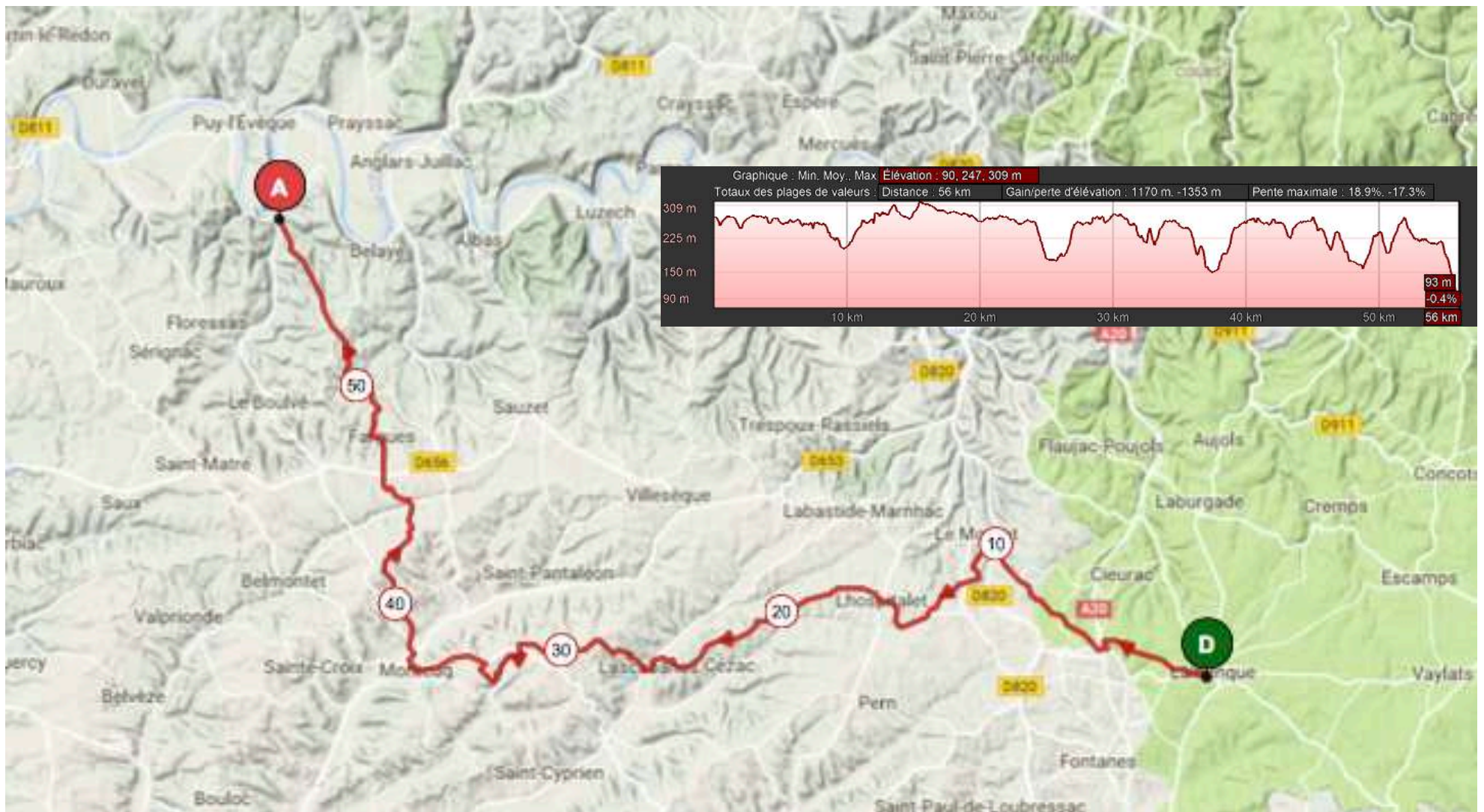
Montcuq : Halte importante sur le chemin de St Jacques.

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	X	
		<i>Cieurac (2,5)</i>										X				
		<i>Le Montat (0,9)</i>	X									X				
17	GR 65	Lhospitalet		X	X	X	X	X				X				
	GR 65	<i>Labastide-Marnhac (3)</i>		X	X	X	X	X				X				
	GR 65	<i>Cézac (1,2)</i>	X									X				
10	GR 65	Lascabanes		X	X	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 Lalbenque à Grézels - SERVICES

Etape	Commune	Bordereau	Type	Nom	Adresse	Téléphone	Tél mobile	Site web
T3-17								
T4-02								
T4-05								
T4-06								
T4-08								
T4-09								
T4-11								
T4-13	LALBENQUE	Hébergements	Chambre d'hôtes	LA FELIXINETTE	395 chemin du Lac de Bournel	05 65 35 34 09	06 99 16 93 44	http://www.lafelixinette.com
				Patrick DELHER	15 place du Balat	05 65 22 17 76	06 85 99 65 13	https://business.google.com/site//13931394649460255295?hl=fr
				La Vayssade	La Vayssade205 Chemin de La Vayssade	05 65 24 31 51	06 62 78 14 92	http://www.lavayssade.com
				Chambres d'hôtes Le Mas de Cérés	mas de Cérés1517 ch. de Fournet	05 65 24 79 20	(vide)	https://chambres-hotes-lot.monsite-orange.fr/index.html
			Gîtes d'étapes et de séjours	Elsa DÉLÉRIS	Mas de Vers440 chemin de Poudally	05 65 22 08 69	(vide)	http://www.poudally.com/
			Hôtels	La Tissandière Hôtel	10, rue des Tisserands	05 65 31 66 32	(vide)	http://www.lattissandiere.fr/
		Restauration	Restaurant	Fourchettes & couteaux	26 rue du marché aux truffes	(vide)	06 13 54 54 81	(vide)
T5-02	CIEURAC	Aires de services	Point d'eau potable, Toilettes pub	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://lelogisduheron.jimdo.com
				Gabrielle BATAILLE DE LONGPREY	Route du Moulin Bas 390Le Mas de Graniou	(vide)	06 82 18 10 55	http://www.lemasdegraniou.com
		Restauration	Restaurant	Restaurant La Table de Haute-Serre	Château de Haute Serre	05 65 20 80 20	(vide)	http://www.hauteserre.fr
T5-03	LE MONTAT	Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de la salle des fêtes	(vide)	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Domaine Les Tuileries	1602 les Tuileries46090 LE MONTAT	05 65 21 04 72	06 07 65 76 86	http://www.domainelestuileries.com
T5-04	LHOSPITALET	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-MAF	Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de pique-nique	Le Bourg	(vide)	(vide)	(vide)
			Point d'eau potable, Toilettes pub	Toilettes publiques	Le Bourg	(vide)	(vide)	(vide)
		Commerces et services	Boulangeries - Pâtisseries	Les Halles de Labastide (Dépôt de pain)	Le Bourg	05 65 20 01 94	(vide)	(vide)
			Epiceries	Les Halles de Labastide	Le Bourg	05 65 20 01 94	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Evelyne et Alain DESCHAMPS	Chemin de MonredonChemin De Monredon	05 65 23 21 69	06 45 80 77 33	http://kerzazou.thierry-dollon.net/
T5-06	CEZAC	Hébergements	Chambre d'hôtes	Georgina KING	La Borde Neuve	05 65 22 61 68	06 42 51 61 94	http://www.labordeneuve.net
T5-08	MONTCUQ-EN-C	Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de Pique-Nique de la Promenade	Allée du Souvenir	(vide)	(vide)	(vide)
		Commerces et services	Boucherie, charcuterie, traiteur	Boucherie Delage	15 rue du Faubourg St-Privat	05 65 31 80 09	(vide)	(vide)
				Maison Ausaresses	14 rue du Faubourg St-Privat	05 65 31 80 46	(vide)	(vide)
			Boulangeries - Pâtisseries	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)
			Epiceries	Vival	1 allée des Marronniers	05 65 22 97 08	06 38 17 15 10	(vide)
			Supermarché	Carrefour Contact	Z.A Moulin de Pleysses	05 65 22 97 41	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Pascal AUBERT	12, rue du Faubourg St Privat	09 53 52 06 90	06 52 39 99 38	http://www.maison-saint-privat-montcuq.fr
				Michel BOUTY	409 chemin de la SerreValprionde	09 88 28 61 48 , 06	(vide)	http://www.hautsdelaserre.fr/
				Bernard SOUQUES	629 chemin de LaspeyrièresBelmontet	05 65 31 91 38	06 17 05 62 99	http://www.fermedelaspeyrieres.fr
				Martine FAUPIN-JADO	La Bastide de la Borde Grande	(vide)	06 86 93 33 93	http://labordegrande.wordpress.com/
				Michel TRANCHANT	8 allée des Marronniers	05 65 53 03 38	06 82 27 68 34	(vide)
				Robert MITRANI	4 rue de Montmartre	05 65 21 23 08	06 62 36 12 44	http://www.4ruemontmartre.com
				Sandrine DELORME-DERNAUCOURT	3, place de la Halle aux Grains	06 76 52 23 96	07 64 08 28 44	http://ohptitrapporteur.blogspot.fr/
				Jane et Tony FORRESTER	254 chemin de la Borde NeuveLebreil	05 65 24 79 50	06 81 46 00 85	http://www.labordeneuvegitte.com/
				Céline LANOUX	119 chemin de la Combe du Moulin	05 81 70 46 97	06 11 85 23 86	http://www.maisonfortequery.com
				Joëlle ROCCARO	214, route du Thouron	05 65 21 47 66	06 19 22 19 18	(vide)
				Jane GREENWOOD	22, rue du Pontet	05 65 21 15 29	06 63 15 16 56	(vide)
			Hôtels - restaurant	Hôtel Restaurant La Barguelonne	2281, avenue St JeanMontcuq	05 65 31 84 45	(vide)	http://hotelmontcuq.free.fr/
		Restauration	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	(vide)	05 65 22 52 07	http://www.cafedefrance-montcuq.com
			(vide)	Vins et Saveurs : Bar à Vins	20, rue La Promenade	05 65 35 57 15	(vide)	(vide)
		Sites à visiter	Centre d'interprétation	Truffes Noires de Montcuq	121, chemin de GounilleLebreil	05 65 24 57 48	06 08 76 21 10	https://www.truffesnoiresdemontcuq.com
			Lieu de pêche, Plage - baignade, P	Plan d'eau Saint Sernin de Montcuq	Route de Fumel	05 65 22 94 14 , 05	(vide)	http://www.mairie-montcuq-en-quercy-blanc.fr/fr
			Site et monument historiques	Espace d'Art de Bénédicte	34, avenue Saint-JeanRoute de Lauzerte	(vide)	06 88 14 65 69	(vide)
				Galerie d'Art Le Lion D'Or	3, Place de la République	(vide)	06 46 15 09 68	http://www.atelier-audrey-roccaro.com
				Je Visite avec Sandy	RDV devant l'office de tourisme	(vide)	06 19 13 66 53	http://www.jevisiteavecandy.com
T5-11	BELAYE	Aires de services	Aire de pique-nique	Aire de pique-nique de Bélaye	Le Bourg	(vide)	(vide)	(vide)
		Hébergements	Chambre d'hôtes	Florence et Thierry CHRIST	Lieu-dit MarliacLieu-dit Marliac	05 65 24 78 82	(vide)	http://www.marliac46.fr
			Terrain de camping	Camping la Tuque	La Tuque	(vide)	06 38 32 18 26	http://www.campinglatuque.fr