

Etape 10 Espalion (Mairie) à Banassac La Canourgue 63 km

Descriptif de l'itinéraire suivi Km= distance cumulée depuis la Mairie d'Espalion, puis depuis chaque lieu intermédiaire.

Espalion (Mairie) à St-Côme-d'Olt (place porte Théron) 6 km

A la Mairie d'Espalion (Km 0) prenez le Bd Poulenc, puis à droite l'avenue de la Gare (dir. Espace Enfance, Camping), puis à gauche la rue du Plô et la rue du Foirail qui va passer devant le Camping et la Piscine.

Continuez sur le joli chemin au bord du Lot, suivi par le GR65 et bien signalé pour les usagers marcheurs.

Au km 1,7 un chemin jalonné va à droite rejoindre la Chapelle de Perse (à 500m).

Au pont de la D6, traversez et montez dans St-Côme-d'Olt, qui mérite une visite. Place de la porte Théron (Km 6).

De St-Côme-d'Olt (place de la porte Théron) au déversoir du barrage de Castelnau-Lassouts 6,3 km

A St-Côme d'Olt (place de la porte Théron) (Km 0) prendre la D987 qui sort du village.

A 300 m, au cimetière, au carrefour, aller en face sur la D141 (dir. Mandailles 8).

Cette route monte d'abord fortement (pente 5 %) sur 600m jusqu'à La Borie, puis descend à un pont et remonte sur 1,8 km (dont 800m à 6 %) jusqu'au Bousquet (Km 4).

Après une forte descente (1,5 km) jusqu'au pied du déversoir, la D141 remonte fortement (6 %) sur 400 m jusqu'au carrefour de la route du déversoir (Km 6).

Allez à droite (dir. Lac de Castelnau-Lassouts), 300 m plus loin vous arrivez au déversoir (Km 6,3).

NB : Si vous préférez un revêtement en goudron, restez sur la D987 qui monte sur 2 km avec une pente très forte (8-9 %) jusqu'à Mandailles, puis avec des pentes variables (3 % /6-7 %) sur 5 km jusqu'au carrefour avec la D19.

A ce carrefour (Km 4,8) suivez à droite la D19 qui descend pendant 6,3 km, avec des pentes fortes et de belles vues.

Au Km 11,4 vous arrivez au hameau de Lous (arrivée de l'itinéraire longeant le lac).

Déversoir du barrage de Castelnau-Lassouts à Lous (Ste-Eulalie) 11 km

A partir du déversoir (Km 0) l'itinéraire suit la rive droite du lac de 10 km de long créé par le barrage.

Cet itinéraire de 11 km n'est revêtu qu'au début sur 2,8 km. Il est jalonné comme circuit N°7 (FFC VTT).

Au déversoir, prendre à gauche le chemin goudronné qui monte très fort (9 %) sur 900m jusqu'au château de Mandailles. Vues belles.

Puis il descend fortement –PRUDENCE- jusqu'au bord du lac et à la halte nautique Alauzet (km 2,8) (tables, eau, toilettes).

Au-delà le chemin est empierré sur 8,2 km avec un revêtement à peu près correct dans les sections plates ou à faible déclivité. Il est dégradé, raviné, difficile dans toutes les montées et descentes, qui sont nombreuses et souvent raides car le chemin est soit au bord du lac soit au dessus.

Cet itinéraire magnifique en toutes saisons, et sans voitures, est difficile et fatiguant à cause du mauvais revêtement (l'AF3V demande un revêtement en dur – enduit gravillonné – sur les 8 km).

Prévoyez un temps long.

Au km 11 vous arrivez à Lous. Voir le four banal.

Lous (Ste-Eulalie) à St-Geniez-d'Olt (Mairie) 10 km

A Lous (Km 0) prenez à droite la D19 qui descend. Elle est bordée d'un bas-côté tout neuf (travaux Mai 2017) en enduit gravillonné de 1,40 à 2 m de large, sur 3 km.

Vous passez à l'aire du Pont de Lous (tables, eau, toilettes) et au Km 3,4 vous arrivez au carrefour avec la route de Ste Eulalie.

Suivez celle-ci qui descend (pente forte sur 400 m) et franchit le Lot.

Après le pont, vous pouvez aller à gauche vers le camping et revenir le long du Lot, passer sous le pont et entrer dans Ste-Eulalie-d'Olt par la rue Grave puis à droite la rue de la Traverse.

Au km 4,1 c'est la place de la Mairie (église, commerces).

Visitez ce beau village en continuant jusqu'au Moulin et faites demi-tour (total visite 1,5 km).

Revenus au carrefour de la rue de la Traverse avec la route venant du pont, allez à droite.

400 m plus loin, avant la D988, allez à gauche sur la route des Rives (panneau impasse) qui rejoint la D988 au Km 6,6.

Suivez le cheminement pour les piétons créé le long de la D988.

Au carrefour, allez à gauche, traversez le Lot et entrez dans le Parc des Paredous : prairie, jeux, tables, eau. Lieu agréable pour pique-nique (Km 8,1).

Continuez sur le chemin au bord du Lot rive droite jusqu'au pont (Km 9).

Empruntez ce pont pour entrer dans St Geniez d'Olt.

Au Km 10 vous arrivez à la Mairie.

St-Geniez-d'Olt (Mairie) à Saint-Laurent-d'Olt (pont) 19 km

A la Mairie de St-Geniez-d'Olt (Km 0), rejoignez la place du Marché (fontaine) en face du pont, et prenez la rue Monteil, la rue Fraissinous, puis la route de la Cascade, puis la D509 (dir. Pomayrols).

Après le camping (Km 1) cette route peu circulée longe le Lot, souvent en sous-bois, et le parcours est en descente jusqu'au Km 4,5.

Au Km 4,5, au pont (altitude 452m), la route traverse le Lot, devient très étroite (3m à 3,5m), et monte pendant 7km dans la forêt, avec de fortes pentes (un « mur » à 9% sur 1km au début, puis des pentes 4%-5% régulières). C'est un véritable « petit col », agréable car à l'ombre et sans voitures.

Ça monte, avec quelques faux plats, jusqu'au village de Falguières, altitude 675m (Km 12). A partir de ce sommet la RD509 descend avec des pentes fortes (5%-6%), à l'ombre des châtaigniers sur 6,5km.

Au Km 16 visitez le hameau Le Maynial aux maisons en grès rouge. Vous arrivez au pont de St-Laurent-d'Olt (Km18,6) (altitude : 505m). Ce joli village au bord du Lot possède un camping.

Saint-Laurent-d'Olt (pont) à La Mothe-Banassac (pont Lot) 9km

Au pont de St-Laurent-d'Olt (Km 0), continuez en face sur la RD988 qui suit la vallée du Lot avec un parcours en descente douce.

Prudence sur cette route moyennement circulée que l'on doit suivre car l'itinéraire sur petits chemins, qui existe rive gauche, a un tronçon de 3km qui doit être revêtu pour être praticable pour les cyclo-randonneurs.

Au Km 8,8 la RD988 arrive au carrefour avec la RD 809 (le camping La Mothe est à cet endroit à 100m à droite).

La Mothe-Banassac (pont Lot) à La Canourgue (Mairie) 2km

Au pont de La Mothe-Banassac sur le Lot (Km 0) continuez vers la droite sur la D809 en direction de La Canourgue.

Vous arrivez à un rond-point, où arrive la sortie de l'autoroute. Allez à gauche en direction de Banassac (Mairie) et de La Canourgue : avenue du Lot.

Possibilité d'aller à droite à Banassac voir l'église St-Médard (grès rouge) et la Mairie (musée archéologique dans la Mairie, entrée libre), et de revenir à La Canourgue)

Au K2 vous arrivez à la Mairie de La Canourgue, place du Pré Commun.