

# CIRCUIT VTT BLEU

1H30 // 14.50 KM // 140 M D+

DÉPART : Base nautique de Capdenac-Gare



1. Depuis la base nautique, partez vers le sud et empruntez le sentier au bord du Lot. Passez derrière l'aire de camping-car et les terrains de sport. À l'hippodrome, rejoignez la route et tournez à droite. Traversez le petit pont pour franchir la Diège. Au bout de la route, tournez à gauche vers la Zone Artisanale.

2. Traversez la D 86 puis le hameau de Saint-Julien-d'Empare pour rejoindre la route de la Diège, que vous suivrez en direction de Capdenac-Gare. Au croisement après le pont sur la Diège, prenez à droite. La route devient plus champêtre, offrant une vue sur le château d'Empare à droite, et se transforme en un sentier le long de la berge au niveau du Roc del Sal.

3. Continuez sur le chemin jusqu'à un croisement. De là, continuez tout droit et longez la Diège pendant 1,3 km jusqu'à retrouver une route. Traversez le pont à droite et remontez la Diège. Suivez la route sur 1 km, et derrière un virage, vous trouverez une route qui descend sur votre droite. Empruntez-la.

4. Continuez tout droit jusqu'à revenir à un croisement que vous avez rencontré plus tôt. Poursuivez toujours tout droit. Après une maison, la route se transforme en chemin et passe sous la voie ferrée. Empruntez le tunnel et prenez immédiatement à gauche pour continuer sur le chemin.

5. Entrez dans le lieu-dit de la Coste et rejoignez la route. Tournez à droite et suivez le chemin de Lacoste. Parcourez 1,5 km pour rejoindre le quartier de Massip. Devant l'ancien couvent de Massip, engagez-vous dans le virage et continuez sur la même route. Suivez la rue Roger Salengro pour rejoindre la rue de l'Égalité, puis la rue Pierre Grange.

6. Traversez la D 994 / avenue Pasteur et engagez-vous en face. Le chemin descend jusqu'au bois puis serpente jusqu'à la voie ferrée. Engagez-vous dans le tunnel et rejoignez la route au stand de tir.

7. Prenez à gauche sur 100 m, puis suivez à droite le chemin sur la berge du Lot. Traversez un bosquet et tournez à gauche vers la station de pompage. Là, tournez à droite sur un chemin revêtu. Rejoignez les berges du Lot puis tournez à gauche vers Lasfargues. Après Lasfargues, passez sous le pont Eiffel, puis sous le pont routier pour revenir à votre point de départ à la Base Nautique.

LE FICHIER GPX DE CE CIRCUIT EST EN LIBRE-ACCÈS SUR [WWW.CAPDENACGARE.FR](http://WWW.CAPDENACGARE.FR).

CE CIRCUIT A ÉTÉ RÉALISÉ GRÂCE AU CONCOURS DE LA MAIRIE DE CAPDENAC-GARE, DE L'OFFICE INTERCOMMUNAL DU SPORT DU GRAND FIGEAC ET DE PHILIPPE BOR DE L'UNION CYCLO CAPDENAC.



**SOYEZ VIGILANT, RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE ET HONOREZ LA NATURE**

LA COMMUNE DE CAPDENAC-GARE ET L'OFFICE INTERCOMMUNAL DES SPORTS DU GRAND FIGEAC DÉCLINENT TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT OU D'INCIDENT SURVENANT SUR LE CIRCUIT. VEUILLEZ NOTER QUE L'ENTRETIEN DES CHEMINS N'EST PAS RÉGULIER ET QUE LE CIRCUIT N'EST PAS BALISÉ. SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANT EN CAS DE CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES DÉFAVORABLES.