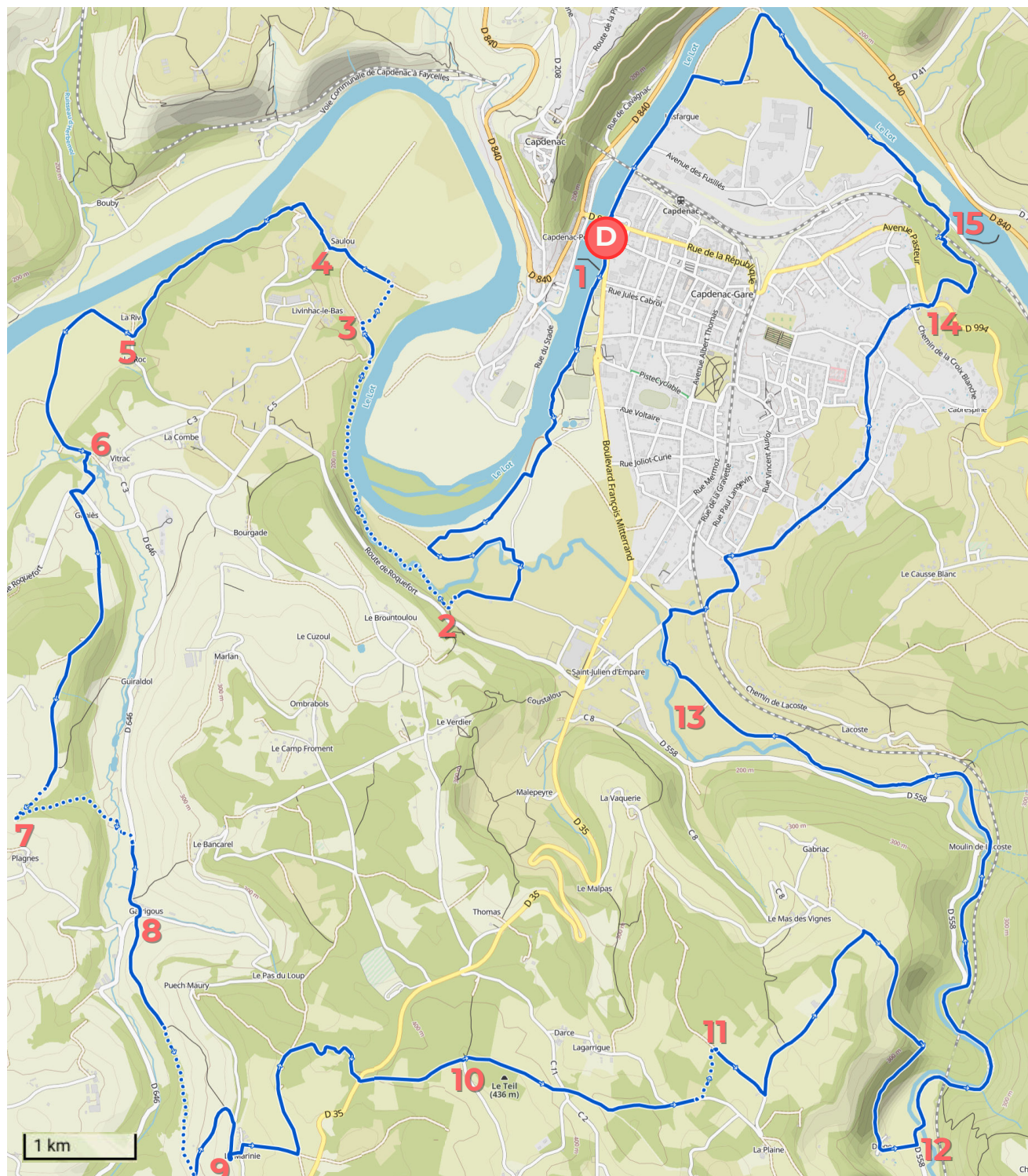




1. Depuis la base nautique, dirigez-vous vers le sud et empruntez le sentier au bord du Lot. Passez derrière l'aire de camping-car et les terrains de sport. À l'hippodrome, rejoignez la route et tournez à droite. Prenez immédiatement le sentier à gauche après l'hippodrome pour rester sur les berges du Lot. Au bout du sentier, tournez à gauche sur la route, puis à droite. Traversez le petit pont pour franchir la Diège. Au bout de la route, tournez à droite.

2. Engagez-vous sur le petit sentier qui part sur votre gauche juste avant la route de Roquefort. Continuez tout droit dans le bois pendant 1,8 km.

3. Vous arriverez à un ensemble de maisons de ferme, prenez le chemin qui part sur votre droite juste après la première bâtisse. Suivez le chemin jusqu'à une route et tournez à gauche. Continuez sur la route jusqu'au lieu-dit Saulou, puis à l'intersection tournez à gauche.

4. Après seulement 100 m, vous serez devant le château du Saulou. Engagez-vous dans le chemin qui y mène. Le chemin se transforme ensuite en sentier, suivez-le pour rejoindre de nouveau les berges du Lot. Longez les berges sur 1 km pour atteindre une route au lieu-dit La Rive.

5. De là, prenez la route qui part en face. Suivez-la pendant 1 km.

6. À 100 m avant le moulin de Vitrac, engagez-vous sur le chemin qui part sur votre droite. Rejoignez ensuite la route de Roquefort. Dans le virage, prenez la première à gauche. Le chemin se transforme peu à peu en sentier. Au bout de 700 mètres, prenez le premier sentier qui part à gauche. Restez sur le sentier qui se transforme en chemin pendant 750 m.

7. À 150 m avant la route, prenez un sentier en épingle sur votre gauche qui vous mènera jusqu'à la D 646. Tournez à droite et rejoignez le lieu-dit de Garrigous. Vous arriverez à un croisement avec une première route à gauche. Prenez la seconde route qui monte en face.

8. Suivez la route pendant 600 m jusqu'à un virage qui part vers la gauche. Dans ce virage, prenez le sentier qui se présente face à vous pour rejoindre 750 m plus loin un autre chemin. Tournez à gauche à ce croisement de chemins, puis tournez à droite 500 m plus loin.

9. Après un virage serré, vous arriverez au lieu-dit La Marinie. Prenez à gauche, puis la première route à droite. Au premier croisement, tournez à gauche. Continuez sur le même chemin dans les bois pendant 1 km sans tourner sur les deux chemins qui partent à gauche. Traversez la D 35 et prenez la route en face.

10. Au bout de 500 m, dans le virage, prenez le sentier qui commence en face de vous. Restez sur ce sentier pendant 1 km, traversant une route. Rejoignez la seconde route et tournez immédiatement à droite pour rejoindre un sentier.

11. Au bout du sentier, tournez à droite. Rejoignez une route et tournez à gauche. Suivez la route pendant 1 km et dans le virage, prenez le sentier qui part sur votre droite. Par ce sentier, rejoignez le lieu-dit Diège puis la D 558.

12. Tournez à gauche sur la route, passez sous deux ponts ferroviaires et juste avant de traverser la Diège après le deuxième pont ferroviaire, prenez le chemin qui part à droite. Continuez toujours tout droit sur le chemin qui se transforme peu à peu en sentier, puis de nouveau en route, pendant 3 km.

13. Profitez de la vue sur le Château d'Empare juste avant de rejoindre la route de la Diège. Prenez la route vers la droite et directement après tournez de nouveau à droite au croisement. Au bout de 300 m, tournez à gauche 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.

14. 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.

15. 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. Tournez ensuite 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.

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.