

GR®465C - Des monts du Cantal à la Vallée du Lot

Tronçon Murols - Montsalvy - Grand-Vabre



Communes de Murols – Ladinhac – Lapeyrugue – Montsalvy – Junhac – Sénezergues - Cassaniouze – Grand Vabre

Tronçon Murols - Montsalvy



Sur la commune de Murols, à proximité du village de La Borie, en venant de Manhaval. Tourner à droite.

Descente jusqu'au village de Fargues puis tourner à droite.

Rejoignez le CD 505, traverser le pont des Cazottes. Vous entrez dans la commune de Ladinhac, département du Cantal. Tourner à gauche après le pont.

Une fois atteint le village des Cazottes, tourner à gauche pour remonter vers Roquechauffreix. Tourner à gauche une fois arrivé au village. Quitter le CD en tournant à droite.

Traversée de Lapeyrugue.

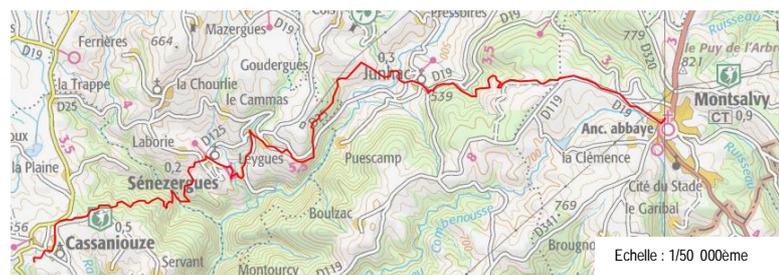
Tourner à gauche sur le chemin de terre. Traverser Lasparros et suivre la route communale. Avant Laroque, tourner à gauche puis emprunter la piste forestière.

Traversée de Ruols. Rejoindre le Puy de l'Arbre. Au bâtiment agricole, prendre à droite.

Arrivée au Puy de l'Arbre (point culminant de la variante à 825 m), descendre vers l'aire de pique-nique.

Au rond-point, arrivée sur Montsalvy

Tronçon Montsalvy - Cassaniouze



Au rond-point d'entrée de Montsalvy, tourner à gauche. Continuer jusqu'au porche. Prendre à droite avant la fontaine. Prendre à droite et descendre la rue des Dames. Tourner à gauche. Traversée de la D920. Passage devant l'office du tourisme et tourner à droite en direction de Junhac. Tourner ensuite à gauche en direction de Montourcy. Traversée de Lacamp.

Traversée de Junhac. Prendre sur la gauche vers le chemin du Paradis. Passage à côté du cimetière.

Tourner à gauche en direction de Vergnolles. Traverser le CD puis remonter vers Leygues.

A Leygues, tourner à gauche en direction de Plescamp. Passage à proximité du château de Sénezergues par le village du Mas. Traversée de Sénezergues. Tourner à gauche. Traversée du ruisseau de la Sarrette en direction de la Sarrette Haute. Tourner à droite sur la voie communale.

Traverser Cassaniouze par le centre-bourg.

Traversée de pâtures et de propriétés privées, chiens interdits même tenus en laisse. Bonnes chaussures obligatoires.



Durée : 5h30

Longueur 18 km

Balisage : blanc rouge

▼ 338 m ▲ 821 m

Dénivelé : + 1 982 m

moyen

GR 465 de Murols à Grand Vabre
ITINERAIRE PRATICABLE TOUTE L'ANNEE

GR®465 Des Monts du Cantal à la Vallée du Lot
[Murat - Conques]

Parcours de 124 km option par Entraygues-sur-Truyère ou 116 km option par Montsalvy sur l'ancienne voie antique des pèlerins.



Durée : 5h00

Distance : 15,30 km

Balisage : blanc rouge

▼ 343 m ▲ 784 m

Dénivelé : + 1 424 m

moyen

ATTENTION : Le tracé peut avoir subi quelques modifications. Merci d'informer les offices de Tourisme de toutes détériorations du balisage



www.chataigneraie-cantal.com

Tél : 04 71 46 94 82



Durée : 3h30

Distance : 12,30 km

Balissage : blanc rouge

▼200 m ▲546 m

Dénivelé : + 1 860 m

moyen

	GR® Grande Randonnée
Continue	
Changement de direction	
Mauvaise direction	

Le balisage peinture peut être renforcé par de la signalétique directionnelle lorsque le terrain l'impose.

Le dénivelé positif:

C'est la somme des montées de l'itinéraire. Exprimé en mètres, il renseigne sur l'intensité de l'effort à fournir. 100 mètres de dénivelé positif à pied revient à réaliser environ 1 km sur un terrain plat. Pour un bon marcheur il faut environ 1h pour gravir une montée de 400 mètres.

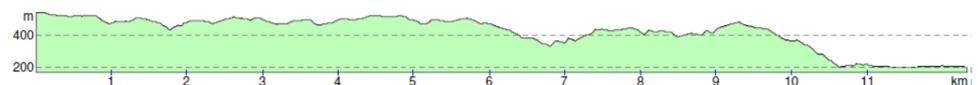
En moyenne montagne, la progression d'un marcheur est d'environ 3,5 km/h.

Tronçon Cassaniouze – Grand-Vabre

A l'Auberge des Voyageurs, tourner à droite dans la rue vieille.
Traversée du CD 601, prendre à droite Castanial. Traversée du Balat ;
A Roquemaurel, tourner à droite.
A proximité de la Bécarie, traversée le chemin communal et tourner à gauche.

Pour info! Le climat chaud et sec a permis le développement d'espèces spécifiques tant au niveau de la flore avec le Ciste de Montpellier (*Cistus monspeliensis*) que de la faune avec le lézard Ocellé (*Timon lepidus*), espèce protégée.

Panorama sur le village de La Vinzelle.
Traversée du Lot sur le vieux pont de Coursavv



Quelques Conseils :

- se renseigner sur la météo ainsi que sur l'itinéraire,
- emporter le nécessaire du randonneur prévoyant (chaussures de rando, sac à dos, crème solaire, pique-nique, bidon d'eau, fiche rando, topoguide, carte IGN à jour),
- éviter de partir seul et indiquer à son entourage le parcours choisi,
- ne pas quitter les sentiers balisés,
- ne pas randonner accompagné d'un chien dans les zones d'estives,
- ne pas s'approcher des troupeaux ou caresser une vache,
- refermer les clôtures à la traversée des pâturages,
- ne pas déposer d'ordures ou tout autre objet indésirable,
- ne pas fumer ou faire du feu,
- ne pas camper,
- ne cueillir aucune plante,
- en cas d'orage, quitter rapidement les sommets et les lignes de crête. Chercher un abri en évitant absolument les arbres isolés et les rochers qui attirent la foudre.

Dans tous les cas, ne sous-estimez pas la moyenne montagne, dite « montagne à vaches », ni les vaches elles-mêmes... Adaptez votre comportement à vos capacités personnelles, à l'état naturel des lieux et aux dangers prévisibles sur des chemins de randonnée. En suivant ces quelques conseils, fondés sur le simple bon sens et le respect d'autrui, vous randonnerez dans les meilleures conditions de sécurité. Vous éviterez, en outre, que votre responsabilité soit engagée dans d'éventuels dommages ou accidents ou que les propriétaires et les agriculteurs refusent légitimement le passage à ceux qui vous suivront. Un « contre-pied » dont pâtiraient tous les randonneurs.

La météo :

www.meteofrance.com
Tel : 08 99 71 02 15

Numéros d'urgence:

15 S.A.M.U
17 police
18 pompiers
112 numéro d'urgence européen