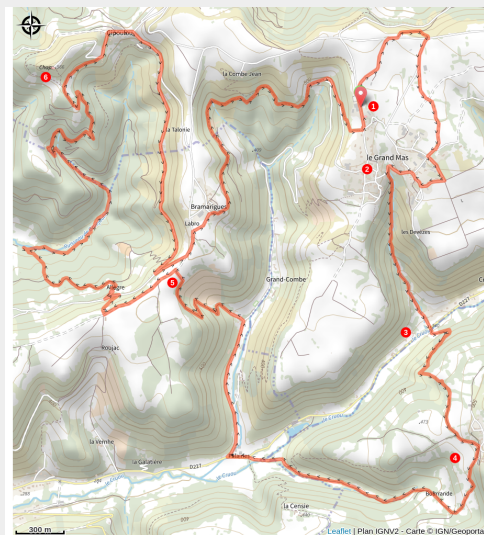


Parcours Terra Trail n°8 Le Grand Mas



Le Grand Mas



Ce parcours débute au Grand-Mas, au cœur des sectionnaux et de leurs célèbres « devèzes » cernées de murs en pierres sèches.

Une descente tonique vers la vallée du Cruou, puis une ascension en lacets offre un panorama spectaculaire. L'itinéraire vous conduit vers Mouret, site d'une co-seigneurie médiévale exceptionnelle où se dressent encore le château de la Servayrie et la tour de Reilhac. Vous grimpez à travers les terres rouges pour atteindre le point culminant, la chapelle de Saint-Jean-le-Froid, qui dévoile une vue imprenable sur tout le Vallon.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Longueur : 18.6 km

Dénivelé positif : 793 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Itinéraire

Départ : Parking de l'église

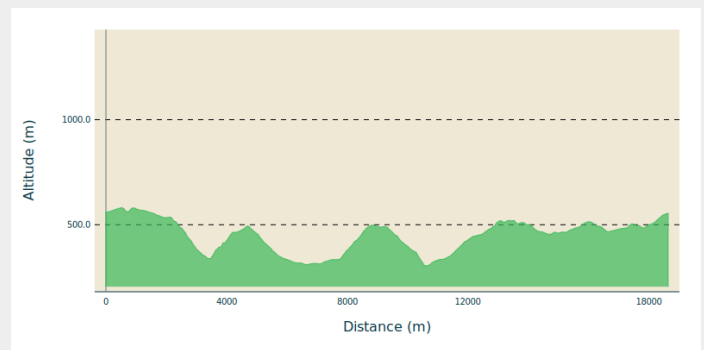
Arrivée : Parking de l'église

Communes : 1. Mouret

2. Salles-la-Source

3. Marcillac-Vallon

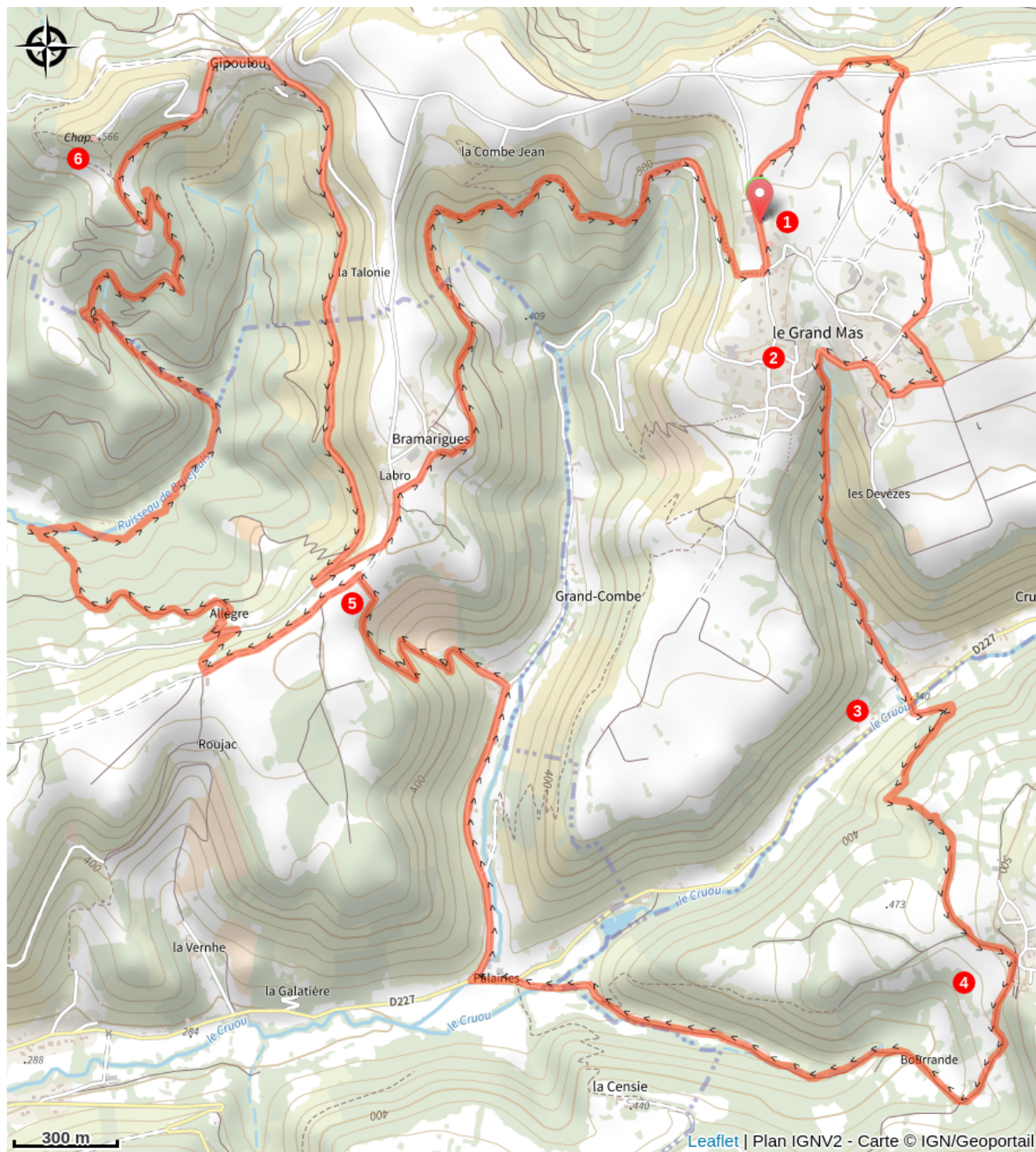
Profil altimétrique



Altitude min 305 m Altitude max 581 m

1. Départ depuis le parking de l'église du Grand-Mas. Départ depuis le parking de l'église du Grand-Mas.
2. L'itinéraire débute par une descente un peu raide, permettant un bon échauffement avant de traverser la vallée du Cruou.
3. vous attaquez une belle côte en sous-bois. Après 2 lacets, au niveau de la croix, prenez la peine de tourner la tête, panorama sur la vallée du Cruou.
4. Puis une fois rejoint le village de Solsac, vous redescendrez dans la Vallée par le GR62, un peu de route pour retrouver une belle foulée, et vous reprendrez une longue et difficile côte sur une piste, au milieu des vignes.
5. Le sommet atteint, vous redescendrez par un petit hameau, et continuerez jusqu'à la rivière. Une zone humide, en sous-bois, va vous rafraîchir les pieds, lors de plusieurs traversées de petits gués, avant d'attaquer une côte dans les bois et sur les rougiers. Une côte assez irrégulière, permettant de reprendre son souffle à plusieurs reprises, pour atteindre le point culminant, Saint-Jean-le-Froid.
6. Faites le tour de la chapelle, et appréciez la vue sur tout le vallon et les rougiers. Après ce dénivelé, suite à une petite descente, vous allez pouvoir retrouver une belle foulée sur des pistes et sentiers roulants, avant de remonter légèrement pour retrouver votre point de départ au Grand Mas.

Sur votre route...



Toutes les informations pratiques

Comment venir ?

Accès routier

Depuis Rodez, suivre la D 988 direction Sébazac, puis la D 904 vers Villecomtal, et la D 548 jusqu'à Mouret.