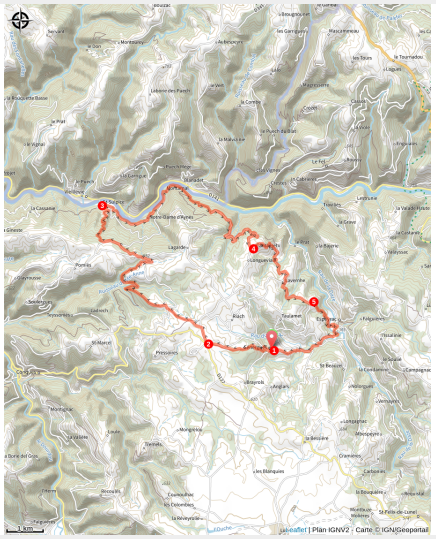
Parcours Terra Trail n°6 Sénergues

Le village de Montarnal, dans la vallée du Lot, est traversé par le parcours Trail (G. Revel)



Partez sur les traces des pèlerins avec ce parcours de trail exceptionnel qui emprunte une portion du mythique chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Au départ du château de Sénergues, vous foulerez une terre occupée depuis la période mégalithique. L'itinéraire vous plonge rapidement au cœur de la vallée du Lot. En traversant des villages de caractère comme Montarnal et Notre-Dame d’Aynès, vous découvrirez un patrimoine médiéval épargné par les tourments de la Guerre de Cent Ans. Le tracé exigeant alterne entre pistes forestières direction Saint-Sulpice et sentiers techniques serpentant sur les hauteurs d'Espeyrac. Chaque kilomètre raconte l'épopée des seigneurs locaux, tel Gauzfred de Monte Arnal, tout en

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Longueur : 27.1 km

Dénivelé positif : 872 m

Difficulté : Difficile

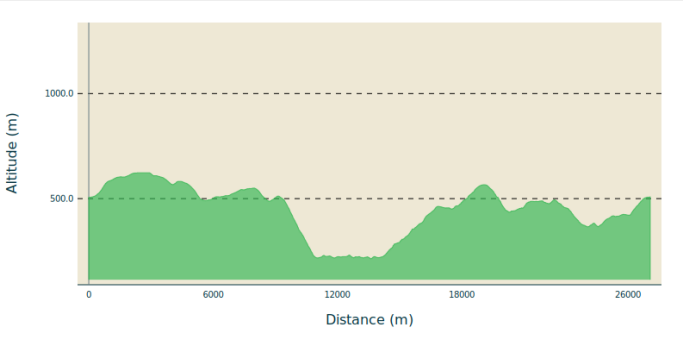
Type : Boucle

offrant des points de vue sur les méandres de la rivière.

Itinéraire

Départ : Parking du château
Arrivée : Parking du château
Communes : 1. Sénergues
2. Conques-en-Rouergue
3. Espeyrac

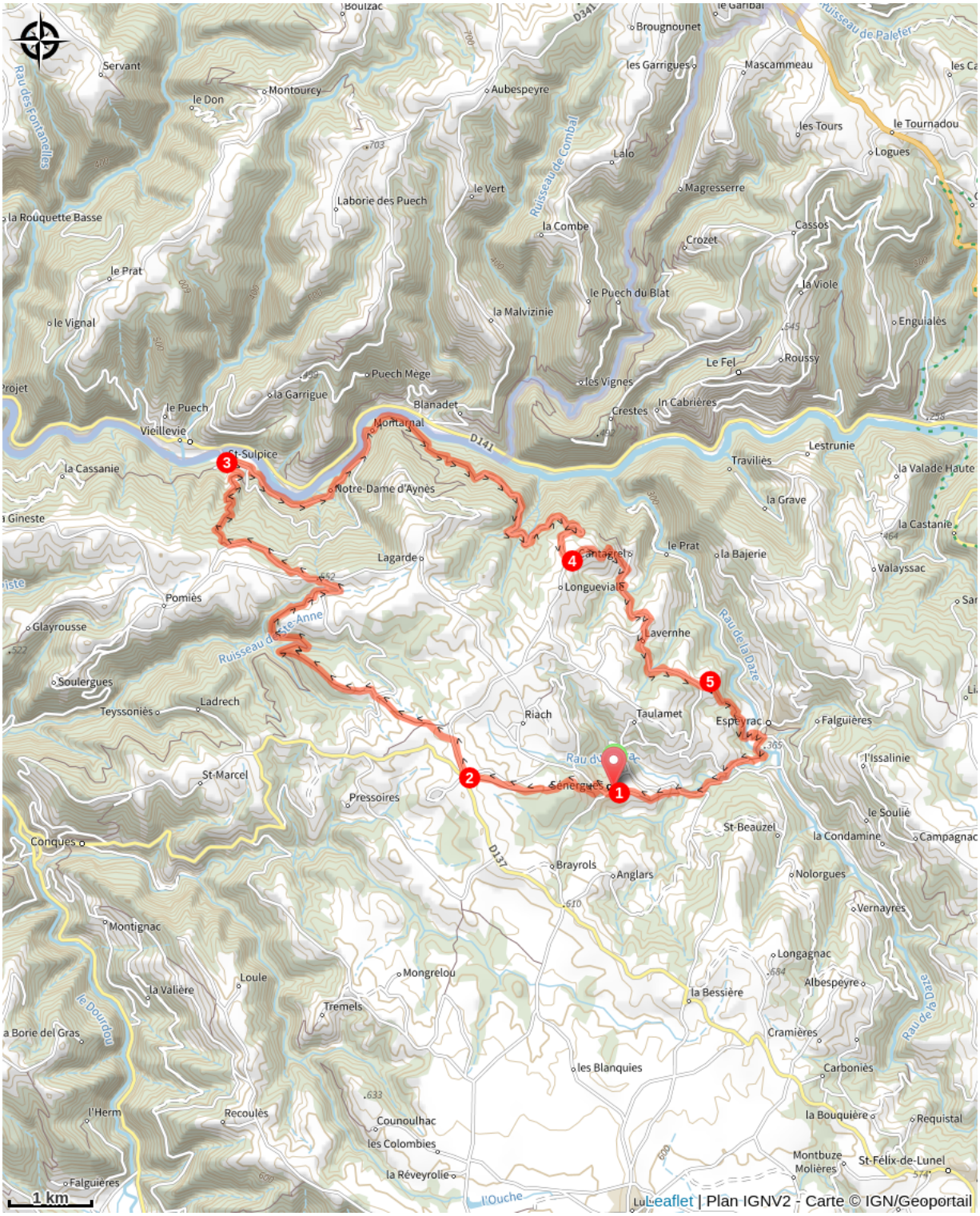
Profil altimétrique



Altitude min 214 m Altitude max 623 m

1. Départ du parking du château. Sortir du village en prenant le route de Conques, puis bifurquer sur un sentier à gauche. Continuer jusqu'à la route de la Croix Rouge.
2. Longer la route, puis prendre une voie à gauche. Suivre ce chemin en passant par Loubatières, dépasser le ruisseau et continuer jusqu'à atteindre la route en direction de la Vallée du Lot sur 650m. Remonter la route et tourner à droite sur une piste forestière en direction de Saint-Sulpice.
3. Suivre la direction de Notre-Dame d'Aynès, traverser le village et longer le Lot. A Montarnal, prendre la rue principale de village et bifurquer à gauche au niveau de la chapelle. Sortir du village et suivre le sentier sur 5km.
4. Traverser les villages de La Garrigue, La Salès, Lavernhe, et continuer de suivre la route.
5. Prendre un chemin sur la droite, et arriver à l'entrée d'Espeyrac. Suivre un sentier qui revient sur la route de Sénergues. A Célis, emprunter le sentier qui revient à Sénergues.

Sur votre route...



Toutes les informations pratiques

Comment venir ?

Accès routier

À Rodez, prendre la D 901 direction Conques. À
Saint-Cyprien, suivre à droite Sénergues sur 13 km (D 46 puis D 242).