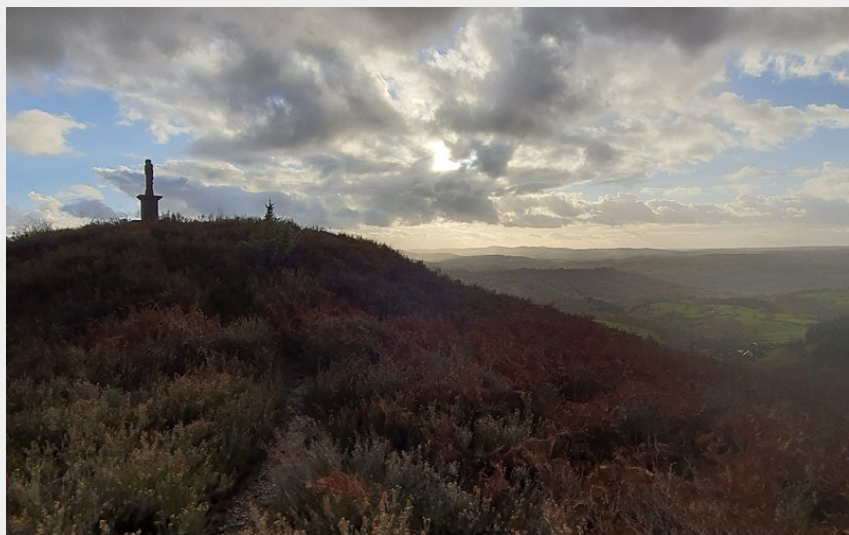
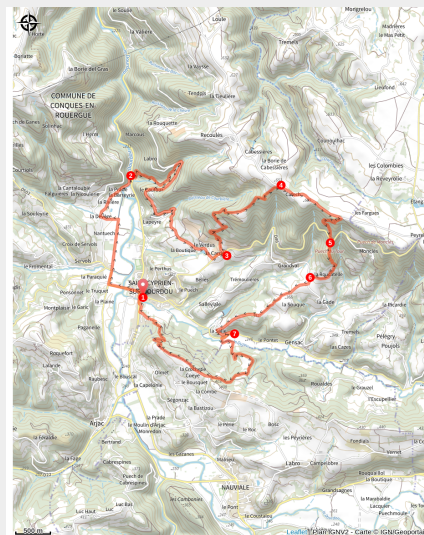


Parcours Terra Trail n°13 St Cyprien



Croix du phylloxera, Saint-Cyprien



Chaque foulée vous transporte des anciens marécages asséchés par les moines jusqu'aux hauteurs panoramiques du Verdus.

En quittant le village, autrefois célèbre pour son artisanat foisonnant et ses foires ancestrales, vous franchirez le Dourdou au moulin de Sanhes avant de vous enfoncer dans les bois.

L'ascension vous mènera sur les crêtes où un vaste point de vue se dévoile, s'étendant par temps clair jusqu'aux monts du Cantal. Le parcours devient plus technique et sauvage lors de la descente par une sente étroite et boisée. Ne manquez pas le crochet par la « Croix du Phylloxéra », vestige poignant érigé à la fin du XIXe siècle, offrant un panorama sur la vallée du Duzou. Entre passages à gué et traversées de

Infos pratiques

Pratique : Trail

Longueur : 18.1 km

Dénivelé positif : 696 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

hameaux, vous profiterez du microclimat qui fait la renommée de ce secteur.

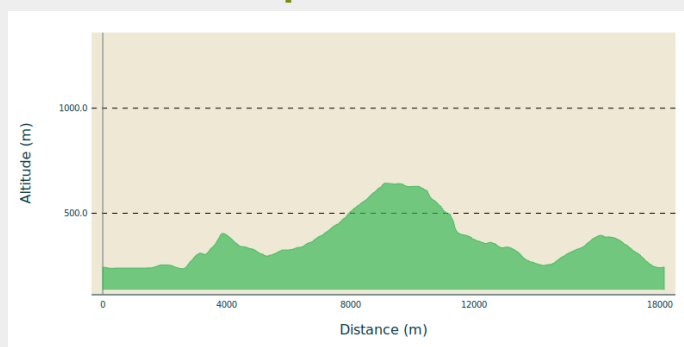
Itinéraire

Départ : Parking Régis

Arrivée : Parking Régis

Communes : 1. Conques-en-Rouergue
2. Nauviale

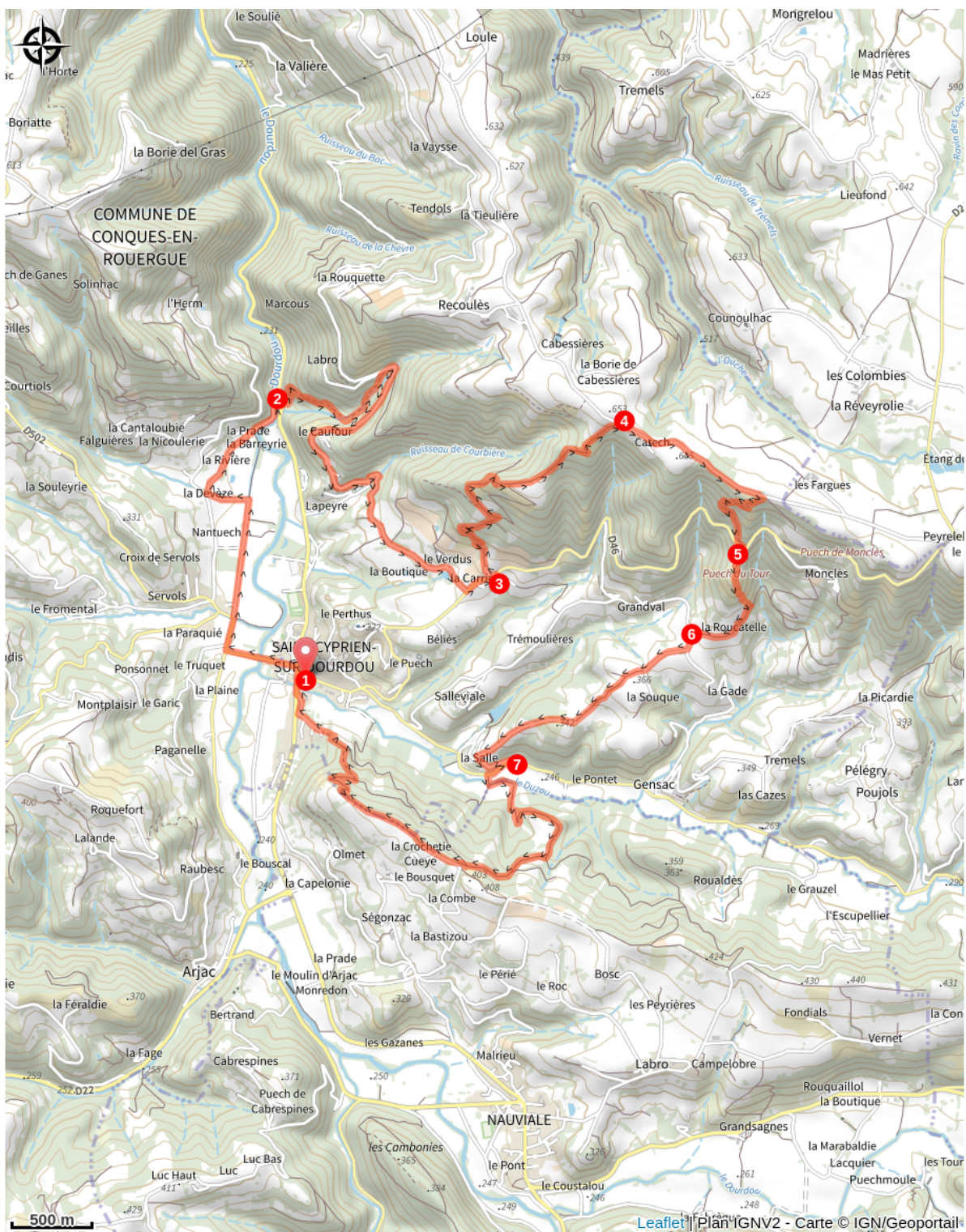
Profil altimétrique



1. Depuis le parking, prendre à gauche sur la D46. Après environ 50 m, tourner à droite, puis à gauche au niveau de la mairie. Continuer sur une centaine de mètres en laissant l'école primaire sur votre droite. Suivre la route tout droit jusqu'à l'intersection suivante, puis prendre à droite en direction de Noailhac. Suivre cette route sur environ 400 m avant de bifurquer à droite et poursuivre sur la route jusqu'au moulin de Sanhes.
2. Traverser le pont sur le Dourdou et s'engager sur le chemin de randonnée en face, qui monte dans les bois. Après quelques centaines de mètres, quitter le sentier principal et prendre à droite la route de la Rouquette, la suivre sur 1,5 km. Rejoindre ensuite la route de la Boutique, en passant par le lieu-dit Le Verdus, jusqu'à atteindre la D46. Tourner à gauche pour continuer votre parcours. Après le lieu-dit La Carrière, à 150m, virer en épingle à gauche.
3. Monter par une petite route, puis une piste forestière tantôt dans les bois, tantôt à découvert. Rejoindre la crête et une route (passage canadien).
4. Quitter le GR® et prendre la route à droite sur 800 m. Après avoir dépassé un bois de sapins, à 200 m, s'engager dans le bois à droite sur un étroit sentier (être très vigilant, passage peu visible) ; descendre à travers bois par une « sente » à peine marquée (bien suivre le balisage) jusqu'à la D 46.
5. Déboucher sur la route au niveau d'un virage (être extrêmement prudent). Traverser et faire un aller/retour à la « Croix du Phylloxéra » en empruntant le sentier en face (large panorama sur la vallée du Duzou, la croix a été érigée à la fin du XIXe siècle lors de l'épidémie qui dévasta le vignoble). Revenir à la route D 46 et la remonter à droite sur 500 m. Obliquer à droite vers Monclès. Virer en épingle à droite. Descendre vers la vallée. En cours de descente, bifurquer à droite sur un chemin de terre (être attentif). Traverser à gué un petit ruisseau. Atteindre la petite route de Grandval.
6. La suivre à gauche sur 150 m. Tourner à droite vers La Souque. Avant la ferme, continuer tout droit sur un chemin de terre. À La Salle, prendre à gauche au niveau de la piscine et descendre la route jusqu'à la D 502.
7. Prendre à droite sur 150m puis prendre le sentier à gauche sur 500m. Prendre à droite au premier croisement et poursuivre le chemin sur 600m. Prendre à gauche au prochain croisement et rejoindre la route. Continuer sur 100m puis

prendre le chemin en face sur 1km. Prendre à le chemin en épingle à gauche. Descendre la route qui traverse le lotissement et prendre à droite après la dernière maison du lotissement. Rejoindre la départementale pour retrouver votre point de départ.

Sur votre route...



Toutes les informations pratiques

Comment venir ?

Accès routier

À Rodez, prendre la direction Conques par la D 901 jusqu'à Saint-Cyprien (30 km de Rodez).