

LYME – ATHLON 2019

Journée nationale contre la maladie de Lyme, le Lot se mobilise

19 mai 2019

MONTCABRIER

Venez randonner avec le Docteur Raouf GHOZZI et les partenaires du Lyme-Athlon

RANDONNÉE de 6 km & 10 km Gariottes et « tique d'antan » . 95 % sentiers et chemins d'autrefois

Inscription 5 € en ligne ou sur place avant 10h. Ou auprès de la Mairie.
-18 ans gratuit.

Départ accompagné 10 h ou en continu jusqu'à 13 h : place de la mairie
Retrait des Dossards, renseignements, inscriptions salle communale à partir de 8h.

Rando de 6km facile. Durée 1h30

Itinéraire :

Départ place de la mairie, prendre la rue de l'échauguette, foirail, porte médiévale, descente par gr 652, traverser route D68 vers D673 (balisage, commissaire/signaleur). Avant station épuration prendre à gauche, vers fond de combe (balisage), bas de combe prendre à droite sous la station épuration (balisage) par un champs en oblique jusqu'au dessus de la D673. Suivre le chemin très ancien qui est au-dessus de la D673 jusqu'à ferme Leymozy.

Arrivé à une barrière, ne pas prendre le chemin visible en oblique sur la gauche, passer sous ce chemin par la droite au-dessus la ferme Leymozy. (Balisage)

Pendre le bon chemin qui monte au dessus de la ferme (balisage) et qui part en oblique vers la droite. Deux ou trois lacets vous permettent de surplomber le fond de vallée de la Thèse. Point de Vue*

Laissez vous aller sur ce chemin bien encadré et borduré, passer la cote 178 jusqu'à La Barre.

Contourner la maison ancestrale au toit de pierre (Balisage) (ne pas entrer dans la cour) par la gauche sur un chemin encadré de pierres scrupuleusement alignées.

Remonter le chemin (balisage) jusqu'au bois de la garenne cote 202 puis vers Bernard Vignal (Balisage) en longeant la clôture de fil barbelé : Point de vue*. A l'intersection prendre à droite vers Pylône (ne pas s'arrêter dans ce croisement). 100 m plus loin, au croisement de la route goudronnée et chemin (Balisage) prendre à gauche à 20 m pour descendre sur un bon chemin vers le Tuq. Laissez vous aller jusqu'au fond de combe, le chemin est bordé de taillis et murets impossible de vous perdre. Dans le bas, un balisage vous invite à prendre à droite un bon chemin ancien qui remonte vers la fontaine/réservoir.

Par une petite cote raide, on arrive à un replat, prendre à gauche (balisage) traverser une prairie pour s'enfoncer dans un chemin en sous bois (balisage) jusqu'à la route goudronnée. Traverser cette route, faire 50 m (balisage) pour redescendre jusqu'à la D68 que l'on traverse. (Balisage/ un commissaire ou signaleur).

Là au point dit « Machy » se séparent la rando 6 km et rando 10 km.

Pour la rando 6 km, prendre à gauche entre les deux anciennes maisons puis tout droit par un bon chemin sur environ 400 m, on arrive à la route goudronnée (Montcabrier/Salsac) (Balisage/signaleur).

Traverser cette vicinale pour prendre en face un petit chemin sur 30 m, tourner à droite pour remonter sur la cote 215.

Au réservoir d'eau, prendre à gauche le large chemin qui descend et surplombe Montcabrier. Point de vue*.

Au bas de la descente, (balisage) contourner le bourg par la droite par une courte descente de 50 m, et tourner à gauche (balisage) sous le rempart nord de la tour de gué. Passer devant la gariotte, et arrivé à l'intersection du Gr 652b remonter à gauche sur Montcabrier (balisage) sur ce très vieux chemin ; vous arrivez à votre point de départ sur la place de l'église/mairie.

www.chronostart.com

www.lyme-athlon.fr

Randonnées auprès des Mairies.

Association loi 1901 déclarée d'Intérêt Général en préfecture de Cahors N°W461003252
Mail : bergerph9@gmail.com chez Mr BERGER Philippe le bourg 46700 MONTCABRIER
port : 0607421674

LYME – ATHLON 2019

Journée nationale contre la maladie de Lyme, le Lot se mobilise

19 mai 2019
MONTCABRIER

Rando 10 km. Durée moyenne 2 h à 2h30.

Itinéraire :

Suivre rando 6 km jusqu'à Machy, là, pendre à droite un excellent chemin qui vous emmènera jusqu'au lieu dit Cuzorn (1,2 km) (balisage) et en empruntant sur 100 m le Gr 652. A Cuzorn, prendre à gauche (balisage) un ancien chemin jusqu'à la ferme de Courty. Point de vue*

Depuis la ferme Courty prendre sur droite le chemin goudronné sur 200 m, passer un trou à cochon et gariotte, et tourner dans le bois à gauche (balisage) pour descendre le long d'une châtaigneraie jusqu'à la route vicinale que l'on traverse. Point de vue* (balisage, commissaire/signaleur).

Aller tout droit sur 400 m en longeant la vigne jusqu'aux maisons du lieu dit Estieu. (balisage)

Au carrefour, prendre à gauche (balisage) la petite vicinale sur Jouanou en restant main droite sur la route. Faire environ 500 m et au carrefour (gariotte en contre haut gauche) (balisage) prendre le chemin sur la droite qui descend sur Magnac.

Laisant sur votre gauche le gîte, continuer ce chemin sur 200 m qui tourne sur la gauche pour se rétrécir à la hauteur de l'ex intersection Magnac/thèse. Rester sur ce chemin qui contourne par la gauche les plantations pour revenir sur le Gr 652. Tourner à droite (balisage) pour passer devant la ferme Pedron (autorisation propriétaire). Suivre Gr652 sur 350 m, puis tourner à droite au gros chêne (balisage) pour descendre en sous bois vers un chemin ancestral. (balisage). Arrivé à ce chemin prendre à gauche ((balisage) et ne plus le quitter sur 800 environ (vieille gariotte sur la droite).

A l'intersection du chemin (balisage) qui descend vers D673 prendre sur la gauche pour remonter sur 50 m et tourner sur la droite (balisage) pour prendre un bon chemin sous les remparts nord. Suivre la fin du parcours des 6 km jusqu'à la place de l'église/mairie.

Les circuits sont 95 % communaux, les 5 % sont avec autorisation des propriétaires.



Info Lyme : stand animé par FRANCE-LYME, venez discuter avec les bénévoles venus des Pyrénées, du Gers et de Paris. Vidéo info en boucle.

stand de la Fédération Française des Maladies Vectorielles à Tiques.



**RESTAURATION
SUR PLACE**



Boulangerie

Inscriptions/Renseignements.

www.chronostart.com

www.lyme-athlon.fr

Randonnées auprès des Mairies.



CHRONO-START
CHRONOMETRAGE SPORTIF

Association loi 1901 déclarée d'Intérêt Général en préfecture de Cahors N°W461003252
Mail : bergerph9@gmail.com chez Mr BERGER Philippe le bourg 46700 MONTCABRIER
port : 0607421674