

Rando Douceur

De 5 à 7 km jour

Votre guide, vous fera découvrir, en toute sérénité:
patrimoine régional, panoramas incontournables, art de
vivre et bien manger.

1er JOUR :

Arrivée au village à partir de 17 H.

06 au 13 mai 2023: 634€

07 au 14 octobre 2023: 588€

2ème JOUR :

Matin : Durée 2 h - Circuit 6 km - Dénivelé 100m. Balade à
TERROU, **PLAGNES** et le **CHÂTEAU ST THAMAR**. Déjeuner
au relais. Après-midi : Visite de **ST-CÉRÉ**.

3ème JOUR :

Matin : 2 h - 6 km - 130m. Promenade aux ruines du
CHÂTEAU DE TAILLEFER à Gintrac. Pique-nique à
CARENAC. Après-midi : Visite de **CARENAC**

4ème JOUR :

Matin : 1 h 45 - 5 km - 10m. Tour du **LAC DE TOLERME** au
cœur du **SÉGALA**. Grillades au lac. Après-midi : DÉTENTE.

5ème JOUR :

Matin : 1 h - 3,5 km - 10m. Promenade au chemin de halage
et croisière. Pique-nique à **BOUZIES** au bord du Lot.

Après-midi : **ST-CIRQ LAPOPIE**.

6ème JOUR :

Matin : 1 h 45 - 5 km - 60m. **SIRAN VERS LOUBRESSAC**
«large panorama». Pique-nique sur le Causse. Après-midi :
1h - 4 km - 20m. Découverte **D'AUTOIRE** et balade jusqu'à
la cascade.

7ème JOUR :

Matin : 1 h 45 - 5 km - 145m, **NOTRE
DAME DE VERDALE** par la «Vallée
Heureuse». Déjeuner au relais.
Après-midi : Visite de
ROCAMADOUR.

8ème JOUR :

Départ après le petit-déjeuner.



Renseignements Inscriptions

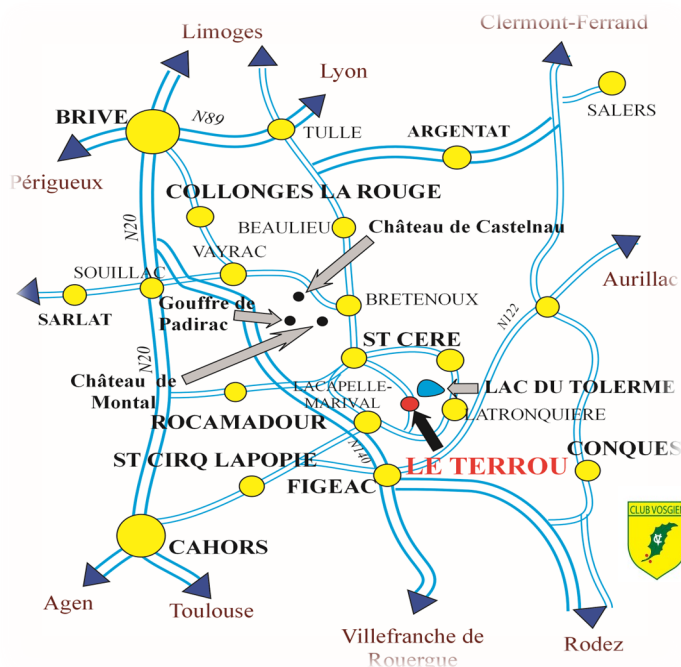
Village vacances CAP France TERROU

Le Bourg 46120 TERROU

Tél: 05.65.40.25.25

contact@cfterrou.fr

WWW.capfrance-terrou.com



Echappées Belles

De 6 à 12 km par jour

Randonnées accompagnées par nos guides locaux.
Un véritable bol d'air, entre sites naturels et bâtis Lotois.

1er JOUR :

Arrivée au village à partir de 17H.

25 mars au 01 avril 2023
14 au 21 octobre 2023
588€

2ème JOUR :

Matin : 1 h 30 - 6 km - 150m. Randonnée aux **TOURS DE ST LAURENT** et visite de **SAINT-CÉRÉ** et ses quartiers médiévaux. Pique-nique à SAINT-CÉRÉ. Après-midi : 3 h 30 - 12 km - 200m Randonnée à **TERROU**, la **VALLÉE DE LA BAVE**.



3ème JOUR :

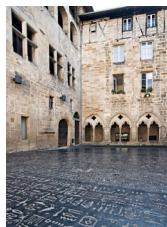
Matin : 4 h - 12 km - 210m. Randonnée à la falaise **D'AUTOIRE** et découverte de **LOUBRESSAC**. Pique-nique sur le Causse. Après-midi : Visite du gouffre, (avec participation).

4ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 10 km - 190m. Randonnée au **LAC DE TOLERME** au cœur du **SÉGALA**. Grillades au lac. Après-midi : Figeac.

5ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 12 km - 250m. Randonnée à **CARDAILLAC**. Pique-nique au Plan d'eau de Sagnes. Après-midi : découverte du village classé.



6ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 10 km - 290m. Randonnée à **CARENNAC** en bord de Dordogne. Pique-nique à Carennac. Après-midi : Visite du site.

7ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 8 km - 280m. Randonnée dans le canyon de **L'ALZOU** et ses anciens moulins. Pique-nique à L'HOSPITALET. Après-midi : Visite de **ROCAMADOUR**



8ème JOUR :

Départ après le petit-déjeuner.

Marche à L'ombre

De 10 à 16 km par jour

Vous découvrirez les plus beaux sites du Lot et vous randonnerez dans des espaces naturels préservés.

1er JOUR :

Arrivée au village à partir de 17H.

01 au 08 juillet 2023
19 au 26 août 2023
23 au 30 septembre 2023
634€

2ème JOUR :

Matin : 1 h 30 - 6 km - 150m. Randonnée aux **TOURS ST LAURENT**, visite de Saint Céré et ses quartiers médiévaux. Pique-nique à St Céré. Après-midi : 12 Km : Rando de la **VALLÉE DE LA BAVE**.

3ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 9 km - 390m. Randonnée autour de la **VALLÉE DU CÉLÉ**. Pique-nique à **BRENGUES**. Après-midi : Visite de **ST-CIRQ LAPOPIE** et Balade au chemin de halage.



4ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 10 km - 190m. Rando au **LAC DE TOLERME** au cœur du **SÉGALA**. Grillades au lac. Après-midi : Détente.

5ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 9 km - 250 m. Randonnée à **ST-SOZY**, point de vue sur la Dordogne «des rochers et des hommes». Pique-nique à ST-SOZY. Après-midi : Visite de **MARTEL**.



6ème JOUR :

Matin : 3 h 30 - 8 km - 280m. Rando le **CANYON DE L'ALZOU**. Pique-nique à l'Hospitalet. Après-midi : **ROCAMADOUR**.

7ème JOUR :

Matin : 3 h - 12 km - 70m. Randonnée sur le **CAUSSE D'ASSIER**. Pique nique à la ferme des oies et dégustation de produits du terroir. Après-midi : Visite de la ferme et démonstration de chien de troupeau.

8ème JOUR : Départ après le petit déjeuner.

Sportivement Lot

De 17 à 26 km par jour

Pour les amoureux de la marche intensive riche en découvertes. De la vallée de la Dordogne, au gouffre de Padirac, en passant par Rocamadour, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

1er JOUR :

Arrivée au village à partir de 17H.

08 au 15 avril 2023 : 546€
10 juin au 17 juin 2023: 595€

2ème JOUR :

5 h de marche - 17,5km sur la journée - 450m. Matin : Rando découverte de la **VALLÉE DE LA DORDOGNE**. Au départ de **FLOIRAC** «la Rivière Espérance». Pique-nique à **CARENNAC**. Après-midi : Passage dans les ruelles de **CARENNAC** et retour à **FLOIRAC**.

3ème JOUR :

6 h de marche - 22km sur la journée-450m. Matin : Au départ du **GOUFFRE DE PADIRAC**, rando de **LOUBRESSAC** «large panorama» et **AUTOIRE**. Pique-nique au point de vue de la cascade. Après-midi : Retour à **PADIRAC**.

4ème JOUR :

6 h de marche - 26km sur la journée- 200m. Matin : rando au lac de **TOLERME** par la Vallée de la **BAVE**. Grillades au lac. Après-midi : Rando au cœur du **SÉGALA**.



5ème JOUR :

6 h de marche - 22 km sur la journée -500m. Matin : Randonnée de l'œil de la Doue (Résurgence). Pique-Nique à **MARTEL**. Après-midi : Rando sur **MARTEL**.

6ème JOUR :

6 h de marche - 19 km sur la journée - 500m. Matin Rando à la découverte de **NOTRE-DAME DE VERDALE** et de la cascade du Saut Grand. Pique-nique à **LATOUILLE**. Après-midi : Rando à **TERROU**, la «Vallée Heureuse».

7ème JOUR :

6 h de marche - 24,5 km sur la journée-500m. Matin : Randonnée dans le canyon de **L'ALZOU** et ses anciens moulins. Pique-nique à L'HOSPITALET. Après-midi : Passage à **ROCAMADOUR** et rando des 2 vallées et résurgences.

8ème JOUR :

Départ après le petit-déjeuner.