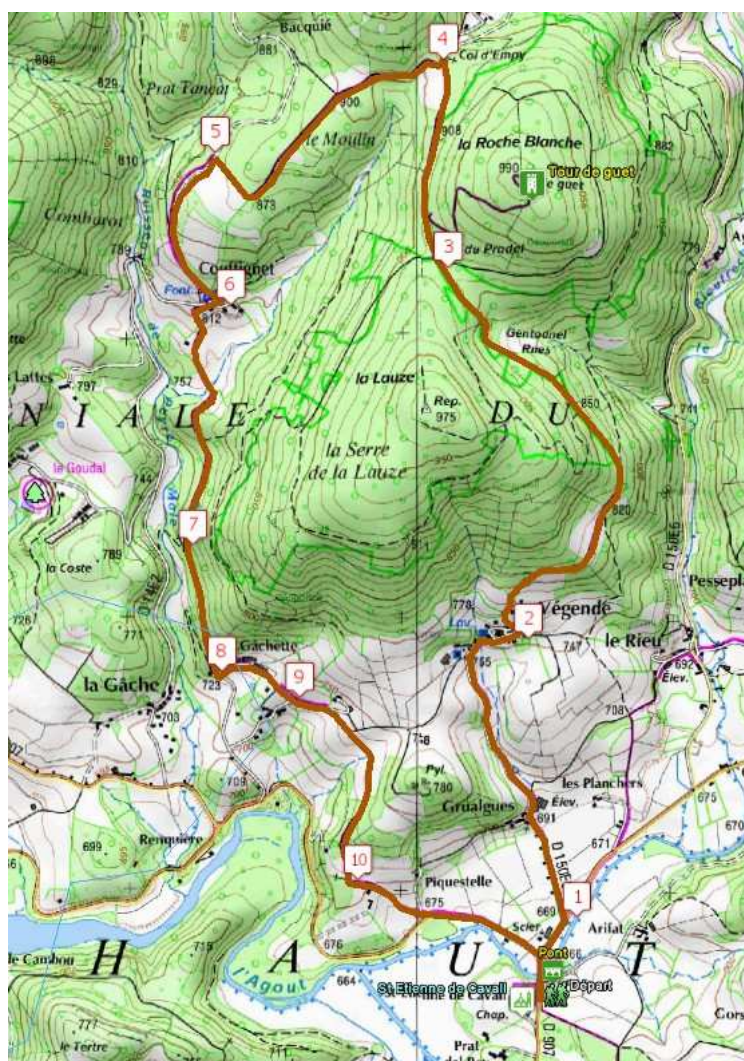



## Tour de la Lauze

Distance : 9 km 639  
Dénivelé positif : 267 m, négatif : -267 m



### Route

Point		Distance cumulée km	Notes	Vers le point suivant		
Nom	Alt. m			Dist. km	Durée Randonnée	
		665.0	0.000	De la chapelle romane Saint-Étienne-de-Cavall (Vierge noire à l'intérieur) (parking devant le cimetière). Descendre la route à gauche et passer sur le nouveau pont (à côté, ancien pont du 11e). Suivre la direction du lac de Laouzas.	0.325	5 minutes 22 secondes
1		676.4	0.325	Emprunter la première route à gauche vers Grualques (vestige d'un château du 13e). Traverser le village de La Végende (source) et monter.	1.324	27 minutes 45 secondes
2		779.3	1.649	Emprunter le chemin à gauche d'une maison neuve, puis un sentier creux entre murets. À la jonction avec un chemin venant de la gauche, virer à droite. Vue sur La Salvetat. Rester sur ce chemin qui traverse un pré et passe à proximité de ruines.	1.864	36 minutes
3		902.7	3.513	Au croisement du col du Pradel, continuer en face.	0.173	2 minutes 42 secondes
...		904.5	3.685	A droite, sentier qui monte vers une tour de guet	0.550	8 minutes 38 secondes
4		912.0	4.236	À la croix, descendre la piste à gauche. Lorsqu'elle vire à droite, partir en face entre les bois. Virer à droite. Point de vue sur le lac de La Raviège, la Montagne Noire et le pic de Nore.	1.084	16 minutes 58 secondes
5		863.6	5.319	Prendre la piste perpendiculaire à gauche.	0.679	11 minutes 31 secondes
6		809.0	5.998	Emprunter, à gauche du panneau de Couffignet, un chemin bordé de pierres levées, puis pavé. En sous-bois, laisser un chemin partir à gauche. Continuer par une piste.	1.025	20 minutes 24 secondes
7		750.6	7.024	A la croix, laisser un chemin descendre à droite et continuer à monter. Passer à gauche derrière les maisons, puis sous les hangars.	0.471	7 minutes 31 secondes
8		723.0	7.495	Arrivé aux maisons, à gauche	0.343	5 minutes 19 secondes
9		718.7	7.838	Suivre la route sur 70 m à gauche, puis un chemin bordé de houx. Laisser un autre chemin descendre dans les prés.	0.845	13 minutes 6 secondes
10		708.0	8.683	À la croix, virer à gauche ; rejoindre le point de départ par la route.	-	-

...	665.0	9.639	-	-
-----	-------	-------	---	---

## Temps de parcours

Section	Distance	Estimation Randonnée
Globalité de la route	9 km 639	2 heures 51 minutes

