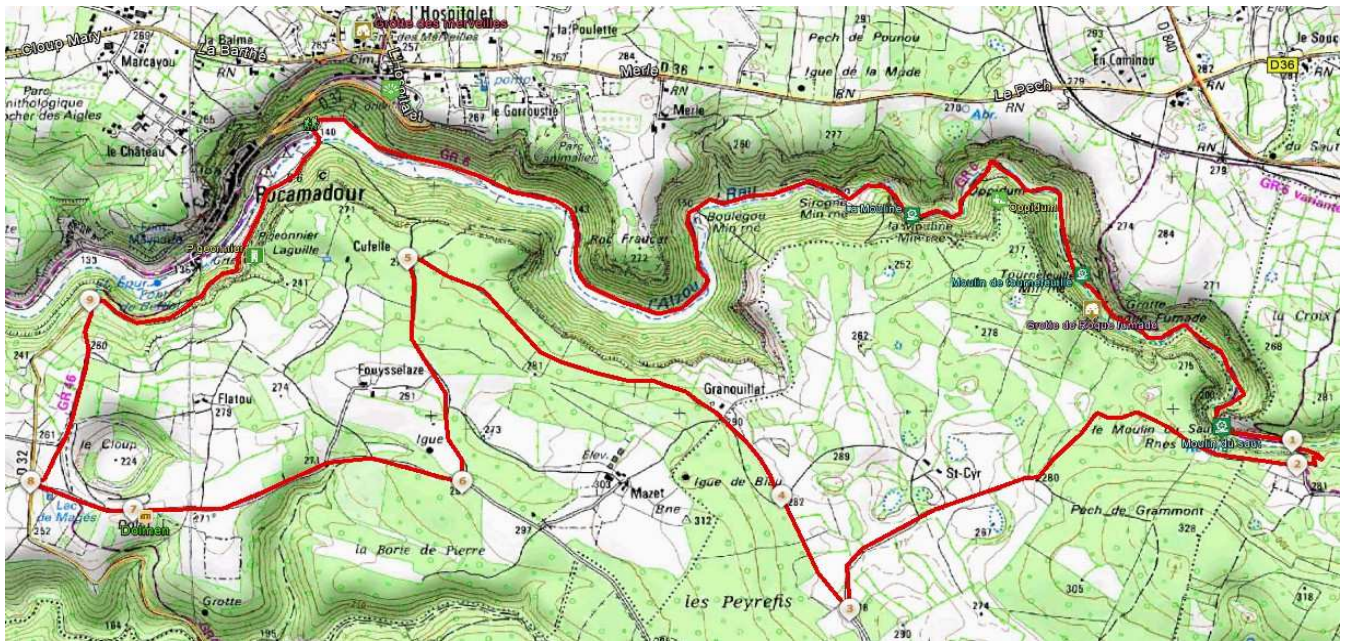


Circuit 1

Distance : 16 km 541
Dénivelé positif : 148.4 m, négatif : -145.8 m



Route

Point		Distance cumulée km	Notes	Vers le point suivant	
Nom	Alt. m			Dist. km	Durée Randonnée
	140.1	0.000	Se garer au fond de la vallée de l'Alzou et suivre le GR 6 à droite, vers l'Est	3.506	51 minutes
La Mouline	0.0	3.506		2.695	39 minutes
1	158.1	6.201	Juste après le moulin du saut, remonter par le chemin de droite	0.350	16 minutes 41 secondes
2	269.4	6.551	Arrivés sur le causse, prendre le premier chemin à droite	2.305	32 minutes
3	270.1	8.856	A la fin de la courbe, prendre le sentier à droite. Variante : il est possible de poursuivre jusqu'à la Pannonie et de rejoindre le parcours en suivant la route	0.562	8 minutes 1 seconde
4	270.2	9.418	Poursuivre tout droit pour contourner l'élevage	1.920	27 minutes 28 secondes
5	271.3	11.338	Laisser sur la droite le sentier qui revient vers Rocamadour	1.016	15 minutes 7 secondes
6	288.5	12.354	Prendre la route à droite	1.399	19 minutes 24 secondes
7	271.1	13.753	Voir le Cloup à droite et le dolmen à gauche	0.443	6 minutes 8 secondes
8	265.5	14.196	Arrivés à la départementale, prendre le GR 46 à droite	0.869	11 minutes 59 secondes
9	242.6	15.066	Le GR descend vers la vallée, mais je recommande aux amateurs de belles photos de descendre par la route. Attention à la circulation !!!	-	-
...	142.7	16.541		-	-

Temps de parcours

Section	Distance	Estimation Randonnée
Globalité de la route	16 km 541	4 heures 7 minutes

