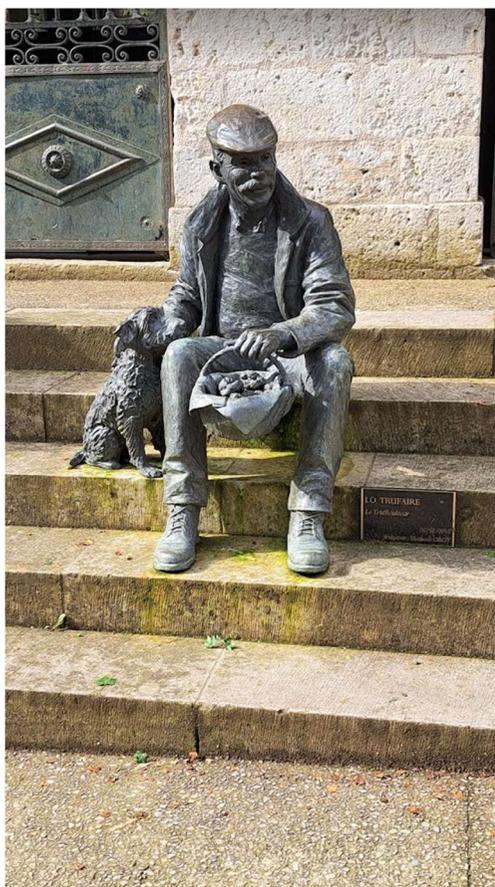


## Tour du Lot du 8 au 12 mai 2024

Dans la continuité des étapes précédentes, le GPAM vous a proposé de parcourir cette année le tronçon qui va de Lalbenque à Frayssinet le Gélat par le Quercy Blanc...ainsi nommé parce qu'ici le calcaire devient craie. La roche plus tendre forme des plateaux et des collines, séparés de plus en plus souvent par de jolies plaines cultivées. Sur les sommets une végétation diversifiée et odorante de type méditerranéen (érables nains, buis, cyprès, lavande...) s'est installée alors que dans les vallées, les cultures (vignes, arbres fruitiers, tournesols...) se développent.



Au programme 104 km de randonnée pédestre et en VTT au départ de la capitale de la truffe noire où 20 participants se sont retrouvés après un départ très matinal le 8 mai. Le 21<sup>ème</sup>, Jean Michel, nous attendait à Cahors et a rejoint le groupe dans l'après-midi.

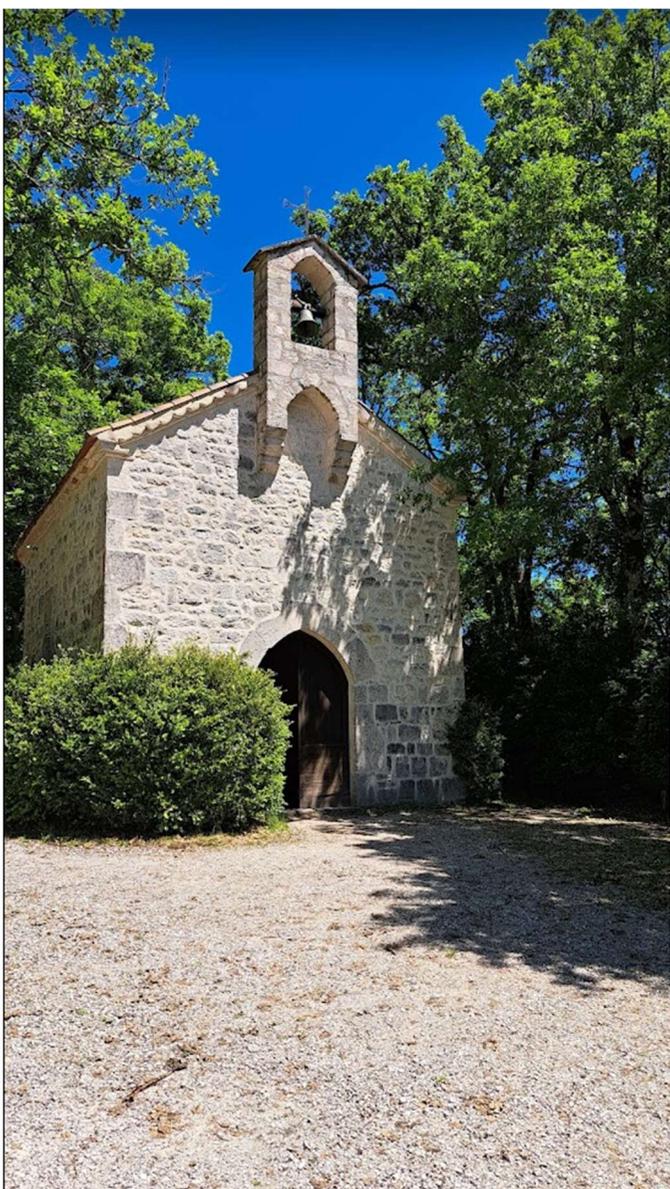




Prayssac, notre camp de base, se situe dans le sud-ouest du département, dans la vallée du Lot, le bourg est implanté au droit du méandre du Lot surplombé par la Cévenne de Bélaise. Les abords de la commune sont dominés par un paysage boisé, avec une végétation composée de chênes envahissant des collines calcaires.

Le Domaine de Claire Rive, situé sur la commune, sera le lieu de notre hébergement en point fixe pour la durée du séjour.





Lascabanes : lieu d'une pause méridienne bien arrosée sur la deuxième étape entre Lhospitalet et Montcuq.





Cours de danse spontané



Montcuq terme de la deuxième étape. Village pittoresque accroché aux flancs d'une colline et coiffé de sa tour médiévale.



Le café du Lion d'Or à Montcuq.



Le « lever de coude » a été abondamment pratiqué grâce à une météo particulièrement ensoleillée et beaucoup de « munitions ».



Tous les jours, pause méridienne améliorée avec livraison des pique-niques directement sur le terrain ...



... avec boissons diverses et variées.

Tous les soirs, dégustation de plats raffinés à la « cantine » après l'apéro bien sûr.





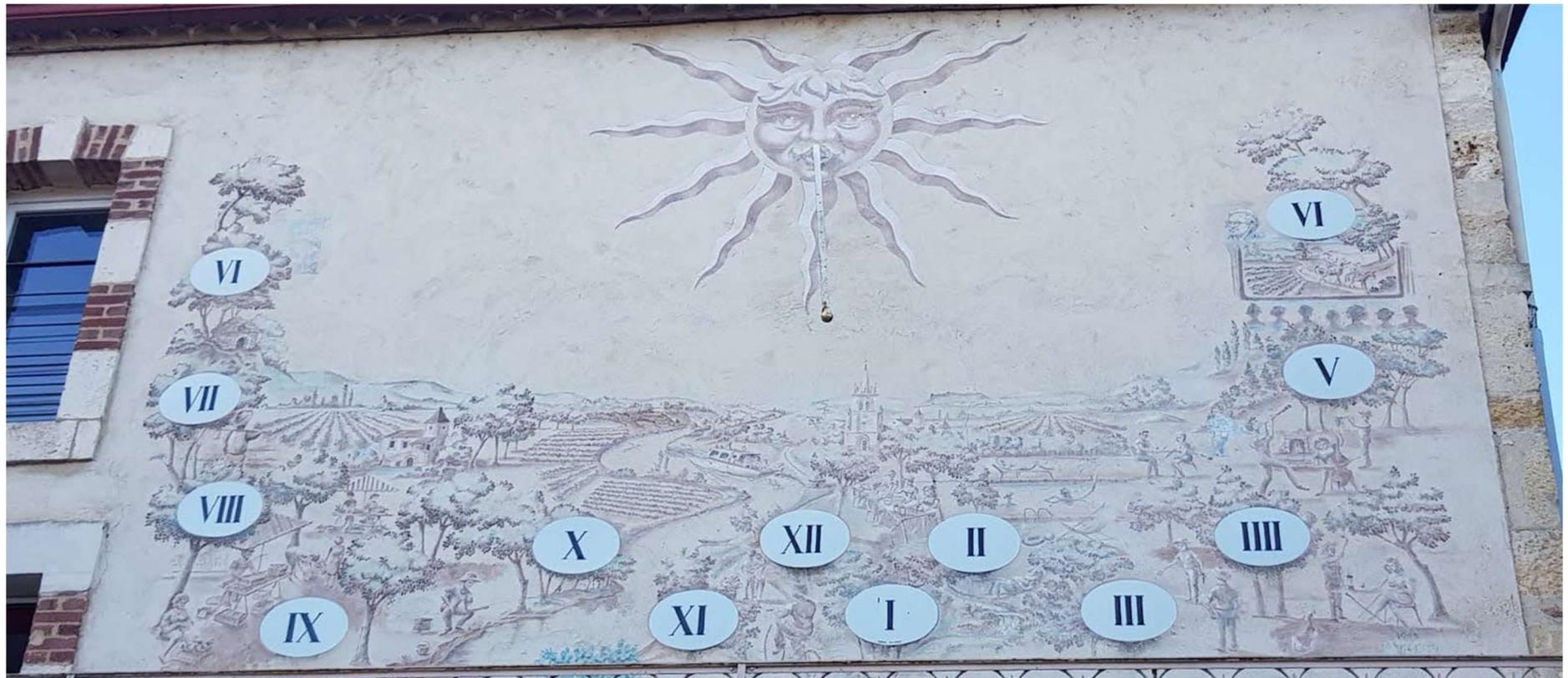
Entre Grézels et Duravel





De Duravel à Frayssinet le Gélat







Clap de fin à Frayssinet le Gélât