

# Espace VTT-FFC

## GORGES LOT ET TRUYERE







### LES CIRCUITS VTT



N°	Départ	Nom	Distance	Dénivelé
1	Golinhac	Les Deux Clochers	28,1 Km	160 m
2	Golinhac	La Descente dans les Gorges	30,0 Km	430 m
3	Golinhac	Le Grand Plateau	12,0 Km	30 m
4	Golinhac	En Surplomb des Gorges du Lot	10,3 Km	300 m
5	Golinhac	La Vallée de la Dase	30,2 Km	250 m
6	Entraygues-sur-T.	Au Départ des Sources	18,0 Km	380 m
7	Entraygues-sur-T.	Ruisseau des Tours	13,0 Km	220 m
8	Entraygues-sur-T.	Crestes et les 14 Virages	28,0 Km	260 m
9	Entraygues-sur-T.	Coteaux et Coltades	20,0 Km	510 m
10	Entraygues-sur-T.	Les Banhars Déchainés	10,0 Km	295 m
<i>Possibilité de départ à Banhars pour un circuit raccourci de 5 Km</i>				
11	Couesques-Basses	Izaguette	8,0 Km	250 m
12	Pons	La Promenade des Anglais	9,0 Km	150 m

### Accueil Information

- **Parc Résidentiel de Loisir - Le Bastié**  
12140 Entraygues-sur-Truyère  
Tél. 04 73 34 75 53
- **Les Chalets de Saint-Jacques**  
Pôle d'hébergement Touristique  
12140 Golinhac  
Tél. 05 65 44 58 44
- **Office de Tourisme**  
12140 Entraygues-sur-Truyère  
Tél. 05 65 44 56 10  
e-mail : ot-pays-entraves@wanadoo.fr

### Le Balisage sur le terrain

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont répertoriés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

**vert** : très facile    **bleu** : facile  
**rouge** : difficile    **noir** : très difficile



### Code du Vététiste

Les 12 recommandations pour bien vivre à VTT

*Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...*

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudents et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos détritrus, soyez discrets et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Sport Nature FFC