



## Circuits de Randonnées 46 - Les Roques-St Vincent-Cambayrac

### 46 - Les Roques-St Vincent-Cambayrac

### Infos

19.7 km - pas de balisage spécifique -Rando très sportive et difficile

19.7 km

**Départ :** place de l'église des Roques au dessus de Saint Vincent Rives d'Olt.

On peut aussi partir de Cambayrac ou de St Vincent

Circuit sportif tantôt au soleil, tantôt ombragé, avec de magnifiques chemins, des passages abrupts sur des traces de motos et du hors piste par endroits: GPS quasi obligatoire

#### G.P.S

[46-Cambayrac-les roques-st Vincent-1921.gpx](#)  
clic droit et faire enregistrer sous ...

Les utilisateurs de Garmin etrex limités à 500pts utiliser la fonction filtrer de Mapsource ou la fonction réduire - virages les plus forts - de Cartoexplorer

*Il existe un utilitaire en français qui filtre la trace et l'affiche directement dans MapSource:*

*WinGDB3, à télécharger:*

*<http://home.kpn.nl/ea.sackman/WinGDB3.63/SetupWinGDB3.exe>*

*- Lancer WinGDB3, sélectionner le langage s'il ne s'est pas sélectionné automatiquement*

*- Wingdb3 se lance sous la forme **Conversion Bloc-note**, cliquer sur **Menu WinGDB3***

*- faire **Parcourir ..** pour localiser le fichier à filtrer.*

*- le bouton **Aperçu** lance MapSource et affiche la trace **non filtrée***

*- comme **Fichier cible**, cocher **MapSource** (on peut aussi l'enregistrer directement)*

*- valider le choix 24*

*- cocher **Filtrer** et donner le nombre de points souhaités (500 au maximum pour la gamme eTrex)*

*- cliquer sur **Convertir**, MapSource se charge et la trace filtrée s'affiche, prête à être transférée dans le GPS*

*- pour ceux qui veulent garder les points d'une trace, il offre la possibilité de la scinder en plusieurs tronçons dont il faudra définir la longueur (faire des essais ...pour arriver à des tronçons qui ont un nombre de points acceptable.*

Pour visualiser ce tracé sur carte IGN charger ce fichier gpx sur le site :

<http://www.visugpx.com/editgpx/>

Avec le logiciel gratuit Faststone capture ou captimag.exe, il est facile de copier l'écran en plusieurs fois et de réassembler les fichiers capturés avec un logiciel style Paint Shop Pro

Difficile : forts dénivellés, repérage souvent délicat, si votre GPS ne dépasse pas les 500 points, fractionner la trace en tronçons de 500 points avec WinGDB3 pour Mapsource de Garmin afin de garder une précision maximale



Menhir de Marçayrac

#### Pour imprimer cette page,

avec IE 5.5, cliquer sur la page pour sélectionner le "FRAME" où elle s'inscrit puis dans le menu [ fichier ] faire une mise en page avec des marges gauche et droite de 10 mm chacune, et enfin dans le menu [ imprimer ] , avant de lancer l'impression (OK), vérifier si "le cadre sélectionné seulement" est validé, si dans les options l'impression du fond est désactivée, le bandeau du haut et les fonds de couleur ne seront pas imprimés.

#### **Avec Firefox**

- clic droit sur la page -> "**ce cadre**" -> "**ouvrir dans un nouvel onglet**"

- **Sélectionner** tout ou partie de la page à imprimer

- dans Firefox -> "**fichiers**" -> "**mise en page**" -> "**marges en-têtes ...**" mettre les marges haute et basse à 0.8 et l'échelle à 80%

- faire "**fichier**" -> "**imprimer**" -> **dans zone d'impression**, choisir "**sélection**" et lancer l'impression avec le réglage imprimante ad-hoc



Image obtenue avec le logiciel gratuit GpxTraceNet v5.4  
[http://www.gpspassion.com/upload2/teepy\\_GpxTraceNet.zip](http://www.gpspassion.com/upload2/teepy_GpxTraceNet.zip)

Réalisées avec la trace récupérée par un GPS Garmin etrex Venture HC

Carte schématique du circuit, pour plus de précision et de sécurité se reporter à une carte IGN ou à Geoportail ou aux cartes informatisées de Bayo (46 ouest)

Pour plus d'infos mail : [lotois@infonie.fr](mailto:lotois@infonie.fr)

- Randonnée à faire en toute saison, pas de balisage spécifique, prévoir 6h30 casse croûte compris
- Départ place de l'église des Roques: pas de balisage spécifique, se fier au GPS et à la carte (voir editgpx sous Firefox ...).
- Face à l'église partir à gauche, puis prendre le premier chemin qui se présente sur la gauche et qui passe dans les vignes
- Au bas du vallon prendre le second chemin de droite: il monte et à la première bifurcation prendre à gauche, attention montée assez raide. Sur le plateau, le chemin est facile à suivre mais la descente sur Saint Vincent Rives D'Olt est assez pentue, faire attention, vers le bas caveau privé sur la droite au fond d'un vallon
- Traverser St Vincent (beau lavoir à l'entrée) passer derrière l'école, suivre le chemin qui va au stade et qui se poursuit au fond de la vallée, balisé chemin des pervenches
- Un panneau marque le chemin qui monte sur le plateau (suivre "Les 20 Voltes"). la montée est assez raide. On arrive à une vigne clôturée, le sentier passe derrière et fait une large boucle pour arriver à une route goudronnée, la suivre à gauche, à la croix prendre le chemin qui part à gauche. On arrive à Laurière: belle tour couverte de lauzes. Tourner à droite le long des vignes et regagner la route. La suivre, au passage ne

pas manquer le menhir de Marcayrac situé à droite, au bord d'une vigne.

- Cette route débouche sur la D 137, partir à gauche, couper un virage par un chemin à droite et prendre la route goudronnée qui mène à Garrigou.
- Un peu avant Garrigou prendre le chemin qui part à gauche, qui passe à proximité d'Alary, débouche sur une route goudronnée à suivre à droite puis prendre le chemin de gauche, le suivre tout droit jusqu'à la D 137 que l'on traverse pour gagner les Masseries.
- Aux Masseries, après les premières maison, dans le virage avant une grosse maison (ifs) descendre à droite, derrière une ruine et au bout de 20 m partir à gauche dans une place herbeuse, un chemin pas entretenu mais praticable descend vers la D 23. On rejoint une trace de motos : la descente est difficile et arrive sur un chemin qu'il faut prendre à gauche. Traverser la D 23 et emprunter le chemin qui part en face sur la droite et qui monte à Cambayrac.
- A Cambayrac, passer à gauche de l'église, aller à droite, à la croisée prendre à gauche puis au coin de la ruine à droite le beau chemin qui évite la route, la rejoint. un sentier à droite permet à nouveau d'éviter la route que l'on rejoint: prendre à droite et passer le pont sur Landorre.
- Après le pont sur la gauge emprunter la rude montée des motos, longer une vigne, traverser un chemin longer par la gauche la vigne en face pour trouver un chemin à gauche qui descend à une vigne, la longer par la droite
- pour arriver à un chemin qui vous ramène aux Roques

photos Kodak Z981



*A la sortie des Roques*



*Saint Vincent depuis le plateau*



*Caveau en arrivant à St Vincent*



*Lavoir de St Vincent*



*Les bords du Bondoire à St Vincent*



*La Laurière et sa tour*



*le menhir de Marcayrac*



*Belle maison des Masseries*



*Arivée sur Cambayrac*



*Travail à la sortie de Cambayrac*

Bonne rando, lotois !

