

**Randonnée 10-RW99 automne en Rouergue
Sainte-Foy de Conques**

Organisatrice Marylise Blanchet
Coordonnées via le KIFAIKOI du club

Week-end des 1, 2, 3, et 4 octobre 2010
Marylise Blanchet – CAF Idf
Niveau physique moyen + , ▲
Itinérant avec portage.
Environ 6 à 7 heures de marche par jour.
Nombre de participants (es) 8 y compris l'organisatrice.



photo

Découverte d' une région au relief contrasté, où alternent des plateaux agricoles, des coteaux boisés et sauvages, et des vallées verdoyantes.
La géologie du canton nous offrira également une belle diversité, le schiste de Conques, le granit de Sénergues, et le grès rouge de St Cyprien.
Sans oublier le riche patrimoine culturel notamment l'abbatiale Sainte-Foy de Conques.



photo Christian Doumic - CAF Idf

1^{er} jour : Vendredi 1^{er} octobre - Le trou de Bozouls

Bozouls 547m – St Côme d'Olt 393m

Matinée consacrée à cet immense canyon en forme de fer à cheval, 400m de diamètre ; ce site naturel a été creusé par le Dourdou. Points de vue sur les gorges de cette rivière.

Balade à travers champs et bois, point culminant 804 m.

Arrivée à St Côme d'Olt, un des plus beaux villages de Frae, dédales de rues, venelles, place bordées d'anciennes et élégantes demeures du XVI.

Saint Côme : patron des médecins, donna son nom à l'hospice qui accueillait les pèlerins descendus de l'Aubrac.

29 km environ

Hébergement : gîte d'étape

2^{ème} jour : Samedi 2 octobre – Les rives et les gorges du Lot

St Côme d'Olt – Golinhas 649m

Points de vue sur la vallée et les monts d'Aubrac.

Espalion, Estaing, de très beaux villages entre causse et montagne, qui gardent l'entrée des gorges du Lot.

Bois et champs l'après-midi.

Hébergement : gîte d'étape

32 km environ

3^{ème} jour : Dimanche 3 octobre - Abbatiale Sainte-Foy de Conques

Golinhac – Conques 325m

Bois et champs et toujours de charmants villages avant d'arriver à Conques.

« En 303, à Agen, Dacien, gouverneur d'Aquitaine, condamna Foy, âgée de 13 ans, convertie au Christianisme par Saint-Caprais, à être brûlée vive sur un gril. Un orage ayant éteint le foyer, les juges la firent décapiter. Alors de martyre en miracles, Foy devint Sainte. »

20 km environ

Visite de l'Abbatiale.

Hébergement : Hôtellerie de l' Abbaye

4^{ème} jour : Lundi 4 octobre – Un panorama exceptionnel

Conques – St Christophe Vallon 342m

Noailhac, charmant village, panorama exceptionnel sur les monts d'Auvergne et sur la cathédrale de Rodez.

Nous retrouvons le Dourdou à St-Cyprien, surprenante architecture de grès rouge dans un écrin de verdure.

Nous descendons à travers champs sur St Christophe Vallon.

24 km environ.

Dîner à St Christophe avant de reprendre le train.



Photo Christian Doumic – CAF IdF

Renseignements :

Horaires de train :

Jeudi 30 septembre 2010 : Départ Paris Gare d'Austerlitz 22h56, arrivée St Christophe Vallon 6h16.

Taxi pour Bozouls

Lundi 4 octobre 2010 : Départ de St Christophe Vallon à 22h55, arrivée Paris Gare d'Austerlitz 6h52

Petit déjeuner à Saint Christophe Vallon

Repas du midi : à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

Saint Côme d'Olt : boulangerie, boucherie, épicerie.

Golinhac : possibilité de pique-nique pour 7euros environ.

Conques : commerces

Repas du Lundi soir à Saint Christophe Vallon.

Des couvertures sont à disposition dans les gîtes, prendre uniquement un sac à viande.

Equipement : classique du randonneur, prévoir pour la pluie, neige et soleil. Bonnes chaussures de marche, basket exclues. Une fiche équipement est disponible auprès de l'organisatrice.

L'itinéraire peut être modifié pour différentes raisons, terrains posant danger, obstacles imprévus, cohésion du groupe, météo taquine. Et également pour toutes autres raisons de sécurité, le chef de groupe restant décideur de la conduite à tenir en cas de soucis.

Les participants devront avoir le niveau demandé, niveau physique moyen.

Divers : carte du CAF à ne pas oublier.

L'organisatrice possède une trousse collective de 1^{er} secours (sans médicaments) mais il est recommandé de prendre votre trousse pour vos besoins personnels

Cartographie : cartes IGN au 25 000ème 2338^E, 2438^E, 24380 .

Source Topo –guides : Aveyron, et documents de L'OT.

Estimation des frais :

179 euros, 100 euros à régler à l'inscription et 79 euros impérativement avant le 1^{er} septembre , date limite des inscriptions.

Les frais de cette randonnée couvrent : l'hébergement en ½ pension, le petit déjeuner du vendredi 1^{er} octobre, le dîner du lundi 4 octobre, la visite de l'abbatiale, le taxi, les frais CAF et organisatrice.

Les billets de train sont à la charge des participants et à prendre par eux-mêmes. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.