

OUR PRODUCTS TO GET READY FOR YOUR OUTING

NUESTROS PRODUCTOS PARA PREPARAR LA RUTA

NOS PRODUITS POUR PRÉPARER *vo*tre randonnée

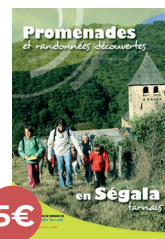


Vous pouvez retrouver toutes les informations pour bien organiser votre escapade dans les Points d'Accueil Touristique de Carmaux, Monestiés et Mirandol.

You'll find all the information you need to plan your outing at the tourist information points in Carmaux, Monestiés and Mirandol.

Renseignements / Information / Información
Office de Tourisme du Ségala Tarnais
+33(0)5 63 76 76 67 – accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr
www.tourisme-tarn-carmaux.fr

Pueden encontrar todos los datos para organizar adecuadamente su escapada en los puntos de recepción turística de Carmaux, Monestiés y Mirandol.



5€
TOPOGUIDE « PROMENADES ET RANDONNÉES DÉCOUVERTES EN SÉGALA-CARMAUSIN »

HIKING GUIDE / TOPOGUÍA

Une collection de 24 itinéraires de randonnées pédestres, de tous niveaux, pour découvrir la richesse du Carmausin-Ségala : ses paysages, son patrimoine, ses villages...

Sur chaque fiche, vous retrouverez une carte du parcours, les principaux points de bifurcation, ainsi qu'une présentation de l'intérêt historique et touristique de la balade.

A collection of 24 hiking trails for all abilities to explore Carmausin-Ségala's treasures: its landscapes, heritage, villages and more.

Every page has a map of the route, key fork points and details about historical and tourist attractions on the walk.

Una colección de 24 itinerarios de rutas de senderismo de todos los niveles para descubrir la riqueza del Carmausin-Ségala : sus paisajes, su patrimonio, sus pueblos, etc.
En cada ficha encontrarán un mapa del recorrido, los principales puntos de bifurcación y una presentación del interés histórico y turístico del itinerario.



CARTE IGN AU 1:25000

IGN 1:25,000 SCALE MAP / MAPA IGN A ESCALA 1:25 000

Carte détaillant les villages, les routes et les chemins pouvant servir à la randonnée pédestre ou cycliste.

Map detailing the villages, roads and paths for hikers and cyclists.

Mapa que incluye pueblos, itinerarios y caminos para una ruta a pie o en bici.

TARIF / PRICE / PRECIO :

- Carmaux – Valence d'Albi 2341 O SB : 12 €
- Albi – Cordes sur ciel 2241 E SB : 12 €
- Naucelle – La Salvetat Peyralès 2340 O SB : 12 €
- Najac 2240 E : 11 €

Retrouvez nos sentiers de randonnées sur Cirkwi
You can find our hiking paths on Cirkwi
Pueden encontrar nuestras rutas de senderismo en Cirkwi



AU-DELÀ DES SENTIERS – Office de tourisme du Ségala Tarnais – 2, rue du Gaz, 81000 Carmaux – 05 63 43 46 44 – Directeur de la publication : Didier SOYEN, Christian BOPOU, Lucie MOREL, Office de tourisme du Ségala Tarnais – 2, rue du Gaz, 81000 Carmaux – 05 63 43 46 44 – Les services de la presse – Imprimerie De Lori, Castanet-Tolosan Tirage : 1000 exemplaires – Dépôt légal à parution – Photos : Jérôme Morel, Lucie Porter, Marie Lamour, OTIST, Patrice Geniez

Profitez de randonnées accompagnées

Go on a guided hike
Disfruta de rutas guiadas



Au-delà

— DES —

SENTIERS

OFF THE BEATEN TRACK...
MÁS ALLÁ DE LOS SENDEROS...



TOURISME-TARN-CARMAUX.FR

Le Carmausin-Ségala offre une large palette de sentiers de randonnée balisés où petits et grands peuvent partir à la découverte de ce territoire à pied.

Carmausin-Ségala has a wide array of signposted footpaths where children and adults can explore the area on a hike.

Carmausin-Ségala ofrece un amplio abanico de rutas de senderismo balizadas donde grandes y pequeños para descubrir este territorio a pie.

Stefani Douziech
+33(0)6 88 21 11 71 – randonnee.oc@laposte.net



Pour bien connaître un territoire, rien ne vaut la compagnie d'un accompagnateur-guide du cru prêt à répondre au feu roulant de vos questions et, surtout, à ajouter ce petit supplément d'info qui fait le sel des balades accompagnées : des références à l'histoire locale, des explications relatives au patrimoine, des anecdotes savoureuses, les mythes et les légendes qui hantent les vallées (contes de Boudou), des haltes surprises...

Enfant du pays, Caminada, alias Stefani Douziech, accompagnatrice de moyenne montagne, vous emmènera sur les sentiers qui sillonnent ces terres de mineurs, de cathares et de vigneron ou producteurs qu'elle connaît comme sa poche. Elle vous propose des randos thématiques : sur les traces de Jean Boudou, l'écrivain occitan, une activité land'art, cueillette sauvage et sa cuisine, clair de lune...

If you really want to get to know our region, there's nothing better than an experienced guide to answer your questions and give you those fascinating tidbits that make guided tours worth their salt: references to local history, explanations about heritage, tasty anecdotes, myths and legends surrounding the valleys (Boudou's stories), surprise stops and more.

Native of the area, Caminada aka Stefani Douziech is a mid-mountain who lead you on the footpaths that crisscross these lands of liners, cathars and winemakers or producers that she knows like the back of her hand.

She provides themed hikes: in the footsteps of the Occitan author Jean Boudou, a land art activity, foraging and cooking, moonlight etc.



Para conocer bien un territorio, nada mejor que la compañía de un guía preparado para responder a sus preguntas y, sobre todo, para aportar esa información adicional que da un toque especial a las rutas guiadas: referencias sobre la historia local, explicaciones relativas al patrimonio, curiosas anécdotas, mitos y leyendas que habitan en los valles (cuentos de Boudou), sorprendentes paradas...

Hija del lugar, Caminada alias Stefani Douziech, guía de media montaña, les llevará por los senderos que recorren estas tierras de mineros, cátaros y viticultores o productores que conoce como la palma de su mano.

Ella ofrece unas magníficas rutas temáticas: tras las huellas de Jean Boudou, el escritor occitano, una actividad land'art, recolección en el campo y gastronomía, claro de luna...



GRATUIT / FREE / GRATIS

L'Office de tourisme du Ségala Tarnais organise, chaque été, les balades gourmandes. Une fois par semaine, votre guide vous donne rendez-vous pour des randonnées pédestres entre 5 et 10km en plein cœur du Carmausin Ségala.

Ce moment convivial se prolonge chez un producteur du cru. Autour d'un bon verre de jus de fruits ou de vin, savourez le moelleux d'un pain d'épices ou du fromage sur une tranche de pain...

Ces rendez-vous sont aussi des moments privilégiés pour les familles. Sur des sentiers adaptés aux plus jeunes, votre guide fera des animations spécifiques (initiation marche nordique, essences d'arbres, les insectes, les plantes comestibles...).

Ségala tarnais Tourism Office runs foodie tours every summer. Your guide takes you on weekly 5-10km hikes in the heart of Ségala Tarnais.

A social experience that continues with a trip to a top producer. Sip a lovely glass of fruit juice or wine, tuck into fluffy gingerbread or cheese on a slice of bread...

These activities are make for quality family time. Your guide brings you something special on family-friendly footpaths (introduction to Nordic walking, species of trees, insects, edible plants etc.).



La oficina de turismo del Ségala tarnais organiza cada verano las rutas gastronómicas. Una vez a la semana, el guía les espera para emprender unas rutas a pie de entre 5 y 10 km por el corazón de Ségala tarnais.

Este tranquilo momento se prolonga en la planta de un productor de vino. En torno a una buena copa de vino o de zumo de fruta, pueden saborear un esponjoso pan de especias o queso en una rebanada de pan.

Estas citas son ideales para familias. En los senderos adaptados a los más jóvenes, nuestro guía realizará animaciones específicas (iniciación en marcha nórdica, especies de árboles, insectos, plantas comestibles, etc.).

Office de tourisme du Ségala Tarnais
+33(0)5 63 76 76 67 – accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr
www.tourisme-tarn-carmaux.fr

Inscription obligatoire (places limitées)
Booking required (limited availability)
Inscripción obligatoria (plazas limitadas)

