

Quelques conseils

POUR UNE RANDONNÉE
SUR PLUSIEURS JOURS

- **Préparer son itinéraire** en prenant en compte: hébergements, ravitaillement, difficulté du parcours, votre condition physique

- **S'orienter avec carte, boussole, GPS** et prévoir de quoi recharger vos appareils électroniques

- **Privilégier des aliments énergétiques et peu périssables** tels que les fruits secs, les féculents, pâtes de fruits... pour vos repas.

- Avant de partir et pendant votre séjour, **s'informer sur la météo**

- **Le matériel** à prendre dans votre sac à dos: **vêtements** de rechange adaptés à tous les temps (chaussettes, tee-shirt,...), de quoi **vous laver** (brosse à dent, dentifrice, savon, serviette microfibre,...), **lampe, trousse de secours** (pansements, antiseptiques, sérum physiologique, antidouleurs,...) et **en cas de bivouac**: sac de couchage, matelas, abri ou tente, drap de sac

- **Plan your route** by noting: places to stay, pick up water and food, the route's difficulty and your fitness level.

- **Pack a map, compass, GPS** so you can get your bearings and anything you need to recharge your electronic devices.

- **Pack non-perishable energy food** such as dried fruit, starches and candied fruit to eat on the move.

SOME TIPS FOR A TREK
ALGUNOS CONSEJOS PARA UNA RUTA
DE VARIOS DIAS

- **Stay up to date about the weather** before you set off and during your trek.

- **In your backpack:** change of weather-appropriate clothes (socks, t-shirt etc.), toiletries (toothbrush, toothpaste, soap, microfibre towel etc.), **torch, first aid kit** (plasters, antiseptic cream, saline solution, pain relief etc.) and **if you've got a bivouac:** sleeping bag, mattress, shelter or tent, bag liner

- **Preparar el itinerario** teniendo en cuenta los alojamientos, los puntos de avituallamiento de agua y alimento, la dificultad del recorrido y la condición física de cada uno

- **Llevar mapa, brújula, GPS para orientarse** sobre el terreno y algo cargador de batería para recargar los dispositivos electrónicos

- **Para las comidas por el camino optar por alimentos energéticos, poco perecederos y ricos** como los frutos secos, féculas, pastas de frutas

- **Antes de partir y durante el trayecto, hay que intentar informarse sobre el tiempo**

- **Material para llevar en la mochila: mudas adaptadas a la estación** (calcetines, camiseta, etc.), **productos de higiene** (cepillo de dientes, dentífrico, jabón, toalla de microfibras, etc.), **lámpara, botiquín de primeros auxilios** (apósitos, antisepticos, solución salina fisiológica, analgésicos, etc.) y **en caso de campamento:** saco de dormir, colchón, refugio o tienda, sábana para el saco



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 €

NOS PRODUITS POUR PRÉPARER VOTRE RANDONNÉE

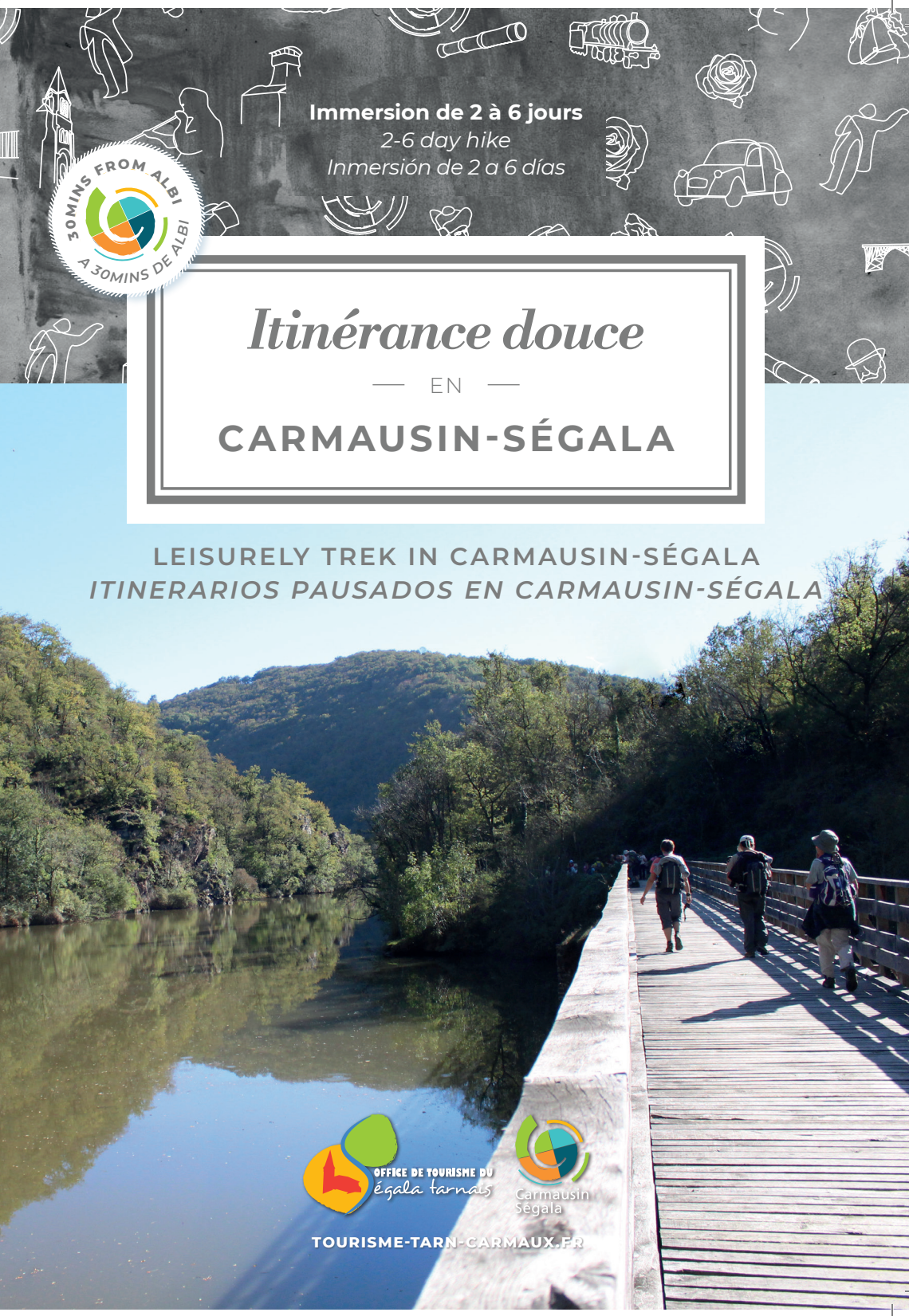
Vous pouvez retrouver toutes les informations pour bien organiser votre escapade dans les Points d'Accueil Touristique de Carmaux, Monestiés et Mirandol.

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

Puedes encontrar todos los datos para organizar adecuadamente tu escapada en los puntos de recepción turística de Carmaux, Monestiés y 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

ITINÉRAIRE DOUCE EN CARMAUSIN-SÉGALA - Office de tourisme du Ségala Tarnais - 2, rue du Gaz, 81400 Carmaux - 05 63 43 46 44 - Directeur de la publication : Didier COMEN, Clément BORDOLU - Rédaction : Office de Tourisme du Ségala Tarnais - Le Studio d'Alsace - Photos : SCS, OTST, Marie Lamour, Jorge Luis Ojeda, Austin Bin Imprimerie Delort, Castanet-Tolosan - Tirage : 1000 exemplaires - Dépôt légal à parution - Photos : SCS, OTST, Marie Lamour, Jorge Luis Ojeda, Austin Bin



Immersion de 2 à 6 jours
2-6 day hike
Inmersión de 2 a 6 días

Itinérance douce

— EN —

CARMAUSIN-SÉGALA

LEISURELY TREK IN CARMAUSIN-SÉGALA ITINERARIOS PAUSADOS EN CARMAUSIN-SÉGALA



TOURISME-TARN-CARMAUX.FR

Le Carmausin-Ségala offre une large palette de sentiers de randonnée balisés pour partir à la découverte de ce territoire à pied.
Pour ceux qui aiment faire de l'itinérance, voici une sélection d'itinéraires pour une immersion dans le Carmausin-Ségala.

Carmausin-Ségala has a wide array of signposted footpaths so you can explore the area on a hike.

Here's a selection of routes for trekking enthusiasts to soak up the Carmausin-Ségala region.

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

Para los amantes de la acampada, estos son algunos itinerarios para una inmersión en Carmausin-Ségala.



Le temps d'une semaine, ce tour vous fait découvrir, à pied, les paysages contrastés du Carmausin-Ségala en combinant le GR 36 et les GRP des Gorges du Viaur.

Il vous emmène de la vallée profonde et boisée du Viaur jusqu'au bassin minier de Carmaux. En chemin, vous longerez les douces ondulations de la vallée du Cérou où vous pourrez visiter le village de Monestiés. Aux abords de Carmaux, vous remarquerez que le sol change laissant place au calcaire annonçant le début du plateau cordais, terre du vignoble de Gaillac.

Depuis Carmaux, vous continuerez vers Albi en longeant le trou de la découverte et en suivant l'ancienne voie ferrée acheminant le charbon à la centrale de Pelissier.

This week-long trek introduces you to the contrasting scenery in Carmausin-Ségala as you hike the GR36 and Gorges du Viaur GRP trails.

It takes you into the deep and leafy Viaur Valley as far as the Carmaux mining basin. On the way you'll walk through the rolling Cérou Valley where you can visit the village of Monestiés. You'll see the soil change to limestone outside Carmaux marking the start of the Cordais plateau and Gaillac vineyards. Continue your walk from Carmaux to Albi by the open-pit and along the old railroad taking coal to Pelissier station.

Este tour le permite descubrir a pie durante una semana los paisajes de contraste de Carmausin-Ségala combinando el GR 36 y los GRP de Las Gargantas del Viaur.

Este itinerario nos lleva desde el profundo y espeso valle del Viaur hasta la cuenca minera de Carmaux. Por el camino atravesarán las leves ondulaciones del valle del Cérou, donde podrán visitar el pueblo de Monestiés. En los alrededores de Carmaux, observarán cómo cambia el suelo, dando lugar a la piedra caliza que anuncia el comienzo de la meseta de Cordes, tierra del viñedo de Gaillac.

Desde Carmaux continúan hacia Albi atravesando la mina a cielo abierto y siguiendo la antigua vía férrea que transportaba carbón a la central de Pelissier.

Point de départ / Start Point / Punto de partida
Place de l'Eglise, Tanus

Etapes possibles / Stages suggestions / Posibles etapas

- Tanus > Mirandol : 19km (Gorges du Viaur)
- Mirandol > Jouqueviel le Tel > 20km (Gorges du Viaur)
- Jouqueviel le Tel > Lagarde-Viaur : 20km (Gorges du Viaur)
- Lagarde-Viaur > Le Ségur : 20km
- Le Ségur > Carmaux : 15km
- Carmaux > Albi : 21,5km



LE GR 36 / THE GR36 TRAIL / EL GR36

DISTANCE/DISTANCIA : 42,5KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 2 JOURS/DAYS/ DÍAS

Ce sentier traversant la France du Nord au Sud passe par le Carmausin-Ségala.

Entre Cordes-sur-ciel et Albi, vous découvrirez l'histoire de ce territoire entre villages médiévaux comme Monestiés, classé parmi les Plus Beaux Villages de France, et exploitation minière.

Este sendero atraviesa Francia de norte a través de Carmausin-Ségala.

Entre Cordes-sur-ciel y Albi pueden descubrir la historia de este territorio entre pueblos medievales como Monestiés, galardonado como "uno de los pueblos más bonitos de Francia", y su explotación minera.

This trail crosses France from the north to the south through Carmausin-Ségala.

Between Cordes-sur-ciel and Albi, uncover the history of the land as you visit the mine and medieval villages such as Monestiés, listed as one of the "most beautiful villages of France".

Point de départ / Start Point / Punto de partida
Place de la mairie, Saint-Martin-Laguépie

Etapes possibles / Stages suggestions / Posibles etapas

- Cordes-sur-Ciel > Carmaux : 21km
- Carmaux > Albi : 21,5 km

LE GRP DES GORGES DU VIAUR

THE VIAUR GORGES GRP TRAIL / EL GRP DE LAS GARGANTAS DEL VIAUR

DISTANCE/DISTANCIA : 73,5KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 4 JOURS/DAYS/ DÍAS

Ce sentier vous plonge dans l'une des parties les plus sauvages de la vallée du Viaur entre Tanus et Saint-Martin-Laguépie.

Au cours de votre pérégrination, vous découvrirez les trésors qu'abritent ses pentes escarpées : vestiges de villages et de châteaux, chapelles romanes...

Este sendero os sumerge en una de las zonas más salvajes del valle del Viaur, entre Tanus y Saint-Martin-Laguépie.

Durante el recorrido descubrirán los tesoros que se ocultan en estas pendientes escarpadas: vestigios de pueblos y castillos, capillas románicas, etc.

This footpath takes you into one of the wildest parts of the Viaur Valley between Tanus and Saint-Martin-Laguépie.

On your travels you'll see the treasures that glitter on the craggy slopes: relics of villages and castles, Romanesque chapels and more.

Point de départ / Start Point / Punto de partida
Place de l'Eglise, Tanus

Etapes possibles / Stages suggestions / Posibles etapas

- Tanus > Mirandol : 19km
- Mirandol > Jouqueviel le Tel > 20km
- Jouqueviel le Tel > Lagarde-Viaur : 20km
- Lagarde-Viaur > Saint-Martin-Laguépie : 12,5km

À la recherche d'un hébergement ?

LOOKING FOR ACCOMODATION ?

¿A LA BÚSQUEDA DE UN ALOJAMIENTO?

Nos conseillers en séjour vous proposeront une **liste d'hébergements personnalisée** à proximité de votre parcours.

Our travel agent can propose a personalised list of accommodation near your itinerary.

Nuestros consejeros de estancias le ofrecerán una selección de alojamientos personalizada cerca de su recorrido.

