

LA Gresinhòla

Venez découvrir ce circuit pédestre qui vous enchantera à travers ces 5 étapes inoubliables et découvrir Le Riols, Marnaves, Milhars, Penne, Saint Michel de Vax, Vaour.

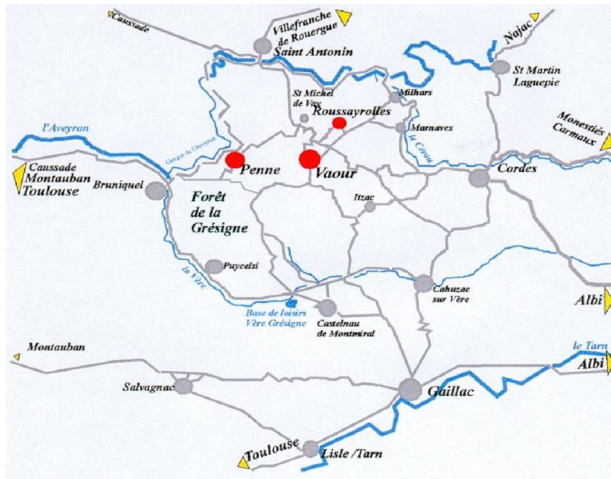
Inspirée de la chanson des bûcherons et charbonniers de la forêt de Grésigne, la « Gresinhòla » et ses 84 km de sentiers, vous dévoile le Pays de Vaour, entre Bas-Quercy, Albigeois et Rouergue, sur les traces des Templiers et des Cathares, au cœur d'une mosaïque de paysages exceptionnels.

Laissez vous guider par les murets de pierre des Causses qui bordent nos sentiers et les belles pierres à bâtir de grès rose, de croix en chapelles, de granges en pigeonniers et de moulins en lavoirs.

En traversant ce site Natura 2000, doté d'une biodiversité rare, vous découvrirez le pistachier térébinthe, l'euphorbe characias, le jasmin arbrisseau ... et plus de 30 types d'orchidées.

Et restez attentif, vous pourriez apercevoir l'aigle botté, le faucon pèlerin, le taupin violet ... ou la loutre, de retour dans nos contrées.

Venir à Vaour :



Cette randonnée est organisée avec les conseils du CDRP et la collaboration de l'Association Cyclo Pédestre de Milhars

Randonner c'est prévoir vêtements et chaussures adaptés, une bouteille d'eau, et respecter l'environnement du sentier

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

Randonnée Samedi 24 Avril Vaour



Découverte de la Gresinhòla



De 9h à 14h :

6 randonnées linéaires et 1 boucle

Concours Photo avec lots à gagner

De 15h30 à 18h30 :

Animations en Famille

19h30 :

Repas aux saveurs

Italiennes et Animations

Salle des Fêtes de Vaour

Sur Réservation

Renseignements et réservations :

Office de Tourisme
Intercommunal du Pays de Vaour
Tél. : 05 63 56 36 68
Email : ot.paysdevaour@vaour.net



Avec la participation : Club cyclo pédestre de Milhars



Avec le soutien :



Programme de la journée :

9 h : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

Plusieurs circuits vous sont proposés lors de cette journée :

- 3 randonnées linéaires : DEPART 9h30 place de l'église à Vaour

- **12 Km** – durée : **4 h** – difficulté : **moyen**
Milhars à Vaour par Pezatgé et Roussayrolles
- **12 km** – durée : **4 heures** – difficulté : **moyen**
Marnaves à Vaour par La Moulette et Roussayrolles
- **10 km** – durée : **3 heures 30** – difficulté : **moyen**
Penne à Vaour par Fontbonne

- 3 randonnées linéaires : DEPART 10h30 place de l'église à Vaour

- **9 km** – durée : **3 heures** – difficulté : **facile**
I tzac à Vaour par Saint Salvy
- **6 km** – durée : **1heure 30** – difficulté : **facile**
Roussayrolles à Vaour par Mespoulet et Peyralade
- **5 km** – durée : **1heure 30** – difficulté : **facile**
Saint Michel de Vax à Vaour par le Dolmen

- 1 boucle : DEPART 9h30 place de la mairie à Milhars

- **12 Km** – durée : **3h30** – difficulté : **moyenne**

Milhars à Milhars par la Chapelle Larroque de Le Riols. Les personnes se retrouvent sur la place de Milhars. Après la randonnée, les personnes rejoignent les randonneurs au pique-nique à 14 h place de l'église à Vaour.

Inscription préalable souhaitée pour l'organisation. Transport collectif pour les randonnées linéaires uniquement (attention places limitées).et co-voiturage.

Renseignements et inscriptions sur la programmation de la journée et des randonnées : Office de Tourisme Intercommunal du Pays de Vaour.

Tél. : 05 63 56 36 68 – Email : ot.paysdevaour@vaour.net

CONCOURS PHOTO :

Au départ de votre randonnée, inscrivez-vous.

Les 3 premiers gagnants se verront remettre un lot.

Règlement disponible à l'Office de Tourisme du Pays de Vaour.

14 h : Pique-nique sorti du sac place de l'église de Vaour

Chacun amène son repas.

Epicerie ouverte de 7h30 à 19h. Thé, gâteaux à la Médiathèque place du village.

15 h30 : Animations de l'après-midi

- **Construction d'une charbonnière (enfants)**
- **Parcours sensoriel (familles)**
- **Jeu d'énigmes dans les rues de Vaour (familles)**
- **Projection photos sur la reconstruction de charbonnière
Salle de la mairie.**
- **Résultat Concours photo**

Tout au long de la journée la Médiathèque de Vaour vous accueille dans sa « bib-hors murs ».

17 h30 : Visite commentée de la Commanderie des Templiers de Vaour

A partir de 19h30 : Repas et animations traditionnelles.

Salle des Fêtes de Vaour.

« Minestra », « Polenta », « Blanche brebis sucrée ».

Prix adultes : 15 euros ; enfants de 7 à 12 ans : 8 euros.

Réservations avant le 20 avril à l'Office de Tourisme Intercommunal

Tél. : 05 63 56 36 68 - ot.paysdevaour@vaour.net