

Les 4 routes du Lot - Rocamadour

Paysage de nouveau changeant, étape agréable, balisage quasi inexistant entre Marvel et Monvalent.

On passe la voie ferrée, puis à gauche direction Strenquels, on passe le lieu-dit Beyssac, on suit la D11 et dans la montée on quitte la D11 pour prendre chemin montant sur la droite (bien indiqué), Au débouché on est à **Strenquels 1,6km**, **bancs et abri bus avec banc** au monument aux morts, à cet endroit on tourne à gauche sur route on continue jusqu'au chemin que l'on suit, juste après le lavoir **2,8km** on prend à droite (à gauche c'est pour aller au lieu-dit la Roquette). Au débouché on prend le chemin en face et de suite à droite. Au débouché à gauche sur route (en face lieu-dit **Ripane 4km**), on ne quitte pas cette route qui devient un chemin que l'on suit, peu après à la division en Y on prend tout droit le chemin côté gauche (pas indiqué en 2022). On débouche sur route que l'on prend à droite, au croisement on continue tout droit sur la même route, puis plus loin dans un virage, on prend le chemin en face côté droit (bien indiqué). Au débouché sur route on est à proximité de Martel, on passe devant le cimetière avec **eau**.

Martel 9km, **bancs** en ville et tout commerces et services, **toilette publique** au rond point D23. On sort par la rue du Pourtanel, puis après le passage de la voie ferrée on continue tout droit, on suit la route D23, et plus loin on la quitte **10,9km** à gauche pour route puis rapidement beau chemin à direction Peyrazet (pas indiqué en 2022).

Au débouché **13,3km** de ce beau et large chemin gravillonné on prend à gauche sur route D43 sur laquelle on reste en longeant la Dordogne jusqu'à Gluges, On passe le pont **15,5km** sur la Dordogne, après le pont on quitte D840 pour prendre à droite et de suite à gauche. Au débouché on retrouve D840 que l'on suit un peu, puis on tourne à droite direction St Georges.

On débouche à **Montvalent 19,6km**, **bancs** au centre **toilette publique** avec **eau** sur le parking face à la mairie. On prend la route montante sur la gauche à côté de la mairie que l'on suit jusqu'à déboucher sur D840, que l'on traverse pour prendre à droite direction Meyronne (**abri**) et de suite à gauche direction Bendou, puis plus loin chemin herbeux (bien indiqué). Au débouché sur la petite route on continue sur chemin en face, on arrive sur une petite route que l'on suit tout droit puis de nouveau chemin sur la gauche.

On débouche sur D15 **24,1km** que l'on prend à gauche et que l'on suit pour prendre un peu plus loin à droite (bien indiqué) un chemin. Au débouché à gauche sur route et plus loin à droite (bien indiqué).

Au débouché lieu-dit les **Alix 28km**, on suit la route avec le balisage GR46 on arrive à **L'Hospitalet 29km**, **tables et bancs** à la mairie, **eau** au cimetière, petite épicerie. On passe devant l'église puis on prend la rue à droite qui nous conduit à Rocamadour.