



On suit le GR65, avec deux belles montées pas très longues, puis le parcours est globalement plat avec de larges chemins gravillonnés.

Depuis l'office de tourisme, on sort de Cahors en traversant le Lot sur le célèbre pont de Valentré. **Toilette publique** sur la gauche avant de passer le pont. Juste après, une petite montée relativement physique mais bien aménagée. Au débouché de la montée, on prend à droite sur une petite route **1,8km**, puis on emprunte sur la gauche, une petite route qui longe en parallèle de D820 avant de passer dessous **3,5km**, puis plus loin on prend le chemin de la Combe Nègre

La Rosière 5,7km: **eau** au cimetière, **eau** et **banc** derrière la salle des fêtes. On tourne avant à gauche chemin des Amandiers, pour ensuite arriver sur D653, la traverser **7,1km** puis tourner à droite sur D7 et prendre après le petit pont, à droite le sentier. A la fin de cette belle montée, on continue sur route, on traverse D7 **10,5km table et bancs** à cet endroit, puis on entre dans

Labastide-Marnhac 10,8km: **tables, bancs, eau** après mairie, et avant **sanitaire** à côté de l'épicerie bar. Le reste de l'étape est agréable avec un parcours plutôt plat et ombragé. Après la mairie on suit la route, on rejoint D7 que l'on prend à gauche et rapidement le chemin blanc sur la gauche. On passe par le lieu-dit Trigodina **14km**, puis route à droite, on suit le balisage sur routes et chemins, on passe par une **aire de pique-nique** avec **eau 19,8km**, au niveau de Belcastel. On suit le GR pour arriver à

Lascabanes: **bancs, eau, toilette publique** près mairie. Wifi gratuit à l'épicerie la p'tite pause. Lascabanes est un petit bourg de 200 habitants environ.