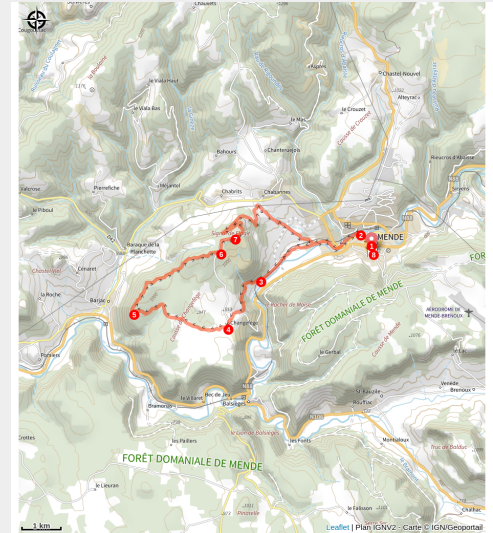


Les crêtes de Mende - Trail n°5

Vallée du Lot - Mende



Traileurs en forêt (© Aurélien Desmiers)



Au départ de Mende, une grande escapade sportive qui offre de magnifiques vues sur la vallée.

Départ tranquille au bord du Lot, montée raide via un sentier dans la forêt, splendide monitrice sur les crêtes et une belle descente; un itinéraire varié qui devrait vous combler.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 3 h

Longueur : 20.4 km

Dénivelé positif : 607 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Cols et Sommets

Itinéraire

Départ : Mende, place du Foirail

Arrivée : Mende, place du Foirail

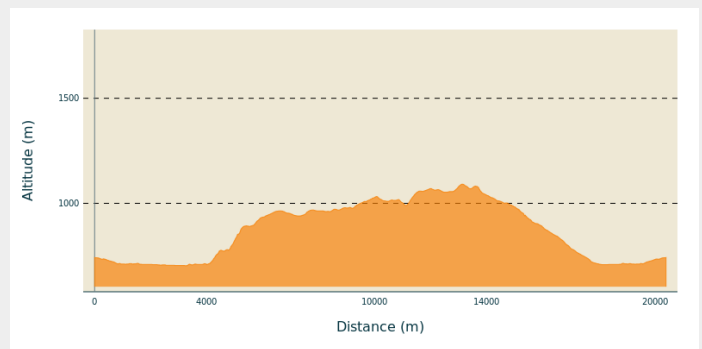
Balisage :  Trail

Communes : 1. Mende

2. Balsièges

3. Barjac

Profil altimétrique

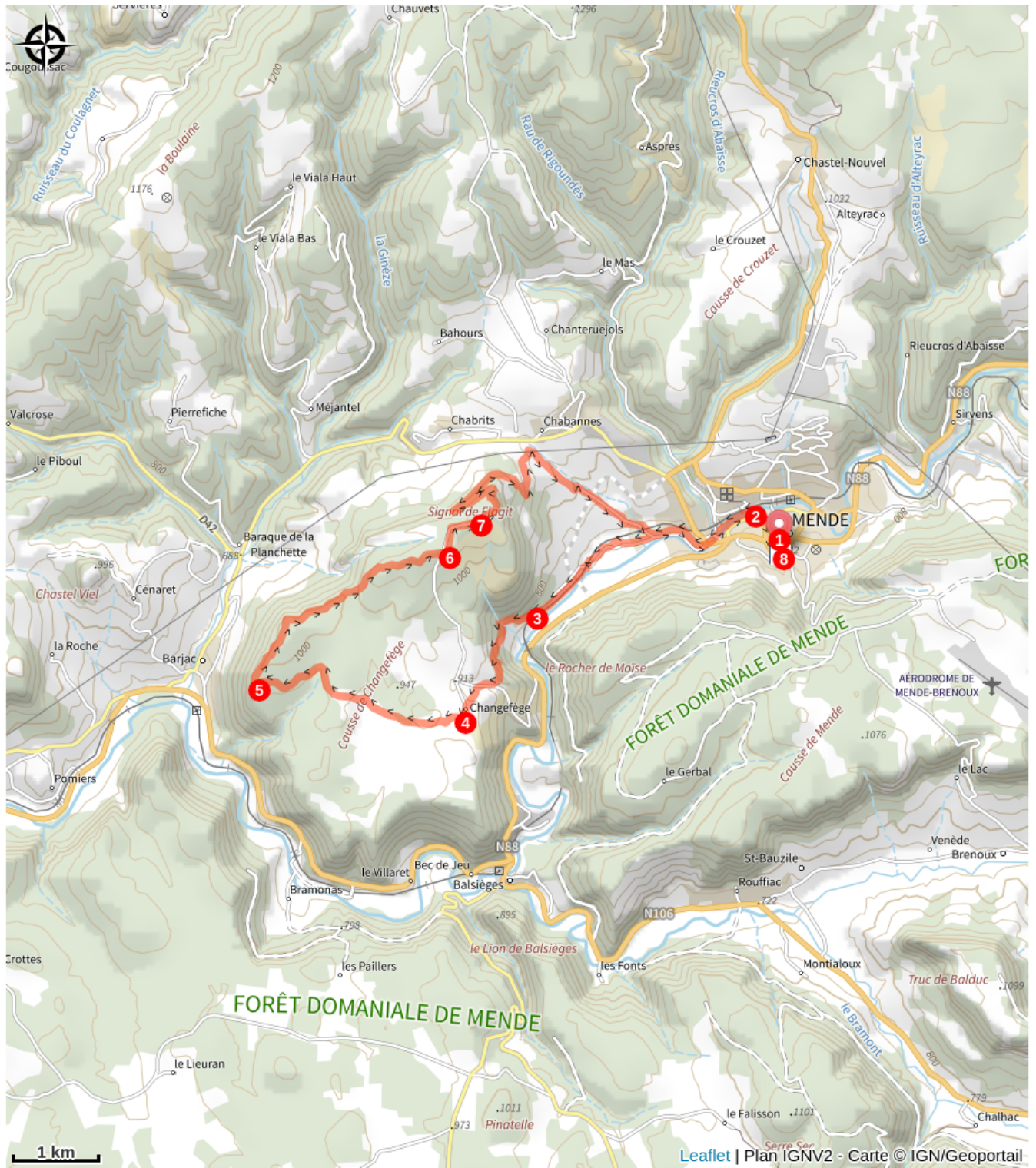


Altitude min 703 m Altitude max 1091 m

Attention, itinéraire non balisé avant le printemps 2025. Pour l'effectuer en amont de cette date, il est nécessaire de télécharger sa trace GPX sur votre montre ou téléphone mobile. Les indications ci-dessous ne sont que des compléments d'informations. La trace GPX est disponible sur le site et l'application LozereTrailNature pour un suivi GPS en temps réel et un partage de vos chronos.

1. La boucle commence par la traversée du centre ville de Mende.
2. On longe ensuite les bords du Lot, de plus ou moins près, jusqu'au complexe sportif Jean Jacques Delmas. De là, on prend le chemin des Couars, en faux plat montant jusqu'au sentier.
3. On attaque la montée à droite, et c'est bien raide dans la première partie. Chouette monotrace en forêt jusqu'à Changefège.
4. Une fois le joli bourg traversé, la pente s'adoucit et on peut allonger la foulée et profiter des beautés du Causse.
5. On attaque alors la plus belle partie de l'itinéraire, un monotrace sur les crêtes, qui offre de superbes points de vue.
6. Un dernier court tronçon de montée, qui permet d'accéder au signal de Flagit, à 1093 mètres. C'est le point culminant de l'itinéraire.
7. Et voici l'heure de la descente, la première partie se fait sur piste forestière, puis on emprunte un chemin rocailleux qui nous redescend à Mende.

Sur votre chemin...



Toutes les infos pratiques

Recommandations

- Ne pas jeter de déchets dans la nature,
- Ne pas quitter les itinéraires balisés,
- Ne pas cueillir ni ramasser fleurs et fruits,
- Se rappeler que les sentiers sont partagés et être respectueux envers l'ensemble des autres usagers (sportifs, touristes, chasseurs, agriculteurs...),
- S'il faut franchir des barrières à animaux, ne pas oublier de les refermer derrière soi.

Pour conserver la beauté de nos sentiers, courons en respectant l'environnement.

Comment venir ?

Accès routier

Mende, à 30 km de l'A75, sortie 39 ou 39.1

Parking conseillé

Parking du Foirail à Mende

Lieux de renseignement

Office de Tourisme de Mende

Place du Foirail, 48000 MENDE

Tel : 04 66 94 00 23

<https://www.mende-coeur-lozere.fr/>



Source



Communauté de Communes Cœur de Lozère