

## Lacave - Pinsac - Saint Sozy (étape 1)

**Durée:** 5 heures (12 km),

**Dénivelés cumulés:** 400 m en quatre fois,

**Balisage** jaune,

**Point de départ:** grand parking des Grottes de Lacave,

**Carte** IGN 1/25000 Souillac.

Cette première étape vallonnée et très sportive fait découvrir les châteaux de Belcastel, la Treyne et de nombreux et superbes points de vue sur la Dordogne et sa vallée.

Il est recommandé la plus grande prudence lors de certains passages surplombant la rivière.



### Descriptif de la promenade

Dos aux grottes, passer à gauche de la pizzeria "La Gariotte" en direction du château de Belcastel.

Au premier croisement suivant prendre à gauche pour atteindre le rocher coupé.

Tourner à droite sur le goudron, passer le pont encore à droite à sa sortie.

Traverser la terrasse du restaurant "Le Pont de l'Ouyse" et suivre le GR qui monte fortement jusqu'à la grande route après avoir laissé le château de Belcastel à droite.

Tourner à droite sur la route et 500 m plus loin emprunter encore à droite le chemin pour arriver au hameau de Meyraguet. Suivre le fléchage jaune ou rouge et blanc du GR.

Possibilité de visite: église du XII<sup>ème</sup> siècle au coeur du village.

De retour sur la grande route prendre à droite pour atteindre le pont de Pinsac à 4 km du départ. Durant sa traversée admirer à gauche le château de La Treyne.

200 m après la sortie du pont, tourner à droite, laisser le GR sur votre gauche et juste avant l'entrée du camping municipal prendre le sentier à gauche qui vous amène à l'arrière du village de Pinsac.

Tourner à droite pour attaquer la montée vers les plantations de chênes truffiers, le "Pech de Pinsac" et son point de vue.

Poursuivre la piste qui monte légèrement.

Arriver au plus haut de la falaise et, face au panorama, descendre à gauche jusqu'au fond de "la combe de Brigou".

Remonter ensuite vers Mas Lacroix: pente abrupte et difficile.

Arriver au chemin principal et tourner à droite pour rejoindre le point de vue :

Au premier plan le hameau de Blanzaguet,  
A l'arrière les falaises et le village de Lacave,  
Vers la droite le château et les falaises de Belcastel  
A droite le hameau de Meyraguet.

30 minutes plus tard atteindre Blanzaguet. Là, 2 possibilités pour rejoindre Saint-Sozy :

1. tout droit par un superbe chemin à flanc de falaise percée de grottes (chemin réhabilité par l'association Vallée des Rocs en 1998)
2. à gauche par un chemin castiné (goudron au départ) qui vous permet d'atteindre le Roc Coulon (relais TV) et son magnifique point de vue avec table d'orientation.

Dans les 2 cas, vous vous retrouverez dans la plaine de Saint-Sory (attention à la descente à partir du relais TV particulièrement glissante par temps humide) et suivre le balisage jaune.