

# Montauban / Montricoux

## Vallée et Gorges de l'Aveyron à vélo



**Départ**  
Montauban

**Arrivée**  
Montricoux

**Durée**  
2 h 11 min

**Distance**  
31,09 Km

**Niveau**  
J'ai l'habitude

**Thématique**  
Au fil de l'eau

Sous le charme de la ville rose de Montauban, l'on grimpe doucement pour rejoindre la coulée verte qui s'étire vers les vergers. L'itinéraire serpente d'abord dans la campagne pour éviter les grands axes. Il dessert au passage quelques premières pépites édifiées au bord de la vallée ici très ouverte. Voici bientôt les châteaux de Bioule, Nègrepelisse et de Montricoux.

### L'itinéraire

Après la traversée urbaine fléchée près de l'office de tourisme (départ rue du Fort), l'itinéraire est majoritairement en site propre sur les premiers km. Ce sont ensuite des petites routes tranquilles à l'écart de la vallée pour franchir à plusieurs reprises l'Aveyron dans les principales communes.

### Liaisons

Liaison fléchée et aménagée pour le Canal des 2 mers à vélo le long du Tarn depuis le Pont-Vieux jusqu'à Port-Canal. Le Canal de Montech rejoint le Canal des 2 mers en 12 km.

### SNCF

Gare de Montauban

### Office(s) de tourisme

[Grand Montauban](#) - 05 63 63 60 60

### Marchés

- Montauban : mercredi, samedi
- Nègrepelisse : mardi
- Montricoux, Saint Etienne-de-Tulmont : vendredi

