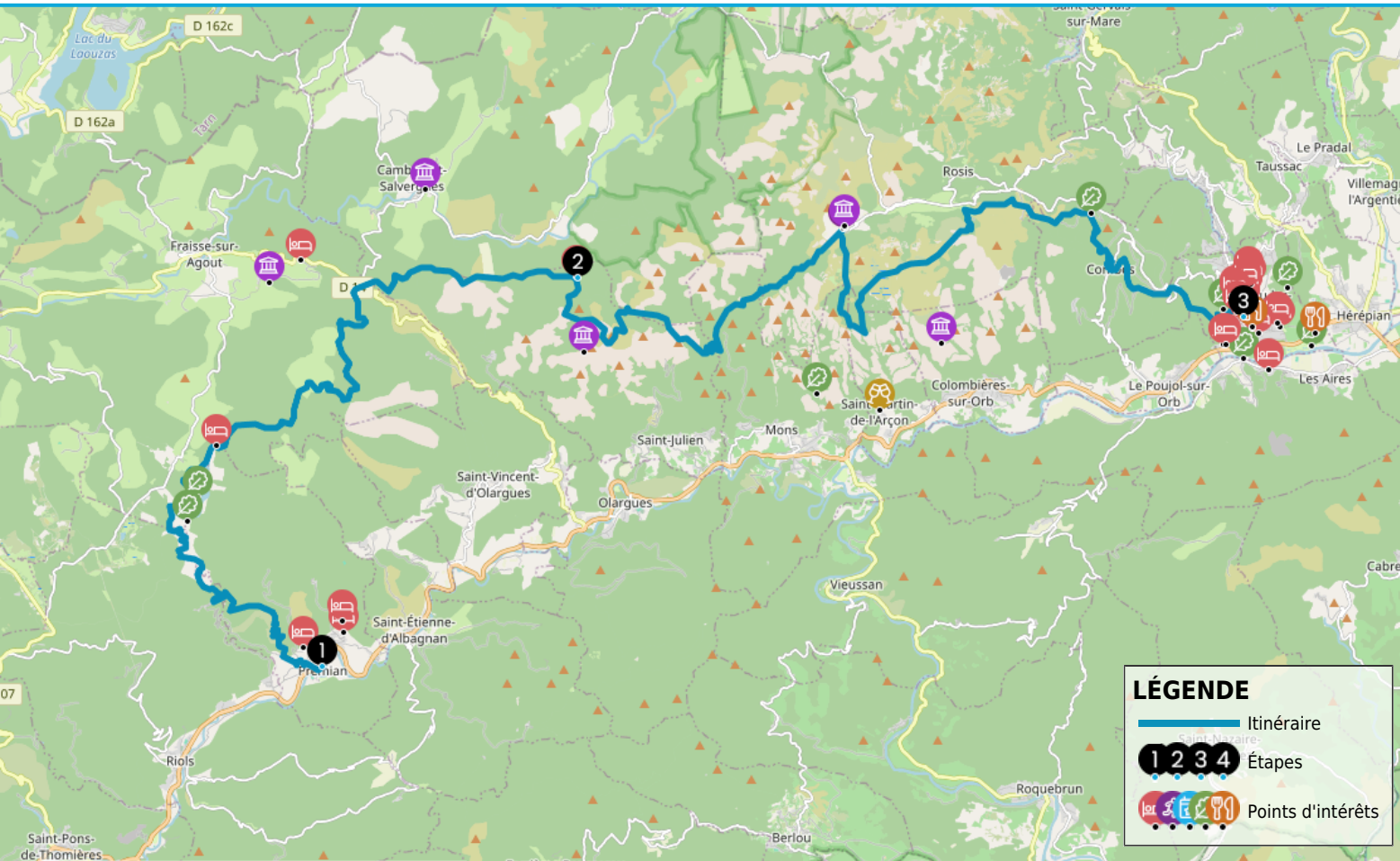


TRAIL SUR LE GR® 7 ITINERANCE SPORTIVE CAROUX

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-sur-le-gr7-itinerance-sportive-caroux-premian_TFOITILAR034V52AM99/

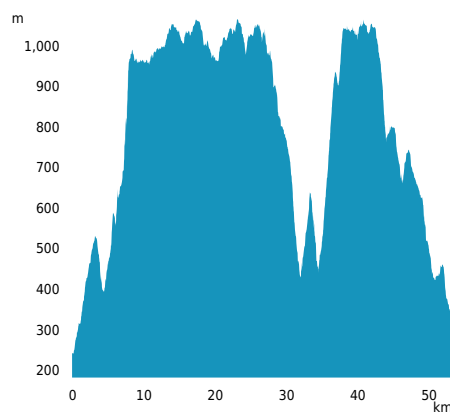
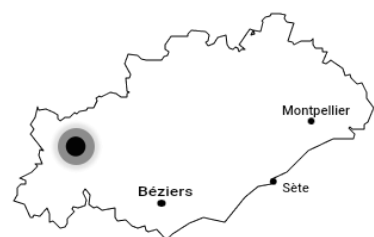


INFOS PRATIQUES

- Trail
- PREMIAN
- 55km
- En itinérance
- ★★★★★ Difficile
- + 2380m
- 2430m

Balisage :

Labels :



PROFIL DE DÉNIVELLÉ

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr



Ce parcours week-end se déroule dans le cœur du massif du Caroux et propose un terrain technique avec des dénivelés importants. Il se destine donc à un public averti ayant l'habitude d'évoluer en terrain de montagne et de réaliser des efforts de longue durée. Le côté sauvage du parcours est un vrai coup de cœur et un véritable défi pour les traileurs. Et pour couronner le tout, vous aurez certainement la chance de croiser le chemin du mouflon, maître des lieux et emblème du massif.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Les paysages préservés du Parc naturel régional
Les points de vues remarquables sur la mer et les Pyrénées
Le choix des hébergements pour une itinérance sur mesure

COMMENT VENIR ?



ARRET DE BUS LIGNE 682
GRAND RUE
34390 PREMIAN



Accès :
Arrêt bus ligne 682

QUI CONTACTER ?



Parc naturel régional du Haut-Languedoc
Site : www.parc-haut-languedoc.fr/



Emilie Dubourg, chargée de mission APN
Email : apn@parc-haut-languedoc.fr



Office de Tourisme du Minervoais au Caroux
Site : www.minervoais-caroux.com/fr/



Office de Tourisme Grand Orb
Site : www.tourisme.grandorb.fr/



Office de Tourisme Lodévois et Larzac
Site : www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

Nos conseils

Attention, il est possible que vous croisiez des Patous sur votre chemin. Ils gardent les troupeaux, sont très méfiants et peuvent se montrer agressifs : restez sur votre chemin et ne cherchez pas à les caresser !

GR® et GR® de Pays sont des marques déposées par la FFRandonnée, elles désignent les itinéraires identifiés sous le nom de «GR®», balisés de marques blanc-rouge ; et sous le nom de «GR® de Pays», balisés de marques jaune-rouge. Ces itinéraires sont des créations de la FFRandonnée. Leur reproduction non autorisée, ainsi que des marques GR® et GR® de Pays constituent une contrefaçon passible de poursuites.
Retrouvez tous les GR® sur mongr.fr

Les étapes du circuit



De Arrêt de bus n°682 - Jour 1 à Jour 2 Les Bourdils - Lamalou

Le Caroux est un massif montagneux offrant des pentes abruptes avec des dénivelés importants. Cette première étape rentre immédiatement dans le vif du sujet en se frottant au chemin des légendes (ou « des 1000 marches », chemin historique) qui permet de rejoindre rapidement le lac de Vezoles (km 8) et son ambiance « montagne ». La suite du parcours traverse le plateau du Somail et de l'Espinouse et se présente sous un profil moins escarpé entre forêts, landes et passages en balcons offrant des vues incroyables sur les vallées en contrebas et les autres sommets du Haut-Languedoc.



De Jour 2 Les Bourdils - Lamalou à Arrivée Lamalou-les-Bains

Le parcours quitte rapidement les plateaux pour retrouver des vallées encaissées sur des sentiers techniques et joueurs. Le passage au col de Bardou (km 33) marque l'entrée dans les gorges d'Héric, cœur du massif du Caroux et spot très prisé de l'escalade traditionnelle. Passé le hameau d'Héric, la pente se redresse pour rejoindre le hameau de Douch (km 37) puis le plateau du Caroux à plus de 1000m d'altitude. La table d'orientation (km 40) offre une vue à couper le souffle (possibilité d'apercevoir la Mer Méditerranée et les Pyrénées). Encore quelques petits kilomètres sur ce plateau d'altitude avant de redescendre dans la partie haute des gorges de Colombières et progressivement perdre de l'altitude pour rejoindre Lamalou-les-Bains, renommée pour ses cures thermales (km 55).

3

Arrivée Lamalou-les-Bains

Offrez-vous une pause bien-être aux thermes de Lamalou-les-Bains pour une bonne récupération physique
<https://www.chainethermale.fr/lamalou-les-bains> Les lignes de bus 661 et 663 permettent un retour à Montpellier ou Millau. Consulter les horaires sur le site lio.laregion.fr

SUR VOTRE CHEMIN...



OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME GRAND ORB - BIT LAMALOU-LES-BAINS

à 54km du départ
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91
<https://www.tourisme.grandorb.fr/>



VINS & PRODUITS DU TERROIR

LE MAS DU ROUYRE

à 42km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
SAINT-MARTIN-DE-L'ARCON
+33 4 67 95 69 26
<http://www.lemasdurouyre.com>
Labels : Vignobles et Découvertes, Oenotour



ACTIVITÉS & LOISIRS

SENTIER D'INTERPRÉTATION DE LA TOURBIÈRE DE LA LANDE

à 37km du départ
PROMENADE TOURISTIQUE
ROSIS
+33 4 67 23 00 67



RESTAURANTS

LE GALIMAR

à 55km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 22 99
www.galimar.fr
Labels : Accueil Vélo

LA PARENTHÈSE

à 56.5km du départ
RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 09 09
<https://www.facebook.com/pg/laparenthese>
lamalou/lacapitelle



PATRIMOINE CULTUREL

Arboretum du Col du Triby

à 20km du départ
JARDINS, PARCS ET ARBORETUMS
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 4 67 97 61 14

Cambon et Salvergues

à 24km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
CAMBON-ET-SALVERGUES
+33 5 32 11 09 45
<http://www.tourisme-montsetlacsenshautlan.guedoc.com>

PRIEURE DE SAINT JULIEN

à 27.5km du départ
SITES RELIGIEUX
SAINT-JULIEN
+33 4 67 97 70 74

Maison du Mouflon et du Caroux

à 37.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
ROSIS
+33 4 67 23 60 73
<https://rosis-languedoc.fr/>

Hameau de Douch

à 37.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
<http://www.tourisme-montsetlacsenshautlan.guedoc.com>



PATRIMOINE NATUREL

LE LAC ET SAUT DE VESOLES

à 7.5km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
PREMIAN
+33 4 67 97 06 65
<http://www.minervois-caroux.com>

Lac de vésoles

à 8km du départ
LACS ET PLANS D'EAU
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 5 32 11 09 45
<http://www.tourisme-montsetlacsenshautlan.guedoc.com>

LES GORGES D'HERIC

à 42km du départ
GORGES
MONS-LA-TRIVALLE
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/fr/decouvrir/gorges-d-heric.html>
Labels : Oenotour

LA FORÊT DES ECRIVAINS

COMBATTANTS
à 47.5km du départ
BOIS ET FORÊTS
COMBES
+33 4 67 95 70 91

Forêt de l'Usclade

à 53.5km du départ
BOIS ET FORÊTS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91
<https://www.grandorb.fr/tourisme/Detail/Sites-naturels-et-culturels/Foret-de-l-Usclade/PNALAR034V50XRH1.html>

Source Vernière

à 55km du départ
SOURCES
LES AIRES
+33 4 67 95 28 15

Capimont

à 55.5km du départ
PANORAMAS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91

Les Sources de Lamalou les Bains

à 56.5km du départ
SOURCES
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91



HÔTELS

L'HÔTEL DES THERMES

à 54km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 63 11
<http://www.hoteldesthermes-lamalou.fr>

LE GALIMAR - HÔTEL RESTAURANT

à 55km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 22 99
<http://www.galimar.fr>
Labels : Accueil Vélo



MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

LES PAILLERS

à 0.7km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 4 68 61 15 79

ECOGITES LES CAMPAROLS - GITE LA PAILLÈRE

à 1km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 6 63 90 14 26
<http://www.ecogite-camparols.com>
Labels : Accueil Vélo

ECOGITES LES CAMPAROLS - GITE LE SECADOU

à 1km du départ
MEUBLÉS
PREMIAN
+33 6 63 90 14 26
<http://www.ecogite-camparols.com/>
Labels : Accueil Vélo

RAYNAUD CHANTAL - REPUBLIQUE

à 53.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 69 56

PRADES GAELLE - F2 BALCON

à 53.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 14 62 26 43

VILLA MALOU- F2 1ER ETAGE N°2

à 53.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 18 92 15 27

VILLA MALOU- F2 REZ DE CHAUSÉE N°1

à 53.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 18 92 15 27

PAOLINI JEAN-CLAUDE VERDALE B 21

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 18 91 21 34

PATISSON DOROTHEE - PLEIN SOLEIL N°14

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 78 51 10 64

BOUSQUET CLAUDINE - L'ANNEXE

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 82 99 48 95
<http://gitelalaiterie.com>
Labels : Accueil Vélo

SIMON CLARISSE ET STÉPHANE - LES ARUMS

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 25 89 80 91

ROUVIERE BERNADETTE

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 24 95 22 04

GUIBERT PIERRE - PLEIN SOLEIL N°107

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 90 20 85

CAZALS FRANCK

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 31 10 93 25

MARTIN MARK - VILLA SOLEIL 3

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 71 88 56 45
<http://lavillasoleil.free.fr>

GUIMARD SANDRA - VERDALE A12

à 55km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 22 33 79 59

REFUGE FORESTIER DE CAMPBLANC

à 11km du départ
REFUGE NON GARDÉ
PREMIAN
+33 6 85 61 74 94
<http://www.refuge-campblanc-hautlanguedoc.com/>

BOUSQUET CLAUDINE - LE POT AU LAIT

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 78 25
<http://gitelalaiterie.com>
Labels : Accueil Vélo

AYNARD MONSERRAT MURIEL - LA RUCHE MELIPONE - VERT

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 32 65 47 19
<https://www.laruchemelipone.fr/>

VILLA MARRAKECH - IBISCUS

à 55.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 81 18 92 29
<https://villa-marrakech-lamalou.fr/room/ibiscus-location-meuble-de-tourisme-gite-pour-cure-a-lamalou-les-bains/>

Les Equipages du Jougnier

à 20km du départ
REFUGE GARDÉ
FRAISSE-SUR-AGOUT
+33 6 52 32 85 18
<https://www.equipagesdujougnier.fr>

CLAVEL HERVE - LE CHARCOT

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 70 41 26 28

ROUQUIE CHRISTINE - JADE

à 54.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 61 88 19 25
<http://lavilladouce.free.fr>

VILLA MARRAKECH - MAJORELLE

à 55.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 81 18 92 29
<https://villa-marrakech-lamalou.fr/room/gite-appartement-location-lamalou-majorelle-villa-marrakech/>

LES BOURDILS - SUD RANDOS

à 25.5km du départ
REFUGE NON GARDÉ
MONS-LA-TRIVALLE
+33 6 83 62 18 76
<https://www.facebook.com/pages/Les-Bourdils/621167847992096>

GUIBERT PIERRE - PLEIN SOLEIL N°205

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 90 20 85

BARCELO MAGALI

à 55km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 14 05 21 65

VILLA MARRAKECH - MEDINA

à 55.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 81 18 92 29
<https://villa-marrakech-lamalou.fr/room/appartement-pour-cure-a-lamalou-medina-2-personnes/>

MARTIN MARK - VILLA SOLEIL 5

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 71 88 56 45
<http://lavillasoleil.free.fr>

PAHIN JEAN-LOUIS ET NADINE

à 55km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 06 44 47 69
<http://www.lamalounad.sitew.com>

CROS HENRI - LA CLEDE

à 55.5km du départ
MEUBLÉS
LES AIRES
+33 4 67 95 23 12
<http://location-meuble-henri-cros.wifeo.com/villa-f3-10-rue-des-palenques.php>

MARTIN MARK - VILLA SOLEIL 4

à 54km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 71 88 56 45
<http://lavillasoleil.free.fr>

GARREAU JACQUES ET CATHERINE - LE VERDALE B18

à 55km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 38 81 28 37
<https://www.locations-curelamalou.fr/>



GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR