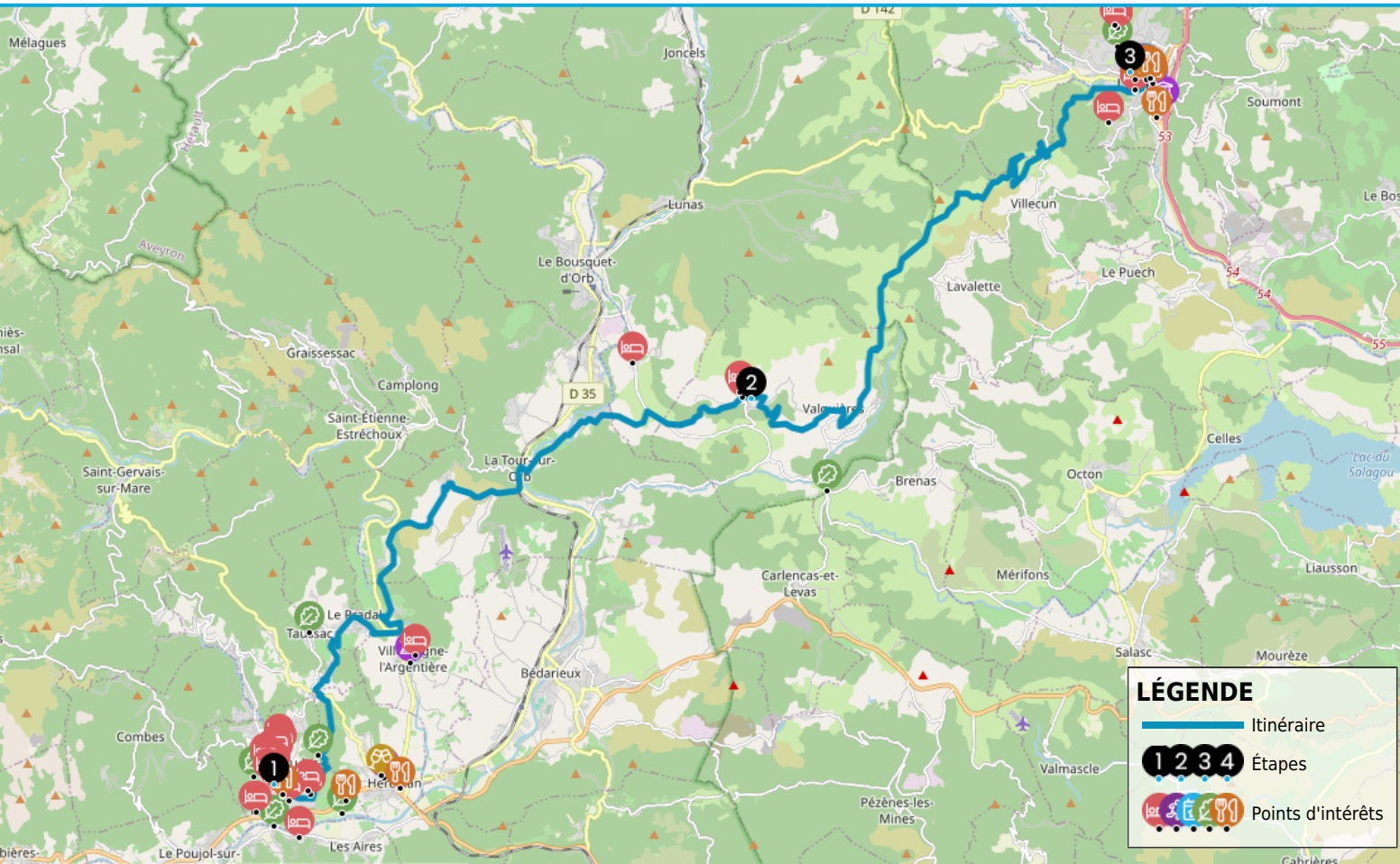


TRAIL SUR LE GR® 7 ITINÉRANCE DÉCOUVERTE GRAND ORB

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-sur-le-gr7-itinerance-decouverte-grand-orb-lamalou-les-bains_TFOITILAR034V52AMBO/



INFOS PRATIQUES



Trail



LAMALOU-LES-BAINS



41km



En itinérance



Moyen



+ 1140m

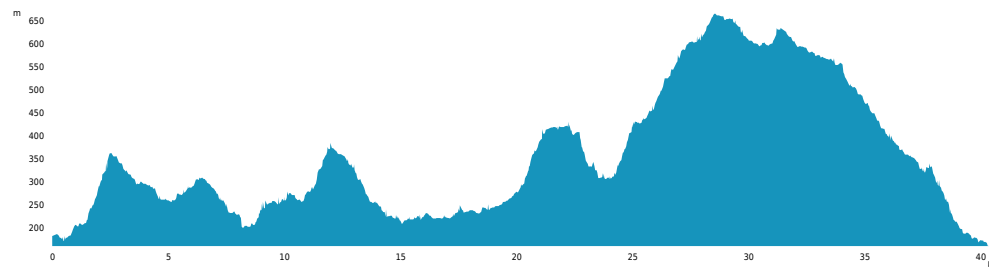


- 1150m

Balisage :



Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ





Du fait de la longueur des étapes, du dénivelé et des types de sentiers rencontrés, ce séjour s'adapte parfaitement à des traileurs ou bons randonneurs souhaitant découvrir l'itinérance ou tout simplement venir réaliser un parcours week-end accessible à tout pratiquant initié. Les vallées, coteaux et causses s'enchaînent agréablement pour aller à la rencontre de nouveaux paysages à chaque pas. Une mise en jambe parfaite pour débiter l'itinérance en trail ou marche rapide.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Les paysages préservés du Parc naturel régional
Les points de vues sur la vallée de l'Orb, les cévennes et la mer méditerranée
Les villages médiévaux et le patrimoine bâti remarquable

COMMENT VENIR ?



ARRÊT BUS LIGNE 661/663
Avenue Charcot
34240 LAMALOU-LES-BAINS



Accès :
Ligne de bus 661/663

QUI CONTACTER ?



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



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

Nos conseils

Attention, il est possible que vous croisiez des Patous sur votre chemin. Ils gardent les troupeaux, sont très méfiants : 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 Jour 1 Lamalou - Dio à Dio-et-Valquières Jour 2

Pour démarrer cette étape, la montée, courte mais pentue vers la chapelle de Notre-Dame-de-Capimont (km 2), réveille rapidement les muscles. La suite n'est pas de tout repos non plus car s'enchaînent des sentiers vallonnés entre vallées et Causses des contreforts du Larzac. Le terrain devient plus plat au niveau de la traversée de l'Orb (km 15) quand le parcours rentre dans cette large vallée. La fin de l'étape réserve une belle montée sur un monotrace agréable pour rejoindre le village de Dio (km 22). Hébergements sur le parcours : (Km 0) De nombreux hébergements à Lamalou-les-Bains <https://www.tourisme.grandorb.fr/> (Km 22) Gîte Lou Castellou à Dio <https://lesdoudous34.wixsite.com/loucastellou> (Km 22) Gîte du château de Dio <http://chateaudedio.info/#!/Home>



De Dio-et-Valquières Jour 2 à Arrivée Lodève

Après avoir rejoint Valquières en guise de mise en jambes (km 26), les muscles vont être particulièrement sollicités pour avaler les quelques 350m de dénivelé positif qui permettent de rejoindre le Puech Caubel (km 28, sommet à 400m hors GR®7) offrant en récompense un joli point de vue sur les monts d'Orb. La suite du parcours offre de magnifiques passages en crêtes sur des chemins variés ne présentant pas de difficulté notable. Cette portion permet donc de se réserver pour aborder les 10 derniers kilomètres en profil descendant qui rejoignent Lodève. Sans être difficile, ce dernier tronçon nécessite une certaine fraîcheur physique, notamment sur les parties en monotrace où certaines pentes peuvent être marquées. Hébergements sur le parcours : (Km 22) Gîte Lou Castellou à Dio <https://lesdoudous34.wixsite.com/loucastellou> (Km 22) Gîte du château de Dio <http://chateaudedio.info/#!/Home> (Km 41) De nombreux hébergements à Lodève <https://www.tourisme.grandorb.fr/>

3

Arrivée Lodève

A Lodève, les lignes de bus 661 et 681 permettent un retour à Montpellier ou Millau. Pour consulter les horaires, consulter le site lio.laregion.fr Sur place vous trouverez facilement de quoi vous restaurer ainsi que de nombreux hébergements.
<https://www.tourisme.grandorb.fr/>

SUR VOTRE CHEMIN...



OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME GRAND ORB - BIT LAMALOU-LES-BAINS
à moins de 500m du départ
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91
<https://www.tourisme.grandorb.fr/>

OFFICE DE TOURISME DU LODÉVOIS ET LARZAC - LODÈVE
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<http://www.tourisme-lodevois-larzac.com/>
Labels : Accueil Vélo



VINS & PRODUITS DU TERROIR

CAVE COOPÉRATIVE LES COTEAUX DE CAPIMONT
à 3.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
HEREPIAN
+33 4 67 95 03 53
<http://coteaux-capimont.com/>
Labels : Vignobles et Découvertes



RESTAURANTS

LE GALIMAR
à 0.5km du départ
HOTEL-RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 22 99
www.galimar.fr
Labels : Accueil Vélo

LA PARENTHÈSE
à 2km du départ
RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 09 09
https://www.facebook.com/pg/laparenthese_lamalou/lacapitelle

L'OCRE ROUGE
à 4km du départ
RESTAURANT
HEREPIAN
+33 4 67 95 06 93
<http://www.loccrerouge.fr>
Labels : Vignobles et Découvertes

LE PATIO
à 40km du départ
BAR
LODEVE
+33 7 46 34 02 32
<https://www.facebook.com/C.Daniel34/>

LA MUSE'BROC CAFÉ
à 40.5km du départ
RESTAURANT
LODEVE
+33 4 34 79 04 42
<https://www.facebook.com/lamusebroc/>
Labels : Vignobles et Découvertes

L'EPICERIE FLEURY
à 40.5km du départ
RESTAURANT
LODEVE
+33 4 67 88 50 89
https://www.facebook.com/epiceriepaysann_elodeve/

SAVEURS AU GRAND SUD
à 40.5km du départ
RESTAURANT
LODEVE
+33 4 67 44 18 03
<https://www.facebook.com/saveursaugrandsud/>

LE PETIT SOMMELIER
à 40.5km du départ
RESTAURANT
LODEVE
+33 4 67 44 05 39

LE GRAND MINUSCULE
à 40.5km du départ
RESTAURANT
LODEVE
+33 4 67 88 50 35
<http://www.restaurantminuscule.fr>
Labels : Vignobles et Découvertes

LA FONTAINE
à 40.5km du départ
BAR
LODEVE
+33 4 67 44 26 58
<https://www.facebook.com/people/La-Fontaine-Lod%C3%A8ve/100068019484111/>
Labels : Vignobles et Découvertes

LE FOURNIL DE CELESTIN
à 41km du départ
RESTAURATION RAPIDE
LODEVE
+33 4 67 44 85 48
<https://www.facebook.com/Le-Fournil-de-C%C3%A9lestin-604354723330323/>



PATRIMOINE CULTUREL

MUSEE DE LA CLOCHE ET DE LA SONNAILLE
à 3.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
HEREPIAN
+33 4 67 95 39 95
<http://www.grandorb.fr>
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

MUSÉE SAINT-GRÉGOIRE
à 8km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 97 75 93

LA CATHEDRALE SAINT-FULCRAN
à 40.5km du départ
SITES RELIGIEUX
LODEVE
+33 4 67 44 06 32
<http://www.paroissesaaintfulcran.com>
Labels : Oenotour

MONUMENTS AUX MORTS DE LODEVE
à 40.5km du départ
LIEUX DE MÉMOIRE
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr>

LA HALLE DARDÉ DE LODÈVE
à 40.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr>

MUSÉE DE LODÈVE
à 40.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
<http://www.museedelodeve.fr>
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

MANUFACTURE NATIONALE DE LA SAVONNERIE, ATELIER DE LODEVE
à 41km du départ
VISITES D'ENTREPRISES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
<https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarzac>
Labels : Oenotour



PATRIMOINE NATUREL

Forêt de l'Uyclade
à 0.6km 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-Uyclade/PNALAR034V50XRH1.html>

Source Vernière
à 1km du départ
SOURCES
LES AIRES
+33 4 67 95 28 15

Capimont
à 1.5km du départ
PANORAMAS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91

Les Sources de Lamalou les Bains
à 2km du départ
SOURCES
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 70 91

ORGUES DE TAUSSAC
à 5.5km du départ
MASSIFS ET MONTAGNES
TAUSSAC-LA-BILLIERE
+33 4 67 57 72 97

LE COL DE LA MERQUIÈRE
à 26km du départ
COLS
BRENAS

PLATEAU DU GREZAC
à 41km du départ
CAUSSES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44



HÔTELS

L'HÔTEL DES THERMES
à moins de 500m du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 63 11
<http://www.hoteldesthermes-lamalou.fr>

LE GALIMAR - HÔTEL RESTAURANT
à 0.5km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 22 99
<http://www.galimar.fr>
Labels : Accueil Vélo



MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

ROUVIERE BERNADETTE
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 24 95 22 04

AYNARD MONSERRAT MURIEL - LA RUCHE MELIPONE - VERT
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 32 65 47 19
<https://www.laruchemelipone.fr/>

ROUQUIE CHRISTINE - JADE
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 61 88 19 25
<http://lavilladouce.free.fr>

CLAVEL HERVE - LE CHARCOT
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 70 41 26 28

MARTIN MARK - VILLA SOLEIL 5
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 71 88 56 45
<http://lavillasoleil.free.fr>

MARTIN MARK - VILLA SOLEIL 4
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 71 88 56 45
<http://lavillasoleil.free.fr>

MARTIN MARK - VILLA SOLEIL 3
à moins de 500m du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 71 88 56 45
<http://lavillasoleil.free.fr>

BARCELO MAGALI
à 0.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 14 05 21 65

CAZALS FRANCK
à 0.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 31 10 93 25

PRADES GAELLE - F2 BALCON
à 0.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 14 62 26 43

SIMON CLARISSE ET STÉPHANE - LES ARUMS
à 0.5km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 25 89 80 91

RAYNAUD CHANTAL - REPUBLIQUE
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 69 56

GUIBERT PIERRE - PLEIN SOLEIL N°107
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 90 20 85

GUIBERT PIERRE - PLEIN SOLEIL N°205
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 90 20 85

VILLA MALOU- F2 REZ DE CHAUSÉE N°1
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 18 92 15 27

VILLA MALOU- F2 1ER ETAGE N°2
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 18 92 15 27

PAHIN JEAN-LOUIS ET NADINE
à 0.7km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 06 44 47 69
<http://www.lamalounad.sitew.com>

PATISSON DOROTHEE - PLEIN SOLEIL N°14
à 0.7km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 78 51 10 64

GUIMARD SANDRA - VERDALE A12
à 0.8km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 22 33 79 59

PAOLINI JEAN-CLAUDE VERDALE B 21
à 0.8km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 18 91 21 34

VILLA MARRAKECH - MEDINA
à 0.9km 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/

BOUSQUET CLAUDINE - LE POT AU LAIT
à 0.9km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 4 67 95 78 25
<http://gitelalaiterie.com>
Labels : Accueil Vélo

VILLA MARRAKECH - IBISCUS
à 0.9km 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/

BOUSQUET CLAUDINE - L'ANNEXE
à 0.9km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 82 99 48 95
<http://gitelalaiterie.com>
Labels : Accueil Vélo

VILLA MARRAKECH - MAJORELLE
à 1km 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/

GARREAU JACQUES ET CATHERINE - LE VERDALE B18
à 1km du départ
MEUBLÉS
LAMALOU-LES-BAINS
+33 6 38 81 28 37
<https://www.locations-curelamalou.fr/>

CROS HENRI - LA CLEDE
à 1.5km 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>

LES PLATANES
à 8km du départ
MEUBLÉS
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 6 07 51 49 12

DELTOUR VIRGINIE - LA MAISON DE DIO
à 19.5km du départ
MEUBLÉS
DIO-ET-VALQUIERES
+33 6 71 13 68 17
<https://www.airbnb.fr/rooms/17564799>

LE BALCON DES RÊVES
à 21.5km du départ
MEUBLÉS
DIO-ET-VALQUIERES
+33 6 71 45 27 25
<https://www.lebalcondesreves.com/>

L'AMOURIER - L'AFRICAINNE
à 38km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
LODEVE
+33 7 50 41 09 14
<https://amourier-chambres-hotes-lodeve.com/>
Labels : Accueil Vélo

L'AMOURIER - LA PANORAMIQUE
à 38km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
LODEVE
+33 7 50 41 09 14
<https://amourier-chambres-hotes-lodeve.com/>
Labels : Accueil Vélo

L'AMOURIER - LA JAPONISANTE
à 38km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
LODEVE
+33 7 50 41 09 14
<https://amourier-chambres-hotes-lodeve.com/>
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - LA SAINT-JACQUES
à 40km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - LE LOFT
à 40km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - APPARTEMENT PROVENCAL
à 40km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>

AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE LAVANDE
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
<http://www.quatrefeuilles.info>

AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE ROMARIN
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
<http://www.quatrefeuilles.info>

AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE ROSE
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
<http://www.quatrefeuilles.info>

AUX QUATREFEUILLES D'OC - VILLA JASMIN
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
<http://www.quatrefeuilles.info>

AUX QUATREFEUILLES D'OC - SEQUOIA LODGE
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
<https://www.facebook.com/VacancesAuxQuatrefeuilles/>

AUX QUATREFEUILLES D'OC - YUCCA LODGE
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
<http://www.quatrefeuilles.info/>

AUX QUATREFEUILLES D'OC - MIMOSA LODGE
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
http://www.quatrefeuilles.info

AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE LAURIER
à 41.5km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 03 19 36 52
http://www.quatrefeuilles.info



GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

GITE LOU CASTELLOU - DIO ET VALQUIERES
à 21.5km du départ
GÎTE D'ÉTAPE
DIO-ET-VALQUIERES
+33 7 77 31 32 35
<https://lesdoudous34.wixsite.com/loucastellou>
Labels : Accueil Vélo

GÎTE DE GROUPE LA SOULONDRE
à 40km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
<https://www.gitesdelasoulondre.com/groupes>