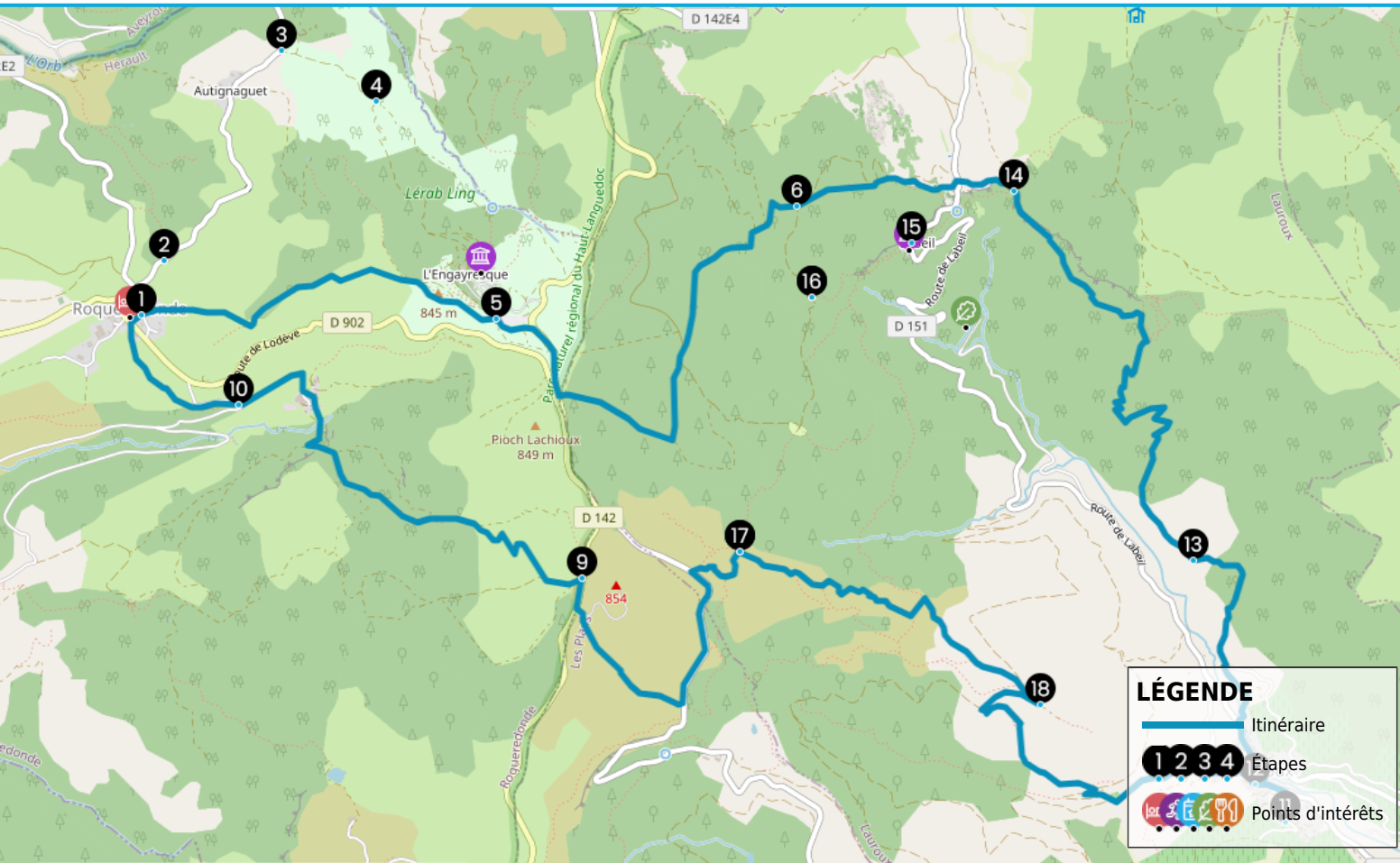


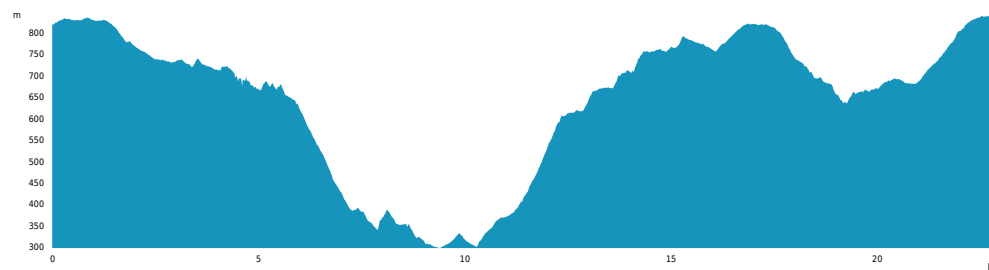
# PROJET TRAIL DU TEMPLE LERAB LING À LA GROTTTE DE LABELIL

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/projet-trail-du-temple-lerab-ling-a-la-grotte-de-labelil-roqueredonde\\_TFOITILAR034V52HHN8/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/projet-trail-du-temple-lerab-ling-a-la-grotte-de-labelil-roqueredonde_TFOITILAR034V52HHN8/)



## INFOS PRATIQUES

- Trail
- ROQUEREDONDE
- Boucle
- 23km
- 4h 30 min
- Moyen
- + 925m
- 925m



PROFIL DE DÉNIVELÉ

The bottom right corner contains logos for SURICATE (Tous Sentinelle des Sports de Nature) and the République Française. It also features a QR code and a button labeled 'SIGNALER UN PROBLÈME' with the website [sentinelles.sportsdenature.fr](https://sentinelles.sportsdenature.fr).



## COMMENT VENIR ?



TEMPLE LERAB LING  
34650 ROQUEREDONDE



**Accès :**  
À droite, à l'entrée du village par la RD902.

## QUI CONTACTER ?



**Office de tourisme Lodévois et Larzac**  
Tel : +33 4 67 88 86 44

Cette piste de trail, au départ du temple bouddhiste Lerab Ling, vous conduit à travers la forêt domaniale de l'Escandorgue, où le charme des allées forestières contraste avec l'ambiance des chaos dolomitiques du Causse.

Il vous mène ensuite au-dessus de la grotte de Labeil avant de descendre vers le village de Lauroux, puis de remonter en direction de l'Escandorgue en route vers Roqueredonde.

La fin du parcours emprunte des sentiers de transhumance ancestraux, appelés drailles, érodés par le passage des troupeaux de brebis.

## Les étapes du circuit

1

### De Etape 1 à Etape 2

Au parking, s'engager dans la rue qui traverse Roqueredonde. Quitter le village par le nord et prendre à droite la D 142E2 vers Autignaguet.

2

### De Etape 2 à Etape 3

Bifurquer à gauche sur un sentier bordé de buis. Descendre dans une combe. Traverser un ruisseau sur un pont et gagner le Furou. Contourner une grande bâtisse par la droite, puis grimper un raidillon jusqu'à Autignaguet. Suivre à gauche la D 142E2, passer devant l'église. Continuer sur la route.

3

### De Etape 3 à Etape 4

Tourner à droite. Peu après, ignorer à gauche l'accès au cimetière.

4

### De Etape 4 à Etape 5

À une patte d'oie, monter à droite, passer devant un stupa, puis gagner le centre bouddhiste tibétain de Lérab Ling ( rester sur le chemin balisé : respecter la propriété privée).

5

### De Etape 5 à Etape 6

> Possibilité d'emprunter une variante courte du circuit (8 km, 2 h 30, niveau moyen). Juste avant les grands pins, bifurquer à droite dans les fougères. Passer sous des bungalows et continuer en crête. Descendre et rejoindre le parking de Roqueredonde. Continuer jusqu'à la D 142 ( point de vue sur le centre bouddhiste, le plateau du Caroux et l'Espinouse au loin). Se diriger à droite, faire environ 250 m sur la route, puis tourner à gauche sur une piste qui pénètre dans la forêt domaniale de l'Escandorgue. Rester sur la piste principale qui vire au nord, puis à l'est ( bien suivre le balisage) et atteint une intersection (jonction avec le PR® Le cirque de Labeil).

6

### De Etape 6 à Etape 7

Se diriger à droite, traverser une clairière, monter et atteindre une intersection avec un sentier à gauche (jonction avec le PR® Les corniches de Lauroux).

7

### De Etape 7 à Etape 8

Poursuivre tout droit, rester sur la piste principale et atteindre l'aire de pique-nique du Roquet Escu. Poursuivre en face et monter par un sentier qui serpente à travers les résineux ( bien suivre le balisage, risque de brouillard). Atteindre un portail métallique (séparation avec le PR® Les corniches de Lauroux).

- 8 De Etape 8 à Etape 9**  
Se diriger à droite, zigzaguer au milieu des rochers dolomitiques et des buis ( point de vue sur le cirque de Labeil et le plateau du Larzac). Franchir une clôture sur une échelle en bois et parvenir à la D 902. Traverser la route ( prudence). S'engager en face sur une piste à travers une plantation de cèdres. Monter entre les prés ( point de vue sur la vallée du Lodévois) et atteindre la D 142 que l'on emprunte à droite.
- 9 De Etape 9 à Etape 10**  
Tourner à gauche sur une large piste traversant le plateau. Descendre au milieu des prairies. Au niveau d'une barrière, continuer à gauche sur un sentier caillouteux dans la hêtraie et atteindre le ruisseau. Traverser à gué et remonter en face pour longer les bâtiments du Mas de Grèzes. Aller à droite sur la route d'accès à la ferme. Plus loin, ignorer une petite route à gauche.
- 10 De Etape 10 à Etape 1**  
S'engager à gauche sur un vieux chemin herbeux, en sous-bois, qui ramène à Roqueredonde.
- 11 De Etape 1 à Etape 2**  
Au parking du cimetière, rejoindre la D 151 ; l'emprunter à gauche jusqu'à Lauroux.
- 12 De Etape 2 à Etape 3**  
Avant le pont, descendre à droite et franchir le ruisseau. Reprendre la D 151 tout droit, puis quitter la route à droite (passerelle). Rejoindre une piste. Aller à droite, puis de suite à gauche. Retrouver une piste. Aller à gauche, continuer entre la haie d'arbres et la vigne, puis monter à travers la végétation. Plus loin, descendre (glissant), franchir le ravin et atteindre une zone dégagée.
- 13 De Etape 3 à Etape 4**  
Grimper à droite (point de vue) sur le plateau (risque de brouillard). Se diriger à gauche, pénétrer en forêt, monter et rejoindre un sentier. Se diriger à gauche sous les barres rocheuses (point de vue sur le cirque et le hameau de Labeil). Passer un éboulement (prudence). Plus loin, franchir une trouée dans la roche (jonction avec le circuit Le cirque de Labeil).
- 14 De Etape 4 à Etape 5**  
Descendre en lacets (glissant). Le sentier zigzague, traverse une canalisation d'eau. Continuer et atteindre le hameau de Labeil (grotte aménagée et rivière souterraine de Labeil).
- 15 De Etape 5 à Etape 6**  
Monter à droite sur la route. Quelques mètres plus loin, s'engager à gauche sur un sentier. Poursuivre en corniche, sous les falaises (ne pas s'écarter du sentier, abord dangereux). Plus loin, passer un effondrement (prudence), rester à gauche sur le sentier. Monter en sous-bois et rejoindre une piste (jonction avec le PR® De l'Orb à l'Escandorgue).
- 16 De Etape 6 à Etape 7**  
Aller à gauche, passer l'aire de pique-nique du Roquet Escu et continuer en face dans la forêt de l'Escandorgue (risque de brouillard). Le sentier serpente à travers les résineux et les hêtres, puis atteint un portillon métallique (séparation avec le PR® De l'Orb à l'Escandorgue).
- 17 De Etape 7 à Etape 8**  
En face, le sentier traverse un chaos de rochers ruiniformes . Au bord du plateau, descendre à gauche, continuer à flanc de colline (point de vue). Au niveau d'une plantation de résineux, dévaler à gauche. Retrouver un sentier, aller à droite et traverser cette plantation. Rester sur le sentier à gauche et, au carrefour suivant, descendre sur une piste. Aller à droite jusqu'à un virage.

18

**Etape 8**

> Accès au point de vue du Frontal (300 m A/R, 10 min). Continuer à droite, puis quitter la piste à gauche pour descendre par un sentier caillouteux. En fin de descente, franchir un passage aménagé. Atteindre une piste ; l'emprunter à droite, puis, à gauche, descendre un sentier et rejoindre une autre piste. À gauche, rejoindre Lauroux. Par l'itinéraire de l'aller, regagner le départ.

## SUR VOTRE CHEMIN...



### VINS & PRODUITS DU TERROIR

#### DOMAINE DU PAS DE L'ESCALETTE

à 12km du départ  
**VENTE DE VINS AU CAVEAU**  
POUJOLS  
+33 4 67 96 13 42  
<http://www.pasdelescalette.com>  
Labels : Vignobles et  
Découvertes



### PATRIMOINE CULTUREL

#### TEMPLE BOUDDHISTE LERAB LING

à moins de 500m du départ  
**SITES RELIGIEUX**  
ROQUERDONDE  
+33 4 67 88 46 00  
<https://lerabling.org/lang-fr/>  
Labels : Accueil Vélo

#### GROTTE DE LABEL - SAFARI FAMILIAL

à 3.5km du départ  
**SITES ARCHÉOLOGIQUES,  
ANTIQUES ET  
PRÉHISTORIQUES**  
LE CAYLAR  
+33 7 72 17 01 56  
<http://www.grotte-de-label.com>



### PATRIMOINE NATUREL

#### LE CIRQUE DE LABELL

à 3.5km du départ  
**CIRQUES**  
LAUROUX  
+33 4 67 88 86 44  
<http://www.tourisme-lodevois-larzac.com>



### GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

#### GITE SAINT DALMAS

à 21km du départ  
**GÎTE DE SÉJOUR**  
ROQUERDONDE  
+33 6 82 80 54 79