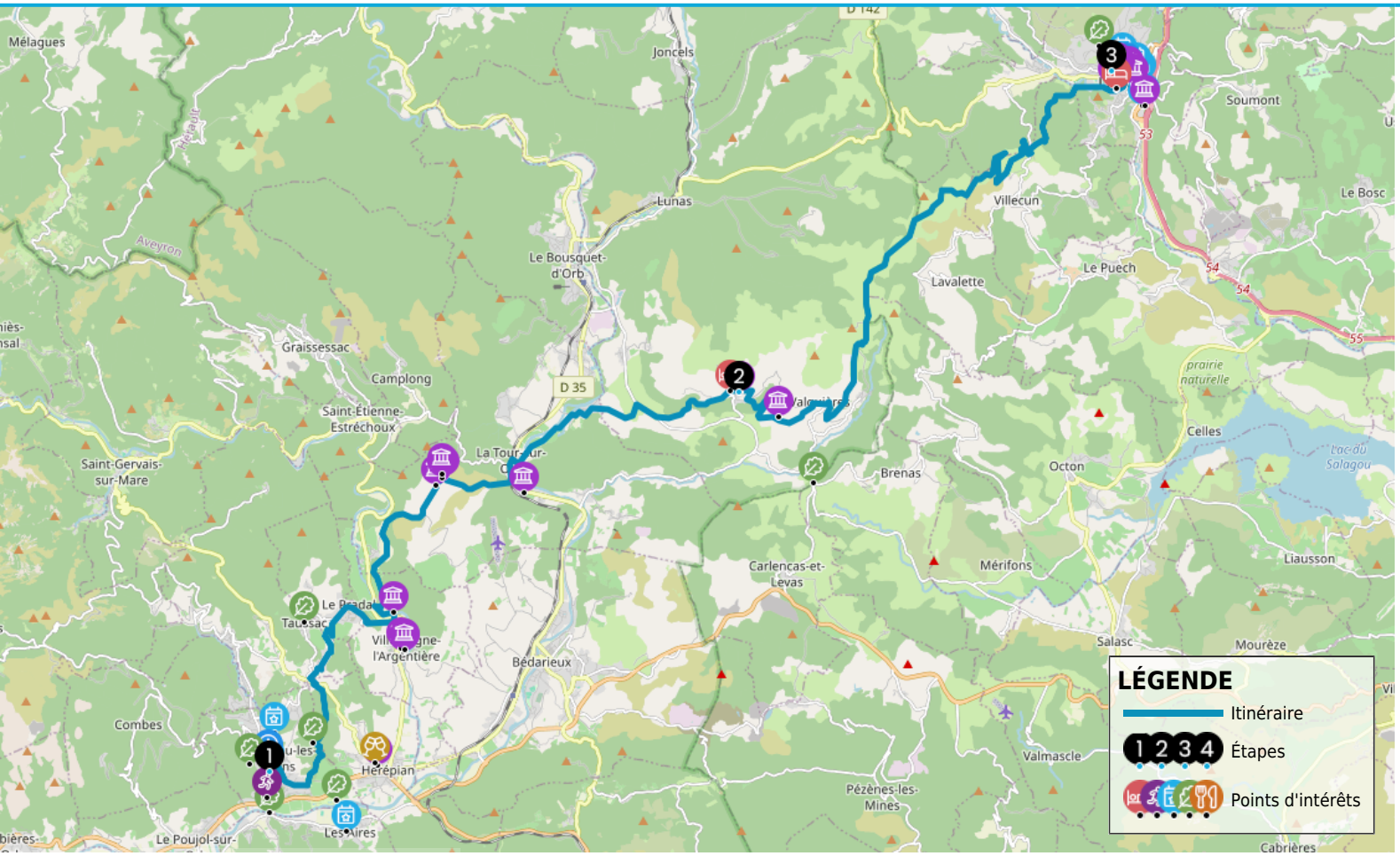
TRAIL SUR LE GR®7 ITINÉRANCE DÉCOUVERTE GRAND ORB

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

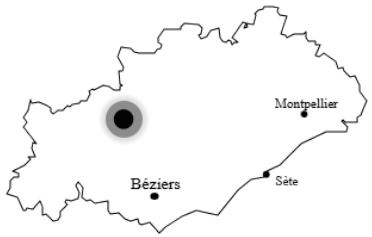
Tourisme Hérault

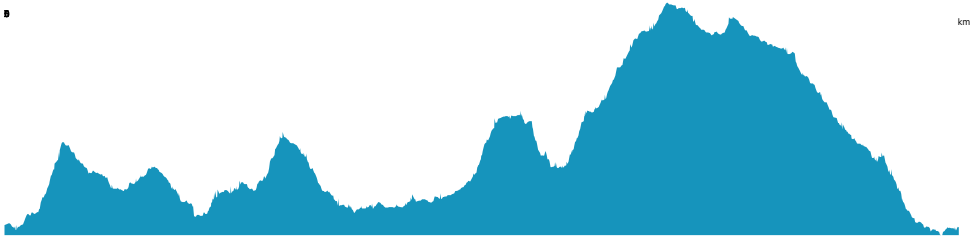


INFOS PRATIQUES

- Trail
- LAMALOU-LES-BAINS
- 41km
- En itinérance
- Moyen
- + 1140m
- - 1150m

Labels :





PROFIL DE DÉNIVELÉ

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr

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 débuter 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

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

1. **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).

2. **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.

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

Office de Tourisme du Minervois au Caroux
Site : www.minervois-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/

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-lodevois-larzac.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
https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarzac
Labels : Accueil Vélo

VINS & PRODUITS DU TERROIR

ALMA CERSIUS - CAVEAU D'HÉRÉPIAN
à 3.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
HEREPIAN
Labels : Vignobles et Découvertes

ACTIVITÉS & LOISIRS

CAROUX FREERIDE
à 0.8km du départ
VTT
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 83 98 86 59
https://www.facebook.com/Caroux-freeride-114707747885706/

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
https://www.grandorb.fr/Sortir/Musees/Musee-de-la-Cloche-et-de-la-Sonnaille/4343.html
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

PONT DU DIABLE
à 7.5km du départ
PONT
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

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

ANCIENNE ABBAYE SAINT-MARTIN-SAINT-MAJAN
à 8km du départ
SITES RELIGIEUX
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

TOUR DE MIRANDE
à 8km du départ
SITES RELIGIEUX
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

HOTEL DES MONNAIES
à 8km du départ
MAISON ET HÔTEL PARTICULIER
VILLEMAGNE-L'ARGENTIERE
+33 4 67 95 09 23

ÉGLISE NOTRE-DAME-DE-LA-PITIÉ DE BOUSSAGUES
à 13km du départ
SITES RELIGIEUX
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

ANCIENNE ÉGLISE DE LA TRINITÉ
à 13km du départ
SITES RELIGIEUX
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

CHATEAU BAS DE BOUSSAGUES
à 13km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

MAISON DU BAILLI
à 13km du départ
MAISON ET HÔTEL PARTICULIER
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 21 71 65 53

LE FOUR A CHAUX DE LA TOUR SUR ORB
à 15.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
LA TOUR-SUR-ORB
+33 6 30 55 83 14

ÉGLISE SAINT-ETIENNE
à 22km du départ
SITES RELIGIEUX
LUNAS-LES-CHATEAUX

CHATEAU DE DIO
à 23km du départ
CHÂTEAUX ET SITES DE DÉFENSE
LUNAS-LES-CHATEAUX
04 67 95 09 64

APOTHICAIRERIE DE L'HOPITAL DE LODEVE
à 40km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr
Labels : Oenotour

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

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

LA CATHEDRALE SAINT-FULCRAN
à 40.5km du départ
SITES RELIGIEUX
LODEVE
+33 4 67 44 06 32
http://www.paroissesaintfulcran.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

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'Usclade
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-Usclade/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

MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

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/

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

GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

GITE LOU CASTELLOU - DIO ET VALQUIERES
à 21.5km du départ
GÎTE D'ÉTAPE
LUNAS-LES-CHATEAUX
+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

ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

MARCHÉ DE CRÉATEURS ET PRODUCTEURS
à moins de 500m du départ
LAMALOU-LES-BAINS
+33 7 85 59 34 67

MARCHÉ TRADITIONNEL PLEIN VENT - LES AIRES
à 4km du départ
LES AIRES
+33 4 67 95 61 44
https://www.marches-producteurs.com

FÊTE DE LA NATURE : LES FEUILLETS DU LAC
à 40km du départ
LODEVE
+33 4 11 95 04 80
https://mediatheque-lodeve.bibli.fr

VISITE ET SPECTACLE DE DANSE : TRACES
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

VISITE GUIDÉE 1ER DIMANCHE DU MOIS : RENDRE VISIBLE
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
https://www.museedelodeve.fr

VISITE INTERACTIVE - LA ROULOTTE DE LA PRÉHISTOIRE
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

MARCHÉ TRADITIONNEL DE LODÈVE
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DU BAS LANGUEDOC (UTL34)
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 0 74 91 29 74
https://utl34.fr/

VISITE GUIDÉE : EXPOSITION « RENDRE VISIBLE »
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
https://www.museedelodeve.fr

ESCAPE GAME : LES RELIQUES DU TEMPS
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr

FÊTE DE LA NATURE EN LODÉVOIS ET LARZAC
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44

VISITE GUIDÉE : EXPOSITION « RENDRE VISIBLE »
à 40.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
https://www.museedelodeve.fr

MANUFACTURE DE LA SAVONNERIE - VISITE GUIDÉE
à 41km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44

LES DIMANCHES DU PATRIMOINE - DU PÂTURAGE À LA PELOTE
à 41km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://boutique.tourisme-lodevois-larzac.fr/les-dimanches-du-patrimoine/visites-guidees/du-paturage-a-la-pelote-rencontrer

FÊTE DE LA NATURE : LE JARDIN S'EXPOSE - JOURNÉE AU JARDIN DES BERGES
à 41km du départ
LODEVE
+33 6 46 21 64 19