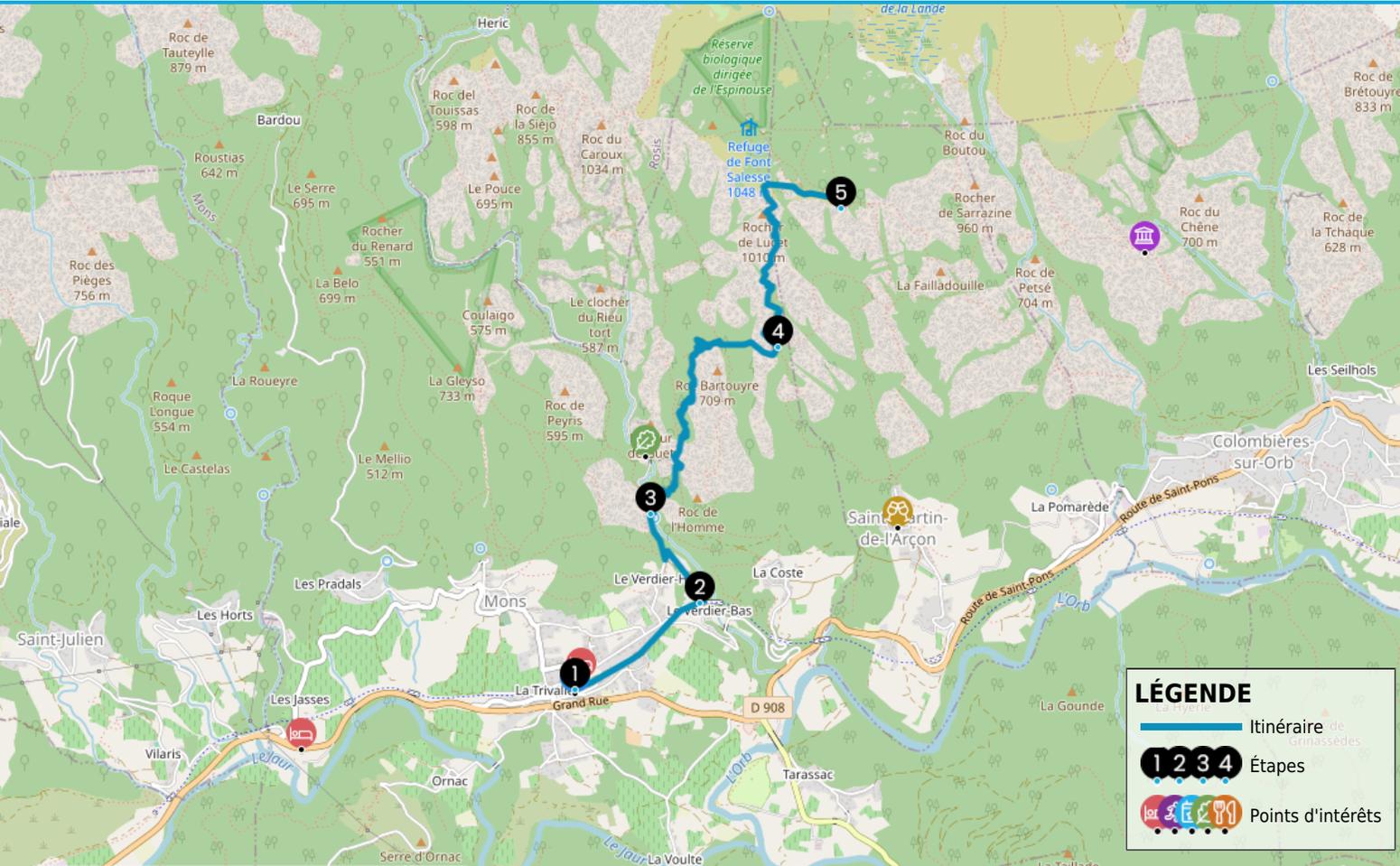


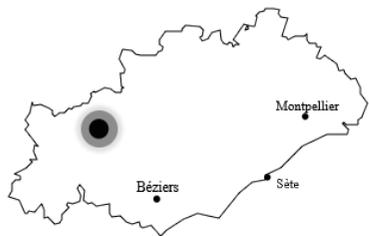
# ESPACE TRAIL MONTAGNES DU CAROUX - PARCOURS 6 - LA VERTICALE DU CAROUX

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-6-la-verticale-du-caroux-mons-la-trivalle\\_TFOITILAR034V52KXBH/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/espace-trail-montagnes-du-caroux-parcours-6-la-verticale-du-caroux-mons-la-trivalle_TFOITILAR034V52KXBH/)



## INFOS PRATIQUES

- Trail
- MONS
- 5.8km
- 2h
- Moyen
- + 864m



PROFIL DE DÉNIVELÉ

**LÉGENDE**

- Itinéraire de Grinassèdes
- Étapes
- Points d'intérêts

**SURICATE**  
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
sentinelles.sportsdenature.fr



Le presque kilomètre vertical du Caroux !  
Des marches, des marches et des marches qui vont vous permettre de vous élever rapidement.

Ce parcours commence doucement depuis l'Office de Tourisme de Mons-la-Trivalle, avec un échauffement le long de la passerelle des Soupirs. Ensuite, la montée devient rapidement plus raide, avec de nombreuses marches qui vous mèneront jusqu'au sommet. Après le col de Bartouyre (côte 680), vous aurez un petit répit plat de 300 mètres avant de reprendre une pente plus légère après le carrefour de la piste des Biterrois.

Cet itinéraire en montée sèche vous conduira par l'emblématique sentier des gardes jusqu'à la table d'orientation du Caroux. Vous découvrirez un belvédère exceptionnel sur la vallée de l'Orb et la montagne noire. Une verticale idéale pour s'entraîner en côte et découvrir le plateau du Caroux. Arrivé au sommet, vous pourrez redescendre par le même chemin ou poursuivre pour redescendre par le parcours 5 des Gorges d'Héric.

## COMMENT VENIR ?



OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU  
CAROUX - MAISON DES MONTAGNES DU  
CAROUX

Avenue de la Gare  
34390 MONS

## QUI CONTACTER ?



ESPACE TRAIL MONTAGNES DU  
CAROUX - PARCOURS 6 - LA  
VERTICALE DU CAROUX

Tel : +33 4 67 97 06 65

Email : [tourisme@minervoys-caroux.com](mailto:tourisme@minervoys-caroux.com)

## Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Le sentier des gardes est un chemin emblématique qui vous conduira jusqu'à la table d'orientation du Caroux. Un panorama avec une vue imprenable sur la vallée de l'Orb et la montagne noire. Un parcours parfait pour travailler votre cardio et votre endurance en montée.

### Nos conseils

Sur l'itinéraire, le balisage trail est volontairement limité aux principales intersections. Entre deux balises trail, suivre le balisage randonnée (couleur à suivre précisée sur chaque lame trail).

## Les étapes du circuit

- 1 De 1-Départ à 2**  
Départ du parking de la Maison des Montagnes du Caroux Prendre la Voie Verte Passa Païs Direction Bédarieux
- 2 De 2 à 3**  
Arrivée à un petit pont de pierre ( Sortie 40) quitter la Voie verte, pour rejoindre le parking des Gorges en contrebas et le remonter pour rejoindre le Sentier des Gorges
- 3 De 3 à 4**  
La Passerelle des soupirs: Début des Gorges d'Héric , Site naturel classé composé de bassins naturels et de cascades. Traverser la passerelle et prendre à gauche le Sentier des Gardes .Monter es suivant les balisages GRP (Jaune /rouge) et PR (Jaune) pour rejoindre le carrefour St Martin.
- 4 De 4 à 5-arrivée**  
Carrefour St MartinContinuer sur votre Gauche en direction du refuge de Font salesse. Vous aller atteindre le Rocher de Lucet (alt 1000m) à l'intersection des chemins quitter le balisage points rouge et prendre sur la droite en direction de la table d'orientation qui clôture votre parcours

5 5-arrivée

## SUR VOTRE CHEMIN...



### OFFICES DE TOURISME

#### OFFICE DE TOURISME DU MINERVOIS AU CAROUX EN HAUT LANGUEDOC - MAISON DES MONTAGNES DU CAROUX

à moins de 500m du départ  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 06 65  
<https://www.minervois-caroux.com>  
Labels : Accueil Vélo



### PATRIMOINE NATUREL

#### LES GORGES D'HERIC

à 1.5km du départ  
**GORGES**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 67 97 06 65  
<https://www.minervois-caroux.com/fr/decoouvrir/gorges-d-heric.html>  
Labels : Oenotour



### VINS & PRODUITS DU TERROIR

#### LE MAS DU ROUYRE

à 3.5km 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



### GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

#### L'INTERLUDE

à moins de 500m du départ  
**GÎTE DE SÉJOUR**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 7 67 89 73 00  
<https://www.gite-interlude.com/>



### PATRIMOINE CULTUREL

#### DONJON DE COLOMBIERES SUR ORB

à 8km du départ  
**CHÂTEAUX ET SITES DE  
DÉFENSE**  
COLOMBIERES-SUR-ORB

#### DOMAINE DU JAUR

à 1.5km du départ  
**GÎTE DE SÉJOUR**  
MONS-LA-TRIVALLE  
+33 4 30 40 26 43