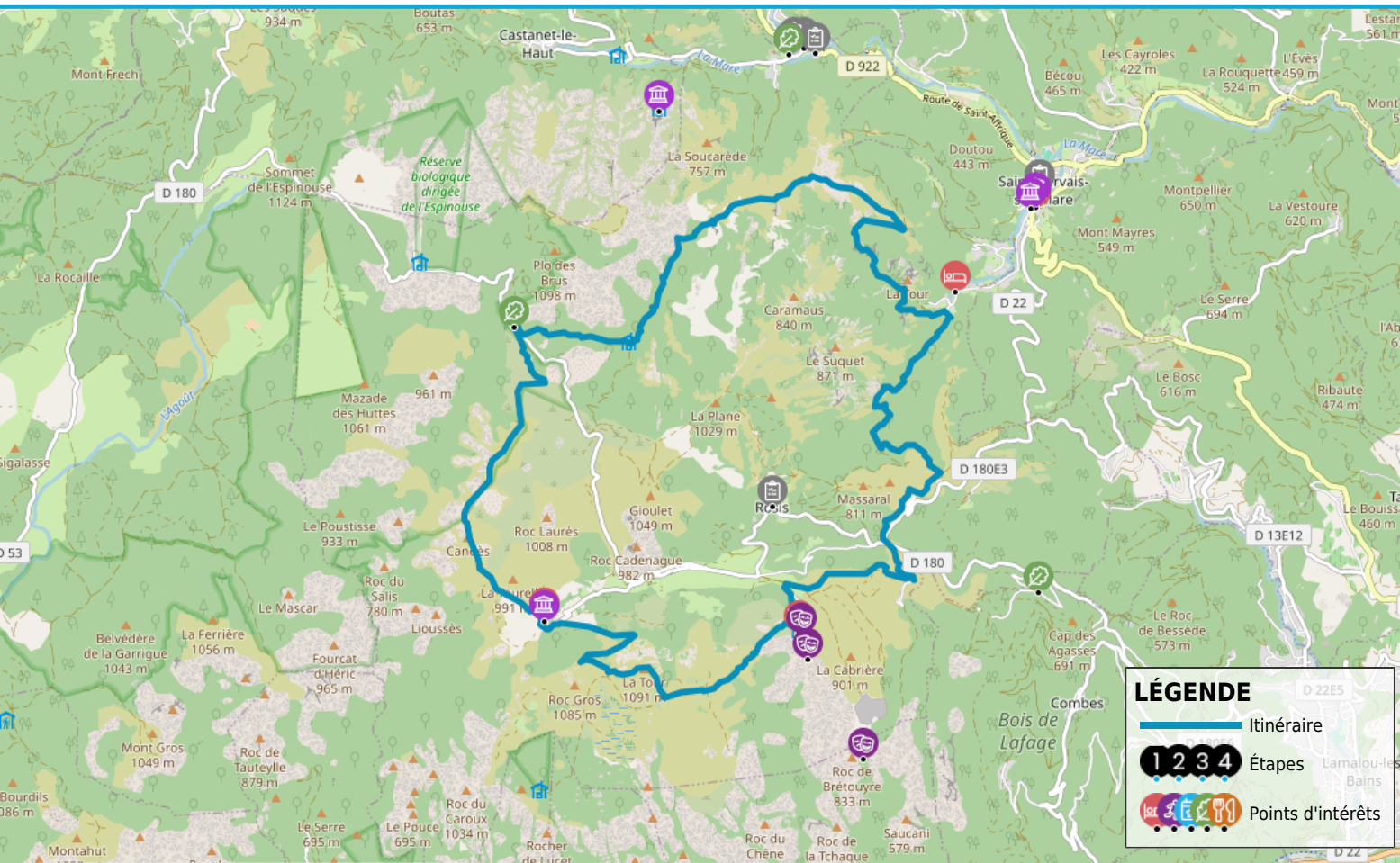


TRAIL ENTRE CAROUX ET ESPINOUSE

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-entre-caroux-et-espinouse-rosis_TFOITILAR034V52RZK3/



INFOS PRATIQUES

- Trail
- ROSIS
- Boucle
- 25.1km
- 4h 30 min
- Difficile
- + 1140m
- 1140m



PROFIL DE DÉNIVELÉ





Un trail sauvage et exigeant entre Caroux et Espinouse : crêtes, panoramas grandioses, montées musclées et passages mythiques comme le portail de Roquandouire.

Au départ du hameau pittoresque de Douch, ce parcours de 25,1 km vous entraîne au cœur du massif du Caroux et de l'Espinouse. Dès les premiers kilomètres, l'ascension vers la Tour vous plonge dans une ambiance minérale avec une vue à 360° sur les reliefs alentour.

La suite alterne passages techniques et panoramas spectaculaires : crête de la Serre de More, montée sèche de 250 m D+ en seulement 2 km, puis l'impressionnant Portail de Roquandouire, véritable arche naturelle suspendue dans le paysage. Plus loin, le hameau de Caissenols-le-Haut et son refuge autonome offrent une halte bienvenue avant la rude montée vers le col de l'Ourtigas (300 m D+ sur 2 km), cette fois à l'ombre des châtaigniers.

Un dernier plateau dégagé révèle des vues imprenables avant de rejoindre l'arrivée. Attention toutefois : le parcours est très exposé au soleil et les sources sont souvent à sec en été. Prévoir de l'eau en quantité et de bonnes jambes pour profiter pleinement de cette immersion entre Caroux et Espinouse !

COMMENT VENIR ?



PARKING ROUTE DE DOUCH
Douch
34610 ROSIS

QUI CONTACTER ?



BIT de FRAISSE-SUR-AGOUT

Tel : +33 4 11 95 08 06

Email :

fraise@destinationhautlanguedoc.fr

Nos conseils

Prévoir de l'eau

Consultez les prévisions météo jusqu'au moment du départ.

Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus.

Renseignez-vous sur l'état du parcours et sa difficulté auprès de l'Office de Tourisme.

SUR VOTRE CHEMIN...



SERVICES UTILES

Point d'eau potable
à 17.5km du départ
ROSIS

Point d'eau potable
à 6km du départ
ROSIS

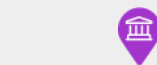
POINT D'EAU POTABLE
à 14km du départ
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE

TOILETTES PUBLIQUES
à 14km du départ
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE

Point d'eau potable
à 14km du départ
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE

Point d'eau potable
à 17.5km du départ
ROSIS

SITE D'ESCALADE DES BASSELS
à 6km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>



PATRIMOINE CULTUREL

LA CHAPELLE DE SAINT-EUTROPE
à 19.5km du départ
SITES RELIGIEUX
CASTANET-LE-HAUT
+33 5 32 11 09 45
<https://www.destinationhautlanguedoc.fr>



PATRIMOINE NATUREL

HAMEAU DE DOUCH
à moins de 500m du départ
BÂTIMENTS CIVILS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
<https://www.destinationhautlanguedoc.fr>

LA FORÊT DES ECRIVAINS COMBATTANTS
à 10km du départ
BOIS ET FORÊTS
COMBES
+33 4 67 95 70 91

MAISON CÉVENOLE DES ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES
à 14km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE
+33 4 67 23 68 88
<http://www.lamaisoncevenole.over-blog.com>

MASSIF DU CAROUX
à 17.5km du départ
MASSIFS ET MONTAGNES
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
<http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com>

SITE D'ESCALADE DE LAFAGE
à 5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

CHAPELLE DES PÉNITENTS BLANCS
à 14km du départ
SITES RELIGIEUX
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE

COL DE L'OURTIGAS
à 21km du départ
COLS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45

SITE D'ESCALADE DES ESTRETS
à 5km du départ
SITE NATUREL D'ESCALADE
COLOMBIERES-SUR-ORB
+33 4 67 97 06 65
<https://www.minervois-caroux.com/>

ROSIS
à 17.5km du départ
BÂTIMENTS CIVILS
ROSIS
+33 5 32 11 09 45
<http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com>



MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

LA BRUYERE - CHAMBRE SOLEIL
à 14km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE
+33 4 67 23 97 91
<https://la-bruyere.net>
Labels : Accueil Chemins de Compostelle

LA BRUYERE - CHAMBRE AFRICAINE
à 14km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE
+33 4 67 23 97 91
<http://la-bruyere.net>
Labels : Accueil Chemins de Compostelle

LA BRUYERE - CHAMBRE ORANGE
à 14km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
SAINT-GERVAIS-SUR-MARE
+33 4 67 23 97 91
<http://la-bruyere.net>
Labels : Accueil Chemins de Compostelle



GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

GÎTE RENÉ MAGNALDI
à moins de 500m du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
<https://www.facebook.com/GITESDEDOUCH>

GÎTE MARCEL CÈBE
à moins de 500m du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 61 22 96 25
<https://www.facebook.com/GITESDEDOUCH>

GÎTE DE LA FAGE
à 4.5km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 34 56 92 54
<https://www.hameau-de-la-fage.fr/>

GÎTE LE NEBUZON
à 12km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROSIS
+33 6 23 09 80 22
<https://www.gitenebuzon.com>