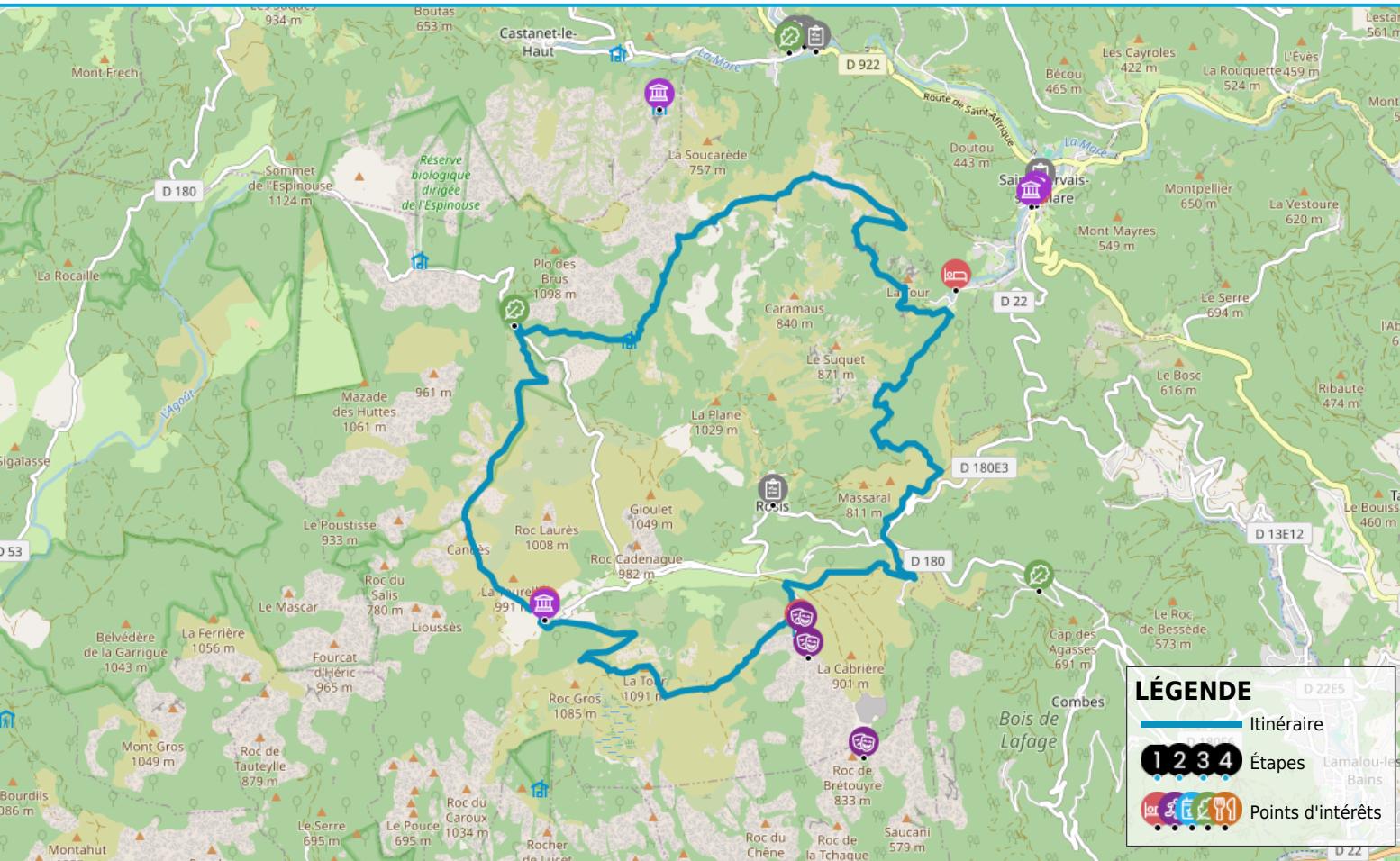


# TRAIL ENTRE CAROUX ET ESPINOUSE

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/tineraires-touristiques/trail-entre-caroux-et-espinouse-rosis\\_TFOITILAR034V52RZK3/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/tineraires-touristiques/trail-entre-caroux-et-espinouse-rosis_TFOITILAR034V52RZK3/)



PROFIL DE DÉNIVELÉ

## INFOS PRATIQUES

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





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 :  
[fraisse@destinationhautlanguedoc.fr](mailto:fraisse@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

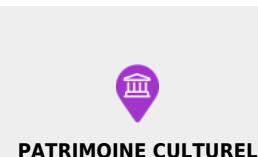
Point d'eau potable  
à 6km du départ  
ROSIS

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

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>

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

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

**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/>

**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/>

**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

**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>

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

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

**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>



## ACTIVITÉS & LOISIRS

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

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



## 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>



## MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES