

Zone N° 4		Région : Languedoc Roussillon	
Titre :		Massif du Caroux	
Département : 34 Hérault Commune de départ : Rosis Situation géographique : Gorges de la Colombière et d'Héric		Accès : Entre Lacaune et Lamalou les Bains	
Rando effectuée le : En 2005	Contact : Jean Marie Malgouyre Tel : 05 65 48 51 41	Club : Naucelle E-mail :	
Type de rando : • Linéaire <input type="checkbox"/> • Circuit <input type="checkbox"/> • <input checked="" type="checkbox"/> Etoile	Distance totale :45.....km. Durée totale :3..... jours		
Caractéristiques : Rando de moyenne montagne	Niveau de difficulté : * ** *** <input checked="" type="checkbox"/> facile <input checked="" type="checkbox"/> moyen difficile	Longueur des étapes ou temps de marche: 12km 15km 18km Dénivelée :600m/800m/350m Difficultés particulières : Remontée des Gorges d'Héric escarpée Dénivelée 800m d'un trait	

	Hébergements :	Renseignements (capacité d'accueil et restauration) , ravitaillement, contact .	Appréciation bof / moyen / bien / super
1	Gîte de la Fage Labellisé « gîte de France »	40 lits (chambres de 2 à 6 personnes) tel 04 67 95 10 14 email : lafage.caroux.com Pension complète avec repas chaud ou froid et petit déjeuner. ½ pension 27€ en 2005	super

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdrp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
 Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Carte IGN :	Topo guide : « l'Hérault à pied » ed. 2004
Guides ou accompagnateurs locaux :	
<p>Descriptif :</p> <p>Plateau calcaire au pied du massif de l'Espinouze et dominant la vallée de l'Orb. Plateau entaillé par les Gorges d'Héric et de la Colombière descendant de l'Espanouze.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les Gorges de la Colombière(♥♥)depuis le gite (12km ;4h. ; 600m de dénivelé positif cumulé.) 2. Les Gorges d'Héric (♥♥♥) depuis le village de Douch. Descente vers Héric en suivant le GR 7 puis suivre les gorges pour remonter d'un trait à travers bois. (15km ;6h ;800m de dénivelé positif cumulé). 3. Tour du plateau : 10 et 18km (2 boucles en 8) <p>Soit remonter les gorges sauvages qui entaillent le plateau, soit parcourir le plateau et les corniches dominant la vallée de l'Orb.</p>	
Remarques et impressions :	
<p>Accéder à la carte sur le site [http://www.geoportail.fr/] /taper le nom de la commune de départ indiqué sur cette fiche,/ choisir l'option carte,/ ajuster l'échelle aux environs des 1/10000 pour visualiser les GR,/ circulez sur la carte en utilisant la main.</p>	

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.