

## **15-RW50 Caroux et Espinouse, l'Ascension en Montagne du Haut Languedoc**

**Avec Jean Dunaux (à contacter par le Kifaikoi sur le site du Club)**



**Randonnée semi-itinérante**

**Du 14 au 17 mai 2015**

**Niveau physique : soutenu**

**Niveau technique : Δ**

**Hébergement en refuge communal**

**Transport libre**

**Nombre de places 8 (dont l'organisateur)**

**Participation aux frais : 220€ base 6 part.**

**Inscription à partir du 03 février 2015**

**Accord préalable obligatoire**

### **Présentation**

Au coeur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, les vallées de l'Orb et du Jaur au nord de Béziers, offrent des trésors naturels, cachés entre cimes et garrigues.

Le Caroux, « montagne de lumière » sert de repère aux marins méditerranéens qui l'ont surnommés « la femme couchée ». Massif gneissique très escarpé, il se prête parfaitement à la pratique de la randonnée soutenue. Son plateau est recouvert de landes de genêts à balais et de callunes.

Les Monts de l'Espinouse sont le massif montagneux le plus sauvage de l'Hérault, avec un sommet qui culmine à 1152 m d'altitude.

## Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun mais la sortie sera calée sur les horaires des trains suivants :

- Aller jeudi 14 mai  
Paris Gare de Lyon TGV 07h 13 arrivée Montpellier 10h 34  
TER de Montpellier 10h50 arrivée 11h33 Béziers  
Transfert en minibus de Béziers à Verdier le Haut
- Retour dimanche 17 mai  
Transfert en minibus de Lamalou à Béziers  
TGV de Béziers 17h34 arrivée 21h53 Paris Gare de Lyon

## Programme

### Jeudi 14 mai vers les Gorges d'Héric

Le Verdier Haut (200m) On casse d'abord la croute au Pont des Soupirs. Rochers Marre, Col de Bartouyre (677 m), Refuge de Font Salese (1 045 m), Jasse d'Alingri, Douch (897 m)  
Nuit au refuge Marcel Cèbe à Douch  
+900m –150 m de dénivelée, 3h30 de de marche environ.

### Vendredi 15 mai un tour dans le Caroux

Roc de Mato-Capel, Roc du Bonte, Rochers du Sarrazine, Barraque de Cayous (704 m), Col de l Baume de Roucayrol (774 m), la Tour Verte, Col de la Siège, Arrête de Fage, La Fage (762 m), Jasse de Loucla, Jasse de l'Ermite, Douch (897 m)  
Nuit au refuge Marcel Cèbe à Douch  
+670 m –670 m de dénivelée, 7 heures de marche environ.

### Samedi 16 mai par les Monts de l'Espinouse

Coulets d'Estrets (1032 m), Serre d'Aret (1064 m), Pont du Vialais (804 m), La Croix de l'Espinouse (1 119 m), Sommet de l'Espinouse (1 124 m), Roc Brisé (1 052 m), Catanet le Haut (451 m), St Gervais sur Mare (329 m)  
Nuit au refuge communal de Saint Gervais sur Mare (Repas au Café Bar)  
+700 m –1 200 m de dénivelée, 8 heures de marche environ.

### Dimanche 17 mai de St Gervais sur Mare à Lamalou les Bains

Cours le Bas (359 m), Col d'Aussières (810 m), Rosis (757 m), Col des Avels (800 m), Forêt des Ecrivains Combattants (705 m) Lamalou-les-Bains (250 m)  
+500 m –600 m de dénivelée, 6 heures de marche environ.

Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire (et possible) par l'organisateur en fonction de différents aléas, notamment météorologiques.

La participation aux frais (à régler à l'inscription) comprend l'hébergement en demi-pension au Refuge Marcel Cèbe à Douch, la nuit en refuge communal à St Gervais et repas au Café-bar, les transferts de Béziers aller-retour en minivan.

Ne sont pas compris les en-cas et boissons diverses, transport SNCF.  
Ce montant est calculé sur une base de 6 participants (192€ si 8 participants).

### Matériel indispensable :

- rechanges, polaire & chaussures légères pour le soir, nécessaire de toilette dont serviette, drap housse (sac à viande) ou sac de couchage, bouchons d'oreilles
- tous médicaments personnels, avec leur ordonnance médicale

**Le CAF propose une assurance annulation, qui garantit le remboursement en cas d'annulation pour cause imprévisible. Pensez à y souscrire lors de l'inscription !**