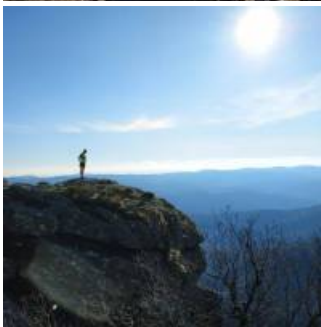
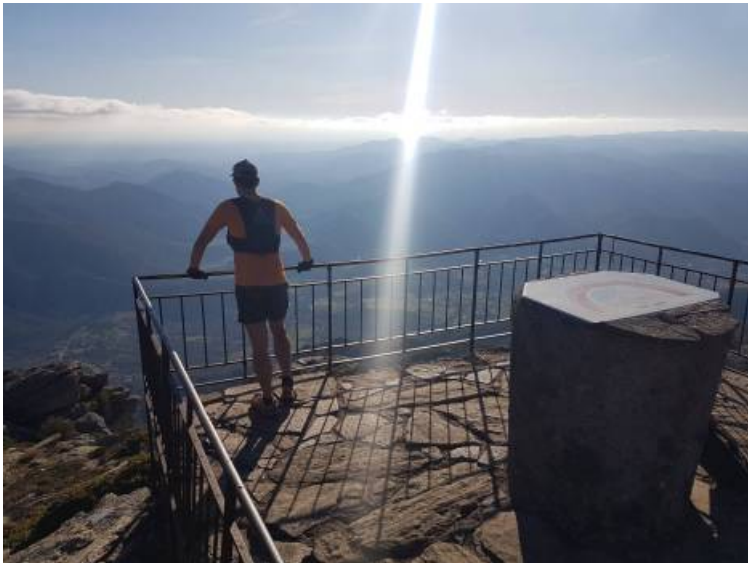


# LANGUEDOC NATURE Séjour 7 : Trail sur le GR7

- [Séjours](#)



Coup de coeur

Avec ses 20 ans d'expérience et son engagement dans le tourisme durable, Frédéric vous propose des séjours responsables et offrant une découverte intimiste du Parc naturel régional du Haut-Languedoc.

Les temps forts du séjours : le lac de Vézoles (et le Saut !), le Caroux et son ambiance réellement "montagne", la présence des mouflons méditerranéens, les sentiers joueurs, les panoramas sur la Méditerranée et les Pyrénées ...

4 jours de Trail sur le GR®7

Le GR ® 7 est un itinéraire mythique bien connu des randonneurs qui part des Vosges (Ballon d'Alsace) pour les Pyrénées (en Andorre). Sur ce tronçon du Massif Central, un parcours somptueux vous attend au coeur du PNR du Haut Languedoc.

Ce tracé a été repéré par des traileurs qui sont unanimes pour sa pratique en mode trail itinérant. Il présente tout ce que vous - pratiquant régulier du trail - recherchez : chemins "roulants", monotraces joueurs, sentiers techniques, alternance de montées et descentes... Suivant vos aspirations, votre niveau ou vos défis, les tronçons proposés sauront vous combler sans aucun doute !

Tout est donc réuni pour mettre l'aventure à portée de vos semelles ... Osez l'itinérance, son goût est inimitable !

Empire du mouflon, réintroduit avec succès au milieu des années 1960, les Montagnes du Caroux se caractérisent par un terrain très escarpé aux petits airs de Corse. Les reliefs passent rapidement de 200 à 1000 m d'altitude et sont parcourus de sentiers typés et techniques. Véritable balcon sur la mer Méditerranée et la chaîne des Pyrénées, l'itinéraire est un régal pour les yeux.

Ici, tous les kilomètres se gagnent, nous sommes sur un véritable terrain de trail, joueur et exigeant. Les récompenses qu'offrent les nombreux points de vue et les diversités paysagères n'en sont que plus appréciées.

Et pour couronner le tout, vous aurez certainement la chance de croiser le chemin du mouflon, maître des lieux et emblème du massif.

Etape 1 : 25 km - dénivelé : + 1150/- 350 m

Etape 2 : 30 km - dénivelé : + 1000/- 1850 m

Etape 3 : 21 km - dénivelé : + 600/- 380 m

Etape 4 : 20 km - dénivelé : + 400/- 620 m

Ce séjour est proposé toute l'année.

Formule liberté : Vous disposez du tracé des étapes, les cartes IGN correspondantes, la fiche cartoguide du parcours, les traces GPS au format GPX et le topo-synthèse détaillé du parcours. Votre hébergement et votre restauration sont réservés par nos soins.

Nous intégrons le transport de vos bagages d'hébergement en hébergement.

Formule encadrée : Possibilité d'envisager ce trail dans une formule stage avec la présence d'un guide spécialiste du trail. L'occasion de se perfectionner dans la gestion de l'effort, de la récupération et autres spécificités de la discipline.

Nous suivre

[Site de Languedoc Nature](#)

## Contact

CERTAIN Frédéric

## Adresse

LANGUEDOC NATURE

25 rue des Charmettes

34681

SAINT GEORGES D'ORQUES

[07 32 57 33 14](tel:0732573314)

[fred@languedoc-nature.com](mailto:fred@languedoc-nature.com)

Parc

Véritable balcon ouvert sur les plaines viticoles du Languedoc et les vastes étendues céréalières du Lauragais, le Parc naturel régional du Haut-Languedoc s'appuie sur les derniers contreforts méridionaux du Massif central.



Nous écrire

Nom

Prénom

Courriel

Courriel

Confirmer l'adresse de courriel

Téléphone

Message

Courriel marqué

CAPTCHA



Quel code est dissimulé dans l'image ?  Saisir les caractères affichés dans l'image.  
Cette question sert à vérifier si vous êtes un visiteur humain ou non afin d'éviter les soumissions de pourriel (spam) automatisées.