

Redescendre par le même chemin ou poursuivre sur le parcours n°5 rouge

**Table d'orientation**  
 Redescendre par le même chemin ou poursuivre sur le parcours n°5 rouge  
 Monter en suivant le balisage GRP (jaune/rouge) et PR jaune pour rejoindre le carrefour Saint Martin (montée de 2.7km et 480m+).  
 Traverser la passerelle et prendre à gauche direction refuge de Font Salese. Au Rocher de Lucet (alt.1000m), à l'intersection de sentiers, quitter le balisage points rouge et prendre à droite pour rejoindre la table d'orientation. Aller jusqu'à la table d'orientation.  
**Passerelle des soupirs** : début des Gorges d'Héric, site naturel classé, composé de bassins naturels et cascades.  
 Carrefour Saint Martin : Tourner à gauche direction refuge de Font Salese. Au Rocher de Lucet (alt.1000m), à l'intersection de sentiers, quitter le balisage points rouge et prendre à droite pour rejoindre la table d'orientation. Aller jusqu'à la table d'orientation.

Sur l'itinéraire, le balisage trail est volontairement limité aux principales intersections. Entre deux balises trail, suivre le balisage randonnée (couleur à suivre précisée sur chaque lame trail).  
**Départ de l'office de tourisme de Mons-la-Trivalle** : prendre la rue qui longe sur la gauche le café. Tourner à droite rue de la Justice puis poursuivre tout droit la route des Gorges d'Héric sur 600m.  
**Intersection** : à la croix, tourner à gauche et continuer à monter la route des Gorges d'Héric sur 700 m pour rejoindre la passerelle des Soupirs.

## Circuit 6 orange - Verticale du Caroux

### Espace Trail Montagnes du Caroux

### Circuit 6 orange Verticale du Caroux

Difficile  
1h - 2h20

En cas d'accident

112

Avant de partir :

- 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 (ouverture, enneigement ...) et sa difficulté :

Office du Tourisme  
du Minervoix au Caroux  
+33 (0)4 67 23 02 21

**Un problème sur le parcours ?**  
 Signalez-le en vous connectant sur la page  
<https://espacestrail.run/fr/montagnesducaroux/parcours/52434>

ou en téléchargeant l'application  
Trail Connect



**Départ/Arrivée : Office du Tourisme Mons-la-Trivalle**

Cet itinéraire en montée sèche vous conduira par l'emblématique sentier des gardes jusqu'à la table d'orientation du Caroux. Vous découvrirez un belvédère exceptionnel sur la vallée de l'Orb et la montagne noire. Une verticale idéale pour s'entraîner en côte et découvrir le plateau du Caroux. Arrivé au sommet, vous pourrez redescendre par le même chemin ou poursuivre pour redescendre par le parcours 5 des Gorges d'Héric.

5.8 km

860 m+

Balisage



+ Rando

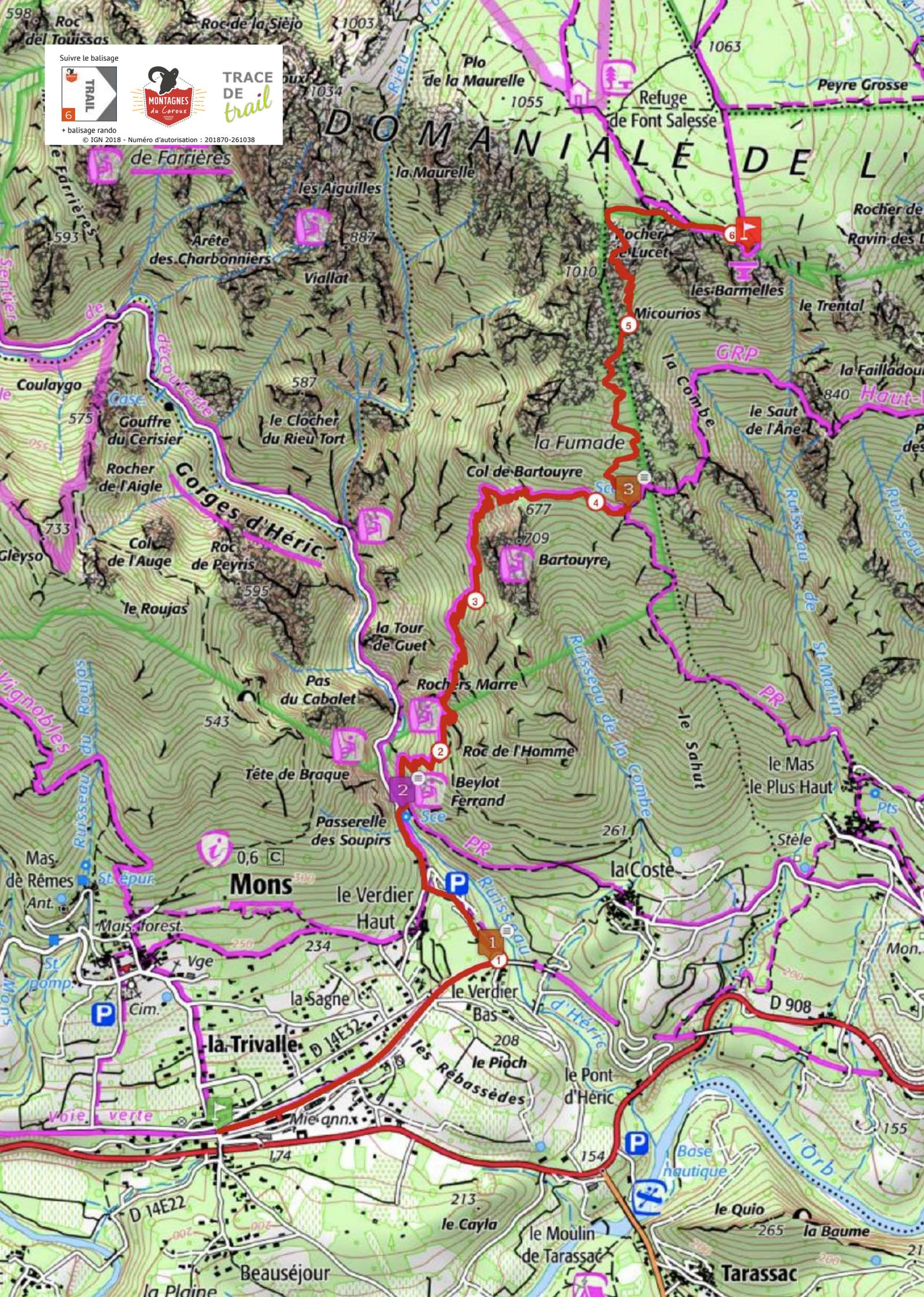
trail

PARCOURS DE



TRACE DE trail





Suivre le balisage



**TRACE DE trail**

+ balisage rando  
© IGN 2018 - Numéro d'autorisation : 201870-261038

# DOMANIALE DE L'

de Farrières

Refuge de Font Salesse

Gorges d'Heric

Mons

la Trivaille

Tarassac