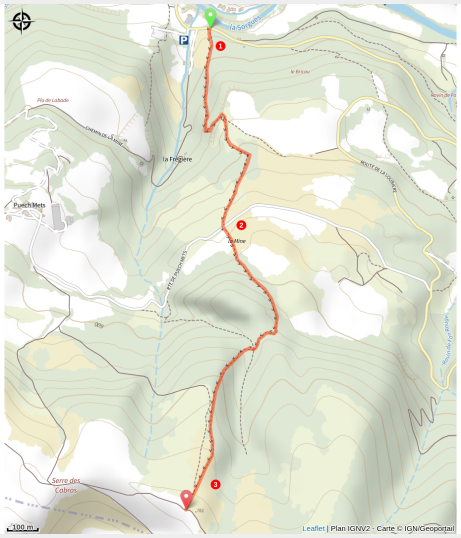
Crono Muro de la Loubière

Des falaises de Roquefort au Rougier



Plateau de la Loubière (Fest'Trail Causses & Rougier)



Una subida vertical llena de emociones fuertes. Desde el valle del Sorgues, ¡conquiste el altiplano de La Loubière por el camino más corto y exigente posible!

Secuencia de adrenalina en el corazón de los Grands Causses. Con sus fuertes pendientes y su abrupto comienzo entre los bosques, este recorrido es todo un desafío para los corredores. Es fundamental dosificar bien los esfuerzos. El esfuerzo merece la pena: en la cima, el altiplano de La Loubière, con su paisaje de enebros y sus impresionantes vistas panorámicas sobre los Rougiers.

Información útil

Práctica : Trail

Duración : 30 min

Distancia : 2.1 km

Desnivel positivo : 380 m

Dificultad : Muy dificìl

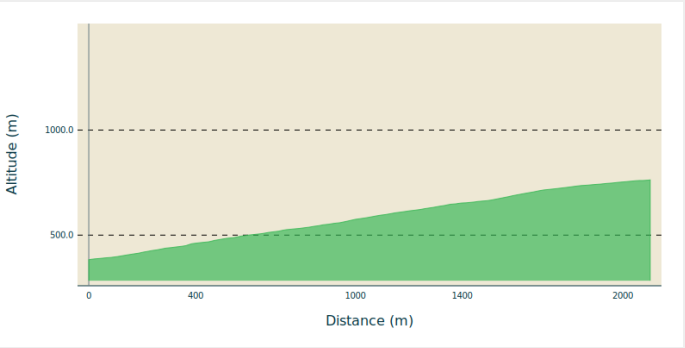
Tipo : Montée

Temática : Point de vue

Itinerario

Salida : Aparcamiento para senderistas debajo del cementerio de Lapeyre
Llegada : Meseta de la Loubière
Puntos de interés : PR
Cities : 1. Versols-et-Lapeyre

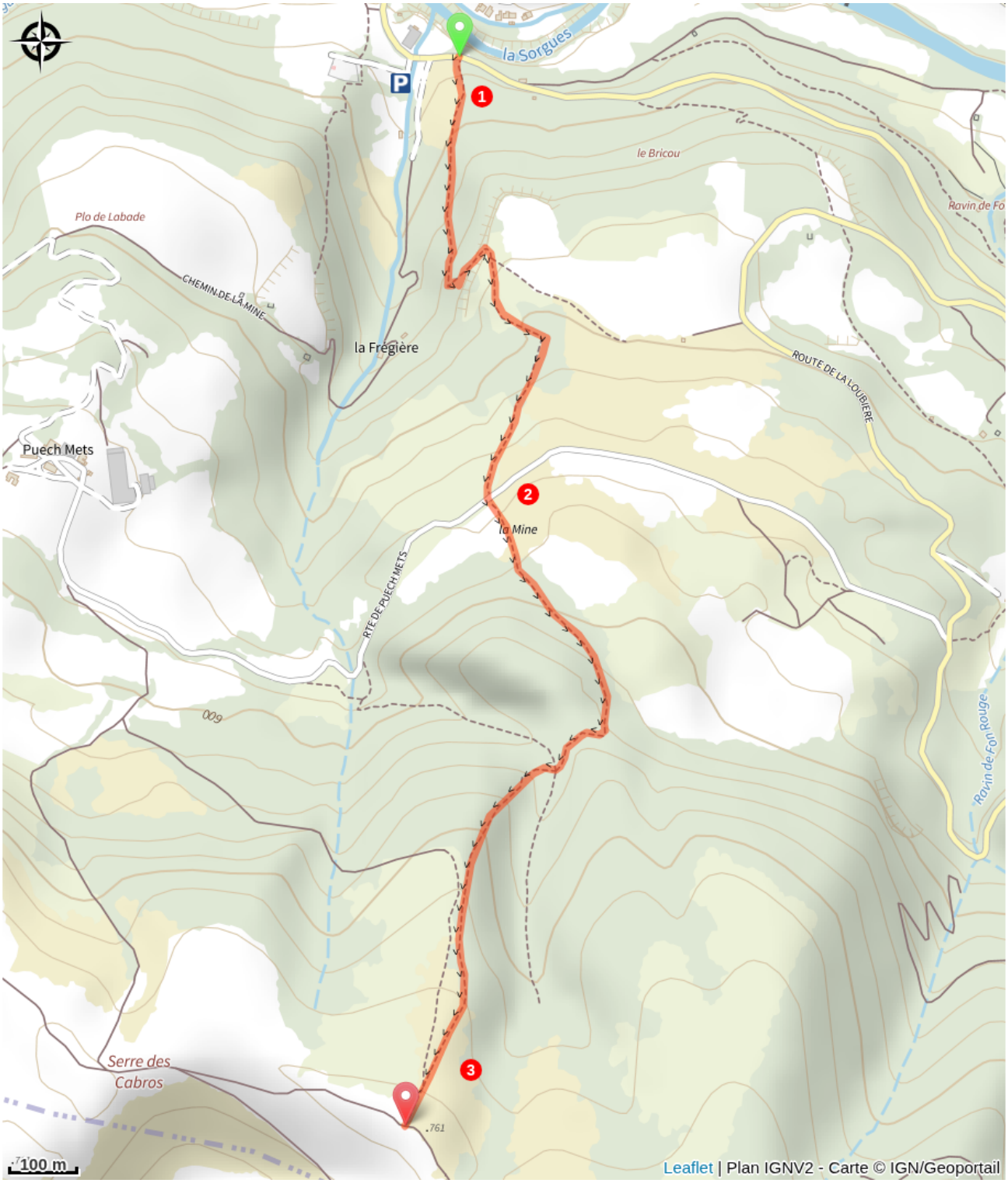
Perfil altimétrico



Altitud mín 383 m Altitud máx 763 m

1. La placa "Départ Chrono Mur de la Loubière" está situada en el cruce de salida. Siga el sendero de una sola pista, señalizado en amarillo, y las flechas específicas "Chrono Mur de la Loubière" hasta la intersección con la carretera.
2. Cruce la carretera de Puech-Mets y continúe todo recto siguiendo las indicaciones "Chrono Mur de la Loubière".
3. Al llegar al límite del bosque, continúe todo recto en dirección a la Serre des Cabros. La placa "Arrivée Chrono Mur de la Loubière" le espera al final de esta última recta.

En su camino...


la Sorgues
le Bricou
Plo de Labade
CHEMIN DE LA MINE
la Frégière
ROUTE DE LA LOUBIÈRE
Puech Mets
la Mine
RTE DE PUECH METS
Serre des Cabros
100 m
Leaflet | Plan IGNV2 - Carte © IGN/Geoportail

Información útil

⚠ Recomendaciones

Reserva de agua de 1L - reserva energética

Lleve calzado adecuado: el sendero es bastante pedregoso y presenta fuertes pendientes.

Recorrido peligroso en caso de condiciones meteorológicas adversas (lluvias intensas, tormentas).

Calentamiento

Corra unos veinte minutos antes de comenzar la subida.
Para realizar el crono :

1. Tome la dirección de Lapeyre y continúe por el camino de Lourdes en dirección al Pont Vieux.
2. Siga en dirección a Gissac y gire por el camino de Bricou en dirección a Versols.

El método de Guéna

Gestione la primera parte de la subida hasta la carretera, alternando entre caminar y correr en función de la pendiente.

Atención: la segunda mitad, después de cruzar la carretera de Puech-Mets y hasta el altiplano de La Loubière, presenta una fuerte pendiente. Si ha gestionado bien la primera parte, ¡es aquí donde podrá ganar tiempo!

Mejore su tiempo

Para motivarse, nada mejor que unas condiciones de competición que le ayuden a mejorar su crono. La creación del reto "Chrono Mur de la Loubière" puede ser una buena oportunidad para superarse y animarse a batir a sus compañeros de trail.

Preparación recomendada

- Velocidad en subida: realizar sesiones de VMA en cuesta (por ejemplo, 2 series de 10 × 30 s, recuperando durante el descenso).
- Fuerza muscular: realizar sprints en cuesta y ejercicios de fortalecimiento del core.
- VMA en subida: por ejemplo, 6 series de 3 min con 3 min de recuperación caminando a paso rápido.

Gear

Lleve consigo una reserva de agua y ropa adecuada.

How to come ?

Transportes

Toda la información está disponible en el sitio web de la oficina de turismo.

Acceso por carretera

Versols-et-Lapeyre : a 15 minutos al sur de Saint-Affrique por la D7 y después la D92.

Parking recomendado

Aparcamiento para senderistas

Puntos de información

OT Pays du Roquefort (St-Affrique)
Boulevard Aristide Briand, 12400 Saint-Affrique

contact@roquefort-tourisme.fr
Tel : 0565585600
http://www.roquefort-tourisme.fr/

