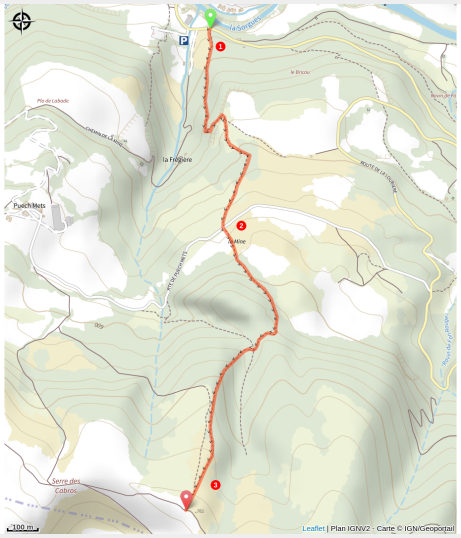
Chrono Mur de la Loubière

Des falaises de Roquefort au Rougier



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



Une montée verticale riche en sensations fortes. Au départ de la vallée de la Sorgues, allez à la conquête du plateau de la Loubière par le chemin le plus court et le plus exigeant possible !

Séquence adrénaline au pays des Grands Causses. Avec ses pentes raides et son démarrage abrupt à travers bois, ce parcours est un véritable challenge pour les runners. Une bonne gestion des efforts s'impose. Le crapahutage en vaut la peine, avec, au sommet, le plateau de la Loubière, son paysage de genévriers et son panorama imprenable sur les Rougiers.

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 30 min

Longueur : 2.1 km

Dénivelé positif : 380 m

Difficulté : Très difficile

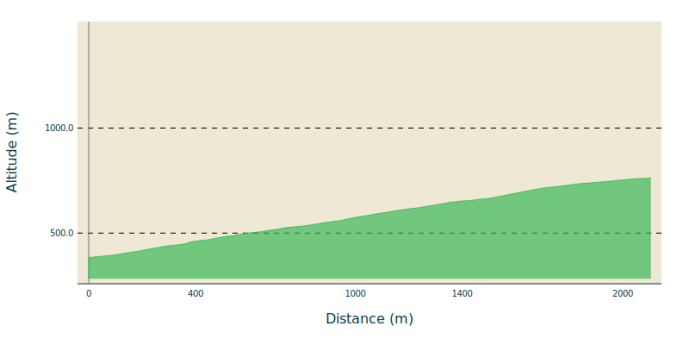
Type : Montée

Thèmes : Point de vue

Itinéraire

Départ : Parking randonneur en contrebas du cimetière de Lapeyre
Arrivée : Plateau de la Loubière
Balisage : PR
Communes : 1. Versols-et-Lapeyre

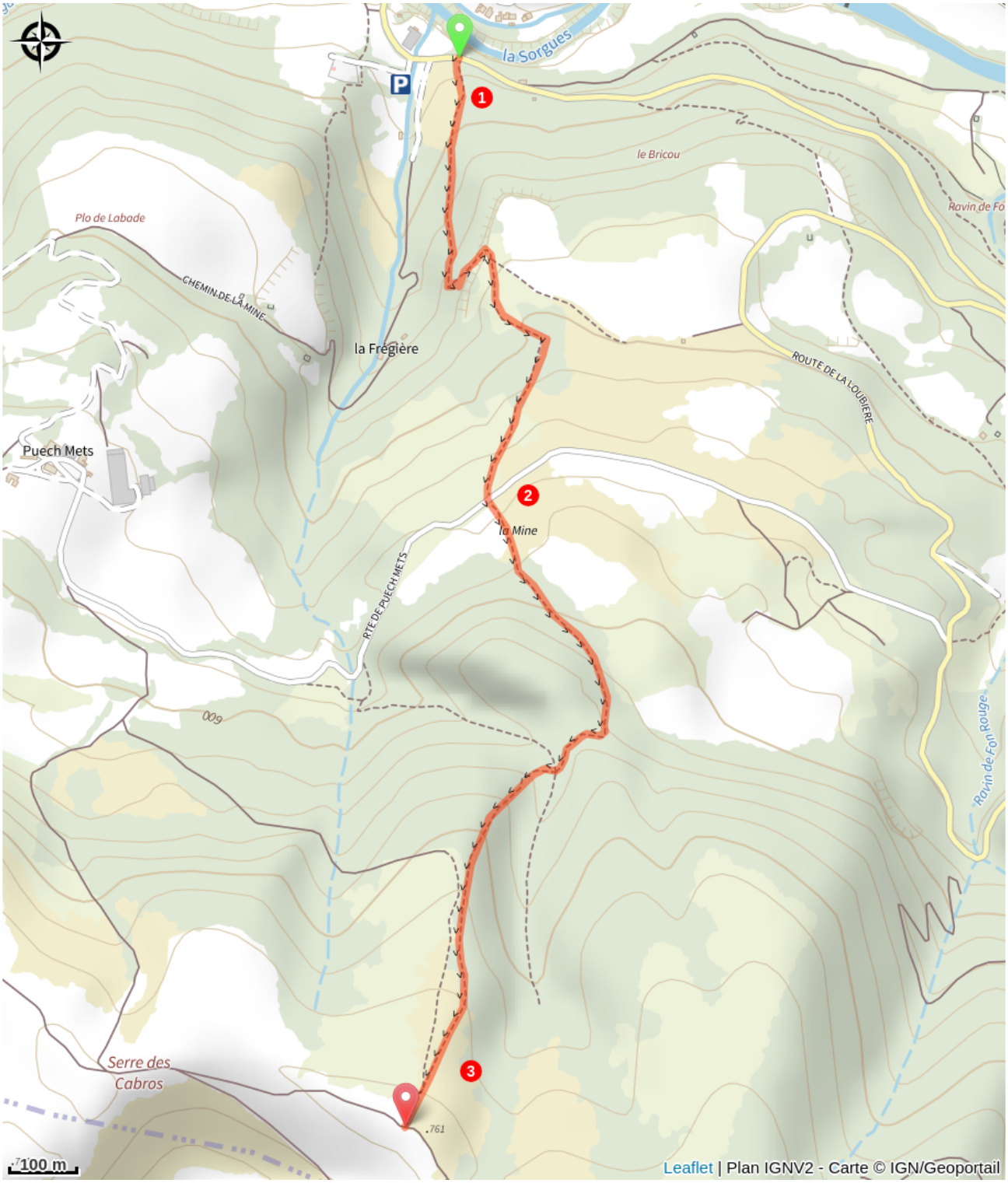
Profil altimétrique



Altitude min 383 m Altitude max 763 m

1. La plaque "Départ Chrono Mur de la Loubière" est apposée au carrefour du départ. Suivre le monotrace balisé en jaune et les flèches spécifiques "Chrono Mur de la Loubière" jusqu'à l'intersection avec la route.
2. Traverser la route Puech-Mets et continuer tout droit en suivant le fléchage "Chrono Mur de la Loubière".
3. Arrivé en lisière de forêt, continuer tout droit en direction de la Serre des Cabros. La plaque "Arrivée Chrono Mur de la Loubière" vous attend au bout de cette dernière ligne droite.

Sur votre route...



Toutes les informations pratiques

⚠ Recommandations

Réserve d'eau de 1L - réserve énergétique

Prévoir de bonnes chaussures, sentier assez caillouteux avec de fortes pentes.

Parcours dangereux en cas de mauvaises conditions climatiques (fortes pluies, orages)

S'échauffer

Courir une vingtaine de minutes avant d'attaquer la montée.
Pour faire un chrono :

1. Prenez la direction de Lapeyre et continuer sur le chemin de Lourdes en direction du Pont Vieux
2. Prenez la direction de Gissac et tourner sur le chemin du Bricou en direction de Versols

La méthode de Guéna

Gérer la première partie de l'ascension jusqu'à la route en alternant marche et course à pied selon la difficulté de la pente.

Attention, la deuxième moitié après la traversée de la route de Puech Mets jusqu’au plateau de la Loubière présente une forte pente. Si vous avez bien géré la première partie , c’est à cet endroit que vous pouvez gagner du temps!

Améliorer son temps

Pour vous booster, rien de tel que des conditions de compétitions pour vous aider à améliorer votre chrono. La mise en place du challenge "Chrono Mur de la Loubière" pourrait être votre atout pour essayer de vous surpasser et vous donner l’envie de battre vos amis traileurs!

La préparation recommandée

- La vitesse en côte en faisant des séances de VMA en côte (type 2 séries de 10 × 30’’ avec récup en descendant)
- La force musculaire avec des sprints en côte et du travail de gainage
- La VMA ascensionnelle (type 6 séries de 3 min avec 3 min de récupération en marche rapide)

Matériel

Prévoir une réserve d’eau et une tenue adaptée.

Comment venir ?

Transports

Toutes les informations sur le site de l'office de tourisme.

Accès routier

Versols-et-Lapeyre : 15 min au sud de Saint Affrique par la D7 puis la D92.

Parking conseillé

Parking randonneur

Lieux de renseignement

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

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

