Trail N°22 - St-Guiral Vertical

Des Gorges du Tarn au Causse du Larzac



Depuis le St-Guiral... (Virginie Govignon - OT Larzac et Vallées)



De lacets forestiers en sections rocailleuses, un vertical exigeant et de toute beauté sur la montagne de Labarthe pour approcher du pic Saint-Guiral, aux portes du Parc national des Cévennes

Gérez bien votre allure ! Avec ses relances d'après-côte, ses cassures de rythme, cette ascension jusqu'aux abords du rocher Saint-Guiral s'annonce hautement technique. Un vertical avec une pente de 11,4% en moyenne et des passages à 37%, couronné par des panoramas absolument somptueux sur les Causses et les Cévennes

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 1 h 45

Longueur : 10.7 km

Dénivelé positif : 856 m

Difficulté : Moyen

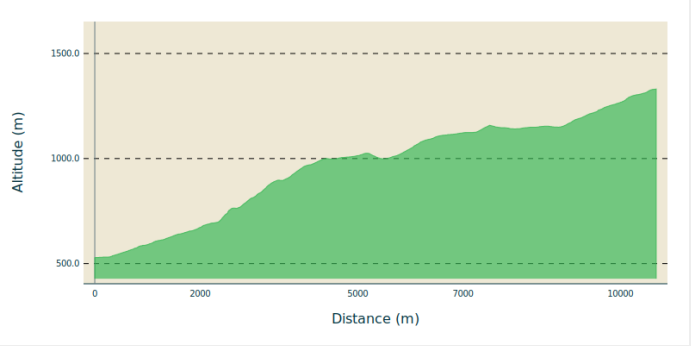
Type : Montée

Thèmes : Géologie, Point de vue

Itinéraire

Départ : Base de loisirs de la Roque (D114), St-Jean du Bruel
Arrivée : Base de loisirs de la Roque (D114), St-Jean du Bruel
Balisage : Grands Causses Espace Trail
Communes : 1. Saint-Jean-du-Bruel
2. Sauclières

Profil altimétrique



Altitude min 528 m Altitude max 1331 m

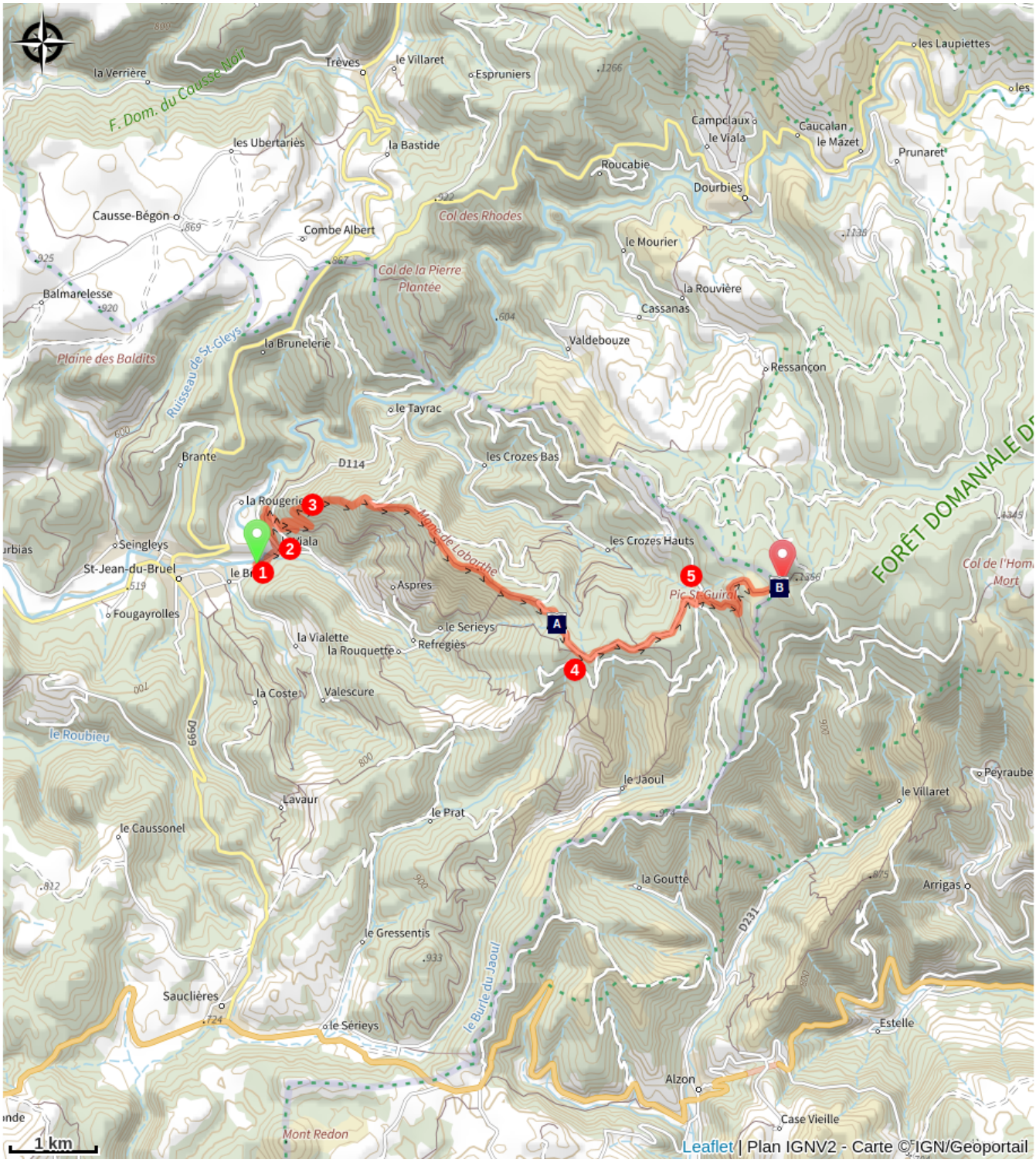
La durée du parcours peut varier de 1h15 à 2h30 selon le niveau du pratiquant.

1. Depuis le parking rejoindre le hameau du Viala, le traverser.
2. A la sortie du hameau, seulement après 400m de plat prendre le sentier à droite. L'ascension débute sur ce sentier s'élevant en grands lacets dans une belle forêt pour rejoindre une immense dalle rocheuse, formant un triangle de falaises très distinctif, un passage technique à souhait, de la belle rocaille où prudence et vigilance sont requises.
3. Passé cet obstacle naturel avec 235m+ avalés (km 2,6 et 764m d'alt.), se diriger à droite vers la montagne de Labarthe, cette longue crête qui ondule à découvert dans les genêts au dessus du ruisseau du Viala et des hameaux encastrés dans ce profond vallon, Refregiès et Le Serieys.
4. A proximité de la pointe du Pal (km 6,9 et 1120 m d'alt.), le parcours s'assagit dès lors que l'on accède à cette belle piste tout en balcon pour rejoindre le col de la Guérite (km 8,9 et 1150m d'alt.).
5. Passé ce grand carrefour forestier, grimper pour la dernière partie de ce KM Vertical soit 1,8 km et 180 m+ pour apercevoir le sommet du St-Guiral qui émerge telle une fusée dans ce petit oasis de bruyère. Le point final de cette ascension est l'entrée dans le Parc des Cévennes à 80 m du St-Guiral qui ne s'escalade pas.

Retour au point de départ par le même chemin qu'à l'aller ou par le circuit n°22 St-Guiral Circus (environ 18km jusqu'à St-Jean).

Recommandations:
Réserve d'eau de 1,5 l indispensable, coupe vent et réserve énergétique.

Sur votre route...



📖 Roc de la Lune (A)

📖 La légende des trois ermites (B)

Toutes les informations pratiques

UNESCO Causses et Cévennes

Cet itinéraire est situé dans la zone cœur du Bien Causses et Cévennes, paysage culturel de l'agropastoralisme méditerranéen.

Comment venir ?

Transports

Se déplacer en bus ou en train, en covoiturage Aires de covoiturage, en autostop Rezopouce

Accès routier

A 42 km au sud-est de Millau par le D809, la D999 ou par la D991 et D999 (Gorges de la Dourbie), puis la D114.

Parking conseillé

Base de loisirs de la Roque (D114)

Lieux de renseignement

Office de Tourisme Larzac et Vallées
Place du Claux, 12230 NANT

infos@tourisme-larzac.com
Tel : +33(0)565622364
http://www.visit-larzac.com/



Source

PROJET FINANCÉ DANS LE CADRE DU PÔLE DE PLEINE NATURE "GRANDS CAUSSES - LÉVÉZOU"

Espace Trail cofinancé par l'Union Européenne

Sur votre route...



📖 Roc de la Lune (A)

Rendu célébre par le trail qui porte le même nom et qui a lieu à la fin du mois d'avril, le rocher du Roc de la Lune est connu depuis fort longtemps par les habitants. En effet, une petite cavité dans le rocher côté nord, recueille de l'eau et selon les croyances, cette eau aurait une infinité de vertus qui permettraient de guérir certaines maladies des femmes et des bestiaux. Cette source serait sous la protection d'une fée mystérieuse qui l'alimenterait et lui attribuerait ces propriétés miraculeuses. Il fallait cependant faire une offrande à la fée pour que l'eau révèle tous ses effets bénéfiques. De plus, le remplissage de la source serait influencé par les phases de la lune: quand la lune est pleine, le bassin se remplit et déborde.

Attribution : Joël Atché



📖 La légende des trois ermites (B)

Saint-Guiral est cité dans la légende des trois ermites dont les versions varient du Sud Rouergue aux Cévennes et jusqu'à la Méditerrannée, mais avec un thème identique: les trois fils d'un seigneur sont amoureux de la même jeune fille. Cette dernière ne pouvant se résoudre à faire un choix, promet d'épouser celui qui sera le plus valeureux en croisade. A leur retour de Terre Sainte, les trois frères rencontrent un cortège se dirigeant vers le cimetière, la jeune fille était morte de chagrin. Les trois frères décident alors de se faire ermites.
Une version locale diffère : Guiral, Sulpice et Alban, fils du Seigneur de Roquefeuil sont amoureux de Berthe de Cantobre. Pour elle, seul le vénérable abbé Bernard du monastère bénédictin de Nant pouvait trancher. Ce dernier fit lire les saintes écritures à chacun des frères qui furent, un à un, touchés par la grâce de Dieu et décidèrent de se faire ermite. De son côté, Berthe se retira dans l'abbaye de Nonenque, monastère de femmes, dans la vallée de la Sorgues.

Attribution : Escapade St-Jeantaise