

Nbre	Date	Départ	Arrivée	Distance	Temps	Moyenne	Dénivellé -	Dénivellé +	Lieu Nuitées	Infos	email	Tél.
	21.05.24	Lausanne	Montpellier - Lodève						Chez Bruno - Accueil pèlerins, randonneurs, 🏕️	confirmer 3j avant		0033 6 51 31 14 20
1	22.05.24	Lodève	La Plane	26 km	06.20 h	4.11 km/h	782 m.	717 m.	Camping La Sieste (200m au nord La Plane) (245 m)	🏕️		0033 4 67 23 72 96
2	23.05.24	La Plane	Lamalou les Bains	19.2 km	06.10 h	3.11 km/h	545 m.	592 m.	Hôtel Restaurant Galimar (183 m) 🏠	50 €		0033 4 67 95 22 99
3	24.05.24	Lamalou les Bains	Héric	21.6 km	06.10 h	3.5 km/h	1217 m.	869 m.	Buvette Héric 🏠 appeler juste 2 j. avant (910 m)	Tente	Mme Clavel	0033 4 67 97 77 29
4	25.05.24	Héric	Refuge de la Gineste	25.3 km	06.40 h	3.8 km/h	1244 m.	740 m.	Refuge de la Gineste (980 m) après CampBlanc	Pas de nourriture	Tente	0033 6 08 90 96 14
5	26.05.24	Refuge de la Gineste	Labastide-Rouairoux	27.2 km	05.55 h	4.6 km/h	440 m.	1000 m.	Chambre Hôtes Natacha et Franck 🏠 (393 m)	20 €		0033 7 89 51 95 65
6	27.05.24	Labastide-Rouairoux	Roc de Peyremaux	23.4 km	05.25 h	4.32 km/h	935 m.	368 m.	Le Refuge du Roc de Peyremaux (990 m)	En rénovation.....	Attendre ou camping sauvage	0033 5 63 37 69 70
7	28.05.24	Roc de Peyremaux	Mazamet	23.4 km	05.20 h	4.39 km/h	518 m.	1102 m.	Gîte passerelle Castaunouze Mazamet 🏠 (355 m)		Rte des Usines	0033 6 82 24 22 28
8	29.05.24	Mazamet	Laprade	17.5 km	04.05 h	4.29 km/h	735 m.	237 m.	Gîte la Marmotte Laprade	40 €	Jmarc Trompette	0033 7 88 99 96 99 0033 4 68 10 15 09
9	30.05.24	Laprade	Lampy Neuf	24.1 km	05.00 h	4.82 km/h	457 m.	660 m.	Nuit au bord du Lac (650 m)		Bar Restaurant Lampy	0033 4 68 24 46 96
10	31.05.24	Lampy Neuf	Verdun en Lauragais	19.4 km	04.00 h	4.85 km/h	126 m.	286 m.	Camping le Bout du Monde (350 m)	Hors GR (nord Verdun)		0033 4 68 94 95 96
11	01.06.24	Verdun en Lauragais	Villepinte	23 km	04.55 h	4.68 km/h	272 m.	615 m.	Gîte La Masquiérette Villepinte (200 m)(sur GR7) 🏠			0033 7 69 31 74 39
12	02.06.24	Villepinte	Fenouillet du Razès	17.5 km	03.55 h	4.47 km/h	442 m.	198 m.	Camping des Brugues (390 m)	Pas de nourriture	sud Fanjeux (hors GR)	0033 4 68 24 77 37
13	03.06.24	Fenouillet du Razès	Mirepoix	28 km	06.20 h	4.42 km/h	700 m.	733 m.	Camping les Nysades (300 m)			0033 5 61 60 28 63
14	04.06.24	Mirepoix	Chalabre	24 km	08.00 h	3 km/h	454 m.	390 m.	Hôtel de France (372 m) 🏠			0033 4 68 69 68 60
15	05.06.24	Chalabre	Puivert	20 km	04.30 h	4.44 km/h	681 m.	578 m.	Au petit verger (chambre hôte) (550 m) 🏠			0033 7 86 70 43 15
16	06.06.24	Puivert	Caillens	28 km	06.20 h	4.42 km/h	1028 m.	590 m.	Fournil, ferme auberge La Salamandre 🏠 (850 m)	Caillens, après Belfort s/GR		0033 6 84 13 17 70
17	07.06.24	Caillens	Artigues	22.5 km	05.10 h	4.35 km/h	810 m.	580 m.	Le Sapin Rouge 🏠 (1150 m)	Hors GR		0033 4 68 74 26 65
18	08.06.24	Artigues	Refuge d'en Beys	25 km	07.45 h	3.23 km/h	1880 m.	1054 m.	Refuge d'en Beys (1970 m) 🏠	10 €		0033 5 61 64 24 24 0033 6 79 69 12 09
18	Etapes	Tour de Gaule	GR7	415.1 km	102.00 h	4.1 km/h	13266 m.	11309 m.	Distance moyenne/jour	23.06 km		