

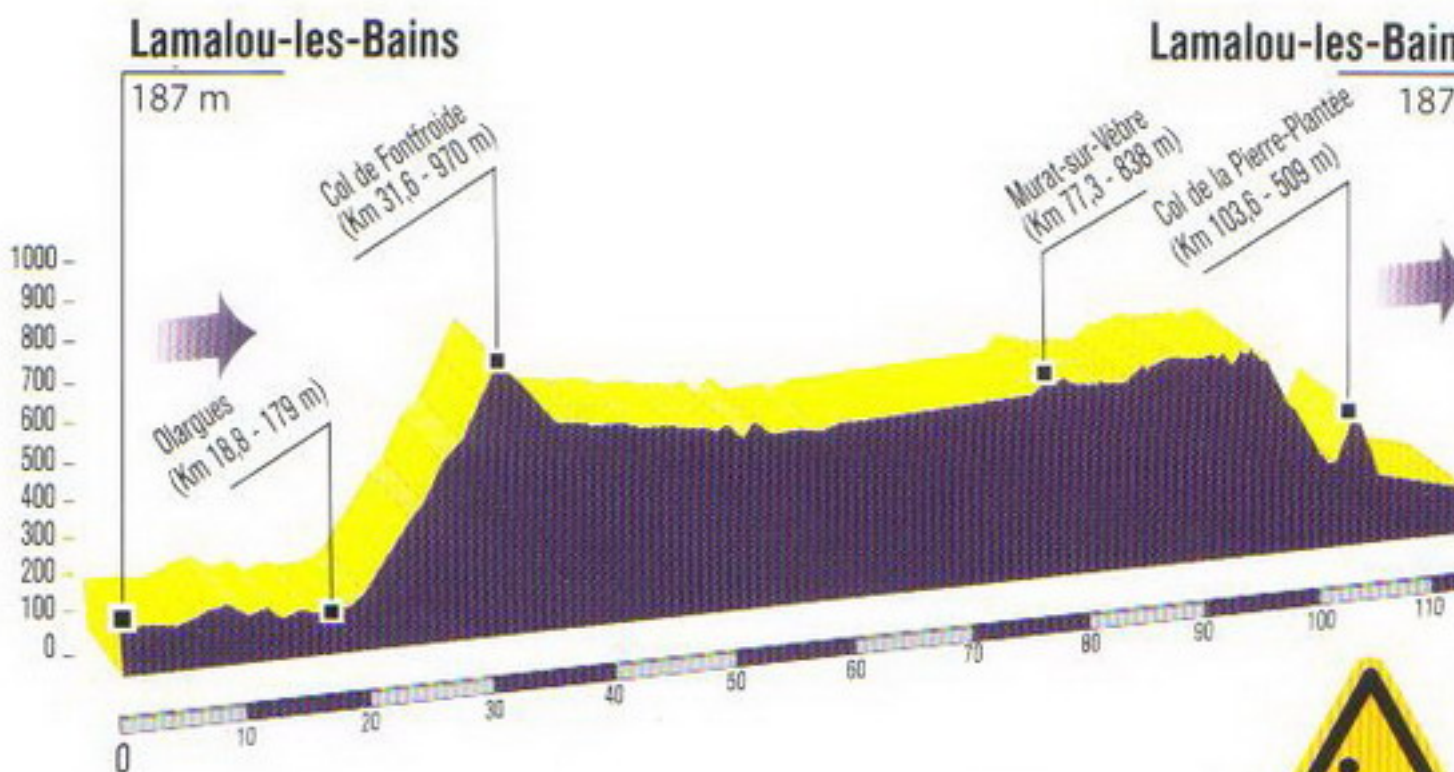


« Les Monts de L'Espinouze ». 112 kms, D+: 2050m.

A l'est de l'Hérault, les monts de l'Espinouze sont le cadre de ce circuit montagneux dont l'ascension du col de Fontfroide, avec ses 12 kms à 6,5%, est le point fort.

Itinéraire:

Lamalou-les-Bains(175m), D908, le Pougol-sur-Orb, Colombières-sur-Orb, Olargues, D14, col du Poirier (602m), col de Fontfroide (971m), Fraisse-sur-Agout, D169, Col de la Frajure (957m), lac du Laouzas, D150, D907, D14E2, lac de la Raviège, la Salvetat-sur-Agout, D14, Fraisse-sur-Agout, col de Fontfroide, D53, Cambon, Agoudet, Salvergues, Sommet de l'Espinouze (1122m), D180, col de L'Ourtigas (988m), Rosis, colde Madale (691m), D180E3, col de la Pierre-Plantée(509m), D22, Lamalou-les-Bains.



DÉNIVELÉ POSITIF

2 937 m

CALORIES DÉPENSÉES

3 037 k.cal



Point de vue sur le circuit de 2009, réalisé par le club de cyclisme de Lamalou-les-Bains, fait