



Le Tour de la montagne des Frêtes **Randonnée journée du mardi 19 décembre 2023**



Date : mardi 19/12/23	Départ : Col des Glières
Massif : Bornes Aravis	Distance : 13 km
Dénivelé D+ 650m	Niveau : 3 en raison de la distance
Durée : 5h30	Alt maxi : 1688 m

Accompagnateur : Laurent Dollet : 06 81 94 19 36

mail : dolletleroclaur74@orange.fr

Descriptif: Du parking du plateau des Glières, nous prendrons la direction de la montagne des Frêtes, une fois passés le col de Roncevaux, nous pourrons amorcer la descente sur champ laitier. Quel plaisir de fouler ces grands espaces aux allures de toundra. Une ascension en forêt permet de basculer côté ruisseau de la fontaine et chalet de Tinnaz. Il nous faudra gravir le col de Spée (point culminant de la rando avec vue sur le Mt Blanc) pour redescendre vers le refuge de Spée. Le chemin déroule ensuite pour regagner chez la constance et le col des Glières.

. RDV: 8h parking des sports face à l'Arcadium (Annecy) ou 8h Hermitage à Thônes puis rdv 8h30 place de l'église de Thorens Glières

Equipement : Chaussures de randonnée / Guêtres / Raquettes / Bâtons de marche / Lunettes de soleil - Sac à dos 20 à 30 litres + Réserve d'eau : 1 à 1,5 litre / Réserve personnelle de nourriture (fruits secs, barres de céréales + Pique-nique / Veste / Doudoune ou polaire / Pantalons adaptés / bonnet / gants / vêtement de pluie

