

Roche Parnal – Bornes – 3430 ET

Jeudi 22 Juin 2017

Niveau : P2T2 - Dénivelée : +850 m / 15 kms - 5h45 de marche

5 participant(e)s (4 femmes – 1 homme)

Départ de la Mandrolière (Constance) Plateau des Glières – 36 Kms – 1400 m alt.

Météo : Ensoleillé et chaud

Départ en légère descente depuis la Mandrolière puis remontée au refuge de Spée et au col éponyme. Une longue portion à l'ombre, tant à l'aller qu'au retour.

Le secteur de la Tinnaz, marécageux dégage une certaine fraîcheur.

La montée au col du Freu est facile. Nous empruntons un sentier depuis le col du Freu pour rejoindre la Roche Parnal. Le sentier est soutenu, un passage délicat, disparition du sentier fait que la sécurisation fut nécessaire.

Après un pique nique au sommet, nous descendons pour rejoindre le col du Cable puis retour au col du Freu.

Il est vrai que la chaleur pouvait sembler excessive, ce qui était le cas dans les secteurs en cuvette. Partant du principe que nous perdons globalement 0,5 à 0,6 degrés par 100 m de dénivelée, j'ai estimé, qu'au niveau des Glières... et plus haut, la température serait plus agréable ce qui a été le cas.

Coordonnées et informations :

| | Altitude | Latitude | Longitude | Remarques |
|----------------------------|----------|----------|-----------|--|
| La Mandrolière | 1400 | 5094839 | 294689 | |
| Frechet | 1355 | 5095740 | 295890 | |
| Refuge de Spée | 1415 | 5096764 | 296412 | |
| Col de Spée | 1688 | 5097352 | 295670 | |
| Tinnaz | 1542 | 5097830 | 296037 | |
| Col du Freu | 1694 | 5098325 | 295227 | Passage délicat qui peut nécessiter une sécurisation des randonneurs avant l'arrivée au sommet de la Roche Parnal. |
| Roche Parnal | 1870 | 5098310 | 294815 | |
| Col du Câble | 1707 | 5098109 | 294612 | |
| Col du Freu | 1694 | 5098325 | 295227 | |
| Retour par même itinéraire | | | | Retour par Col de Spée, refuge éponyme et la Mandrolière |

Une très belle journée.

Merci à vous 4 Mesdames,

A bientôt.

Patrice A.

[Photos](#)