

## De Valmeinier à Valfrejus par le Thabor (3178m)

Itinéraire varié et plutôt facile avec une vue magnifique sur une grande partie des Alpes. Déconseillé aux débutants à cause de la longueur des étapes.

**Difficulté** : PD –

**Départ** : Station de Valmeinier (1800m).

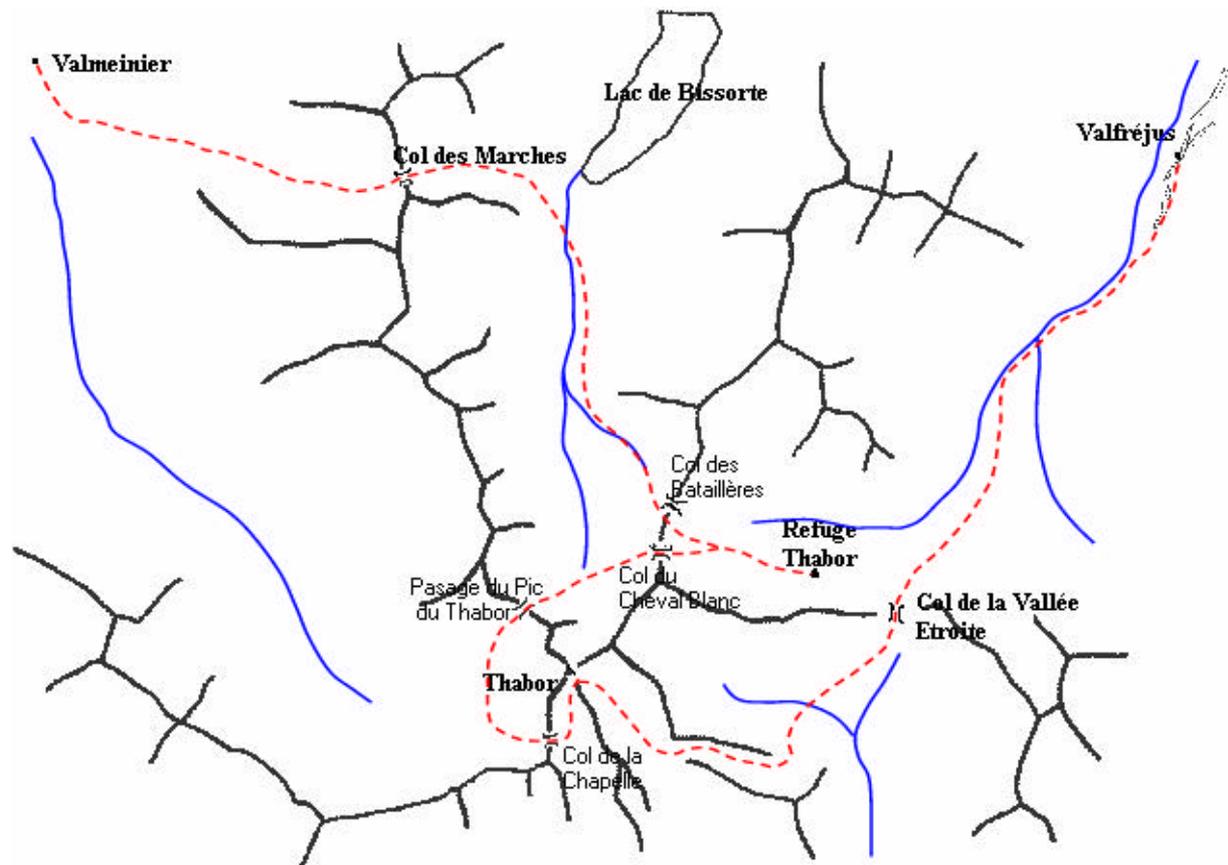
**Carte** : IGN 3535 OT (Névache – Mont Thabor)

**Dénivelée** : 1500m le premier jour (en distance 12,5km) et 1050m le second (en distance 22km).

**Itinéraire sommaire** :

*1er jour* : Monter au Col des Marches (2725m), descendre à l'est puis couper sud-est vers les cabanes des Marches (2183m). Remonter vers le Col des Bataillères, la crête se franchit plus commodément un peu au sud du col. Descendre au refuge du Thabor (2502m).

*2ème jour* : Reprendre pour commencer les traces de la veille et gagner le col du Cheval Blanc (2791m) puis le passage du Pic du Thabor (2952m) par une traversée sur de grands replats. Passer un peu à l'est du Lac des Glaciers et remonter au Col de la Chapelle (2943m). Courte descente de 50m avant de remonter vers l'épaule puis le sommet de Mont Thabor. Descente par l'itinéraire classique (col des Méandres, lac du Peyron, col de la Vallée Etroite et descente vers Valfrejus).



Auteur et date du parcours : A. Melchior et M. Chevalier, 20 janvier 2002