

Tour du Thabor depuis Valmeinier – Rando pédestre 5 jours

● Difficile

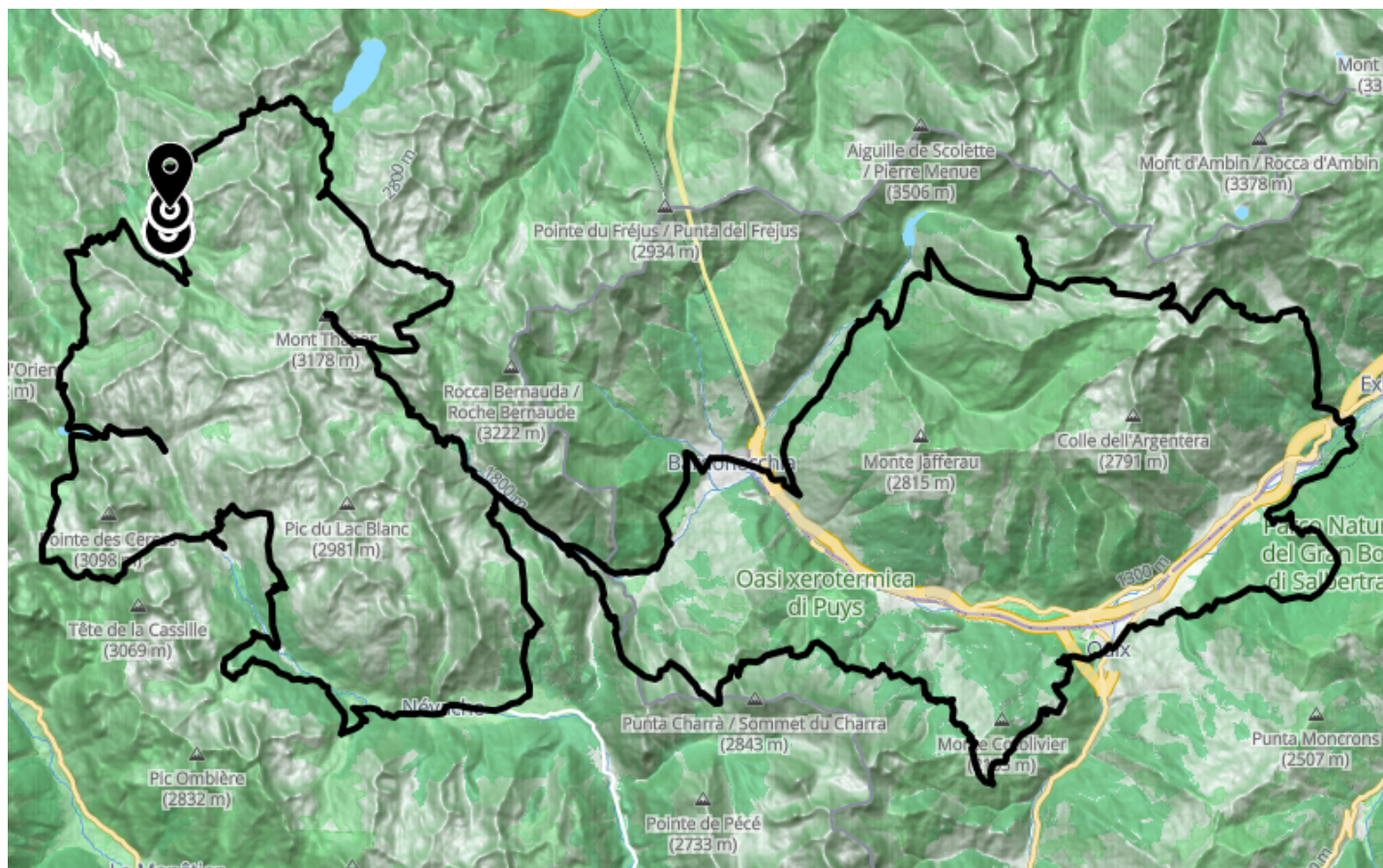
🥾 Randonnée

🕒 120 h

↔ 174 km

📍 **Départ** 73450, Valmeinier

📍 **Arrivée** 73450, Valmeinier



Descriptif

DEPART : Valmeinier 1500 m

JOUR 1 : Valmeinier – Refuge des Marches (2183 m)

Durée : 5h / Dénivelé : + 1225 m / - 542 m

Aller en direction de la Losa pour monter en direction des Vallons. Après le lac de Roche Noire aller en direction du Col des Marches. Depuis le col, il vous reste juste à descendre dans le vallon de Bissorte avec vue sur le barrage pour arriver au refuge. Voilà vous êtes arrivés, il ne vous reste plus qu'à déguster une bonne bière artisanale.

JOUR 2 : Refuge des Marches (2183 m) – Refuge du Thabor (2502 m)

Durée : 3h30 / Dénivelé : + 600 m / - 300 m

Le matin avant de partir en direction du refuge du Thabor, vous pouvez faire un tour du Lac de Bissorte, en laissant votre sac à dos, au refuge (compter 1h 30).

Pour monter en direction du col des Bataillières, suivre le chemin qui monte le vallon de Bissorte, en direction du lac des Bataillières. Pour arriver au col, il vous suffira de prendre le chemin qui s'élève au-dessus du lac. Du refuge au col, il faut compter environ 2h45. Pour redescendre au refuge du Thabor, il vous restera 45 minutes de marche. N'hésitez pas à vous arrêter aux lacs Sainte-Marguerite, au-dessus du refuge, pour faire une petite sieste avant d'aller déguster des pâtisseries faites maison.

JOUR 3 : Du refuge du Thabor (2502 m) - Les granges de la Vallée Etroite (1765 m) avec ascension du Mont Thabor (3178 m)

Durée : 7h / Dénivelé : + 676 m / - 1700 m

A l'aube, car la chaleur est forte sur le Mt Thabor, il vous faudra descendre quelques minutes pour aller au col de la Vallée étroite pour prendre le chemin qui monte au sommet du Thabor. A partir du col des Méandes le chemin de Croix commence pour vous amener à la chapelle qui est juste sous le sommet. Du sommet, vous êtes obligés de revenir sur vos pas jusqu'au col des Méandes, pour ensuite plonger dans la Vallée Etroite. Il vous restera 1h30 de descente pour déguster une spécialité Italienne dans l'un des deux refuges de la Vallée étroite (Refuge Terzo Alpini ou Refuge I Re Magi).

JOUR 4 : Les granges de la Vallée Etroite (1765 m) - Refuge des Drayères

Durée : 6h / Dénivelé : +1000 m / - 650 m

A partir des refuges de la vallée Etroite, remonter en direction du pont de la Fonderie. Avant le pont, vous avez une bifurcation sur votre gauche qui monte direction du Prat du plan (en descendant du Thabor la veille, vous êtes descendus par ce chemin). Au Prat du Plan prenez le chemin qui va en direction du lac du Chardonnet. Vous allez tomber sur le nouveau GR qui arrive du sommet du Thabor. Sur ce GR, allez en direction du col des Muandes, 2828m. Du col, aller en direction du lac des Muandes et du lac Rond, pour arriver ensuite, sur le refuge des Drayères.

JOUR 5 : Refuge des Drayères - Valmeinier

Durée : 7h / Dénivelé : +500 / -1000 m

Pour votre dernier jour, il vous suffira de monter au Seuil des Rochilles avec son lac Rond. Après le lac, aller en direction du col de la Plagnette pour redescendre dans le long vaché qui surplombe Valloire. Attention, à ne pas redescendre trop bas, pour pouvoir prendre le chemin qui monte au Pas des Griffes. Du Pas des Griffes, redescendre jusqu'au parking de la Chenalette à Valmeinier, en passant sous le lac Vert.

Réservation en ligne sur : www.refugesclareethabor.com

DEPART : Valmeinier 1500 m / Réservation en ligne sur : www.refugesclareethabor.com

1/ JOUR 1 : Valmeinier - Refuge des Marches (2183 m) / Durée : 5h / Dénivelé : + 1225 m / - 542 m

2/ JOUR 2 : Refuge des Marches (2183 m) - Refuge du Thabor (2502 m) /

Durée : 3h30 / Dénivelé : + 600 m / - 300 m

3/ JOUR 3 : Du refuge du Thabor (2502 m) - Les Granges de la Vallée Etroite (Refuge Terzo Alpini ou Refuge I Re Magi) - avec ascension du Mont Thabor (3178 m) / Durée : 7h / Dénivelé : + 676 m / - 1700 m

4/ JOUR 4 : Granges de la Vallée Etroite (1765 m) - Refuge des Drayères / Durée : 6h / Dénivelé : +1000 m / - 650 m

5/ JOUR 5 : Refuge des Drayères - Valmeinier / Durée : 7h / Dénivelé : + 500 m -1000 m



Retrouvez ce parcours et bien d'autres
sur l'application mobile **Loopi - balades & GPS**

