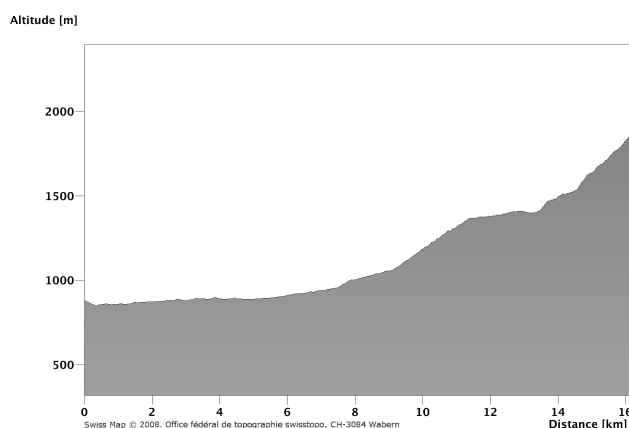


LE GRAND TOUR Charmey (890 m) – Cabane des Marrindes (1866 m)

En passant par la cascade des escaliers du Gros Mont, une belle ascension vers la nature sauvage du vallon des Morthéys (réserve Pro natura), au pied du Vanil noir. Une flore diversifiée et chatoyante témoigne de la qualité du site. Arrivée à la cabane des Marrindes (réservation obligatoire), lieu idéal pour observer chamois, bouquetins et marmottes.

Distance	16.2 km	
Temps de marche	→ 5h25	← 4h20
Altitudes	point le plus bas : 847 m point culminant : 1866 m	
Dénivellation en mètres	montée : 1165 descente : 178	montée : 178 descente : 1165
Niveau	marcheurs entraînés	



Matériel	Chaussures de marche Nourriture (pas de restauration à la cabane des Marrindes)			
Cartes et outils topographiques	Carte de tourisme pédestre 1:25'000 (mpa Géodistribution) : Charmey-Jaun Carte de tourisme pédestre 1:50'000 (swisstopo - FSTP) : 252T Bulle et 262T Rochers-de-Naye			
	Carte Google Map	Itinéraire Google Earth (KML)	Itinéraire GPS (GPX)	Itinéraire Swiss Map (XOL)
Hébergement	Cabane CAS des Marrindes. Ouverte tous les jours de mi-juin à fin août, les week-ends de juin et de septembre à début octobre. Pas de restauration (excepté soupe), possibilité de cuire des aliments, vente de boissons. Informations et réservations (obligatoires) +41 (0)79 790 45 33			
Transports publics	Informations et horaires : www.cff.ch - gare de Bulle +41 (0)26 913 05 11			
	Charmey : bus tpf (lignes 245 de Fribourg et 260 de Bulle). Arrêt <i>Charmey</i>		Cabane des Marrindes : pas d'accès en transport public (arrêt le plus proche <i>Charmey, Pra Jean</i>)	

Parcours

Au départ de Charmey, suivre la route goudronnée vers la Tsintre. Longer la rive droite de la Jogne, que l'on traversera à trois reprises avant de revenir 500 m sur la rive gauche en direction de Charmey à Pra Jean (ou prendre le bus tpf jusqu'à l'arrêt *Pra Jean*). Après la traversée de la route cantonale, le chemin remonte le cours du Riau du Gros Mont. Le chemin décrit ensuite des lacets, au détour desquels on découvre la cascade du Gros Mont. Après avoir longé la plaine du Gros Mont, emprunter le sentier de montagne sur la droite, remontant le vallon des Morthéys jusqu'à la cabane des Marrindes.

Points forts

La cascade des escaliers du Gros Mont
La plaine du Gros Mont (marais d'importance nationale)
Buvette d'alpage du Sori (à l'entrée du vallon des Morthéys). Vente de tommes de chèvre
Le vallon des Morthéys
Chalets d'alpage : Les Invuettes-Dessous, Les Paneys-Dessous, Les Planeys, Le Jeu de Quille, Les Morteys Dessous (fabrication de Gruyère AOC)

Remarques

La réserve du Vanil Noir est interdite aux chiens.