**Col de Marmare – La Frau**

Randonnée d’été

Dénivelé cumulé : 1 500m

Distance AR : 27 km

Durée : 7H30

Col de Marmare : 1363 m – Pic Fourcat : 1929m – Col de Font Albe : 1682m – Le Pradat : 1812 m – Sarrat de Caudeval : 1800 m – La Frau : 1925 m

J’ai réalisé cette randonnée le 28 avril 2018 et je la recommande pour deux raisons :

* L’altitude relativement modeste, moins de 2000m, permet de réaliser une randonnée d’été (sans raquettes) avec un bon dénivelé cumulé , dés le printemps.
* Le parcours se fait essentiellement en crête, sur terrain non boisé, ce qui permet de d’avoir en permanence de très belles vues, d’un côté sur la chaîne des Pyrénées (Tarbésou, Orlu, Ruhle, Bassiés) et de l’autre sur le massif de Tabe (St Barthelemy )

Le parcours n’est pas balisé, mais il est évident, car la ligne de crête en est son fil conducteur.

Comme indiqué sur la trace, et pour varier les plaisirs, quelques variantes sont possibles au retour, comme par exemple le passage par la carrière de talc de Luzenac, ou le contournement du Pic Fourcat par son flanc Ouest.