



# La Colonne - Col de Frête - Col de Cou

Arèches-la-Frasse



Consultez ce circuit sur  
votre ordinateur ou votre mobile

[www.pit.tf/1/39385/fr](http://www.pit.tf/1/39385/fr)



Du parking Pas à l'Ane ou départ Servages, suivre direction "La Colonnaz", Col de la Frête, possibilité Tête Louis Philippe (A/R 30 min). Direction Col de Cou, possibilité Lac de Flaine (A/R 30 min). Direction "Tête du chevet" et "Les Carroz". Idéale pour une journée de randonnée en famille avec le pique-nique. Découverte du hameau de la Colonnaz, points de vue depuis le col de la Frête, montée au Col du Cou puis descente vers l'ancien lac glaciaire de Flaine. Retour par Plaine-Joux.

Style du circuit :

Difficulté :  **4h 0m**

Distance :  **10.9 km**

 1523 m  752 m  
 1151 m  -705 m

OFFICE DE TOURISME LES  
CARROZ  
[www.lescarroz.com](http://www.lescarroz.com)

04 50 90 00 04  
[evelyne@lescarroz.com](mailto:evelyne@lescarroz.com)

Trouver plus d'infos sur [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)  
Impression générée par [Cirkwi](http://Cirkwi)