

## Conseils aux skieurs

- Renseignez-vous préalablement auprès des Offices de Tourisme pour connaître les conditions d'enneigement et d'entretien des différents itinéraires.
- Renseignez-vous sur les horaires des navettes «stations», qui vous permettent de passer d'un site à un autre, la plupart du temps gratuitement.
- Prévenez quelqu'un de votre itinéraire, les pistes ne sont ni surveillées, ni fermées le soir comme les pistes de ski-alpin.

Secours : 112

## Advice for cross-country skiers

- Before setting off, check with the Tourist Offices to find out the snow conditions and state of repair of the various itineraries.
- Check also the bus times, which allow you to travel from one site to another, most of the time free.
- Let somebody know your route, the cross-country pistes are neither patrolled nor closed in the evening like the downhill pistes.

Emergency : 112

## Départ Courchevel Le Praz



C'est sur ce site des Jeux Olympiques de 1992 que Fabrice Guy et Sylvain Guillaume remportèrent les médailles d'or et d'argent du combiné nordique. Enjoy the pistes where Fabrice Guy and Sylvain Guillaume won their gold and silver medals at the Olympic Games in 1992.

1 Boucle Loop 1,5 km +20 m

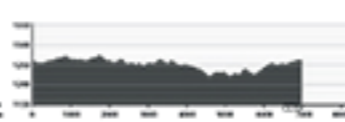
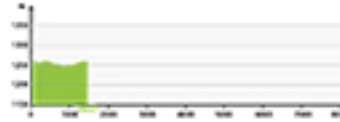
2 Boucle Loop 4,8 km +100 m

3 Boucle Loop 7 km +150 m

Départ : Face aux tremplins olympiques  
Starting point : Across the road from the Olympic ski jumps

Départ : Office de Tourisme  
Starting point : Tourist Office

Départ : Office de Tourisme  
Starting point : Tourist Office



## Départ Courchevel Moriond

1 Boucle Loop 4,5 km +90 m

Départ : Parking du téléski des Granges (Belvédère).

Piste facile et ensoleillée avec une courte montée raide, passant par le chemin des Avals et près des fermes de Pralin.

Starting point : Parking next to the Granges drag lift.

A sunny easy itinerary, with a short uphill part, passing by the farmhouses at Pralin and by the Avals path.



2 Boucle Loop 3,8 km +60 m

Départ : Courchevel 1850; gare d'arrivée de la télécabine des Chenus, descendre et passer à gauche du gros rocher. La Tania; depuis le sommet de télésiège du Dou des Lanches.

Une piste d'altitude à 2250m au pied des couloirs du Rocher de la Loze. Retour en bordure de la piste de ski alpin.

Starting point : From Courchevel 1850; at the arrival of the Chenus gondola. To the left of the big rock, follow the piste down.

From La Tania, at the bottom of Dou des Lanches chairlift. A high walk (2250 m), at the bottom of the Rocher de la Loze couloirs.



## Départ Mériabel Mottaret

4 Boucle Loop 3 km +30 m

Départ : Parking de Plan Ravet, ou jardin d'enfants Les Piau Piau.  
Circuit d'initiation plat en bordure de lac au plein cœur de la Réserve Naturelle de Tueda et du Parc National de la Vanoise.

Starting point : Plan Ravet car-park, or Les Piau Piau kindergarten.

Beginner's flat route along the lake. In the heart of Tueda Nature Reserve and the Vanoise National Park.

5 Boucle Loop 5 km +100 m

Départ : Parking de Plan Ravet, ou jardin d'enfants Les Piau Piau.  
Circuit vallonné en bordure de lac au plein cœur de la Réserve Naturelle de Tueda et du Parc National de la Vanoise.

Starting point : Plan Ravet car-park, or Les Piau Piau kindergarten.

Undulating path in the heart of Tueda Nature Reserve and the Vanoise National Park.



## Départ sommet de la Loze

Starting point : From Courchevel 1850; at the arrival of the Chenus gondola. To the left of the big rock, follow the piste down.

From La Tania, at the bottom of Dou des Lanches chairlift. A high walk (2250 m), at the bottom of the Rocher de la Loze couloirs.



Pour connaître le niveau, repérez les couleurs sur le plan et sur les panneaux :  
The colours shown on the maps and the trail markers gives the difficulty

très facile / very easy    facile / easy    difficile / difficult    très difficile / very difficult

Besoin des conseils d'un expert, pensez aux écoles de ski !  
For a lesson, don't hesitate to contact the ski schools !

Attention : certaines sections de pistes peuvent être empruntées par des piétons, des skieurs alpins ou des attelages de chien de traîneau.  
Attention : some sections may be shared between pedestrians, skiers and dog sledges.