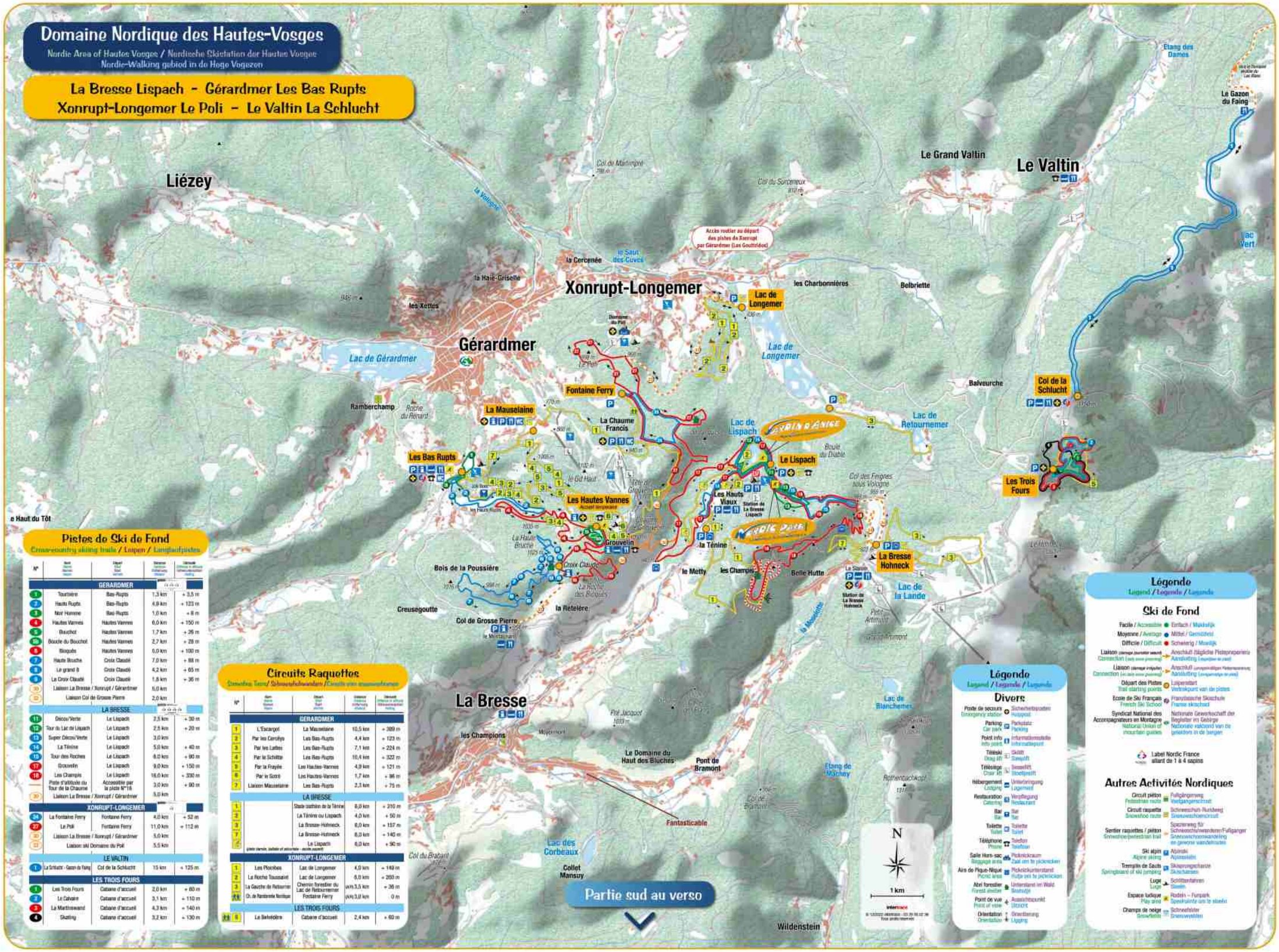
Domaine Nordique des Hautes-Vosges

Nordic Area of Hautes Vosges / Nordische Skiletation der Hautes Vosges
Nordic-Walking gebied in de Hoge Vogezen

La Bresse Lispach - Gérardmer Les Bas Rupts
Xonrupt-Longemer Le Poli - Le Valtin La Schlucht



Pistes de Ski de Fond

Crosscountry skiing trails / Loipen / Langlaufpisten

N°	Nom / Name / Naam / Naam	Départ / Start / Start / Aanvang	Distance / Distance / Afstand / Afstand	Dénivelé / Difference in altitude / Hoogteverschil / Hoogte
	GERARDMER			
1	Tourbière	Bas-Rupts	1,3 km	+ 3,5 m
2	Haute Rupts	Bas-Rupts	4,8 km	+ 123 m
3	Noir Homme	Bas-Rupts	1,0 km	+ 8 m
4	Hautes Vannes	Hautes Vannes	6,0 km	+ 150 m
5	Bouchot	Hautes Vannes	1,7 km	+ 26 m
5b	Boucle du Bouchot	Hautes Vannes	2,7 km	+ 28 m
6	Bloqués	Hautes Vannes	6,0 km	+ 100 m
7	Haute Bruche	Croix Claudé	7,0 km	+ 88 m
8	Le grand 8	Croix Claudé	4,2 km	+ 65 m
9	La Croix Claudé	Croix Claudé	1,8 km	+ 36 m
10	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		6,0 km	
	Liaison Col de Grosse Pierre		2,0 km	
	LA BRESSE			
11	Décou'Verte	Le Lispach	2,5 km	+ 30 m
12	Tour du Lac de Lispach	Le Lispach	2,5 km	+ 20 m
13	Super Décou'Verte	Le Lispach	3,0 km	
14	La Ténine	Le Lispach	5,0 km	+ 40 m
15	Tour des Roches	Le Lispach	8,0 km	+ 80 m
17	Grouveilin	Le Lispach	9,0 km	+ 150 m
18	Les Champis	Le Lispach	16,0 km	+ 330 m
	Piste d'altitude du Tour de la Chaume	Accessible par la piste N°18	3,0 km	+ 90 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
	XONRUPT-LONGEMER			
34	La Fontaine Ferry	Fontaine Ferry	4,0 km	+ 52 m
37	Le Poli	Fontaine Ferry	11,0 km	+ 112 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
31	Liaison ski Domaine du Poli		5,5 km	
	LE VALTIN			
1	La Schlucht - Gazon du Faing	Col de la Schlucht	15 km	+ 125 m
	LES TROIS FOURS			
1	Les Trois Fours	Cabane d'accueil	2,0 km	+ 80 m
2	Le Calvaire	Cabane d'accueil	3,1 km	+ 110 m
3	La Marthiwand	Cabane d'accueil	4,3 km	+ 140 m
4	Skating	Cabane d'accueil	3,2 km	+ 130 m

Circuits Raquettes

Snowshoe Trails / Schneeschuhwanderungen / Circuits voor sneeuwschoenen

N°	Nom / Name / Naam / Naam	Départ / Start / Start / Aanvang	Distance / Distance / Afstand / Afstand	Dénivelé / Difference in altitude / Hoogteverschil / Hoogte
	GERARDMER			
1	L'Escargot	La Mauselaine	10,5 km	+ 389 m
2	Par les Cercêlys	Les Bas-Rupts	4,4 km	+ 123 m
3	Par les Lattes	Les Bas-Rupts	7,1 km	+ 224 m
4	Par la Schlitte	Les Bas-Rupts	10,4 km	+ 322 m
5	Par la Frayée	Les Hautes-Vannes	4,9 km	+ 121 m
6	Par le Scirot	Les Hautes-Vannes	1,7 km	+ 96 m
7	Liaison Mauselaine	Les Bas-Rupts	2,3 km	+ 75 m
	LA BRESSE			
1		Stade biathlon de la Ténine	8,0 km	+ 310 m
2		La Ténine ou Lispach	4,0 km	+ 50 m
3		La Bresse-Hohneck	6,0 km	+ 157 m
7		La Bresse-Hohneck	8,0 km	+ 140 m
7		Le Lispach	6,0 km	+ 90 m
	piste classée, balisée et sécurisée - école exclue			
	XONRUPT-LONGEMER			
1	Les Ploribas	Lac de Longemer	4,0 km	+ 140 m
2	La Roche Toussaint	Lac de Longemer	8,0 km	+ 200 m
3	La Gauche de Retournemer	Chemin forestier du Lac de Retournemer	(A/R) 3,5 km	+ 36 m
4	Ch. de Randonnée Nordique	Fontaine Ferry	(A/R) 3,0 km	0 m
	LES TROIS FOURS			
1	Le Belvédère	Cabane d'accueil	2,4 km	+ 60 m

Légende

Legend / Legende / Legende

Ski de Fond

- Facile / Accessible / Einfach / Makkelijk
- Moyenne / Average / Mittel / Gemiddeld
- Difficile / Difficult / Schwierig / Moeilijk
- Liaison (damage journalier souhaité) / Connection (we love grooming) / Anschluß (tägliche Pistenpräparierung erwünscht) / Aansluiting (voorpraktijk van pisten)
- Liaison (damage n'importe) / Connection (we love grooming) / Anschluß (unregelmäßige Pistenpräparierung) / Aansluiting (voorpraktijk van pisten)
- Départ des Pistes / Trail starting points / Loipenstart / Vertrekpunt van de pisten
- Ecole de Ski Français / French Ski School / Französische Skischule / Franse skischool
- Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne / National Union of mountain guides / Nationale Gewerkschaft der Begleiter im Gebirge / Nationale vakbond van de gidsen in de bergen

Label Nordic France attard de 1 à 4 sapins

Autres Activités Nordiques

- Circuit piéton / Pedestrian route / Fußgängerweg / Vetgangerscircuit
- Circuit raquette / Snowshoe route / Schneeschuh-Rundweg / Sneeuwschoenscircuit
- Sentier raquettes / piéton / Snowshoe/pedestrian trail / Spazierweg für Schneeschuhwanderer/Fußgänger / Sneeuwschoenwandeling en gewone wandelroutes
- Ski alpin / Alpine skiing / Abfahrt / Alpinskiën
- Tremplin de Saut / Springboard of ski jumping / Skisprungschanze / Skischanses
- Luge / Luge / Schlittenfahren / Sladen
- Espace ludique / Play area / Rodeln – Funpark / Speeltuinte om te sleden
- Champs de neige / Snowfields / Schneefelder / Sneeuwvelden

Légende

Legend / Legende / Legende

Divers

- Poste de secours / Emergency station / Sicherheitsposten / Hulppost
- Parking / Car park / Parkplatz / Parking
- Point info / Info point / Informationsstelle / Informatiepunt
- Téléski / Drag lift / Skilift / Sleeplift
- Télésiège / Chair lift / Sessellift / Stoelliift
- Hébergement / Lodging / Unterkunft / Logement
- Restauration / Catering / Verpflegung / Restaurant
- Bar / Bar / Bar
- Toilette / Toilet / Toilette / Toilet
- Téléphone / Phone / Telefon / Telefoon
- Salle Hors-sac / Baggage area / Picknickraum / Zaal om te picknicken
- Aire de Pique-Nique / Picnic area / Picknickunterstand / Ruhe zum Picknicken / Rustplaats om te picknicken
- Abri forestier / Forest shelter / Unterstand im Wald / Bosschuiling
- Point de vue / Point of view / Aussichtspunkt / Uitzicht
- Orientation / Orientation / Orientierung / Ligging

N

1 km

© 1/2022 Intersnow - Ski de fond et ski alpine - Photos non contractuelles

En cas d'accident sur les pistes, contacter les postes de secours de chaque domaine.
In case of accident on the slopes, please call the emergency stations of that area.
Bei Unfall auf der Piste kontaktieren Sie bitte der Rettung des betreffenden Bereiches.
Bij ongeval op de pisten belt u de EHBO-post van dat gebied.

Certaines pistes peuvent être temporairement fermées pour raison de sécurité ou pour compétition. Merci de votre compréhension.
Les pistes de liaison ne sont pas damées régulièrement.

Some trails may be temporarily closed for safety reasons or due to competitions taking place. Thank you for your understanding.
The trails of connection are not regularly groomed.

Einige Loipen können aus Sicherheitsgründen oder wegen dort stattfindenden Wettbewerben. Vielen Dank für Ihr Verständnis.
Die Verbindungsbahnen sind nicht regelmäßig gespurgt.

Sommige langlaufpisten kunnen tijdelijk gesloten zijn omwille van veiligheidsredenen of vanwege een wedstrijd. Bedankt voor uw begrip.
De verbindende tracks worden niet regelmatig onderhouden.

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

Die Loipe muss in Pfeilrichtung gefährt werden.
Das Betreten der Loipe ist nur Langläufern verboten.
Auch wenn Ihr Hund Freundlich ist, kann er dennoch andere hinfahren und die Loipe zerstören. Auf den Loipenabschnitten in zwei Richtungen benutzen Die bitte die rechte Loipe, wobei der Fußgänger Langläufer Vorrang hat.
Wenn Sie anhalten müssen, stellen Sie bitte aus der Loipe.
Die Loipen haben keinen Öffnungs- oder Schließungszeitpunkt.

ZU IHRER SICHERHEIT

Überschätzen Sie nicht Ihre Fähigkeiten. Informieren Sie sich über die Wetter, bevor Sie beginnen. Achten Sie auf die Uhrzeit, dass die Dunkelheit bricht schnell herein. Nehmen Sie warme Kleidung und ein paar Reservegemüse mit. Bitte beachten Sie, dass Sie auf den Loipen für sich selbst verantwortlich sind. Im Falle eines Unfalls rufen Sie bitte den Loipenüberwachungsdienst an.

PÉRIODE d'OUVERTURE des PISTES de SKI de FOND

Opening period / Öffnungszeit / Openingsperiode

LA BRESSE
Tous les jours avant le 1er janvier de 9h00 à 18h30 après le 1er janvier de 9h00 à 17h00.
Every day before 1st January 9.00 am - 6.30 pm after 1st January 9.00 am - 5.00 pm.
Täglich vor dem 1. Januar von 9 Uhr bis 18.30 nach dem 1. Januar von 9 Uhr bis 17 Uhr.
Alle dagen voor 1 januari van 9.00 uur tot 18.30 uur en na 1 januari van 9.00 uur tot 17.00 uur.

GÉRARDMER Tous les jours de 9h00 à 16h30. / Every day 9.00 am - 4.30 pm
Täglich von 9 Uhr bis 16.30 Uhr / Alle dagen open van 9.00 uur tot 16.30 uur

XONRUPT
Période de vacances toutes zones: tous les jours de 9h00 à 16h00.
Hors période de vacances: Mercredi, samedi et Dimanche de 9h00 à 16h00
Holiday period all areas: every day 9.00 am - 4.00 pm.
Outside holiday period: Wednesday, Saturday and Sunday 9.00 am - 4.00 pm.
Ferienzeiten alle Gebiete: Täglich von 9 Uhr bis 16.00 Uhr.
Außerhalb der Ferienzeiten: Mittwochs, Samstags und Sonntags von 9 Uhr bis 16 Uhr
Vakantieperiode alle zones: alle dagen van 9.00 uur tot 16.00 uur.
Buiten de vakantieperiode: woensdag, zaterdag en zondag van 9.00 uur tot 16.00 uur.

LE VALTIN
Tous les jours, suivant les conditions d'enneigement de 9h00 à 17h00, depuis les premières chutes de neige jusqu'à la fin du mois de mars, voir début avril.
Every day, depending upon the depth of snow, 9.00 am - 5.00 pm, from the first snowfall until the end of March, or the beginning of April.
Täglich je nach Schneelage von 9 Uhr bis 17 Uhr, ab den ersten Schneefall bis Ende März, eventuell Anfang April.
Alle dagen, afhankelijk van de dikte van de sneeuw, van 9.00 uur tot 17.00 uur, vanaf de eerste sneeuwvallen tot eind maart, zelfs begin april.

Das VORTEIL eines AUSFLUGS MIT EINEM BERGFÜHRER

- Er kümmert sich um Material und Logistik.
- Er schaut sich die Wettervorhersagen, die Schneelage und die Route an, die er folgen muss, bevor er startet.
- Er kennt die Hänge und Ihre Wünsche zu kennen, um die richtige Route zu wählen.
- Er ist für die Sicherheit der Gruppe verantwortlich. Er ist mit dem richtigen Material ausgerüstet, qualifiziert und somit beruhigt, angenommen zu werden.
- Vor allem aber: Er kennt die Gegend wie seine Tasche und bietet Ihr die wunderbare Umgebung und die Natur und Ihre geheimen, für nicht Insider die richtigen Hinweise und Geschichten und bringt sie das Tal wirklich nahe.
  Ein toller Mehrwert für jede Fahrt mit den Schneeschuhen.
- Es ist wirklich für jeden eines Ausflugs und der einfachen Entdeckung von Schneeschuhwanderern über den Einstieg in die Cities Imaginaires und die Gipfel bis hin zu einer geeigneten Nachbewertung...
- Ansprechpartner in den Fremdenverkehrsämtern.

SECOURS / Help / Rettungsposten / Eerste hulp

LA BRESSE
- **Poste de secours de Lispach**
  Help Point of Lispach
  TEL + 33 (0)3 29 25 67 01

XONRUPT
- **Peloton de Gendarmerie de Montagne (PGM)**
  Mountain Gendarmerie group / Troppe de Bergwacht (PGM) / Bergrijpolie van Montagne
  TEL + 33 (0)3 29 63 02 90
- **Pisteurs secouristes**
  Ski safety guards / Rettungstruppe Skiwiesengrund (PSG)
  TEL + 33 (0)6 23 03 14 48

GÉRARDMER
- **Pisteurs secouristes**
  Ski safety guards / Rettungstruppe Skiwiesengrund (PSG)
  TEL + 33 (0)6 23 03 14 48

LE VALTIN
- **Poste de secours**
  de la Gendarmerie en service pendant la durée de la période hivernale - TEL 17
  Police help Point in service during the winter / Sicherheitsposten der Polizei während der Winterzeit / Hulppost van de brigade de Jeunesse & Sécurité de wintertijd

BEVOR SIE AUFBRECHEN : Den Langlauftag richtig vorbereiten

Die richtige Vorbereitung

Wie vor jeder sportlichen Aktivität benötigt der Körper auch vor dem Langlaufen eine geeignete Nahrung. Vergessen Sie außerdem nicht, ein warmes oder kaltes Getränk und einen Snack, z. B. einen Müsliriegel, mitzunehmen.
Bevorzugen Sie wasserdichte, aber atmungsaktive Kleidung: Dadurch bleiben Sie auch bei einem Sturz trocken, und der Schweiß kann deutlich abgeleitet werden.

Unser Tipp : Nehmen Sie immer Handschuhe mit, auch bei milden Temperaturen.

Welche Langlauftechnik wählen ?

Es gibt 2 Langlauftechniken :

- *Skating : Auf den ebenen Wanderungsbeschnitten hat diese Technik Ähnlichkeit mit der Rollerskiaktion. Sie signal sich vor allem für Langläufer, die bereits eingermaßen sicher fahren, und bietet ein einzigartiges Überlebnis.*
- *Die klassische Diagonaltechnik : Für diese Technik, die einem „Gleitschritt" ähnelt, nutzt man die gespurten Loipen, die die Skier führen. Für den Anfang ist das die beste Technik: Setzen Sie die Skier in die Spur... und los geht's !*

Unser Tipp : Fast alle Loipen bestehen aus 2 nebeneinander verlaufenden Spuren - perfekt, um während der Langlaufpause mitmenschlich zu sprechen zu können !

Welche Ausrüstung ?

Der leichte Einstieg und Stoppgeräten: Die Laufflächen der Skier haben feine Kerben, die langsam eine Steigfläche bieten und das Abgleiten nach hinten einschränken (aber nicht verhindern). Die Schuppen bieten jedoch auch einen Gleitwiderstand, der den Vorteil auf ebenen Strecken und bergab begünstigt. Dieser Skityp eignet sich hervorragend für die Diagonaltechnik.

Unser Tipp : Wählen Sie die Skiart/Wachs im Skigeschäft. Aber benennen Sie vorher Profil, die Sie mit der Art Sie ein besten geeigneten Ausrüstung auswählen können.

Schnee, ein wechselhaftes Medium

Die Lawine ist jetzt täglich gespurt, um Ihnen beste Langlaufbedingungen zu bieten. Je nach Witterung, Zahl der Langläufer und Lage der Loipen unterliegt die Schneequalität jedoch im Laufe von Tagen Veränderungen.

Unser Tipp : Erkundigen Sie sich am Ausgangspunkt der Loipen bei den Profis der Loipenüberwachung, die Sie gerne beraten, damit der Langlaufausflug zu einem Genuss wird.

Eine Loipe wählen

Beginnen Sie idealerweise mit einem geringen Schwierigkeitsgrad, zum Beispiel einer grünen Loipe. Aber selbst eine mittlere Loipe ist nie willkommen ebenf Gerade Streckenabschnitte kann jeder meisten, wenn es aber bergauf und bräuenderer bergab gaht, ist technisches Können gefragt.

Langlaufen lernen

Unser Tipp : Wenden Sie sich an einen FSF-Langlauflehrer, um die Grundtechniken zu lernen und sich in deinen eigenen Tempo zu verbessern. Dadurch werden Sie das Langlaufen noch mehr genießen und können auf den Loipen zur Erkundung der Landschaften der Hohen Vogesen aufbrechen.

VOOR UW VERTREK : Uw uitstapje goed voorbereiden

Zich goed voorbereiden

Ook, wie zoals bij iedere sportieve activiteiten, van te verse goed en eten als een en te drinken zoals warme of koude drank) en om te eten (een muesliereep bijvoorbeeld).
Geef wat uw kleding betreft de voorkeur aan waterdichte, maar ademende kledingstukken: u zult droog blijven, zelfs als u zult, wanneer transpiratie afgevoerd wordt.

Onze advies : Always bring a pair of gloves, even when it's nice out.

Welke techniek beoefenen ?

Er bestaan 2 langlaufschaatsen :

- *Skating : op het gladde gedeelte van de piste lijkt deze techniek op die van rolschaatsen. Hij is gericht op langlaufers met enige ervaring en biedt unieke gelegenheden.*
- *De klassieke techniek : voor het beoefenen van deze techniek wordt het spoor gebruikt waarin de ski's geplaatst worden om als het ware "glijdende stappen" te maken. De techniek wordt aangeraden voor beginners : u plaatst de ski's in het spoor... en glijden maar !*

Onze advies : Bijna alle pisten bestaan uit 2 naast elkaar lopende sporen die nood aan elkaar lopen; idealiteit om gezellig te kunnen praten tijdens uw uitje !

Welk materiaal gebruiken ?

Het beste is om te beginnen met uitrusting die uitgeleend zijn aan "schuiten". De onderkant van de ski's voorzien van een product met meerdere dikkes, waardoor het voor achterste glijden van de ski op bellingen bergop (maar niet voorkomen) wordt. Daardoorgen blieden de schuiten eveertand tot het glijden, waardoor de glijeefheid op een platte ondergrond en bij afdalingen verbeterd wordt. Deze soort ski is zeer geschikt voor het beoefenen van de klassieke techniek.

Onze advies : Aan uw ski's is niet alleen, dan voelt u extra professionals die u materiaal aan uwlien bieden dat het beste bij u past.

Sneeuw is altijd in beweging

De pisten worden dagelijks machinaal ook is de beste verzorgdagelijkse te blieden voor het beoefenen van uw sport. De hoeltiid van de sneeuw verandert echter altijd door de dag heen, door weersomstandigheden, het aantal bezoekers en de blootstelling aan zonlicht.

Uw advies : Informeer bij de pisten. De kenners van het Noordse Gebied zullen u advies kunnen geven, zodat u volgt van uw uitstapje kunt genieten.

Kies uw piste

Om te beginnen kunt u het beste een gemakkelijke piste kiezen, eheel een groene piste. Zoeiend, zelfs een gemakkelijke piste is meer interessant plus. Het glijden op een piste ondergrond is voor ieder toegankelijk, maar het klimmen en met name het daar voegen zes technische kwachten.

Om te leren

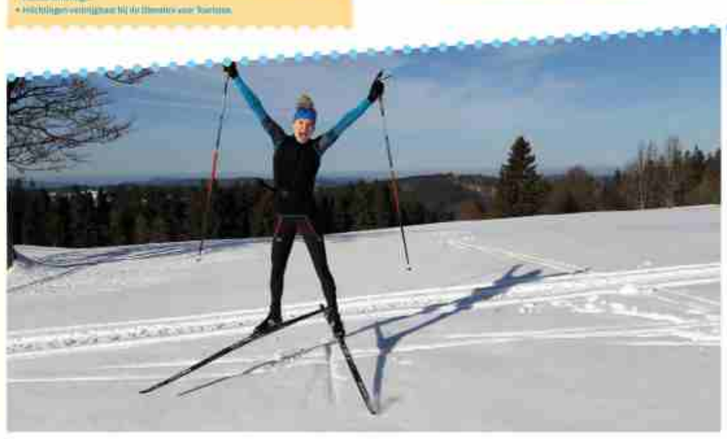
Uw advies : Volgen hiet een een beroep te doen op een instructeur van de E.F. (Ecole du Ski Français) voor de basisbeginselen van de ski te krijgen en in uw eigen tempo vooruitgang te boeken. U zult op deze manier nog meer plezier beleven tijdens het uitstapje langlaufend ontdekken van het Noordse Gebied van de Hoge Vogezen.

De VOORDELEN van een TOCHT MET EEN BERGGIDS

- Hij zorgt voor het materiaal en de logistiek.
- Hij kijkt de weersvoorspellingen, de sneeuwlaag en de te volgen route voordat hij vertrekt.
- Hij kennt de hellingen en weet uw wensen om de juiste route te kiezen.
- Hij is verantwoordelijk voor de beveiliging van de groep. Hij is uitgerust met het juiste materiaal, gekwalificeerd en daarom bezorgd om gezien te worden.

Maar vooral: hij kent het gebied als zijn broekzak en kan je genieten van de winterse omgeving van de Sneeuw Hoge, hij verteld je de nodige anekdotes en vertraagt en laat je de zuiver ontdekken.
Een grote aanwezuurte voor elke tocht op de sneeuwschoenen.

- Er is echt een ab wat wat wat van de noodzakelijke verbeteling van sneeuwschoenen dooor tot de haaguig tot de Cities Imaginaires en de toppen, zelfs de onvergeetlijke overtreuwering...
- Mechtigen-vertegenwoordiger bij de Dienstes voor Toerisme.



ALGEMENE GEDRAGSREGELS

De langlaufpiste moet in de richting van de pijlen afgelegd worden.
De langlaufpiste zijn voorbehouden voor skiërs.
Ook al is uw hond vriendelijk, hij kan uw vriendelijk andere hinderen en het spoor schaden. Op de delen van de langlaufpiste waar er in twee richtingen gereist kan worden, gebruikt u steeds de rechterpiste. De skiërs die elkaar halfweg staan voorrang.
Indien u halte moet houden, doe dit dan steeds buiten de spoor.
De langlaufpiste worden niet officiëel voor gespurd of gedekte verkleend.

VOOR UW VEILIGHEID

Overschat uw eigen mogelijkheden niet. Raadpleeg de weersvoorspellingen alvorens de langlaufpiste te betreden. Wees dat het snel donker wordt.
Draag warme kleding en extra steeds proviand. Weet dat u op de langlaufpisten voor uzelf verantwoordelijk bent. Vooraftig is goed voor uw respekt de veiligheidsdatenten van de langlaufpisten.

Domaine Nordique des Hautes-Vosges

Nordic Area of Hautes Vosges / Nordische Skistation der Hautes Vosges
Nordic-Walking gebied in de Hoge Vogezen

Bussang Larcenaire
St-Maurice-sur-Moselle Le Rouge Gazon
Ventron Ermitage Resort
Cornimont Le Brabant

Partie nord au recto

Circuits Raquettes

Snowshoe Tours / Schneeschuhwanderungen / Circuits voor sneeuwschoenen

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
	BUSSANG			
1	Sur de la Tête des Cuveaux	Larcenaire	7,5 km	+ 200 m
2	Col de Rochelotte	Larcenaire	2,5 km	+ 100 m
3	Col de la croix de Frasse	Larcenaire	5,0 km	+ 80 m
	SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE			
1	La Découverte	Rouge Gazon	3,0 km	+ 200 m
2	L'Explorateur	Rouge Gazon	6,3 km	+ 300 m
	VENTRON			
1	Orbi	Chalet des Places	4,4 km	+ 140 m
2	Vauxlaire	Chalet des Places	7,0 km	+ 233 m
4	Le Riant	Ermitage Frère Joseph	4,0 km	+ 160 m
	CORNIMONT			
4	Circuit du Brabant	Col du Brabant	7,5 km	+ 47 m
8	Macheramont	Col du Brabant	2,5 km	+ 66 m
9	Collet Maroux	Col du Brabant	5,5 km	+ 186 m
10	Croix Louis	Col du Brabant	7,5 km	+ 219 m

Pistes de Ski de Fond

Cross-country skiing trails / Loipen / Langlaufpisten

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
	BUSSANG			
4	Piste Hêtreau	Larcenaire	3,0 km	+ 120 m
6	Initiation	Larcenaire	3,0 km	+ 80 m
7	Piste Lièvre	Larcenaire	7,5 km	+ 140 m
8	La Lochère	Larcenaire	7,5 km	+ 100 m
9	Piste Castor	Larcenaire	10,0 km	+ 160 m
	SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE			
	La Verte	Rouge Gazon	3,5 km	+ 30 m
	La Bleue	Rouge Gazon	7,0 km	+ 150 m
	La Rouge	Rouge Gazon	10,0 km	+ 250 m
	VENTRON			
1	Les Buttes	Ermitage Frère Joseph	1,0 km	0 m
8	La Ronde Bruche	Ermitage Frère Joseph	4,0 km	+ 60 m
10	La Fidèle	Ermitage Frère Joseph	13,0 km	+ 150 m
	RUPT-SUR-MOSELLE			
1	La Chapelle de Beauregard	Chapelle de Beauregard / Arrivée : Fort de Rupt	4,7 km (aller)	+ 40 m (aller)
2	Circuit Grauthalny	Ferme St-Dérotoche	5,2 km	+ 60 m
	Liaison Fort de Rupt / Grauthalny		0,8 km	+ 10 m

Légende

Legend / Legende / Leyenda

Ski de Fond

- Facile / Accessible — Einfach / Makelijk
- Moyenne / Average — Mittel / Gemiddeld
- Difficile / Difficult — Schwierig / Moeilijk
- Liaison (passage journalier autorisé) / Connection (pass once grooming) — Anschluß (tägliche Präparierung) / Aansluiting (eenmalige ex-sneeuwbaan)
- Liaison (passage quotidien) / Connection (pass daily once grooming) — Anschluß (zweimalige Präparierung) / Aansluiting (zweimalige ex-sneeuwbaan)
- Départ des Pistes / Trail starting points — Loipenstart / Vertrekpunt van de piste
- Ecole de Ski Français / French Ski School — Französische Skischule / Franse skischool

Autres Activités Nordiques

- Circuit piéton / Pedestrian route — Fußgängerweg / Wandgangersroute
- Circuit raquette / Snowshoe route — Schneeschuh-Rundweg / Sneeuwschoenroute
- Sentier raquettes / piéton / Snowshoe/pedestrian trail — Spazierweg für Schneeschuhwanderer/Fußgänger / Sneeuwschoenwandeling en gewone wandelroute
- Ski alpin / Alpine skiing — Alpinski / Alpineskiën
- Tremplin de Saut / Springboard or ski jumping — Sprungschanze / Skischanzen
- Luge / Luge — Schlittenfahren / Sleden
- Espace ludique / Play area — Rodeln – Funpark / Speelruimte om te sleden
- Champs de neige / Snowfields — Schneefelder / Sneeuwvelden

Légende

Legend / Legende / Leyenda

Divers

- Poste de secours / Emergency station — Sicherheitsposten / Hulppost
- Parking / Car park — Parkplatz / Parking
- Point info / Info point — Informationsstelle / Informatiepunt
- Téléski / Drag lift — Skilift / Sleeplift
- Télésiège / Chair lift — Sessellift / Stoelgondel
- Camping / Camp site — Camping / Camping
- Hébergement / Lodging — Unterbringung / Logiement
- Restauration / Catering — Verpflegung / Eetgelegenheid
- Bar / Bar — Bar / Bar
- Toilette / Toilet — Toilette / Toilet
- Téléphone / Phone — Telefon / Telefoon
- Ferme-Auberge / Farm house — Bauernhof mit Fremdenzimmern / Boerderij herberg
- Salle hors-sac / Baggage area — Picknickraum / Caf om te picknicken
- Abri forestier / Forest shelter — Unterstand im Wald / Boshutje
- Point de vue / Point of view — Aussichtspunkt / Uitzicht
- Orientation / Orientation — Orientierung / Loppen

N

1 km

© 12/2012 interface - 03 29 29 32 38
Tous droits réservés

Certaines pistes peuvent être temporairement fermées pour raison de sécurité ou pour compétition. Merci de votre compréhension.
Les pistes de liaison ne sont pas damées régulièrement.

Some trails may be temporarily closed for safety reasons or due to competition taking place. Thank you for your understanding.
The trails of connection are not regularly groomed.

Einige Loipen können u.U. zeitweise geschlossen sein, entweder aus Sicherheitsgründen oder wegen dort stattfindenden Wettbewerben. Vielen Dank für Ihr Verständnis.
Die Verbindungsbahnen sind nicht regelmäßig gespurt.

Bepaalde langlaufpisten kunnen tijdelijk gesloten zijn omwille van veiligheidsredenen of omwege een wedstrijd. Bedankt voor uw begrip.
De verbindende tracks worden niet regelmatig ondersneeuwd.

RÈGLES GÉNÉRALES DE CONDUITE

La piste doit être suivie dans le sens du fléchage.
Les pistes sont réservées aux skieurs.
Même si votre chien est sympathique, il peut gêner les autres et détériorer la trace. Sur les portions de piste à double sens, utiliser la piste de droite, la priorité est au skieur descendant.
Tout arrêt doit se faire en dehors des traces.
Les pistes ne comportent aucun service d'ouverture ou de fermeture.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Ne surestimez pas vos possibilités. Renseignez-vous sur la météo avant de partir. Méfiez-vous de la nuit qui tombe vite.
Emportez des vêtements chauds et quelques vivres.
Sachez que sur les pistes, vous engagez votre propre responsabilité.
En cas d'accident alertez le service de sécurité des pistes.

En cas d'accident sur les pistes, contacter les postes de secours de chaque domaine.
In case of accident on the slopes, please call the emergency station of that area.
Bei Unfall auf der Piste benachrichtigen Sie bitte die betreffenden Bereiche.
Bij ongeval op de piste bel a.u.b. EHBO-post van dat gebied.

PÉRIODE D'OUVERTURE des PISTES de SKI de FOND

Opening period / Öffnungszeit / Openingsperiode

BUSSANG

Ouvert tous les jours du 15 décembre à fin mars selon l'enneigement de 9h00 à 17h00.
Every day from the December 15th until the end of March, depending upon the depth of snow, 9.00 AM - 5.00 PM.
Geöffnet täglich vom 15. December bis Ende März je nach Schneelage von 9 Uhr bis 17 Uhr.
Alle dagen open van 15 maart tot eind maart, afhankelijk van de sneeuwval, van 9.00 uur tot 17.00 uur.

SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE

Ouvert tous les jours de mi-décembre à fin mars selon enneigement de 9h00 à 17h00.
Every day, from mid-December to the end of March depending on snow 9.00 am - 5.00 pm.
Jeder Tag von Mitte November bis Ende März je nach Schnee von 9 Uhr bis 17 Uhr.
Elke dag van half December tot eind maart, afhankelijk van sneeuw, van 9.00 uur tot 17.00 uur.

VENTRON

Ouvert tous les jours de mi-décembre à fin mars selon enneigement.
Every day, from mid-December to the end of March depending on snow.
Jeden Tag von Mitte November bis Ende März je nach Schnee.
Elke dag van half December tot eind maart, afhankelijk van sneeuw.

Les + d'une SORTIE AVEC UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

- Il s'occupe du matériel et de la logistique.
- Il s'assure de la météo, du niveau d'enneigement et de l'itinéraire à suivre avant de partir.
- Il prend connaissance de votre niveau et de vos envies pour choisir l'itinéraire adapté.
- Il est responsable de la sécurité du groupe. Il est équipé, diplômé donc habilité à assurer en conséquence.
- Mais surtout : il connaît le coin comme sa poche et vous fait découvrir le milieu hivernal (météorologie, la faune, les anecdotes, les histoires de la vallée. Un gros plus que vous n'aurez pas en chaussant les raquettes sans lui.
- Il y en a vraiment pour tous les goûts : de la simple découverte de l'activité raquette, à celle donnant accès aux Crêtes Vosgiennes et aux sommets, en passant par l'inoubliable balade nocturne...
- Contacts disponibles auprès des Offices de Tourisme.

SECOURS / Help / Rettungsposten / Eerste hulp

BUSSANG
- **Numéro d'urgences**
  TEL 112

SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE
- **En face de la location**
  Opposite the rent point
  TEL. + 33 (0)3 29 25 23 68

AVANT DE PARTIR : Bien préparer sa sortie

Bien se préparer

Comme avant toute activité physique, alimentez-vous correctement au préalable et emmenez avec vous une boisson (chaude ou froide) et de quoi grignoter (barre de céréales par exemple).
Pour l'habillement, préférez des vêtements imperméables mais respirant : ils vous garderont au sec, même en cas de chute, et vous permettront d'évacuer la transpiration.
Notre conseil : Prévoyez toujours une paire de gants, même par beau temps.

Quelle technique pratiquer ?

Il existe 2 techniques pour faire du ski de fond :
- *Le skating* : sur la partie lisse de la piste, cette technique s'apparente à celle du roller ; elle est plutôt destinée à des pratiquants déjà débrouillés et offre des sensations de glisse uniques.
- *Le pas alternatif* : pour pratiquer cette technique, on utilise les rails qui sont gravés les skis pour faire une sorte de marche de « marche glissée ». C'est la technique à privilégier pour débuter : on place les skis dans les rails... et c'est parti !

Notre conseil : La quasi-totalité des pistes possède 2 rails côte à côte ; c'est l'idéal pour pouvoir discuter pendant la balade !

Quel matériel utiliser ?

L'idéal pour débuter est de chausser des skis « à écailles ». La semelle du ski est en effet sculptée de multiples crans qui permettent de limiter (mais pas d'éviter !) le recul du ski dans les montées. A l'inverse, les écailles offrent une résistance au glissement, ce qui limite la glisse du ski sur le plat et dans les descentes.
Ce type de skis est parfaitement adapté pour la pratique du pas alternatif.
Notre conseil : Choisissez les locations de skis en station ; ce sont de vrais pros qui savent vous équiper avec le matériel qui vous correspond le mieux.

La neige, matière changeante

Les pistes sont préparées tous les jours afin de vous offrir les meilleures conditions de pratique. Toutefois, la qualité de la neige évolue toujours en cours de journée en fonction notamment des conditions météorologiques, de la fréquentation, de l'exposition.
Notre conseil : Renseignez-vous au départ des pistes, les professionnels des domaines Nordiques sauront vous conseiller pour profiter au mieux de votre sortie.

Choisir sa piste

Pour commencer, mieux vous choisir une piste facile, c'est-à-dire une piste verte.
Attention, une piste, même facile n'est jamais totalement plate ; si glisser à plat est accessible à tous, c'est la montée et surtout la descente qui exigent un savoir-faire technique.

Pour apprendre

Notre conseil : N'hésitez pas à faire appel à un moniteur ESF pour acquérir les techniques de base et progresser à votre rythme. Vous profiterez ainsi encore mieux des pistes du ski de fond pour partir à la découverte des Domaines Nordiques des Hautes Vosges.

BEFORE LEAVING : Properly prepare for your outing

Properly prepare yourself

As with any physical activity, be sure to eat and drink well beforehand and bring something with you to drink (hot or cold), as well as to nibble on (a cereal bar, for example).
When getting dressed, choose clothing that is water-resistant but breathable: it will keep you dry even if you fall and will help wick away sweat.
Our advice : Always bring a pair of gloves, even when it's nice out.

What technique should you use ?

There are two techniques for cross-country skiing :
- *Skating* : used on the smooth part of the trail, this technique is similar to the technique used in roller skating. It is more for cross-country skiers who already have some experience and offers unique sliding sensations.
- *Classic* : for this technique, you use the tracks to guide the skis and make a sort of "sliding walking" movement. This is the technique beginners should use: you put your skis in the tracks and you're off !

Our advice : Almost all trails will have two parallel sets of tracks, which is good because it lets you chat with someone while you ski !

What equipment should you use ?

The ideal skis for beginners are "scaly" skis. The bottoms of these skis have a textured surface that limits (but doesn't stop) backsliding of the ski on upward slopes. Conversely, the textured surface provides resistance to sliding, limiting the sliding of the skis on flat terrain and downward slopes. This type of ski is perfect for using the classic technique.
Our advice : Rent your skis at ski ski resorts. The people there are real pros who will be able to set you up with the best equipment for your needs.

Snow : a changing medium

The trails are prepared every day to give you the best cross-country skiing conditions. However, the quality of the snow continuously changes throughout the day according to the weather conditions, the number of people using the trails, sun exposure and orientation.
Our advice : Get information at the trailhead. The professionals there are familiar with the North skiing areas and will be able to give you advice for getting the most out of your outing.

Choose your trail

To get started, it's best to choose an easy trail, one marked as a green trail.
Be careful : even a trail marked easy is never totally flat. While sliding on flat terrain is do-able for everyone, upward and, above all, downward slopes require some technical know-how.

To learn

Our advice : Don't hesitate to turn to an ESF (professionally trained) ski instructor to learn the basic techniques and develop skills at your own pace. By doing so, you will get the best cross-country skiing experience as you explore the Nordic skiing resorts of the Hautes Vosges (Upper Vosges) region.

The ADVANTAGE of a TRIP WITH A MOUNTAIN GUIDE

- He takes care of the material and logistics.
- He looks at the weather forecasts, the snow layer and the route to follow before he leaves.
- He takes note of your level and your wishes to choose the right route.
- He is responsible for the security of the group. He is equipped with the right material, qualified and therefore authorized to respond appropriately.
- But above all, he knows the area like the back of his hand and tells you about the winter environment and the fauna and flora. He tells you the necessary anecdotes and stories and lets you discover the valley.

A great added value for every trip on the snowshoes.
- There really is something for everyone, from the simple discovery of snowshoeing to the entrance to the Crêtes Vosgiennes and the peaks, to the unforgettable night hike...
- Contacts available at tourist offices.

GENERAL RULES FOR BEHAVIOUR

You should follow the trail in the direction indicated by the arrows.
Trails are for the use of skiers only. Even if your dog is friendly, he can get in people's way and damage the trail. On the parts of the trail where skiers come in both directions, use the right-hand track and give way to skiers coming downhill. If you decide to stop, move off the track. Trails are not shown as open or closed.

FOR YOUR SAFETY

Do not overestimate your own abilities. Check the weather forecast before you set out. Remember that night falls quickly.
Take some warm clothing and food with you.
Please note that you go on the trails at your own risk.
In case of accident, alert the safety service on the trails.