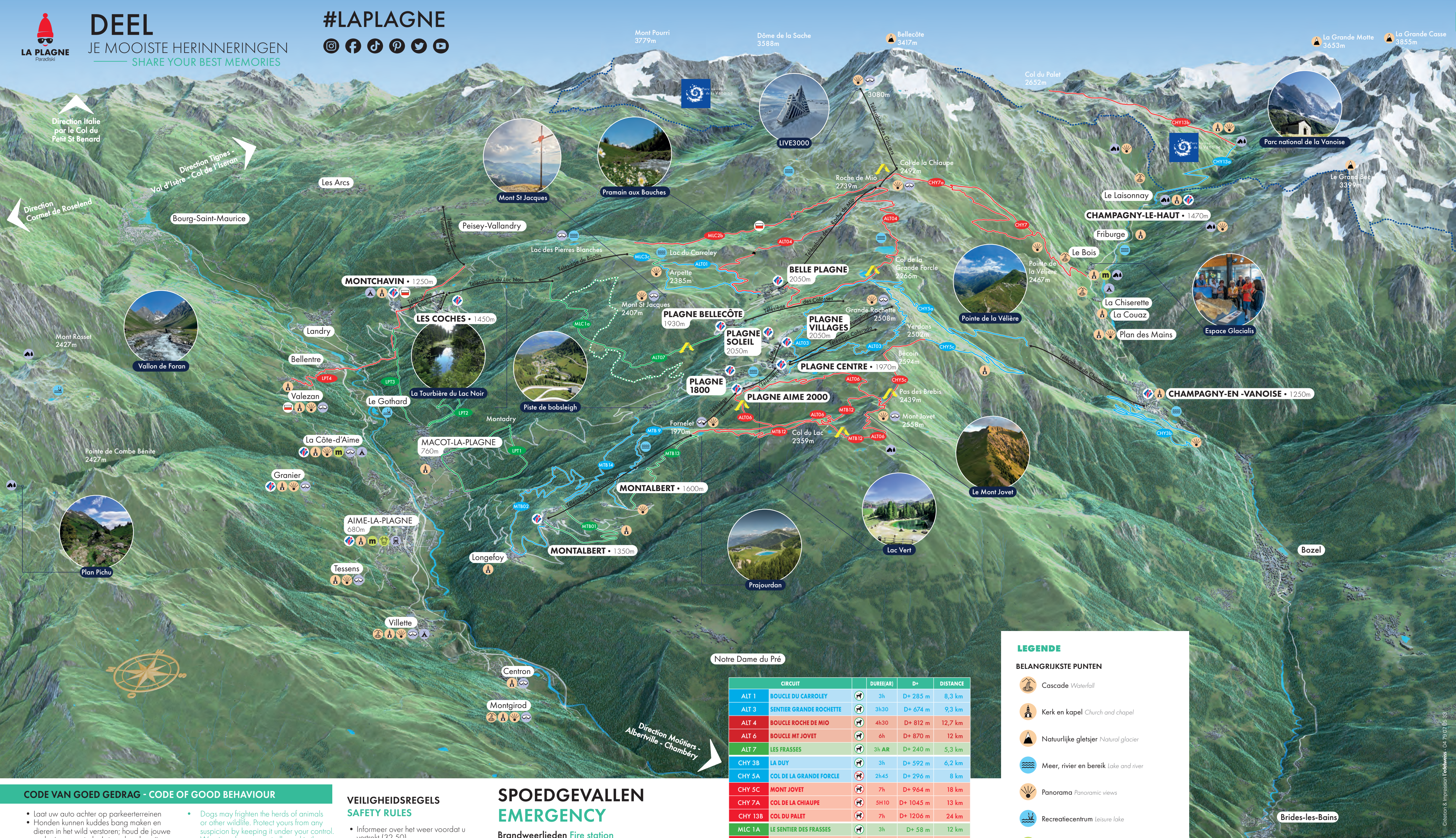




DEEL
JE MOOIESTE HERINNERINGEN
— SHARE YOUR BEST MEMORIES —

#LAPLAGNE
@ f d p t v



CODE VAN GOED GEDRAG - CODE OF GOOD BEHAVIOUR

- Laat uw auto achter op parkeerterreinen
- Honden kunnen kudde bang maken en dieren in het wild verstoren; houd de jouwe onder jouw controle. Let op: honden zijn verboden in het Vanoise National Park en op bepaalde bergweiden (zie bestellingen).
- Volg de paden en niet de sluiptrouwen, een wandelaar die de bochten afsnijdt, bespaart wat tijd, honderden wandelaars vertegenwoordigen een belangrijke factor in de erosie.
- Respecteer de kudde, de fauna, de flora, meer bepaald beschermde soorten. Ontvang informatie van professionals.
- Breng uw afval terug. Respecteer omheinde en grasvelden. Leave your car in a parking area rather than damaging it on a rough track.
- Dogs may frighten the herds of animals or other wildlife. Protect yours from any suspicion by keeping it under your control. Warning: dogs are not allowed in the Vanoise national Park and on some mountain pastures.
- Keep to the paths rather than taking shortcuts. One hiker who cut bends may save a little time but hundreds of hikers who do the same thing are a powerful erosion factor.
- Respect the herds of animals, the fauna and flora, particularly any protected species. Ask the professionals for information.
- Take your rubbish with you.
- Respect fenced and grassed areas.

VEILIGHEIDSGEVELLEN SAFETY RULES

- Informeer over het weer voordat u vertrekt (32 50).
- Ga niet alleen en vertel iemand uw route
- Verdwaal niet van de paden en vermijd vooral steile en met gras begroeide hellingen.
- Rol geen stenen (er kan iemand onder zitten).
- Check the weather forecast before you set off (tel: 32 50).
- Do not go alone and let someone know your route.
- Do not stray off the paths and in particular stay away from steep grassy slopes.
- Do not let stones roll down the slope (there may be someone below).

SPOEDGEVALLEN EMERGENCY

Brandweerlieden Fire station
18 ou 112

Medische kantoren Medical centers

Aime + 33 4 79 55 23 46
Plagne Centre +33 4 79 09 04 66
Plagne Bellecôte +33 4 79 09 29 55
Bozel (5 km de Champagny-en-Vanoise) + 33 4 58 83 01 55

Ziekenhuis Hospital
Bourg-Saint-Maurice +33 4 79 41 79 79
Albertville + 33 4 79 89 55 55

Gendarmerie Police station

Aime +33 4 79 55 61 17
Moûtiers (18 km de Champagny-en-Vanoise) + 33 4 79 24 00 15

	CIRCUIT	DUREE[AR]	D+	DISTANCE
ALT 1	BOUCLE DU CARROLEY	3h	D+ 285 m	8,3 km
ALT 3	SENTIER GRANDE ROCHETTE	3h30	D+ 674 m	9,3 km
ALT 4	BOUCLE ROCHE DE MIO	4h30	D+ 812 m	12,7 km
ALT 6	BOUCLE MT JOVET	6h	D+ 870 m	12 km
ALT 7	LES FRASSES	3h AR	D+ 240 m	5,3 km
CHY 3B	LA DUY	3h	D+ 592 m	6,2 km
CHY 5A	COL DE LA GRANDE FORCLE	2h45	D+ 296 m	8 km
CHY 5C	MONT JOVET	7h	D+ 964 m	18 km
CHY 7A	COL DE LA CHIAUPE	5h10	D+ 1045 m	13 km
CHY 13B	COL DU PALET	7h	D+ 1206 m	24 km
MLC 1A	LE SENTIER DES FRASSES	3h	D+ 58 m	12 km
MLC 2B	COL DE LA CHIAUPE	4h A	D+ 737 m	4,6 km
MLC 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m	1 km
MTB 1	SENTIER DE MONTGÉSIN	1h30	D+ 170 m	4 km
MTB 2	SENTIER DU REVERS	3h	D+ 300 m	7 km
MTB 9	SENTIER DU BIEF BOVET	3h AR	D+ 180 m	3,5 km
MTB 12	SENTIER DU MONT JOVET	4h45	D+650 m	10 km
MTB 13	SENTIER DU BOIS DES FORNETTES	1h45 AR	D+/- 350 m	3 km
MTB 14	SENTIER DE LA ROCHE	2h30 AR	D+ 150 m	3 km

ALT : sites d'altitude - MTB : Montalbert - MLC : Montchavin - Les Coches
CHY : Champagny-en-Vanoise

Familie wandeling	D-350 m	-2	Sportieve wandeling	D+ 600 m	+ 4h
Karte wandeling	D- 650 m	+ 2h à 4	Zeer sportieve wandeling	D+ 900 m	+ 6 h

Honden toegestaan Honden niet toegestaan

LEGENDE

BELANGRIJKSTE PUNTEN

- Cascade Waterfall
- Kerk en kapel Church and chapel
- Natuurlijke gletsjer Natural glacier
- Meer, rivier en bereik Lake and river
- Panorama Panoramic views
- Recreatiecentrum Leisure lake
- Museum Museum
- Toevluchtsoord Refuge
- Doorgang tussen locaties Crossing between sites
- Grenzen Vanoise Nationaal Park
- Langeafstandswandelpad (GR) GR path
- Table d'orientation Orientation table
- Toeristenbureau Tourist Office

CHIENS DE TROUPEAUX - HERDING DOGS

Hun rol : kuddes beschermen tegen predatie (wolven, lynxen, enz.). Ze zijn niet opgeleid voor de aanval, maar voor de afschrikking. **Hungedrag**: ze rennen en naderen om elke dreiging te identificeren. Vervolgens blaffen ze om te waarschuwen en af te raden. **Te hanteren gedrag tijdens een vergaderin** : Ga indien mogelijk vanaf een afstand rond de kudde heen zonder uzelf in gevaar te brengen. Geef een seintje om de hond niet te verrassen. **Met wandelstokken** houd ze in één hand en richt ze naar beneden. **Zwaai er vooral niet mee. Met een hond** : over het algemeen zijn ze verboden in weidegebieden. Houd anders uw hond aan de lijn, blijf zo ver mogelijk uit de buurt van de kudde en pak uw hond niet op. Honden zijn verboden in het Vanoise National Park, met uitzondering van honden die mensen met een handicap begeleiden. Meer informatie bij het VVV-kantoor: +33 4 79 09 02 01.

Their role: to protect the herds from predators (wolves, lynx, other dogs, etc.). They are not trained to attack but to deter. **Their operation**: they run close to identify any threat, then bark to alert and deter. **Behaviour to adopt if you should encounter them**: whenever possible, go around the herd without putting yourself in danger. Signal your presence so that the dog is not surprised. **If you have walking poles**: take them in one hand pointing downwards. Do not wave them about. **If you have your dog with you**: generally speaking, dogs are not allowed in the Alpine pastures. If you do, keep it on a lead, keep as far away as possible from the herd, do not pick it up. Dogs are prohibited in the Vanoise national Park, with the exception of those accompanying people with disabilities. For more information, contact the Tourist Office: +33 4 79 09 02 01.

Alle La Plagne-brochures

All our documentations

Skilift tijden

Timetable of the ski lifts

De gidsen en berggidsen van het Bureau des Guides kunnen uw wandelingen verrijken met hun commentaar en advies.

The mountain guides can add to the enjoyment of your walks with the comments and recommendations.



PLAGNE 1800 | PLAGNE CENTRE | PLAGNE SOLEIL
BELLE PLAGNE | PLAGNE VILLAGES
PLAGNE AIME 2000 | PLAGNE BELLECÔTE
MONTCHAVIN-LES COCHES | MONTALBERT
CHAMPAGNY-EN-VANOISE

TOERISTISCHE KAART ONTDEKKINGSPADEN

TOURIST MAP / DISCOVERY TRAILS



TOERISTISCHE KANTOREN

LA PLAGNE ALTITUDE

CHAMPAGNY-EN-VANOISE

MONTCHAVIN - LES COCHES

MONTALBERT

LA PLAGNE VALLÉE

+33 (0)4 79 09 02 01

+33 (0)4 79 55 06 55

+33 (0)4 79 07 82 82

+33 (0)4 79 09 77 33

+33 (0)4 79 55 67 00



DARE2B

RACER

CÉBÉ

FD

ADVIES VOOR WANDELAARS
ADVICES TO HIKERS

AANBEVOLEN UITRUSTING - RECOMMENDED EQUIPMENT

- Goede hoge schoenen, warme kleding en regenkleding.
 - Een hoed of pet, zonnebril en zonnebrandcrème.
 - Water, een paar mueslirepen of gedroogd fruit.
 - Een opgeladen mobiele telefoon.
 - Een EHBO-does.
 - Een paar stokken (kan soms handig zijn).
 - Van een vroege start zul je geen spijt krijgen. Zorg voor een grote veiligheidsmarge in uw plannings.
- Good hiking boots, warm clothing and rain gear.
 - A hat or cap, sunglasses and sun cream.
 - Water, cereal bars or dried fruit.
 - A charged mobile phone.
 - A first aid kit.
 - A pair of poles (may be useful).
 - You will not regret setting off early. Make sure you leave yourself plenty of time for the walk.

WAARSCHUWING VOOR WANDELAARS - WARNING TO HIKERS

De routes zijn gemarkeerd: borden geven de hoofdrichtingen, loopspijlen etc. oon. Ze geven oriëntatie en vormen een aanvulling op de informatie in dit document. Een IGN-kaart van 1:30.000, te koop bij het VVV-kantoor, kan worden gebruikt om deze toeristische kaart te vervolledigen

The routes are marked out with signs indicating the main directions, walking times, etc. It completes this tourist map. A 1:30,000 IGN map is also on sale at the Tourist Office.

Some marking along the route may not correspond to the walks described. Please inform the Tourist Office. This will help us to improve the marking.

To find your way along the hiking route, follow the yellow or beige signs with the route name marked on them.

Liaison gare

Train station link

skiliften

Lifts

	CIRCUIT		DUREE (AR)	D+	DISTANCE
LPT 1	BOUCLE DE MONTADRY		3h05	D+ 475 m	6 km
LPT 2	BOUCLE DU FOUR À CHAUX		1h30	D+ 248 m	2,8 km
LPT 3	SENTIER DU GRAND BOCHET		1h15	D+ 130 m	3 km
LPT 4	GR5		4h15	D+ 758 m	7,2 km
ALT 1	BOUCLE DU CARROLEY		3h	D+ 285 m	8,3 km
ALT 2	BOUCLE BELLECÔTE/CAVARD/DOU DU PRAZ		4h	D+ 575 m	8,1 km
ALT 3	SENTIER GRANDE ROCHETTE		3h30	D+ 674 m	9,3 km
ALT 4	BOUCLE ROCHE DE MIO		4h30	D+ 812 m	12,7 km
ALT 5	LAC VERT		1h30 AR	D+ 210m	3,4 km
ALT 6	BOUCLE MT JOVET		6h	D+ 870 m	12 km
ALT 7	LES FRASSES		3h AR	D+ 240 m	5,3 km
ALT 8	SENTIER DES MINES		2h	D- 350 m	4,3 km
ALT 10	LA ROUTE BALCON		3h20	D+ 100 m	8,3 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA		1 à 2h AR	D+ 50 m	3,4 km
MLC 1A	LE SENTIER DES FRASSES		3h AR	D+ 58 m	12 km
MLC 2B	COL DE LA CHIAUPE		4h A	D+ 737 m	4,6 km
MLC 2	LE RUISSEAU DE PRAMAIN		1h-2h AR	D+ 100 m	2,2 km
MLC 3	LE CHEMIN DE RENARD FUTÉ		1h30	D+ 200 m	4 km
MLC 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE		20 min	D+ 63 m	1 km
MLC 4	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET		3h30 AR	D+ 450 m	20 km
MLC 5	BOUCLE LE SENTIER NATURE		3h	D+ 300 m	5,8 km
MLC 6	BOUCLE LE BOIS DE LA FOLLIE		1h30	D+ 120 m	1,7 km
MLC 7	BOUCLE LE LAC DU CARROLEY		2h30	D+ 400 m	10 km
MLC 8	LE LAC DE FRIOLIN		4h AR	D+ 720 m	10 km
MLC 9	LE LAC DES PIERRES BLANCHES AU DÉPART DE PLANBOIS		3h30 AR	D+ 200 m	18 km
MTB 1	SENTIER DE MONTGÉSIN		1h30	D+ 170 m	4 km
MTB 2	SENTIER DU REVERS		3h	D+ 300 m	7 km
MTB 3	SENTIER DES BIEFS		2h30	D+ 280 m	6 km
MTB 4	SENTIER LE BOIS		1h30	D+ 115 m	4,5 km
MTB 5	SENTIER DE LA SUPERGA		0h30	D+ 20 m	650 m
MTB 6	SENTIER DES CIMES		3h45	D+ 380 m	9 km
MTB 7	SENTIER D'AÎME 2000		2h20 AR	D+ 190 m	3 km
MTB 8	SENTIER DE LA BIODIVERSITÉ		1h30	D+ 135 m	2 km
MTB 9	SENTIER DU BIEF BOVET		3h AR	D+ 180 m	3,5 km
MTB 10	SENTIER DES ALPAGES ENCHANTÉS		1h45	D+ 115 m	3 km
MTB 11	SENTIER DES GENÉVRIERS		1h	D+ 110 m	2 km
MTB 12	SENTIER DU MONT JOVET		4h45	D+650 m	10 km
MTB 13	SENTIER DU BOIS DES FORNETTES		1h45 AR	D+/- 350 m	3 km
MTB 14	SENTIER DE LA ROCHE		2h30 AR	D+ 150 m	3 km
MTB 15	SENTIER DU ROCHER DU GLAISY		3h AR	D+ 110 m	4 km

ALT : sites d'altitude - MTB : Montalbert - MLC : Montchavin - Les Coches



GEDETAILLEERDE FICHES TE KOOP
IN DE TOERISTENBUREAUS
DETAILED ITINERARY SHEETS ON SALE
AT TOURIST OFFICES

LEGENDE

- Speeluin Playground
- Panorama Panoramic views
- Meer, rivier en waterloop Lake and river
- Parkeerplaats voor vertrek van de routes Car park at the start of the routes
- Picknick Picnic area
- Oriëntatietafel Orientation table
- Toiletten Toilets
- Bushalte Bus stop
- Technische doorgang Technical route