

# 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-doos.
- Een paar stokken (kan soms handig zijn).
- Van een vroege start zul je geen spijt krijgen. Zorg voor een grote veiligheidsmarge in uw planningen.
- 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, looplijnen etc. aan. 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.

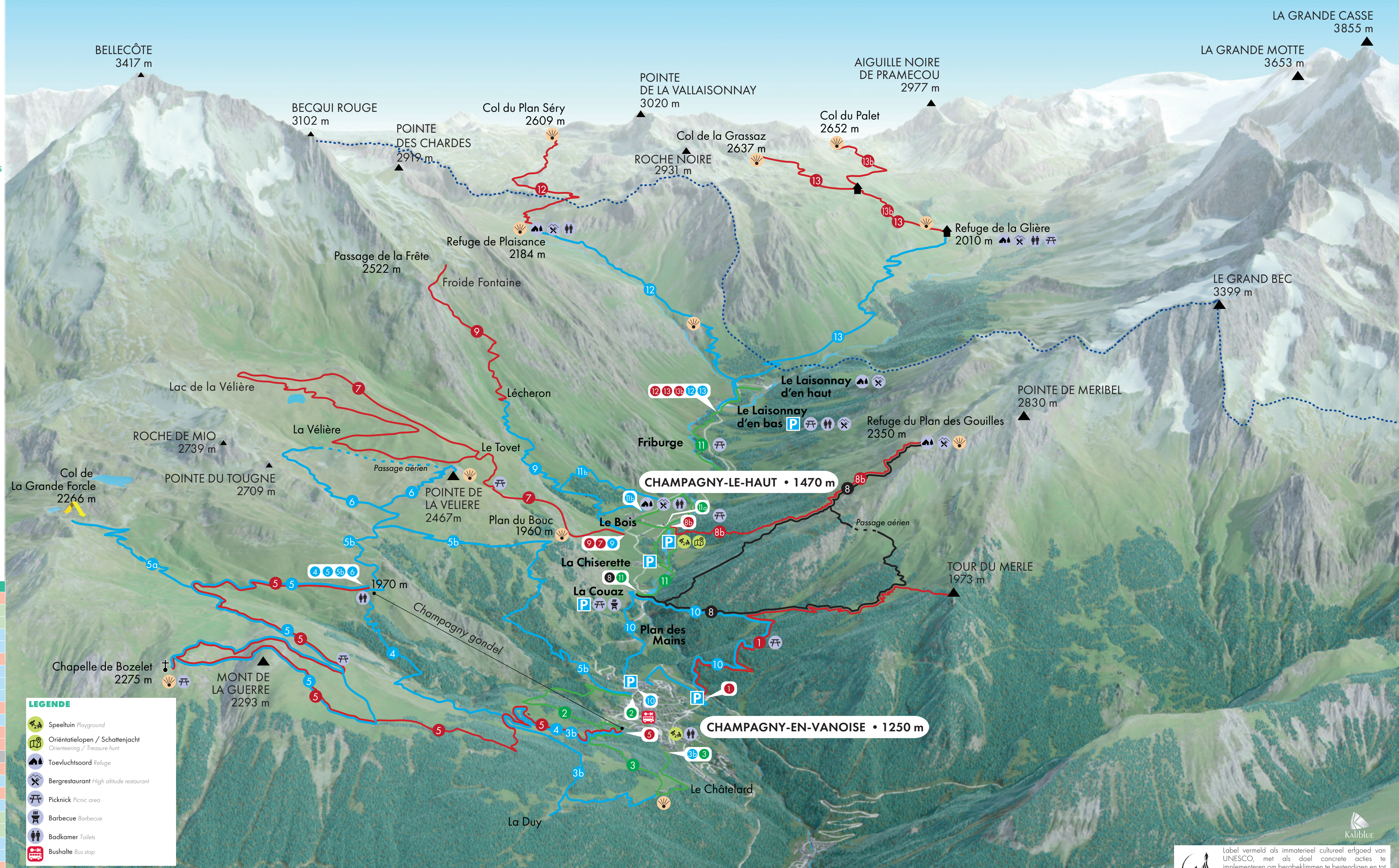
**Vanoise Nationaal Park (PNV)** : Honden zijn verboden als hun aanwezigheid het ecosysteem kan verstoren, met uitzondering van honden die vast bewaken en mensen met een handicap begeleiden. Alle informatie over: [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)

**Kuddebeschermingshonden** : Avec la présence du loup, ces chiens représentent pour les bergers une aide précieuse pour la protection des troupeaux. Ces chiens ne sont pas éduqués pour l'attaque mais pour la dissuasion. À l'approche d'un troupeau, gardez vos et adoptez un comportement calme et passif.

**In weidegebieden met beschermingshonden zijn honden verboden**, bergweiden van Kossa, Tougne, Vélière en Touvet, bergweiden van "Challe"... Meer informatie vindt u bij het VVV-kantoor: 00 33 4 79 55 06 55

- Stationsverbinding
- Railway station link
- Prijzen skiliften
- Lifts rates
- Skilift tijden
- Timetable of the ski lifts

CHAMPAGNY CIRCUIT (CHY)	DUUR(H:MM)	D+	AFSTAND
CHY 1	TOUR DU MERLE	3h30	D+ 748 m 7 km
CHY 2	LES DODES	1h00	D+ 202 m 2 km
CHY 3	LE CHÂTELAUD - LES MONTAGNETTES	2h00	D+ 324 m 4,7 km
CHY 3B	LA DUY	3h00	D+ 592 m 6,2 km
CHY 4	FORET DU MIOLLET	2h10	D- 708 m 5 km
CHY 5	LA CHAPELLE DU BOZELET	5h45	D+ 1072 m 13 km
CHY 5	LA CHAPELLE DU BOZELET	4h	D+ 406 m 12 km
CHY 5B	PLAN DU BOUC - LES CHAPELETS	3h50	D+ 240 m 5,5 km
CHY 5A	COL DE LA GRANDE FORCLE	2h45	D+ 296 m 8 km
CHY 5C	MONT JOVET	7h00	D+ 964 m 18 km
CHY 6	POINTE DE LA VÉLIÈRE	4h00	D+ 567 m 8,5 km
CHY 7	LE LAC DE LA VÉLIÈRE	4h45	D+ 977 m 10 km
CHY 7A	COL DE LA CHIAUPE	5h10	D+ 1045 m 13 km
CHY 8	LE PLAN DES GOUILLES (boude)	5h25	D+ 1152 m 9 km
CHY 8B	LE PLAN DES GOUILLES	4h40	D+ 890 m 6,4 km
CHY 9	ALPAGE DE LÉCHERON	2h45	D+ 640 m 6 km
CHY 9	FROIDE FONTAINE	4h30	D+ 1070 m 8,1 km
CHY 10	GORGES DE LA PONTILLE	2h20	D+ 472 m 6,3 km
CHY 11	VALLON DE CHAMPAGNY-LE-HAUT	3h00	D+ 168 m 11 km
CHY 11a	PROMENADE CONFORT	1h30	D+ 50 m 2,5 km
CHY 11b	BOUCLE DE L'ADRET	1h15	D+ 214 m 2,5 km
CHY 12	PLAISANCE	3h30	D+ 600 m 7 km
CHY 12	COL DE PLAN SÉRY	6h30	D+ 1080 m 12 km
CHY 13	LA GLIÈRE	2h45	D+ 450 m 10,6 km
CHY 13	COL DE LA GRASSAZ	6h00	D+ 1197 m 21 km
CHY 13B	COL DU PALET	7h00	D+ 1206 m 24 km



### LEGENDE

- Speeltuin Playground
- Oriëntatielopen / Schattenjacht  
Orienteering / Treasure hunt
- Toevluchtsoord Refuge
- Bergrestaurant High altitude restaurant
- Picknick Picnic area
- Barbecue Barbecue
- Badkamer Toilets
- Bushalte Bus stop

Familie wandeling	D-350 m	-2h	Sportieve wandeling	D+ 600 m	+4h
Korte wandeling	D- 650 m	+2h à 4h	Zeer sportief rijden	D+ 900 m	+6h

Honden toegestaan Honden niet toegestaan

Label vermeld als immaterieel cultureel erfgoed van UNESCO, met als doel concrete acties te implementeren om bergbeklimmen te bestendigen en tot leven te brengen.

This label is part of UNESCO's intangible cultural heritage, and its aim is to implement concrete actions to perpetuate mountaineering and keep it alive.

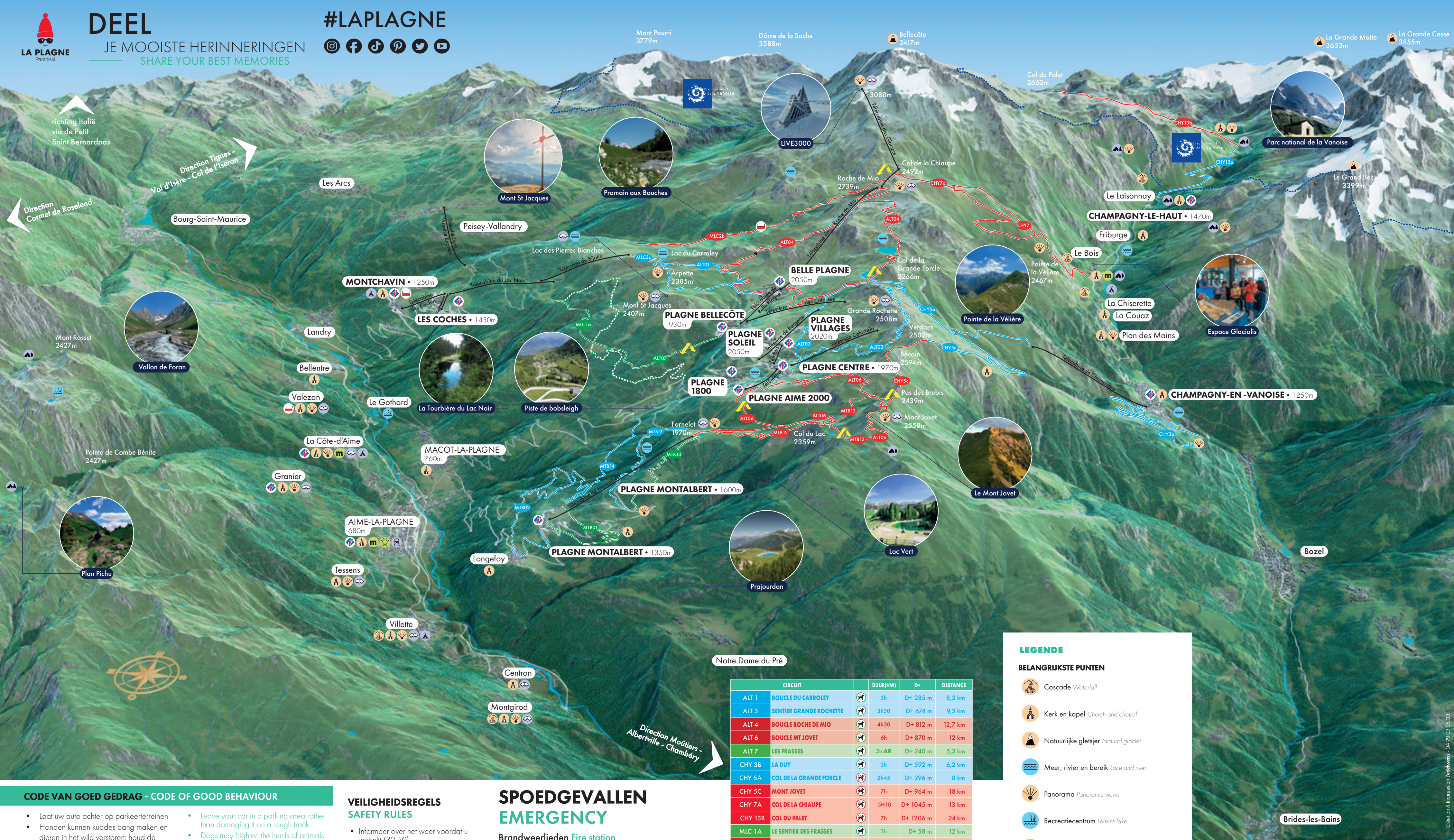




# DEEL

JE MOOISTE HERINNERINGEN  
SHARE YOUR BEST MEMORIES

## #LAPLAGNE



### 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 sluiproutes, 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.

### VEILIGHEIDREGELS SAFETY RULES

- Informeer over het weer voordat u vertrekt (32 50).
- Ga niet alleen en vertel iemand uw route
- Verdwaa 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 van 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 van Champagny-en-Vanoise) +33 4 79 24 00 15

CIRCUIT	DIUR[HW]	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	-2h	Sportieve wandeling	D+ 600 m	+ 4h
Karte wandeling	D- 650 m	+2h à 4h	Zeer sportieve wand.	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
- Office de Tourisme Tourist Office

### HARDONDEN - HERDING DOGS

**Hun rol** : kuddes beschermen tegen predatie (wolven, lynxen, enz.). Ze zijn niet opgeleid voor de aanval, maar voor de afschrikking. **Hun gedrag** : Ze rennen en naderen om elke dreiging te identificeren. Vervolgens blijven ze om te waarschuwen en af te raden. **Te hanteren gedrag tijdens een vergadering** : Ga indien mogelijk vanaf een afstand rond de kudde heen zonder uzelf in gevaar te brengen. Geef een seinje 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 hand 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.

LA PLAGNE  
Paradisi

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 ☎ +33 (0)4 79 09 02 01
- CHAMPAGNY-EN-VANOISE ☎ +33 (0)4 79 55 06 55
- MONTCHAVIN - LES COCHES ☎ +33 (0)4 79 07 82 82
- MONTALBERT ☎ +33 (0)4 79 09 77 33
- LA PLAGNE VALLÉE ☎ +33 (0)4 79 55 67 00

