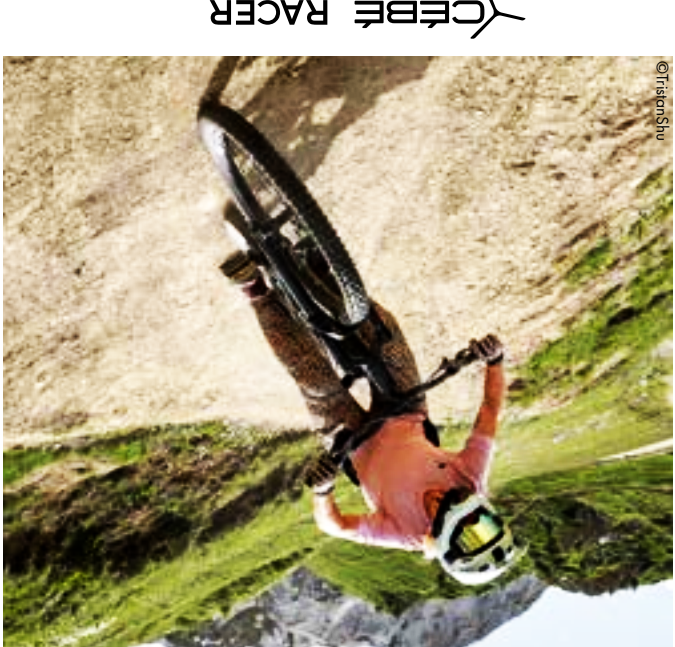
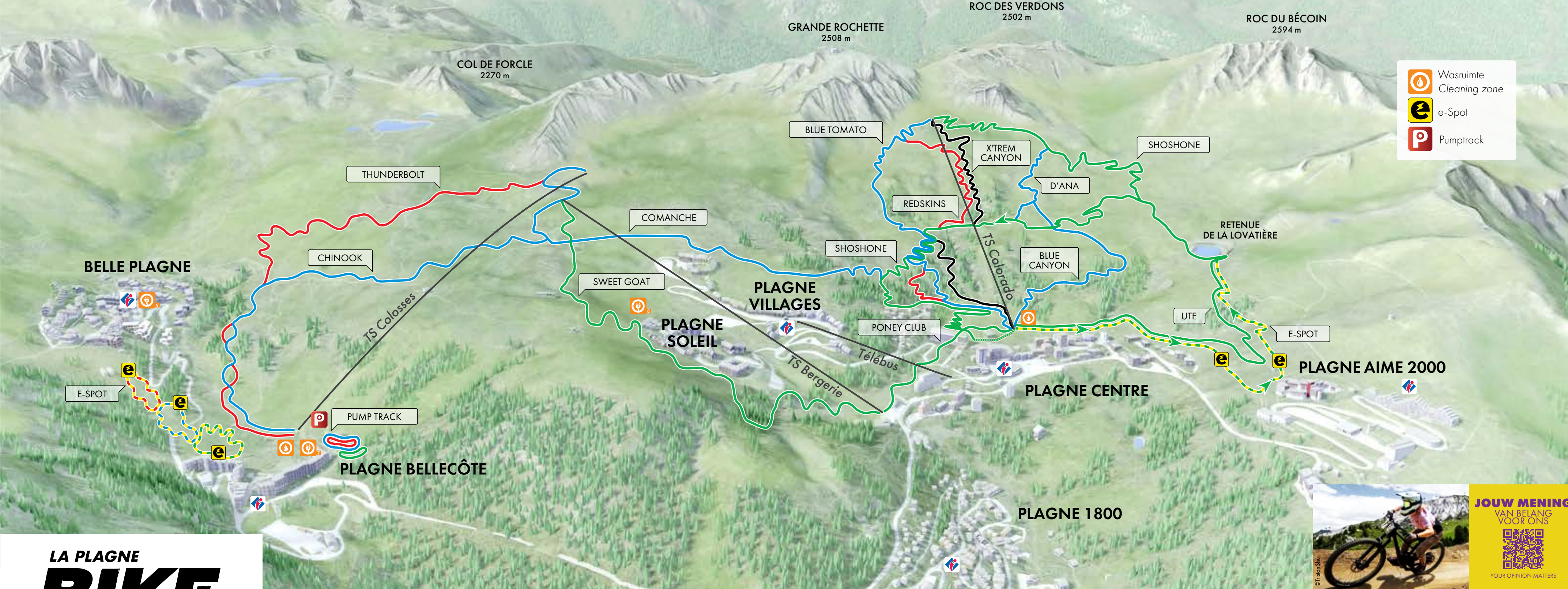


RICHTING STATION - VALÉE	PLAGNE CENTRE		
	9h30	14h10	16h00
TOP VAN DE LA ROCHE BOBSLEEBAAN / TOP OF THE BOBSLEIGH TRACK	9h40	14h20	16h10
LES VILLARDS	9h50	14h30	16h20
MÂCOT STADHUIS / TOWN HALL MACOT	10h00	14h40	16h30
LES PROVAGNES - KETINGZONE / CAR PARK	10h05	14h50	16h35
RECREATIECENTRUM - MEER / LEISURE PARK-LAKE	10h15	15h00	16h45

RICHTING VALÉE - STATION	MONTCHAVIN-LES COCHES > RECREATIECENTRUM - MEER		
	10h30		
RECREATIECENTRUM - MEER / LEISURE PARK-LAKE			
LES PROVAGNES - KETINGZONE / CAR PARK	8h45	11h10	15h10
MÂCOT SCHOOL / TOWN HALL MACOT	8h50	11h15	15h15
LES VILLARDS	9h00	11h25	15h25
LA ROCHE TOP VAN DE LA ROCHE BOBSLEEBAAN / TOP OF THE BOBSLEIGH TRACK	9h10	11h35	15h35
PLAGNE CENTRE	9h20	11h50	15h50

Er rijdt ook een pendelbus voor mountainbikes naar Montalbert. Meer informatie over dienstregelingen is verkrijgbaar bij het toeristenbureau. Another bus that carries mountain bike runs to Montalbert. Schedule information from tourist office.



Het is de ideale plek om je downhillvaardigheden te leren of te verbeteren. Met vrienden of familie scheur je over de funpistes voor alle niveaus, van beginner tot expert, met schuine bochten, sprongen en allerlei modules.

It's the ideal place to learn or improve your downhill skills. With friends or family, hurtle down the fun runs for all levels, from beginner to expert, with banked turns, jumps and modules of all kinds.

OPENING

Het fietspark wordt bediend door / The Bike Park is served by

- Colorado stoeltjeslift / chairlift Colorado**
Dagelijks geopend van 9.00 tot 17.40 uur van 29 juni tot 31 augustus / Open from 9am to 5.40pm every day from 29 June to 31 August
- Bergerie stoeltjeslift / chairlift Bergerie**
Dagelijks geopend van 9.00 tot 17.40 uur van 14 juli tot 31 augustus / Open from 9am to 5.40pm every day from 14 July to 31 August
- Stoeltjeslift Colosses / chairlift Colosses**
Dagelijks geopend van 9.00 tot 17.40 uur van 3 juli tot 31 augustus / Open from 9am to 5.40pm every day from 3 July to 31 August

TOEGANG / ACCESS

Toegang tot Plagne Centre via het netwerk van gratis inter-resort verbindingen (shuttles en liften) die mountainbikes kunnen vervoeren. Toegang vanuit het dal via de pendelbus «dal / resorts». / Access to Plagne Centre with the free inter-resort links (shuttle buses and lifts) that can transport mountain bikes. Access from the valley via the «vallée/station» shuttle bus.

MTB- EN/OF MTB-AE VERHUURBEDRIJVEN

MTB &/OR E-BIKE RENTAL

LA PLAGNE ALTITUDE

Décathlon Mountain - Plagne 1800 : +33 4 79 04 00 91
Skiest les Etoiles du Sport +33 4 79 09 83 88

MONTCHAVIN-LES COCHES

Evolution 2 Montchavin : +33 4 79 07 81 85
Evolution 2 Les Coches : +33 4 57 37 18 85

LES SITES D'ALTITUDE

ELPRO - Belle Plagne : +33 4 79 09 11 62
Paradibike : +33 6 80 74 36 00
Nicolas Roch : +33 6 88 22 02 45

CHAMPAGNY-EN-VANOISE

Laurent Benolini : +33 6 21 46 35 83
Étienne Burel : +33 6 25 40 83 58

MONTCHAVIN - LES COCHES

Evolution 2 Montchavin : +33 4 79 07 81 85
Evolution 2 Les Coches : +33 4 57 37 18 85
Benoit Sports La Poudreuse : +33 4 79 07 85 27

MONTALBERT

Ski set Les étoiles du sport : +33 4 79 09 83 88
Intersport : +33 4 79 09 78 28

LA PLAGNE VALLEE

AN Rafting : +33 4 79 09 72 79
(VTC classique et VTC électrique / hybrid bike and electric hybrid bike)



OPLAADPUNTEN

CHARGING POINTS

[Te vinden op de achterkant van deze kaart] Er zijn oplaadpunten in de partnerrestaurants en -bars van het resort, zodat u uw batterijen kunt opladen als u dat nodig hebt terwijl u geniet van een gastronomische pauze (behalve punten **11, 12, 13** en **14**). Oplaadpunten worden op de kaart aangegeven met het pictogram hierboven. Deze oplaadpunten zijn uitgerust met standaard Bosch en Yamaha laders (let op: compatibiliteit met alle fietsmodellen is niet gegarandeerd). Aarzel niet om aan je verhuurbedrijf te vragen of je de oplader van je fiets mag meenemen, of neem je eigen oplader mee als je er een hebt!

[To be found on the back of this card] Charging points in the resort's partner restaurants and bars mean that you can recharge your battery if you need to whilst enjoying a gourmet pause (except points **11, 12, 13** and **14**). Make the most of them! These points are shown on the map by this symbol above. The charging points have standard Bosch and Yamaha chargers (NB: compatibility with all models of bike is not guaranteed). Do not hesitate to ask the rental point if you can take the bike charger with you or to take your own with you if you have one!

1. RESTAURANT LE 360 - MONTALBERT
+33 9 88 66 50 79 • Open van zondag tot vrijdag, 10 tot 16 uur, van 6 juli tot 31 augustus / Open Sunday to Friday, 10am to 4pm, from 6 July to 31 August

2. RESTAURANT LE FORPERET - MONTALBERT
+33 4 79 55 51 27 • Dagelijks geopend van 9.00 tot 22.00 uur, van 3 juli tot 31 augustus / Open daily from 9am to 10pm, from 3 July to 31 August

3. BAR / RESTAURANT LA LUGE - MONTALBERT
+33 4 79 55 40 44 • Dagelijks geopend van 11.00 tot 15.00 uur en van 17.00 tot 19.00 uur, van 1 juli tot 2 september. Externe oplaadpunten. / Open daily from 11am to 3pm and from 5pm to 7pm, from 1 July to 2 September. Recharging points outside the establishment.

4. RESTAURANT LA BOVATE - MONTCHAVIN - LES COCHES
+33 9 83 54 44 94 • Geopend van dinsdag tot zondag van 9.00 tot 22.00 uur, van 29 juni tot 24 augustus. / Open Tuesday to Sunday, 9am to 10pm, from 29 June to 24 August

SHOSHONE
4,8 km -300 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

SWEET GOAT
4 km -225 m
Vertrek / Start: Top TSD Bergerie

BLUE CANYON
1,5 km -150 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

PONEY CLUB
0,7 km -80 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

UTE
2,2 km -156 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

D'ANA
1,3 km -130 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

BLUE TOMATO
2,7 km -300 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

COMANCHE
1,5 km -300 m
Vertrek / Start: Top TSD Bergerie

THUNDERBOLT
2,5 km -300 m
Vertrek / Start: Top TSD Colosses

5. LE CHALET DU FRIOLIN - MONTCHAVIN - LES COCHES
+33 4 79 55 37 49 • Dagelijks geopend van 8.00 tot 22.00 uur, van 29 juni tot 31 augustus / Open every day from 8.00 am to 10.00 pm, from 29 June to 31 August

6. CHEZ LAURETTE - CHALET DU PLAN BOIS - MONTCHAVIN - LES COCHES
+33 6 09 34 37 88 • Open dinsdag t/m zondag, 10.00-17.30 uur, 2 juli t/m 31 augustus / Open Tuesday to Sunday, 10am to 5.30pm, 2 July to 31 August

7. CRÊPERIE LE FLOCON - PLAGNE BELLECÔTE
+33 4 79 09 08 97 • Dagelijks geopend van 9.00 tot 20.00 uur van 1 juli tot 31 augustus / Open daily from 9.00 am to 8.00 pm from 1 July to 31 August

8. RESTAURANT LE DOU DU PRAZ - PLAGNE SOLEIL
+33 4 79 09 05 40 • Dagelijks geopend van 9.00 tot 19.00 uur / Open every day from 9.00 am to 7.00 pm

9. LA FACE NORD - BELLE PLAGNE
+33 4 79 09 01 73 • Dagelijks geopend van 9.00 tot 21.00 uur van 29 juni tot 31 augustus / Open daily from 9am to 9pm from 29 June to 31 August

10. CHALET DU BRESSON - CÔTE D'AIME
+33 6 59 75 75 73 • Geopend van woensdag tot maandag van 9 tot 18 uur Oplaadpunt geopend van 15 juli tot 31 september / Open Wednesday to Monday, 9am to 6pm. Recharging point open from 15 July to 31 September.

CHINOOK
3,5 km -300 m
Vertrek / Start: Top TSD Colosses

REDSKINS
1,4 km -200 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

X'TREM CANYON
1,5 km -200 m
Vertrek / Start: Top TSD Colorado

11. BASE DE LOISIRS DES VERSANTS D'AIME
Automatisch oplaadstation. Opladen 24/7 beschikbaar met je eigen lader of Bosch laders beschikbaar. / Automatic recharging station. Recharging available 24/7 with your own charger or Bosch chargers available.

12. SUPRETTA SHERPA - CHAMPAGNY-EN-VANOISE
Dagelijks geopend van 8.00 tot 12.30 uur en van 16.00 tot 19.30 uur van 15 juni tot 10 september. Mountainbike en AE opladen mogelijk buiten de openingstijden. / Open daily from 8.00 am to 12.30 pm and from 4.00 pm to 7.30 pm from 15 June to 10 September. Mountain bike charging possible outside opening hours.

13. SUPRETTA SHERPA - MONTCHAVIN
+33 4 79 01 31 00 • Dagelijks geopend van 8.00 tot 12.30 en van 16.00 tot 19.30, van 29 juni tot 31 augustus. / Open every day from 8.00 to 12.30 and from 16.00 to 19.30, from 29 June to 31 August.

14. SKI SHOP VANOISE / SKI SET - CHAMPAGNY-EN-VANOISE
Elke dag geopend vanaf 1 juli / Open every day from 1 July

15. BELVÈDÈRE SPORTS - SPORT 2000
Elke dag geopend vanaf 15 juni / Open every day from 15 June

DE BERGEN LEVEN - RESPECTEER ZE!
THE MOUNTAINE IS ALIVE, RESPECT IT!

- Blijf bij de routes, ga niet van de gebaande paden af. Respect the routes, do not leave the trails.
- Neem je afval mee naar huis, gooi niets weg. Take your litter with you, do not throw anything away.
- Respecteer de kuddes en rijd langzaam om de dieren niet bang te maken. Respect the herds, ride slowly to avoid frightening the animals.
- Sommige routes worden gedeeld, dus geef voetgangers voorrang. Some routes are shared, with priority for pedestrians.
- In de bergen leven veel dieren, dus wees zo discreet mogelijk om hun rust te bewaren. Als je er een tegenkomt, stop dan en geef ze de tijd om weg te komen! The mountains are home to many animals, so be discreet as possible to ensure their peace and quiet. In you should meet any, stop and give them time to leave.

VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

SAFETY INSTRUCTIONS

HELMEN EN BESCHERMEDE KLEDING MOETEN WORDEN GEDRAGEN

WEARING A HELMET AND PROTECTIVE GEAR IS MANDATORY

- Pas je snelheid en gedrag aan het terrein aan. Adapt your speed and behaviour to the terrain
- Controleer voor vertrek de weersomstandigheden. Check weather conditions before setting off
- Neem warme kleding en regenkleding mee.. Take warm clothing and rain gear.
- Neem iets te drinken en te eten mee. Take something to eat and drink.

DE BERGEN LEVEN - RESPECTEER ZE!
THE MOUNTAINE IS ALIVE, RESPECT IT!

- Blijf bij de routes, ga niet van de gebaande paden af. Respect the routes, do not leave the trails.
- Neem je afval mee naar huis, gooi niets weg. Take your litter with you, do not throw anything away.
- Respecteer de kuddes en rijd langzaam om de dieren niet bang te maken. Respect the herds, ride slowly to avoid frightening the animals.
- Sommige routes worden gedeeld, dus geef voetgangers voorrang. Some routes are shared, with priority for pedestrians.
- In de bergen leven veel dieren, dus wees zo discreet mogelijk om hun rust te bewaren. Als je er een tegenkomt, stop dan en geef ze de tijd om weg te komen! The mountains are home to many animals, so be discreet as possible to ensure their peace and quiet. In you should meet any, stop and give them time to leave.

NUTTIGE NUMMERS

USEFULL NUMBERS

NOODGEVALLEN / EMERGENCY : 112 WEER/ WEATHER : 3250

KANTOOR DE TOERISME

TOURIST OFFICES

LES SITES D'ALTITUDE : +33 4 79 09 02 01
MONTALBERT : +33 4 79 09 77 33
MONTCHAVIN - LES COCHES : +33 4 79 07 82 82
CHAMPAGNY-EN-VANOISE : +33 4 79 55 06 55
LA PLAGNE VALLEE : +33 4 79 55 67 00

SOCIÉTÉ D'AMÉNAGEMENT DE LA PLAGNE (skiliften / lifts) : +33 4 79 09 67 00

WWW.LA-PLAGNE.COM / EN.LA-PLAGNE.COM

