

# PLAN VTT 2023 XC E-BIKE

NOMS DES ITINÉRAIRES ET DÉPARTS / ARRIVÉES	N°	NIV.	DIST.	DÉ-	DÉNIV.-	RM
<b>Panoramique du Crêt du Merle • PANORAMIQUE</b> D Bossonnet La Clusaz / A Bossonnet La Clusaz	50		11,8 km	+478 m	-478 m	
<b>Panoramique des Confins • PANORAMIQUE</b> D Bossonnet ou Chapelle des Confins / A Bossonnet ou Chapelle des Confins	51		12,4 km	+454 m	-454 m	
<b>Liaison Les Confins/Le Grand-Bornand • LIAISON</b> D Chapelle des Confins / A Grand Bornand Village	8		9 km	+40 m	-540 m	
<b>Le Tour de l'Andran • SPORTIF</b> D Col de Merdassier ou Col de la Croix-Fry / A Col de Merdassier ou Col de la Croix-Fry	19		7 km	+170 m	-170 m	
<b>L'Envers de Beauregard • SPORTIF</b> D Sommet de Beauregard / A Patinoire La Clusaz	20		12,3 km	+93 m	-670 m	€
<b>Balcon du Voret • SPORTIF</b> D Sommet du Crêt du Merle / A Bossonnet La Clusaz	21		11,8 km	+147 m	-556 m	€
<b>Tête de Cabeau • SPORTIF</b> D Col de Merdassier / A Col de Merdassier	25		12,3 km	+551 m	-551 m	
<b>Le Tour du Danay • SPORTIF</b> D Chapelle des Confins / A Chapelle des Confins	41		13 km	+320 m	-320 m	
<b>Panoramique de Beauregard • PANORAMIQUE</b> D Patinoire La Clusaz / A Sommet de Beauregard	48		9 km	+630 m	-714 m	
<b>Panoramique du Col des Aravis • PANORAMIQUE</b> D Patinoire La Clusaz / A Patinoire La Clusaz	49		14 km	+472 m	-472 m	
<b>Sud Aravis • ALL MOUTAIN</b> D Sommet du Crêt du Merle / A Patinoire La Clusaz	13		9,8 km	+125 m	-585 m	€
<b>Merle / Danay • SPORTIF</b> D Sommet du Crêt du Merle / A Bossonnet La Clusaz	14		20,9 km	+386 m	-796 m	€
<b>Le Bois de l'Envers • SPORTIF</b> D OT St-Jean-de-Sixt / A OT St-Jean-de-Sixt	16		6,7 km	+170 m	-170 m	
<b>Le Tour de Beauregard • SPORTIF</b> D Sommet de Beauregard ou Col de la Croix-Fry / A Sommet de Beauregard ou Col de la Croix-Fry	18		9,1 km	+302 m	-302 m	€
<b>Les Écotagnes • ALL MOUTAIN</b> D Sommet de Beauregard / A Patinoire La Clusaz	29		9,2 km	+96 m	-685 m	€
<b>Pré à l'Ours • SPORTIF</b> D Col de la Croix Fry / A Col de la Croix Fry	39		9,7 km	+440 m	-440 m	
<b>Les Corbassières • SPORTIF</b> D Col de Merdassier ou Col de la Croix-Fry / A Col de Merdassier ou Col de la Croix-Fry	40		16 km	+625 m	-625 m	

D Départ / A Arrivée

€ Itinéraire accessible en remontée mécanique : FORFAIT « MONTÉE SEULE »  
Lift-accessible route: «ASCENT ONLY» PASS

## SIGNALÉTIQUE DIRECTIONNELLE • DIRECTIONAL SIGNAGE

Les itinéraires VTT sont balisés sur le terrain à l'aide de cette signalétique directionnelle:  
Mountain bike routes are marked out in the field with this directional signage:



Point départ des itinéraires D

Itinéraire facile, débutant 50 Numéro itinéraire VTT XC E-BIKE

Itinéraire moyen, initié Itinéraire difficile, confirmé

Sens de l'itinéraire VTT Circulation en double sens

Parking Office de Tourisme

Remontée mécanique ouverte l'été (horaires et ouvertures auprès des OT) Caisse des remontées mécaniques

Location VTT Point de lavage VTT

Point de réparation VTT Spots Techniques : zones et aménagements pour l'apprentissage du VTT

Limite de pâturage gardé par des chiens de protection Limites des Espaces Naturels Sensibles et sites Natura 2000



# PLAN VTT 2023 XC E-BIKE

## EQUIPEMENTS • EQUIPMENT

- > **Votre vélo doit être correctement révisé et en bon état de fonctionnement.**
- > **Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans. Il reste fortement conseillé pour tous les autres pratiquants. Le port de gants adaptés à la pratique du vélo est fortement conseillé. En complément, vous pourrez porter des protège genoux, protège-coudes.**
- > *Your bike should be in good condition and everything in correct working order.*
- > *Helmets are compulsory for children under the age of 12. Everyone is strongly advised to wear one. You are also strongly advised to wear cycling gloves. You could also choose to wear knee pads and elbow pads.*

## RESPONSABILITÉS • RESPONSIBILITIES

- > **Vous devez laisser la priorité aux pratiquants qui sont devant vous. Évitez de vous arrêter hors du champ de vision des autres pratiquants. Il est de votre responsabilité d'éviter les autres pratiquants et les objets sur votre trajectoire.**
- > **Ne modifiez pas la signalétique présente sur les itinéraires.**
- > *Helmets are compulsory for children under the age of 12. Everyone is strongly advised to wear one. You are also strongly advised to wear cycling gloves.*
- > *You could also choose to wear knee pads and elbow pads.*

## BONNES PRATIQUES • RESPECTFUL BEHAVIOUR

- > **Les piétons et les cavaliers sont toujours prioritaires sur le VTT. Il est impératif de rouler uniquement sur les sentiers balisés, ne faites pas de coupes,**
- > **Le respect et le travail des alpagistes est de rigueur, n'effrayez pas le bétail, ne coupez pas les fils et refermez les portes des clôtures. La Nature est à tout le monde, mais partout, vous êtes chez quelqu'un.**
- > **Respectez le site et la nature. Emportez vos déchets. Si vous remarquez une présence de débris sur les parcours (branches, roches, etc.), susceptibles de provoquer un accident, vous êtes invités à les enlever ou à prévenir le service des pistes si vous n'en êtes pas capable.**
- > **Respectez le code de la route, le code forestier, les propriétés privées, les arrêtés municipaux et les panneaux d'interdictions.**
- > **Avertissez une personne de votre entourage du parcours emprunté.**
- > *Pedestrians and horse riders always take priority over mountain bikers. Only ride on the marked-out tracks, do not take any short-cuts.*
- > *Respect the work of the mountain farmers, do not scare the animals, do not damage any enclosures and close gates behind you. Nature is there for everyone, but everywhere you go, you are on someone's territory.*
- > *Respect nature and your surroundings. Take your rubbish with you. If you see any debris on the path (branches, rocks, etc.) that could cause accidents, we invite you to remove it or inform those responsible for the tracks if you cannot remove it yourselves.*
- > *Respect the highway code, the forest code, private property, municipal decrees and signs.*
- > *Make sure you tell someone which route you plan on taking.*

## MÉTÉO • WEATHER

- > **Attention aux changements de météo : la pluie diminue fortement l'adhérence du terrain. Informez-vous des conditions météorologiques, le temps change vite en montagne. Prévoyez des équipements de pluie en conséquence.**
- > *Beware of any changes in the weather. In wet weather, the route can be slippery. Find out about the weather forecast before leaving as it can change quickly in the mountains. Take waterproof clothing with you if needed.*

## CONSEILS • ADVICES

- > **N'empruntez pas les parcours si vous ne vous en sentez pas capable. Vous avez des indications sur les difficultés selon les couleurs. Commencez par le parcours le plus facile avant de vous lancer sur les autres plus difficiles. Le VTT est un sport à risques.**
- > *Do not set off along a route if you do not feel capable. Check the difficulty of the routes which are colour-coded. Begin with the easiest one before trying more difficult routes. MTB is a risky sport.*

## ACTIVITÉS PHYSIQUES • PHYSICAL ACTIVITY

- > **Commencez votre séance sportive par un échauffement et finissez-la par des étirements.**
- > **Hydratez-vous et alimentez-vous convenablement pendant votre séance de vélo.**
- > *Begin any sports activity with a warm-up and always stretch at the end.*
- > *Make sure you drink enough and take snacks with you on your bike ride.*

Secours Emergencies 112 • Service des Pistes de La Clusaz La Clusaz Slopes Service +33 (0)4 50 32 65 15

Pour plus d'informations Informations • [www.laclusaz.com](http://www.laclusaz.com) • +33(0)4 50 32 65 00