

## Conseils aux skieurs

- Renseignez-vous préalablement auprès des Offices de Tourisme pour connaître les conditions d'enneigement et d'entretien des différents itinéraires.
- Renseignez-vous sur les horaires des navettes «station», qui vous permettent de passer d'un site à un autre, la plupart du temps gratuitement.
- Prévenez quelqu'un de votre itinéraire, les pistes ne sont ni surveillées, ni fermées le soir comme les pistes de ski alpin.

Secours : 112

## Advice for cross-country skiers

- Before setting off, check with the Tourist Offices to find out the snow conditions and state of repair of the various itineraries.
- Check also the bus times, which allow you to travel from one site to another, most of the time free.
- Let somebody know your route, the cross-country pistes are neither patrolled nor closed in the evening like the downhill pistes.

Emergency : 112



## GUIDE DES PISTES DE SKI DE FOND COURCHEVEL MÉRIBEL - LA TANIA Cross-country skiing guide

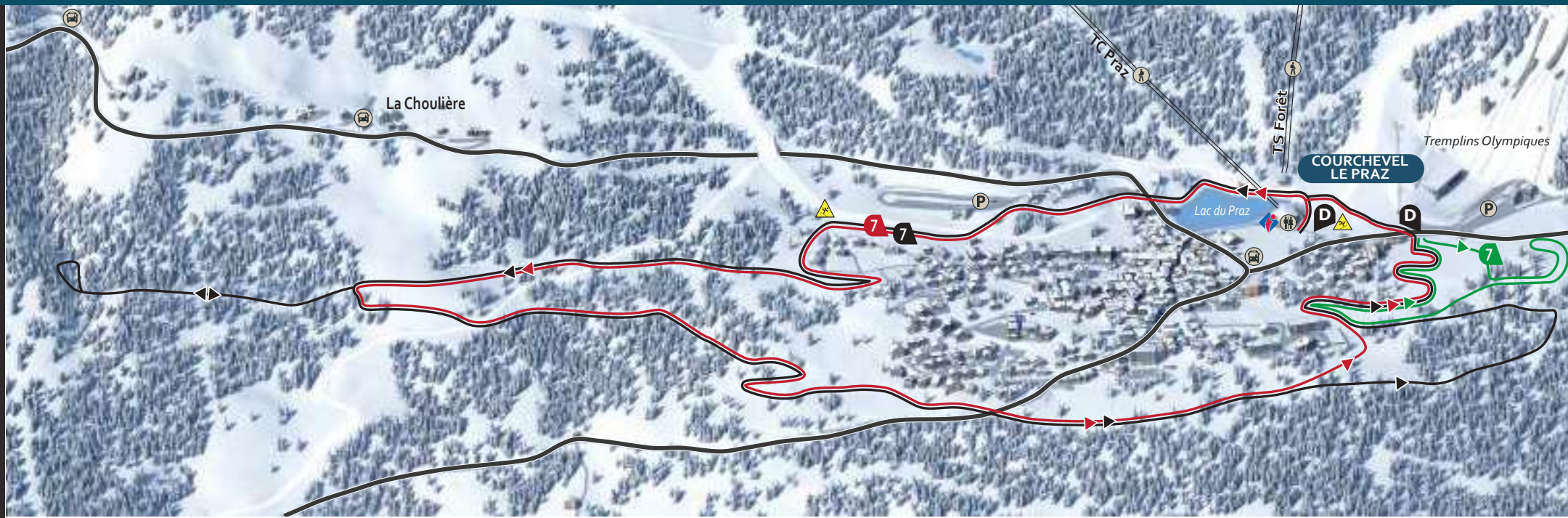


**COURCHEVEL**  
 WWW.COURCHEVEL.COM  
 +33 (0) 479 08 40 40  
 73120 COURCHEVEL - FRANCE  
 OFFICE DE TOURISME  
 DE LA TANIA  
 WWW.COURCHEVEL.COM  
 +33 (0) 479 08 00 29  
 73120 COURCHEVEL - FRANCE  
 9 RUE DE L'ÉGLISE  
 COURCHEVEL, TOURISME

**MÉRIBEL**  
 WWW.MERIBEL.NET  
 +33 (0) 479 08 60 01  
 73550 MÉRIBEL - FRANCE  
 BPT  
 MÉRIBEL, TOURISME

**LA TANIA**  
 LE SECRÈT LE MEILLEUR GARDE DES 3 VALLÉES  
 WWW.LATANIA.COM  
 +33 (0) 479 08 40 40  
 73120 COURCHEVEL - FRANCE  
 OFFICE DE TOURISME  
 DE LA TANIA  
 WWW.COURCHEVEL.COM  
 +33 (0) 479 08 00 29  
 73120 COURCHEVEL - FRANCE  
 9 RUE DE L'ÉGLISE  
 COURCHEVEL, TOURISME

## Départ Courchevel Le Praz



C'est sur ce site des Jeux Olympiques de 1992 que Fabrice Guy et Sylvain Guillaume remportèrent les médailles d'or et d'argent du combiné nordique. Enjoy the pistes where Fabrice Guy and Sylvain Guillaume won their gold and silver medals at the Olympic Games in 1992.

**7** Boucle Loop 1,5 km + 20 m

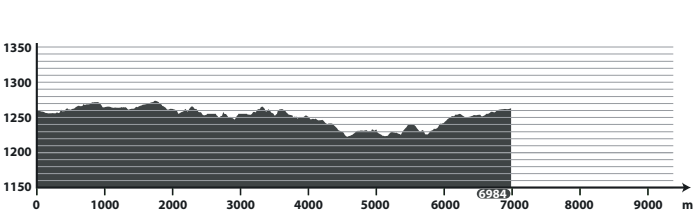
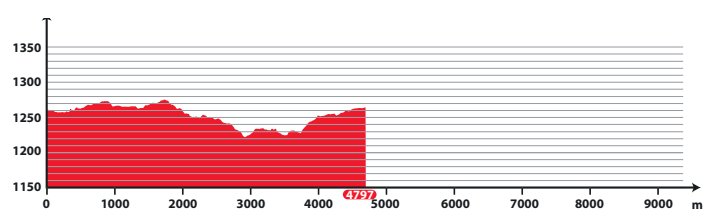
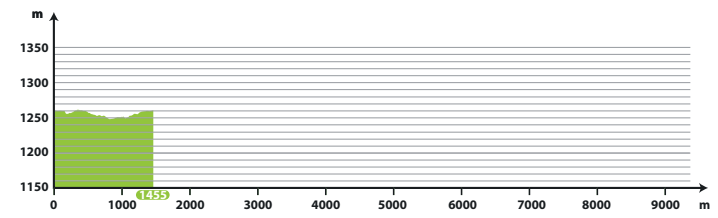
**7** Boucle Loop 4,8 km + 100 m

**7** Boucle Loop 7 km + 150 m

Départ : Face aux tremplins olympiques  
 Starting point : Across the road from the Olympic ski jumps

Départ : Office de Tourisme  
 Starting point : Tourist Office

Départ : Office de Tourisme  
 Starting point : Tourist Office

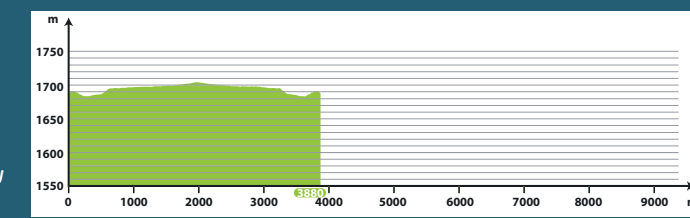


## Départ Méribel Mottaret

**14** Boucle Loop 3 km + 20 m

Départ : Parking de Plan Ravet, ou jardin d'enfants Les Piou Piou.  
 Circuit d'initiation plat en bordure de lac au plein cœur de la Réserve Naturelle de Tueda et du Parc National de la Vanoise.

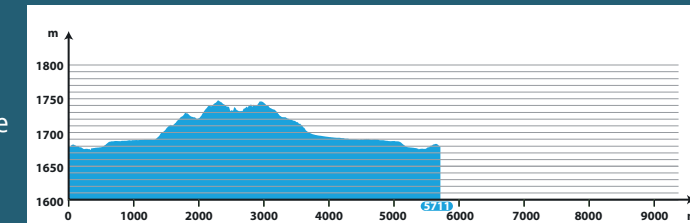
Starting point : Plan Ravet car-park, or Les Piou Piou kindergarden.  
 Beginner's flat route along the lake. In the heart of Tueda Nature Reserve and the Vanoise National Park.



**15** Boucle Loop 5 km + 100 m

Départ : Parking de Plan Ravet, ou jardin d'enfants Les Piou Piou.  
 Circuit vallonné en bordure de lac au plein cœur de la Réserve Naturelle de Tueda et du Parc National de la Vanoise.

Starting point : Plan Ravet car-park, or Les Piou Piou kindergarden.  
 Undulating path in the heart of Tueda Nature Reserve and the Vanoise National Park.

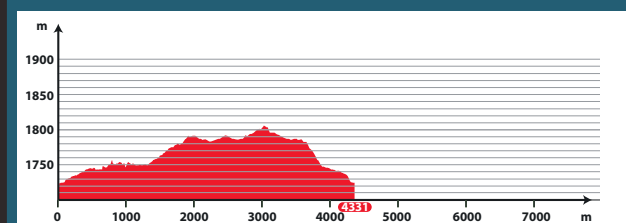


## Départ Courchevel Moriond

**1** Boucle du Belvédère Loop 4,5 km + 90 m

Départ : Parking du télésiège des Granges (Belvédère).  
 Piste facile et ensoleillée avec une courte montée raide, passant par le chemin des Avals et près des fermes de Pralin.

Starting point : Parking next to the Granges drag lift.  
 A sunny easy itinerary, with a short uphill part, passing by the farmhouses at Pralin and by the Avals path.

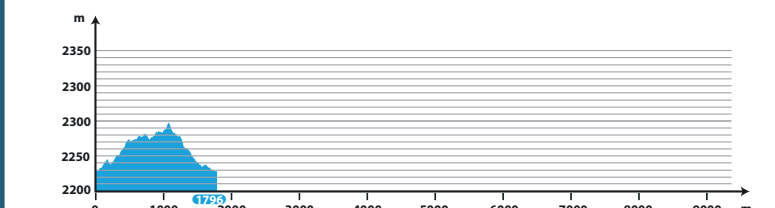


**2** Boucle de la Loze Loop 1,8 km + 60 m

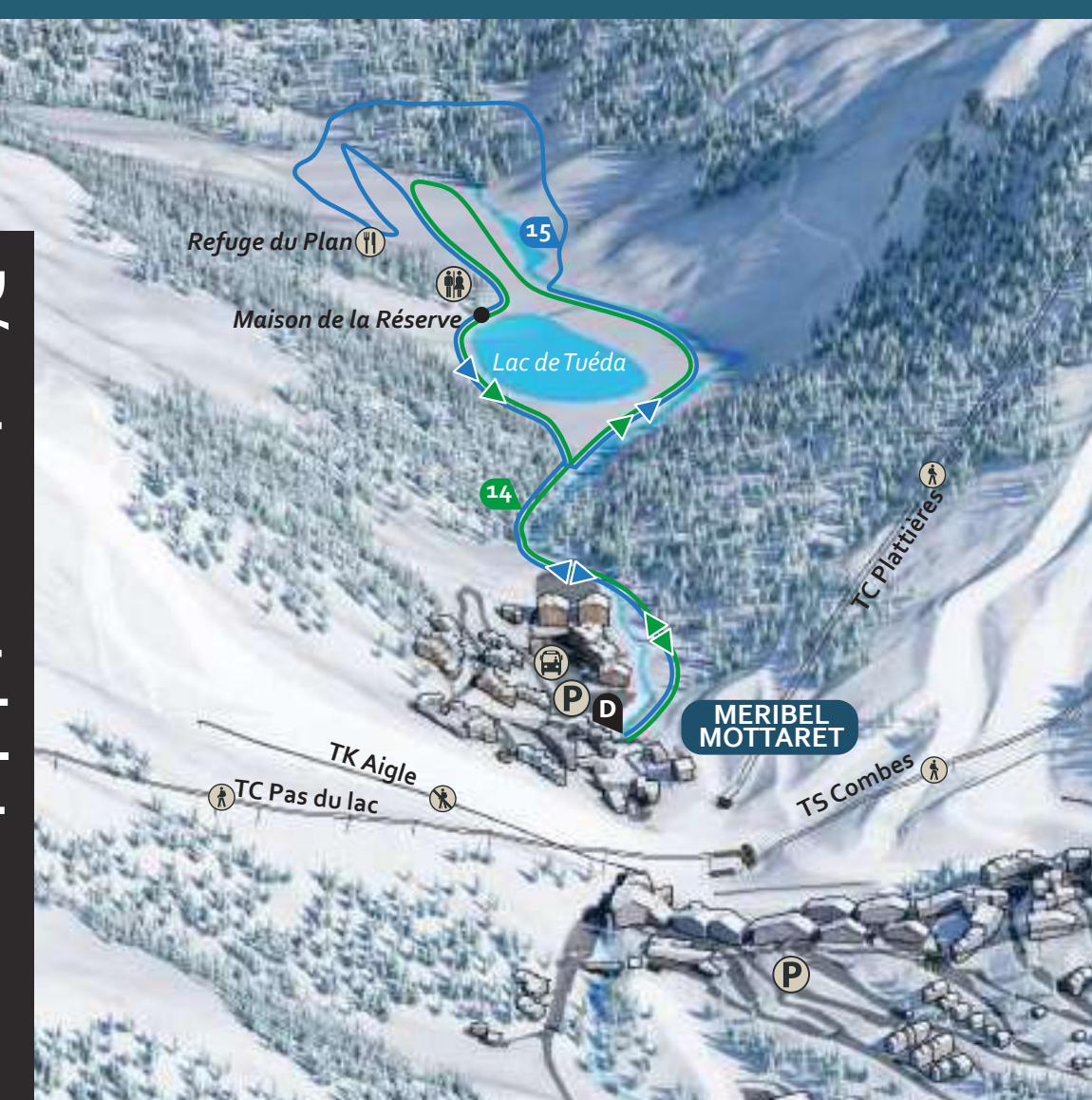
Départ : Courchevel 1850; gare d'arrivée de la télécabine des Chenus, descendre et passer à gauche du gros rocher. La Tania; depuis le sommet du télésiège du Dou des Lanches.

Une piste d'altitude à 2250m au pied des couloirs du Rocher de la Loze. Retour en bordure de la piste de ski alpin.

Starting point : From Courchevel 1850; at the arrival of the Chenus gondola. To the left of the big rock, follow the piste down. From La Tania, at the bottom of Dou des Lanches chairlift A high walk (2250 m), at the bottom of the Rocher de la Loze couloirs.



## Départ sommet de la Loze



Une centaine de km de pistes gratuites entretenues et balisées (bulletin quotidien affiché dans les offices de tourisme).

About 100km of cross-country trails free access groomed and marked (check the daily report at the tourist offices).



Pour connaître le niveau, repérez les couleurs sur le plan et sur les panneaux : The colours shown on the maps and the trail markers gives the difficulty.

très facile / very easy  
 facile / easy  
 difficile / difficult  
 très difficile / very difficult

Besoin des conseils d'un expert, pensez aux écoles de ski ! For a lesson, don't hesitate to contact the ski schools !

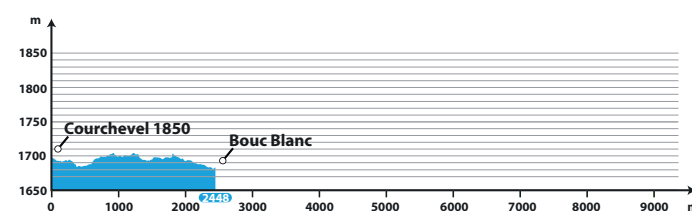
Attention : certaines sections de pistes peuvent être empruntées par des piétons, des skieurs alpins ou des attelages de chien de traîneau. Attention : some sections may be shared between pedestrians, skiers and dog sledges.

## Départ Courchevel 1850

**3** Le Bouc Blanc  
5 km  
Aller / Retour Return + 80 m

Départ : Au pied de la rue de Plantret  
Parcours vallonné en forêt (attention aux traversées des pistes de ski alpin).

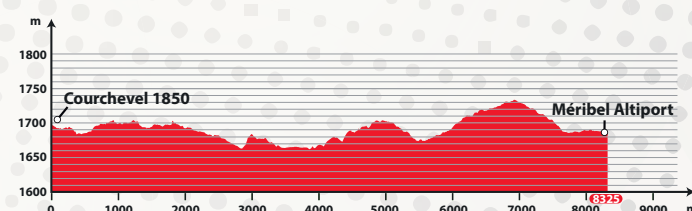
Starting point : Bottom of Plantret street  
An undulating walk through forest (please, cross the ski runs with caution).



**4** Courchevel 1850 - Méribel Altiport  
17 km  
Aller / Retour Return + 300 m

Départ : Au pied de la rue de Plantret  
Excursion intéressante permettant de passer d'une vallée à l'autre avec plusieurs points de vue sur les sommets de la Vanoise.

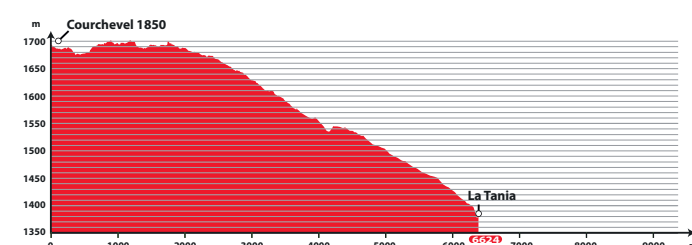
Starting point : Bottom of Plantret street  
An interesting excursion from one valley to the other with view points of La Vanoise high peaks.



**5** Courchevel 1850 - La Tania  
13,5 km  
Aller / Retour Return + 360 m

Départ Courchevel 1850 : Au pied de la rue de Plantret  
Départ Courchevel La Tania : Derrière la résidence La Saboia.  
Dans le sens Courchevel-La Tania, vous finirez par une longue descente ou tout droit aux Prés de la Croix (ball-trap).  
Dans le sens La Tania Courchevel, vous commencez par une montée.  
Dans tous les cas, possibilité de ne faire que l'aller et de prendre une navette pour le retour (sauf aux Prés de la Croix).

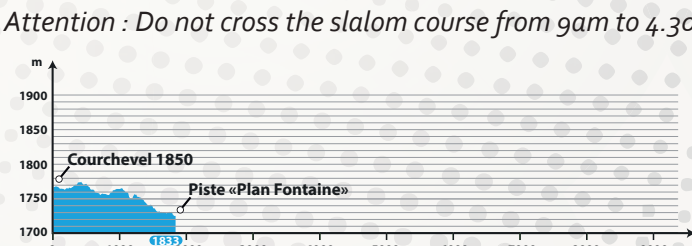
Starting point : Bottom of Plantret street  
Between Courchevel and La Tania, the piste goes downhill at the end. Between La Tania and Courchevel the piste goes uphill at the beginning. In both case, you can take a shuttle on the way back (except for Prés de la Croix).



**8** Le chemin des écureuils  
4 km  
Aller / Retour Return + 60 m

Départ : A l'arrivée de la télécabine du Praz ou en amont de l'hôtel Le Chabichou.  
Agréable chemin piéton en forêt accessible en ski de fond.  
Attention compétition : traversée du stade de slalom de Plantrey interdite de 9h à 16h30.

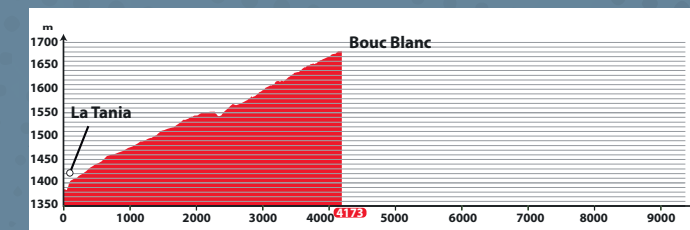
Starting point : Departure from the top of Le Praz gondola or at the end of the road after Hotel Le Chabichou. A nice walking path in the forest also suitable for cross country skiing.  
Attention : Do not cross the slalom course from 9am to 4.30pm



**9** Le Bouc Blanc  
8 km  
Aller / Retour Return + 300 m

Départ : Derrière la résidence La Saboia prendre à droite direction Les Teppes / Le Bouc Blanc . À l'intersection Courchevel/Méribel prendre à gauche et continuer jusqu'au départ du télésiège du Bouc Blanc. Faire demi-tour et retour par Les Teppes.  
Pour skieurs initiés.

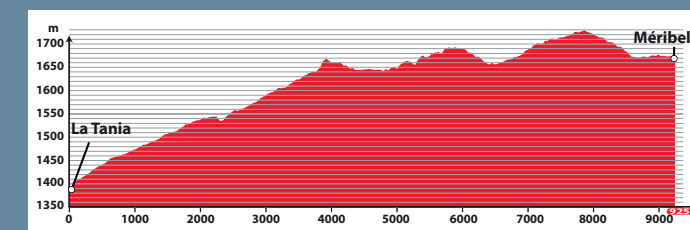
Starting point : Behind La Saboia apartment block. At the Méribel/Courchevel intersection turn left and go to the Bouc Blanc chairlift. Turn round and come back via Les Teppes. For advanced skiers.



**10** Courchevel La Tania - Méribel Altiport  
18 km  
Aller / Retour Return + 520 m

Départ : Derrière la résidence La Saboia, prendre à droite direction Les Teppes/Le Bouc Blanc puis suivre Méribel-Altiport. Variante de départ depuis le ball trap (Prés de la Croix).  
Pour skieurs entraînés. Départ en montée sur un chemin forestier.

Starting point : Behind La Saboia apartment block, take the right fork, direction Les Teppes/Le Bouc Blanc, then follow the Méribel-Altiport direction. Option from the ball trap. (Prés de la Croix).  
For advanced skiers. The start is uphill in a forest path.

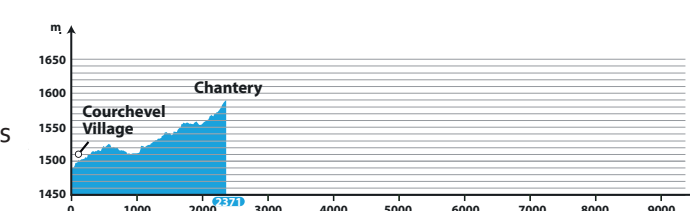


## Départ Courchevel Village

**6** Les Brigues - Chantery  
5 km  
Aller/Retour Return + 135 m

Départ : 150 m après le parking couvert du Dou du Midi, en aval de la route.  
Parcours en forêt, montant à l'aller (attention aux traversées de pistes de ski).

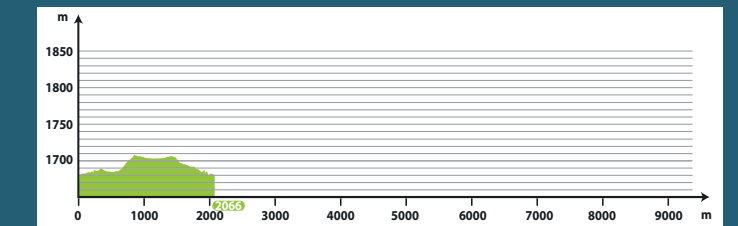
Starting point : 150 m after covered Dou du Midi car-park below the road.  
Track through forest, going uphill on way out (watch out when crossing the ski runs).



**11** Boucle Loop  
1,5 km  
+ 25 m

Départ : sur la droite de la route en montant à l'Altiport.  
Circuit court d'apprentissage technique.

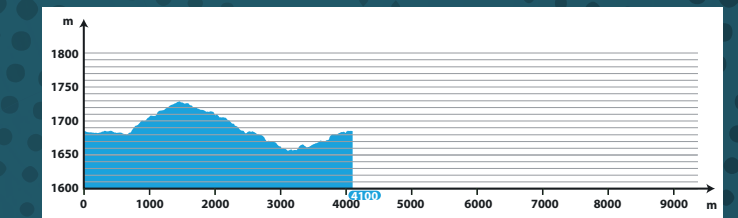
Starting point : right-hand side going towards the Altiport. Beginner's circuit and by the Avals path.



**12** Boucle Loop  
5 km  
+ 110 m

Départ : Restaurant Le Blanchot  
Parcours proposant des portions techniques vallonné en forêt.

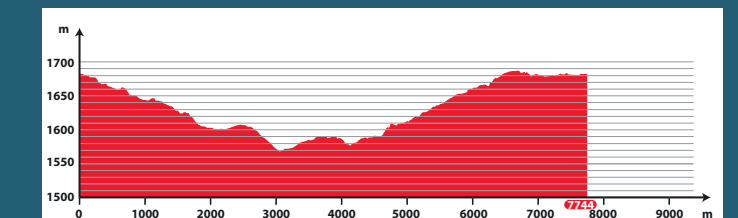
Starting point : Le Blanchot restaurant  
Undulating forest path.



**13** Boucle Loop  
10 km  
+ 230 m

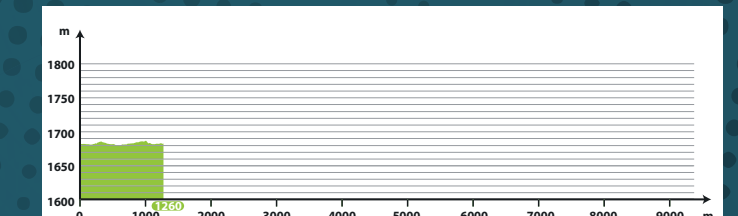
Départ : Restaurant Le Blanchot  
Parcours technique avec un très beau panorama sur toute la vallée.

Starting point : Le Blanchot restaurant  
Technical route with a beautiful view of the valley.



**16** Boucle Loop  
1,5 km  
+ 10 m

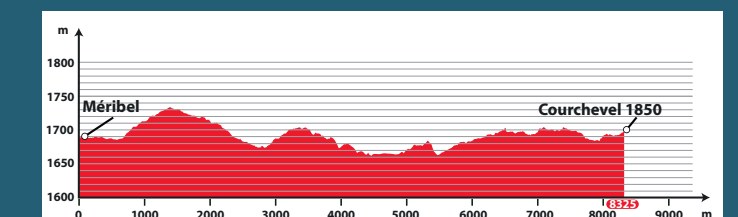
Départ : Restaurant Le Blanchot  
Itinéraire à plat dans la forêt.  
Starting point : Le Blanchot restaurant  
Itinerary in the woods.



**4** Méribel Altiport - Courchevel 1850  
17 km  
Aller / Retour Return + 400 m

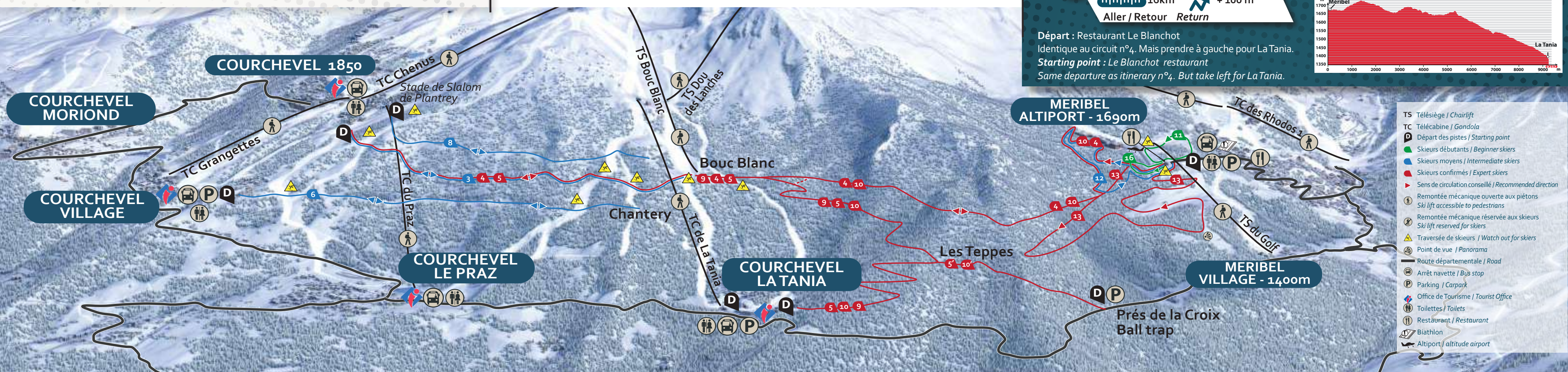
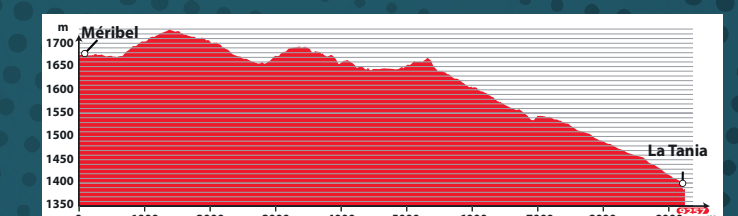
Départ : Restaurant Le Blanchot  
Itinéraire en forêt sur un parcours légèrement vallonné, points de vue sur les sommets de la Vanoise. Emprunter le début du parcours rouge. Puis continuer tout droit pour Courchevel 1850.

Starting point : Le Blanchot restaurant  
Slightly undulating forest trail with panoramic view points over La Vanoise high peaks. Start from the beginning of the red circuit. Then keep straight for Courchevel (1850).



**10** Méribel Altiport - Courchevel La Tania  
16 km  
Aller / Retour Return + 100 m

Départ : Restaurant Le Blanchot  
Identique au circuit n°4. Mais prendre à gauche pour La Tania.  
Starting point : Le Blanchot restaurant  
Same departure as itinerary n°4. But take left for La Tania.



- TS Télésiège / Chairlift
- TC Télécabine / Gondola
- D Départ des pistes / Starting point
- Skieurs débutants / Beginner skiers
- Skieurs moyens / Intermediate skiers
- Skieurs confirmés / Expert skiers
- Sens de circulation conseillé / Recommended direction
- Remontée mécanique ouverte aux piétons / Ski lift accessible to pedestrians
- Remontée mécanique réservée aux skieurs / Ski lift reserved for skiers
- Traversée de skieurs / Watch out for skiers
- Point de vue / Panorama
- Route départementale / Road
- Arrêt navette / Bus stop
- Parking / Carpark
- Office de Tourisme / Tourist Office
- Toilettes / Toilets
- Restaurant / Restaurant
- Biathlon
- Altiport / altitude airport