



ACTIVITÉS NORDIQUES



OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DES HAUTES VOSGES
4 place des Déportés - 88400 GÉRARDMER
Tél : 00 33 3 29 27 27 27 - Fax : 00 33 3 29 27 23 25
www.gerardmer.net - info@gerardmer.net
www.gerardmer-reservation.net

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VENTRON
4 Place de la Mairie - 88310 VENTRON
Tél : 00 33 3 29 24 07 02 - www.ot-ventron.fr - info@ot-ventron.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE CORNIMONT
27 rue de la 3^{ème} D.J.A. - 88310 CORNIMONT
Tél : 00 33 3 29 24 12 17
www.ot-cornimont-vosges.net - info@ot-cornimont-vosges.net

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE XONRUPT-LELONGEMER
3, place du 22 Octobre 1919 88400 Xonrupt-Longemer
Tél : 03 29 27 27 27 - info@gerardmer.net - www.gerardmer.net

OFFICE DE TOURISME ET LOISIRS DE LA BRESSE
2A rue des Proyes - 88250 LA BRESSE
Tél : 00 33 3 29 25 41 29 - Fax : 00 33 3 29 25 64 61
www.labresse.net - tourisme@labresse.fr

OFFICE DE TOURISME DE BUSSANG
8 avenue de la gare - 88540 BUSSANG
Tél : 00 33 3 29 61 50 37
www.ballons-hautes-vosges.com - www.bussang.com - info@bussang.com

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DES BALLONS DES HAUTES-VOSGES
28 bis rue de Lorraine - 88560 ST MAURICE SUR MOSELLE
Tél : 00 33 3 29 53 48
www.ballons-hautes-vosges.com - stmaurice@ballons-hautes-vosges.com

SIVU TOURISME HAUTES VOSGES
www.hautes-vosges.net
info@hautes-vosges.net



Domaine Nordique des Hautes-Vosges

Nordic Area of Hautes Vosges / Nordische Skistation der Hautes Vosges
Nordic-Walking gebied in de Hoge Vogezen

La Bresse

Cornimont

Ventron

Bussang

St-Maurice-sur-Moselle

Légende

Legend / Legende / Legende

Ski de Fond

Facile / Accessible ● Einfach / Makkelijk
Moyenne / Average ● Mittel / Gemiddeld
Difficile / Difficult ● Schwierig / Moelijk

Liaison (damage irregular) → Verbindung (unevenly damaged)
Link (no daily snow grooming) → Verbindung (unevenly damaged)

Départ des Pistes Trail starting points
Ecole de Ski Français French Ski School

Autres Activités Nordiques

Circuit piéton Pedestrian route
Circuit raquette Snowshoe route
Sentier raquettes / piéton Snowshoe/pedestrian trail

Ski alpin Alpine skiing
Tremplin de Sauts Springboard of ski jumping
Luge Luge
Espace ludique Play area

Fußgängerweg Voetgangerscircuit
Schneeschuh-Rundweg Sneeuwschoencircuit
Spazierweg für Schneeschuhwanderer/Fußgänger Sneeuwschoenwandeling en gewone wandelroutes

Alpinski Alpineskiën
Skispringschanze Skispringschanses
Schlittenfahren Sleëen
Rodeln – Funpark Speelruimte om te sleën

Circuits Raquettes

Snowshoe Tours / Sneeuwschoenwandern / Circuits voor sneeuwschoenen

N°	Nom Name Naam	Départ Start Vertrek	Distance Entfernung Afstand	Dénivelé Difference in height Hoofthoofthoogte
BUSSANG				
1	Tour de la Tête des Corbeaux	Larcenaire	7,5 km	+ 200 m
2	Col de Rochelotte	Larcenaire	2,5 km	+ 100 m
3	Col de la croix de Fresse	Larcenaire	5,0 km	+ 60 m
SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE				
1	La Découverte	Rouge Gazon	3,0 km	+ 200 m
2	L'Explorateur	Rouge Gazon	6,3 km	+ 300 m
VENTRON				
1	Orbi	Chalet des Places	4,4 km	+ 140 m
2	Vaxelaire	Chalet des Places	7,0 km	+ 233 m
3	Chapelle	Ermitage Frère Joseph	1,0 km	+ 40 m
4	Le Riant	Ermitage Frère Joseph	4,0 km	+ 160 m
CORNIMONT				
4	Circuit du Brabant	Col du Brabant	7,5 km	+ 47 m
8	Macheramont	Col du Brabant	2,5 km	+ 86 m
9	Collet Mansuy	Col du Brabant	5,5 km	+ 186 m
10	Croix Louis	Col du Brabant	7,5 km	+ 219 m

Pistes de Ski de Fond

Cross-country skiing trails / Loipen / Langlaufpistes

N°	Nom Name Naam	Départ Start Vertrek	Distance Entfernung Afstand	Dénivelé Difference in height Hoofthoofthoogte
BUSSANG				
4	Piste Blaireau	Larcenaire	3,5 km	+ 120 m
6	Initiation (A/R)	Larcenaire	3,0 km	+ 90 m
7	Piste Lièvre	Larcenaire	7,5 km	+ 140 m
8	La Lochère (A/R)	Larcenaire	7,5 km	+ 100 m
9	Piste Castor	Larcenaire	10,0 km	+ 160 m
SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE				
La Verte	Rouge Gazon	3,5 km	+ 50 m	
La Bleue	Rouge Gazon	7,0 km	+ 150 m	
La Rouge	Rouge Gazon	10,0 km	+ 250 m	
VENTRON				
1	Les Buttes (A/R)	Ermitage Frère Joseph	1,0 km	0 m
5	La Ronde Bruche	Ermitage Frère Joseph	4,0 km	+ 60 m
10	La Futale (A/R)	Ermitage Frère Joseph	13,0 km	+ 350 m



RÈGLES GÉNÉRALES DE CONDUITE

La piste doit être suivie dans le sens du fléchage.
Les pistes sont réservées aux skieurs.
Même si votre chien est sympathique, il peut gêner les autres et détériorer la trace. Sur les portions de piste à double sens, utiliser la piste de droite, la priorité est au skieur descendant.
Tout arrêt doit se faire en dehors des traces.
Les pistes ne comportent aucun service d'ouverture ou de fermeture.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Ne surestimez pas vos possibilités. Renseignez-vous sur la météo avant de partir. Méfiez-vous de la nuit qui tombe vite.
Emportez des vêtements chauds et quelques vivres.
Sachez que sur les pistes, vous engagez votre propre responsabilité.
En cas d'accident alertez le service de sécurité des pistes.

En cas d'accident sur les pistes, contactez les postes de secours de chaque domaine.
In case of accident on the slopes, please call the emergency station of that area.
Bei Unfall auf der Piste kontaktieren Sie bitte der Nothilfe des betreffenden Bereiches.
Bij ongeval op de pistes belt u de EHBO-post van dat gebied.

SECOURS / Help / Rettungsposten / Eerste hulp

BUSSANG

Centre de ski de fond Larcenaire
Tél : +33 (0)3 29 61 54 57
06 87 51 31 10

SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE

En face de la location
Opposite the rent point
Tél : +33 (0)3 29 25 23 28

Certaines pistes peuvent être temporairement fermées pour raison de sécurité ou pour compétition. Merci de votre compréhension.
Les pistes de liaison ne sont pas damées régulièrement.
Some trails may be temporarily closed for safety reasons or due to competitions taking place. Thank you for your understanding.
The trails of connection are not regularly groomed.
Einige Loipen können u.U. zeitweise geschlossen sein, entweder aus Sicherheitsgründen oder wegen dort stattfindenden Wettkämpfen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.
Die Verbindungsbahnen sind nicht regelmäßig gestampft.
Bepaalde langlaufpistes kunnen tijdelijk gesloten zijn omwille van veiligheidsredenen of vanwege een wedstrijd. Bedankt voor uw begrip.
De verbindende tracks worden niet regelmatig onderhouden.

AVANT DE PARTIR : Bien préparer sa sortie

Bien se préparer

Comme avant toute activité physique, alimentez-vous correctement au préalable et emmenez avec vous une boisson (chaude ou froide) et de quoi grignoter (barre de céréales par exemple).
Pour l'habillement, préférez des vêtements imperméables mais respirant : ils vous garderont au sec, même en cas de chute, et vous permettront d'évacuer la transpiration.
Notre conseil : Prévoyez toujours une paire de gants, même par beau temps.

Quelle technique pratiquer ?

Il existe 2 techniques pour faire du ski de fond :
- Le skating : sur la partie lisse de la piste, cette technique s'apparente à celle du roller ; elle est plutôt destinée à des pratiquants déjà débrouillés et offre des sensations de glisse uniques.
- Le pas alternatif : pour pratiquer cette technique, on utilise les rails qui vont guider les skis pour faire une sorte de marche de « marche glissée ». C'est la technique à privilégier pour débuter : on place les skis dans les rails...et c'est parti !
Notre conseil : La quasi-totalité des pistes possède 2 rails côte à côte ; c'est l'idéal pour pouvoir discuter pendant la balade !

Quel matériel utiliser ?

L'idéal pour débuter est de chauffer des skis « à écaillés ». La semelle du ski est en effet sculptée de multiples crans qui permettent de limiter (mais ne stop) le recul du ski dans les pentes. A l'inverse, les écaillés offrent une résistance au glissement, ce qui limite la glisse du ski sur le plat et dans les descentes.
Ce type de skis est parfaitement adapté pour la pratique du pas alternatif.
Notre conseil : Choisissez les locations de skis en station ; ce sont des vrais pros qui sauront vous équiper avec le matériel qui vous correspond le mieux.

La neige, matière changeante

Les pistes sont préparées tous les jours afin de vous offrir les meilleures conditions de pratique. Toutefois, la qualité de la neige évolue toujours en cours de journée en fonction notamment des conditions météorologiques, de la fréquentation, de l'exposition.
Notre conseil : Renseignez-vous aux départ des pistes, les professionnels des Domaines Nordiques sauront vous conseiller pour profiter au mieux de votre sortie.

Choisir sa piste

Pour commencer, mieux vaut choisir une piste facile, c'est-à-dire une piste verte.
Attention, une piste, même facile n'est jamais totalement plate ; si glisser à plat est accessible à tous, c'est la montée et surtout la descente qui exigent un savoir-faire technique.

Pour apprendre

Notre conseil : N'hésitez pas à faire appel à un moniteur ESF pour acquérir les techniques de base et progresser à votre rythme. Vous profiterez ainsi encore mieux des plaisirs du ski de fond pour partir à la découverte des Domaines Nordiques des Hautes Vosges.

PÉRIODE D'OUVERTURE des PISTES de SKI de FOND

Opening period / Öffnungszeit / Openingsperiode

BUSSANG

Ouvert tous les jours du 15 décembre à fin mars selon l'enneigement de 9h00 à 17h00.
Every day from the December 15th until the end of March, depending on the depth of snow, 9.00 am - 5.00 pm.
Geöffnet täglich vom 15. Dezember bis Ende März je nach Schneelage von 9 Uhr bis 17 Uhr.
Alle dagen open van 15 maart tot eind maart, afhankelijk van de sneeuwwal, van 9.00 uur tot 17.00 uur.

SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE

Ouvert tous les jours de mi-décembre à fin mars selon enneigement de 9h00 à 17h00.
Every day, from mid-December to the end of March depending on snow 9.00 am- 5.00 pm.
Jeden Tag von Mitte Dezember bis Ende März je nach Schnee von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr.
Elke dag van half december tot eind maart, afhankelijk van sneeuw, van 9.00 uur tot 17.00 uur.

VENTRON

Ouvert tous les jours de mi-décembre à fin mars selon enneigement.
Every day, from mid-December to the end of March depending on snow.
Jeden Tag von Mitte Dezember bis Ende März je nach Schnee.
Elke dag van half december tot eind maart, afhankelijk van sneeuw.

GENERAL RULES FOR BEHAVIOUR

You should follow the trails in the direction indicated by the arrows.
Trails are for the use of skiers only. Even if your dog is friendly, he can get in people's way and damage the trail. On the parts of the trail where skiers come in both directions, use the right-hand track and give way to skiers coming downhill. If you decide to stop, move off the track. Trails are not shown as open or closed.

FOR YOUR SAFETY

Do not overestimate your own abilities. Check the weather forecast before you set out. Remember that night falls quickly.
Take some warm clothing and food with you.
Please note that you go on the trails at your own risk.
In case of accident, alert the safety service on the trails.



BEFORE LEAVING : Properly prepare for your outing

Properly prepare yourself

As with any physical activity, be sure to eat and drink well beforehand and bring something with you to drink (hot or cold), as well as to nibble on (a cereal bar, for example).
When getting dressed, choose clothing that is water-resistant but breathable; it will keep you dry even if you fall and will help kick away sweat.
Our advice : Always bring a pair of gloves, even when it's nice out.

What technique should you use ?

There are two techniques for cross-country skiing :
- Skating : used on the smooth part of the trail, this technique is similar to the technique used in roller skating. It is more for cross-country skiers who already have some experience and offers unique sliding sensations.
- Classic : for this technique, you use the tracks to guide the skis and make a sort of "sliding walking" movement. This is the technique beginners should use; you put your skis in the tracks and you're off !
Our advice : Almost all trails will have two parallel sets of tracks, which is great because it lets you chat with someone while you ski !

What equipment should you use ?

The ideal skis for beginners are "waxless" skis. The bottoms of these skis have a textured surface that limits (but doesn't stop) the backsliding of the skis on upward slopes. Conversely, the textured surface provides resistance to sliding, limiting the sliding of the skis on flat terrain and downward slopes. This type of ski is perfect for using the classic technique.
Our advice : Rent your skis at the ski resort. The people there are real pros who will be able to set you up with the best equipment for your needs.

Snow, a changing medium

The trails are prepared every day to give you the best cross-country skiing conditions. However, the quality of the snow continuously changes throughout the day according to the weather conditions, the number of people using the trails, sun exposure and orientation.
Our advice : Get information at the trailhead. The professionals there are familiar with the Nordic skiing conditions and will be able to give you advice for getting the most out of your outing.

Choose your trail

To get started, it's best to choose an easy trail, one marked as a green trail.
Be careful : even a trail marked easy is never totally flat. While sliding on flat terrain is do-able for everyone, upward and, above all, downward slopes require some technical know-how.

To learn

Our advice : Don't hesitate to turn to an ESF (professionally trained) ski instructor to learn the basic techniques and develop skills at your own pace. By doing so, you will get the best cross-country skiing experience as you explore the Nordic skiing resorts of the Hautes Vosges (Upper Vosges) region.

Domaine Nordique des Hautes-Vosges

Nordic Area of Hautes Vosges / Nordische Skistation der Hautes Vosges
Nordie-Walking gebied in de Hoge Vogezen

La Bresse Lispach - Gérardmer Les Bas Rupts Xonrupt-Longemer Le Poli - Le Valtin La Schlucht

PÉRIODE D'OUVERTURE des PISTES de SKI de FOND Opening period / Öffnungszeit / Openingsperiode

LA BRESSE

Tous les jours avant le 1^{er} janvier de 9h00 à 16h30 après le 1^{er} janvier de 9h00 à 17h00.
Every day before 1st January 9.00 am - 4.30 pm after 1st January 9.00 am - 5.00 pm.
Täglich vor dem 1. Januar von 9 Uhr bis 16.30 nach dem 1. Januar von 9 Uhr bis 17 Uhr.
Alle dagen: voor 1 januari van 9.00 uur tot 16.30 uur en na 1 januari van 9.00 uur tot 17.00 uur.

GÉRARDMER

Tous les jours de 9h00 à 16h30. / Every day 9.00 am - 4.30 pm
Täglich von 9 Uhr bis 16.30 Uhr / Alle dagen open van 9.00 uur tot 16.30 uur

XONRUPT

Période de vacances toutes zones : tous les jours de 9h00 à 16h00 sauf jeudi.
Hors période de vacances : Mercredi, samedi et Dimanche de 9h00 à 16h00
Holiday period all areas : every day 9.00 am - 4.00 pm, except Thursday.
Outside holiday period : Wednesday, Saturday and Sunday 9.00 am - 4.00 pm.
Ferienzeiten alle Gebiete: Täglich von 9 Uhr bis 16.00 Uhr, außer Donnerstags.
Außerhalb der Ferienzeiten: Mittwochs, Samstags und Sonntags von 9 Uhr bis 16 Uhr
Vakantieperiode alle zones: alle dagen van 9.00 uur tot 16.00 uur, behalve op donderdag.
Buiten de vakantieperiode: woensdag, zaterdag en zondag van 9.00 uur tot 16.00 uur.

LE VALTIN

Tous les jours, suivant les conditions d'enneigement de 9h00 à 17h00, depuis les premières chutes de neige jusqu'à la fin du mois de mars, voir début avril.
Every day, depending upon the depth of snow, 9.00 am - 5.00 pm, from the first snowfall until the end of March, or the beginning of April.

Täglich je nach Schneelage von 9 Uhr bis 17 Uhr, ab dem ersten Schneefall bis Ende März, eventuell Anfang April.
Alle dagen, afhankelijk van de dikte van de sneeuw, van 9.00 uur tot 17.00 uur, vanaf de eerste sneeuwvlokken tot eind maart, zelfs begin april.

Légende

Legend / Legende / Legende

Ski de Fond

- Facile / Accessible ● Einfach / Makkelijk
- Moyenne / Average ● Mittel / Gemiddeld
- Difficile / Difficult ● Schwierig / Moelijk
- Liaison (damage irregular) ● Verbindung (unregelmäßigen Schotter)
- Link (no daily snow grooming) ● Verbinding (niet dagelijks sneeuwonderhoud)
- Départ des Pistes ● Loipenstart
- Trail starting points ● Vertrekpunt van de pistes
- Ecole de Ski Français ● Französische Skischule
- French Ski School ● Franse skischool
- Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne ● Nationale Gewerkschaft der Begleiter im Gebirge
- National Union of mountain guides ● Nationale vakbond van de geleiders in de bergen

Label Nordic France
allant de 1 à 4 sapins

Autres Activités Nordiques

- Circuit piéton ● Fußgängerweg
- Pedestrian route ● Voetgangerscircuit
- Circuit raquette ● Schneeschuh-Rundweg
- Snowshoe route ● Sneeuwshoencircuit
- Sentier raquettes / piéton ● Spazierweg für Schneeschuhwanderer / Fußgänger
- Snowshoe / pedestrian trail ● Sneeuwshoewandeling en gewone wandelroutes
- Ski alpin ● Alpinski
- Alpine skiing ● Alpineskiën
- Tremplin de Sauts ● Skisprungschanze
- Springboard of ski jumping ● Skischansen
- Luge ● Schlittenfahren
- Luge ● Sleën
- Espace ludique ● Rodélin - Funpark
- Play area ● Speelruimte om te sleën

Certaines pistes peuvent être temporairement fermées pour raison de sécurité ou pour compétition.
Merci de votre compréhension.

Les pistes de liaison ne sont pas domées régulièrement.

Some trails may be temporarily closed for safety reasons or due to competitions taking place.
Thank you for your understanding.

The trails of connection are not regularly groomed.

Einige Loipen können u.U. zeitweise geschlossen sein, entweder aus Sicherheitsgründen oder wegen dort statt findenden Wettkämpfen. Vielen Dank für ihr Verständnis.
Die Verbindungsbahnen sind nicht regelmäßig gestampft.

Bepaalde langlaufpistes kunnen tijdelijk gesloten zijn omwille van veiligheidsredenen of vanwege een wedstrijd.
Bedankt voor uw begrip.

De verbindende tracks worden niet regelmatig onderhouden.

Le Valtin

Gérardmer

Xonrupt-Longemer

Pistes de Ski de Fond

Cross-country skiing trails / Loipen / Langlaufpistes

N°	Nom Name Naam	Départ Start Vertrek	Distance Distance Afstand	Dénivelé Différence d'altitude Hoogteverschil
LA BRESSE				
11	Décou/Verte	Le Lispach	2,5 km	+ 30 m
12	Tour du Lac de Lispach	Le Lispach	2,5 km	+ 20 m
14	La Ténine	Le Lispach	5,0 km	+ 40 m
15	Tour des Roches	Le Lispach	6,0 km	+ 90 m
16	Grande Basse	Le Lispach ou La Bresse-Hohneck	9,0 km	+ 170 m
17	Grouvelin	Le Lispach	9,0 km	+ 150 m
18	Les Champis	Le Lispach	16,0 km	+ 330 m
.....	Piste d'altitude du Tour de la Chaume	Accessible par la piste N°18	3,0 km	+ 90 m

GÉRARDMER				
1	Tourbière	Bas-Rupts	1,3 km	+ 3,5 m
2	Hauts Rupts	Bas-Rupts	5,0 km	+ 170 m
3	Noir Homme	Bas-Rupts	1,0 km	+ 6 m
4	Hautes Vannes	Hautes Vannes	6,0 km	+ 150 m
5	Bouchot	Hautes Vannes	1,7 km	+ 26 m
5b	Boucle du Bouchot	Hautes Vannes	2,7 km	+ 28 m
6	Blouques	Hautes Vannes	5,0 km	+ 100 m
7	Haute Bruche	Croix Claudé	7,0 km	+ 88 m
7b	Raccourci Haute Bruche	Croix Claudé	3,2 km	+ 40 m
8	Le grand 8	Croix Claudé	4,2 km	+ 65 m
9	La Croix Claudé	Croix Claudé	1,8 km	+ 30 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
31	Liaison Domaine alpin La Mauselaine		3,0 km	
32	Liaison Col de Grosse Pierre		2,0 km	

XONRUPT LONGEMER				
24	La Fontaine Ferry	Fontaine Ferry	4,0 km	+ 52 m
27	Le Poli	Fontaine Ferry	11,0 km	+ 112 m
33	Liaison ski Domaine du Poli		5,5 km	

LE VALTIN				
1	La Schlucht - Gazon du Faing	Col de la Schlucht	15 km	+ 125 m

Circuits Raquettes

Snowshoe Tours / Schneeschuhwandern / Circuits voor sneeuwshoewandelen

N°	Nom Name Naam	Départ Start Vertrek	Distance Distance Afstand	Dénivelé Différence d'altitude Hoogteverschil
LA BRESSE				
1	La Ténine	Stade biathlon de la Ténine	6,0 km	+ 310 m
2	Le Lac de Lispach	La Ténine ou Lispach	4,0 km	+ 50 m
3	Le Bas Chitelet	La Bresse-Hohneck	6,0 km	+ 157 m
7	Les Contrebandiers	La Bresse-Hohneck	6,0 km	+ 140 m
8	Les Feignes sous Volagne	La Bresse-Hohneck	3,0 km	+ 60 m
9	La Forêt Blanche	Le Lispach	6,0 km	+ 90 m
GÉRARDMER				
1	Les Beuquillons	La Mauselaine	9,0 km	+ 340 m
2	Par les Cercéys	Les Bas-Rupts	3,3 km	+ 120 m
3	Par les Lattes	Les Bas-Rupts	6,2 km	+ 240 m
4	Par la Schiltte	Les Bas-Rupts	9,0 km	+ 270 m
5	Par la Frayée	Les Hauts-Vannes	5,0 km	+ 165 m
6	Par le Sotré	Les Hauts-Vannes	1,7 km	+ 96 m
XONRUPT LONGEMER				
1	Les Plombes	Lac de Longemer	4,0 km	+ 149 m
2	La Roche Toussaint	Lac de Longemer	6,0 km	+ 200 m
3	La Gauche de Retourner	Chemin forestier du Lac de Retourner	3,5 km	+ 36 m
4	Ch. de Randonnée Nordique	Fontaine Ferry	14,3 km	0 m

SECOURS / Help / Rettungsposten / Eerste hulp

LA BRESSE

• Poste de secours de Lispach
Help Point of Lispach
Tél. + 33 (0)3 29 25 67 61

XONRUPT

• Peloton de Gendarmerie de Montagne (PGM)
Mountain Gendarmerie group / Truppe der Bergwacht (PGM) / Bergbrigade van Montagne
Tél. + 33 (0)3 29 63 02 90

• Pisteurs secouristes
Trail safety guards / Rettungstruppe Baanverzoorgers EHBO
Tél. + 33 (0)6 23 03 14 48

GÉRARDMER

• Pisteurs secouristes
Trail safety guards / Rettungstruppe Baanverzoorgers EHBO
Tél. + 33 (0)3 29 63 29 12 ou + 33 (0)6 14 15 56 61

LE VALTIN

• Poste de secours de la Gendarmerie en service pendant la durée de la période hivernale - Tél. 17
Police Help Point in service during the winter / Sicherheitsposten der Polizei während der Winterzeit besetzt / Hulppost van de brigade die bemand is tijdens de winterperiode



ALGEMENE GEDRAGSREGELS

De langlaufpiste moet in de richting van de pijljes afgeleid worden.
De langlaufpistes zijn voorbereiden voor skiën.
Ook al is u heel sympathiek, leek kan uw voertuig anderen hinderen en het spoor schaden. Op de delen van de langlaufpiste waar er in twee richtingen gereden kan worden, gebruikt u steeds de rechterpiste. De skiërs die af dalen hebben steeds voorrang.
Indien u hanteert moet houden, doe dit dan steeds buiten de sporen.
De langlaufpistes worden niet officieel voor goepend of gesloten verklaard.

VOOR UW VEILIGHEID

Overzicht uw eigen mogelijkheden niet. Raadpleeg de weersvoorspellingen afwisselen de langlaufpiste te betreden. Weet dat het snel donker wordt.
Draag warme kleding en voorzie steeds proviand. Weet dat u op de langlaufpistes voor uzelf verantwoordelijk bent. Verwiltig in geval van een ongeluk de veiligheidsdiensten van de langlaufpistes.

VOOR UW VERTREK : Uw uitstapje goed voorbereiden

Zich goed voorbereiden

Eet, net zoals bij andere sportieve activiteiten, van te voren goed en neem iets mee om te drinken (een warme of koude drank) en om te eten (een mueslireep bijvoorbeeld).
Geef wat uw kleding betreft de voorkeur aan waterdichte, maar ademende kledingstukken: u zult droog blijven, zelfs als u valt, waarbij transpiratie afgevoerd wordt.
Ons advies : Always bring a pair of gloves, even when it's nice out.

Welke techniek beoefenen ?

Er bestaan 2 langlauftechnieken :
- Skating : op het gladde gedeelte van de piste lijkt deze techniek op die van rolschaatsen; hij is gericht op langlaufers met enige ervaring en biedt unieke glijsensaties.
- De klassieke techniek : voor het beoefenen van deze techniek wordt het spoor gebruikt waarin de ski's geplaatst worden om als het ware "glijdende stappen" te maken. De techniek wordt aangeraden voor beginners: u plaatst de ski's in het spoor... en glijden maar!
Ons advies : bijna alle pistes hebben 2 dubbele sporen die naast elkaar liggen; ideaal om gezellig te kunnen praten tijdens uw uitje!

Welk materiaal gebruiken ?

Het beste is om te beginnen met ski's die uitgerust zijn met "schubben". De onderkant van de ski is voorzien van een profiel met meerdere ribbels, waardoor het naar achteren glijden van de ski op heuvelen beperkt (maar niet voorkomen) wordt. Daarentegen bieden de schubben weerstand bij het glijden, waardoor de glijpiste op een platte ondergrond en bij af dalen vermindert wordt. Deze soort ski is zeer geschikt voor het beoefenen van de klassieke techniek.
Ons advies : huur uw ski's in een skiloord; hier vindt u echte professionals die u materiaal aan handen bieden dat het beste bij u past.

Sneeuw is altijd in beweging

De pistes worden dagelijks voorbereid om u de beste omstandigheden te bieden voor het beoefenen van uw sport. De kwaliteit van de sneeuw verandert echter altijd door de dag heen, door weersomstandigheden, het aantal bezoekers en de blootstelling aan zonlicht.
Ons advies : informeer bij de pistes. De kenners van het Noords Gebied zullen u advies kunnen geven, zodat u volop van uw uitstapje kunt genieten.

Kies uw piste

Om te beginnen kunt u het beste een gemakkelijke piste kiezen, ofwel een groene piste. Opgelet, zelfs een gemakkelijke piste is nooit helemaal plat. Het glijden op een platte ondergrond is voor ieder toegankelijk, maar het klimmen en met name het dalen vragen om technische knowhow.

Om te leren

Ons advies : oorzet niet om een beroep te doen op een skileraar van de ESF (Ecole du Ski Français) om de basistechnieken onder de knie te krijgen en in uw eigen tempo vooruitgang te boeken. U zult op deze manier nog meer plezier beleven tijdens het al langlaufend ontdekken van het Noords Gebied van de Hoge Vogezen.



Légende

Legend / Legende / Legende

Divers

- Poste de secours ● Sicherheitsposten
- Emergency station ● Hulppost
- Parking ● Parkplatz
- Car park ● Parking
- Point info ● Informationsstelle
- Info point ● Informatiepunt
- Téléski ● Skilift
- Drag lift ● Slepplift
- Télesiège ● Sessellift
- Chair lift ● Stoeltjeslift
- Hébergement ● Unterbringung
- Lodging ● Logement
- Restauration ● Verpflegung
- Catering ● Restaurant
- Bar ● Bar
- Toilette ● Toilet
- Telefon ● Telefon
- Salle Hors-sac ● Picknickraum
- Baggage area ● Zaal om te picknicken
- Aire de Pique-Nique ● Picknickterstand
- Picnic area ● Hütte om te picknicken
- Abri forestier ● Onderstand im Wald
- Forest shelter ● Boshutje
- Point de vue ● Aussichtspunkt
- Point of view ● Uitzicht
- Orientation ● Orientierung
- Orientation ● Ligging

© 01/2019 Imprint - 03 29 59 02 38
Tous droits réservés