Offices de Tourisme de France – Fédération nationale

OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTAIRE DE
LA BRESSE HAUTES VOSGES
2A rue des Proyes
88250 La Bresse
Tél. + 33 (0)3 29 25 41 29
tourisme@labresse.net
www.labresse.net

OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTAIRE DES
BALLONS DES HAUTES VOSGES
28 bis rue de Lorraine
88560 Saint-Maurice-sur-Moselle
Tél. + 33 (0)3 56 11 00 90
info.tourisme@ballons-hautes-vosges.com
www.ballons-hautes-vosges.com

OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTAIRE
GÉRARDMER HAUTES VOSGES
4 place des déportés
88400 Gérardmer
Tél. + 33 (0)3 29 27 27 27
info@gerardmer.net
www.gerardmer.net

REJOIGNEZ-NOUS !

HAUTES-VOSGES.NET

SIVUHAUTESVOSGES HAUTESVOSGES

NORDIC FRANCE

FRANCE MONTAGNES

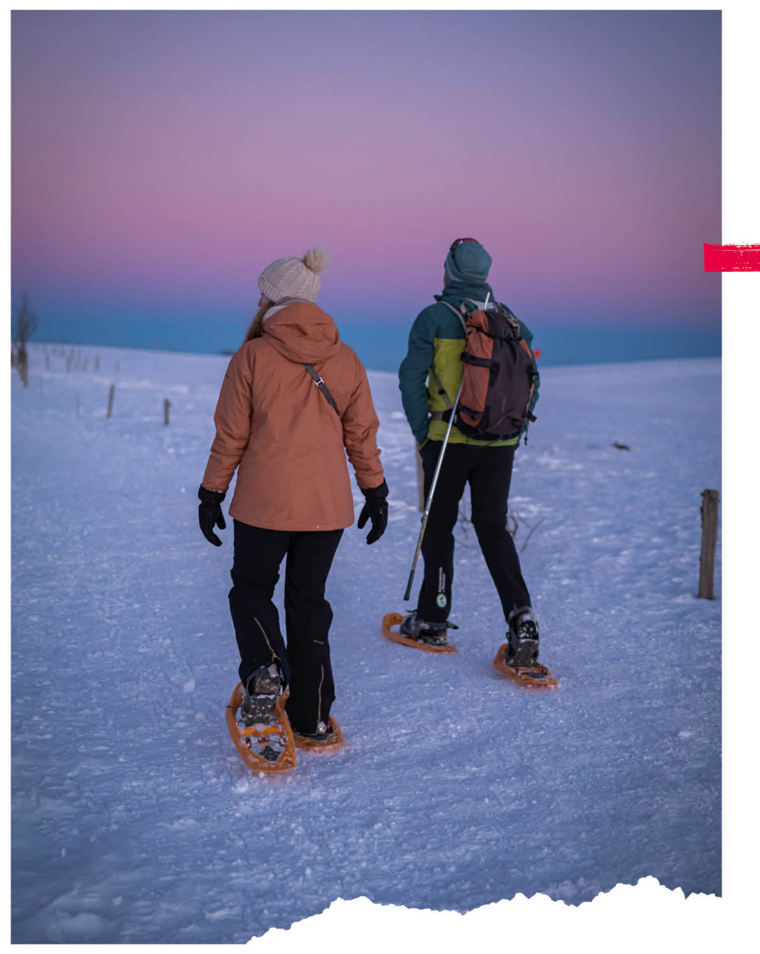
Conception graphique : kalistene Crédit photo : Istock/VisualCommunications (Couverture), All Around Together, Laurent MICHEL et Thomas DEVARD Intertrace © 01/2024 Intertrace - 03 29 55 02 38

Hautes Vosges

ACTIVITÉS NORDIQUES

NORDIC FRANCE

FRANCE MONTAGNES



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 Gebietes.
Bij ongeval op de pistes belt u de EHBO-post van dat gebied.

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.

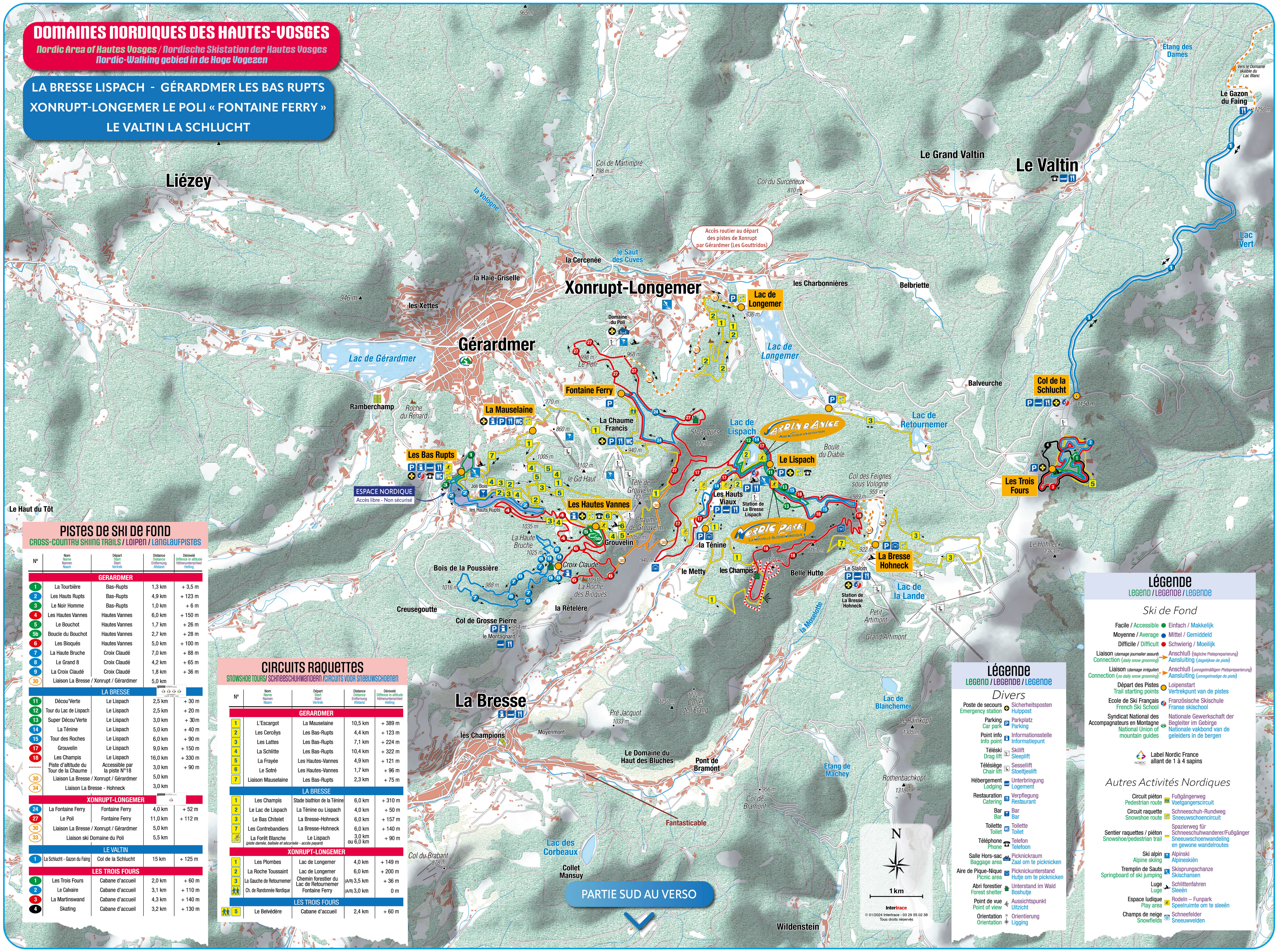
Einige Loipen können u.U. zeitweise geschlossen sein, entweder aus Sicherheitsgründen oder wegen dort statt findenden Wettkämpfen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.
Die Verbindungsbahnen sind nicht regelmäßig gestampft.

Bepaalde langlaufpistes kunnen tijdelijk gesloten zijn omwille van veiligheidsredenen of vanwege een wedstrijd. Bedankt voor uw begrip.
De verbindende tracks worden niet regelmatig onderhouden.

DOMAINES NORDIQUES DES HAUTES-VOSGES

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

LA BRESSE LISPACH - GÉRARDMER LES BAS RUPTS
XONRUPT-LONGEMER LE POLI « FONTAINE FERRY »
LE VALTIN LA SCHLUCHT



Intertrace
© 01/2024 Intertrace - 03 29 55 02 38
Tous droits réservés

PARTIE SUD AU VERSO

PISTES DE SKI DE FOND

CROSS-COUNTRY SKIING TRAILS / LOIPEN / LANGLAUFPISTES

Nº	Nom Name Namen Naam	Départ Start Start Vertrek	Distance Distance Entfernung Afstand	Dénivelé Diffence in altitude Höhenunterschied Helling
GERARDMER				
1	La Tourbière	Bas-Rupts	1,3 km	+ 3,5 m
2	Les Hauts Rupts	Bas-Rupts	4,9 km	+ 123 m
3	Le Noir Homme	Bas-Rupts	1,0 km	+ 6 m
4	Les Hautes Vannes	Hautes Vannes	6,0 km	+ 150 m
5	Le Bouchot	Hautes Vannes	1,7 km	+ 26 m
5b	Boucle du Bouchot	Hautes Vannes	2,7 km	+ 28 m
6	Les Bioqués	Hautes Vannes	5,0 km	+ 100 m
7	La Haute Bruche	Croix Claudé	7,0 km	+ 88 m
8	Le Grand 8	Croix Claudé	4,2 km	+ 65 m
9	La Croix Claudé	Croix Claudé	1,8 km	+ 36 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
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
13	Super Décou'Verte	Le Lispach	3,0 km	+ 30 m
14	La Ténine	Le Lispach	5,0 km	+ 40 m
15	Tour des Roches	Le Lispach	6,0 km	+ 90 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
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
34	Liaison La Bresse - Hohneck		3,0 km	
XONRUPT-LONGEMER				
24	La Fontaine Ferry	Fontaine Ferry	4,0 km	+ 52 m
27	Le Poli	Fontaine Ferry	11,0 km	+ 112 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
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
LES TROIS FOURS				
1	Les Trois Fours	Cabane d'accueil	2,0 km	+ 60 m
2	Le Calvaire	Cabane d'accueil	3,1 km	+ 110 m
3	La Martinswand	Cabane d'accueil	4,3 km	+ 140 m
4	Skating	Cabane d'accueil	3,2 km	+ 130 m

CIRCUITS RAQUETTES

SNOWSHOE TOURS / SCHNEESCHUHWANDERN / CIRCUITS VOOR SNEEUWSCHOENEN

Nº	Nom Name Namen Naam	Départ Start Start Vertrek	Distance Distance Entfernung Afstand	Dénivelé Diffence in altitude Höhenunterschied Helling
GERARDMER				
1	L'Escargot	La Mauselaine	10,5 km	+ 389 m
2	Les Cercêys	Les Bas-Rupts	4,4 km	+ 123 m
3	Les Lattes	Les Bas-Rupts	7,1 km	+ 224 m
4	La Schlitte	Les Bas-Rupts	10,4 km	+ 322 m
5	La Frayée	Les Hautes-Vannes	4,9 km	+ 121 m
6	Le Sotré	Les Hautes-Vannes	1,7 km	+ 96 m
7	Liaison Mauselaine	Les Bas-Rupts	2,3 km	+ 75 m
LA BRESSE				
1	Les Champis	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
	La Forêt Blanche *(piste damée, balisée et sécurisée - accès payant)*	Le Lispach	3,0 km ou 6,0 km	+ 90 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 Retournemer	Chemin forestier du Lac de Retournemer	(A/R) 3,5 km	+ 36 m
	Ch. de Randonnée Nordique	Fontaine Ferry	(A/R) 3,0 km	0 m
LES TROIS FOURS				
5	Le Belvédère	Cabane d'accueil	2,4 km	+ 60 m

LÉGENDE

LEGEND / LEGENDE / LEGENDE

Divers

FR / EN		DE / NL
Poste de secours Emergency station	✚	Sicherheitsposten Hulppost
Parking Car park	P	Parkplatz Parking
Point info Info point	i	Informationsstelle Informatiepunt
Téléski Drag lift		Skilift Sleeplift
Télésiège Chair lift		Sessellift Stoeltjeslift
Hébergement Lodging		Unterbringung Logement
Restauration Catering		Verpflegung Restaurant
Bar Bar		Bar Bar
Toilette Toilet	WC	Toilette Toilet
Téléphone Phone	☎	Telefon Telefoon
Salle Hors-sac Baggage area		Picknickraum Zaal om te picknicken
Aire de Pique-Nique Picnic area		Picknickunterstand Hutje om te picknicken
Abri forestier Forest shelter		Unterstand im Wald Boshutje
Point de vue Point of view		Aussichtspunkt Uitzicht
Orientation Orientation	N	Orientierung Ligging

LÉGENDE

LEGEND / LEGENDE / LEGENDE

Ski de Fond

FR / EN		DE / NL
Facile / Accessible	●	Einfach / Makkelijk
Moyenne / Average	●	Mittel / Gemiddeld
Difficile / Difficult	●	Schwierig / Moeilijk
Liaison *(damage journalier assuré)* Connection *(daily snow grooming)*	→	Anschluß *(tägliche Pistepreparierung)* Aansluiting *(dagelijkse de piste)*
Liaison *(damage irrégulier)* Connection *(no daily snow grooming)*	⇢	Anschluß *(unregelmäßigen Pistepreparierung)* Aansluiting *(onregelmatige de piste)*
Départ des Pistes Trail starting points	●	Loipenstart Vertrekpunt van de pistes
Ecole de Ski Français French Ski School		Französische Skischule Franse skischool
Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne National Union of mountain guides		Nationale Gewerkschaft der Begleiter im Gebirge Nationale vakbond van de geleiders in de bergen

Label Nordic France allant de 1 à 4 sapins

Autres Activités Nordiques

FR / EN		DE / NL
Circuit piéton Pedestrian route		Fußgängerweg Voetgangerscircuit
Circuit raquette Snowshoe route		Schneeschuh-Rundweg Sneeuwschoencircuit
Sentier raquettes / piéton Snowshoe/pedestrian trail		Spazierweg für Schneeschuhwanderer/Fußgänger Sneeuwschoenwandeling en gewone wandelroutes
Ski alpin Alpine skiing		Alpinski Alpineskiën
Tremplin de Sauts Springboard of ski jumping		Skisprungschanze Skischansen
Luge Luge		Schlittenfahren Sleeën
Espace ludique Play area		Rodeln – Funpark Speelruimte om te sleeën
Champs de neige Snowfields		Schneefelder Sneeuwvelden

ALLGEMEINE VERHALTENSREGELN

Die Loipe muss in Pfeilrichtung gefolgt werden.
Das Betreten der Loipen ist nur Langläufern vorbehalten.
Auch wenn ihr Hund freundlich ist, kann er dennoch andere behindern und die Loipe zerstören. Auf den Loipenabschnitten in zwei Richtungen benutzen Sie bitte die rechte Loipe, wobei der herabfahrende Langläufer Vorrang hat.
Wenn Sie anhalten möchten, steigen Sie bitte aus der Loipe.
Die Loipen haben keinen Öffnungs- oder Schließungsdienst.

ZU IHRER SICHERHEIT

Überschätzen Sie nicht Ihre Fähigkeiten. Informieren Sie sich über das Wetter, bevor Sie loslaufen. Achten Sie auf die Uhrzeit, denn die Dunkelheit bricht schnell herein. Nehmen Sie warme Kleidung und ein paar Nahrungsmittel mit.
Bitte bedenken Sie, dass Sie auf den Loipen für sich selbst verantwortlich sind. Im Falle eines Unfalls rufen Sie bitte den Loipensicherheitsdienst an.

PÉRIODE d'OUVERTURE des PISTES de SKI de FOND

Opening period / Öffnungszeit / Openingsperiode

LA BRESSE

Tous les jours avant le 1er janvier de 9h00 à 16h30 après le 1er 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.
Hors période de vacances : Mercredi, samedi et Dimanche de 9h00 à 16h00
Holiday period all areas : every day 9.00 am – 4.00 pm.
Outside holiday period : Wednesday, Saturday and Sunday 9.00 am – 4.00 pm.
Ferienzeiten alle Gebiete: Täglich von 9 Uhr bis 16.00 Uhr.
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.
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.

Das VORTEIL eines AUSFLUGS MIT EINEM BERGFÜHRER

- Er kümmert sich um Material und Logistik.
- Er schaut sich die Wettervorhersagen, die Schneelage und die Route an, der er folgen muss, bevor er losfährt.
- Er nimmt Ihr Niveau und Ihre Wünsche zur Kenntnis, um die richtige Route zu wählen.
- Er ist für die Sicherheit der Gruppe verantwortlich. Er ist mit dem richtigen Material ausgestattet, qualifiziert und somit berechtigt, angemessen zu reagieren.
- Vor allem aber: Er kennt die Gegend wie seine Tasche und lässt Sie die winterliche Umgebung und die Fauna und Flora genießen. Er erzählt Ihnen die nötigen Anekdoten und Geschichten und lässt Sie das Tal entdecken. Ein toller Mehrwert für jede Fahrt mit den Schneeschuhen.
- Es ist wirklich für jeden etwas dabei: von der einfachen Entdeckung des Schneeschuhwanderns über den Einstieg in die Crêtes Vosgiennes und die Gipfel bis hin zur unvergesslichen Nachtwanderung...
- Ansprechpartner in den Fremdenverkehrsbüros.

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 Gendarmeriegroup / Truppe der Bergwacht (PGM) / Bergbrigade van Montagne
  Tél. + 33 (0)3 29 63 02 90
- Pisteurs secouristes
  Trail safety guards / Rettungstruppe
  Baanverzorgers EHBO
  Tél. + 33 (0)6 23 03 14 48

GÉRARDMER

- Secours
  Trail safety guards / Rettungstruppe
  Baanverzorgers EHBO
  Tél. 112
  ou + 33 (0)3 29 60 04 05

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

BEVOR SIE AUFBRECHEN : Den Langlauftag richtig vorbereiten

Die richtige Vorbereitung

Wie vor jeder körperlichen Aktivität braucht der Körper auch vor dem Langlaufen eine geeignete Nahrung. Vergessen Sie außerdem nicht, ein warmes oder kaltes Getränk und einen Snack, z. B. einen Müsliriegel, mitzunehmen.
Bevorzugen Sie wasserdichte, aber atmungsaktive Kleidung: Dadurch bleiben Sie auch bei einem Sturz trocken, und der Schweiß kann dennoch abgeleitet werden.

Unser Tipp : Nehmen Sie immer Handschuhe mit, auch bei milden Temperaturen.

Welche Langlauftechnik wählen ?

Es gibt 2 Langlauftechniken :

- **Skating :** Auf den ebenen Streckenabschnitten hat diese Technik Ähnlichkeit mit dem Inlineskaten. Sie eignet sich vor allem für Langläufer, die bereits einigermaßen sicher fahren, und bietet ein einzigartiges Gleiterlebnis.

- **Die klassische Diagonaltechnik :** Für diese Technik, die einem „Gleitschritt" ähnelt, nutzt man die gespurten Loipen, die die Skier führen. Für den Anfang ist das die beste Technik: Setzen Sie die Skier in die Spur.... und los geht's !

Unser Tipp : Fast alle Loipen bestehen aus 2 nebeneinander verlaufende Spuren – perfekt, um während des Langlaufens miteinander sprechen zu können !

Welche Ausrüstung ?

Der ideale Einstieg sind Schuppenskier. Die Laufflächen der Skier haben feine Kerben, die bergauf eine Steighilfe bieten und das Abgleiten nach hinten einschränken (aber nicht verhindern!). Die Schuppen bilden jedoch auch einen Gleitwiderstand, der das Gleiten auf ebenen Strecken und bergab begrenzt. Dieser Skityp eignet sich hervorragend für die Diagonaltechnik.

Unser Tipp : Wählen Sie die Skiverleihe im Skigebiet. Hier beraten Sie echte Profis, die Sie mit der für Sie am besten geeigneten Ausrüstung ausstatten können.

Schnee, ein wechselhaftes Medium

Die Loipen werden täglich gespurt, um Ihnen beste Langlaufbedingungen zu bieten. Je nach Witterung, Zahl der Langläufer und Lage der Loipen unterliegt die Schneequalität jedoch im Laufe des Tages Veränderungen.

Unser Tipp : Erkundigen Sie sich am Ausgangspunkt der Loipen bei den Profis der Loipenbereiche, die Sie gerne beraten, damit Ihr Langlaufausflug zu einem Genuss wird.

Eine Loipe wählen

Beginnen Sie idealerweise mit einem geringen Schwierigkeitsgrad, zum Beispiel einer grünen Loipe. Aber selbst eine einfache Loipe ist nie vollkommen eben! Gerade Streckenabschnitte kann jeder meistern, wenn es aber bergauf und insbesondere bergab geht, ist technisches Können gefragt.

Langlaufen lernen

Unser Tipp : Wenden Sie sich an einen ESF-Langlauflehrer, um die Grundtechniken zu lernen und sich in Ihrem eigenen Tempo zu verbessern. Dadurch werden Sie das Langlaufen noch mehr genießen und können auf den Loipen zur Erkundung der Landschaften der Hoch-Vogesen aufbrechen.

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 hellingen beperkt (maar niet voorkomen!) wordt. Daarentegen bieden de schubben weerstand bij het glijden, waardoor de glijsnelheid op een platte ondergrond en bij afdalingen verminderd wordt. Deze soort ski is zeer geschikt voor het beoefenen van de klassieke techniek.

Ons advies : huur uw ski's in een skioord; hier vindt u echte professionals die u materiaal aan zullen 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 Noordse 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 : aarzel 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 Noordse Gebied van de Hoge Vogezen.

De VOORDELEN van een TOCHT MET EEN BERGGIDS

- Hij zorgt voor het materiaal en de logistiek.
- Hij bekijkt de weersvoorspellingen, de sneeuwlaag en de te volgen route voordat hij vertrekt.
- Hij neemt nota van uw niveau en uw wensen om de juiste route te kiezen.
- Hij is verantwoordelijk voor de beveiliging van de groep. Hij is uitgerust met het juiste materiaal, gediplomeerd en daarom bevoegd om gepast te reageren.

Maar vooral: hij kent het gebied als zijn broekzak en laat je genieten van de winterse omgeving en de fauna en flora. Hij vertelt je de nodige anekdotes en verhalen en laat je de vallei ontdekken.
Een grote meerwaarde voor elke tocht op de sneeuwschoenen.

- Er is echt voor elk wat wils: van de eenvoudige ontdekking van sneeuwschoenwandelen tot de toegang tot de Crêtes Vosgiennes en de toppen, zelfs de onvergetelijke nachtwandeling...
- Inlichtingen verkrijgbaar bij de Diensten voor Toerisme.

ALGEMENE GEDRAGSREGELS

De langlaufpiste moet in de richting van de pijltjes afgelegd worden.
De langlaufpistes zijn voorbehouden voor skiërs.
Ook al is uw hond sympathiek, toch kan uw viervoeter anderen hinderen en het spoor schaden. Op de delen van de langlaufpiste waar er in twee richtingen geskiet kan worden, gebruikt u steeds de rechterpiste. De skiërs die afdalen hebben steeds voorrang.
Indien u halte moet houden, doe dit dan steeds buiten de sporen.
De langlaufpistes worden niet officieel voor geopend of gesloten verklaard.

VOOR UW VEILIGHEID

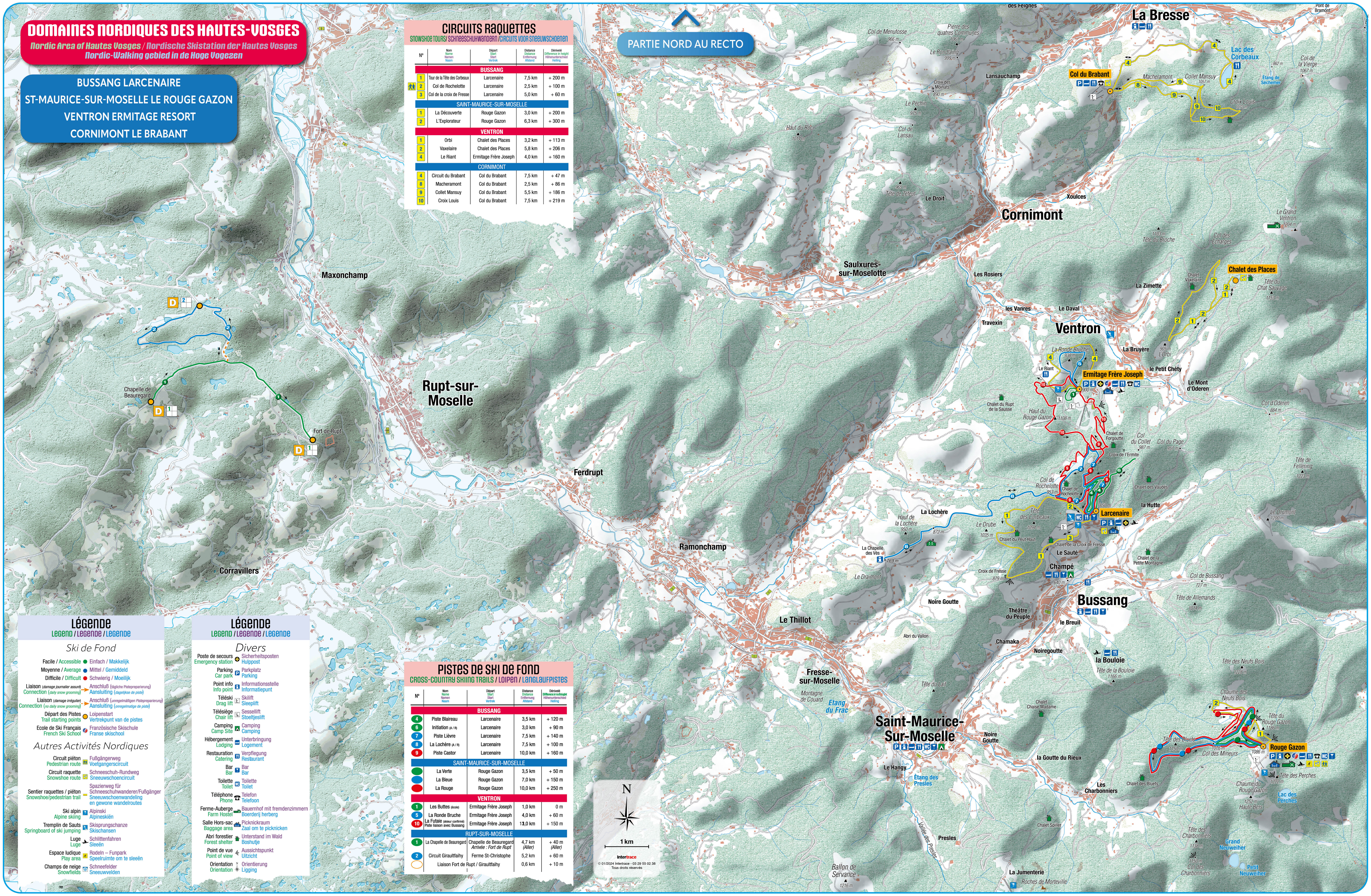
Overschat uw eigen mogelijkheden niet. Raadpleeg de weersvoorspellingen alvorens de langlaufpiste te betreden. Weet dat het snel donker wordt. Draag warme kledij en voorzie steeds proviand. Weet dat u op de langlaufpistes voor uzelf verantwoordelijk bent. Verwittig in geval van een ongeluk de veiligheidsdiensten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

DOMAINES NORDIQUES DES HAUTES-VOSGES

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

BUSSANG LARCENAIRE
ST-MAURICE-SUR-MOSELLE LE ROUGE GAZON
VENTRON ERMITAGE RESORT
CORNIMONT LE BRABANT

PARTIE NORD AU RECTO



© 01/2024 Intertrace - 03 29 55 02 38
Tous droits réservés

CIRCUITS RAQUETTES

SNOWSHOE TOURS / SCHNEESCHUHWANDERN / CIRCUITS VOOR SNEEUWSCHOENEN

N°	Nom Name Namen Naam	Départ Start Start Vertrek	Distance Distance Entfernung Afstand	Dénivelé Difference in height Höhenunterschied Helling
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	3,2 km	+ 113 m
2	Vaxelaire	Chalet des Places	5,8 km	+ 206 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 Namen Naam	Départ Start Start Vertrek	Distance Distance Entfernung Afstand	Dénivelé Difference in height Höhenunterschied Helling
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 (école)	Ermitage Frère Joseph	1,0 km	0 m
5	La Ronde Bruche	Ermitage Frère Joseph	4,0 km	+ 60 m
10	La Futaie (skieur confirmé) Piste liaison avec Bussang	Ermitage Frère Joseph	13,0 km	+ 150 m
RUPT-SUR-MOSELLE				
1	La Chapelle de Beauregard	Chapelle de Beauregard *Arrivée : Fort de Rupt*	4,7 km *(Aller)*	+ 40 m *(Aller)*
2	Circuit Giraultfaihy	Ferme St-Christophe	5,2 km	+ 60 m
○	Liaison Fort de Rupt / Giraultfaihy		0,6 km	+ 10 m

LÉGENDE

LEGEND / LEGENDE / LEGENDE

Ski de Fond

Facile / Accessible	🟢	Einfach / Makkelijk
Moyenne / Average	🔵	Mittel / Gemiddeld
Difficile / Difficult	🔴	Schwierig / Moeilijk
Liaison (*damage journalier assuré*) Connection (*daily snow grooming*)	→	Anschluß (tägliche Pistepreparierung) Aansluiting (*dagelijkse de piste*)
Liaison (*damage irrégulier*) Connection (*no daily snow grooming*)	- -→	Anschluß (*unregelmäßigen Pistepreparierung*) Aansluiting (*onregelmatige de piste*)
Départ des Pistes Trail starting points	○	Loipenstart Vertrekpunt van de pistes
Ecole de Ski Français French Ski School		Französische Skischule Franse skischool

Autres Activités Nordiques

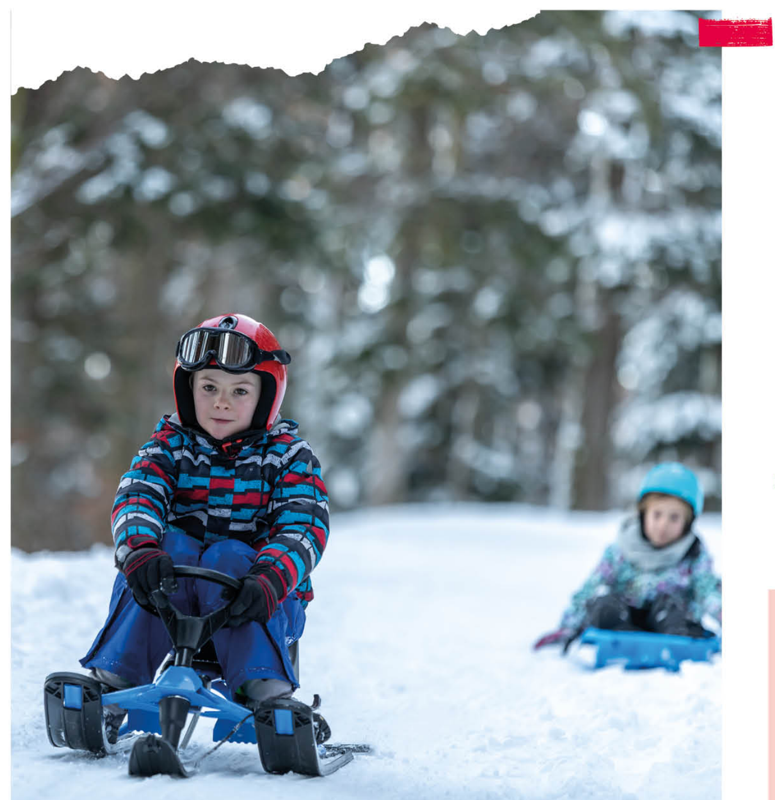
Circuit piéton Pedestrian route		Fußgängerweg Voetgangerscircuit
Circuit raquette Snowshoe route		Schneeschuh-Rundweg Sneeuwschoencircuit
Sentier raquettes / piéton Snowshoe/pedestrian trail	—	Spazierweg für Schneeschuhwanderer/Fußgänger Sneeuwschoenwandeling en gewone wandelroutes
Ski alpin Alpine skiing		Alpinski Alpineskiën
Tremplin de Sauts Springboard of ski jumping		Skisprungschanze Skischansen
Luge Luge		Schlittenfahren Sleeën
Espace ludique Play area		Rodeln – Funpark Speelruimte om te sleeën
Champs de neige Snowfields		Schneefelder Sneeuwvelden

LÉGENDE

LEGEND / LEGENDE / LEGENDE

Divers

Poste de secours Emergency station	✚	Sicherheitsposten Hulppost
Parking Car park	P	Parkplatz Parking
Point info Info point	i	Informationsstelle Informatiepunt
Téléski Drag lift		Skilift Sleeplift
Télésiège Chair lift		Sessellift Stoeltjeslift
Camping Camp Site	▲	Camping Camping
Hébergement Lodging		Unterbringung Logement
Restauration Catering		Verpflegung Restaurant
Bar Bar		Bar Bar
Toilette Toilet	WC	Toilette Toilet
Téléphone Phone	☎	Telefon Telefoon
Ferme-Auberge Farm Hostel		Bauernhof mit fremdenzimmern Boerderij herberg
Salle Hors-sac Baggage area		Picknickraum Zaal om te picknicken
Abri forestier Forest shelter		Unterstand im Wald Boshutje
Point de vue Point of view		Aussichtspunkt Uitzicht
Orientation Orientation	N	Orientierung Ligging



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 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.

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 Gebietes.
Bij ongeval op de pistes belt u de EHBO-post van dat gebied.

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 upon 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 sneeuwval, van 9.00 uur tot 17.00 uur.

SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE

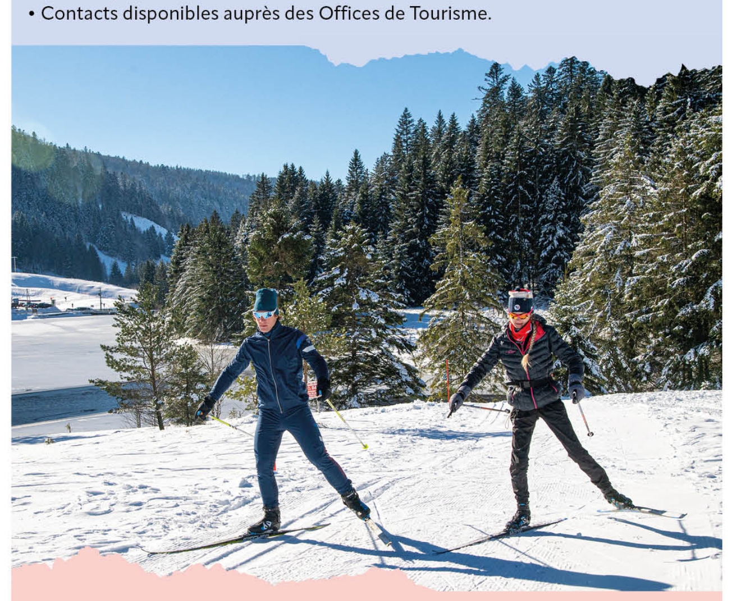
Ouvert tous les jours de mi-décembre à fin mars selon enneigement de 9h00 à 17h00.
Every day, from mid-December to the end of March depending on snow 9.00 am-5.00 pm.
Jeden Tag von Mitte Dezember bis Ende März je nach Schnee von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr.
Elke dag van half december tot eind maart, afhankelijk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

Les + d'une SORTIE AVEC UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

- Il s'occupe du matériel et de la logistique.
- Il s'assure de la météo, du niveau d'enneigement et de l'itinéraire à suivre avant de partir.
- Il prend connaissance de votre niveau et de vos envies pour choisir l'itinéraire adapté.
- Il est responsable de la sécurité du groupe. Il est équipé, diplômé donc habilité à réagir en conséquence.
- Mais surtout : il connait le coin comme sa poche et vous fait découvrir le milieu hivernal (nivologie), la faune, ses anecdotes, les histoires de la vallée. Un gros plus que vous n'auriez pas en chaussant les raquettes sans lui.
- Il y en a vraiment pour tous les goûts : de la simple découverte de l'activité raquette, à celle donnant accès aux Crêtes Vosgiennes et aux sommets, en passant par l'inoubliable balade nocturne…
- Contacts disponibles auprès des Offices de Tourisme.



SECOURS / Help / Rettungsposten / Eerste hulp

BUSSANG

- Numéro d'urgences
  Tél. 112

SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE

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

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 respirants : 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 chausser des skis « à écailles ». La semelle du ski est en effet sculptée de multiples crans qui permettent de limiter (mais pas d'éviter !) le recul du ski dans les montées. A l'inverse, les écailles 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 de 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 départs des pistes, les professionnels des Domaines Nordiques sauront vous conseiller pour profiter au mieux de votre sortie.***

Choisir sa piste

Pour commencer, mieux vaux 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.***

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 wick 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!) 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 areas 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.***

The ADVANTAGE of a TRIP WITH A MOUNTAIN GUIDE

- He takes care of the material and logistics.
- He looks at the weather forecasts, the snow layer and the route to follow before he leaves.
- He takes note of your level and your wishes to choose the right route.
- He is responsible for the security of the group. He is equipped with the right material, qualified and therefore authorized to respond appropriately.
- But above all: he knows the area like the back of his hand and lets you enjoy the winter environment and the fauna and flora. He tells you the necessary anecdotes and stories and lets you discover the valley.
  A great added value for every trip on the snowshoes.
- There really is something for everyone: from the simple discovery of snowshoeing to the entrance to the Crêtes Vosgiennes and the peaks, to the unforgettable night hike...
- Contacts available at tourist offices.

GENERAL RULES FOR BEHAVIOUR

You should follow the trail 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.