



## Chalets in Courchevel



**Courchevel Tourisme**  
Le cœur de Courchevel  
B.P. 37 - 73122 Courchevel Cedex - France  
Tél. +33 (0)4 79 08 00 29 - Fax +33 (0)4 79 08 15 63  
www.courchevel.com - info@courchevel.com

## Chalets in La Tania



**Office du Tourisme / Tourist office**  
Maison de La Tania  
73125 Courchevel Cedex - France  
Tél. +33 (0)4 79 08 40 40 - Fax +33 (0)4 79 08 45 71  
www.latania.com - info@latania.com

## Chalets in Meribel



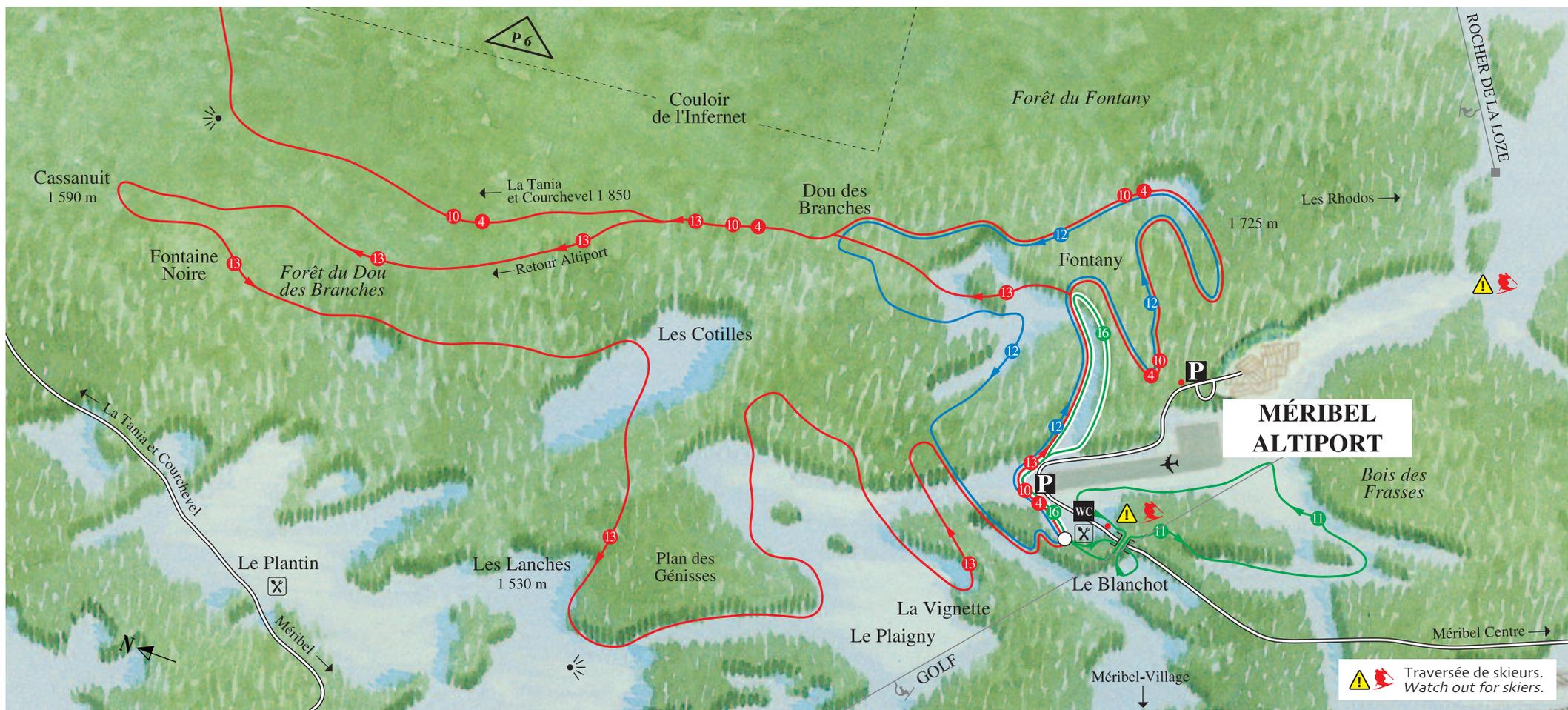
**MÉRIBEL**  
cœur des 3 vallées  
**Méribel Tourisme**  
BP1 - 73550 Méribel - France  
Tél. +33 (0)4 79 08 60 01 - Fax +33 (0)4 79 00 59 61  
9h - 19h / 9 a.m. - 7 p.m.  
www.meribel.net - info@meribel.net

ARC - RCS Lyon 518 520 408. Cartes Bernard Mathieu. Photos David André, Jean-Maurice Gouédard, X.  
Printed in France. Décembre 2012. Document non contractuel.



GUIDE DES PISTES DE SKI DE FOND  
CROSS-COUNTRY SKIING GUIDE

# AU DÉPART DE MÉRIBEL



## AU DÉPART DE MÉRIBEL - ALTIPOINT (1700 m)

**11 Boucle verte.** ⌚ 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.

**12 Boucle bleue.** ⌚ 5 km ↗ 110 m  
 Départ : restaurant Le Blanchot. Parcours technique vallonné en forêt. Starting point: Le Blanchot restaurant. Undulating forest path.

**13 Boucle rouge.** ⌚ 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.

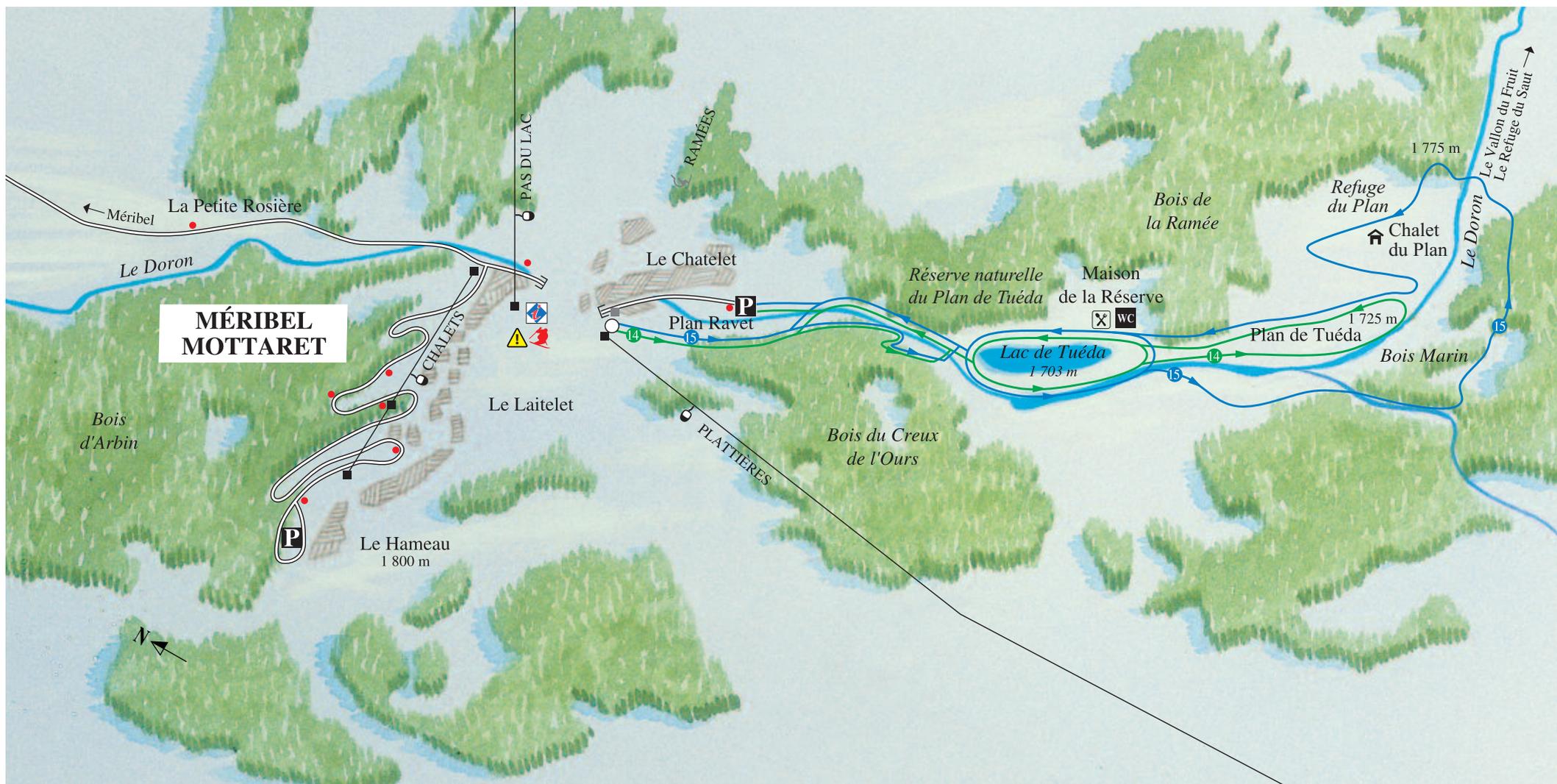
**4 Méribel-Altiport / Courchevel.** ⌚ 17 km ↗ 150 m  
 Départ : restaurant Le Blanchot. Itinéraire en forêt sur un parcours légèrement vallonné, points de vue sur les sommets de la Vanoise. Emprunter le début du parcours rouge. Puis continuer tout droit pour Courchevel (1850). Starting point: Le Blanchot restaurant. Slightly undulating forest trail with panoramic view points over La Vanoise high peaks. Start from the beginning of the red circuit. Follow the trail

markers "La Tania-Courchevel (1850)". Then keep straight for Courchevel (1850). Eviter de stationner au bout de la piste d'envol de l'altiport. Le restaurant Le Blanchot a une salle de fartage, des toilettes et un téléphone. Avoid parking near the runway. The Blanchot restaurant has a waxing room, toilets, and a telephone.

**10 Méribel-Altiport / La Tania.** ⌚ 16 km ↗ 350 m  
 Départ : identique au circuit n°4. Mais prendre à gauche pour La Tania. Starting point: same departure as itinerary n°4. But take left for La Tania.

**16 Méribel : au départ de l'Altiport. Boucle débutant.** ⌚ 1,5 km ↗ 10 m  
 Départ : restaurant Le Blanchot. Itinéraire à plat dans la forêt. Starting point: Le Blanchot restaurant. Flat itinerary in the woods.





## AU DÉPART DE MÉRIBEL - MOTTARET (1700 m)

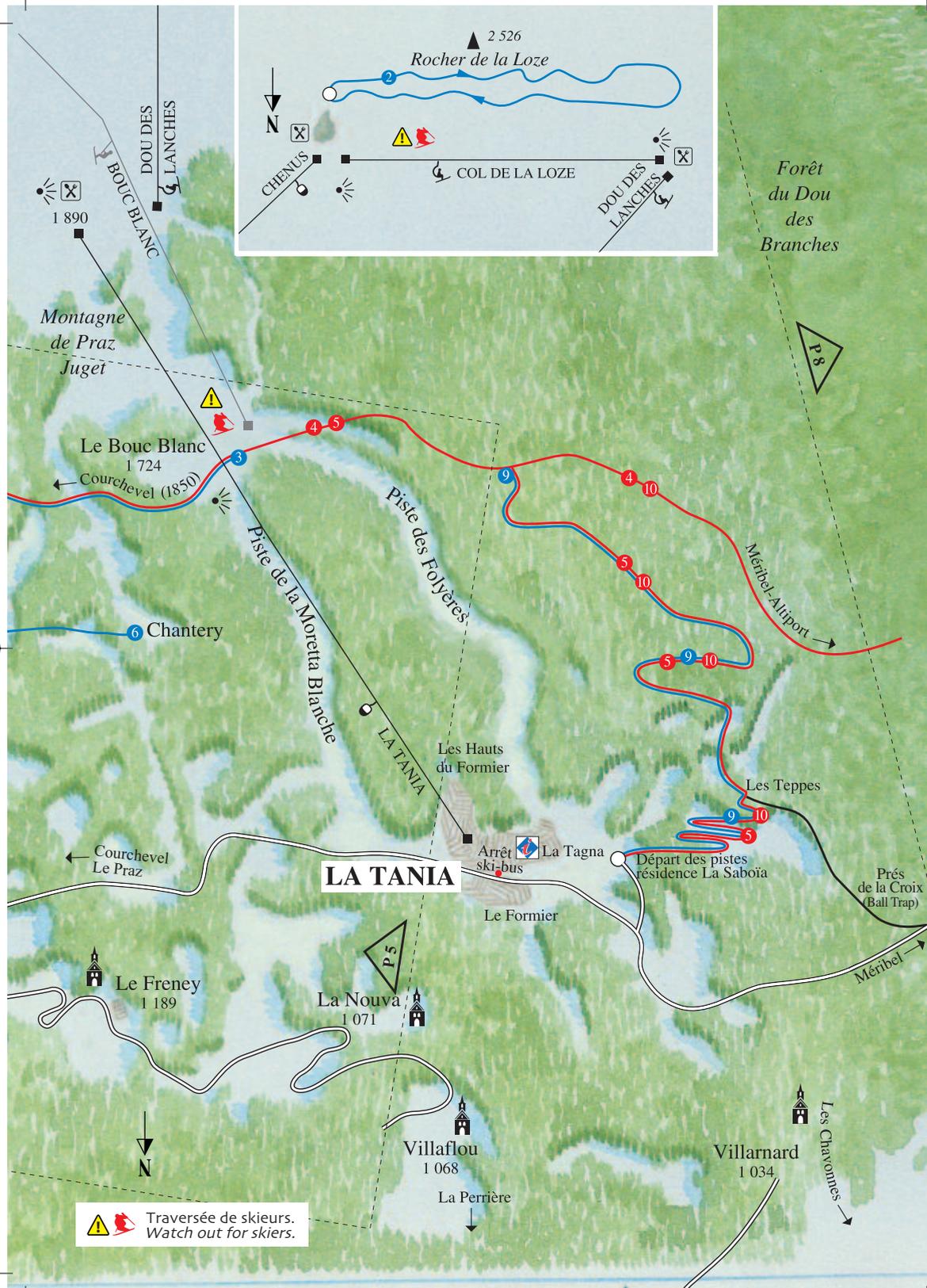
**14 Boucle verte.** ⌚ 3 km ↗ 20 m  
 Départs : parking de Plan Ravet, ou jardin d'enfants Les Piou Piou. Circuit d'initiation plat en bordure de lac. Starting points: Plan Ravet car-park, or Les Piou Piou kindergarden. Beginner's flat route along the lake.

**15 Boucle bleue.** ⌚ 5 km ↗ 100 m  
 Départs : parking de Plan Ravet, ou jardin d'enfants Les Piou Piou. Circuit vallonné en forêt. Starting points: Plan Ravet car-park, or Les Piou Piou kindergarden. Undulating path in the forest.

- 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. Shuttle bus stop.
- P Parking. Car-park.
- 🗺 Office du Tourisme. Tourist Office.
- WC Toilettes. Toilets.





# AU DÉPART DE LA TANIA

**9 Grande Boucle de La Tania.** ⌚ 6 km ↗ 350 m  
 Départ : derrière la résidence La Saboia. Pour skieurs initiés. Au départ des pistes, prendre à gauche direction Bouc Blanc. A l'intersection Courchevel/Méribel, faire demi-tour et rentrer par Les Teppes. *Start: behind La Saboia apartment block. For intermediate skiers. From the start of the pistes take the left fork, Bouc Blanc direction. At the Courchevel/Méribel intersection, turn round and come back via Les Teppes. Identical to the small circuit whilst prolonging the pleasure.*

**5 La Tania / Courchevel.** ⌚ 12 km ↗ 700 m  
 Départ : derrière la résidence La Saboia. Pour skieurs entraînés. Au départ des pistes, prendre à gauche direction Bouc Blanc, puis suivre la direction Courchevel (1850). Magnifique itinéraire au cœur de la forêt d'épicéas, pour aller découvrir Courchevel (1850). L'itinéraire de retour est identique à celui de l'aller. *Start: behind La Saboia apartment block. For advanced skiers. From the start of the pistes take the left fork, Bouc Blanc direction, then follow the Courchevel (1850) signs. Return via the same route. A superb itinerary in the heart of a forest of spruce, to discover Courchevel (1850).*

→ 6 km ↗ 500 m   ← 6 km ↗ 180 m  
 Possibilité d'effectuer seulement l'aller du parcours, avec un retour simplifié par le ski-bus gratuit Courchevel/La Tania (arrêt navette devant la gare routière de Courchevel (1850) - ou bien seulement le retour, en empruntant le ski-bus gratuit depuis La Tania jusqu'à Courchevel (1850) (départ toutes les heures sous l'hôtel Montana ; la piste démarre à Courchevel au pied du téléski Épicéa ; cet itinéraire est plus facile, avec moins de dénivelé positif). *You can ski only half-way, with the return made easier by the free ski-bus Courchevel/La Tania (bus stop in front of the Courchevel (1850) "gare routière") - or ski the other way round, by taking the free ski-bus from La Tania to Courchevel (1850) (bus leaving every hour on the road under the hotel Montana; the piste starts at Courchevel at the bottom of the Épicéa drag lift; the itinerary is easier, with less uphill skiing).*

**10 La Tania / Méribel-Altairport.** ⌚ 12 km ↗ 630 m  
 Départ : derrière la résidence La Saboia. Pour skieurs entraînés. Au départ des pistes, prendre à gauche direction Bouc Blanc, puis suivre Méribel-Altairport. L'itinéraire de retour est identique à celui de l'aller. Ouvrez l'œil pour surprendre les animaux de la forêt, et pour admirer les avions de l'altairport. *Start: behind La Saboia apartment block. For advanced skiers. From the start of the pistes, take the left fork, direction Bouc Blanc, then follow the Méribel-Altairport direction. Return via the same route. Keep your eyes peeled for the animals hiding in the forest, and watch the planes land on the altairport.*

**2 Boucle du Col de La Loze.** ⌚ 2,5 km ↗ 40 m  
 Départ : empruntez la télécabine de La Tania, puis le télésiège du Dou des Lanches (le forfait piéton s'achète aux caisses des remontées mécaniques, au pied de la télécabine). Le départ de la piste se trouve juste en face de l'arrivée du télésiège. Piste d'altitude (2300 m), au parcours plat convenant à tous les skieurs (alternatif et skating), offrant une neige de qualité et un panorama exceptionnel (vue sur le Mont-Blanc). N'hésitez pas à faire une pause dans un des nombreux restaurants d'altitude sur le parcours. *Start: take the La Tania gondola lift, then the Dou des Lanches chair lift (you buy the pedestrian ticket at the lift pass office at the bottom of the gondola lift). The piste starts just opposite the top of the chair lift. High altitude piste (2300 m), on a flat route for all skiers, offering an excellent quality snow and an exceptional panorama (view of Mont-Blanc). Don't forget to take a break at one of the many mountain restaurants on the route.*

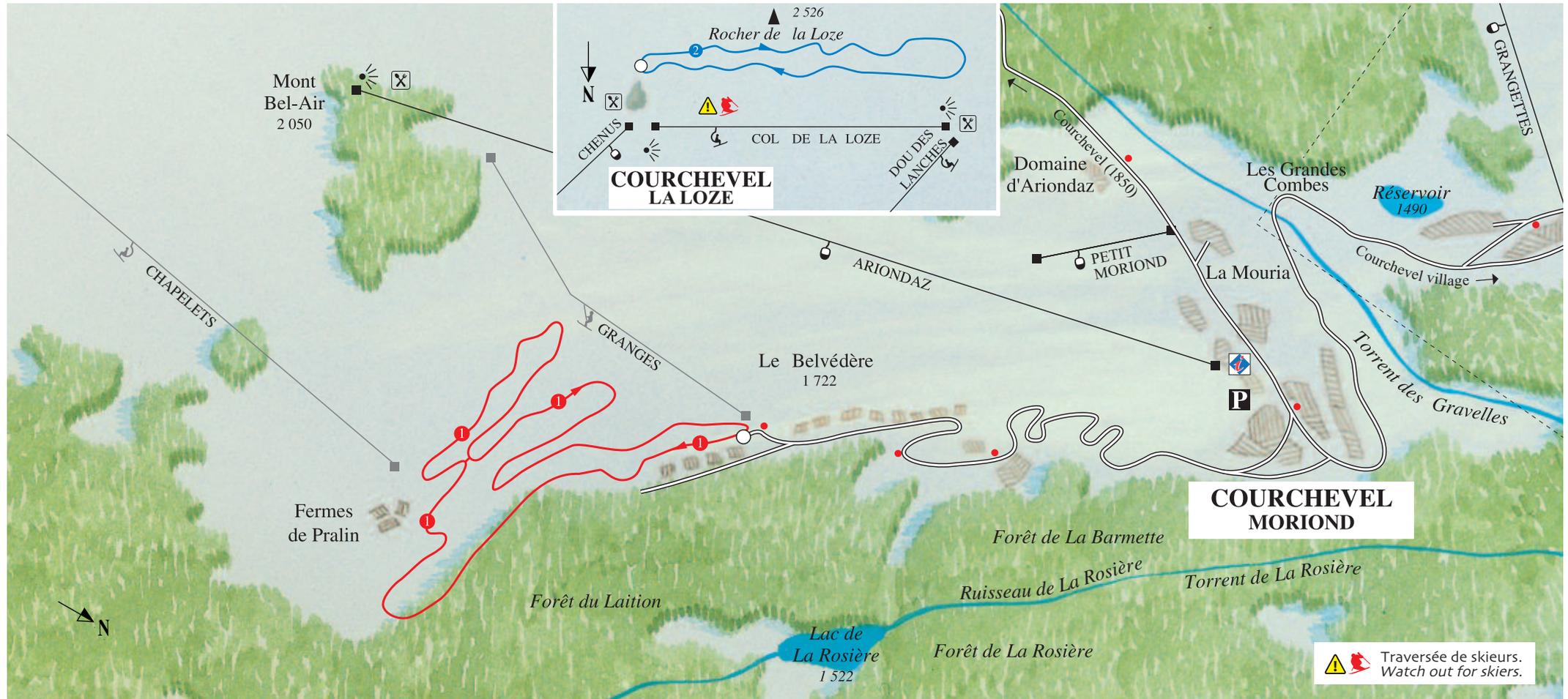
## Conseils aux skieurs

- Renseignez-vous préalablement aux Offices de Tourisme pour connaître les conditions d'enneigement et d'entretien des différents itinéraires.
- Renseignez-vous sur les horaires des ski-bus, 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.

## 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.

# AU DÉPART DE COURCHEVEL



**Une centaine de km de pistes de ski de fond**  
 L'accès aux pistes de fond est gratuit. Les circuits présentés dans ce guide sont régulièrement entretenus et balisés (bulletin quotidien affiché dans les offices de tourisme). La couleur des tracés sur les cartes correspond à la signalisation mise en place en bordure des circuits, et traduit leur niveau de difficulté.  
**Attention :** certaines sections de pistes peuvent être empruntées par des piétons ou des skieurs alpins.  
**About 100 km of cross-country trails**  
 Access is free to the trails. The loops detailed in this guidebook are regularly groomed and marked (daily report by the tourist offices). Colours shown on the maps correspond to those of the trail markers and to their grade of difficulty.  
**Be careful:** some sections may be shared between pedestrians and skiers.

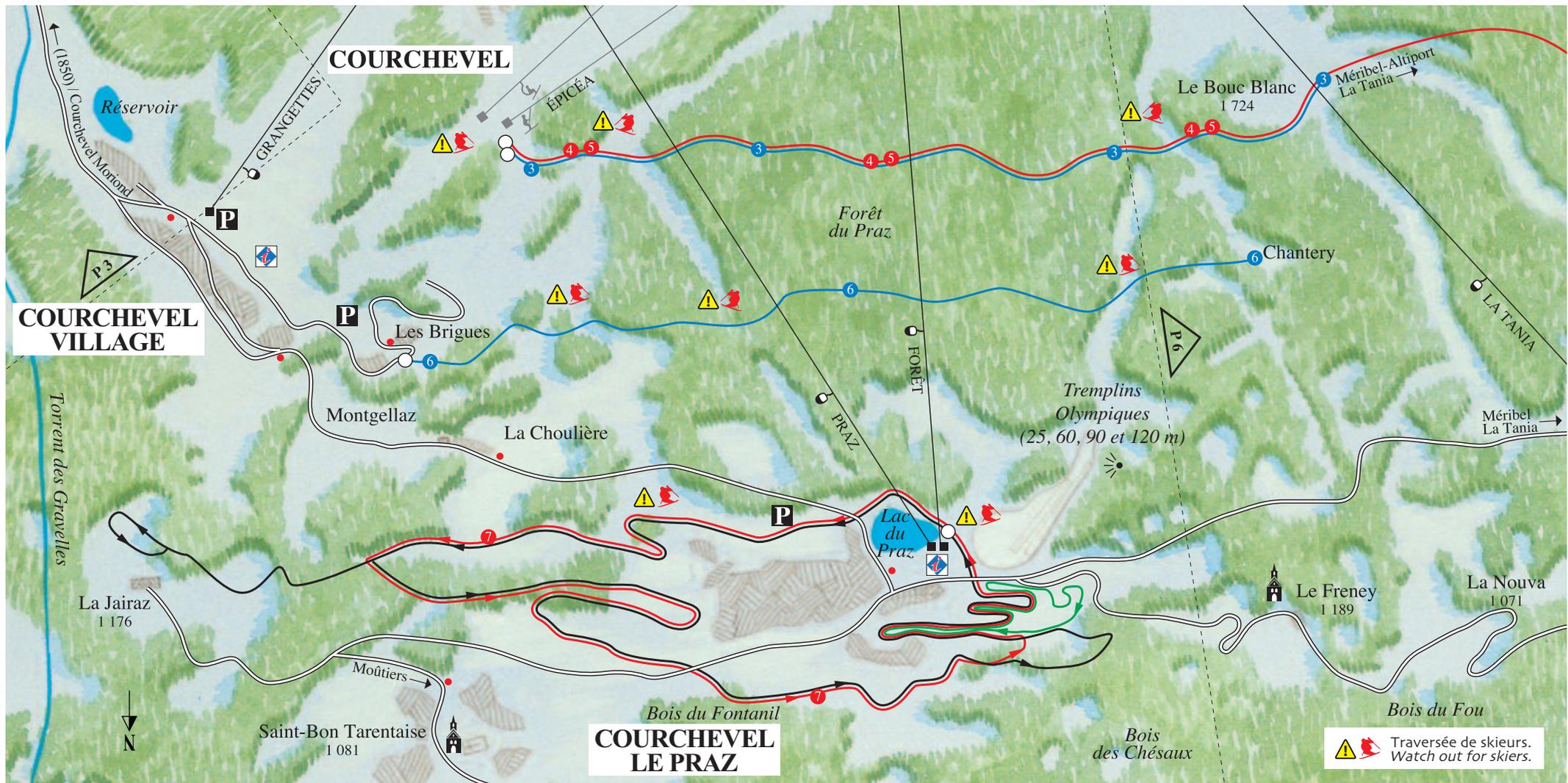


## AU DÉPART DE COURCHEVEL MORIOND

**1 Boucle du Belvédère.** ⌚ 4,5 km ↗ 90 m  
 Départ : parking terminal du téléski des Granges. Piste facile et ensoleillée 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 passing by the farmhouses at Pralin and by the Avals path.

## AU DÉPART DE COURCHEVEL

**2 Boucle du Col de la Loze.** ⌚ 2,5 km ↗ 40 m  
 Départ : gare d'arrivée de la télécabine des Chenus (2250 m), à gauche du gros rocher. La piste chemine dans des moraines au pied des couloirs du Rocher de la Loze. Retour en bordure de la piste de ski alpin.  
 Starting point: at the arrival of the Chenus gondolas. To the left of the big rock, follow the piste down. A high walk (2250 m), leading through the moraine at the bottom of the Rocher de la Loze couloirs.



### AU DÉPART DE COURCHEVEL / Suite

- 3 Itinéraire du Bouc Blanc.** ⇄ 5 km ↗ 30 m  
Départ : au pied du téléski Épicéa (secteur Plantrey). Parcours vallonné en forêt (attention aux traversées des pistes de ski).  
*Starting point: bottom of the Épicéa drag lift (Plantrey area). An undulating walk through forest (please, cross the ski runs with caution).*
- 4 Courchevel / Méribel Altiport.** ⇄ 17 km ↗ 150 m  
Départ : au pied du téléski Épicéa (secteur Plantrey : attention aux traversées des pistes de ski). Excursion intéressante permettant de passer dans la vallée de

Méribel. 700 m après le Bouc Blanc, prendre à gauche à la bifurcation.  
*Starting point: bottom of the Épicéa drag lift (Plantrey area: please, cross the ski runs with caution). An interesting excursion to Méribel valley. 700m after Le Bouc Blanc, take the left fork.*

**5 Courchevel / La Tania.** ⇄ 15 km ↗ 500 m  
Départ : identique au circuit n°4. Mais 700 m après le Bouc Blanc, prendre l'itinéraire de droite, qui permet d'accéder aux Teppes, puis à droite à La Tania (longue descente à l'aller) ou tout droit aux Prés de la Croix (ball-trap).  
*Starting point: same departure as itinerary n°4. But 700m after Le Bouc Blanc, take the right-hand track, which leads to Teppes and then to La Tania on the right (a long descent) or to Les Prés de la Croix on the left (ball-trap).*

### AU DÉPART DE COURCHEVEL VILLAGE

- 6 Les Brigues / Chantery.** ⇄ 5 km ↗ 110 m  
Départ : 150 m après le parking des Brigues, en aval de la route. Parcours en forêt, montant à l'aller (attention aux traversées de pistes de ski).  
*Starting point: 150 m after Brigues car-park below the road. Track through forest, going uphill on way out (watch out when crossing the ski runs).*

### AU DÉPART DE COURCHEVEL LE PRAZ

- 7 Site nordique du Praz.**
    - 1,5 km ↗ 20 m
    - 5 km ↗ 100 m
    - 7 km ↗ 150 m
- Départ boucle verte : face aux tremplins olympiques. Départ boucles rouge et noire : Office de Tourisme. C'est sur ce site des Jeux de 1992 que Fabrice Guy et Sylvain Guillaume remportèrent les médailles d'or et d'argent du combiné nordique.  
*Green trail starting point: across the road from the Olympic ski jumps. Red and black trail starting point: Tourist Office.*