

LÉGENDE / LEGEND

- Facile / Easy
- Moyen / Medium
- Difficile / Hard
- Expert & Skyrun / Expert and Skyrun
- Parcours non balisés sur le terrain, présentant des sections techniques et potentiellement à risques
Unmarked route, demanding technical characteristics and potentially at risks
- Variante de parcours
- Kilomètre Vertical / Vertical Kilometer
- Variante / Alternative
- Liaison / Link
- Itinéraire des bords de Dranse (ouvert aux piétons, poussettes et cyclistes)
Dranse banks itinerary (open to pedestrians baby carriages and cyclists)
- Remontée mécanique accessible aux piétons / Pedestrian-accessible ski lift
Forfait obligatoire / Mandatory Lift pass



RESPECTEZ LA SIGNALISATION / RESPECT THE SIGNS

- RESTEZ SUR LES SENTIERS BALISÉS QUI VOUS SONT DESTINÉS**
Stay on the marked trails reserved for you
- NE PRENEZ PAS DE RACCOURCIS**
Don't take short cuts
- RESPECTEZ LES PROPRIÉTÉS PRIVÉES ET LES PÂTURAGES**
Respect private property and pastures.
- EN CAS D'ACCIDENT, VEZ EN AIDE. ENREGISTREZ LES NUMÉROS DE SECOURS UTILES ET DES STATIONS DANS VOTRE TÉLÉPHONE**
In the event of an accident, be helpful. Save emergency numbers and stations numbers in your phone.

CARTE / MAP



TRAIL RUNNING
VALLÉE D'ABONDANCE

LES GETS · MONTRIOND · MORGINS · MORZINE · AVORIAZ

PLAN GÉNÉRAL PORTES DU SOLEIL



Station française
Station suisse
Office de Tourisme
Point de vue
Parking
Refuges
Point d'eau
Variante de parcours

1 : 62 000
conception L. LATITUDE C. CARTAGNE Avril 2024

Balisage / Signposting
Trail Running
14
6

OUVERTURES des remontées mécaniques

Lifts openings

PARCOURS TRAIL ROUTES

Retrouvez le détail des parcours !
Find out more about the routes!

MONTAGNE PROPRE
CLEAN MOUNTAIN

Ne me jetez pas dans la nature, je suis en papier
100% recyclable !
Don't throw me away in nature, I'm made of 100% recyclable paper!

SECOURS RESCUE SERVICES

En cas d'urgence, composez le

112 **144**

112 from France | 112 von Frankreich
144 from Switzerland | 144 von Schweiz



Portes du Soleil
Ski & Bike

SOCIÉTÉS DE REMONTÉES MÉCANIQUES & OFFICES DE TOURISME
LIFT COMPANIES & TOURIST OFFICES

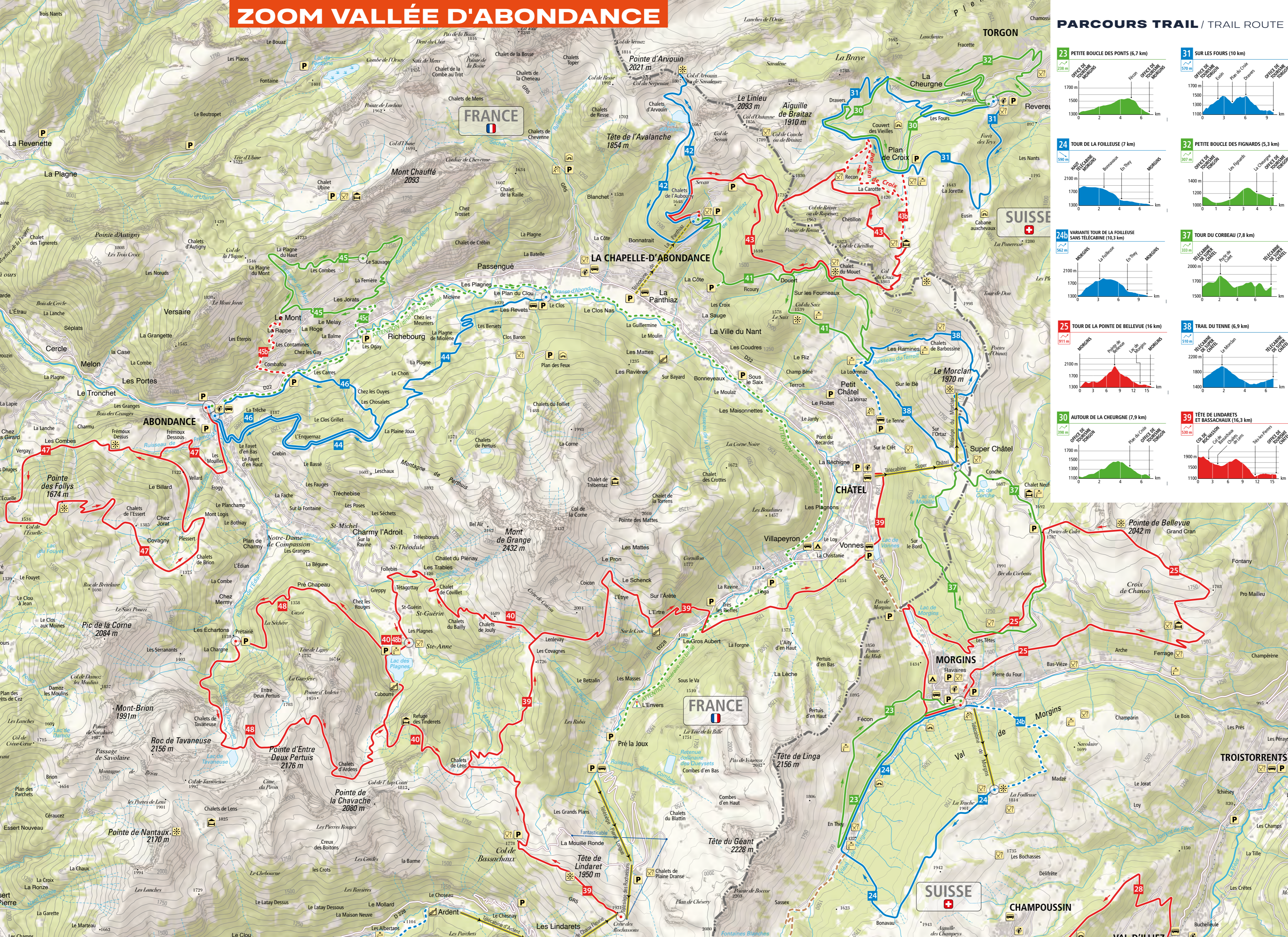
- Abondance** ete.abondance-tourisme.com
+33 (0)4 50 73 02 90
- Avoriaz** www.avoriaz.com
+33 (0)4 50 74 02 15 | +33 (0)4 50 74 02 11
- Châtel** www.chatel.com
+33 (0)4 50 73 34 24 | +33 (0)4 50 73 22 44
- La Chapelle d'Abondance** ete.lachapelledabondance-tourisme.com
+33 (0)4 50 73 50 16 | +33 (0)4 50 73 51 41
- Les Gets** www.lesgets.com
+33 (0)4 50 75 80 99 | +33 (0)4 50 74 74 74
- Montriond** www.valleedalpuls.com
+33 (0)4 50 74 02 15 | +33 (0)4 50 79 12 81
- Morzine-Avoriaz** www.morzine-avoriaz.com
+33 (0)4 50 79 00 38 | +33 (0)4 50 74 72 72
- Saint Jean d'Aulps** www.valleedalpuls.com
+33 (0)4 50 79 61 24 | +33 (0)4 50 79 65 09
- Champéry** www.regiondentsdumidi.ch
+41 (0)24 479 02 00 | +41 (0) 24 479 05 50
- Morgins** www.regiondentsdumidi.ch
+41 (0)24 479 02 00 | +41 (0)24 477 23 61
- Torgon** www.torgon.ch
+41 (0)24 481 31 31
- Val-d'Illicz - Les Crosets - Champoussin** www.regiondentsdumidi.ch
+41 (0)24 479 02 00 | +41 (0)24 479 05 50

De la France vers la Suisse : 0041 + 9 chiffres sans le 0 /
De la Suisse vers la France : 0033 + 9 chiffres sans le 0

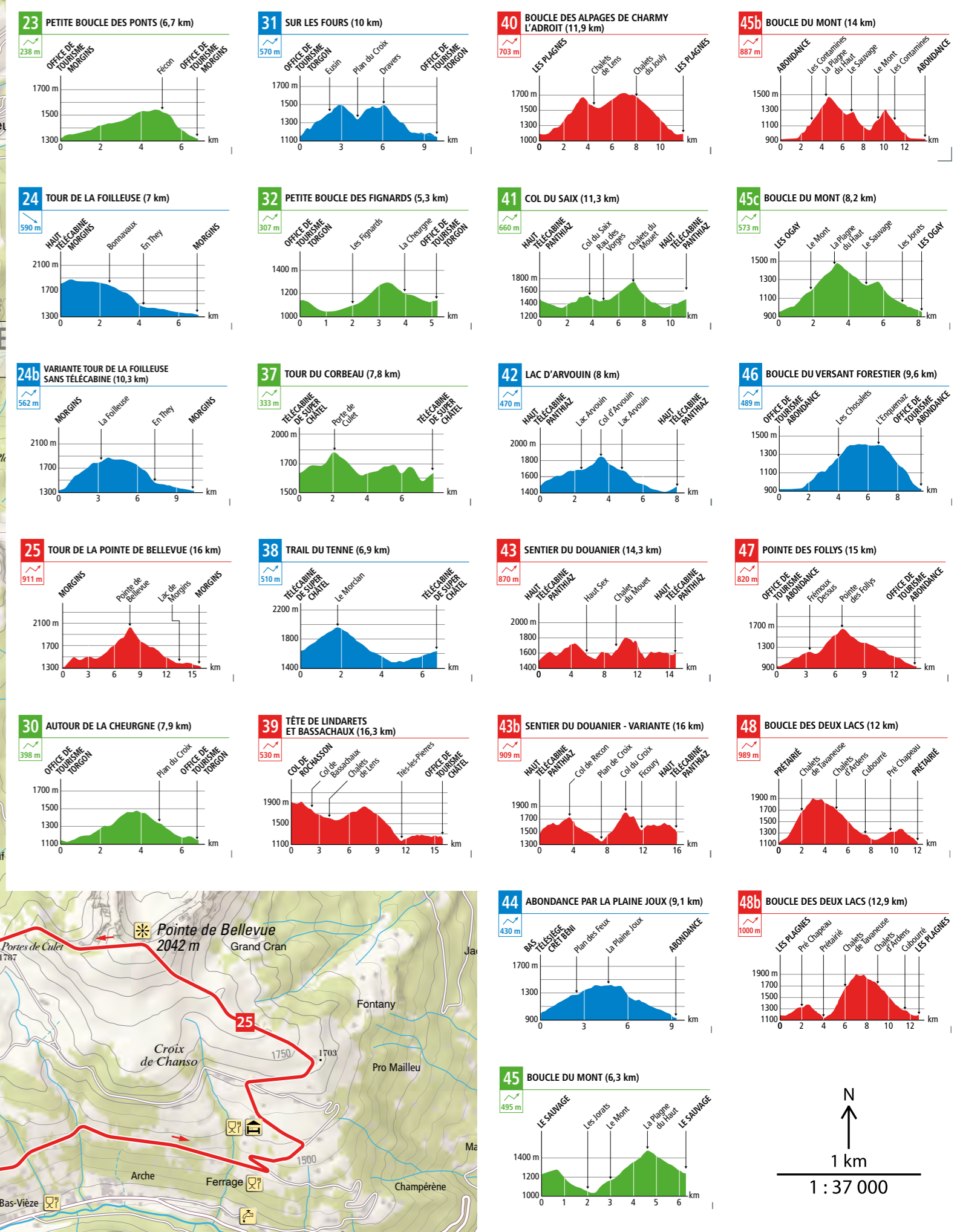
Sous réserve d'horaires et d'ouvertures des remontées mécaniques. Informations disponibles sur chaque site de remontée mécanique.



ZOOM VALLÉE D'ABONDANCE

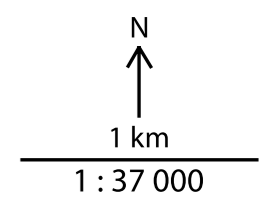


PARCOURS TRAIL / TRAIL ROUTE



LÉGENDE / LEGEND

- Départ de parcours / Starting point
- Passage délicat / Tricky Section
- Parcours non balisé sur le terrain, présentant des sections techniques et potentiellement à risque / Unmarked route, demanding technical characteristics
- Variante de parcours /
- Itinéraire de liaison / Link Route
- REMONTÉE MÉCANIQUE / Mountain lift
Forfait obligatoire / Mandatory lift Pass
- Facile / Easy
- Moyen / Medium
- Difficile / Hard
- Très difficile / Expert
- Aire de pique-nique couverte / Covered picnic area
- Arrêt de bus / Bus stop
- Camping / camping
- Cascade / Waterfall
- Office de Tourisme / Tourist Office
- Parcours de santé / Fitness trail
- Parking / Car Park
- Point d'eau / Water point
- Point de vue / Viewpoint
- Refuge / Mountain Hut
- Restaurant d'altitude / Altitude Restaurant





www.traildeshautsforts.com/

TRAIL DES GETS

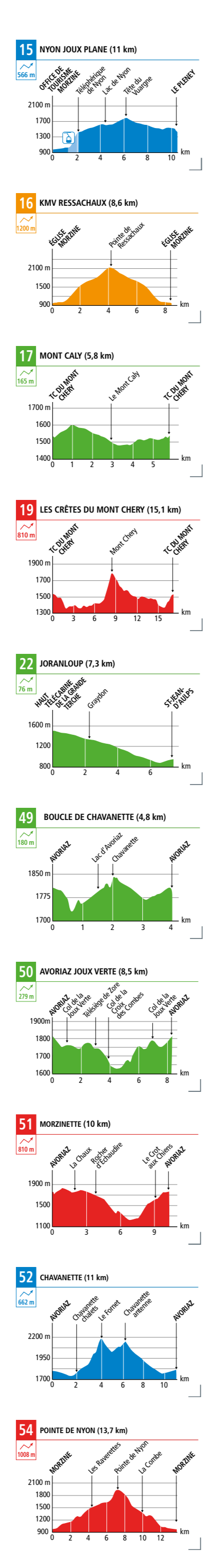
20-21 JUILLET 2024

SAM. 20 JUILLET
 Défi du Mont-Chéry
 Randonnée gourmande
 Courses enfants

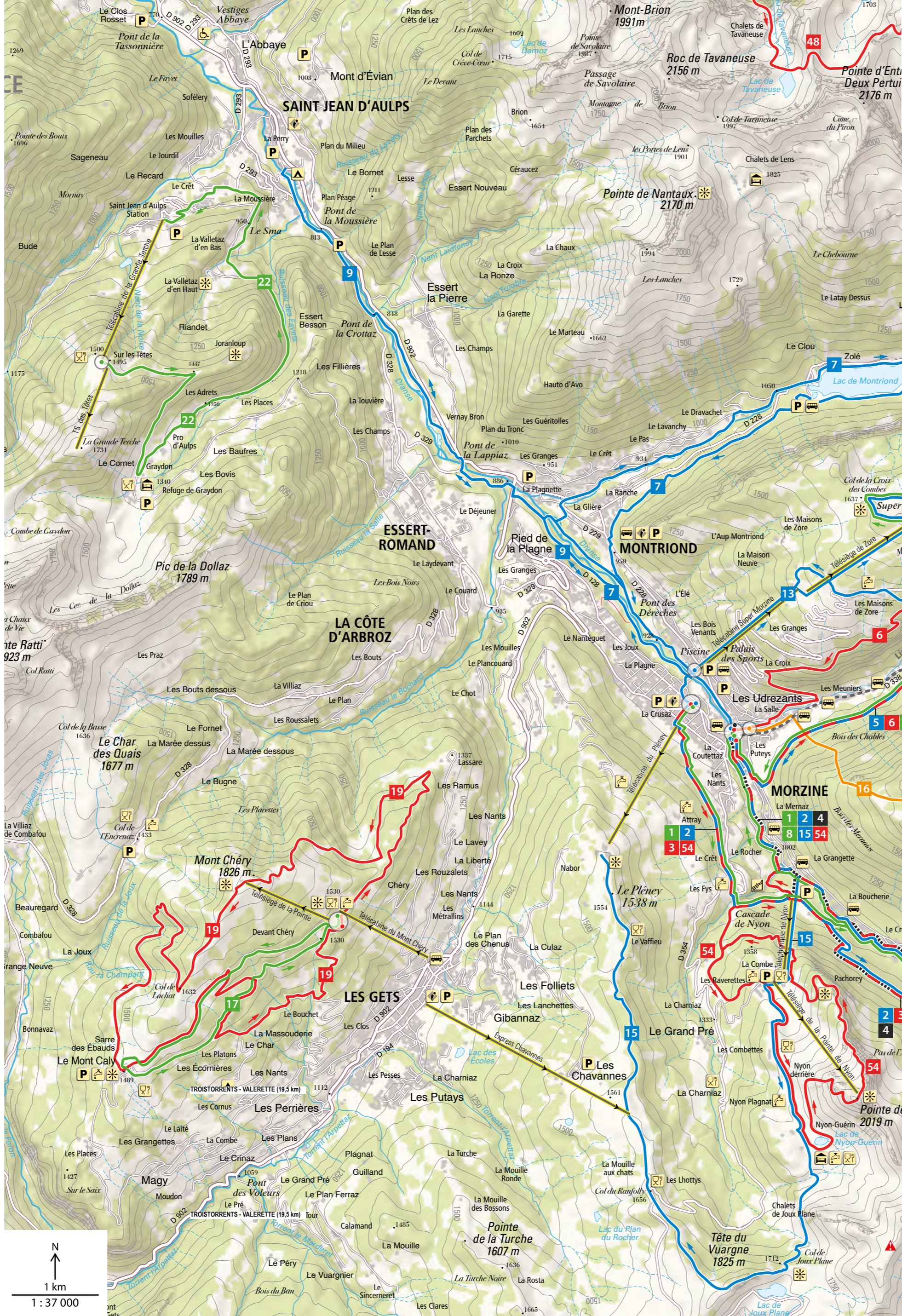
DIM. 21 JUILLET
 42km - 2570m D+
 21km - 1100m D+
 11km - 550m D+

LÉGENDE / LEGEND

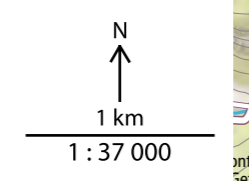
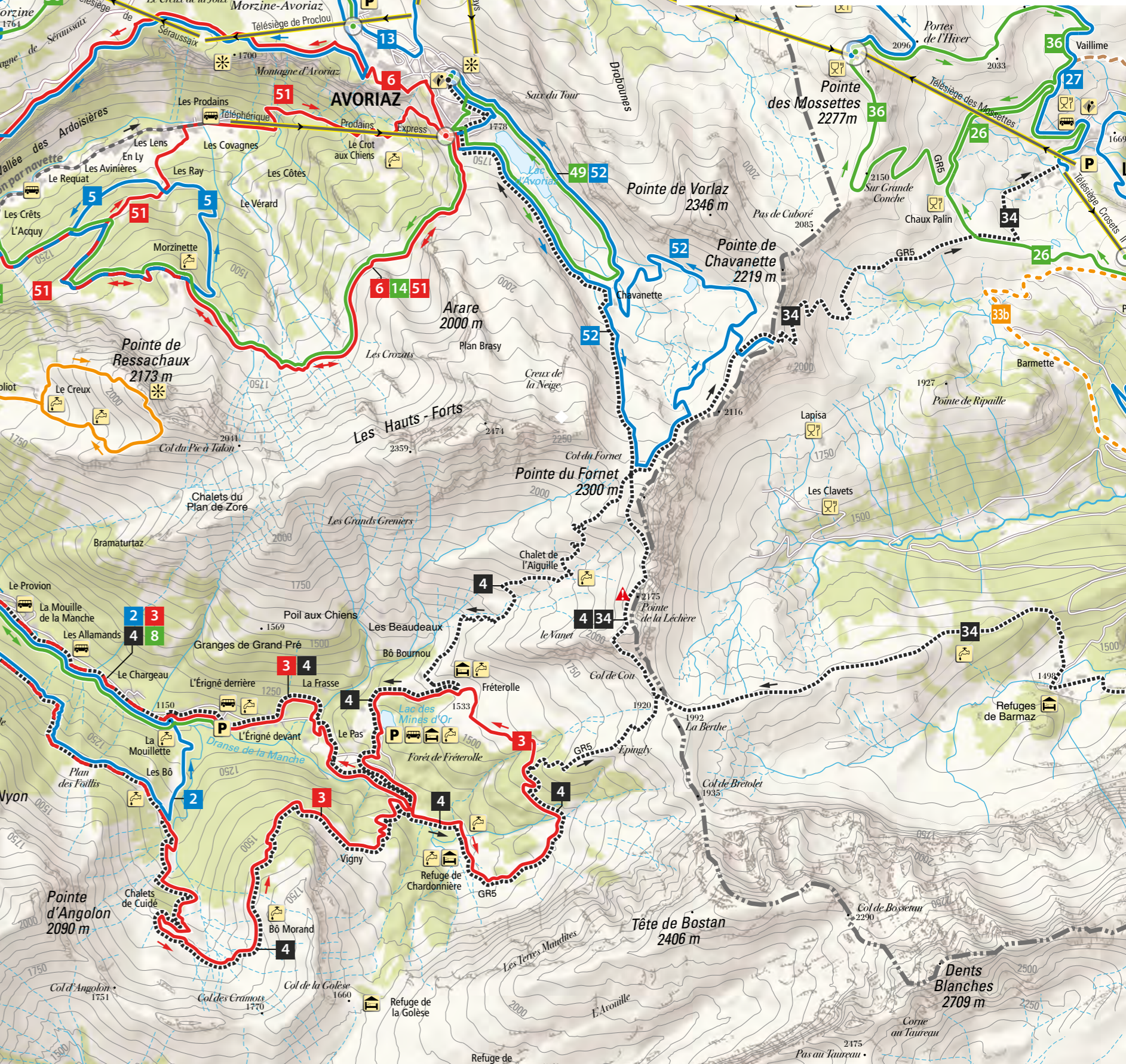
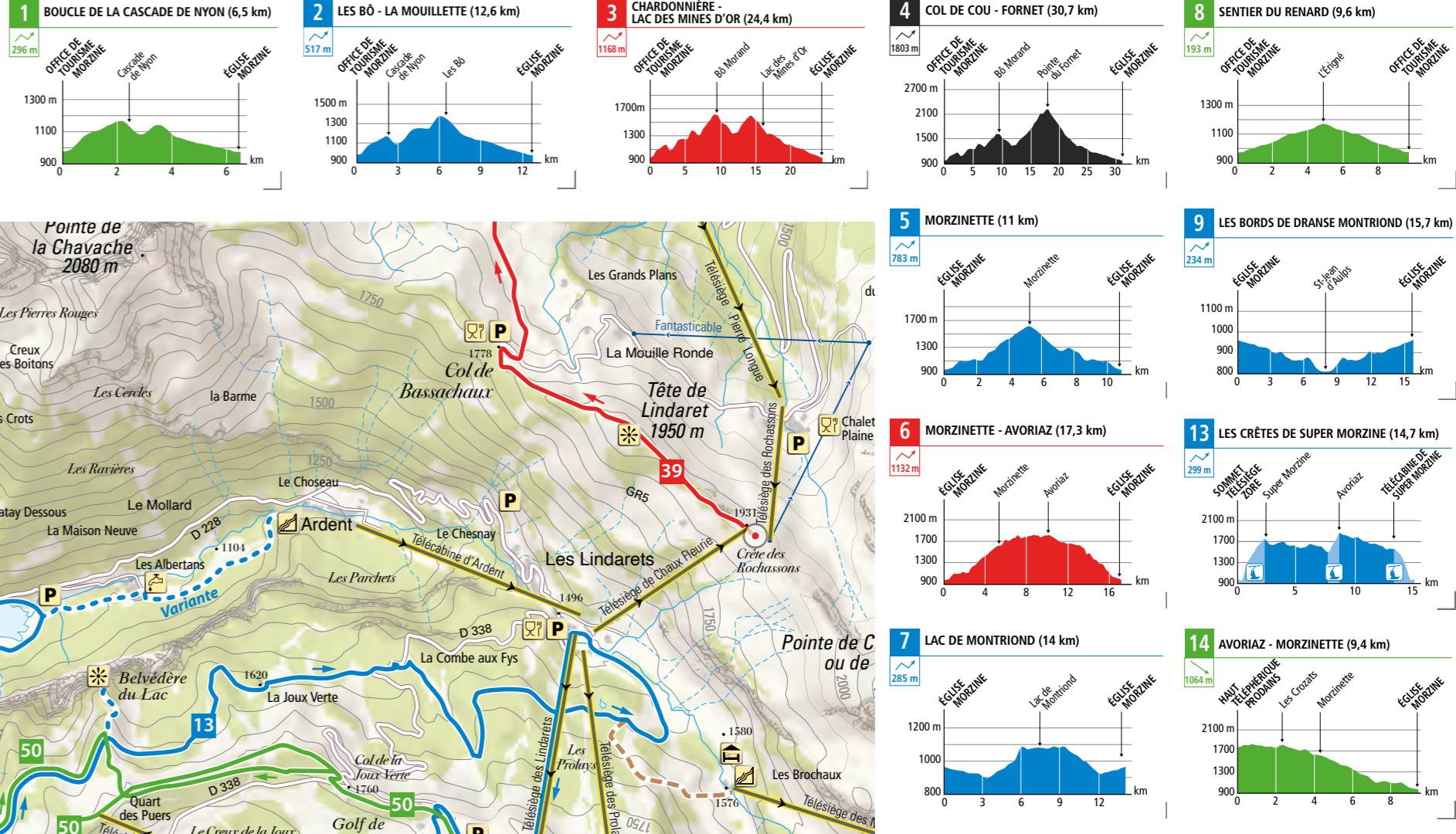
- Facile / Easy
- Moyen / Medium
- Difficile / Hard
- Très difficile / Expert
- Aire de pique-nique couverte / Covered picnic area
- Arrêt de bus / Bus stop
- Camping / camping
- Cascade / Waterfall
- Office de Tourisme / Tourist Office
- Parcours de santé / Fitness trail
- Parking / Car Park
- Point d'eau / Water point
- Point de vue / Viewpoint
- Refuge / Mountain Hut
- Restaurant d'altitude / Altitude Restaurant
- Départ de parcours / Starting point
- Passage délicat / Tricky Section
- Parcours non balisé sur le terrain, présentant des sections techniques et potentiellement à risque / Unmarked route, demanding technical characteristics
- Variante de parcours /
- Itinéraire de liaison / Link Route
- REMONTÉE MÉCANIQUE / Mountain lift
- Forfait obligatoire / Mandatory lift Pass



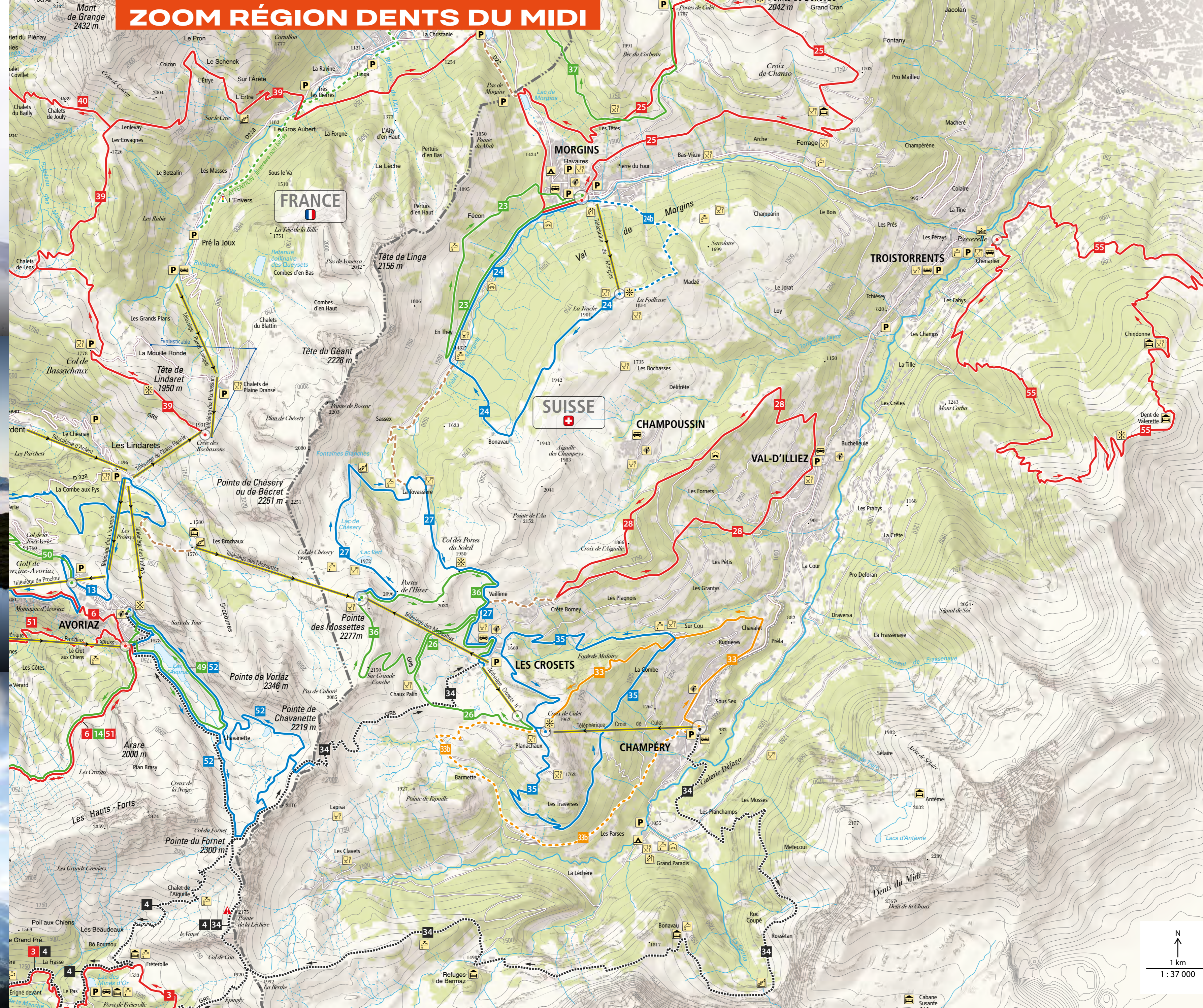
ZOOM VALLÉE D'AULPS



PARCOURS TRAIL / TRAIL ROUTE



ZOOM RÉGION DENTS DU MIDI



PARCOURS TRAIL / TRAIL ROUTE

