

LÉGENDE / LEGEND

- Facile / Easy
- Moyen / Medium
- Difficile / Hard
- Expert & Skyrun / Expert and Skyrun
- Parcours non balisé sur le terrain, présentant des sections techniques et potentiellement à risques  
Unmarked route, demanding technical characteristics and potentially at risks
- 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 cable 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, VENEZ 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

Portes du Soleil  
Ski & Bike

TRAIL RUNNING

VALLÉE D'ABONDANCE



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  
144 from Switzerland  
112 von Frankreich  
144 von Schweiz

MULTI PASS

1 PASS ESTIVAL + DE 70 ACTIVITÉS!  
1 SUMMER PASS + 70 ACTIVITIES!

Portes du Soleil  
So la due

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

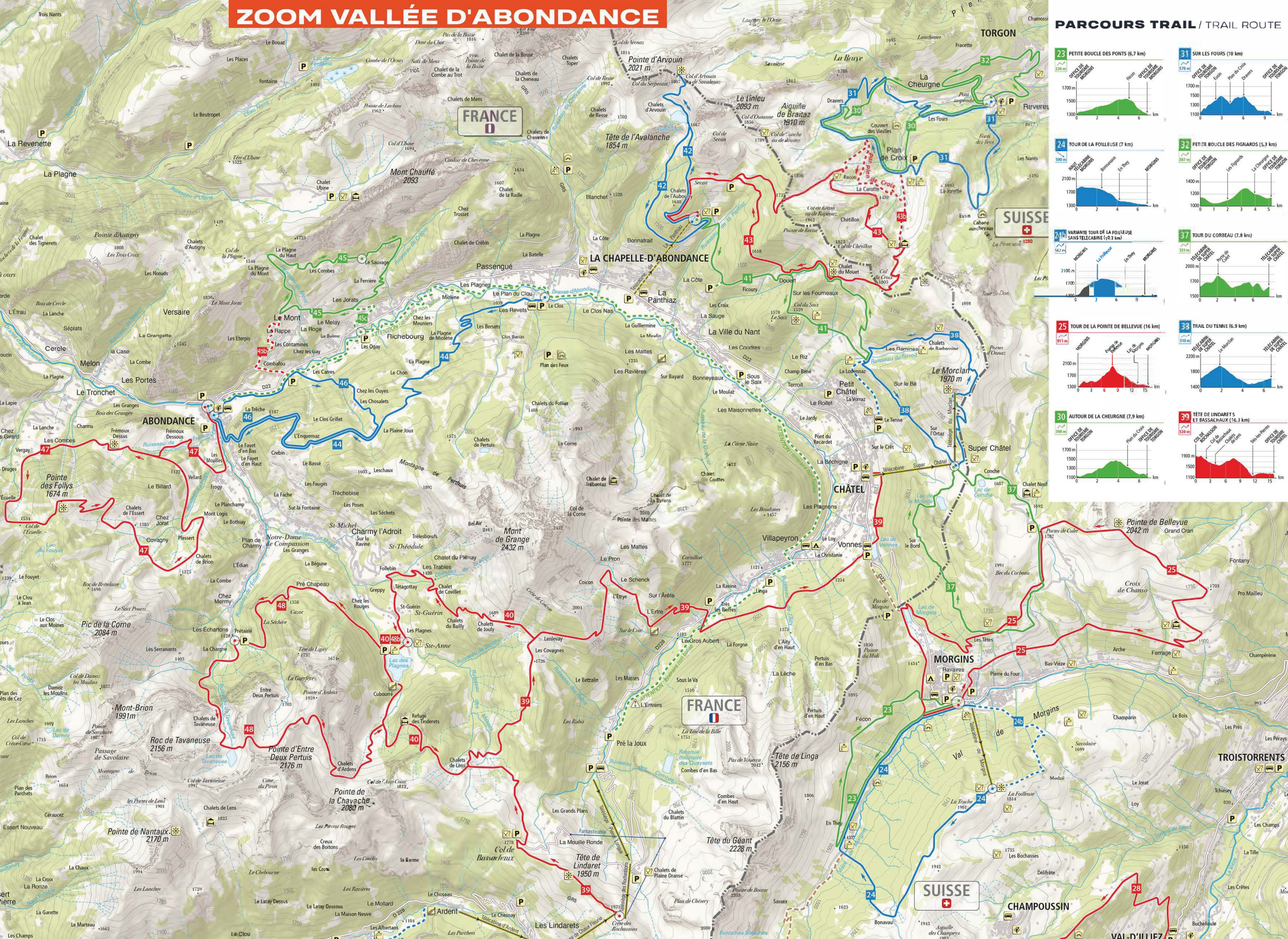
- Abondance [ete.abondance-tourisme.com](http://ete.abondance-tourisme.com)  
t +33 (0)4 50 73 02 90
- Avoriaz [www.avoriaz.com](http://www.avoriaz.com)  
t +33 (0)4 50 74 02 15 f +33 (0)4 50 74 02 11
- Châtel [www.chatel.com](http://www.chatel.com)  
t +33 (0)4 50 73 34 24 f +33 (0)4 50 73 22 44
- La Chapelle d'Abondance [ete.lachapelledabondance-tourisme.com](http://ete.lachapelledabondance-tourisme.com)  
t +33 (0)4 50 73 50 16 f +33 (0)4 50 73 51 41
- Les Gets [www.lesgets.com](http://www.lesgets.com)  
t +33 (0)4 50 75 80 99 f +33 (0)4 50 74 74 74
- Montriond [www.valléeaulps.com](http://www.valléeaulps.com)  
t +33 (0)4 50 74 02 15 f +33 (0)4 50 79 12 81
- Morzine-Avoriaz [www.morzine-avoriaz.com](http://www.morzine-avoriaz.com)  
t +33 (0)4 50 79 00 38 f +33 (0)4 50 74 72 72
- Saint Jean d'Aulps [www.valléeaulps.com](http://www.valléeaulps.com)  
t +33 (0)4 50 79 61 24 f +33 (0)4 50 79 65 09
- Champéry [www.regiondentsdumidi.ch](http://www.regiondentsdumidi.ch)  
t +41 (0)24 479 02 00 f +41 (0) 24 479 05 50
- Morgins [www.regiondentsdumidi.ch](http://www.regiondentsdumidi.ch)  
t +41 (0)24 479 02 00 f +41 (0)24 477 23 61
- Torgon [www.torgon.ch](http://www.torgon.ch)  
t +41 (0)24 481 31 31
- Val-d'Illeiez - Les Crosets - Champoussin [www.regiondentsdumidi.ch](http://www.regiondentsdumidi.ch)  
t +41 (0)24 479 02 00 f +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.

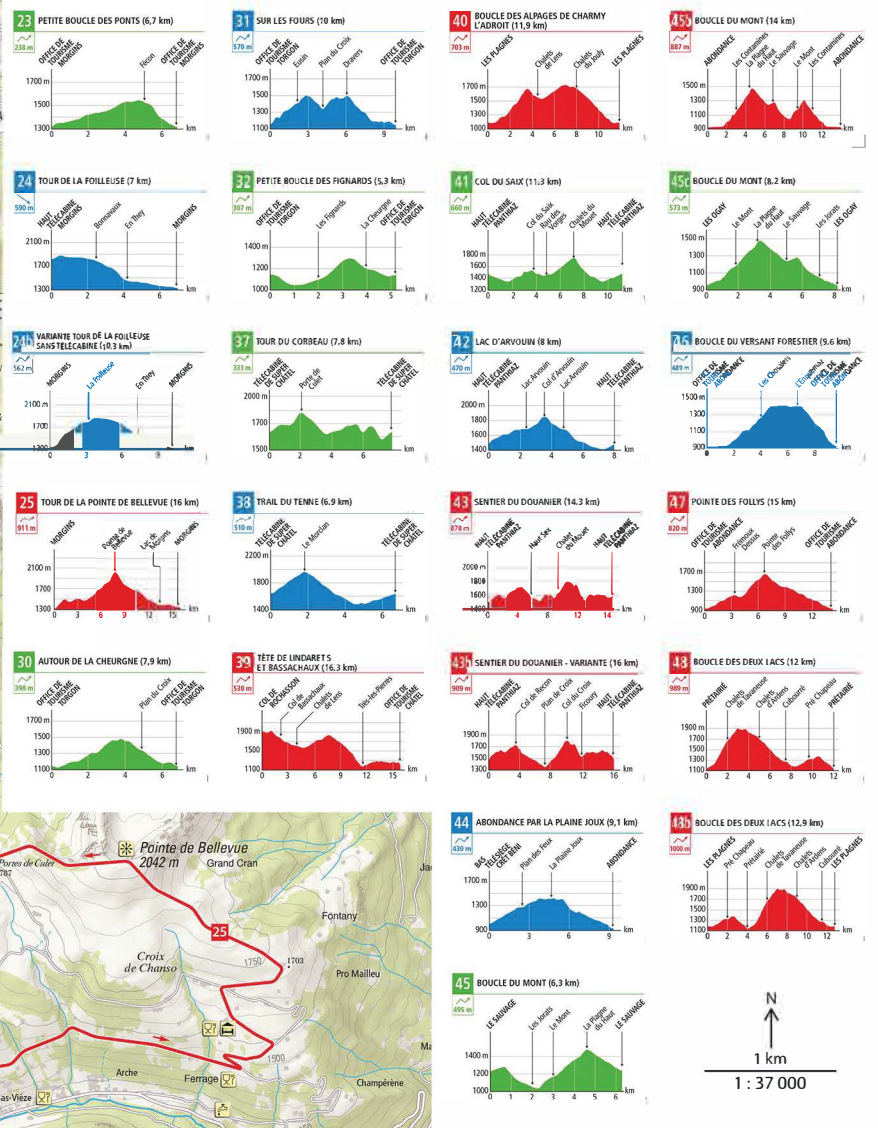




# ZOOM VALLÉE D'ABONDANCE



## 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 /
- Variante de liaison / Link Route
- REMONTEE MÉCANIQUE / Mountain lift
- Forcail 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

