

BIKE PARK

Du 29 juin au 1^{er} septembre 2013, dévalez les pistes du Bike Park Tignes – Val d'Isère sans modération : **l'accès aux remontées mécaniques VTT est GRATUIT !**

À CHACUN SA PISTE

Descente (DH) : pistes vertes, bleues, rouges ou noires
 Tout comme les pistes de ski en hiver, les pistes de descente sont signalées selon leur niveau de difficulté. **Jamais fait de DH ?** Les **pistes vertes** sont idéales pour les débutants. **Déjà initié ?** Pensez aux **pistes bleues** pour progresser. **Fou du guidon ?** Faites-vous plaisir sur les **pistes rouges**. **Expert ?** Le plein de sensations vous attend sur les **pistes noires et doubles noires !**

VERT Débutant **BLEU** Initié **ROUGE** Confirmé **NOIR** Expert **DOUBLE NOIR** Élite

All mountain (AM) / enduro :

Les pistes all mountain ont un profil majoritairement descendant, mais peuvent comporter des portions en montée, et sont plutôt techniques. **A réserver à un public averti !**

Cross-country (XC) :

Les deux circuits comportent des portions aussi bien en montée qu'en descente ou à plat. **Pour les sportifs endurants !**

BIKE LAND : pour bien commencer !

- **Evaluez votre niveau** grâce aux trois lignes de modules verts, bleus et rouges à votre disposition avant de vous élancer dans le « grand » Bike Park
- **Amusez-vous sur la zone ludique** avec la boucle pumtrack, la mini-descente et le dual slalom
- Envoyez vos plus beaux tricks en toute sécurité sur l'**airbag VTT**
- Testez d'autres activités comme le **skateboard**, le **BMX** ou le **roller sur le skatepark**.

ATTENTION : TRAVAUX / WARNING: WORKS
 La télécabine de l'Aéroski fait peau neuve. En attendant sa réouverture en décembre 2013, **prenez garde sur la zone de travaux à Tignes le Lac et au sommet de Tovière, et respectez la signalétique en place !**
The Aeroski gondola is getting ready for its brand new look (opening: December 2013). Be careful of the works in Tignes le Lac and at the top of the Tovièr peak, and follow the signs!

From June 29th to September 1st 2013, enjoy unlimited trails and MTB lifts with Tignes and Val d'Isère: the access to the Bike Park is FREE.

A TRAIL FOR EVERYONE

Downhill (DH): green, blue, red and black trails
 Just like the ski pistes in winter, downhill trails show different levels of difficulties. **Never tried downhill? Green trails** are perfect for beginners. **Already had a go at DH? Think blue trails** to improve your skills. **Mad about MTB? Have fun on the red trails.** **Expert? Fill up with adrenaline on the black and double black trails!**

GREEN Beginner **BLUE** Initiated **RED** Experienced **BLACK** Expert **DOUBLE BLACK** Élite

All mountain (AM) / enduro:

All mountain trails go mainly downhill but can feature some portions going uphill and are quite technical. **Best for experienced riders!**

Cross-country (XC):

Both cross-country tracks feature ascents and descents as well as flat portions. **For tough riders!**

BIKE LAND: give it a good start!

- **Assess your level** thanks to the three green, blue and red modules lines at your disposal before heading to the "big" Bike Park
- **Have fun** on the pumtrack, the mini downhill trail and the dual slalom
- **Show off your best tricks** in safety on the **MTB airbag**
- **Try many activities**, such as **skateboarding**, **BMX** or **rollerblading on the skatepark**.

Tignes - Secteur Palafour



Informations pistes / Trail information

Pistes de descente / Downhill trails

PALAFOUR	DH Easyride	Débutant / Beginner	5,5 km	-460 m
	DH Smoothie	Débutant / Beginner	4,7 km	-460 m
	DH Jump Around by jeep	Initié / Initiated	3,4 km	-460 m
	DH Tarte à Lognan	Initié / Initiated	2 km	-300 m
TOVIÈRE	DH Red Hot	Confirmé / Experienced	2 km	-365 m
	DH Funky Tufts	Initié / Initiated	3,2 km	-595 m
	DH Gunpowder	Initié / Initiated	3,7 km	-595 m
	DH Kangooride	Initié / Initiated	2,7 km	-450 m
	DH Sweet Sweet	Initié / Initiated	3 km	-500 m
	DH Tarentaise Airline	Initié / Initiated	1,5 km	-500 m
	DH Fresse Tagada	Confirmé / Experienced	0,7 km	-150 m
	DH Gypsy	Confirmé / Experienced	2,2 km	-450 m
	DH Kamasutra	Expert / Expert	3 km	-340 m
	DH Moustache	Expert / Expert	0,7 km	-250 m
DH Scarefresse	Elite / Elite	1,5 km	-150 m	

Pistes all mountain / enduro / All mountain / enduro trails

Secteur Area	Piste Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Difference in height
TOVIÈRE	AM Ice Tignes	Confirmé / Experienced	10 km	+150 m / -730 m
	AM Wild 10 Nez	Expert / Expert	5 km	+100 m / -695 m
PALAFOUR	AM Wonderboissos	Initié / Initiated	6 km	+220 m / -520 m
	AM Palaf	Confirmé / Experienced	4 km	+75 m / -530 m
	AM Rocky Trail	Confirmé / Experienced	7 km	+150 m / -880 m
TIGNES 1800	AM Conduite forcée	Expert / Expert	2,5 km	+60 m / -300 m
BREVIÈRES	AM Forest Bump	Expert / Expert	10 km	+500 m / -790 m
	AM Salon de la Vache	Expert / Expert	5,5 km	+60 m / -780 m

Pistes cross-country / Cross-country trails

PALAFOUR	XC Trailspotting	Initié / Initiated	8 km	+200 m / -655 m
	XC Cow Lanta	Initié / Initiated	6 km	+350 m / -350 m

Tignes - Secteur Tovière



Tignes - Secteur Brévières



Remontées VTT gratuites / Free MTB lifts

Du 29 juin au 1^{er} septembre 2013, 7/7 j
Accès GRATUIT
 · Télésiège Palafour : 10h-13h / 13h30-17h
 · Télésiège Tufts : 10h-12h30 / 13h-17h (accès pistes VTT Val d'Isère)
ATTENTION : dernier retour de Val d'Isère via le télésiège de Borsat à 16h25.

From June 29th to September 1st 2013, 7/7 FREE access
 · Palafour chairlift: 10am - 1pm / 1:30pm - 5pm
 · Tufts chairlift: 10am - 12:30pm / 1pm - 5pm (access to Val d'Isère MTB trails)
WARNING: last lift from Val d'Isère to Tignes via the Borsat chairlift at 4:25pm.

Navettes VTT gratuites / Free MTB shuttle

Du 29 juin au 1^{er} septembre 2013
Accès GRATUIT
 · Arrêt Tignes 1800 : 7/7 j
 8h15/11h10*/13h45/14h40*/15h40*/16h40*/17h45 (*sauf le samedi)
 · Arrêt Brévières : tous les jours en continu, sauf le samedi
 Du lundi au vendredi : 9h-18h. Le dimanche : 9h-12h / 13h-18h
ATTENTION : 8 personnes max. par navette au départ des Brévières.

From June 29th to September 1st 2013 FREE access
 · Tignes 1800 stop: 7/7
 8:15am/11:10am*/1:45pm/2:40pm*/3:40pm*/4:40pm*/5:45pm (*except on Saturdays)
 · Brévières: everyday non-stop, except on Saturdays
 From Monday to Friday: 9am - 6pm. On Sundays: 9am-noon / 1pm-6pm
WARNING: 8 people max. per shuttle from Les Brévières.

Sécurité / Safety

CASQUE OBLIGATOIRE !
 Les pistes VTT présentent des difficultés techniques et exigent un vélo adapté. Le casque est obligatoire et les protections très vivement recommandées.
ATTENTION AUX PIÉTONS !
 Sur les parcours all mountain et cross-country, les piétons sont prioritaires. Arrêtez-vous pour les laisser passer. Soyez très prudents lorsque vous circulez dans la station.
ATTENTION AUX TROUPEAUX !
 Roulez au pas lorsque vous croisez des troupeaux.

HELMET IS COMPULSORY!
 MTB trails offer technical difficulties and ask for a specific bike. Helmet is compulsory and protections highly recommended.
WATCH OUT FOR PEDESTRIANS!
 Pedestrians have priority on all the MTB and cross country trails. Please stop to let them pass. Be very careful when cycling in the resort.
MIND THE ANIMALS!
 Please ride very slowly in the presence of herds of animals.

Légendes / Key

- Infos Maisons de Tignes / Forfaits VTT (caution : 5 €)
 Maisons de Tignes: information / MTB lift passes (€5 deposit)
- Navettes VTT gratuites
 Free MTB shuttle
- Piste affectée par les travaux sur l'Aéroski. Risque de fermeture durant l'été.
 Trail affected by the works on the Aeroski gondola. May close during the summer.
- Aire de lavage - Gonflage
 Cleaning and inflation area
- Airbag VTT
 MTB Airbag



LOCAL VTT : votre vélo en sécurité ! BIKE SHED: a safe place for you MTB!
 Après une journée sur les pistes, rendez-vous dans les bagageries des Maisons de Tignes ainsi que chez tous les hébergeurs et commerçants affichant ce logo «VTT, BIENVENUE». Liste complète sur Tignes.net.
 After a whole day on the MTB trails, head to the Maisons de Tignes left-luggage areas, as well as to all accommodation and shops showing this "MTB: WELCOME" sticker. Complete list on Tignes.net.

Val d'Isère BIKE PARK

A vous de rouler ! L'aventure commence du 29 juin jusqu'au 1 septembre 2013. Cet été encore les bike parks de Tignes et de Val d'Isère dévoilent leur liaison et offrent aux amoureux du guidon deux fois plus d'évasion et de sensations. L'accès aux remontées mécaniques VTT est gratuit !

Du Solaise pour tous !

La **boucle verte autour du lac de l'Ouillette** offre un cadre bucolique et sauvage où il fait bon pédaler en famille, le pique-nique dans le sac à dos ! 1,5 km de long et 40 m de dénivelé, accessible facilement par la route du Col de l'Iseran ou le télésiège de Solaise Express.

Pour les descendeurs confirmés et leur VTT : à l'assaut de la **«Val Rouge»** ! Une piste engagée en forêt avec de la pente et des virages serrés.

Ça barde sur Belvedere !

Descente toute ! Sur le secteur de Belvedere les pistes **«Val Bleue»** et la rouge **«Rhododendron»** se dévalent à toute allure.

La nouveauté cet été : la **Val Bleue** est rallongée jusqu'au centre station supprimant la portion par la route depuis La Daille.

Depuis l'été dernier, pour assurer la liaison avec le domaine de Tignes, 2 pistes de descente de niveau bleu ont été créées : La piste **Blue Lagoon** commence au sommet du télésiège de **Borsat** et permet de basculer vers Tignes ou de revenir vers Val. Depuis Tignes et le sommet de Tovière, c'est la piste **Borsattack** qui permet de rejoindre le pied du télésiège de **Borsat**.

Belvedere, c'est aussi l'**Enduro**, Vous allez adorer cette nouvelle piste Enduro **Flower Power**, une sente qui se faufile entre les beaux dômes herbeux et les petits lacs cachés des alpages, les fleurs y sont nombreuses et protégées !

Faite vous plaisir avec la **Into the wild**, départ au sommet de **Borsat** pour un singletrack de 8 km de long jusqu'au Manchet, ponctué de descentes, portions à plat ou montées, et de passages techniques.

Le plein d'effort au Manchet

Pour bien s'échauffer, direction le Parc des Sports du Manchet pour découvrir l'espace VTT **Dirt** et **Pumptrack**. Le **Pumptrack** est une véritable école ludique du VTT : sans pédaler, on apprend à avancer ! Précision, concentration et agilité sur les tables du **Dirt** pour s'amuser les roues en l'air !

It's official: the bike parks in Val d'Isère and Tignes have merged into one fantastic, unique zone offering bike lovers the time of their lives. Twice the space, twice the exhilaration! What's more, the MTB lifts are completely free of charge! All you have to do is ride... Open until September 1st 2013!

Fun for all on Solaise

The easy **green circuit around the Ouillette Lake** is a family favourite in picturesque surroundings. Why not take along your picnic lunch? The 1,5-kilometre long circuit with a vertical climb of only 40 metres is easily accessible from the Iseran pass road or the Solaise Express chairlift.

Expert downhill riders can take on the steep challenging **«Val Rouge»** through the forest and negotiate its testing tight corners.

Sparks fly on Belvedere

Full speed downhill on Belvedere along the **«Rhododendron»** red and **«Val Bleue»** blue runs thanks to increased safety on these tracks created with entertainment in mind. Last year the Val d'Isère area was linked to the Tignes area with the creation of 2 blue level downhill trails: The **Blue Lagoon** which starts at the top of **Borsat** Chairlift where cyclists can choose to drop down in to Tignes or return to Val. The **Borsattack** trail starts at the top of the **Tovière** chair in Tignes and drops down to the foot of the **Borsat** chair. Belvedere also offers an **into the wild** option with its 8-kilometre long singletrack to the Manchet valley interspersed with high speed descents, flats, climbs and technical passages.

Manchet work out

Head to the Manchet Sports Park to work out those muscles on the **Dirt** and **Pumptrack**. The **pumptrack** is a genuine MTB fun learning curve as you learn to move forward without pedalling!

Informations pistes / Trail information

Secteur Area	Piste Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Difference in height
SOLAISE	XC Boucle de l'Ouillette	Débutant / Beginner	1,5 km	+ 40 m
	DH Val Rouge	Confirmé / Experienced	6 km	- 700 m
BELLEVARDE	DH Blue Lagoon	Initié / Initiated	3,5 km	- 400 m
	DH Val Bleue	Initié / Initiated	8 km	- 960 m
	DH Borsattack	Initié / Initiated	2,7 km	- 300 m
	AM Flower Power	Initié / Initiated	1,5 km	- 160 m
	AM Into the Wild	Confirmé / Experienced	8 km	- 840 m
	DH Rhododendrons	Confirmé / Experienced	4,8 km	- 960 m
Zone ludique	MANCHET			
	Boucle Pumptrack	Initié / Initiated		
	Parcours Dirt	Confirmé / Experienced		
VILLAGE	Pumptrack en bois	Débutant / Beginner		

Val d'Isère - Secteur Belvedere



Remontées VTT gratuites / Free MTB lifts

Du 29 juin au 1^{er} septembre 2013, 7/7 j

Accès GRATUIT

- Télésiège débrayable de Solaise : 9h30 – 12h30 / 13h – 16h30
- Télésiège Olympique : 9h45 – 12h / 12h30 – 16h45
- Télésiège Borsat : 10h15 – 12h30 / 13h – 16h25

ATTENTION : dernier retour de Val d'Isère vers Tignes à 16h25.

From June 29th to September 1st 2013, 7/7

FREE access

- Solaise chairlift: 9.30am-12.30pm / 1:00pm-16.30pm
- Olympique Cable car: 9.45am-12pm / 12:30pm-16.45pm
- Borsat chairlift: 10.15am-12.30pm / 1pm-16.25pm (access to Tignes MTB trails)

WARNING : last lift from Val d'Isère to Tignes at 4:25pm

Val d'Isère - Secteur Solaise



Sécurité / Safety

PANNEAUX DE SÉCURITÉ
 Pour votre sécurité, respectez la signalétique en place !
 For your own safety, please comply with the indications on the signposts !

ATTENTION AU PARC DE LA VANOISE : VTT INTERDIT

La pratique du VTT est interdite dans le Parc national de la Vanoise. Des amendes sont prévues pour toute personne qui enfreint cette règle.

ATTENTION AUX PIÉTONS !

Sur les parcours all mountain/enduro ou cross-country, les piétons sont prioritaires. Arrêtez-vous pour les laisser passer. Soyez très prudents lorsque vous circulez dans la station.

ATTENTION AUX TROUPEAUX !

Roulez au pas lorsque vous croisez des troupeaux.

PLEASE NOTE That mountain biking is forbidden within the Vanoise National Park. Anyone founding cycling within the Park boundaries will be fined.

WATCH OUT FOR PEDESTRIANS!

Pedestrians have priority on all the MTB and cross country trails. Please stop to let them pass. Be very careful when cycling in the resort.

MIND THE ANIMALS!

Please ride very slowly in the presence of herds of animals.



REMONTÉES VTT GRATUITES

Après une journée sur les pistes, rendez-vous chez les hébergeurs et commerçant affichant ce logo «VTT BIENVENUE», liste complète sur www.valdisere.com
After a day on the MTB trail, enjoy a special MTB welcome in the resorts shops, hotels and apartments where you see the "VTT MTB BIENVENUE" sticker. Complete list on www.valdisere.com

2013 Plan des pistes VTT / MTB trail map



Office du tourisme de Val d'Isère : 04 79 06 06 60
 Maison de Tignes : 04 79 40 04 40
 Météo : 08 99 71 02 73
 Secours : 18 ou 112

Document non contractuel édité par Tignes Développement et Val d'Isère en juin 2013. © T. Snu, A. Parant

Val d'Isère BIKE PARK

A vous de rouler ! L'aventure commence du 29 juin jusqu'au 1 septembre 2013. Cet été encore les bike parks de Tignes et de Val d'Isère dévoilent leur liaison et offrent aux amoureux du guidon deux fois plus d'évasion et de sensations. L'accès aux remontées mécaniques VTT est gratuit !

Du Solaise pour tous !

La **boucle verte autour du lac de l'Ouillette** offre un cadre bucolique et sauvage où il fait bon pédaler en famille, le pique-nique dans le sac à dos ! 1,5 km de long et 40 m de dénivelé, accessible facilement par la route du Col de l'Iseran ou le télésiège de Solaise Express.

Pour les descendeurs confirmés et leur VTT : à l'assaut de la **«Val Rouge»** ! Une piste engagée en forêt avec de la pente et des virages serrés.

Ça barde sur Bellevarde !

Descente toute ! Sur le secteur de Bellevarde les pistes **«Val Bleue»** et la rouge **«Rhododendron»** se dévalent à toute allure.

La nouveauté cet été : la **Val Bleue** est rallongée jusqu'au centre station supprimant la portion par la route depuis La Daille.

Depuis l'été dernier, pour assurer la liaison avec le domaine de Tignes, 2 pistes de descente de niveau bleu ont été créées : La piste **Blue Lagoon** commence au sommet du télésiège de **Borsat** et permet de basculer vers Tignes ou de revenir vers Val. Depuis Tignes et le sommet de Tovière, c'est la piste **Borsattack** qui permet de rejoindre le pied du télésiège de **Borsat**.

Bellevarde, c'est aussi l'**Enduro**, Vous allez adorer cette nouvelle piste Enduro **Flower Power**, une sente qui se faufile entre les beaux dômes herbeux et les petits lacs cachés des alpages, les fleurs y sont nombreuses et protégées !

Faite vous plaisir avec la **Into the wild**, départ au sommet de **Borsat** pour un singletrack de 8 km de long jusqu'au Manchet, ponctué de descentes, portions à plat ou montées, et de passages techniques.

Le plein d'effort au Manchet

Pour bien s'échauffer, direction le Parc des Sports du Manchet pour découvrir l'espace VTT **Dirt** et **Pumptrack**. Le **Pumptrack** est une véritable école ludique du VTT : sans pédaler, on apprend à avancer ! Précision, concentration et agilité sur les tables du **Dirt** pour s'amuser les roues en l'air !

It's official: the bike parks in Val d'Isère and Tignes have merged into one fantastic, unique zone offering bike lovers the time of their lives. Twice the space, twice the exhilaration! What's more, the MTB lifts are completely free of charge! All you have to do is ride... Open until September 1st 2013!

Fun for all on Solaise

The easy **green circuit around the Ouillette Lake** is a family favourite in picturesque surroundings. Why not take along your picnic lunch? The 1,5-kilometre long circuit with a vertical climb of only 40 metres is easily accessible from the Iseran pass road or the Solaise Express chairlift.

Expert downhill riders can take on the steep challenging **«Val Rouge»** through the forest and negotiate its testing tight corners.

Sparks fly on Bellevarde

Full speed downhill on Bellevarde along the **«Rhododendron»** red and **«Val Bleue»** blue runs thanks to increased safety on these tracks created with entertainment in mind. Last year the Val d'Isère area was linked to the Tignes area with the creation of 2 blue level downhill trails: The **Blue Lagoon** which starts at the top of **Borsat** Chairlift where cyclists can choose to drop down in to Tignes or return to Val. The **Borsattack** trail starts at the top of the **Tovière** chair in Tignes and drops down to the foot of the **Borsat** chair. Bellevarde also offers an **into the wild** option with its 8-kilometre long singletrack to the Manchet valley interspersed with high speed descents, flats, climbs and technical passages.

Manchet work out

Head to the Manchet Sports Park to work out those muscles on the **Dirt** and **Pumptrack**. The **pumptrack** is a genuine MTB fun learning curve as you learn to move forward without pedalling!

Informations pistes / Trail information

Secteur Area	Piste Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Difference in height
SOLAISE	XC Boucle de l'Ouillette	Débutant / Beginner	1,5 km	+ 40 m
	DH Val Rouge	Confirmé / Experienced	6 km	- 700 m
BELLEVARDE	DH Blue Lagoon	Initié / Initiated	3,5 km	- 400 m
	DH Val Bleue	Initié / Initiated	8 km	- 960 m
	DH Borsattack	Initié / Initiated	2,7 km	- 300 m
	AM Flower Power	Initié / Initiated	1,5 km	- 160 m
	AM Into the Wild	Confirmé / Experienced	8 km	- 840 m
	DH Rhododendrons	Confirmé / Experienced	4,8 km	- 960 m
Zone ludique	MANCHET Boucle Pumptrack	Initié / Initiated		
	MANCHET Parcours Dirt	Confirmé / Experienced		
	VILLAGE Pumptrack en bois	Débutant / Beginner		

Val d'Isère - Secteur Bellevarde



Remontées VTT gratuites / Free MTB lifts

Du 29 juin au 1^{er} septembre 2013, 7/7 j

Accès GRATUIT

- Télésiège débrayable de Solaise : 9h30 – 12h30 / 13h – 16h30
- Télésiège Olympique : 9h45 – 12h / 12h30 – 16h45
- Télésiège Borsat : 10h15 – 12h30 / 13h – 16h25

ATTENTION : dernier retour de Val d'Isère vers Tignes à 16h25.

From June 29th to September 1st 2013, 7/7

FREE access

- Solaise chairlift: 9.30am-12.30pm / 1:00pm-16.30pm
- Olympique Cable car: 9.45am-12pm / 12:30pm-16.45pm
- Borsat chairlift: 10.15am-12.30pm / 1pm-16.25pm (access to Tignes MTB trails)

WARNING : last lift from Val d'Isère to Tignes at 4:25pm

Val d'Isère - Secteur Solaise



Sécurité / Safety



ATTENTION AU PARC DE LA VANOISE : VTT INTERDIT

La pratique du VTT est interdite dans le Parc national de la Vanoise. Des amendes sont prévues pour toute personne qui enfreint cette règle.

ATTENTION AUX PIÉTONS !

Sur les parcours all mountain/enduro ou cross-country, les piétons sont prioritaires. Arrêtez-vous pour les laisser passer. Soyez très prudents lorsque vous circulez dans la station.

ATTENTION AUX TROUPEAUX !

Roulez au pas lorsque vous croisez des troupeaux.

PLEASE NOTE That mountain biking is forbidden within the Vanoise National Park. Anyone founding cycling within the Park boundaries will be fined.

WATCH OUT FOR PEDESTRIANS!

Pedestrians have priority on all the MTB and cross country trails. Please stop to let them pass. Be very careful when cycling in the resort.

MIND THE ANIMALS!

Please ride very slowly in the presence of herds of animals.

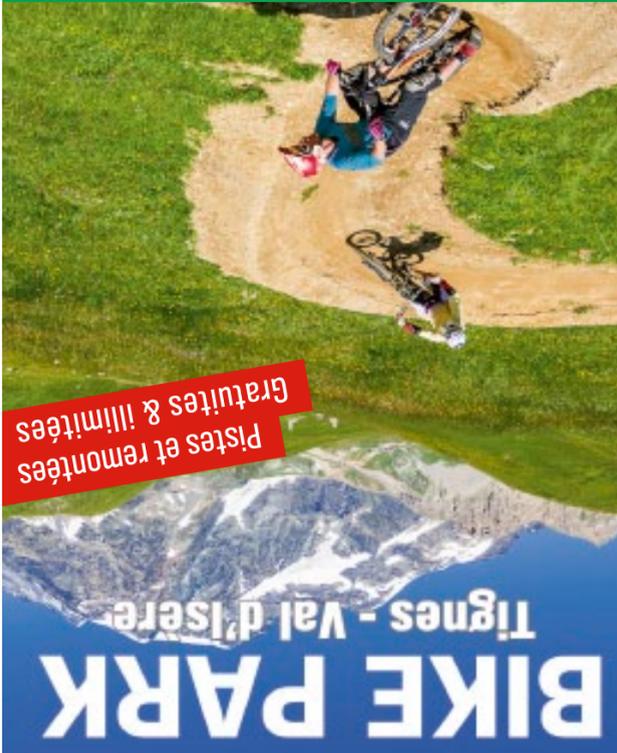


REMONTÉES VTT GRATUITES

Après une journée sur les pistes, rendez-vous chez les hébergeurs et commerçant affichant ce logo «VTT BIENVENUE», liste complète sur www.valdisere.com
After a day on the MTB trail, enjoy a special MTB welcome in the resorts shops, hotels and apartments where you see the "VTT BIENVENUE" sticker. Complete list on www.valdisere.com



2013 Plan des pistes VTT / MTB trail map



Val d'Isère

Office du tourisme de Val d'Isère : 04 79 06 06 60
Maison de Tignes : 04 79 40 04 40
Météo : 08 99 71 02 73
Secours : 18 ou 112

Document non contractuel édité par Tignes Développement et Val d'Isère en juin 2013. © T. Sny, A. Parant