VTT VALLÉE DE MÉRIBEL *MÉRIBEL VALLEY MOUNTAIN-BIKING TRAILS*

La vallée de Méribel est un centre VTT agréé par la Fédération Française de Cyclisme (centre n°85). Les différents circuits sont repérés par des numéros ou des noms correspondant en fonction de la difficulté par couleur et par nature (pistes respectant la norme, circuits enduro, itinéraires descendants et circuits XC rando). Prudence : certains itinéraires VTT sont utilisés par des piétons en sentiers partagés. 3 points de lavages aux Allues, à Méribel (Chaudanne, TC Saulire) et Méribel-Mottaret sont à votre disposition. Afin que l'avenir de ce sport soit préservé, il est essentiel que chacun adhère à un code déontologique, dont la base est le respect des autres usagers.

The Méribel Valley is a mixed cycling destination (XC) certified mountain biking centre (n°85). Méribel Valley mountain biking trails are all marked with the FFC official marking system. All circuits are identified by numbers or name and colour, graded for level of difficulty and type (enduro, downhill or cross-country). Please beware : some mountain bike itineraries are also used by walkers. Three out 3 taps wash points at your disposal : one each at Les Allues, Méribel (Saulire specially VTT) and Méribel-Mottaret. Please make sure that you respect the code of conduct. Based on respect for other mountain users, so as to ensure the prosperous and continuation of our sport.

LES PISTES DE DESCENTE
DOWNHILL TRACKS

BELLEVUE
Dénivelé *Vertical drop :* −796m / **Longueur** *Length :* 6,2 km
Départ : intermédiaire télécabine du Pas du Lac, Méribel-Mottaret.
Arrivée : La Chaudanne. Retour possible Méribel-Mottaret en ouvrette ou par la télécabine de Tougnète puis par le circuit n° 10. **Le +** : la vue imprenable sur la vallée (sentier balcon sous le chalet d'alpage Bellevue).
Start point: mid station of Pas du Lac gondola lift, Méribel-Mottaret.
Arrival point: La Chaudanne. The plus point: the unbeatable views over the valley. Continue with Bikini Rollercoaster trail.

BIKE SLOPE
Dénivelé *Vertical drop :* −600 m / **Longueur** *Length :* 3,9 km
Départ : sommet de la télécabine de Tougnète (Aiguesoz), Méribel.
Arrivée : La Chaudanne. **Le +** : de bike slope avec module en bois, avec grande passerelle panoramique, virages relevés, whoops.
Start point: top of Tougnète gondola lift (Aiguesoz), Méribel.
The plus point: the bike slope with wooden obstacles, panoramic bridge, banked turns and whoops.

TOUGNETE ROCKET
Dénivelé *Vertical drop :* −520 m / **Longueur** *Length :* 4,7 km
Départ : sommet du télésiège de Tougnète.
Le + : à montée d'adrénaline !
Start point: top of Tougnète chairlift.
The plus point: the adrenaline rush.

FOREST JUMP NEW
Dénivelé *Vertical drop :* −300m / **Longueur** *Length :* 2,3km
Départ : sommet de la télécabine de Tougnète (Aiguesoz), Méribel.
Arrivée : La Chaudanne
Le + : 19 m linéaires de saut, technique et fluide entre virages relevés.
Start point: top of Tougnète gondola lift (Aiguesoz), Méribel.
Arrival point: La Chaudanne.
The plus point: 19 linear metres of jumps, technique and fluid between banked turns.

BLUE LINE NEW
Dénivelé *Vertical drop :* −300m - 570m / **Longueur** *Length :* 2,3km
Départ : suivre les cotes. Depuis de la piste à double après le petit chalet des pistes, puis bifurquer à gauche, 1ère intersection au-dessus du restaurant d'altitude les Cotes.
Le + : 1 très belle vue à 360° sur la vallée des Allues, et les environs...
Start point: Follow the ridge. On start of the piste is on the right after the small chalet, then turn left at the first intersection above the Cotes mountain restaurant.
The plus point: An incredible 360 degree view over the Allues valley and surrounds.

4X DE LA CHAUDANNE
Départ : intersection à gauche, sur le bas de la piste 19.
Spécialement conçue pour l'épreuve des Championnats de France de VTT en 2011 et desservi par la télécabine de Tougnète. **RÉSERVE AUX EXPERTS ÉQUIPÉS DE PROTECTION (CASQUES, PROTÈGES-GENOUX).**
Start point: intersection to the left, on the base of piste 19.
Specially designed for the French Mountain Biking Championships in 2011, this circuit is served by the Tougnète gondola lift. For experts only. Helmet and knee protection obligatory.

LES ITINÉRAIRES DESCENDANTS
DOWNHILL ITINERARIES

LA SAULIRE
Dénivelé *Vertical drop :* -496 m / **Longueur** *Length :* 3,8 km
Départ : sommet de Saulire, télécabine Pas du Lac, Méribel-Mottaret.
Le + : le point de vue sur les glaciers de la Vanoise.
Chemin partagé avec les fort des services.
Start point: summit of Saulire, Pas du Lac gondola lift, Méribel-Mottaret.
The plus point: a panorama over the Vanoise glaciers.
A section of trail is shared with the ski patrol.

COTE 2000
Dénivelé *Vertical drop :* -1000 m / **Longueur** *Length :* 4,7 km
Départ : intermédiaire TC Pas du Lac, Méribel-Mottaret.
Chemin partagé avec les 4x4 des services.
Start point: below the mid station of Pas du Lac gondola lift, Méribel-Mottaret.
A section of trail is shared with the 4x4.

BRIDES-LES-BAINS
Dénivelé *Vertical drop :* -1000 m / **Longueur** *Length :* 10,3 km
Départ : piste de la Saulire (Altiport (panoramas), Charbonnière, Plaigne, Plantin, Vaudrelle, Forêt de Plantlambec, le Grand Bolliay, les Chanrennes et Brides-les-Bains. Retour possible en ouvrettes depuis les Allues ou Brides-les-Bains. **Horaires au verso. Le +** : 1 grand dénivelé et belle variété de paysages.
Start point: Forêt de Lou at Altiport, (panoramas), Charbonnière, Plaigne, Plantin, Vaudrelle, Forêt de Plantlambec, le Grand Bolliay, les Chanrennes and Brides-les-Bains. Return by bus from les Allues or Brides-les-Bains. See timetables on the reverse side. The plus point: long vertical drop and wide variety of landscapes.

BOIS DE CORBEY
Dénivelé *Vertical drop :* -170m / **Longueur** *Length :* 1km
Départ : Variante de la piste n°19. Elle rejoint le 4 cross et La Chaudanne.
Le + : itinéraire type DH compétition.
Start point: alternative to trail n°19. It rejoins the 4-cross and La Chaudanne.
The plus point: Downhill competition type track.

LES COMBES
Dénivelé *Vertical drop :* -700m / **Longueur** *Length :* 8km
Départ : sommet du télésiège de Tougnète, Méribel. **Le +** : la réserve naturelle de Saxlta avec sa forêt de pins centenaires et la vue sur le lac.
Start point: summit of Tougnète chairlift, Méribel. The plus point: the Saxlta Nature Reserve with its Centenary pines and view over the lake.

LES GRANGES
Dénivelé *Vertical drop :* -500m / **Longueur** *Length :* 4,6km
Départ : sommet de la télécabine de Tougnète (Aiguesoz), Méribel.
Le + : les montagnettes typiques.
Start point: summit of Tougnète gondola lift (Aiguesoz), Méribel.
The plus point: the typical mountain pasture huts.

LES ALLUES
Dénivelé *Vertical drop and stop :* +50m -800m / **Longueur** *Length :* 7,3km
Départ : sommet de la télécabine de Tougnète (Aiguesoz), Méribel.
Retour possible en ouvrettes. **Horaires au verso.**
Start point: summit of Tougnète gondola lift (Aiguesoz), Méribel.
Return by bus. See timetables on the reverse side.
The plus point: rocky landscape near the Chaviere lake.

COL DE LA CHAMBRE
Dénivelé *Vertical drop :* -1100 m / **Longueur** *Length :* 9,8km
Départ : Col de la Chambre.
Le + : Les cabanes trônent à proximité du Lac de la Chambre.
Variante > 10. Le + : 1 sommet typé enduro dans un cadre minéral
Start point: La Chambre pass.
The plus point: rocky landscape near the Chaviere lake.
Alternative > 10. The plus point: enduro type downhill rocky setting.

ENDURO

ROUTE DE L'EAU
Dénivelé *Vertical drop :* -540 m / **Longueur** *Length :* 9,5 km
Départ : bois des Frasses
Le + : passage à proximité d'anciennes ruines de bergers.
Start point: Bois des Frasses.
The plus point: Levels crossing of Montriond stream.

MERGOLLAZ NEW
Dénivelé *Vertical drop :* -220m -900m / **Longueur** *Length :* 6,9km
Départ : sommet de la télécabine de Tougnète (Aiguesoz), Méribel.
Retour possible en ouvrettes. **Voir horaires au verso.**
Le + : 1 itinéraire technique et physique
Start point: summit of Tougnète gondola lift (Aiguesoz), Méribel.
Return by bus. See timetables on the reverse side.
The plus point: A technical and physical challenging route.

LES GRANDS NUMÉROS NEW
Dénivelé *Vertical drop and stop :* +44m -583m / **Longueur** *Length :* 3,7km
Départ : sommet de la Grand Rosière, à l'intersection de n°3.
Arrivée : au-dessous de la gare intermédiaire de la télécabine du Pas du Lac. Poursuite possible par les n° 1 ou 4. Sentier partagé avec les piétons.
Le + : circuit ludotrail.
Start point: summit of the Grand Rosière, at intersection of n°3. Arrival point: above the mid station of Pas du Lac gondola lift. Continuation possible with n°1 or 4. Path shared with walkers. The plus point: trail style circuit.

CREUX LOUP NEW
Dénivelé *Vertical drop and stop :* +30m, -260m / **Longueur** *Length :* 6km
Départ : route de l'Aiguille, avant le restaurant la Blanchot
Arrivée : Hauteville. Poursuite possible par l'Alpette ou n°5 ou 5 bis.
Le + : 1 itinéraire en forêt, par Enduro.
Start point: route de l'Aiguille, before restaurant la Blanchot.
Arrival point: Hauteville. Continuation possible via Alpette or Downhill n°5 or 5 bis.
The plus point: forest trails, pure enduro.

LES CRÊTES NEW
Dénivelé *Vertical drop and stop :* + 263m -1428m / **Longueur** *Length :* 15km
Départ : Pas de Charliere, à l'intersection de n°20.
Arrivée : Les Allues. Sentier partagé avec les piétons. Retour possible en ouvrettes. **Voir horaires au verso. Le +** : 1 circuit panoramique face au Mont-Blanc. Dépaysement assuré sur les crêtes du Bec de Fer!
Start point: Pas de Charliere, at intersection of n°20.
Arrival point: Les Allues. Path shared with walkers. Return by bus. See timetables on reverse side. The plus point: panoramic trail with views over Mont-Blanc. Get off the beaten track on the Bec de Fer ridge.

CROSS-COUNTRY

LAC DE TIBEBA NEW
Dénivelé *Vertical drop :* + 30 m / **Longueur** *Length :* 4,5 km
Départ : Maison du Tourisme de Méribel-Mottaret.
Le plus : circuit fortement convoité pour les débutants et les familles.
Start point: Méribel-Mottaret Tourist Office.
The plus point: circuit for beginners and families.

LES GUTELLES NEW
Dénivelé *Vertical drop and stop :* + 154m, -427m / **Longueur** *Length :* 7,2km
Départ : Parking Altiport (arrêt bus)
Le + : 1 circuit facile pour familles.
Start point: Altiport car park (bus stop).
The plus point: easy family track.

SERVICE PLUS VTT ADDITIONAL
SERVICE FOR MOUNTAIN BIKERS

Soucieux d'être, bien particulièrement aujourd'hui, votre partenaire privilégié, Méribel Tourisme a développé un service de transport de vos vélos et de vous-même, pour vous permettre de profiter pleinement de votre séjour à Méribel.

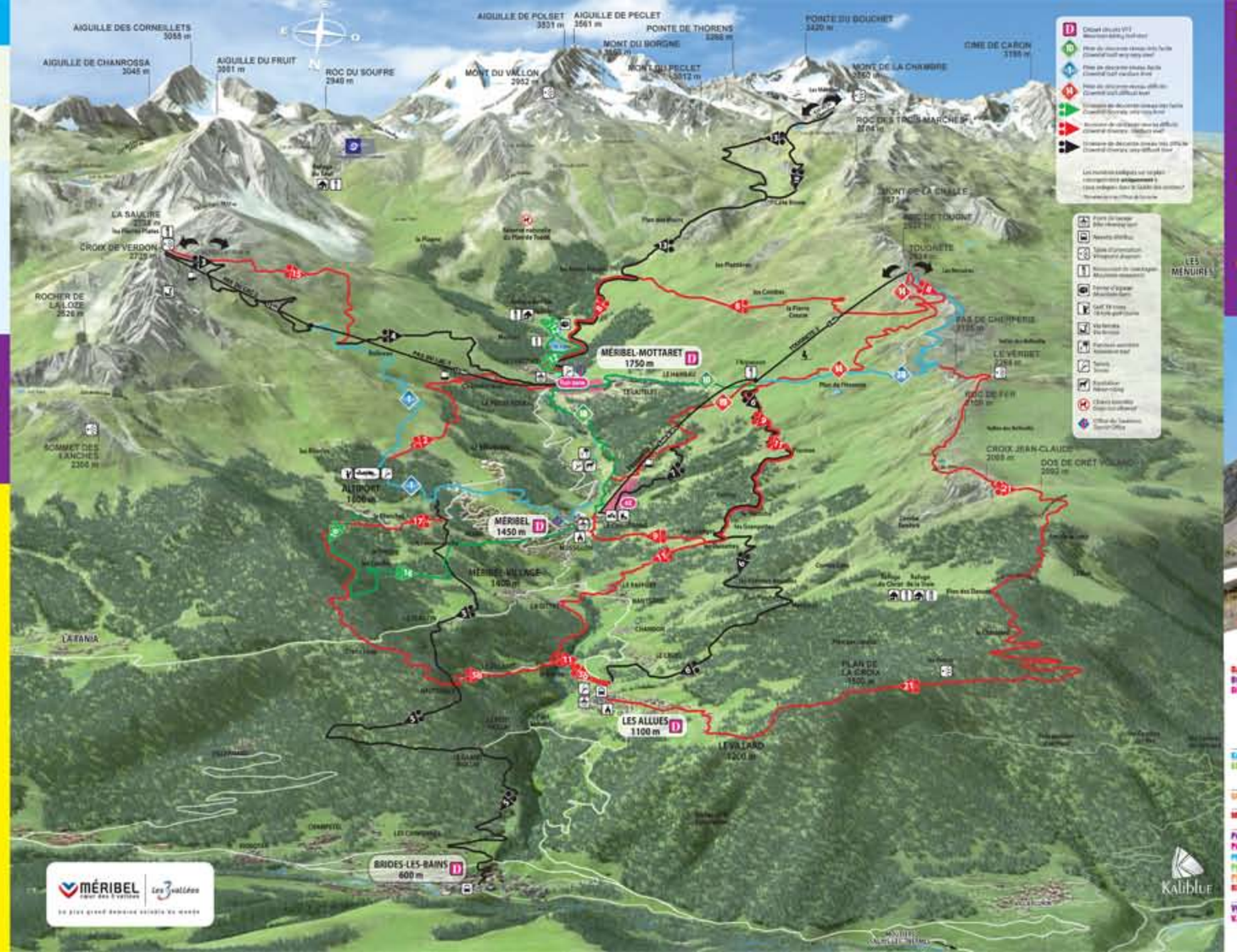
Concerned to be, more than ever today, your privileged partner, Méribel Tourisme has developed a transport service for your bikes and yourself, to enable you to fully enjoy your stay in Méribel.

Services techniques *Technical services* +33 (0)4 79 08 98 39
Patrouilleur *Patroller* +33 (0)6 14 64 26 49

LOCATIONS DE VTT
ET SORTIES ACCOMPAGNÉES MÉRIBEL TOURISME
MOUNTAIN-BIKE HIRE AND GUIDING TOURS

MÉRIBEL
- **ÉCOLE MCF DE MÉRIBEL**
+ 33 (0)06 12 11 97 41 - www.ecolemcfgroupe.com
Sorties accompagnées et stages (Guided outings and courses).
- **SPORT BOUTIQUE, MÉRIBEL CENTRE**
+ 33 (0)4 79 08 59 90 - www.ilyalemeilleurgroupe.com
- **INTERSPORT LES GLACIERS**
+ 33 (0)4 79 00 57 13 - www.intersport-meribel.com
- **OLYMPIC SPORT – TWINNER**
+ 33 (0)4 79 08 56 89 - www.twinner-meribel-rossignole.fr
- **SPORTS 5000 – SATIGUM**
+ 33 (0)4 79 08 51 45 - http://meribel-1600.skiresan.it
- **LA TRACE VERTE**
+ 33 (0)6 70 86 80 36 - www.laissezvertu.com
Sorties accompagnées/Guided outings.

MÉRIBEL-MOTTARET
- **ACTIV'ETE**
+ 33 (0)6 60 13 23 98
+ 33 (0)4 79 00 23 59
Christophe.jourquin0508.orange.fr
- **BLANC SPORTS – SKI FUN TWINNER**
+ 33 (0)4 79 00 44 67
www.twinner-meribel-mottaret.fr
- **OLYMPIC SKIS – PIED DES PISTES**
+ 33 (0)4 79 00 50 51
location.de.meribel.astorgalene.com
olympic.skis@wanadoo.fr



NUMÉROS UTILES
USEFUL NUMBERS

OFFICE DE TOURISME *TOURIST OFFICE*
Méribel : + 33 (0)4 79 08 60 01 - www.meribel.net
7/7 jours : 9h-12h30 13h30-19h *Open 7/7, 9.30am-12.30pm & 1.30pm-7pm*
Samedi et dimanche *Saturday & Sunday*
9h-12h30 & 14h-19h *9am-12.30pm & 2pm-7pm*

CENTRALE DE RÉSERVATION *BOOKING CENTRE*
Méribel Reservations : + 33 (0)4 79 00 10 00

INFORMATIONS MÉTÉO *WEATHER FORECAST*
3250 ou 0899 71 02 73

POMPIERS / SECOURS *FIREMEN* 18 / 112

LES NAVETTES *BUS SERVICE*

Voir horaires au dos. *See timetable at the back.*
À noter : la navette Méribel/Brides-les-Bains (horaires au dos).
Please note : a bus links Méribel to Brides-les-Bains (see time table at the back).

Demandez également le guide Bienvenue à Méribel dans les Maisons du Tourisme. *Also remember to grab us the Bienvenue guide, available at the Tourist Offices.*

ET RETROUVEZ-NOUS SUR... *AND MEET US ON...*
www.facebook.com/meribel1valloreofficial
www.youtube.com/meribeltourisme
https://twitter.com/MeribelEvallees

BALL-TRAP	-20% sur les réductions au tir
BOWLING	BOWLING MÉRIBEL -15% sur la partie
DÉTENTE	ESPACE DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE "MY SPA BY PAYOT" -25% sur l'entrée au SPA -20% sur les modelages de 60min -10% sur les produits cosmétiques ESPACE FORME DU PARC OLYMPIQUE -25% sur l'entrée de l'espace MOUNTAIN MASSAGE -15% sur les soins du corps SHIATSU & MODELAGE -20% sur les soins YOGA & BIEN-ÊTRE - 15%
EAUX-VIVES	AK RAFTING -15% sur les activités eaux-vives, hors formules
ENFANTS	ESPACE JEUX - LA CHAUDANNE **Entrée Gratuite** MUSEUM -15% sur un jour de la semaine SPORT KIDS - ALAIN FALCOZ -15% sur itinéraires (hors vt tandem (6 à 12 ans))
GOLF	GOLF DE MÉRIBEL - ASGM -15% sur les green fees + accès gratuit au practice avec prêt sacs et balls par jour et par personne offert
MONTAGNE	ALPITUE RANDONNÉE - 15% sur les randonnées montagne RAQUETTE EVASION -15% sur les sorties collectives
PAINTBALL	AMYTIE PAINTBALL -15% sur la partie
PARAPENTE	AERO-DYNAMIQUE -15% sur vols bi-places, inclus sur vol de Tougnète
PISCINE/PATINOIRE	PARC OLYMPIQUE **Entrée Gratuite** hors horaires publics et animations
PROMENADE ÂNE	CLUB DE PAYSNAGE -15% sur les séances
PÊCHE	LAC DE TIBEBA -15% sur la partie à la mouche
RESTAURANT	LA KOUSINA **Apéritif offert** LES PIERRES PLATES -15%
VOL	AEROCLUB - Ecole de Pilotage -15% sur les vols découvertes
V.T.T.	ECOLE M.C.F. -15% sur sorties encadrées journée / -15% sur stages VTT BLANC SPORTS - TWINNER -15% sur activité VTT (hors promo en cours) SPORTS 5000 - SKIMIUM -15% sur location VTT