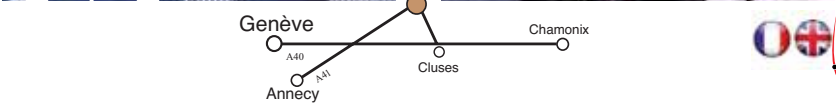


www.prazdelys-sommand.com
SNOWSHOE & FAT BIKE ROUTES
MAP OF WALKING,
TRAIL ET FAT BIKE
MARCHE NORDIQUE,
ITINÉRAIRES PIÉTONS, RAQUETTES,
SOMMAND
DEPRAZDELYS
LES VOIES
BLANCHES



PRAZ DE LYS SOMMAND TOURISME
+33(0)4 50 34 25 05
+33(0)4 50 43 02 72
accueil@prazdelys-sommand.com
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ : 1 €

Trail sur neige à Praz de Lys Sommand
Snow Trail running à Praz de Lys Sommand

Dans le cadre d'un partenariat avec Trace de Trail, Praz de Lys Sommand se dote de parcours permanents de Trail sur des itinéraires enneigés et damés sur les deux versants de la station. Un portail Web, des topos et traces GPX sont disponibles.
www.tracedetrail.fr/prazdelys-sommand

Nouvelle Appli Territoire de Trail - Praz de Lys Sommand

- Cartes IGN embarquées dans l'appli, accessibles sans aucune connexion réseau !
- Grâce au GPS de son smartphone, on se situe sur la carte et sur le profil !
- Information sur l'état d'ouverture des parcours et sur les éventuels points de vigilance.
- Possibilité d'ajouter ses réalisations, ses chronos et signalements.

2 snow trail running routes to discover with the smartphone app "Praz de Lys Sommand, Territoire de Trail".
A new playground is offered to runners! These two trail running routes, on packed snow paths on both sides of the resort, allow you to have fun and exercise in the snow in a different way, and in trainers!

A mobile application
The mobile application offers the following benefits:

- Using your smartphone's GPS, you can locate yourself on the map and on the route!
- Information about the opening of the routes and any potentially hazardous points.
- Possibility of adding your achievements, times and observations.

The app is available for free on iOS and Android - no in-app purchases!
More information on the routes: www.tracedetrail.fr/prazdelys-sommand

Le balisage / Marking

FAT BIKE
1 2 6
2 6
3 6

FAT BIKE
1 2 6
2 6
3 6

Sécurité et règles de bonne conduite
Security and rules of behaviour

Vous trouverez ci-dessous des informations qui vous permettront de profiter au mieux du domaine, en parfaite cohabitation avec tous les utilisateurs du domaine skiable de Praz de Lys Sommand. Le damage des pistes est régulièrement effectué. Toutefois, après une chute de neige, les raquettes peuvent s'avérer indispensables. Le service des pistes se réserve le droit de ne pas damer tout le domaine et de fermer certains itinéraires en cas de risques d'avalanches, pour votre plus grande sécurité. Nous vous invitons à suivre le balisage orange spécialement prévu pour les itinéraires piétons et raquettes.

The walking and snowshoe paths are freely accessible. The snow is regularly packed. Nevertheless, after a snowfall, snowshoes can be necessary. The Nordic paths service reserves the right to not pack snow across the whole domain and to close certain routes in case of risk of avalanches, in the interest of your safety. Follow the orange signposting.

Les consignes / Advice :

- Informez-vous auprès des professionnels de la montagne sur les conditions météorologiques et l'état du manteau neigeux. Le temps peut changer très vite !
- Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités et celles de vos enfants.
- Durée: considérez que vous marchez de 2 à 3 km par heure.
- La marche sur neige est plus fatigante que sur sentier d'alpage.
- Portez un équipement adapté à votre sortie. Protégez-vous du soleil (lunettes, crème solaire).
- Seek guidance from the mountain professionals regarding the weather conditions and the state of the snow cover. Weather conditions can change quickly!
- Choose a route adapted to your abilities and those of your children.
- Duration: estimate your walking pace as 2 to 3 km per hour. Walking on snow is more tiring than on a mountain path.
- Carry equipment adapted to your trip. Protect yourself from the sun (glasses, sun cream).

Le partage du domaine et le respect du milieu / Respect the site :

- Respectez le milieu naturel encore plus fragile en hiver. Vous avez la chance de traverser l'une des tourbières les plus riches des Alpes du nord.
- Merci d'emporter avec vous tous vos déchets.
- Votre chien est toléré sur les pistes. Toutefois, nous vous demandons de prévoir un petit sac pour emporter toute déjection. Un geste citoyen !
- Vous bénéficiez de la gratuité d'accès aux pistes piétonnes, raquettes et Fat Bike. Respectez les autres usagers du domaine de Praz de Lys Sommand. N'empruntez jamais les pistes de ski de fond, ski alpin et itinéraires de chiens de traîneaux, spécialement tracés pour la glisse. Ces pistes vous sont interdites. En cas d'accident, votre responsabilité sera engagée. La traversée des pistes n'est autorisée que sur les passages matérialisés.
- Respect the natural site, which is even more fragile in the winter. Please, collect your waste. You can take your dog. Keep it on a lead.
- You benefit free of charge from the route and the maintenance of the walking trails. It is strictly forbidden to take paths specifically designed for cross-country, alpine skiing or dog sleds. In the event of an accident, you are responsible.
- Take care when crossing pistes (cross-country and alpine). Respect other users of the Praz de Lys-Sommand area.

Bonne balade ! / Enjoy!



Les Dents du Midi 3 257 m
Les Dents Blanches 2 709 m
Le Buët 3 096 m
La Verte 4 122 m
Grandes Jorasses 4 208 m
Aiguille du Midi 3 842 m
Mont Blanc 4 810 m

La Traversée de la Ramaz
Un itinéraire panoramique pour découvrir les plateaux de Praz de Lys et de Sommand.

Voies Blanches

| Secteur de Praz de Lys | | | | | |
|------------------------|----|---|---------------|----------|-------------|
| Activités | N° | Nom | Difficulté | Distance | Temps |
| | 1 | Boucle découverte du Centre de la Station | Facile | 4,0 km | 1h30 à 2h00 |
| | 2 | Boucle de Molly | Facile | 4,0 km | 1h15 à 1h30 |
| | 3 | Boucle de Gron | Peu difficile | 4,8 km | 1h40 à 2h30 |

| Junction Praz de Lys - Sommand | | | | | |
|--------------------------------|----|--|---------------|-----------------|-------------|
| Activités | N° | Nom | Difficulté | Distance | Temps |
| | 4a | Praz de Lys - Les Molliettes - La Ramaz (aller - retour) | Peu difficile | 4,0 km | 1h30 à 2h00 |
| | 4 | La Traversée de la Ramaz (aller - retour) | Difficile | 10,0 km | 3h15 à 5h00 |
| | 4b | Sommand - La Ramaz (aller - retour) par la variante | Peu difficile | 6,0 km / 6,7 km | 2h00 à 2h30 |

Suggestions : Les itinéraires 4, 4a et 4b sont particulièrement adaptés à la pratique du Nordic Walking

| Secteur de Sommand | | | | | |
|--------------------|----|---------------------------------|---------------|----------|-------------|
| Activités | N° | Nom | Difficulté | Distance | Temps |
| | 5 | Boucle de Farquet | Très facile | 2,0 km | 0h35 à 1h00 |
| | 6 | Boucle des Sapins | Facile | 1,6 km | 0h30 à 0h50 |
| | 7 | Roche - Pallud (aller - retour) | Peu difficile | 4,8 km | 1h40 à 2h30 |

Centre station Sommand
Centre station Praz de Lys

Junction Praz de Lys - Sommand :
Entre Les Molliettes et le Télésiège des Pierres Rouges, passage obligatoire par la Route Départementale désignée. Pour des raisons de sécurité, l'itinéraire pourra être momentanément fermé au public. Infos en caisse et Office de Tourisme.



NOUVEAU / NEW
Fat Bike à Praz de Lys Sommand
Fat Bike activity at Praz de Sommand

5 voies blanches accessibles pour 15 km de découverte. 5 itineraries / 15 km.

Le Fat Bike n'est pas autorisé sur la traversée de la Ramaz (n°4a, 4b et 4 entre "Ramaz" et "Molliettes") et le plateau de Gron (n°3).

Marche Nordique / Nordic walking

Ce sport santé est à mi-chemin entre la marche et la course. Se pratiquant à l'aide de bâtons spécifiques, il apporte des bénéfices aussi bien sur les plans musculaires, articulaires que cardio-vasculaires. Les voies blanches des 2 plateaux vont permettre de pratiquer dans un environnement remarquable par sa qualité et sa diversité paysagère.

This sport is halfway between walking and running. With specific sticks, it brings profits as well on the muscular, articular and cardiovascular plans.

Les numéros de téléphone utiles

| | Praz de Lys | Sommand |
|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Praz de Lys Sommand Tourisme | +33(0)4 50 34 25 05 | +33(0)4 50 43 02 72 |
| Salle hors-sac | +33(0)4 50 34 21 20 | +33(0)4 50 34 35 93 |
| Infos météo - services | +33(0)4 50 34 25 05 | +33(0)4 50 34 24 43 |
| Poste de secours | +33(0)6 31 44 55 44 | +33(0)6 70 94 90 93 |
| Pompiers | | 18 |

Légende / Legend

| | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------|
| Caisse | Chiens de traîneaux | Télésiège |
| Poste de secours | BabyPark | Point d'eau |
| Parking | Toilettes | Site remarquable |
| Office de Tourisme | Point de départ pistes piétonnes et raquettes | Salle hors-sac |
| Départ pistes de ski | Salle polyvalente | Piste chiens de traîneaux |
| Numéro au départ | Camping-car | Route d'accès |
| Panneau information plan des pistes | Luge | Route ouverte |
| Location Matériel | | Route fermée |

Activités / Activities
 Fat bike Raquette / Piéton Trail

Déplacement doux : L'Éconavette / Ski-bus

Cet hiver, profitez de l'éconavette à 1.50 € par jour, pour relier les villages d'aux plateaux de Praz de Lys et de Sommand. Elle vous permet également d'effectuer la traversée de la Ramaz à pied ou en raquettes et de rejoindre votre point de départ en bus (horaires disponibles à l'Office de Tourisme).

Secteur Praz de Lys

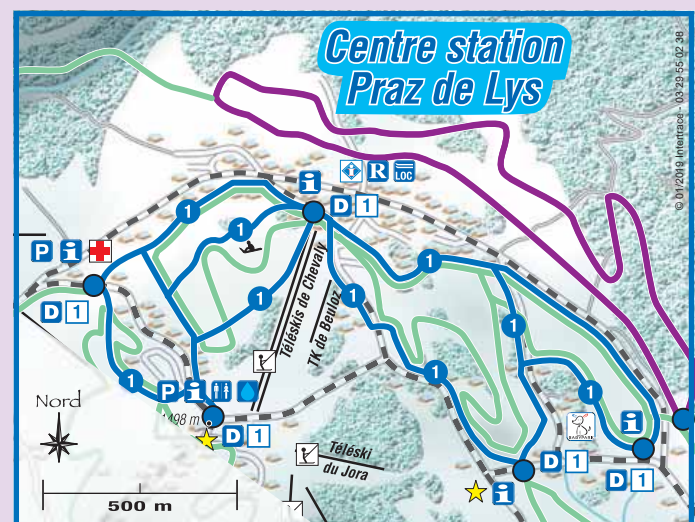
1 La Boucle de découverte du centre de la station



Départs : - Chevaly - Patte-d'oie à l'entrée de la station - Parking Grande Ourse - Les Molliettes - "Jora"
Distance : 4 km
Durée : de 1h30 à 2h • Facile

Réseau de voies piétonnes et raquettes permettant de relier entre elles les différentes pistes du centre du Praz de Lys.

Visite du cœur de la station, découverte des nombreuses activités : pratique du ski alpin et nordique, jardin d'enfants, marché, commerces, piste de traîneaux à chiens. Vue panoramique sur tous les massifs environnants : Chaîne du Mont-Blanc, pic du Marcellly, Uble, Chalune,...



2 La Boucle de Molly

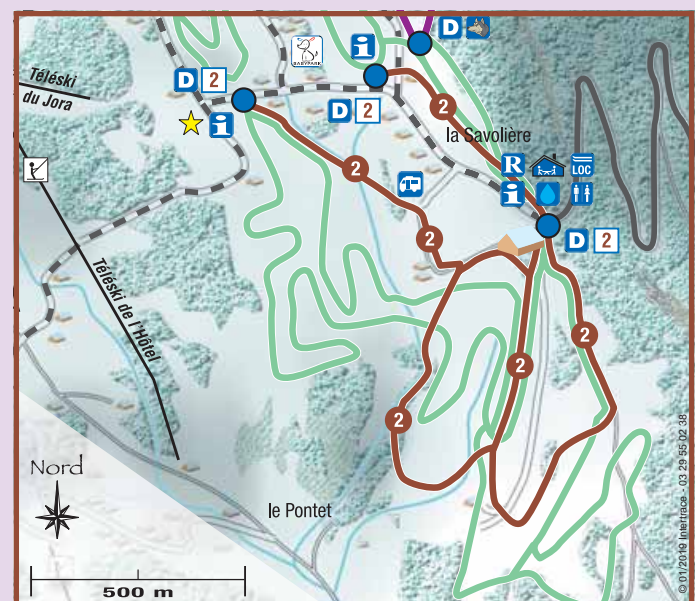


Départs : - La Savolière - Patte-d'oie à l'entrée de la station - "Jora"
Distance : 4,0 km
Durée : de 1h15 à 1h30 • Facile

Au départ de la Savolière (caisse des remontées mécaniques, foyer de fond), à l'entrée de la station depuis Taninges, piste sans difficulté particulière aménagée en pleine nature. Les paysages sont sauvages et variés. La boucle de Molly permet de relier le centre d'hébergement des Terrasses du Mont-Blanc et

le front de neige de Chevaly, centre du Praz de Lys.

Très belle vue sur le massif des Aravis, les crêtes du Marcellly et du Haut Fleury. Cet itinéraire offre également la possibilité d'admirer un exemple d'architecture spécifique des fermes d'alpage du Praz de Lys.



3 La Boucle de Gron



Départ : Parking de la Grande Ourse
Distance : 4,8 km
Durée : de 1h40 à 2h30
Dénivelé positif : 190 m
Point culminant : 1540 m
Peu difficile

Le plateau de Gron est une magnifique combe sauvage au pied du pic du Marcellly. Vous quittez la station en pleine effervescence pour accéder aux grands espaces naturels et sauvages.

Petits conseils : Privilégiez cet itinéraire le matin pour profiter pleinement du soleil. Soyez prudent lors des traversées de pistes de ski alpin et fond.

La montagne à l'état pur !



Jonction Praz de Lys - Sommand

Suggestions : Les itinéraires 4, 4a et 4b sont particulièrement adaptés à la pratique du Nordic Walking

ATTENTION
Entre Les Molliettes et le Télésiège des Pierres Rouges, passage obligatoire par la Route Départementale déneigée. Pour des raisons de sécurité, cet itinéraire pourra être momentanément fermé au public.
Infos en caisse et Office de Tourisme.

4a Praz de Lys/Les Molliettes - La Ramaz



Départ : Parking des Molliettes
Distance : 4,0 km (aller - retour)
Durée : de 1h30 à 2h
Dénivelé positif : 140 m
Point culminant : 1619 m
Peu difficile

Cet itinéraire en aller-retour au départ du parking des Molliettes vous permettra d'atteindre le col de la Ramaz,

point culminant des pistes piétonnes et raquettes à 1619 m d'altitude.

Un cadre féerique face aux Grandes Alpes et à la chaîne du Mont-Blanc. L'occasion également de profiter d'une vue aérienne sur le Praz de Lys. Le Col de la Ramaz est un point de rencontre entre les skieurs et les randonneurs.

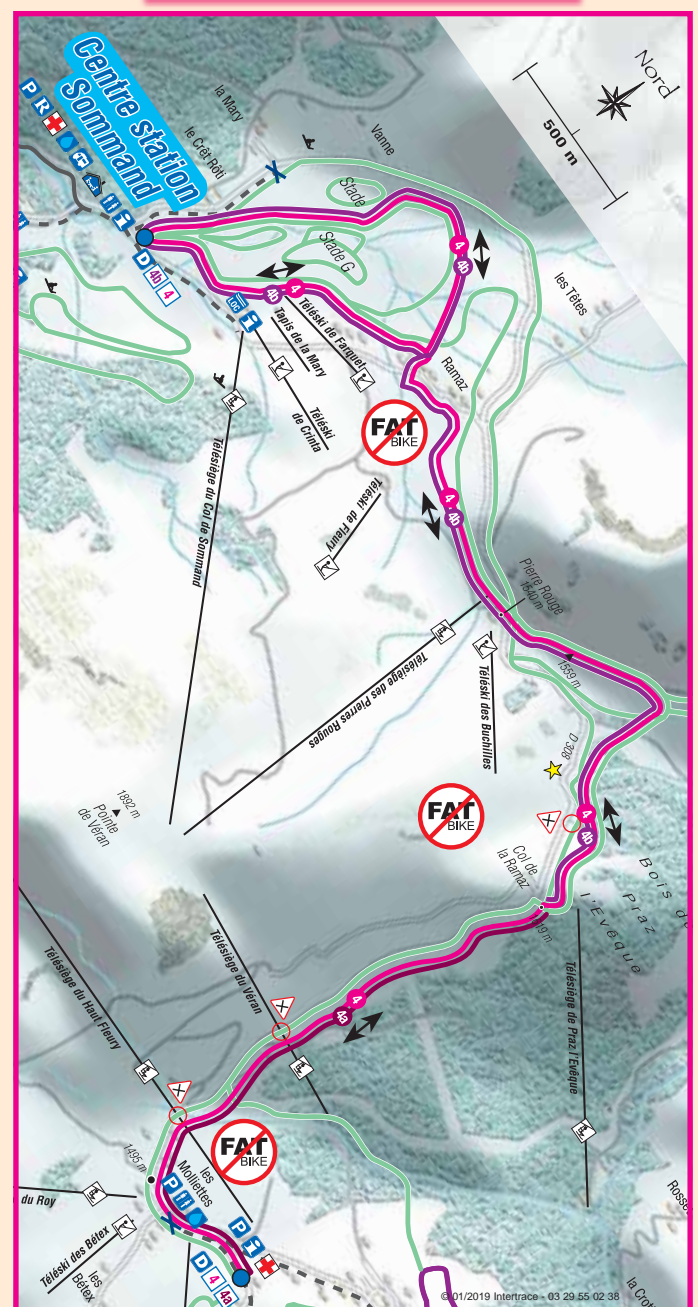


4 La Traversée de la Ramaz



Départs : - Parking des Molliettes - Parking caisse centrale Sommand
Distance : 10,0 km (aller - retour)
Durée : de 3h15 à 5h
Dénivelé positif : 340 m
Point culminant : 1619 m
Difficile

Cet itinéraire en aller-retour est l'occasion idéale de découvrir les deux pôles de la station de Praz de Lys - Sommand. Sommand est posé dans un écrin d'alpages et le Praz de Lys est un large plateau panoramique.



4b Sommand - La Ramaz



Départ : Parking caisse centrale Sommand
Distance : 6,0 km (aller - retour)
6,7 km (par variante)
Durée : de 2h à 2h30
Dénivelé positif : 200 m
Point culminant : 1619 m
Peu difficile

Cet itinéraire en aller-retour au départ du grand parking de Sommand vous permettra de rejoindre le col de la Ramaz, point culminant de votre balade, en sillonnant au travers des chalets d'alpage de Farquet.

Avant d'arriver au Col de la Ramaz et de découvrir le panorama grandiose sur la chaîne alpine, prenez le temps d'observer la montagne. Vous aurez peut-être la chance de voir un troupeau de chamois !



La tourbière de Sommand : Elle est la plus belle et la plus riche de la région mais aussi de toutes les Alpes françaises ! Son intérêt écologique et sa richesse florale lui ont valu la visite de

nombreux botanistes. A cette époque de l'année, quand la tourbière est recouverte de ce manteau neigeux, admirez la végétation et notamment les pins. Respectez cette nature si pure !



Secteur Sommand

5 La Boucle de Farquet

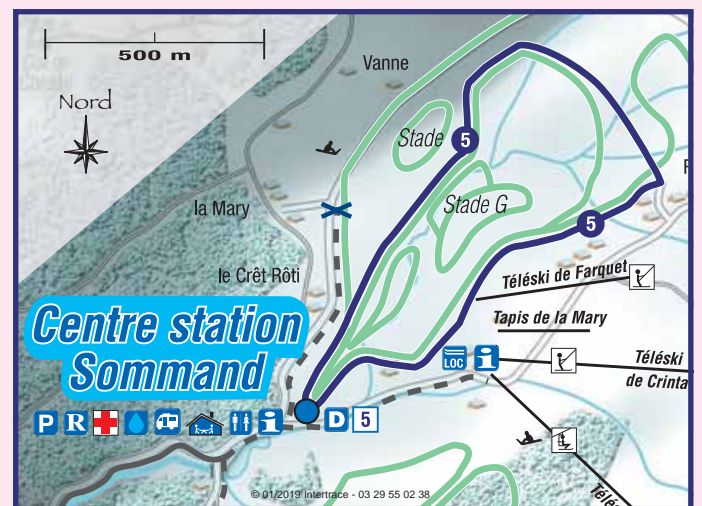


Départ : Parking caisse centrale Sommand
Distance : 2,0 km
Durée : de 0h35 à 1h • Très facile

Au départ du grand parking de Sommand, cette petite boucle vous offre une très belle vue sur le plateau de Sommand. Vous évoluerez à proximité immédiate du front de neige et du départ des

pistes de ski alpin et de ski de fond. La boucle de Farquet permet de vous initier très facilement à la marche en raquettes.

Vue imprenable sur le Haut Fleury, Haute Pointe, Pertuiset, Rovagne, Chavasse, ... Tous ces sommets veillent sur Sommand !



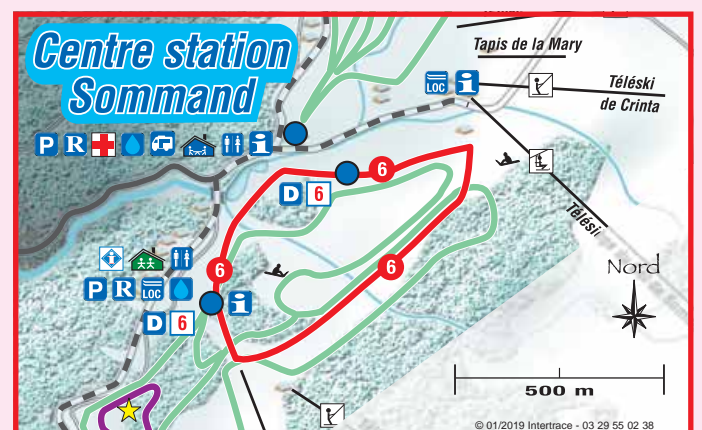
6 La Boucle des Sapins



Départs : - Parking de Sommand - Résidences de Sommand
Distance : 1,6 km
Durée : de 30 à 50 minutes
Facile

Au départ du grand parking de Sommand ou des

Résidences, cette boucle sans difficulté particulière est l'occasion de découvrir la tourbière, joyau naturel préservé. Laissez derrière vous l'effervescence de la station et observez, écoutez...



7 Roche-Pallud



Départ : - Parking des résidences de Sommand
Distance : 4,8 km
Durée : de 1h40 à 2h30
Dénivelé positif : 60 m
Peu difficile

Au départ des Résidences de Sommand, la piste de Roche-Pallud vous permet de réaliser une boucle. Sur la partie haute de l'itinéraire, en direction de Roche-Pallud, le parcours s'effectuera en aller-retour. Cette randonnée est la seule véritablement à traverser une forêt de pins, sapins et

épicéas. L'occasion de découvrir également la tourbière de Sommand.

Hameau de Roche-Pallud : A quelques pas de la piste, en traversant la petite route du hameau, rejoignez la croix située sur un promontoire. De là, profitez de cette vue grandiose sur le massif des Bornes, la chaîne des Aravis, le Barys, Cenise, le Mêle... Vous aurez certainement l'occasion de voir décoller des parapentes depuis Pertuiset, site historique de cette discipline sportive.

