

OFFICES de France de Tourisme

OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTE DE LA BRESSE HAUTES-VOSGES
 88250 La Bresse
 24 rue des Prévôts
 HAUTES-VOSGES
 Tél. + 33 (0)3 29 21 29
 www.bresse-hauts-vosges.com
 info@bresse-hauts-vosges.com

OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTE DES BAUX HAUTES-VOSGES
 88390 Saint-Maurice-sur-Moselle
 28 rue de la Croix
 HAUTES-VOSGES
 Tél. + 33 (0)3 29 11 00
 www.baux-hauts-vosges.com

OFFICE DE TOURISME COMMUNAUTE DE LA BRESSE HAUTES-VOSGES
 88400 Barmén
 4 place des dévôts
 HAUTES-VOSGES
 Tél. + 33 (0)3 27 27
 www.gerardmer.net

REJOINTEZ-NOUS

www.hauts-vosges.net

Hautes-Vosges

ACTIVITÉS NORDIQUES

BUSSANG - CORNIMONT - GÉRARDMER
 LA BRESSE - LE VALTIN - SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE
 VENTRON - XONRUPT-LONGEMER

En cas d'accident sur les pistes, contactez les postes de secours de chaque domaine. In case of accident on the slopes, please call the emergency station of that area. Bei Unfall auf der Piste kontaktieren Sie bitte der Nothilfe des betreffenden Bereiches. Bij ongeval op de pistes belt u de EHBO-post van dat gebied.

Domaine Nordique des Hautes-Vosges

Nordic Area of Hautes Vosges / Nordische Skistation der Hautes Vosges
 Nordic-Walking gebied in de Hoge Vogezen

La Bresse Lispach - Gérardmer Les Bas Rupts Xonrupt-Longemer Le Poli - Le Valtin La Schlucht

Pistes de Ski de Fond

Cross-country skiing trails / Loipen / Langlaufpistes

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
GÉRARDMER				
1	Tourbière	Bas-Rupts	1,3 km	+ 3,5 m
2	Hautes Rupts	Bas-Rupts	4,9 km	+ 123 m
3	Noir Homme	Bas-Rupts	1,0 km	+ 8 m
4	Hautes Vannes	Hautes Vannes	6,0 km	+ 150 m
5	Bouchot	Hautes Vannes	1,7 km	+ 28 m
6	Bouclé du Bouchot	Hautes Vannes	2,7 km	+ 28 m
7	Bloqués	Hautes Vannes	5,0 km	+ 100 m
8	Haute Bruche	Croix Claude	7,0 km	+ 88 m
9	Le grand 8	Croix Claude	4,2 km	+ 85 m
10	La Croix Claude	Croix Claude	1,8 km	+ 36 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
LA BRESSE				
11	Dérou/Verte	La Lispach	2,5 km	+ 30 m
12	Tour du Lac de Lispach	La Lispach	2,5 km	+ 20 m
13	Super Dérou/Verte	La Lispach	3,0 km	+ 40 m
14	La Ténine	La Lispach	5,0 km	+ 40 m
15	Tour des Roches	La Lispach	6,0 km	+ 90 m
16	Grouvelin	La Lispach	9,0 km	+ 150 m
17	Les Champis	La Lispach	16,0 km	+ 330 m
18	Piste d'altitude du Tour de la Chaume	Accessible par la piste N°18	5,0 km	+ 90 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
XONRUPT-LONGEMER				
24	La Fontaine Ferry	Fontaine Ferry	4,0 km	+ 52 m
27	Le Poli	Fontaine Ferry	11,0 km	+ 112 m
30	Liaison La Bresse / Xonrupt / Gérardmer		5,0 km	
33	Liaison ski Domaine du Poli		5,5 km	
LE VALTIN				
1	La Schlucht - Gazon du Faing	Col de la Schlucht	15 km	+ 125 m
LES TROIS FOURS				
1	Les Trois Fours	Cabane d'accueil	2,0 km	+ 60 m
2	Le Calvaire	Cabane d'accueil	3,1 km	+ 110 m
3	La Martinsvand	Cabane d'accueil	4,3 km	+ 140 m
4	Skating	Cabane d'accueil	3,2 km	+ 130 m

Circuits Raquettes

Snowshoe Tours / Schneeschuhwandern / Loipen voor sneeuwshoewandelaars

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
GÉRARDMER				
1	L'Escargot	La Mauselaine	10,5 km	+ 389 m
2	Par les Corcoys	Les Bas-Rupts	4,4 km	+ 123 m
3	Par les Lattes	Les Bas-Rupts	7,1 km	+ 224 m
4	Par la Schitte	Les Bas-Rupts	10,4 km	+ 322 m
5	Par la Frayère	Les Hautes-Vannes	4,9 km	+ 121 m
6	Par le Sotri	Les Hautes-Vannes	1,7 km	+ 96 m
7	Liaison Mauselaine	Les Bas-Rupts	2,3 km	+ 75 m
LA BRESSE				
1	Stade biathlon de la Ténine		6,0 km	+ 310 m
2	La Ténine ou Lispach		4,0 km	+ 50 m
3	La Roche-Hoheck		6,0 km	+ 157 m
4	La Bresse-Hoheck		6,0 km	+ 140 m
5	La Lispach		6,0 km	+ 90 m
XONRUPT-LONGEMER				
1	Les Plombes	Lac de Longemer	4,0 km	+ 149 m
2	La Roche Toussaint	Lac de Longemer	6,0 km	+ 200 m
3	La Gauche de Retourner	Lac de Retourner	AVR 3,5 km	+ 36 m
4	Ch. de Retourner Nordique	Fontaine Ferry	AVR 3,0 km	+ 0 m
LES TROIS FOURS				
1	Le Belvédère	Cabane d'accueil	2,4 km	+ 60 m

Partie sud au verso

ALLEGEMEINE VERHALTENSVORSCRIFTEN

Die Loipen müssen in Pfeilrichtung gefahren werden. Das Befahren der Loipen ist nur Langläufer vorbehalten. Auch wenn ihr Hund freudlich ist, kann er dennoch andere behindern und die Loipen zerstören. Auf den Loipenabschnitten mit zwei Richtungspfeilen können Sie beide Richtungen befahren, wobei der herabführende Langläufer Vorrang hat. Wenn Sie anhalten möchten, schlagen Sie bitte auf der Loipe. Die Loipen haben keinen Öffnungs- oder Schließungsplan.

ZU IHRER SICHERHEIT

Überwachen Sie nicht Ihre Fähigkeiten. Informieren Sie sich über das Wetter, bevor Sie losfahren. Achten Sie auf die Uhrzeit, denn die Dunkelheit bricht schnell herein. Nehmen Sie warme Kleidung und ein paar Nahrungsmittel mit. Bitte bedenken Sie, dass Sie auf den Loipen für sich selbst verantwortlich sind. Im Falle eines Unfalls rufen Sie bitte den Loipenverantwortlichen an.

Das VORTEIL eines AUSFLUGS MIT EINEM BERGFÜHRER

- Er kümmert sich um Material und Logistik.
- Er schaut sich die Wettervorhersagen, die Schneelage und die Route an, der er folgen muss, bevor er losfährt.
- Er nimmt ihr Niveau und ihre Wünsche zur Kenntnis, um die richtige Route zu wählen.
- Er ist für die Sicherheit der Gruppe verantwortlich. Er ist mit dem richtigen Material ausgestattet, qualifiziert und somit bereit, angemessen zu reagieren.
- Vor allem aber: Er kennt die Gegend wie seine Tasche und lässt Sie die natürliche Umgebung und die Flora und Fauna genießen. Er erzählt Ihnen die nötigen Anekdoten und Geschichten und lässt Sie das Tal entdecken.
- Ein toller Mehrwert für jede Fahrt mit den Schneeschuhen.
- Es ist wirklich für jeden etwas dabei von der einfachen Entdeckung des Schneeschuhwanderns über den Einstieg in die Cèltes Vosgiennes und die Gipfel bis hin zur unvergesslichen Hochalpenwanderung.
- Ansprechpartner in den Fremdenverkehrsämtern.

BEVOR SIE AUFBRECHEN : Den Langlaufweg richtig vorbereiten

Die richtige Vorbereitung

Wie vor jeder körperlichen Aktivität braucht der Körper auch vor dem Langlaufen eine geeignete Nahrung. Vergessen Sie außerdem nicht, ein warmes oder kaltes Getränk und einen Snack, z. B. einen Müsliriegel, mitzunehmen. Bewegungen Sie wasserdichte, aber atmungsaktive Kleidung. Dadurch bleiben Sie auch bei einem Sturz trocken, und der Schweiß kann dennoch abgeleitet werden.

Unser Tipp : Nehmen Sie immer Handschuhe mit, auch bei milden Temperaturen.

Welche Langlauftechnik wählen ?

Es gibt 3 Langlauftechniken :

- Skating / Auf den ebenen Streckenabschnitten hat diese Technik Ähnlichkeit mit dem Inlineskating. Sie eignet sich vor allem für Langläufer, die bereits einigemmaßen sicher gesessenen Hochalpenwanderung.
- Die klassische Diagonalechnik : Für diese Technik, die einem „Zielschritt“ ähnelt, nutzt man die gespurten Loipen, die die Skier führen. Für den Anfang ist das die beste Technik. Setzen Sie die Skier in die Spur..., und los geht's!
- Unser Tipp :** Erst alle Loipen bestehen aus 3 nebeneinander verlaufende Spuren - perfekt, um während des Langlaufens miteinander sprechen zu können!

Welche Ausrüstung ?

Der ideale Einstieg sind Schneeschuhe. Die Laufflächen der Skier haben feine Kerben, die bergauf eine Stieghilfe bieten und das Abgleiten nach hinten einschränken (aber nicht verhindern). Die Schuppen hinten jedoch auch einen Gleitwiderstand, der das Gleiten auf ebenen Strecken und bergab begrenzt. Dieser Schlupf eignet sich hervorragend für die Diagonalechnik.

Unser Tipp : Wählen Sie die Skiverleihe im Skigebiet. Hier beraten Sie echte Profis, die Sie mit der für Sie am besten geeigneten Ausrüstung ausstatten können.

Schnee: ein weiches/hartes Medium

Die Loipen werden täglich gespurt, um Ihnen beste Langlaufbedingungen zu bieten. Je nach Witterung, Zahl der Langläufer und Lage der Loipen unterliegt die Schneequalität jedoch im Laufe des Tages Veränderungen.

Unser Tipp : Erkundigen Sie sich am Ausgangspunkt der Loipen bei den Profis der Loipenbesitzer, die Sie gerne beraten, damit ihr Langlaufausflug zu einem Genuss wird.

Eine Loipe wählen

Beginnen Sie idealerweise mit einem geringen Schwierigkeitsgrad, zum Beispiel einer grünen Loipe. Aber selbst eine einfache Loipe ist nie vollkommen eben! Gerade Streckenabschnitte kann jeder meistern, wenn es aber bergauf und insbesondere bergab geht, ist technisches Know-how gefragt.

Langlaufen lernen

Unser Tipp : Wenden Sie sich an einen ESF-Langlauflehrer, um die Grundtechniken zu lernen und sich in ihrem eigenen Tempo zu verbessern. Dadurch werden Sie das Langlaufen nach mehr genossen und können auf den Loipen zur Erkundung der Landschaften der Hoch-Vosges aufbrechen.

VOOR UW VERTREK : Uw uitstapje goed voorbereiden

Zich goed voorbereiden

Eet, met zoals bij andere sportieve activiteiten, van te voren goed en neem iets mee om te drinken (een warme of koude drank) en om te eten (een muesliroep bijvoorbeeld). Geef wat uw kleding betreft de voorkeur aan waterdichte, maar ademende kledingstukken: u zit goed blijven, zelfs als u valt, waarbij transpiratie afgevoerd wordt.

Ons advies : Always bring a pair of gloves, even when it's nice out.

Welke techniek beoefenen ?

Er bestaan 3 langlauftechnieken :

- Skating / op het gladde gedeelte van de piste lijkt deze techniek op die van rotschaatsen; hij is gericht op langlaufers met enige ervaring en biedt unieke gipsnussen.
- De klassieke techniek / voor het beoefenen van deze techniek wordt het spoor gebruikt waarin de ski's geplaatst worden om als het ware "glijdende stappen" te maken. De techniek wordt aangeraden voor beginners: u plaatst de ski's in het spoor... en glijden maar!
- Ons advies :** bij alle pistes hebben 3 dubbele sporen die naast elkaar liggen; ideaal om gezellig te kunnen praten tijdens uw uitje!

Welk materiaal gebruiken ?

Het beste is om te beginnen met ski's die uitgenut zijn met "schubben". De onderkant van de ski is voorzien van een profiel met meerdere ribbels, waardoor het naar achteren glijden van de ski op bevroren sneeuw (maar niet voorkomend) wordt. Daarnaast bieden die schubben weerstand bij het glijden, waardoor de glijwaaier op een platte ondergrond en bij afdalingen vermindert wordt. Deze soort ski is zeer geschikt voor het beoefenen van de klassieke techniek.

Ons advies : huur uw ski's in een ski-land; hier vindt u echte professionals die u materiaal en zullen bieden dat het beste bij u past.

Sneeuw is altijd in beweging

De pistes worden dagelijks voorbereid om u de beste omstandigheden te bieden voor het beoefenen van uw sport. De kwaliteit van de sneeuw verandert echter altijd door de dag heen, door weersomstandigheden, het aantal bezoekers en de blootstelling aan zonlicht.

Ons advies : Informeer bij de pistes, de kamers van het Noordse Gebied zullen u advies kunnen geven, zodat u volop van uw uitstapje kunt genieten.

Kies uw piste

Om te beginnen kunt u het beste een gemakkelijke piste kiezen, ofwel een groene piste. Opgelukt, zelfs een gemakkelijke piste is nooit helemaal plat. Het glijden op een platte ondergrond is voor ieder toegankelijk, maar het klimmen en met name het dalen vragen om technische know-how.

Om te leren

Ons advies : overal niet om een beroep te doen op een skileraar van de ESF (Ecole du Ski Français) om de basistechnieken onder de knie te krijgen en om in eigen tempo vooruitgang te boeken. U zal op deze manier nog meer plezier beleven tijdens het in langlaufen ontdekken van het Noordse Gebied van de Hoge Vosges.

De VOORDELEN van een TOCHT MET EEN BERGGIDS

- Hij zorgt voor het materiaal en de logistiek.
- Hij bekijkt de weersvoorspellingen, de sneeuwlaag en de te volgen route voordat hij vertrekt.
- Hij neemt nota van uw niveau en u weet van de juiste route te kiezen.
- Hij is verantwoordelijk voor de beveiliging van de groep. Hij is uitgerust met het juiste materiaal, gediplomeerd en daarom bereid om gepast te reageren. Maar vooral: hij kent het gebied als zijn broekzak en laat je genieten van de winterse omgeving en de fauna en flora. Hij vertelt je de nodige anekdotes en verhalen en laat je de vallei ontdekken.
- Een grote meerwaarde voor elke tocht op de sneeuwshoewandelen.
- Er is echt voor elk wat wils van de eenvoudige ontdekking van sneeuwshoewandelen tot de toegang tot de Cèltes Vosgiennes en de toppen, zelfs de onvergetelijke nachtwandeling...
- Inlichtingen verkrijgbaar bij de Diensten voor Toerisme.

ALGEMENE GEDRAGSVORSCRIFTEN

Die Langlaufpistes moeten in de richting van de pijlgeen afgeleid worden. De Langlaufpistes zijn voorbehouden voor skiers. Denk al te wel hond springvrij. Ook kan uw vierpoter andere hinderen en het spoor ruïnen. Op de dalen van de Langlaufpistes waar er te twee richtingen geskiel kan worden, gebruikt u steeds de rechterpiste. De skiers die af dalen hebben heersende voorrang. Indien u hals niet heuvelen, doe dit dan steeds buiten de sporen. De Langlaufpistes worden niet officieel voor gespood of gespoord vervoerd.

VOOR UW VEILICHEIT

Overneem uw eigen verantwoordelijkheid niet. Raadpleeg de weersvoorspellingen alvorens de langlaufpistes te betreden. Weet dat het heel donker wordt. Draag warme kleding en voerzie steeds proviand. Weet dat u op de langlaufpistes voor uzelf verantwoordelijk bent. Verwijt in geval van een ongeval de veiligheidsdiensten van de langlaufpistes.

Domaine Nordique des Hautes-Vosges

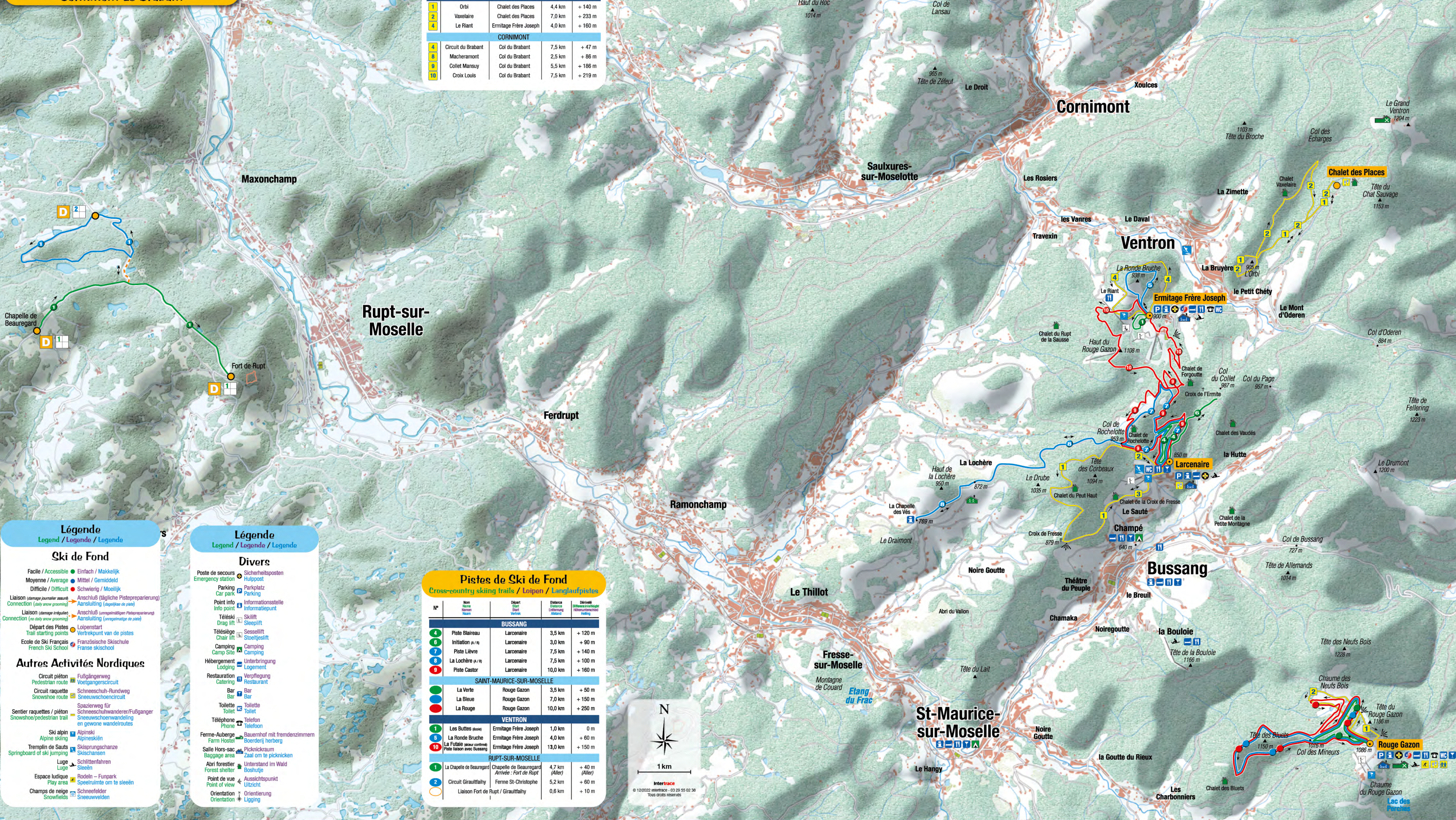
Nordic Area of Hautes Vosges / Nordische Skistarif der Hautes Vosges
Nordic-Walking gebied in de Hoge Vogezen

Bussang Larcenaire
St-Maurice-sur-Moselle Le Rouge Gazon
Ventron Ermitage Resort
Cornimont Le Brabant

Circuits Raquettes

N°	Nom	Point	Distance	Dénivelé
BUSSANG				
1	Tour de la Tête des Cocheaux	Larcenaire	7,5 km	+ 200 m
2	Col de Rochelotte	Larcenaire	2,5 km	+ 100 m
3	Col de la croix de Fresse	Larcenaire	5,0 km	+ 60 m
SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE				
1	La Découverte	Rouge Gazon	3,0 km	+ 200 m
2	L'Explorateur	Rouge Gazon	6,3 km	+ 300 m
VENTRON				
1	Orbi	Chalet des Places	4,4 km	+ 140 m
2	Vaxelaire	Chalet des Places	7,0 km	+ 233 m
4	Le Riant	Ermitage Frère Joseph	4,0 km	+ 160 m
CORNIMONT				
4	Circuit du Brabant	Col du Brabant	7,5 km	+ 47 m
6	Macheramont	Col du Brabant	2,5 km	+ 86 m
6	Collet Mansuy	Col du Brabant	5,5 km	+ 186 m
10	Croix Louis	Col du Brabant	7,5 km	+ 219 m

Partie nord au recto



Légende

Legend / Legende / Legende

Ski de Fond

Facile / Accessible • Einfach / Makkelijk
Moyenne / Average • Mittel / Gemiddeld
Difficile / Difficult • Schwierig / Moelijk

Liaison (sentier aménagé avec ascenseur) • Anschluß (täglich betriebene Liftpräparierung)
Connection (only snow groomed) • Aansluiting (dagelijks met sneeuw)

Liaison (sentier aménagé) • Anschluß (unregelmäßig betriebene Liftpräparierung)
Connection (no daily snow groomed) • Aansluiting (unregelmäßig met sneeuw)

Départ des pistes / Trail starting points • Vertrekpunt van de pistes
Ecole de Ski Français / French Ski School • Französische Skischule / Franse skischool

Autres Activités Nordiques

Circuit piéton / Footpath route • Fußgängerweg / Voetgangerscircuit
Circuit raquette / Snowshoe route • Schneeschuulandweg / Sneeuwshoecircuit

Sentier raquettes / piéton / Snowshoe/pedestrian trail • Spoorwag voor Schneeschuulandwandelers / Fußgänger / Sneeuwshoewandeling op gewone wandelroutes

Ski alpin / Alpine skiing • Alpinski / Alpineskiiën
Tremplin de Sauts / Springboard of ski jumping • Schansschans / Schansschans

Luge / Luge • Schlittenfahren / Sleën
Espace ludique / Play area • Rodeln - Funpark / Speelruimte om te sleën
Champs de neige / Snowfields • Sneeuwvelden

Légende

Legend / Legende / Legende

Divers

Poste de secours / Emergency station • Sicherheitsposten / Hulppost
Parking car park • Parkplaatz / Parkeerplaats
Point info / Information point • Informationsstelle / Informatiepunt
Téléski / Drag lift • Skilift / Sleeplift
Télécabine / Chair lift • Sessellift / Stoeljeestift
Camping / Camp site • Camping / Caravanning
Hébergement / Lodging • Unterbringung / Logement
Restauration / Catering • Verpflegung / Restaurant
Bar / Bar • Bar
Toilette / Toilet • Toilette / Toilet
Téléphone / Phone • Telefon / Telefoon
Ferme-Auberge / Farm Hostel • Bauernhof mit fremdenzimmern / Boerderij herberg
Salle Hors-sac / Baggage area • Pickenkraam / Zaal om te picknicken
Abri forestier / Forest shelter • Unterstand im Wald / Boshutje
Point de vue / Point of view • Aussichtspunkt / Uitzicht
Orientation / Orientation • Orientierung / Ligging

Pistes de Ski de Fond

N°	Nom	Point	Distance	Dénivelé
BUSSANG				
4	Piste Blaireau	Larcenaire	3,5 km	+ 120 m
5	Initiation a/r	Larcenaire	3,0 km	+ 90 m
7	Piste Lièvre	Larcenaire	7,5 km	+ 140 m
8	La Lochère a/r	Larcenaire	7,5 km	+ 100 m
9	Piste Castor	Larcenaire	10,0 km	+ 160 m
SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE				
1	La Verte	Rouge Gazon	3,5 km	+ 50 m
2	La Bleue	Rouge Gazon	7,0 km	+ 150 m
3	La Rouge	Rouge Gazon	10,0 km	+ 250 m
VENTRON				
1	Les Buttes pleines	Ermitage Frère Joseph	1,0 km	0 m
5	La Ronde Bruche	Ermitage Frère Joseph	4,0 km	+ 60 m
10	La Fabuleuse	Ermitage Frère Joseph	13,0 km	+ 150 m
RUPT-SUR-MOSELLE				
1	La Chapelle de Beauregard	Chapelle de Beauregard	4,7 km	+ 40 m (Aller)
2	Circuit Graulthalry	Ferme St-Christophe	5,2 km	+ 60 m
	Liaison Fort de Rupt / Graulthalry		0,6 km	+ 10 m

RÈGLES GÉNÉRALES DE CONDUITE

La piste doit être suivie dans le sens du fléchage. Les pistes sont réservées aux skieurs. Même si votre chien est sympathique, il peut gêner les autres et détériorer la trace. Sur les portions de piste à double sens, utiliser la piste de droite, la priorité est au skieur descendant. Tout arrêt doit se faire en dehors des traces. Les pistes ne comportent aucun service d'ouverture ou de fermeture.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Ne surestimez pas vos possibilités. Renseignez-vous sur la météo avant de partir. Méfiez-vous de la nuit qui tombe vite. Emportez des vêtements chauds et quelques vivres. Sachez que sur les pistes, vous engagez votre propre responsabilité. En cas d'accident alertez le service de sécurité des pistes.

En cas d'accident sur les pistes, contactez les postes de secours de chaque domaine. In case of accident on the slopes, please call the emergency station of that area. Bei Unfall auf der Piste kontaktieren Sie bitte der Nothilfe des betreffenden Bereiches. Bij ongeval op de pistes belt u de EHBO-post van dat gebied.

PÉRIODE D'OUVERTURE DES PISTES DE SKI DE FOND

Opening period / Öffnungszeit / Openingsperiode

BUSSANG
Ouvret tous les jours du 15 décembre à fin mars selon l'enneigement de 9h00 à 17h00. Every day from the December 15th until the end of March, depending upon the depth of snow, 9.00 am - 5.00 pm.
Geöffnet täglich von 15. Dezember bis Ende März je nach Schneelage von 9 Uhr bis 17 Uhr. Alle dagen open van 15 maart tot eind maart, afhankelijk van de sneeuwal, van 9.00 uur tot 17.00 uur.

SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE
Ouvret tous les jours de mi-décembre à fin mars selon enneigement de 9h00 à 17h00. Every day, from mid-December to the end of March depending on snow, 9.00 am - 5.00 pm. Jeden Tag von Mitte Dezember bis Ende März je nach Schneehöhe von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr. Elke dag van half december tot eind maart, afhankelijk van de sneeuw, van 9.00 uur tot 17.00 uur.

VENTRON
Ouvret tous les jours de mi-décembre à fin mars selon enneigement. Every day, from mid-December to the end of March depending on snow. Jeden Tag von Mitte Dezember bis Ende März je nach Schnee. Elke dag van half december tot eind maart, afhankelijk van de sneeuw.

Certaines pistes peuvent être temporairement fermées pour raison de sécurité ou pour compétition. Merci de votre compréhension. Some trails may be temporarily closed for safety reasons or due to competitions taking place. Thank you for your understanding. The trails of connection are not regularly groomed. Einige Loipen können u.U. zeitweise geschlossen sein, entweder aus Sicherheitsgründen oder wegen dort statt findender Wettbewerbe. Vielen Dank für Ihr Verständnis. Die Verbindungsloipen sind nicht regelmäßig gestanft. Bepaalde langloipfistes kunnen tijdelijk gesloten zijn omwille van veiligheidsredenen of vanwege een wedstrijd. Bedankt voor uw begrip. De verbindingsloipen worden niet regelmatig onderhouden.

Les + d'une SORTIE AVEC UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

- Il s'occupe du matériel et de la logistique.
- Il assure de la météo, du niveau d'enneigement et de l'itinéraire à suivre avant de partir.
- Il prend connaissance de votre niveau et de vos envies pour choisir l'itinéraire adapté.
- Il est responsable de la sécurité du groupe. Il est équipé, diplômé donc habilité à réagir en conséquence.
- Mais surtout : il connaît le coin comme sa poche et vous fait découvrir le milieu hivernal (zoologie), la faune, ses anecdotes, les histoires de la vallée. Un gros plus que vous n'auriez pas en faisant les raquettes sans lui.
- Il y en a vraiment pour tous les goûts : de la simple découverte de l'activité raquette, à celle demandant accès aux Crêtes Vosgiennes et aux sommets, en passant par l'inoubliable balade nocturne...
- Contacts disponibles auprès des Offices de Tourisme.

AVANT DE PARTIR : Bien préparer sa sortie

Bien se préparer

Comme avant toute activité physique, alimentez-vous correctement au préalable et emmenez avec vous une boisson (chaude ou froide) et de quoi grignoter (barre de céréales par exemple). Pour l'habillage, préférez des vêtements imperméables, mais respirant : ils vous garderont au sec, même en cas de chute, et vous permettront d'évacuer la transpiration. **Notre conseil :** Prévoyez toujours une paire de gants, même par beau temps.

Quelle technique pratiquer ?

Il existe 2 techniques pour faire du ski de fond :
- Le skating : sur la partie lisse de la piste, cette technique s'apparente à celle du roller ; elle est plutôt destinée à des pratiquants déjà débrouillés et offre des sensations de glisse uniques.
- Le pas alternatif : pour pratiquer cette technique, on utilise les rails qui vont guider les skis pour faire une sorte de marche de « marche glissée ». C'est la technique à privilégier pour débuter : on place les skis dans les rails... et c'est parti!
Notre conseil : La quasi-totalité des pistes possède 2 rails côte à côte ; c'est l'idéal pour pouvoir discuter pendant la balade !

Quel matériel utiliser ?

L'idéal pour débuter est de chauffer des skis « à cailloux ». La semelle du ski est en effet sculptée de multiples crans qui permettent de limiter (mais pas d'éviter !) le recul du ski dans les montées. A l'inverse, les cailloux offrent une résistance au glissement, ce qui limite la glisse du ski sur le plat et dans les descentes.
- Il y en a vraiment pour tous les goûts : de la simple découverte de l'activité raquette, à celle demandant accès aux Crêtes Vosgiennes et aux sommets, en passant par l'inoubliable balade nocturne...
Notre conseil : Choisissez les locations de skis en station ; ce sont de vrais pros qui sauront vous équiper avec le matériel qui vous correspond le mieux.

La neige, matière changeante

Les pistes sont préparées tous les jours afin de vous offrir les meilleures conditions de pratique. Toutefois, la qualité de la neige évolue toujours en cours de journée en fonction des conditions météorologiques, de la fréquentation, de l'exposition.
Notre conseil : Renseignez-vous aux départ des pistes, les professionnels des Domaines Nordiques sauront vous conseiller pour profiter au mieux de votre sortie.

Choisir sa piste

Pour commencer, mieux vaut choisir une piste facile, c'est-à-dire une piste verte. Attention, une piste, même facile n'est jamais totalement plate ; si glisser à plat est accessible à tous, c'est la montée et surtout la descente qui exigent un savoir-faire technique.
Notre conseil : Choisissez les locations de skis en station ; ce sont de vrais pros qui sauront vous équiper avec le matériel qui vous correspond le mieux.

Pour apprendre

Notre conseil : N'hésitez pas à faire appel à un moniteur ESF pour acquérir les techniques de base et progresser à votre rythme. Vous profiterez ainsi encore mieux des pistes du ski de fond pour partir à la découverte des Domaines Nordiques des Hautes Vosges.

SECOURS / Help / Rettungsspost / Eerste hulp
BUSSANG • **SAINT-MAURICE-SUR-MOSELLE**

• Numéro d'urgences TEL. 112 • En face de la location Opposite the rent point TEL. + 33 (0) 39 25 23 28

BEFORE LEAVING : Properly prepare for your outing

Properly prepare yourself!

As with any physical activity, be sure to eat and drink well beforehand and bring something with you to drink (hot or cold), as well as to nibble on (a cereal bar, for example). When getting dressed, choose clothing that is water-resistant but breathable. It will keep you dry even if you fall and will help wick away sweat. **Our advice :** Always bring a pair of gloves, even when it's nice out.

What technique should you use ?

There are two techniques for cross-country skiing :
- Skating : used on the smooth part of the trail, this technique is similar to the technique used in roller skating. It is more for cross-country skiers who already have some experience and offers unique sliding sensations.
- Classic : for this technique, you use the tracks to guide the skis and make a sort of "sliding walking" movement. This is the technique beginners should use: you put your skis in the tracks and you're off!
Our advice : Almost all trails will have two parallel sets of tracks, which is great because it lets you chat with someone while you ski!

What equipment should you use ?

The ideal skis for beginners are "waxless" skis. The bottoms of these skis have a textured surface that limits (but doesn't stop) backsliding of the skis on upward slopes. Conversely, the textured surface provides resistance to sliding, limiting the sliding of the skis on flat terrain and downward slopes. This type of ski is perfect for using the classic technique.
Our advice : Get information on the trailhead. The professionals there are familiar with the terrain's skiing areas and will be able to give you advice for getting the most out of your outing.

Choose your trail!

To get started, it's best to choose an easy trail, one marked as a green trail. Be careful : even a trail marked easy is never totally flat. While sliding on flat terrain is doable for everyone, upward and, above all, downward slopes require some technical know-how.

To learn

Our advice : Don't hesitate to turn to an ESF (professionally trained) ski instructor to learn the basic techniques and develop skills at your own pace. By doing so, you will get the best cross-country skiing experience as you explore the Nordic skiing resorts of the Hautes Vosges (Upper Vosges) region.

The ADVANTAGE of a TRIP WITH A MOUNTAIN GUIDE

- He takes care of the material and logistics.
- He looks at the weather forecasts, the snow layer and the route to follow before he leaves.
- He takes note of your level and your wishes to choose the right route.
- He is responsible for the security of the group. He is equipped with the right material, qualified and therefore authorized to respond appropriately.
- But above all, he knows the area like the back of his hand and lets you enjoy the winter environment and the fauna and flora. He tells you the necessary anecdotes and stories and lets you discover the valley.
- A great added value for every trip on the snowshoes.
- There really is something for everyone: from the simple discovery of snowshoeing to the entrance to the Crêtes Vosgiennes and the peaks, to the unforgettable night hike...
- Contacts available at tourist offices.

GENERAL RULES FOR BEHAVIOUR

You should follow the trail in the direction indicated by the arrows. Trails are for the use of skiers only. Even if your dog is friendly, he can get in people's way and damage the trail. On the parts of the trail where skiers come in both directions, use the right-hand track and give way to skiers coming downhill. If you decide to stop, move off the track. Trails are not shown as open or closed.

FOR YOUR SAFETY

Do not overestimate your own abilities. Check the weather forecast before you set out. Remember that night falls quickly. Take some warm clothing and food with you. Please note that you go on the trails at your own risk. In case of accident, alert the safety service on the trails.

