

GUIDE MTB

MORZINE - AVORIAZ

Portes du Soleil





EDITO par Céline Gros, ambassadrice du MTB à Morzine.

Amis vététistes, bienvenue à Morzine et dans les Portes du Soleil, un domaine unique au monde ! Une terre de VTT, comme en attestent les nombreuses compétitions internationales qui s'y déroulent chaque année depuis maintenant 15 ans. Profitez de l'été pour découvrir ce fabuleux domaine grâce à 22 remontées mécaniques performantes et des équipements à la pointe !

Il y en a pour tous les goûts ! Ridez la fameuse piste de DH et le nouveau Bike Park du Pléney, baladez-vous sur les sentiers panoramiques de Super Morzine, découvrez les singles tracks sympas en descente du côté de Morgins ou Champéry... Et surtout profitez des paysages exceptionnels au Lac Vert ou à Mossettes, avec vue sur le Valais, les Dents Blanches, ou faites une pause face au Mont Blanc sur le chemin de la Chapelle de Jacquicourt...

Grâce à ce "mini-guide du MTB", vous bénéficierez de toutes les informations utiles pour faire du VTT sereinement à Morzine. J'en profite pour souligner l'initiative et le travail en accord de tous les acteurs de la station (remontées mécaniques, mairie, office de tourisme, prestataires, magasins de sports...) pour développer cette activité qui est l'une des plus importante dans nos montagnes en été !

Bon ride à tous à Morzine et dans les Portes du Soleil !

Céline Gros

Team Morzine-Avoriaz 74

Rideuse professionnelle, ambassadrice du MTB à Morzine

Vainqueur de la Coupe du Monde de VTT descente 2004 - 3^{ème} aux Championnats du Monde 2004.

SOMMAIRE

- Morzine et les Portes du Soleil Morzine and the Portes du Soleil MTB network p. 4
- Remontées mécaniques Summer lift network p. 6
- Signalétique Signposting p. 8
- Recommandations Useful advice p. 10
- Prévention Safety p. 12
- Avant de partir Before you head off p. 14
- Magasins spécialisés Specialist bike shops p. 16
- Ecoles VTT, accompagnateurs MTB schools, guiding p. 17
- Séjours handisports / Documentation People with disabilities / information p. 18



EDITORIAL by Céline Gros, Morzine's MTB ambassador

Fellow riders, welcome to Morzine and the Portes du Soleil - the one and only! Our mountains are made for MTB and it's no surprise that top-flight international competitions have been held here for the last 15 years. So come on, make the most of this summer and explore this awesome network of trails – there are 22 fast lifts and a modern infrastructure to help you on your way ! There's something for everyone here...whether it's the Pléney's iconic DH or its new Bike Park, or panoramic rides on the Super Morzine sector, you can have a go on some smooth singletracks that head down to Morgins or Champéry... and make sure you get an eyeful of the stunning views from the Lac Vert or Mossettes, high over the Valais, the Dents Blanches peaks, or stop to take in Mont Blanc on the trail called the "Jacquicourt chapel run".

This MTB mini-guide has all the info you need for easy biking in Morzine, so I'd like to take this opportunity to congratulate all those involved in its creation and the collaboration of the resort's major players (lift companies, town hall, tourist office, businesses, sports shops...) in developing MTB – one of our most important summer markets !

Have a good ride in Morzine and the Portes du Soleil!

Céline Gros

Team Morzine-Avoriaz 74

Pro rider, Morzine MTB ambassador - World Cup Champion 2004 - 3rd in 2004 World Championships.

Idées de parcours Route suggestions

- Randonnée : le tour des Portes du Soleil Explorer: the Portes du Soleil tour p. 20
- DH : la PPD du Pléney DH: the Pléney p. 22
- Initiation DH : la verte d'Atray Beginner DH: the Atray green p. 24
- Enduro : le col de Cou Enduro: the Cou pass p. 26
- Rando/Cross Country : la chapelle de Jacquicourt
Explorer/X-country: the Jacquicourt chapel run p. 28
- Découverte : les bords de Dranse Discovery: the river Dranse trail p. 30
- Coordonnées Addresses/useful numbers p. 32



MORZINE ET LE DOMAINE DES PORTES DU SOLEIL

A mi-chemin entre le Mont-Blanc et le Lac Léman, Morzine-Avoriaz est au cœur des Portes du Soleil, l'un des plus grands domaines MTB* au monde. Dans les années 90, Morzine-Avoriaz fut l'une des premières stations à repenser son domaine skiable hiver en domaine MTB l'été (ouverture de la piste de descente du Pléney en 1996). En été, 22 remontées mécaniques équipées pour le transport des MTB vous expédient sur les sommets entre France et Suisse. Dévaler les pentes, randonner ou juste se ressourcer... Tous les vététistes peuvent trouver un chemin ou un sentier leur correspondant. La position centrale de Morzine permet de rejoindre le village par gravité depuis la plupart des remontées mécaniques des Portes du Soleil. On trouve ici une vraie culture du MTB avec une infrastructure adaptée, des magasins spécialisés et un «après-MTB» convivial.

Le domaine MTB des Portes du Soleil en chiffres

12 stations reliées - 22 remontées mécaniques - 650 Km de chemins MTB - 1 tour MTB de 80 Km - 10 bike parks ou espaces aménagés - 15 écoles de MTB - 25 magasins de locations pour le MTB/vente de matériel.

Nouveautés été 2009 à Morzine

- un Bike Park sur le stade du Pléney, à côté de la piste de luge : modules en bois, passerelles de différentes hauteurs, wall ride... les freerideurs vont s'amuser, et il y aura du spectacle dans la station !
- une nouvelle piste verte (la verte d'Atray) pour répondre à la demande des nouveaux convertis. Accès par la télécabine du Pléney.
- 2 zones ludiques, au pied et au sommet du Pléney, particulièrement adaptées aux enfants.
- une signalétique spécifique sur les pistes et sentiers, pour une meilleure visibilité des parcours MTB.

Bons Plans

- Skiez l'hiver, roulez l'été ! Pour les détenteurs d'un forfait saison hiver 2008-2009, le forfait saison été est à - 50 % !
- Le vendredi 26 juin : journée d'ouverture prix spécial... Pour fêter l'ouverture de la saison, le forfait journée Portes du Soleil est à 10 € au lieu de 20 € !



MORZINE AND THE PORTES DU SOLEIL

Between Mont Blanc and Lemman's lake, Morzine-Avoriaz is in the heart of the world's biggest MTB area, the Portes du Soleil.

In the 1990s Morzine-Avoriaz was among the first resorts to think about using the ski area for summer MTB - the Pleney's now iconic DH opened in 1996.

All summer, 22 MTB-friendly lifts are open to take you up to the peaks on the Franco-Swiss border. Race downhill, pedal at your own rhythm or just take it easy... there really is something for all levels of riders here...

As Morzine is in a valley, most of the Portes du Soleil's cycle tracks that start at the top of cable cars and chairlifts lead back down into Morzine. In the village itself, there is a real MTB buzz, with all the necessary services, specialist bike shops with qualified staff, and great 'après-MTB'.

The Portes du Soleil MTB network in numbers

12 linked resort/villages - 22 lifts - 650km of MTB trails - 1 MTB tour over 80km - 10 bike parks or special MTB area - Dozens of downhill runs - 15 MTB schools - 25 specialist MTB hire shops.

New for 2009 in Morzine

- Pleney Bike Park next to the summer sledge run: freeriders can have some fun - and so can spectators at the foot of the mountain!
- a new beginners' DH on the Atray (the green) to encourage learner riders. Access is via the Pleney bubble.
- 2 fun bike zones at the foot of the Pleney and up top, particularly suitable for children.
- dedicated MTB signposting for DH and trails for easier riding.

Useful info

- Ski in the winter, ride all summer! If you have a winter season pass 2008-2009, we'll give you a 50% discount on your summer pass!
- Friday 26 June: cut-price open day offer... We're celebrating the start of the season with a Portes du Soleil liftpass at 10€ instead of 20€!



LES REMONTEES MECANIQUES

La télécabine du Pléney est ouverte du 6 juin au 6 septembre.

L'ensemble du domaine des Portes du Soleil est ouvert du 26 juin au 30 août 2009.

Certaines stations proposent une période d'ouverture plus importante. Renseignements dans les Offices de Tourisme ou aux caisses des remontées mécaniques.

En cas d'orage, les remontées mécaniques peuvent être arrêtées. Renseignez-vous auprès du personnel selon les conditions.

Attention aux horaires de fermeture des remontées mécaniques. Prévoyez le temps nécessaire pour l'itinéraire retour et ne vous faites pas piéger dans une vallée !

Tarifs forfaits MTB Portes du Soleil :

	Adultes	Enfants ¹	Séniors ²
1 jour	20 €	13 €	16 €
2 jours	32 €	21 €	26 €
6 jours	80 €	54 €	64 €
6 jours NC ³	87 €	58 €	69 €
13 jours	100 €	67 €	80 €
Saison	160 €	107 €	128 €

Familles : gratuit à partir du 3^{ème} enfant si achat groupé 2 adultes et 2 enfants.

¹ Tarif «Enfant» : moins de 16 ans - gratuit pour les moins de 5 ans. - ² Tarif «Senior» à partir de 61 ans. - ³ 6 jours non consécutifs.

Les forfaits sont en vente aux caisses des remontées mécaniques.

Pour laver votre vélo :

- A Morzine, une aire de lavage payante est située en bas de la piste permanente de descente du Pléney.
- Dans les autres stations des Portes du Soleil, vous pouvez trouver des aires de lavage, généralement au pied des remontées mécaniques.

Secours :

Composez le 112 avec votre téléphone portable ou contactez le service des pistes de chaque station (Renseignements : Caisses des remontées mécaniques ou directement auprès du personnel des RM).



SUMMER LIFT NETWORK

Pléney cable-car is open from 6th June to 6th Septembre.

The Portes du Soleil summer lift network opens from 26 June-30 August 2009.

Some lifts will remain open for longer. Please enquire at your nearest tourist office.

In case of storm weather, the lifts can be closed. Ask the staff working on the lifts about the conditions.

Beware : Mind the closing schedules of the ski lifts. Do not be trap in a valley!

Tarifs forfaits MTB Portes du Soleil :

	Adult	Children ¹	Senior ²
1 day	20 €	13 €	16 €
2 days	32 €	21 €	26 €
6 days	80 €	54 €	64 €
6 days NC ³	87 €	58 €	69 €
13 days	100 €	67 €	80 €
Season	160 €	107 €	128 €

Families: 3rd child goes free based on 2 adults and 2 children from the same group purchasing liftpasses.

¹ Children: under 16 yrs – under-5s go free. - ² Seniors: from 61yrs. - ³ 6 non-consecutive days.

Passes are available at lift company ticket offices.

Cleaning your bike:

- In Morzine, a cleaning area is situated below the permanent DH track.
- Cleaning areas are normally available at the foot of cable cars/chairlifts in the Portes du Soleil.

Emergency :

By phone : 112.

You can also alert any Bike Park staff (take information at each resort).



Signalétique

Vous trouverez différents panneaux de signalétique VTT à Morzine et dans les Portes du Soleil. Petit tour d'horizon.

A Morzine-Avoriaz :



Les pistes VTT sont balisées avec des panneaux numérotés en bord de piste. La couleur du panneau correspond à la difficulté de la piste (vert, bleu, rouge ou noir).

Les changements de direction sont matérialisés par des flèches directionnelles.



Panneaux indiquant un danger ou un obstacle.

Dans les Portes du Soleil :



Le tour MTB des Portes du Soleil est balisé avec des flèches directionnelles rouges.

Dans les autres stations des Portes du Soleil

Les autres stations des Portes du Soleil ont également leur balisage propre. Soyez vigilants lors de votre itinéraire, notamment après avoir emprunté une remontée mécanique qui vous achemine vers une nouvelle vallée.

Exemple de balisage aux Gets :



Balisage en Suisse :





Signposting

You'll find many MTB signposts in Morzine and the Portes du Soleil.
Below is a guide to the different signposts you'll see.

In Morzine-Avoriaz:



MTB tracks are signposted with numbered panels at the side of the runs.

Panel colour indicates the difficulty level (green, blue, red or black).

Route changes are indicated by arrow markers.



Panels indicating danger or obstacles.

In the Portes du Soleil:



The MTB tour of the Portes du Soleil is signposted with directional red markers.

In other Portes du Soleil resorts

Elsewhere in the Portes du Soleil resorts you'll find different signposting – please bear this in mind when you take a chairlift into another valley...

An example of les Gets MTB signposting:



An example of Swiss MTB signposting:





LA CHARTE MTB

Morzine et les Portes du Soleil travaillent ensemble pour éditer un "code de bonne conduite". Nous vous remercions d'appliquer ces quelques règles pour la bonne entente entre tous les utilisateurs de la montagne. Cette charte est relayée par les magasins, les moniteurs et accompagnateurs de la station. N'hésitez pas à leurs demander des conseils avant de partir rouler ! Vous retrouverez également tous ces conseils dans la charte de la Mountain Bikers Foundation sur www.mountainbikers-foundation.com.

Sur les sentiers, quelques bons réflexes à adopter :

- Portez toujours un casque et des protections appropriées,
- Respectez le code de la route, le balisage, les propriétés privées,
- Portez assistance aux personnes en difficulté (accident ou problème mécanique),

Certains sentiers sont réservés exclusivement à un type de pratique (piétons, VTT, cavaliers), mais la plupart des chemins empruntés par les vététistes sont aussi ouverts à tous. Prudence et courtoisie sont essentielles pour une bonne cohabitation entre tous les usagers !

- Un coup de sonnette pour prévenir les randonneurs de votre arrivée est appréciable.
- Un petit "bonjour" ne coûte rien.
- Surtout, n'effrayez pas les troupeaux, ralentissez à leur approche et refermez bien les barrières derrière-vous.

Dans le village

La passerelle et la rue du Bourg sont deux endroits particulièrement fréquentés par les piétons et les familles :

- Descendez obligatoirement de vélo pour traverser la passerelle ;
- La montée de la rue du Bourg à contresens est interdite. Vous devez descendre et remonter la rue à pied.... ce n'est pas très long et c'est moins fatigant !
- Respectez le mobilier urbain et descendez de vélo dans les escaliers.

Aux remontées mécaniques

Le personnel des remontées mécaniques et des pistes est à votre disposition pour vous renseigner si besoin. N'hésitez pas leur demander des conseils ou des informations sur les horaires des remontées, votre itinéraire, ou encore la météo.

Environnement

Tout vététiste qui se respecte doit être soucieux de l'environnement en ramenant ses déchets. Pour respecter les sentiers, la faune et la flore, évitez le hors piste. Roulez "propre" (éviter les dérapages) pour ne pas laisser de trace de votre passage.

GOOD RIDER CHARTER

Morzine and the Portes du Soleil are working together on a 'good rider charter'. We encourage you to observe these few guidelines so that everyone who uses the mountain can do so happily. This charter is available in shops, from guides and instructors in resort. Don't be afraid to ask their advice before heading out! You'll find all this information online at the Mountain Bikers Foundation : www.mountainbikers-foundation.com.

On the tracks, some reflex of a good bikers in the mountain

- Always wear a helmet and appropriate protection,
- Respect the cross code, the marking out (signposting), urban and private properties,
- Help people with difficulty (accident or mechanical problem),

Some paths are reserved for certain sports (hikers, bike riders, horse riders), but most of the MTB's tracks are open to all disciplines. Caution and respect are essential for a better cohabitation between the different users!

- It's always a good idea to sound your horn so walkers know you're coming.
- Don't forget to warn your arrival to hikers with a nice "Hello", as per the customary usage amongst hikers...
- Most of all, be respectful of herds, slow down when approaching and always close fences behind you.

In the resort

The footbridge and the Rue du Bourg are often particularly busy with pedestrians and families so:

- Please don't ride over the footbridge,
- And please don't ride the wrong way up the Rue du Bourg, or use the pedestrian lane or the pavement – it's not far and much less tiring to walk anyway!
- Respect the urban propertie and go down your bike on stairs.

On the lifts

Please be polite and courteous to lift company staff who load and unload bikes all day. They are an excellent source of information about lifts, tracks or weather, so don't hesitate to ask!

Protecting the hills

A good biker is concerned for the environment by taking back his rubbish. To look after the trails, plants and wildlife, please don't go off-piste. Please ride wisely (don't skid) to leave as little trace as possible of your journey.



PREVENTION

Sur les sentiers ou dans les villages, nous recommandons particulièrement de suivre les consignes du Syndicat National des Moniteurs Cyclistes Français (MCF) et du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports, et de la vie Associative.

SAFETY

On the trails and in resort, we recommend that riders observe guidelines provided by the Syndicat National des Moniteurs Cyclistes Français (MCF) and by the Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports, et de la vie Associative.



PRATIQUANT CONFIRMÉ

«PLUS DE RESPECT, PLUS DE VTT»

TOUS LES CHEMINS NE SONT PAS DES PISTES DE DESCENTE PERMANENTE !

Ne roulez jamais à fond. Signalez votre présence par une sonnette. Ralentissez toujours pour dépasser un groupe de personnes, des chevaux, et soyez courtois...

EXPERIENCED RIDERS

MORE RESPECT MEANS MORE MOUNTAIN BIKING !
FOOTPATHS ARE NOT PERMANENT DOWNHILL COURSES!

Never ride too fast. Ring your bell to let people know you're coming. Always slow down to ride past a group of people walking or on horseback and be polite...



LES TROTTOIRS NE SONT PAS DES AIRES DE JEU !

Respectez le code de la route et les zones piétonnes.

PAVEMENTS ARE NOT PLAYGROUNDS!

Respect the highway code and pedestrian zones.



PRATIQUANT DÉBUTANT

«BIEN PRÉPARÉ, PLAISIR A VTT»

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU PAR RAPPORT AUX DIFFICULTÉS !

Le pilotage sur tout terrain demande un apprentissage...
Ne vous surévaluez pas : progressez lentement mais sûrement, faites appel à un moniteur.



BEGINNER RIDERS

HAVE FUN ON A MOUNTAIN BIKE MAKE SURE YOU CAN COPE WITH THE DIFFICULTIES YOU WILL ENCOUNTER!

Riding over all kinds of terrain requires special technical training. Don't overestimate your capacities! Make your way slowly but surely, if necessary with an instructor.

ÊTES-VOUS BIEN ÉQUIPÉ ?

Un VTT adapté à chaque pratique est nécessaire et des protections sont indispensables en VTT descente.

N'oubliez jamais votre casque ! Des professionnels sont à votre disposition.

ARE YOU PROPERLY EQUIPPED ?

You will need a proper mountain bike to ride over all kinds of terrain and for riding downhill, protective pads are essential! Don't forget your helmet!

Ask a professional if you need help!



www.jeunesse-sports.gouv.fr
www.moniteur-cycliste.com



AVANT DE PARTIR

Avant de partir, suivez ces quelques conseils (issus du V-TOPO Portes du Soleil), ils vous éviteront certainement de mauvaises surprises.

Tenue vestimentaire

On ne vous apprendra rien en disant que vous êtes en montagne !

Ne vous couvrez pas trop quand vous roulez mais prévoyez toujours de quoi vous couvrir, surtout dans les zones d'altitude : polaire ou veste coupe-vent. Bannissez les tenues en coton, incapables d'évacuer la transpiration. Préférez les matières synthétiques, bien plus adaptées à l'effort. L'été il peut faire très chaud même en montagne. Soyez vigilant du côté du ciel, un orage est si vite arrivé. Avec un vêtement adapté, il est possible de rester au sec assez longtemps... Dernière chose, les gants et le casque sont indispensables. Les protections de descente sont largement recommandées sur certains parcours. Pour ceux qui fréquentent de manière assidue les bike parks et les DH permanentes, adoptez la totale !

Matériel

Choisissez un petit sac à dos avec une poche à eau intégrée (minimum 1 L), où l'on peut glisser le matériel de réparation, la carte du secteur, le VTOPO, le portable. Emportez toujours beaucoup d'eau avec vous, c'est capital. Prévoyez aussi une ou deux barres énergétiques qui vous revitalisent en cas de galère... Côté matériel technique, la chambre à air de rechange ainsi que la pompe (et démonte-pneus...) sont indispensables. En plus, il est conseillé d'emporter un outil multi-clef avec dérive-chaîne permettant d'effectuer les petites réparations. Un kit de réparation en cas de crevaisons multiples est le bienvenu. Si la contenance du sac le permet, on pourra se munir d'une petite trousse à pharmacie et d'une couverture de survie. D'une manière générale, essayez quand même de partir le plus léger possible sans toutefois négliger le matériel de sécurité. Emportez toujours quelques euros pour faire une pause appréciable dans les villages ou sur les sentiers.

Matériel de secours

Si la contenance de votre sac le permet, munissez-vous d'une petite trousse à pharmacie et d'une couverture de survie. Pensez au désinfectant en cas de chute, pansements, compresses et spradrap, bande élastoplast, collyre pour les yeux (insectes ou branche d'arbre), crème solaire toujours utile pour les bras et la nuque, etc... Cette liste n'est pas exhaustive et doit complétée selon vos besoins (allergies par exemple) et les lieux où vous roulez.

Dernier conseil, et non des moindres : Consultez la météo

Météo : 32 50 (0,46 €/min) ou auprès des remontées mécaniques ou offices de tourisme.

Ou météo Chamonix : 08.92.68.02.74 (répondeur)

Sur internet : www.chamonix-meteo.com ou www.meteofrance.com ou encore www.meteosuisse.ch pour la partie Suisse des Portes du Soleil.

BEFORE YOU HEAD OFF

Following these simple bits of advice (from the Portes du Soleil V-TOPO booklet) will help you avoid any nasty surprises!

Dress behaviour

We won't teach you anything by saying that you are in the mountains!

Always take protective clothing with you, especially when up high: a fleece or wind-proof jacket. In summer the weather can be very hot, even in the mountains. Do not wear too much when riding. Forget cotton, inappropriate for letting the sweat out. Choose synthetic material, better suited for strenuous sports. Be vigilant and keep an eye on the sky; a storm can arrive very fast. With appropriate clothing, it is possible to stay dry for a long time... Last thing, gloves and helmet are essential. Protection for downhill are widely recommended on certain courses. For those who are fervent fans of bike parks and permanent DH, adopt the total look!

Materiel

Choose a small back bag with built-in water bladder bag (minimum 1 L), where you can put repair equipment, the map, the VTOPO guidebook, and a phone. Always take a lot of water with you, it is essential. Take also one or two energy bars to keep your strength up... On the technical material side, a spare inner tube and pump (and tyre levers...) are essential. Moreover, we advise you to carry a multi-key with derailleur tool for minor repairs. A repair kit in case of multiple punctures is also useful. If the bag is large enough, you can also take a small first-aid kit and a survival blanket. Nevertheless, generally speaking try to carry as little as possible without neglecting the safety material.

First aid

If the bag is large enough, you can also take a small first-aid kit and a survival blanket! Bring disinfecting spray for falls, dressings, compresses and bandaging, medical tape, eye bath (for insect stings or branches) and sunscreen, which is always handy for arms and heads, etc. This list is by no means exhaustive and you should adapt it to your needs (medicine for allergies, for instance) and the type of location you are visiting.

Last tip - but by no means the least important - check the weather!

Weather forecast : 32 50 (0,46 €/min).

Météo Chamonix weather: +33 (0)8 92 68 02 74 (automatic service)

Internet : www.chamonix-meteo.com or www.meteofrance.com or www.meteosuisse.ch for the Portes du Soleil's Swiss side.



MAGASINS DE SPORTS / RENTING MTB

Il est possible de louer du matériel spécifique à chaque type d'activité : balade, rando, freeride ou descente. Certains magasins proposent également des forfaits location de MTB + forfait pour l'accès aux remontées mécaniques.

All kinds of bikes and equipment for rent, for all styles of riding: trekking, freeride or downhill.
Certain shops offer packages which include bike rental and mountain lift-pass.

- ABC... Sports 04.50.38.35.71
www.caribousport.com / abcsp@orange.fr
- Alpine Sports Warehouse 04.50.49.11.57
www.alpinesportswarehouse.com / alpinesportswarehouse@live.com
- François Baud Freeride 04.50.79.09.66
www.francoisbaudski.com / info@francoisbaudski.com
- Le Caribou Sports - Ski Set 04.50.79.02.20
www.caribousport.com / caribou.sport@wanadoo.fr
- Drug Sport Vital - Twinner 04.50.79.22.95
www.dsv-morzine.com / info@dsv-morzine.com
- Felix Ski "Activités Morzine" 06.85.02.37.09
www.activites-morzine.com / info@activites-morzine.com
- Intersport 04.50.79.14.24
www.intersport-morzine.com / info@intersport-morzine.com
- Morz'na Sports 04.50.79.09.63
www.morzine-morzinasport.twiner-sports.com / info@morzna-morzine.com
- Star Ski Sports 04.50.79.18.51
www.star-ski.fr / info@star-ski.fr





Ecoles de VTT, accompagnateurs en montagne, Handisport (Fauteuil Tout Terrain)

Diverses prestations proposées. Toutes disciplines : enduro, freeride, rando, trial...
Cours individuels ou collectifs, initiation ou perfectionnement au pilotage, randonnées découvertes à la journée ou la ½ journée.

Activités encadrées par des moniteurs VTT ou des accompagnateurs en montagne (professionnels brevetés d'Etat). Certains prestataires proposent la location de matériel avec les cours.

MTB Treks, MTB schools, Handisport (Off-road wheelchairs).

Various options to choose. A wide range of MTB activities are organized to include all types of MTB disciplines: endurance, free ride, x-country, trial...

Individual or group lessons, bike riding lessons for all levels - from beginners through to advanced riders, half-day or full day discovery treks.

All activities are accompanied by state qualified bike instructors or trekking guides. Some companies also offer bike rental as well as lessons.

- Bureau des Guides Morzine 04.50.75.96.65
www.bureaudeguides.net / morzine@bureaudeguides.net
- Ecole de VTT Synergie MCF 06.87.39.00.14
www.synergie-vtt.fr / info@synergie-vtt.fr
- Intersport - Ecole VTT 04.50.79.14.24
www.intersport-morzine.com / info@intersport-morzine.com
Location de VTT / Ecole de VTT : initiation, perfectionnement, descente.
- Bureau des Activités de Montagne 04.50.49.48.60
bamorzine@orange.fr - www.indianadventures.com
- Activités Morzine 06.85.02.37.09
www.activites-morzine.com / info@activites-morzine.com
- Relief "La Montagne à l'Authentique" 04.50.75.74.33
http://activiteesmontagne.free.fr / reliefmontagne@tiscali.fr
- Alpi' Rando & VTT 06.19.42.95.57
www.alpirandovtt.com / contact@alpirandovtt.com
- RideAbility 06.62.10.32.77
www.ride-ability.com / ridewithjo@yahoo.com



Séjours Handisport

SYMconcept organise des séjours tout compris pour les personnes handicapées qui viennent en vacances en famille ou entre amis.

Son fondateur, Yohann TABERLET, est membre de l'équipe de France handi-ski. Il propose plusieurs types de séjours, comprenant l'hébergement et **la découverte d'activités "Handi-Concept", parmi lesquelles le FTT (Fauteuil Tout Terrain).**

Les personnes accompagnantes peuvent bien évidemment pratiquer l'activité MTB pour découvrir le domaine de Morzine et des Portes du Soleil.

SYMconcept organize package tours for the handicapped and those accompanying them.

Yohann TABERLET, the "boss", is member of the Handi-ski French team.

A selection of activities is organized, including off-road wheelchairs.

Accommodation in hotels or apartments.

Renseignements / Information:

SYMconcept - 592 route de la Combe à Zore - Chalet «Clair Matin» - 74110 MORZINE

Tél : 00.33.(0)8.11.03.75.09

www.symconcept.com / E-mail : info@symconcept.com

DOCUMENTATION / INFORMATION

• V-Topo Portes du Soleil

53 circuits VTT dans les Portes du Soleil, en français et en anglais.

En vente (16,95 €) à Morzine :

- en librairie
- dans les magasins de sports
- aux caisses du Pléney.

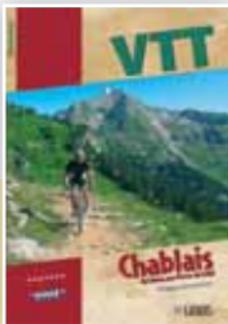
• V-Topo Portes du Soleil booklet

53 MTB circuits in the Portes du Soleil, in French and English.

Available (16,95 €) in Morzine:

- in bookshops
- in sports shops
- at the Pléney lift company.





• VTT en Chablais

41 itinéraires dans le Chablais, dont plusieurs circuits autour de Morzine et dans les Portes du Soleil

En vente (15€) à Morzine :

- en librairie
- dans les magasins de sports de la station.

• MTB in the Chablais

41 routes, with many around Morzine and in the Portes du Soleil.

Available (15€) in Morzine:

- in bookshops
- in sports shops

• Les offices de Tourisme de Montriond, de St Jean d'Aulps ou de la Vallée d'Aulps proposent **des fiches de randonnées**, dont 3 parcours VTT. Ces fiches sont distribuées gratuitement.

• The tourist offices of Montriond, St Jean d'Aulps and the Vallée d'Aulps offer trekking itineraries with 3 MTB routes. These guides are free.



Vous trouverez également **le plan du domaine MTB**, diffusé gratuitement :

- à l'Office de Tourisme
- aux caisses des remontées mécaniques

You will also find a free **MTB map** available:

- at the tourist office
- at lift company ticket offices



IDEES DE PARCOURS / ROUTE SUGGESTIONS

- 6 parcours "Coups de cœur"
- 6 must-do circuits from the V-Topo Portes du Soleil booklet

Randonnée : Le tour des Portes du Soleil

- Une randonnée découverte à faire au moins une fois dans sa vie de vététiste ! Possibilité de faire le tour en 1 ou plusieurs jours, en dormant dans les stations traversées ou dans un refuge ou gîte sur le parcours. Les remontées mécaniques permettent de parcourir de grandes distances dans la journée. 60 à 100km selon les variantes, pour 4500 à 7000 m de dénivelé négatif ! Un parcours unique, sur les traces de la Pass'Portes du Soleil MTB qui a lieu chaque année le dernier week-end de juin.

Tour of the Portes du Soleil

- An explorer ride that every biker should do at least once in their lifetime! The route can be done in a single day or over several days, since you can sleep in the resorts you visit - or in a mountain refuge or holiday cottage. The lift installations make it possible to cover huge distances every day. Distance: 60km - 100km according to your route, with 4500m-7000m downhill!



Mont Tremblant

Monts Rouges



Cœur de cœur de la station
Morzine's must-do circuit

Lac Léman (also of Geneva)



Parcours DH : La PPD de Morzine

-  3,3km, 560m de dénivelé.

Pour descendeurs et freerideurs bien équipés uniquement !

La PPD*, créée en 1996, a été l'une des toutes premières pistes VTT de France. Après avoir accueilli les Internationaux de France de Descente et l'Avalanche Cup (1997 à 2001), elle reste aujourd'hui encore une référence. De nombreux pilotes professionnels viennent s'y entraîner chaque été.

Accessible par la télécabine du Pléney, la piste offre un tracé à la fois ludique et technique pour une longueur de 3300 mètres et un dénivelé de 560 mètres.

Elle comporte un certain nombre de déviations sur les parties les plus difficiles à franchir.

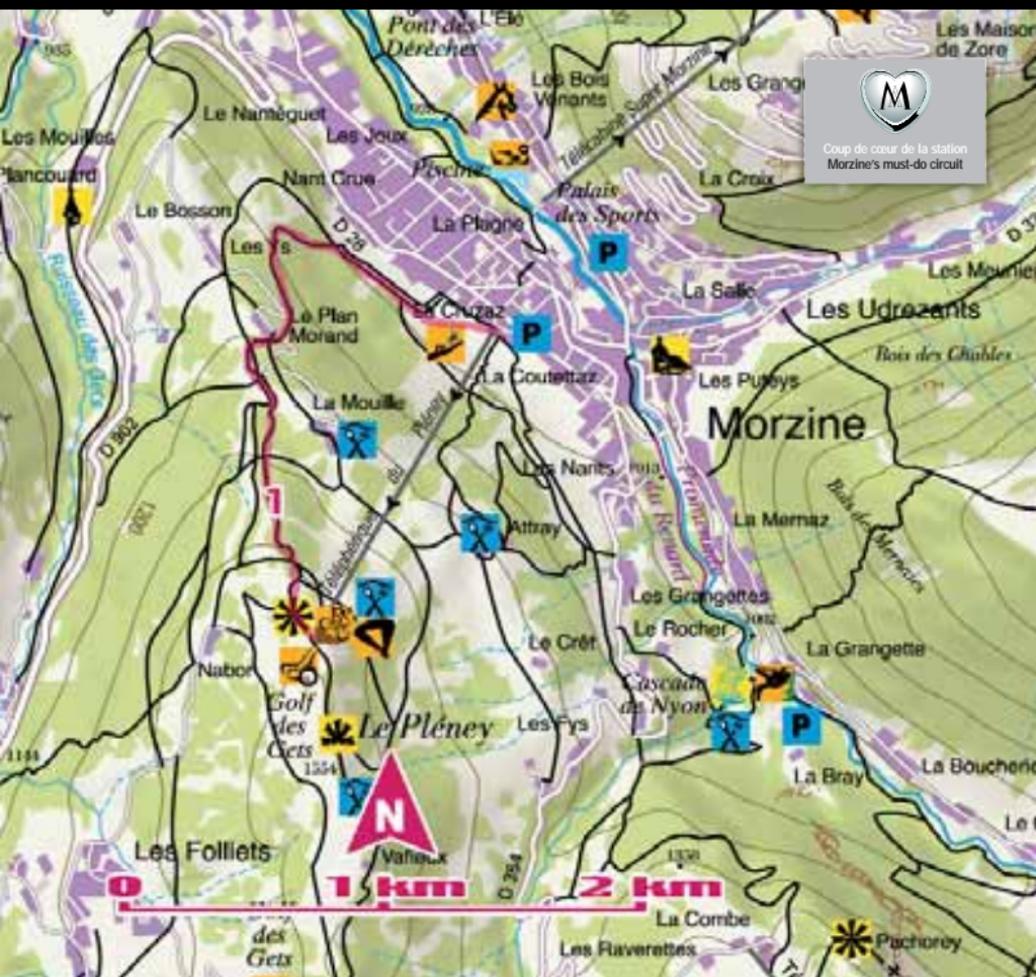
DH: Morzine's permanent DH

- Caution: only for properly equipped downhillers and freeriders!

Pleney's permanent DH (PPD) was created in 1996 and was among one of the first in France. After hosting the International French Descente and Avalanche Cup from 1997-2001, the DH remains a benchmark for MTB riders today. Many pro riders come to train on the hill every summer. With access from the Pleney cable car, the track has fun and technical aspects over a length of 3300m and an altitude differential of 560m.

If you want to take it a little easier, the DH has several detours that cut out the most difficult sections.







Parcours initiation descente : La verte d'Atray

- Cette nouvelle piste a été créée spécialement pour les vététistes débutants et les enfants. Un parcours facile, une faible pente, des virages bien dessinés : tout pour apprendre à piloter et à jouer avec son MTB. Accès par le télécabine du Pléney.
Petit conseil : attachez-vous les services d'un des nombreux moniteurs ou accompagnateurs de la station pour débiter et découvrir cette toute nouvelle piste ludique !

beginners' DH: The Atray green

- With access from the Pléney cable car, this new track was created especially for beginner riders and children. With its simple route, gentle slope and well constructed bends, there's no better way to learn how to ride and have fun on your MTB.
Some advice: book yourself in with one of the resort's many MTB instructors or guides to learn how to ride this great new track!





Coup de cœur de la station
Morzine's must-do circuit





Parcours enduro : le col de Cou

- 🌍 26km, 🏆 bon niveau, ⌚ durée approximative 3 à 4h.

Le col de Cou permet de s'écarter des remontées mécaniques des Portes du Soleil et d'arpenter de grands alpages sauvages. Les vues sur les Dents du Midi sont véritablement à couper le souffle, et la descente sur Morzine (12km depuis le col de Cou) est fantastique ! À découvrir impérativement.

Enduro tour: Cou pass

- 🌍 26km, 🏆 good rider, ⌚ estimated riding time : 3 to 4h

The mountain pass "col de Cou" allows you to stay away from aerial lifts of "Portes du Soleil" and pace wide and wild high mountain pastures. The downhill from the col de Cou to Morzine (12km) is fantastic! Discover it imperatively.





Coup de cœur de la station
Morzine's must-do circuit

Circuit V-Topo
N° 38





Parcours rando/Cross Country :

Le tour de la chapelle de Jacquicourt

- 🌍 24km, 🚴 niveau moyen, ⌚ durée approximative : 2h30 à 3h

Voici une superbe balade avec un panorama grandiose sur le massif du Mont Blanc. Les chemins qui mènent à la chapelle de Jacquicourt sont roulants et agréables. Quant à la descente, c'est un véritable régal ! Au départ du télécabine du Pléney, suivre le tour des Portes du Soleil jusqu'aux Gets. Le circuit est entièrement balisé depuis les Gets.

Cross-country tour: Chapelle de Jacquicourt

- 🌍 24km 🚴 for quite good riders, ⌚ estimated riding time : 2h30 to 3h

Here is a beautiful trek with a breathtaking panoramic view on the "Mont Blanc" mountain range. The trails leading to the chapel are easy riding and pleasant. As for the ride down, it's really a treat !

Starting from the Pléney cable car, follow the "Portes du Soleil" tour to les Gets. This tour is all signposted from les Gets.





Coup de cœur de la station
Morzine's must-do circuit

Circuit V-Topo
N° 31





Parcours découverte : Les bords de Dranse

- 16km, niveau facile, durée approximative : 2h

Cette longue balade facile permet de traverser toute la vallée d'Aulps grâce à un très joli chemin balisé et ombragé en bord de Dranse. Une superbe journée au fil de l'eau, lorsque que la chaleur de l'été bat son plein.

Départ du lac des Mines d'Or, arrivée à St Jean d'Aulps. Retour possible avec le balad'Aulps bus (1€ par personne, gratuit pour les détenteurs du Multi Pass).

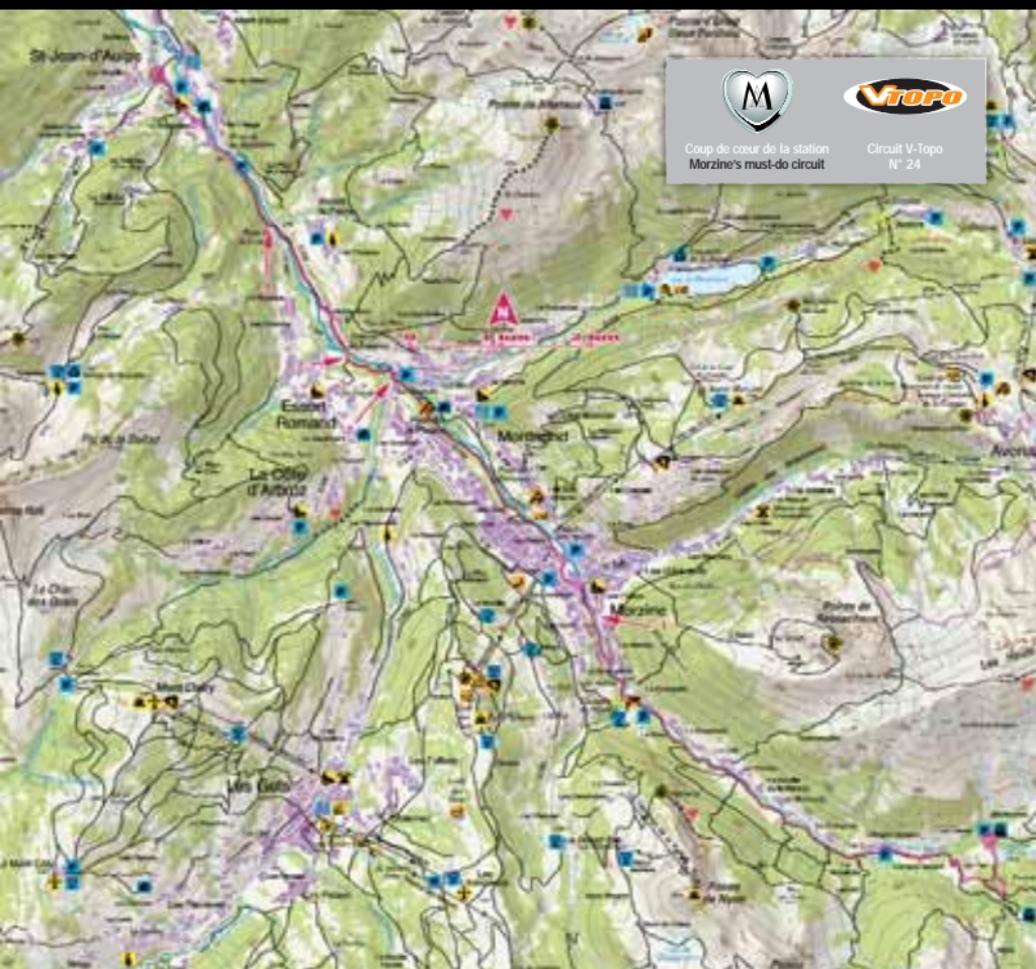
Discovery tour: River Dranse towpath

- 16km, easy ride, estimated riding time : 2h

This long easy stroll allows passing through all of the "Aulps" valley thanks to a beautiful marked and shaded trail along "Dranse" riverbank. Amazing day along the water when the summer heat is at its maximum.

Start from the Mines d'Or lake, arrival in St Jean d'Aulps. Return back to Morzine with the Balad'Aulps bus (1€ per person or free with the Multi Pass card).





Office de Tourisme

+33.(0)450.74.72.72

info@morzine-avoriaz.com

www.morzine-avoriaz.com

Hébergement : Morzine Réservation

+33.(0)450.79.11.57

reservation@morzine-avoriaz.com

www.resa-morzine.com

Remontées mécaniques

+33.(0)450.79.00.38

info@pleney.com

www.pleney.com

