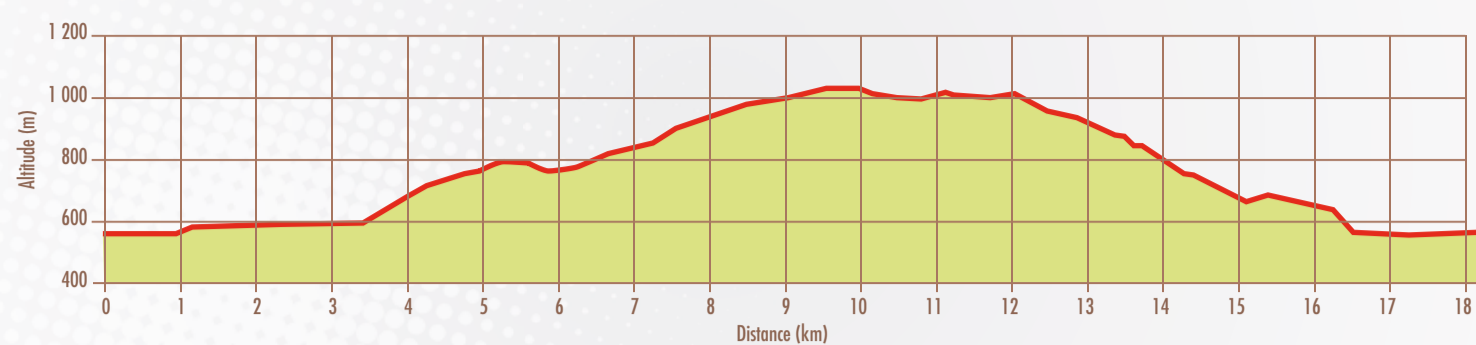


PASSY

1 Plateau d'Assy

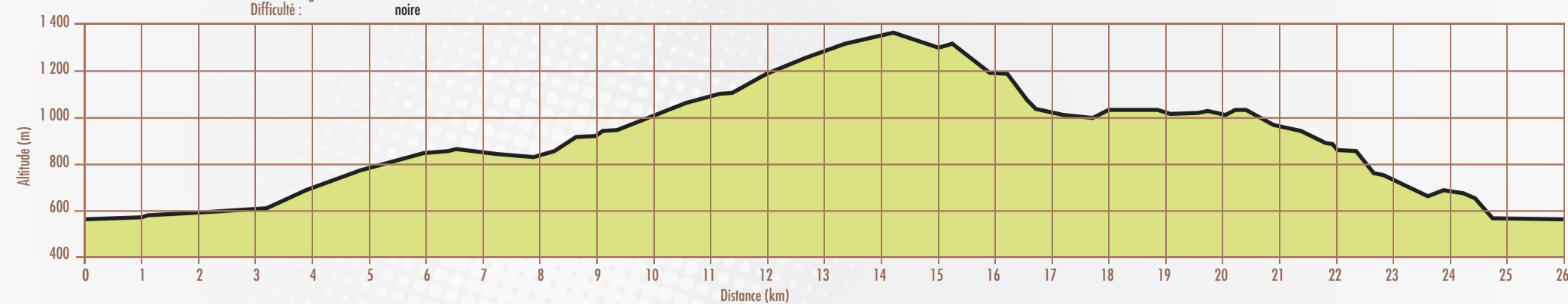
Départ : Parking de Saint-Martin
 Distance : 18,2 km
 Dénivelé positif : 630 m
 Dénivelé négatif : 630 m
 Difficulté : rouge



PASSY

2 Plaine Joux

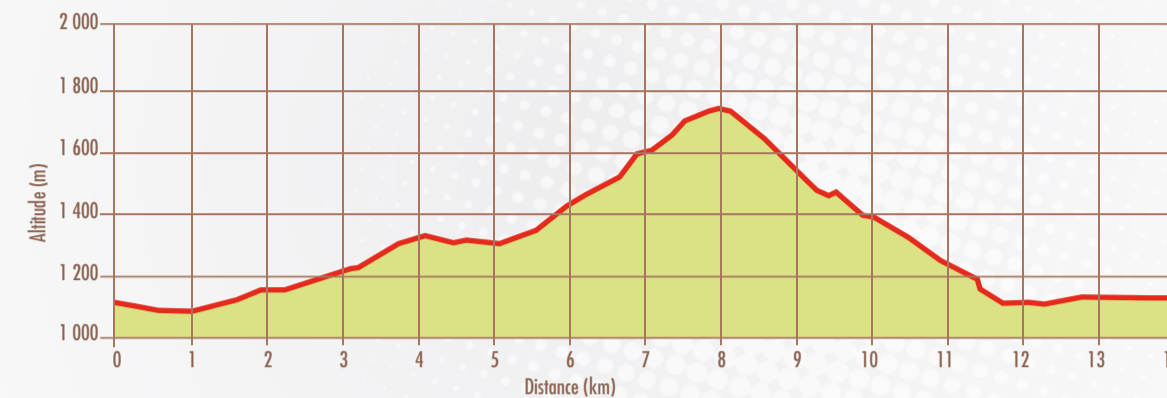
Départ : Parking de Saint-Martin
 Distance : 24 km
 Dénivelé positif : 1020 m
 Dénivelé négatif : 1020 m
 Difficulté : noire



MEGÈVE et DEMI-QUARTIER

44 Le Mont d'Arbois

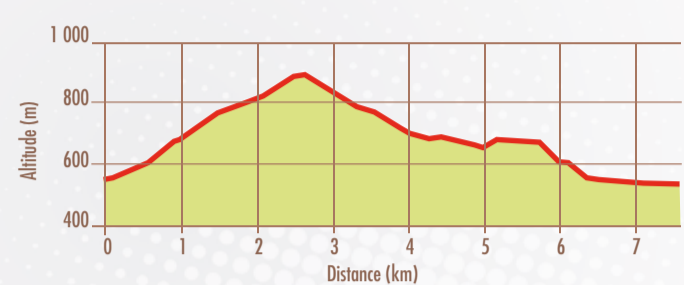
Départ : Télécabine du Juillet
 Distance : 14 km
 Dénivelé positif : 750 m
 Dénivelé négatif : 140 m
 Difficulté : rouge



SALLANCHES et DOMANCY

42 Bois de Fessy

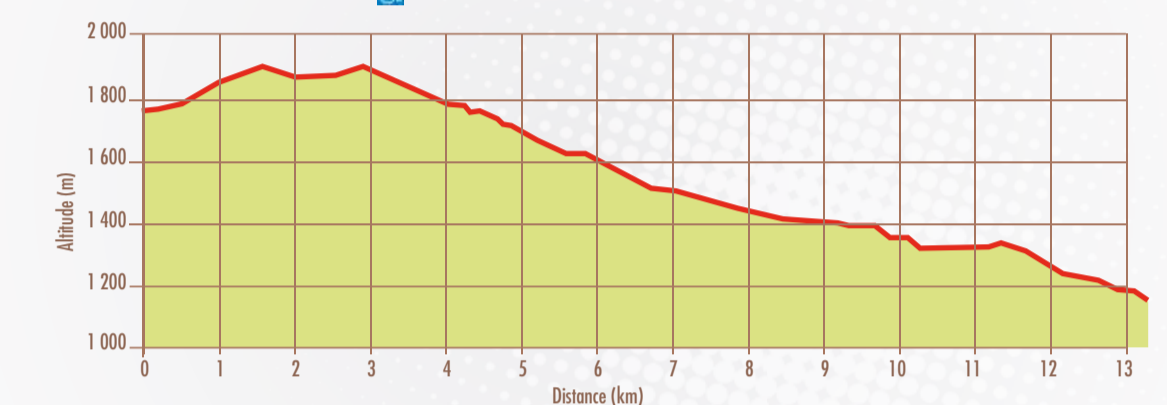
Départ : Pré de Foire
 Distance : 7,5 km
 Dénivelé positif : 370 m
 Dénivelé négatif : 370 m
 Difficulté : rouge



MEGÈVE et DEMI-QUARTIER

52 Tour de Rochebrune

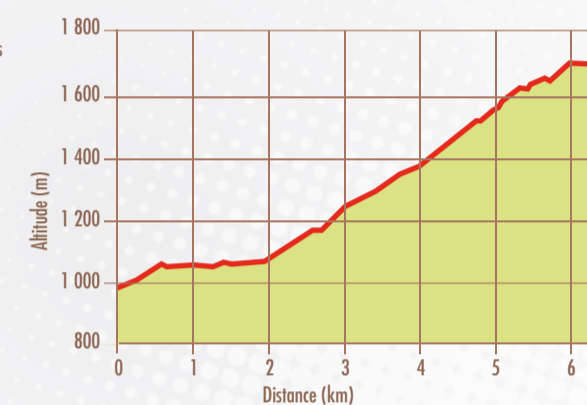
Départ : Téléphérique de Rochebrune
 Distance : 13,3 km
 Dénivelé positif : 780 m
 Dénivelé négatif : 0 m
 Difficulté : rouge



SALLANCHES et DOMANCY

43 Chalets de Cœur

Départ : Parking des Varins
 Distance : 6,3 km
 Dénivelé positif : 180 m
 Dénivelé négatif : 830 m
 Difficulté : rouge



SALLANCHES et DOMANCY

48 Refuge de Vèran

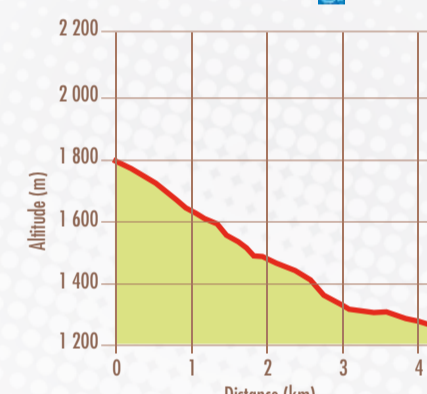
Départ : Parking de Saint-Martin
 Distance : 7,5 km
 Dénivelé positif : 830 m
 Dénivelé négatif : 1180 m
 Difficulté : noire



MEGÈVE et DEMI-QUARTIER

54 Les Montagnes d'Arbois

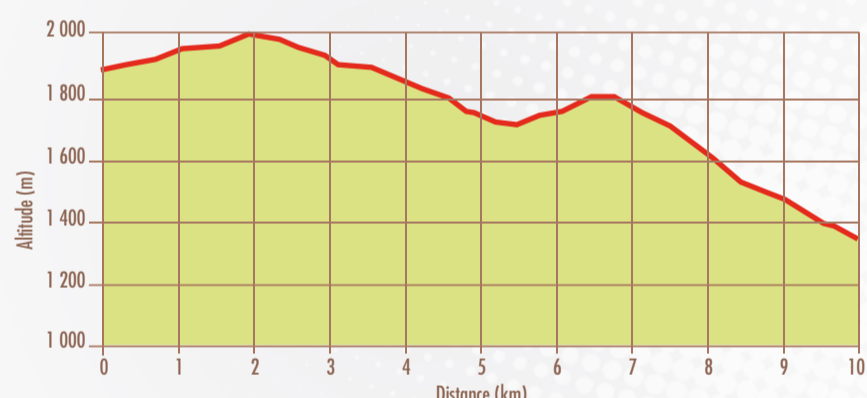
Départ : Mont d'Arbois
 Distance : 4,3 km
 Dénivelé positif : 0 m
 Dénivelé négatif : 540 m
 Difficulté : rouge



LES CONTAMINES-MONTJOIE

4 Boucle de Besoins

Départ : TC de la Gorge
 Distance : 10 km
 Dénivelé positif : 190 m
 Dénivelé négatif : 830 m
 Difficulté : rouge



SAINT-GERVAIS

W Wizz

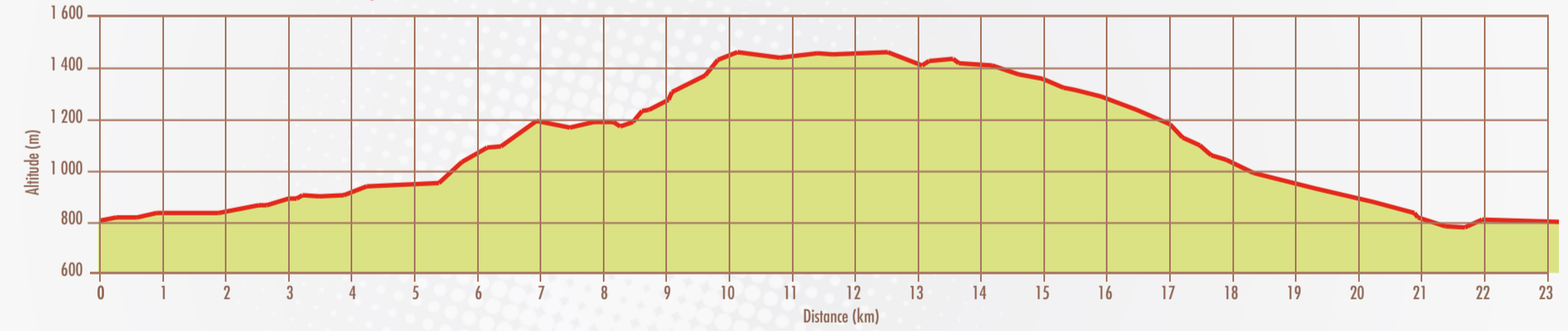
Départ : Mont d'Arbois
 Distance : 5,4 km
 Dénivelé positif : 18 m
 Dénivelé négatif : 259 m
 Difficulté : bleue



SAINT-GERVAIS

2 GRAND TOUR VAE

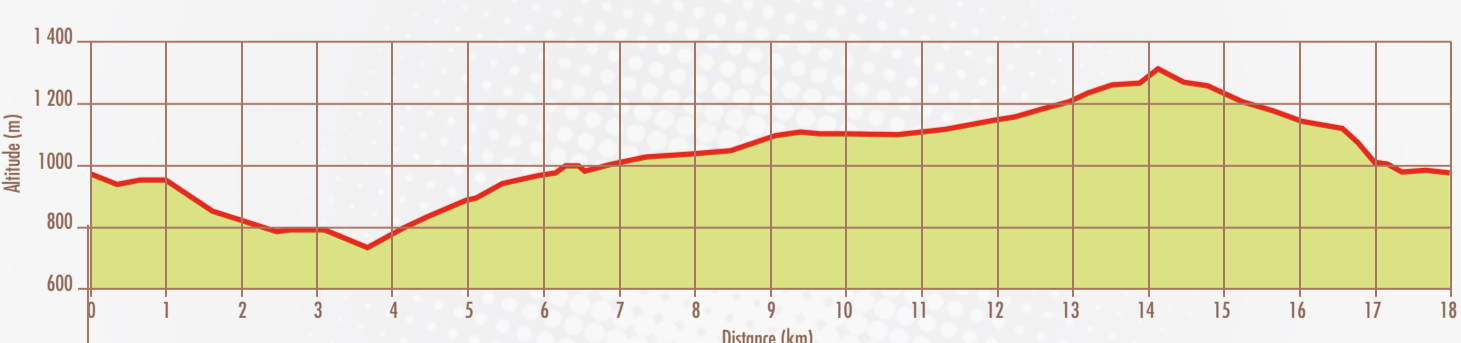
Départ : Saint Gervais
 Distance : 23,2 km
 Dénivelé positif : 842 m
 Dénivelé négatif : 779 m
 Difficulté : rouge



COMBLOUX

33 Boucle du Petit Bois

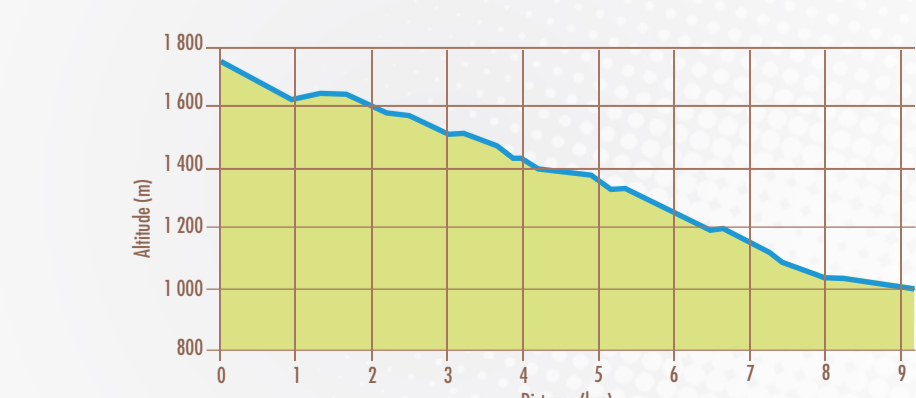
Départ : OT de Combloux
 Distance : 18,2 km
 Dénivelé positive : 773 m
 Dénivelé négative : 773 m
 Difficulté : rouge



PRAZ-SUR-ARLY

21 Le Leutz

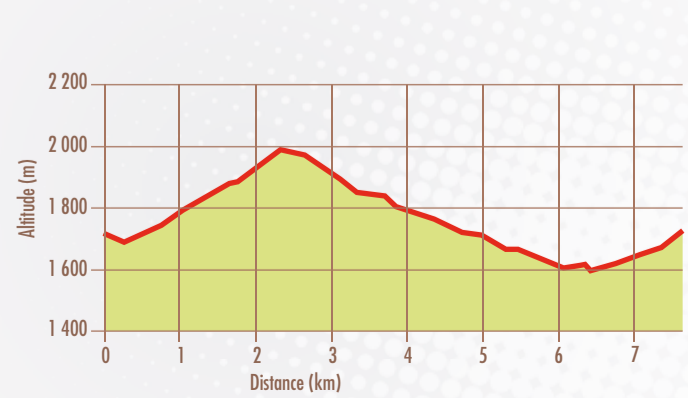
Départ : TS du Crêt du Midi
 Distance : 9,3 km
 Dénivelé positive : 60 m
 Dénivelé négative : 770 m
 Difficulté : bleue



PRAZ-SUR-ARLY

36 Ban rouge

Départ : TS du Crêt du Midi
 Distance : 7,5 km
 Dénivelé positive : 420 m
 Dénivelé négative : 420 m
 Difficulté : rouge



LES 13 COMMANDEMENTS DU BON VÉTÉTISTE

- 1 Respectez le code de la route et les piétons. Les piétons sont prioritaires. *Observe the traffic and pedestrians. Pedestrians have priority.*
- 2 Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et le respect des propriétés privées. *Follow the marked trails for your safety and respect private property.*
- 3 Portez un casque et des protections adéquates. *Wear a helmet and proper protective equipment.*
- 4 Équipez votre VTT d'un équipement sonore. *Equip your bike with a horn.*
- 5 Prudence et courtoisie lors de dépassement ou de croisement de randonneurs. *Caution and courtesy when overtaking or crossing hikers.*
- 6 Roulez avec du matériel adapté et contrôlé. *Ride with appropriated and controlled equipment.*
- 7 Ne surestimez pas vos capacités. Restez maître de votre vitesse. *Do not overestimate your abilities, stay in control of your speed.*
- 8 Prévoyez ravitaillement et matériel de réparation. *Plan supplies and repair equipment.*
- 9 Attention aux engins agricoles et forestiers. *Beware of agricultural machinery and forestry.*
- 10 Prenez connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et de la météo, ne prenez pas de risques inutiles. *Know in advance of difficulties, much of the route chosen, do not take unnecessary risks. Check the weather before you go.*
- 11 Respectez l'environnement : gardez vos déchets, reformez les barrières, soyez discrets. *Respect the environment : keep your trash, close the gates, be discreet.*
- 12 Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage et emmenez un téléphone portable. *If you go alone, leave your itinerary with your surroundings and take a cell phone.*
- 13 Tous les itinéraires sont balisés et doivent être empruntés dans le bon sens. *All itineraries are marked and must be used in the right direction.*

SÉCURITÉ SECURITY

Secours
 Appelez le 18 ou le 112
 For emergency assistance please call 18 or 112
 Maîtrisez votre vitesse et restez vigilant en permanence
 Remember to control your speed and stay alert at all times
 Les piétons sont prioritaires sur tous les itinéraires
 Pedestrians have priority on all routes

VOS CONTACTS AU PAYS du MONT-BLANC

OFFICE DE TOURISME DES CONTAMINES-MONTJOIE
 18, route de Notre-Dame de la Gorge - 74170 Les Contamines-Montjoie
 Tél. +33 (0)4 50 47 01 58 - Fax +33 (0)4 50 47 09 54
 info@lescontamines.com www.lescontamines.com

OFFICE DE TOURISME DE PASSY
 35, place du Dr. Joly - 74190 Passy
 Tél. +33 (0)4 50 58 80 52 - Fax. +33 (0)4 50 93 83 74
 info@passy-mont-blanc.com www.passy-mont-blanc.com

OFFICE DE TOURISME DE SALLANCHES
 32, quai Hôtel de Ville - 74700 Sallanches
 Tél. +33 (0)4 50 58 04 25 - Fax. +33 (0)4 50 58 38 47
 tourisme@sallanches.com www.sallanches.com

OFFICE DE TOURISME DE CORDON
 Place du Mont-Blanc - 74700 Cordon
 Tél. +33 (0)4 50 58 01 57 - info@cordon.fr www.cordon.fr

OFFICE DE TOURISME DE COMBLOUX
 BP. 38 - 74920 Combloux
 Tél. +33 (0)4 50 58 60 49 - Fax +33 (0)4 50 93 33 55
 info@combloux.com www.combloux.com

OFFICE DE TOURISME DE SAINT-GERVAIS
 Maison de Saint-Gervais
 43 rue du Mont-Blanc
 74170 Saint-Gervais les bains
 Tél. +33 (0)4 50 47 76 08
 Fax +33 (0)4 50 47 75 69
 tourisme@saintgervais.com www.saintgervais.com

MAIRIE DE DEMI-QUARTIER
 28, place de l'Église - 74120 Megève
 Tél. +33 (0)4 50 21 23 12
 Fax +33 (0)4 50 58 74 93
 www.demi-quartier.fr

OFFICE DE TOURISME DE MEGÈVE
 70, rue Monseigneur Conseil - 74120 Megève
 Tél. +33 (0)4 50 21 27 28
 Fax +33 (0)4 50 93 03 09
 megeve@megeve.com www.megeve.com

OFFICE DE TOURISME DE PRAZ-SUR-ARLY
 54, route du Val d'Arly - 74120 Praz-sur-Arly
 Tél. +33 (0)4 50 21 90 57
 info@prazsurarly.com www.prazsurarly.com

MAIRIE DE DOMANCY
 419, route de Letraz - 74700 Domancy
 Tél. +33 (0)4 50 58 14 02
 Fax +33 (0)4 50 91 21 11
 www.domancy.fr