

Traill sur neige à Pratz de Lys Sommand Snow trail running at Pratz de Lys Sommand

Dans le cadre d'un partenariat avec Trac de Trail, Pratz 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 tracés GPS sont disponibles.

www.tracedetrail.fr/prazdelys-sommand

Nouvelle App: Territoire de Trail - Pratz de Lys Sommand

- Cartes IGN embarquées dans l'appli, accessibles sans aucune connexion réseau
- Grilles 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 chrono et ses commentaires

2 snow trail running routes to discover with the smartphone app "Pratz 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



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 Pratz 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 Pratz de Lys Sommand. Ne empruntez jamais les pistes de ski de fond, ski alpin et itinéraires de chiens de traîneau, 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 Pratz de Lys-Sommand area.

Bonne balade! / Enjoy!



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

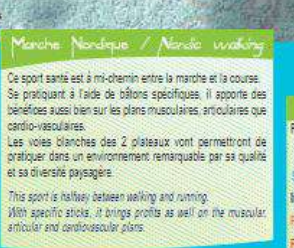
Entre les Jorasses et la Tignes, la Ramaz est un itinéraire panoramique pour découvrir les plateaux de Pratz de Lys et de Sommand. L'itinéraire est sécurisé par la Route Départementale 100. Pour des raisons de sécurité, l'itinéraire pourra être momentanément fermé au public. Info au centre Office de Tourisme.



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

5 voies blanches accessibles pour 15 km de découverte: 3 itinéraires / 15 km

La Fat Bike n'est pas autorisée sur la traversée de la Ramaz (n°4, 40 et 4 entre "Ramaz" et "Mollettes") et le plateau de Gron (n°9).



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-respiratoires.

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 cardio-respiratory plans.

Les numéros de téléphone utiles Useful phone numbers

Pratz de Lys Sommand Tourisme	Pratz de Lys	Sommand
+33(0)4 60 34 26 06	+33(0)4 60 34 26 06	+33(0)4 60 34 02 72
Salle hors-sac	+33(0)4 60 34 21 20	+33(0)4 60 34 38 83
Infos météo - services	+33(0)4 60 34 26 06	+33(0)4 60 34 24 43
Poste de secours	+33(0)6 91 44 68 44	+33(0)6 70 94 00 93
Pompiers		

Voies Blanches Secteur de Pratz de Lys

Activités	IP	Nom	Difficulté	Distance	Temps
		Boucle découverte du Centre de la Station	Facile	4,0 km	1:30 à 2:00
		Boucle de Molli	Facile	4,0 km	1:15 à 1:30
		Boucle de Gron	Plus difficile	4,8 km	1:40 à 2:00

Jonction Pratz de Lys - Sommand

Activités	IP	Nom	Difficulté	Distance	Temps
		Pratz de Lys - La Ramaz (Collet - retour)	Plus difficile	4,0 km	1:30 à 2:00
		La Traversée de la Ramaz (Collet - retour)	Difficile	10,0 km	3:15 à 3:45
		Sommand - La Ramaz (Collet - retour)	Plus difficile	8,0 km	2:00 à 2:30
				0,7 km	

Suggestion: Les itinéraires qui se croisent peuvent être combinés à la jonction du Centre de la Station.

Secteur de Sommand

Activités	IP	Nom	Difficulté	Distance	Temps
		Boucle de l'Anquet	Très facile	2,0 km	0:35 à 1:00
		Boucle des sapins	Facile	1,8 km	0:30 à 0:50
		Moche - l'Anquet (Collet - retour)	Plus difficile	4,8 km	1:40 à 2:00

Activités / Activities

IP Facile Plus difficile

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station

Le Centre de la Station