



TANINGES - MIEUSSY  
Praz de Lys Sommand



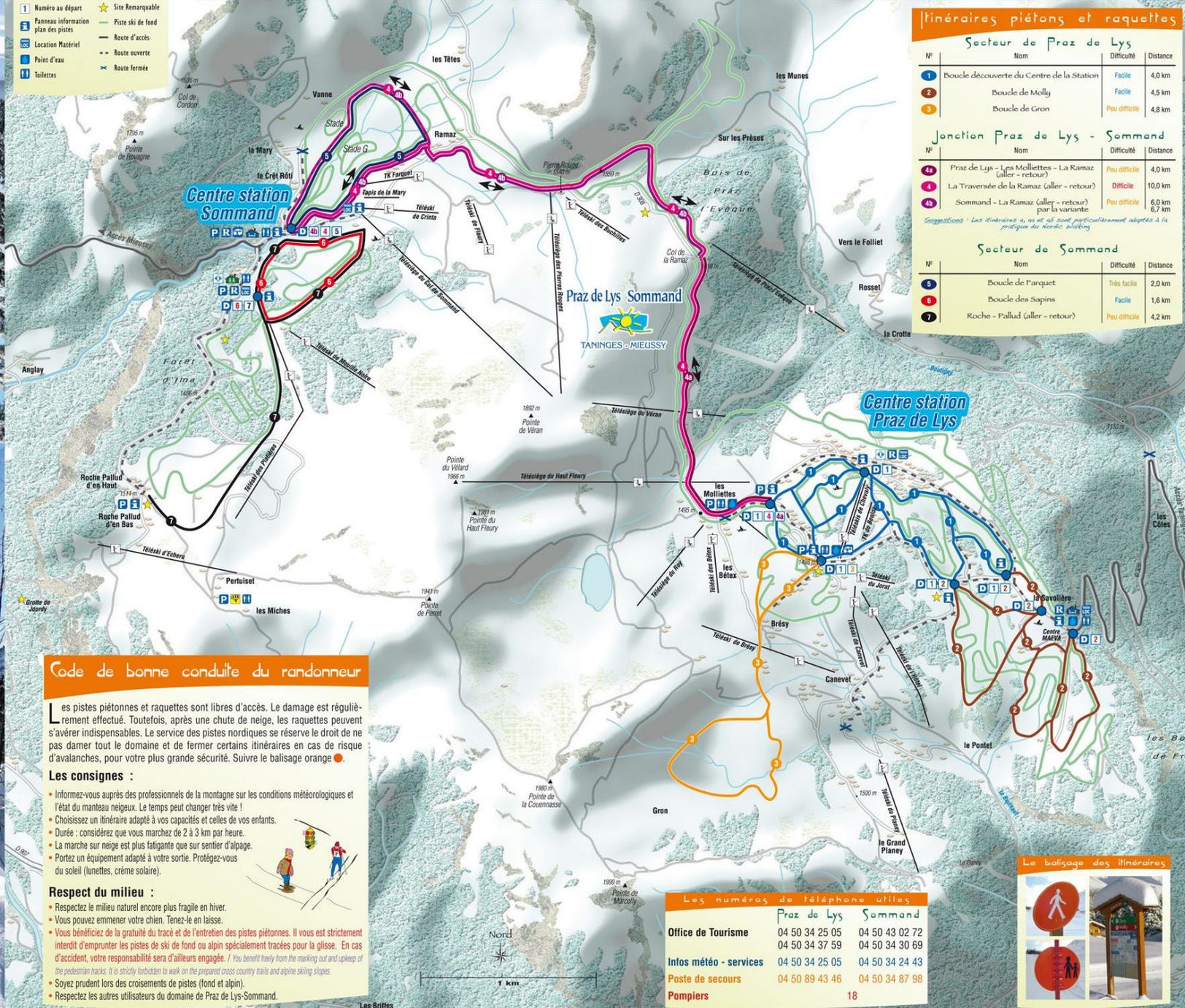
Praz de Lys Sommand  
TANINGES - MIEUSSY

NOUS CONTACTER :  
OT TANINGES - Tél. 04 50 34 25 05 - accueil@taninges-prazdelys.com  
OT PRAZ DE LYS - Tél. 04 50 34 37 59 - Ouvert en saison d'été et d'hiver  
OT MIEUSSY - Tél. 04 50 43 02 72 - ot.mieussy@wanadoo.fr  
OT SOMMAND - Tél. 04 50 34 30 69 - Ouvert saison hiver uniquement.

www.prazdelys-sommand.com

### Légende

	Caisse		Salle hors-sac
	Poste de secours		Salle polyvalente
	Parking		Camping-car
	Office de Tourisme		Luge
	Point de départ pistes piétones et raquettes		Téléski
	Départ pistes de ski		Télésiège
	Numero au départ		Site Remarquable
	Panneau information plan des pistes		Piste ski de fond
	Location Matériel		Route d'accès
	Point d'eau		Route ouverte
	Toilettes		Route fermée



### Itinéraires piétons et raquettes

N°	Nom	Difficulté	Distance
<b>Secteur de Praz de Lys</b>			
1	Boucle découverte du Centre de la Station	Facile	4,0 km
2	Boucle de Mollly	Facile	4,5 km
3	Boucle de Gron	Peu difficile	4,8 km
<b>Jonction Praz de Lys - Sommand</b>			
N°	Nom	Difficulté	Distance
4b	Praz de Lys - Les Molliettes - La Ramaz (aller - retour)	Peu difficile	4,0 km
4	La Traversée de la Ramaz (aller - retour)	Difficile	10,0 km
4b	Sommand - La Ramaz (aller - retour) par la variante	Peu difficile	6,0 km
			6,7 km
<i>Spécificités : Les itinéraires 4, 4a et 4b sont particulièrement adaptés à la pratique du Nordic walking</i>			
<b>Secteur de Sommand</b>			
N°	Nom	Difficulté	Distance
5	Boucle de Farquet	Très facile	2,0 km
6	Boucle des Sapins	Facile	1,6 km
7	Roche - Pallud (aller - retour)	Peu difficile	4,2 km

### Code de bonne conduite du randonneur

Les pistes piétones et raquettes sont libres d'accès. Le damage est régulièrement effectué. Toutefois, après une chute de neige, les raquettes peuvent s'avérer indispensables. Le service des pistes nordiques se réserve le droit de ne pas damer tout le domaine et de fermer certains itinéraires en cas de risque d'avalanches, pour votre plus grande sécurité. Suivre le balisage orange.

### Les consignes :

- 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).

### Respect du milieu :

- Respectez le milieu naturel encore plus fragile en hiver.
- Vous pouvez emmener votre chien. Tenez-le en laisse.
- Vous bénéficiez de la gratuité du tracé et de l'entretien des pistes piétones. Il vous est strictement interdit d'emprunter les pistes de ski de fond ou alpin spécialement tracées pour la glisse. En cas d'accident, votre responsabilité sera d'ailleurs engagée. (You benefit freely from the marking out and upkeep of the pedestrian tracks. It is strictly forbidden to walk on the prepared cross-country trails and alpine skiing slopes.)
- Soyez prudent lors des croisements de pistes (fond et alpin).
- Respectez les autres utilisateurs du domaine de Praz de Lys-Sommand.

### Les numéros de téléphone utiles

	Praz de Lys	Sommand
Office de Tourisme	04 50 34 25 05	04 50 43 02 72
	04 50 34 37 59	04 50 34 30 69
Infos météo - services	04 50 34 25 05	04 50 34 24 43
Poste de secours	04 50 89 43 46	04 50 34 87 98
Pompiers	18	

