

VTT

Mountainbike | Mountain bike



VTT POUR TOUS

Le VTT en montagne n'est pas seulement réservé aux initiés. Une famille avec des enfants dès 7 ans peut trouver des tracés adaptés. Cette brochure a pour objectif de vous présenter les nombreuses possibilités en VTT dans la région de Nendaz avec, en particulier, deux parcours spécialement dédiés aux **familles**. Ces deux itinéraires débutent à Tracouet (2200m) au sommet de la télécabine et sont balisés à l'aide de panneaux officiels. Pour vous aider, ils sont illustrés dans cette brochure par des photos (pp. 3-8).

Découvrez également le nouveau Tour de la Printse (p. 9) et le Tour du Mont-Fort (p. 10), ainsi que huit **parcours balisés**.

Testez encore nos parcours adaptés au **VTT électrique**. 🚲

Avant de démarrer, nous vous invitons à consulter nos recommandations en page 13.

Amusez-vous bien et bonne route.

MOUNTAINBIKE FÜR ALLE

Mountainbiken in den Alpen ist nicht nur für Vollblüter reserviert. Eine Familie mit Kindern ab 7 Jahren findet bei uns familienfreundliche Strecken.

Diese Broschüre präsentiert Ihnen mehrere abwechslungsreiche Mountainbikerouten verschiedener Niveaus der Region Nendaz, im Besonderen, die zwei auserwählten **Familienstrecken**. Beide Familien-Bikerouten beginnen bei der Bergstation Tracouet (2200m) und sind mit den offiziellen Bezeichnungen markiert. Um Ihnen zu helfen, sind die beiden Strecken in dieser Broschüre mit Fotos illustriert (S. 3-8).

Entdecken Sie ebenfalls die neuen Mountainstrecken «Tour de la Printse» (S. 9) und «Tour du Mont-Fort» (S. 10), wie auch die acht weiteren **markierten Strecken**.

Testen Sie unsere angepassten **Elektrobike** Touren. 🚲

Bevor Sie sich auf den Weg machen, bitten wir Sie unsere Empfehlungen auf der Seite 13 nach zu lesen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass und eine schöne Fahrt.

MOUNTAIN BIKE FOR EVERYBODY

Biking in the mountains is not only reserved for experts. Families with children of 7 years and over can also find an adapted circuit. The aim of this brochure is to present you with various excursions that you can take part in within the region of Nendaz with, in particular, two tracks specially designed for **families** mind. These two itineraries start from Tracouet (2200m) at the top of the cable car and are marked out with official signposts. To help you, they are illustrated in this brochure (p. 3-8).

You can also discover the Printse Tour (p. 9) and the Mont-Fort Tour (p. 10), as well as 8 other **marked tracks**.

Try our paths adapted for **electric bikes**. 🚲

Before setting out, please consult the recommendations on page 13.

Have fun and have a good mountain bike ride.



Tracouet - Balavaux



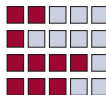
TRACOUET - PRARION - HAUTE-NENDAZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



1. Longer le restaurant...
Dem Restaurant entlang gehen...
Go along the restaurant...



2. ...descendre à droite
du télésiège
...auf der rechten Seite
der Sesselbahn vorbeifahren
...go down at the right
of the chairlift



3. Suivre la route principale
Der Hauptstrasse folgen
Follow the main road



4. Prendre à gauche à l'intersec-
tion, direction Prarion
Bei der Kreuzung links abbiegen,
Richtung Prarion
Turn left at the crossing,
direction Prarion



5. Passer la barrière
(peut être fermée!)
Überqueren der Barriere
(kann geschlossen sein!)
Cross the gate (can be closed!)



6. Restaurants d'alpage
Alphütten Restaurants
Alpine restaurants



7. Direction Prarion
Richtung Prarion



8. Suivre la route principale
Der Hauptstrasse folgen
Follow the main road



9. Descente sur Prarion
Abfahrt Prarion
Go down towards Prarion



10. Suivre la route principale
Der Hauptstrasse folgen
Follow the main road



11. Direction Haute-Nendaz
Richtung Haute-Nendaz



12. Suivre la route principale
Der Hauptstrasse folgen
Follow the main road



13. Attention,
direction Haute-Nendaz
Achtung:
Richtung Haute-Nendaz
Warning,
direction Haute-Nendaz



14. Suivre la route principale
Der Hauptstrasse folgen
Follow the main road



15. Suivre la route principale
Der Hauptstrasse folgen
Follow the main road



16. Monter la route,
direction Haute-Nendaz
Die Strasse hochfahren,
Richtung Haute-Nendaz
Climb the road,
direction Haute-Nendaz



17. Tout droit,
direction Haute-Nendaz
Geradeaus,
Richtung Haute-Nendaz
Straight on,
direction Haute-Nendaz



18. Tout droit jusqu'à la télécabine
Geradeaus bis zur Gondelbahn
Straight on to the skilift



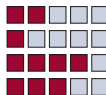
TRACOUET - SIVIEZ - HAUTE-NENDAZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

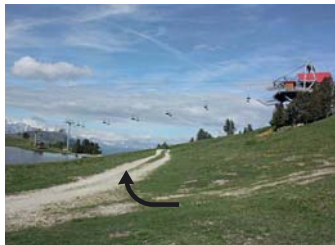
DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



1. A la sortie de la télécabine,
aller tout droit
Beim Aussteigen der Gondelbahn
geradeaus gehen
At the exit of the lift,
cycle down to the lake



2. Arrivé sur le lac, prendre
le chemin à droite
Beim See der Strasse
auf der rechten Seite folgen
When you are on the lake,
follow the track on your right



3. Suivre le chemin principal
Dem Hauptweg folgen
Follow the main road



4. A l'intersection, continuer
tout droit, direction Sofleu
Bei der Kreuzung geradeaus
in Richtung Sofleu weitergehen
At the crossing, turn right,
direction Sofleu



5. Descendre vers la gauche
Links hinunterfahren
Go down on the left



6. Poursuivre sur le chemin
principal
Auf der Hauptstrasse
weiterfahren
Follow the main road



7. Continuer à descendre
Immer weiter hinunterfahren
Keep on cycling down



8. Rester sur le chemin principal
Auf dem Hauptweg bleiben
Stay on the main road



9. Suivre le chemin principal
Dem Hauptweg folgen
Follow the main road



10. ATTENTION
bifurcation importante.
Prendre à droite direction Siviez
ACHTUNG, wichtige Kreuzung.
Rechts abbiegen Richtung Siviez
WARNING, turn right at the
crossing, direction Siviez

Possibilité ici de retourner sur Haute-Nendaz. Dans ce cas, prendre vers la gauche et suivez les panneaux Haute-Nendaz.

Hier besteht die Möglichkeit nach Haute-Nendaz zurückzufahren. In diesem Fall, auf die linke Seite abbiegen und den Schildern Haute-Nendaz folgen.

Possibility to return to Haute-Nendaz. Go left and follow the sign Haute-Nendaz.



11. Continuer sur le chemin de droite
Auf dem Weg rechts weiterfahren
Follow the road on the right



12. Après la barrière,
descendez à gauche
Nach der Barriere,
links hinunterfahren
After the gate,
go down on the left



13. Monter par la route
environ 500 m
Die Strasse ca. 500 m
hinauffahren
Climb the road for around 500 m



14. Arrivée à Siviez
Ankunft in Siviez
Arrival at Siviez

15. Retour: par la route goudronnée (plus rapide et plus facile). Attention, la route est ouverte au trafic. OU en suivant le chemin inverse (un peu plus long).
Rückfahrt: auf der asphaltierten Strasse: viel schneller und viel einfacher. Achtung, die Strasse ist nicht verkehrsfrei. Oder dem Weg in Rückwärtsrichtung folgen: Die Rückfahrt dauert hingegen etwas länger.
Return trip: on the Road: easier and quicker. Road open to cars. OR careful, on the same track: it will be a bit longer.



REMONTÉES MÉCANIQUES

Les vélos sont acceptés sans aucun supplément sur les installations.

BERGBAHNEN

Mountainbikes werden in Gondelbahnen und auf Sesselliften ohne Zuschlag transportiert.

LIFT SYSTEM

Bikes are allowed on lift system free of charge.



Pro (3P): Nendaz - Saclentse - Verrey - Thyon 2000 - Siviez
Aplanie - La Péroua - Nendaz

Easy (3E): ☒ Tracouet - Aplanie - Siviez - ☒ Combatseline
Veysonnaz - ☒ Thyon 2000 - Siviez - Bleusy - Nendaz

Parcours reliant Nendaz, Veysonnaz et Thyon – tour décliné en deux versions, la Easy Rider qui utilise plusieurs remontées mécaniques et la Pro Rider réservée aux bikers chevronnés - **voir www.tdlp.ch**

POINT FORT: la découverte du vallon de la Printse

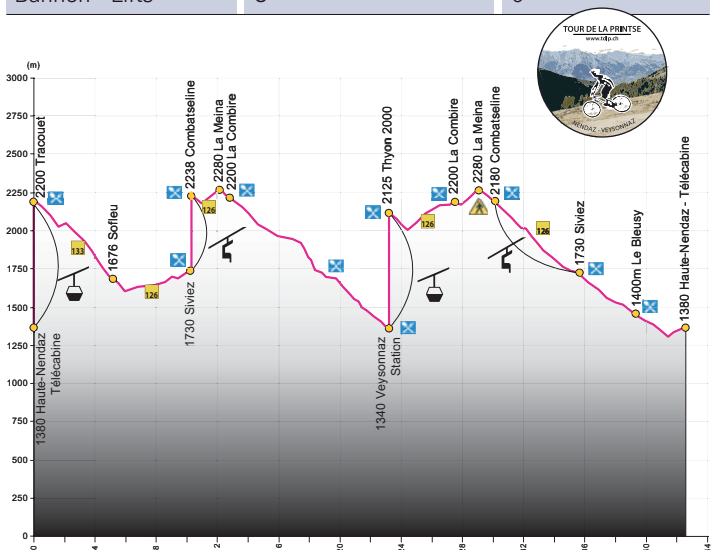
Die Strecke verbindet Nendaz, Veysonnaz und Thyon. Zwei verschiedene Varianten – eine Strecke Easy Rider mit Benutzung der Bergbahnen und eine Strecke Pro Rider für geübte Biker - **besuchen Sie www.tdlp.ch**

HÖHEPUNKT: Entdeckung der Region Printse

Track linking Nendaz, Veysonnaz and Thyon. Split into two versions, the Easy Rider which uses various lifts and the Pro Rider reserved for advanced bikers - **see www.tdlp.ch**

FOCUS POINT: discovery of the Printse region

CARACTÉRISTIQUES CHARAKTERISTIK CHARACTERISTICS	ITINÉRAIRE «EASY» STRECKE «EASY» ITINERARY «EASY»	ITINÉRAIRE «PRO» STRECKE «PRO» ITINERARY «PRO»
Distance Distanz - Distance	42.6km	46.8km
Descente Gefälle - Downhill	-2572m	-1750m
Dénivelé positif Steigung Variation in altitude	627m	1750m
Installations Bahnen - Lifts	3	0





Pro (4P): Nendaz - Prarion - Tracouet - Sofleu - Siviez - Tortin
 Gentianes - La Chaux - Les Ruinettes - Verbier - Savoleyres
 La Tzoumaz - Le Drotsé - Nendaz

Easy (4E): Tracouet - Sofleu - Siviez - Tortin - Gentianes
 La Chaux - Les Ruinettes - Verbier - Savoleyres - Croix-de-Cœur
 La Tzoumaz - Le Drotsé - Nendaz

Parcours reliant Nendaz, Verbier et La Tzoumaz – tour décliné en deux versions, la Easy Rider qui utilise plusieurs remontées mécaniques et la Pro Rider réservée aux bikers chevronnés - **voir www.tdmf.ch**

POINT FORT: le col des Gentianes (2894m) et la découverte des 4 Vallées

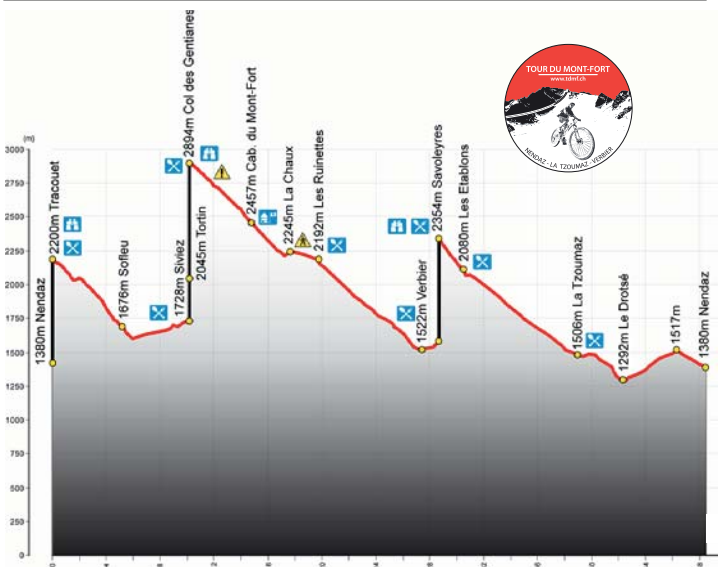
Die Strecke verbindet Nendaz, Verbier und La Tzoumaz. Zwei verschiedene Varianten – eine Strecke Easy Rider mit Benutzung der Bergbahnen und eine Strecke Pro Rider für geübte Biker - **besuchen Sie www.tdmf.ch**

HÖHEPUNKT: Der Col des Gentianes (2894m), Entdeckung der 4 Vallées mit dem Mountainbike

Track linking Nendaz, Verbier and La Tzoumaz. Split into two versions, the Easy Rider which uses various lifts and the Pro Rider reserved for advanced bikers - **see www.tdmf.ch**

FOCUS POINT: the Gentianes pass (2894m), the 4 Vallées by mountain bike discovery

CARACTÉRISTIQUES CHARAKTERISTIK CHARACTERISTICS	ITINÉRAIRE «EASY» STRECKE «EASY» ITINERARY «EASY»	ITINÉRAIRE «PRO» STRECKE «PRO» ITINERARY «PRO»
Distance Distanz - Distance	48.6 km	68.3 km
Descente Gefälle - Downhill	-3256 m	-3277 m
Dénivelé positif Steigung Variation in altitude	511 m	2429 m
Installations Bahnen - Lifts	4	1



5 PRA DA DZEU

12.6 km

130  Pra da Dzeu

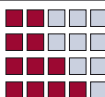
NENDAZ - LA PÉROUA - LES GIETTES - PRACONDU - PRA DA DZEU
PRARÉNOU - LA PÉROUA - HAUTE-NENDAZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



6 ISÉRABLES

20.4 km



131  Isérables

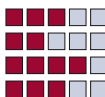
NENDAZ - VILLAGE - LES TSINTRES - LES CONDÉMINES - ISÉRABLES
LE DROTSÉ - LES PRAZ - LA PÉROUA - HAUTE-NENDAZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



7 TRACOUET

132: 10.5 km
133: 24.8 km

132  Tracouet
133

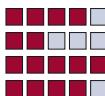
NENDAZ - LA PÉROUA - LES CRÉTAUX - LA DZORA - PRARION - BALAUAUX
TRACOUET - SOFLEU - LA PÉROUA - HAUTE-NENDAZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



8 SIVIEZ

20.7 km



129  Siviez

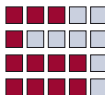
NENDAZ - LA PÉROUA - SOFLEU - APLANIE - SIVIEZ - LAVANTIER
PLANCHOUET - SACLENTSE - HAUTE-NENDAZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



9 VEYSONNAZ - THYON

43: 44 km
126: 23 km

43  Thyon 2000
126 Veysonnaz

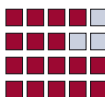
NENDAZ - SACLENTSE - VERREY - VEYSONNAZ  - THYON 2000 - COMBIRE
SIVIEZ - HAUTE-NENDAZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



10 CLEUSON

10.3 km



134 Cleuson

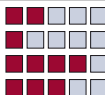
SIVIEZ - CLEUSON - SIVIEZ

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



11 SION

17.4 km

128 Basse-Nendaz
Sion

NENDAZ - SACLENTSE - BASSE-NENDAZ - BEUSON - BRIGNON MISÉRIEZ - PRAVIDONDAZ - LA COURTAZ - SION

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



12 LA FARAZ

23.3 km

131 Haute-Nendaz

ISÉRABLES - AUDES - DROTSÉ - LES PRAZ - LA PÉROUA - HAUTE-NENDAZ CONDÉMINES - ISÉRABLES

DIFFICULTÉ PHYSIQUE / KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG / PHYSICAL DIFFICULTY

DIFFICULTÉ TECHNIQUE / TECHNISCHER SCHWIERIGKEITSGRAD / TECHNICAL DIFFICULTY

PANORAMA / PANORAMISCHE AUSSICHT / PANORAMIC VIEW

AVENTURE / ABENTEUER / ADVENTURE



BALISAGE / WEGWEISER / SIGNS



Itinéraire VTT officiel - n° de tour (132) et direction
Offizielle Bikeroute mit Nummer (132) und Richtung
Official bike route signs with number (132)
and direction



Autre indicateur VTT officiel
Andere offizielle Bike Wegweiser
Other official bike signs



Tour du Mont-Fort:
Easy Rider (bleu-blau-blue) / Pro Rider (rouge-rot-red)

Tour de la Printse: Easy Rider / Pro Rider

MONTAGNE MAGIQUE
LOCATION DE VTT - BIKE RENTAL
info@montagnemagique.ch - www.montagnemagique.ch
T +41 (0)79 412 74 96

RECOMMANDATIONS

1. Respecter la nature et les promeneurs
- 2. Interdiction stricte de rouler sur les bisses et sentiers pedestres (chemins non carrossables)**
3. Suivre les routes et chemins balisés
4. Adapter la vitesse aux difficultés et à vos capacités
5. Un habillement suffisant et adapté vous évitera des surprises désagréables (montagne, mauvais temps, froid, etc.)
6. Prévoir du matériel de rechange (pneus, clefs, etc.)
7. Le port du casque est fortement conseillé.
8. Des lunettes sont indispensables (contre les rayons du soleil, la poussière ou autres insectes).

EMPFEHLUNGEN

1. Respektieren Sie die Wanderer und die Natur
- 2. Auf allen Fusswegen und Suonen/Bisses (Wasserkanäle) herrscht strenges Fahrverbot**
3. Nur markierten Strassen und Wegen folgen
4. Geschwindigkeit den Schwierigkeiten und Ihren Fähigkeiten anpassen
5. Tragen Sie zweckmässige Kleidung, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden (schlechtes Wetter, Kälte...)
6. Nehmen Sie Ersatzmaterial für Reparaturen mit (Schläuche, Schlüssel...)
7. Das Tragen eines Helmes wird streng empfohlen
8. Sonnenbrillen sind erforderlich (gegen Sonneneinstrahlung, Staub und Insekten).

NE BALANCE PAS TES DÉCHETS, JUSTE TES MAUVAISES HABITUDES!

Summit FOUNDATION ECOLOGICAL PARTNER OF THE SWISS TOURING CLUB

200-500 mg
100-1000 mg
4000 mg
1-100 mg

Soutenez-nous par SMS au **339**
par exemple: *01212121110 pour un don de CHF 10 (montant de 1 à 100.-)

DON'T THROW AWAY YOUR RUBBISH, JUST YOUR BAD HABITS!

* PHOTOGRAPHER: SUSTAINABILITY BY ANDREA KRAMER

Tout Nendaz sur votre mobile. Tapez m.nendaz.ch ou scannez directement ce QR code:

Erleben Sie Nendaz auf Ihrem Handy. Tippen Sie m.nendaz.ch oder scannen Sie direkt den QR Code ein:

The whole of Nendaz on your mobile. Type m.nendaz.ch or scan the QR code directly:



RECOMMENDATIONS

1. Respect both nature and walkers
- 2. Biking along the «bisses» (irrigation channels) and footpaths is strictly prohibited**
3. Only follow signposted roads and tracks
4. Adapt your speed to the difficulties and to your capabilities
5. Wear suitable clothing to avoid unpleasant surprises (mountain climate, sudden bad weather, cold, etc.)
6. Be equipped for repairs (tyres, spanners, etc.)
7. Wearing a helmet is strongly recommended
8. Sunglasses are absolutely necessary (against sunrays, dust or insects).

NOUVEAU EN LOCATION: VTT ÉLECTRIQUE!
NEW IN BIKE RENTAL: ELECTRO MOUNTAIN BIKE!

Join us for a smooth and powerful e-ride, special e-runs available!

Rental / Location • Guiding / Tour guide • Bike repair / atelier de réparation
www.mountain-online.com - info@onthemountain.ch - +41 (0)27 288 31 31

Cervin
4477 m

Dent Blanche
4357 m

NEW



3E / 6 / 8 / 10

Propositions de parcours en VTT électrique.

Vorschläge von Elektrobike Touren.

Propositions of electrobike routes.



Rosablanche
3336 m



Lac de Cleuson
2186 m

Combaatseline
2238 m

Tortin
2045 m

Planchouet
1505 m

SIVIEZ
1730 m

Tracouet
2200 m

Prarion
1768 m

Tsablo Plan
Pracondu

Les Tsintres

Les Condémines

Isérables
1110 m

Le Drotsé
1280 m

LA TZOUMAZ
1500 m











Pour mieux vous repérer, suivez les lieux-dits du descriptif des parcours.

Um sich besser zurecht zu finden, folgen Sie den erwähnten Ortsnamen in der Streckenbeschreibung.

To find your way follow the path description of each place.



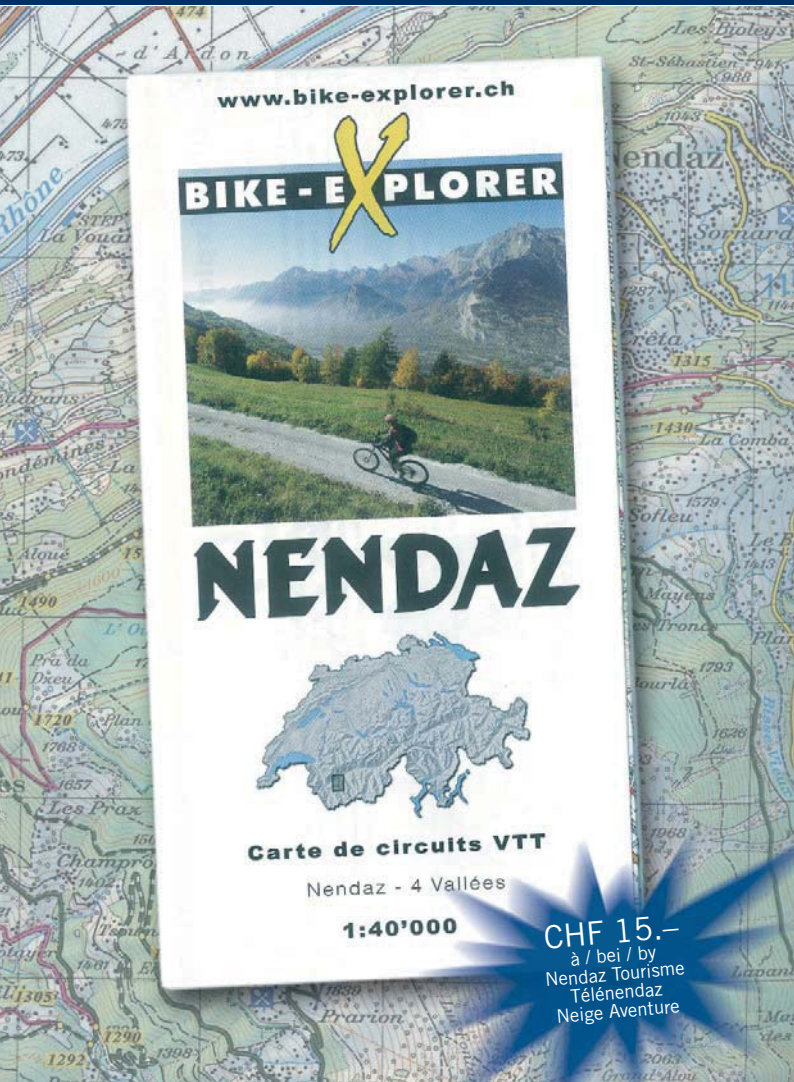
LÉGENDE - LEGENDE - KEY

- Parcours homologués sur Nendaz
 Anerkannte Strecken in Nendaz
 Nendaz's official track
- Tour de la Printse + Tour du Mont-Fort / Printse Tour + Mont-Fort Tour
- Spécial famille / Familien Spezial / Special family course
- Remontées mécaniques (ouvertes en été)
 Bergbahnen (Sommerbetrieb) / Lift system (open during the summer)
- 
 VTT électrique / Elektrobike / Electro bike
- 
 Recharge batterie - échange / Batterienaufladegerät - Umtausch
 Battery charger - exchange (Neige Aventure)
- 
 «Grand Raid»
 Verbier - La Tzoumaz - Nendaz - Veysonnaz - Hérémence - Grimentz
- 
 Information touristique (départ des parcours)
 Touristeninformation (Start der Routen)
 Tourist information (departure of tracks)
- 
 Start (Centre sportif / Sportzentrum / Sport centre)
- 
 Vue panoramique / Panoramablick / View point
- 
 Parkings / Car parks
- 
 Restaurants

144 Premiers secours / Rettungsdienst / Emergency

La station décline toute responsabilité en cas d'accident
Bei Unfällen wird jede Haftung abgelehnt
The resort declines all responsibility in case of accident

Carte spéciale - 9 parcours détaillés
Extra Karte - 9 ausführliche Strecken
Special map - 9 detailed routes



www.bike-explorer.ch


BIKE - EXPLORER



NENDAZ



Carte de circuits VTT

Nendaz - 4 Vallées

1:40'000

CHF 15.-
à / bei / by
Nendaz Tourisme
TéléNendaz
Neige Aventure