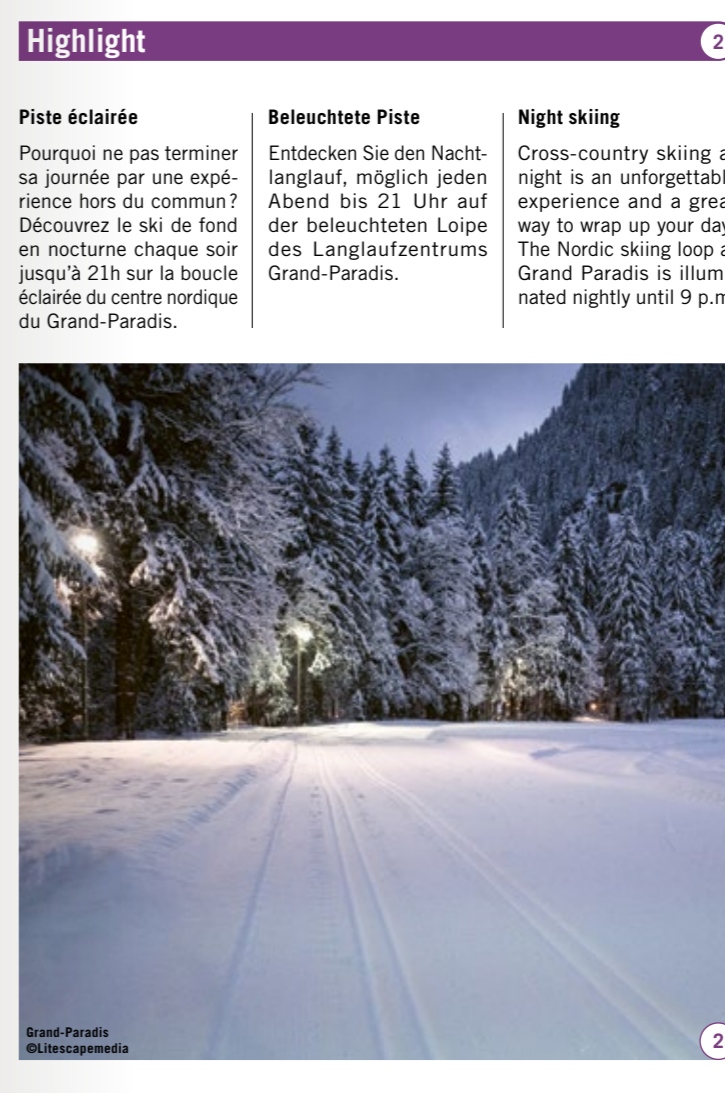
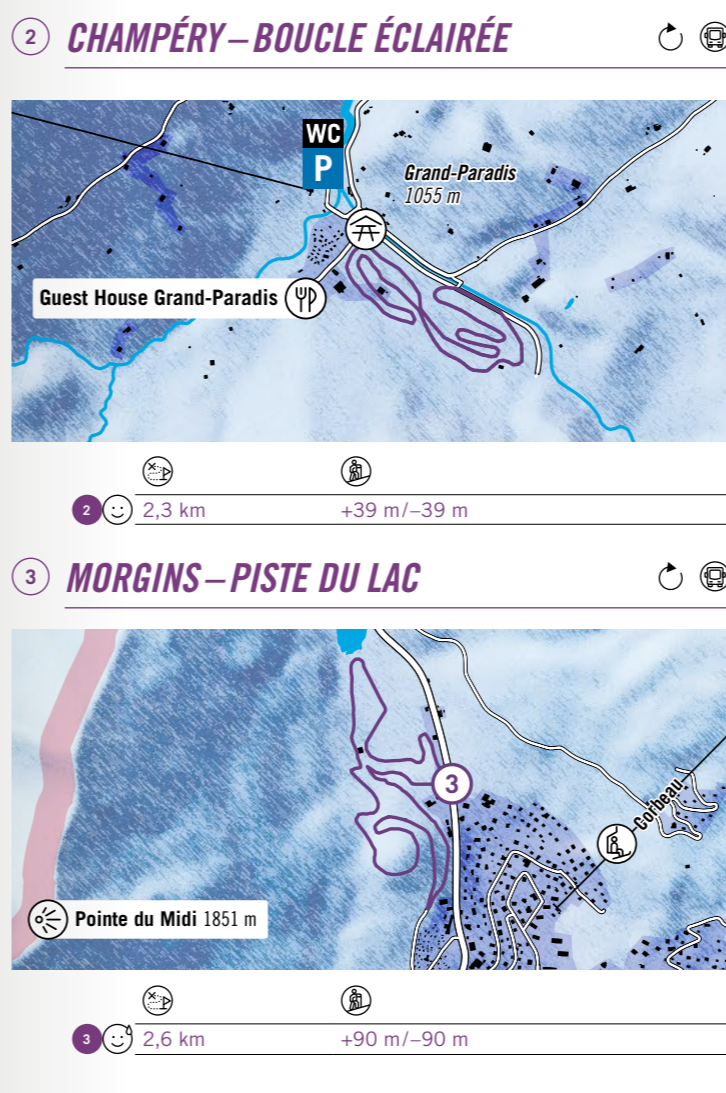
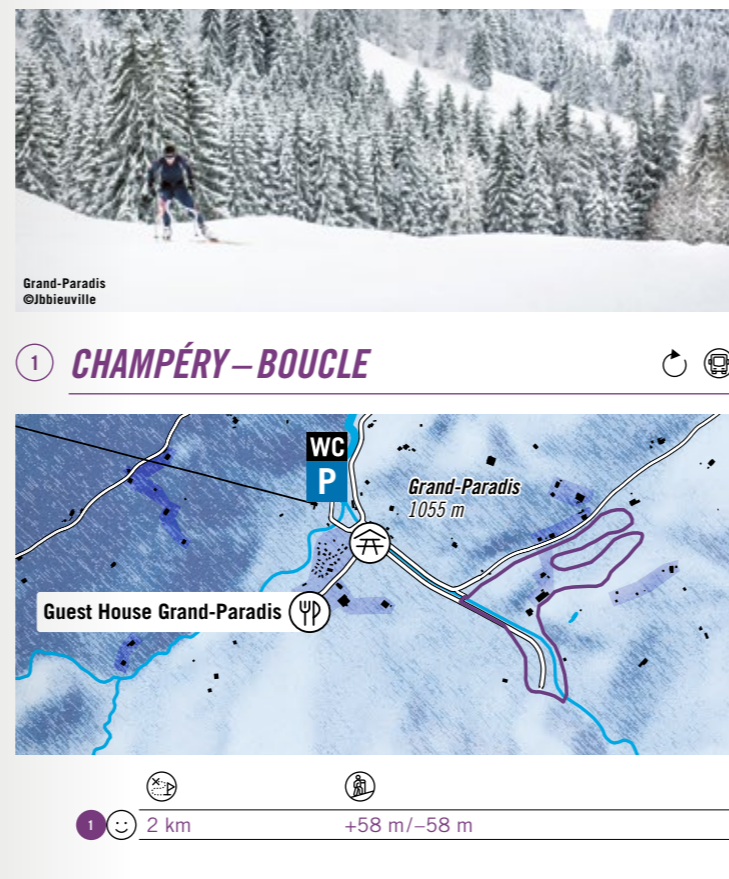




SKI DE FOND LANGLAUF CROSS-COUNTRY SKIING



REGION DENTS DU MIDI
 info@rdm.ch | regiondentsdumidi.ch
 #regiondentsdumidi

OFFICES DU TOURISME DE REGION DENTS DU MIDI

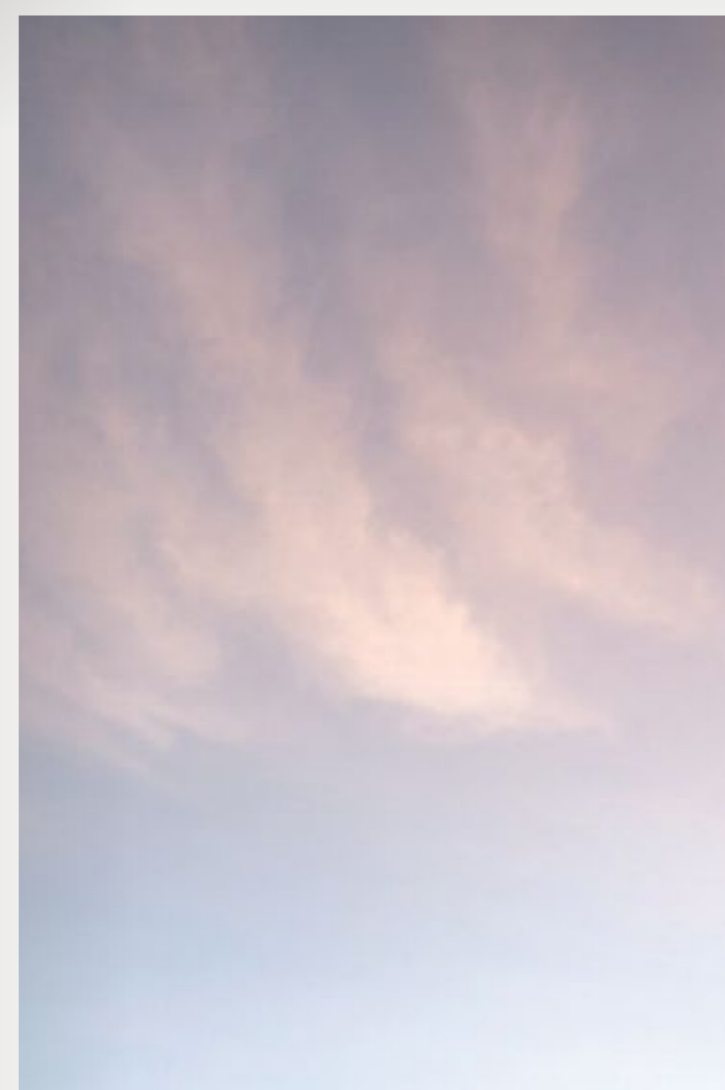
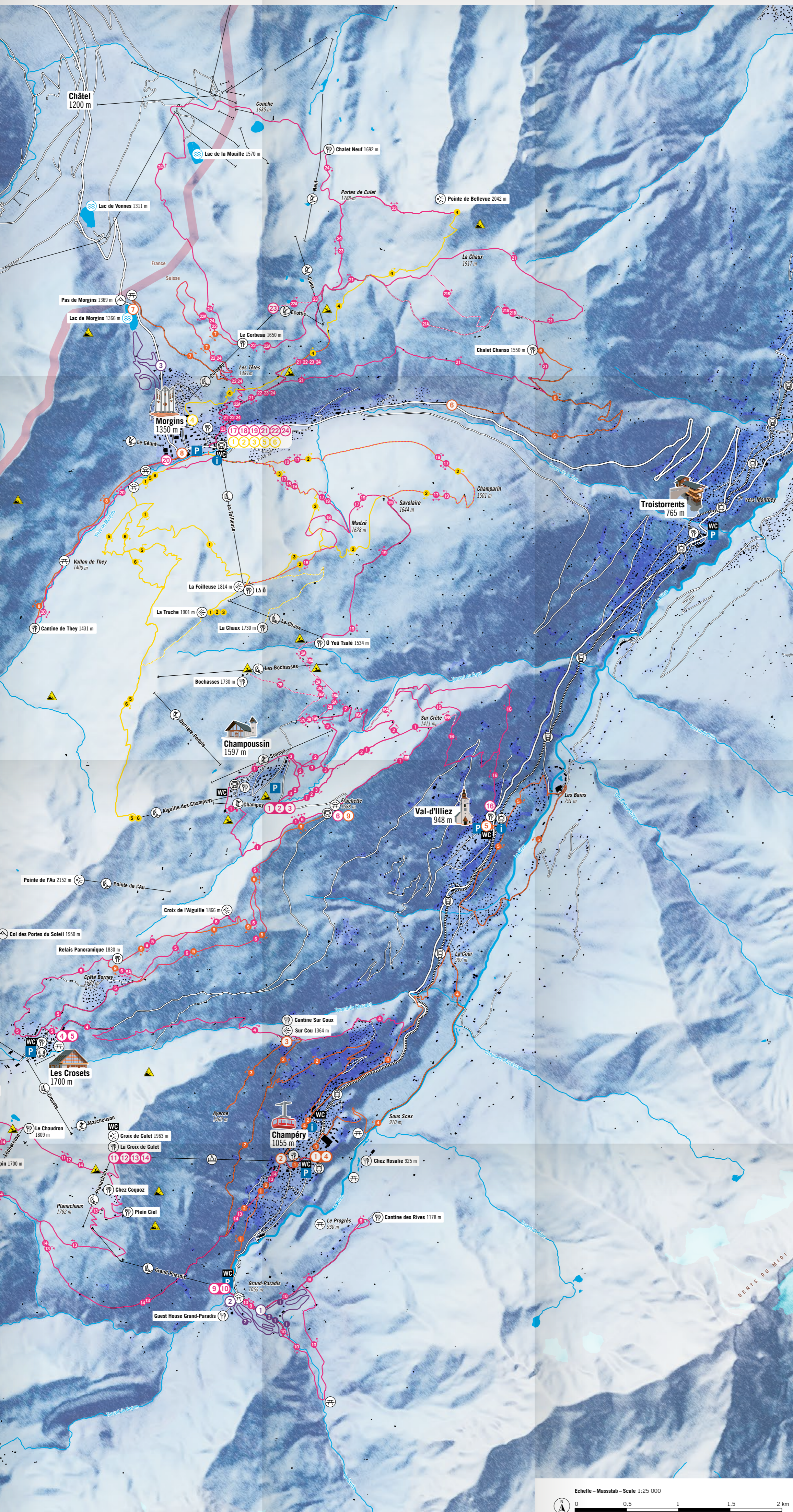
CHAMPERY
 Rue du Village 54
 1874 Champéry
 +41 24 479 05 50
 champery@rdm.ch

MORGINS / TROISTORRENTS
 Route du Village 6
 1875 Morgins
 +41 24 477 23 61
 morgins@rdm.ch

**POINT D'INFORMATION VERTUEL
 VAL D'ILIEZ / LES CROSETS / CHAMPOUSSIN**
 Gare AOMC
 1873 Val-d'Illiez
 valdilliez@rdm.ch

Portes du Soleil

- | | | |
|---|--|---|
| ☎ Téléphone
☎ Seilbahn
☎ Cable car | 🏊 Lac
🏊 See
🏊 Lake | 🚰 Départs d'itinéraires
🚰 Routestart
🚰 Route starting points |
| 🚰 Téléski
🚰 Sesselflift
🚰 Chairlift | 🚰 Toilettes publiques
🚰 Öffentliche Toilette
🚰 Restrooms | 🚰 🚰 Salettes
🚰 Schneeschuh
🚰 Snowshoes |
| 🚰 Téléski
🚰 Skilift
🚰 Drag lift | 🚰 🚰 Parking
🚰 Parkplatz
🚰 Car park | 🚰 🚰 Ski de fond
🚰 Langlauf
🚰 Cross-country skiing |
| 🚰 Gare
🚰 Bahnhof
🚰 Train station | 🚰 🚰 Office du tourisme
🚰 Tourismbüro
🚰 Tourist office | 🚰 🚰 Ski de randonnée
🚰 Skitour
🚰 Ski touring |
| 🚰 Arrêt de bus
🚰 Bushaltestelle
🚰 Bus stop | ⚠️ Danger avalanche
⚠️ Lawinegefahr
⚠️ Avalanche risk | 🚰 🚰 Randonnée pédestre
🚰 Wandern
🚰 Hiking walking |
| 🚰 Restaurant
🚰 restaurant d'altitude
🚰 Bergrestaurant
🚰 Restaurant | ⚠️ Croisement skieurs
⚠️ Kreuzung mit Skiläufern
⚠️ Skier crossing | 🚰 🚰 Étapes d'itinéraires
🚰 Etappenstelle
🚰 Route stages |
| 🚰 Table de pique-nique
🚰 Picknicktisch
🚰 Picnic table | 🚰 Frontière CHFR
🚰 Grenze CHFR
🚰 Border CHFR | 🚰 🚰 Traces d'itinéraires
🚰 Routen
🚰 Marked routes |
| 🚰 Chalet
🚰 Gabelstör Platz
🚰 Shelter | 🚰 🚰 Train
🚰 Zug
🚰 Train | 🚰 🚰 Sans des itinéraires
🚰 Eingetragene Richtung
🚰 Hike direction |
| 🚰 Point de vue
🚰 Aussichtspunkt
🚰 Viewpoint | | 🚰 🚰 Chemins alternatifs
🚰 Alternative Wege
🚰 Alternate routes |
| 🚰 Summit/colpas
🚰 Gipfel/Pass
🚰 Summit/pass/passage | | |



**PRÉSERVER LA NATURE
DIE NATUR SCHUTZEN
PROTECT NATURE**

FR Rester sur les sentiers balisés afin de limiter l'impact sur la faune et la flore.
 Rapporter les déchets et ne rien jeter dans la nature.
 Tenir son chien en laisse.
 +infos sur: nature-bois.ch/sports-de-neige-et-respect

DE Bleiben Sie auf den markierten Routen, um die Tier- und Pflanzenwelt zu schützen.
 Nehmen Sie Ihren Abfall mit und werfen Sie nichts in die Natur.
 Führen Sie Ihren Hund an der Leine.
 +Infos auf: natur-freizeit.ch/schneesport-mil-nuecksicht

EN Please stay on marked paths to limit your impact on fragile ecosystems!
 Carry out your rubbish, leave nothing behind.
 Keep your dog on a lead.
 +information at: natur-freizeit.ch/snow-sports-and-respect



**CONDUITE ET SÉCURITÉ
RICHTIGES UND SICHERES VERHALTEN
SAFETY & COMPORTMENT**

FR Rester sur les sentiers balisés ouverts.
 Activer le service de localisation de son téléphone portable.
 Se renseigner sur les conditions météorologiques et adapter son équipement en conséquence.
 Eviter de partir seul et indiquer l'itinéraire projeté à un proche.
 Faire preuve de courtoisie envers les autres usagers (fondeurs, marcheurs, skieurs) et se conformer à la signalétique mise en place.
 Ne pas boire Teau de ruisseaux (eau non potable).
 Ne pas marcher sur les pistes de ski de fond.

DE Bleiben Sie auf den geöffneten, markierten Wegen.
 Aktivieren Sie die Lokalisierungsfunktion Ihres Smartphones.
 Informieren Sie sich über die Wetterbedingungen und rüsten Sie sich entsprechend aus.
 In den Bergen kann sich das Wetter sehr schnell ändern.
 Prüfen Sie vor dem Aufbrechen das Lawnenbulletin (s. Lawnenwarnstufen).
 Behalten Sie die Uhrzeit im Blick und kehren Sie rechtzeitig um.
 Wählen Sie eine Strecke, die Ihren körperlichen und technischen Fähigkeiten entspricht.
 Gehen Sie möglichst nicht alleine und informieren Sie jemand über Ihre geplante Route.
 Nehmen Sie Rücksicht auf andere Menschen (Langläufer, Wanderer, Skifahrer) und beachten Sie die Beschilderung.
 Trinken Sie kein Wasser aus Bächen (Kein Trinkwasser).
 Betreten Sie nicht Langlaufloipen.

EN Stay on marked trails.
 Activate the GPS function on your cell phone.
 Check weather conditions before going out and take appropriate equipment.
 Sudden weather changes are common in the mountains.
 Check the avalanche bulletin for up-to-date avalanche risk level.
 Keep an eye on the time and leave enough time for the round-trip.
 Choose an itinerary adapted to your level of fitness and ability in the outdoors.
 If possible, don't go alone and always let someone know where you are headed.
 Respect trail signs and wear courtesy (skiers, hikers, snowshoers).
 Never drink water from a natural source, even if the water looks clean.
 Do not walk on cross-country ski tracks.

**MATÉRIEL INDISPENSABLE
NOTWENDIGE AUSRÜSTUNG
ESSENTIAL EQUIPMENT**

- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| 🕶 Lunettes de soleil
🕶 Sonnenbrille
🕶 Sunglasses | 🧢 Bonnet
🧢 Mütze
🧢 Beanie | 🧤 Gants
🧤 Handschuhe
🧤 Gloves | ☀️ Crème solaire
☀️ Sonnencreme
☀️ Sunblock | 👕 Vêtements chauds
👕 Warme Kleidung
👕 Warm clothing |
| 🍎 Collation
🍎 Snack
🍎 Snack | 🍵 Boisson chaude
🍵 Warmes Getränk
🍵 Hot drink | 🩹 Trousse de secours
🩹 Erste-Hilfe-Set
🩹 First-aid kit | 🗺 Carte
🗺 Karte
🗺 Map | 📱 Smartphone
📱 Smartphone
📱 Smartphone |
| 🧥 Couverture de survie
🧥 Rettungsdecke
🧥 Survival blanket | 👢 Chaussures robustes et gâffées
👢 Festes Schuhwerk und Gamaschen
👢 Appropriate footwear & gaiters | 👢 Raquettes à neige
👢 Schneeschuhe
👢 Snowshoes | 🧰 Matériel de secours en cas d'avalanche
🧰 (DVA, sonde et pelle)
🧰 Lawnenrettungsmittel (LVS, Sonde und Schaufel)
🧰 Avalanche safety equipment (avalanche, shovel & probe) | |

**NUMÉROS UTILES
NÜTZLICHE RUFNUMMERN
USEFUL PHONE NUMBERS**

**Informations
Informationen
Information**
 +41 (0)24 479 02 00
 +41 (0)24 477 13 15
 www.tpc.ch
 www.cff.ch

**Cabinets médicaux
Ärztpraxen
Doctor's offices**
 +41 (0)24 479 20 05
 +41 (0)24 477 47 47
 +41 (0)24 477 35 11

**DEGRÉS DE DANGER D'AVALANCHES
LAWINENWARNSTUFEN
AVALANCHE RISK**

- | | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | |
| Risque très fort
Conditions très défavorables
Sein greis
Befahr
Very high risk
Extremely unfavorable avalanche situation | Risque fort
Fortes instabilités sur de nombreux points
Sein greis
Befahr
Very high risk
Extremely unfavorable avalanche situation | Risque moyen
Instabilité modérée, parfois sur de nombreux points
Sein greis
Befahr
Wesentliche Instabilität, teilweise auf mehreren Stellen
Considerable risk
Critical situation, significant instability | Risque limité
Instabilité limitée le plus souvent à certains points
Sein greis
Befahr
Einge Steinschlag auf begrenzten Stellen
Moderate risk
Mostly favorable avalanche situation | Risque faible
Conditions généralement favorables
Sein greis
Befahr
Geringe Gefahr
Low risk
Generally favorable avalanche situation |

