



À chacun sa piste ! / A trail for everyone!

Descente / Downhill
Piste aménagée en descente, de difficulté variable, exclusivement réservée à la pratique du VTT.
Downhill trail, of varying difficulty, exclusively dedicated to MTB.

All mountain / Enduro
Parcours fléché majoritairement descendant, plutôt technique, et pouvant comporter des portions en montée.
Rappel : les piétons sont prioritaires.
Signposted trail, going mainly downhill, quite technical, and featuring some uphill sections. Pedestrians have priority.

eBike
Les circuits comportent des portions aussi bien en montée qu'en descente ou à plat. Équipé d'un VTT électrique rien ne peut vous arrêter !
Rappel : les piétons sont prioritaires.
These trails go uphill, downhill and along the flat. There'll be no stopping you on your electric bike! Pedestrians have priority.

Légende / Key

- Point information / Information point
- Navettes VTT gratuites / Free MTB shuttle
- Aires de pique-nique / Picnic areas
- Liaissons / Links
- Parcours eBike / eBike rounds
- Sens unique ! / One-way trail!
- Salle hors-sac / Indoor picnic area
- Aire de lavage - Gonflage / Cleaning and inflation area
- Bike Land et airbag VTT / Bike Land and MTB airbag
- E-park / E-park
- Danger / Danger

Pistes de descente / Downhill trails

Secteur Area	Piste Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Difference in height
BELLEVARDE	P Popeye	Débutant / Beginner	12,8 km	- 850 m
	BK Borsattack	Initié / Improver	2,7 km	- 300 m
	BL Blue Lagoon	Initié / Improver	3,5 km	- 370 m
	VB Val Bleue	Initié / Improver	7 km	- 650 m
	FW Fast Wood	Confirmé / Advanced	6 km	- 770 m
PALAFOUR	B Bellev'hard	Expert / Expert	4,8 km	- 850 m
	E Easyride	Débutant / Beginner	2,5 km	- 300 m
	S Smoothie	Débutant / Beginner	5 km	- 460 m
	JA Jump Around	Initié / Improver	4,1 km	- 460 m
	TL Tarté à Lognan	Initié / Improver	2,3 km	- 300 m
	RH Red Hot	Confirmé / Advanced	3,8 km	- 340 m

Secteur Area	Piste Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Difference in height
TOVIÈRE	GP Gunpowder	Initié / Improver	4,5 km	- 595 m
	KG Kangooride	Initié / Improver	3,4 km	- 450 m
	TA Tarentaise Airline	Initié / Improver	1,5 km	- 130 m
	FA Fresse Tagada	Confirmé / Advanced	1 km	- 90 m
	FT Funky tufs	Confirmé / Advanced	3,3 km	- 270 m
	G Gypsy	Confirmé / Advanced	2,7 km	- 450 m
	BM Black Metal	Expert / Expert	1 km	- 250 m
	K Kamasutrail	Expert / Expert	2,5 km	- 340 m
	M Moustache	Expert / Expert	1 km	- 170 m
	S Scarefresse	Elite / Elite	1 km	- 150 m

Pistes all mountain / All mountain trails

Secteur Area	Piste Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Difference in height
BELLEVARDE	RR Rock'n Ride	Expert / Expert	5 km	+ 150 m / - 610 m
	VBT Very Bike Trip	Expert / Expert	6,5 km	+ 100 m / - 1050 m
PALAFOUR	W Wonderboisses	Initié / Improver	4 km	+ 75 m / - 530 m
	P Palaf	Confirmé / Advanced	2,2 km	+ 150 m / - 880 m
TIGNES 1800	RT Rocky Trail	Confirmé / Advanced	2,5 km	+ 60 m / - 300 m
	CF Conduite forcée	Expert / Expert	2,2 km	+ 500 m / - 790 m
BRÉVIÈRES	FB Forest Bump	Expert / Expert	2,1 km	+ 60 m / - 780 m
	SV Salon de la Vache	Expert / Expert	4,6 km	+ 60 m / - 780 m
TOVIÈRE	IT Ice Tignes	Confirmé / Advanced	2 km	+ 150 m / - 730 m
	WN Wild 10 Nez	Expert / Expert	5 km	+ 100 m / - 695 m

Parcours eBike / eBike trails

Secteur Area	Piste Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Difference in height
PALAFOUR	TP Trail Spotting	Initié / Improver	6 km	+ 225 m / - 350 m
	CU ChardonUp	Confirmé / Advanced	5 km	+ 420 m / - 130 m
BELLEVARDE	CL Cow Lanta	Débutant / Beginner	4 km	+ / - 250 m
	IW Into the wild	Initié / Improver	5 km	+ / - 220 m
LA DAILLE	IW Into the wild	Confirmé / Advanced	15 km	+ 1000 m / - 150 m
	TU TripfolUp	Débutant / Beginner	1,5 km	+ 180 m / - 10 m
	DD Dai Dai	Initié / Improver	3 km	+ / - 50 m

Bike Park 2018 Tignes & Val d'Isère

Dévallez les pistes du Bike Park Tignes & Val d'Isère sans modération : **l'accès aux remontées mécaniques VTT est compris dans votre carte My Tignes Open !** Forfaits VTT à retirer dans les Maisons de Tignes le Lac, du Val Claret et à la plage des sports

À CHACUN SA PISTE

Descente (DH) : pistes vertes, bleues, rouges ou noires
 Tout comme les pistes de ski en hiver, les pistes de descente sont signalées selon leur niveau de difficulté. **Jamais fait de DH ? Les 3 pistes vertes** sont idéales pour les débutants. **Déjà initié ?** Pensez aux **8 pistes bleues** pour progresser. **Fou du guidon ?** Faites-vous plaisir sur les **5 pistes rouges**. **Expert ?** Le plein de sensations vous attend sur les **4 pistes noires et 1 double noire !**

VERT Débutant	BLEU Initié	ROUGE Confirmé	NOIR Expert	DOUBLE NOIR Elite
-------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

All mountain (AM) / enduro :

Les pistes all mountain, 11 parcours de difficulté bleue à noire, ont un profil majoritairement descendant, mais peuvent comporter des portions en montée et sont plutôt techniques. **Réservées à un public averti !**

Nouveau : eBike :

Les circuits comportent des portions aussi bien en montée qu'en descente ou à plat. Équipé d'un VTT électrique rien ne peut vous arrêter !

BIKE LAND de Tignes : pour bien commencer !

- **Évaluez votre niveau** grâce aux trois lignes de modules verts, bleus et rouges à votre disposition avant de vous élancer sur le « grand » Bike Park.
- **Amusez-vous sur la zone ludique** avec le dual slalom.
- Envoyez vos plus beaux tricks en toute sécurité sur l'**airbag VTT**.

EN AVANT LA FAMILLE à Val d'Isère :

En plus de la piste verte familiale Popeye sur Belvedere, Val d'Isère propose des parcours accessibles pour les débutants, même sans utiliser les remontées mécaniques : l'E-Park vous donne rendez-vous sur l'Esplanade du Centre Aquasportif.

NOUVEAU SUR LE DOMAINE ! Des nouveaux aménagements sur les pistes Funky Tufts & Popeye vous attendent ! pour plus de facilité à l'arrivée... 8 nouveaux parcours Vtt à assistance électrique ont été créés spécialement pour vous !

LES IMMANQUABLES DU DOMAINE !

Côté Tignes :
Smoothie : la piste verte parfaite pour découvrir le VTT de descente en pente douce !
Le Mix Kangooride/Gunpowder : Quoi de mieux que de pouvoir choisir les sections de pistes qu'on préfère ? Avec la possibilité également de bifurquer sur la rouge Funky Tufts et sa nouvelle partie finale !
Palaf : Un enduro court, mais complet! Alternant sections naturelles et petites portions aménagées, les pilotes techniques vont apprécier.
Côté Val d'Isère :
Popeye : C'est la piste à faire pour découvrir Val d'Isère, idéale avec des débutants à la descente ! Cette longue piste d'initiation, en pente douce, possède 3 aires de repos pour savourer encore plus les paysages et les sommets alentours !
Fast Wood : Créée en 2017, cette nouvelle rouge a donné tout de suite beaucoup de plaisir ! Alternance de sections et sauts aménagés, avec sections « naturelles » tracée au fur et à mesure des passages.

*This summer, enjoy unlimited trails in Tignes and Val d'Isère with your My Tignes Open Card!
 MTB lift passes are available "in the Maisons de Tignes" in Lac and Val Claret and at «Plage des sports»*

A TRAIL FOR EVERYONE

Downhill (DH): green, blue, red and black trails
*Just like the ski runs in winter, downhill trails have different levels of difficulty. **Never tried downhill? The 3 green trails are perfect for beginners. Already had a go at DH? Think about the 8 blue trails to improve your skills. Mad about MTB? Have fun on the 5 red trails. Expert? Get your fill of adrenaline rush on the 4 black and 1 double black trails!***

GREEN Beginner	BLUE Improver	RED Advanced	BLACK Expert	DOUBLE BLACK Elite
--------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	------------------------------

All mountain (AM)/enduro:

*All mountain, 11 trails from blue to black level, trails go mainly downhill but can feature some uphill sections and are quite technical. **For experienced riders!***

New: eBike:

These trails go uphill, downhill and along the flat. There'll be no stopping you on your electric bike!

Tignes BIKE LAND: a good place to start!

- **Assess your level** using the three green, blue and red runs before heading to the "big" Bike Park.
- **Have fun** on the dual slalom.
- **Show off your best tricks** in safety on the **MTB airbag**.

Val d'Isère puts FAMILIES FIRST

As well as the family Popeye trail on Belvedere, Val d'Isère has some easily accessible beginner routes and you don't even need a lift to reach them: the E-Park, a 400m circuit on the flat area in La Daille allows beginners and children to develop basic skills with ease.

WHAT'S NEW THIS SUMMER: *New features have been added to the Funky Tufts and Popeye trails to improve their final descent, and 8 new electric MTB trails have been created!*

DON'T MISS THESE TRAILS!

Tignes side:
Smoothie: *The perfect green trail to give you a feel for DH on a gentle slope!*
Kangooride/Gunpowder Mix: *Pick and choose your favourite sections of track! You can even turn off onto the Funky Tufts red trail to test its new final section!*
Palaf: *A short but sweet enduro trail! A blend of natural terrain and man-made features, this trail will prove popular with more technical riders.*

Val d'Isère side:
Popeye: *This is a great trail for exploring Val d'Isère, ideal for beginner DH riders! It's a long trail with a gentle slope and boasts 3 rest areas where you can take a breather and enjoy the views!*
Fast Wood: *Created in 2017, this new red trail was an instant hit! It alternates specially-created sections of track and jumps with "natural" sections that wind down the mountainside.*

Remontées VTT / MTB lifts

TARIFS DES REMONTÉES VTT

Carte My Tignes Open : Pass VTT + 2 activités par jour offertes
 1 jour : 10€
 3 jours : 22€ enfant / 27€ adulte
 6 jours : 33€ enfant / 38€ adulte

MTB LIFT RATES

My Tignes Open card : MTB pass + 2 offered activities per day
 1 day: €10
 3days: €22 child / €27 adult
 6 days: €33 child / €38 adult

HORAIRES DU 30 JUIN AU 2 SEPTEMBRE

- Télécabine de Tovière : 10h-12h30 / 13h-17h (accès pistes VTT Val d' Isère)
 - Téléphérique de l'Olympique : 9h45-16h45
 - Télésiège Borsat : 10h15-12h30 / 13h-16h25 (accès pistes VTT Tignes)
- ATTENTION : dernier retour sur Tignes via le télésiège de Borsat à 16h25.

HORAIRES DU 30 JUIN AU 31 AOÛT

- Télésiège Palafour : 10h-13h / 13h30-17h
- Télésiège des Tufts : 10h-13h / 13h30-17h (accès pistes VTT Val d'Isère)

OPENING HOURS FROM JUNE 30TH TO SEPTEMBER 2ND

- Tovière gondola: 10am - 12.30pm / 1pm - 5pm (access to Val d'Isère MTB trails)
 - Olympique cable car: 9.45am - 4.45pm
 - Borsat chairlift: 10.15am - 12.30pm / 1pm - 4.25pm (access to Tignes MTB trails)
- WARNING: last lift from Val d'Isère to Tignes via the Borsat chairlift at 4.25pm.

OPENING HOURS FROM JUNE 30TH TO AUGUST 31ST

- Palafour chairlift: 10am - 1pm / 1.30pm - 5pm
- Tufts chairlift: 10am - 1pm / 1.30pm - 5pm (access to Val d'Isère MTB trails)

Navettes VTT gratuites / Free MTB shuttle buses

Du 30 juin au 2 septembre 2018, empruntez les navettes gratuites avec remorque pour remonter des Brévières et de Tignes 1800 avec votre VTT !

From June 30th to September 2nd 2018, use the free shuttle bus service with a trailer from Les Brévières and Tignes 1800 up to Tignes le Lac with your MTB!

Circuit : Brévières - Camping - Tignes 1800 - Tignes le Lac

Du lundi au samedi : 2 navettes / From Monday to Saturday: 2 buses

Départ du Lac / *Departure from Tignes le Lac:*

9:30	10	10:30	11	11:30	13:30	14	14:30	15	15:30	16	16:30	17
------	----	-------	----	-------	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----

Départ des Brévières / *Departure from Les Brévières:*

9:30	10	10:30	11	11:30	13:30	14	14:30	15	15:30	16	16:30	17	17:30
------	----	-------	----	-------	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------

Le dimanche : 1 navette / On Sundays: 1 bus

Départ des Brévières / *Departure from Les Brévières:*

10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

ATTENTION : 8 personnes max. par navette. VTT autorisés **à la montée et à la descente. Priorité aux vététistes. Autorisé aux piétons détenteurs de la carte My Tignes Open.**

Des navettes classiques circulent également entre Tignes 1800 / Les Boisses et Tignes 2100. Horaires affichés aux arrêts navette. Attention : Les VTT sont autorisés uniquement sur ce circuit.

PLEASE NOT: 8 people max. per shuttle. MTB are allowed on the way up and down. Mountain bikers have priority.

There is also a complementary shuttle (bus) between Tignes 1800 / Les Boisses and Tignes le Lac. Timetable: displayed at each bus stop. WARNING: MTB are only allowed in these buses on the way up.



LOCAL VTT : VOTRE VÉLO EN SÉCURITÉ !

Après une journée sur les pistes, rendez-vous dans les bagageries des Maisons de Tignes ainsi que chez tous les hébergeurs et commerçants affichant ce logo «VTT, BIENVENUE». Liste complète sur Tignes.net.

After a day on the MTB trails, head to the "Maisons de Tignes" left-luggage areas, as well as to all accommodation and shops showing the "MTB WELCOME" sticker. Full list on Tignes.net.

Sécurité / Safety

PANNEAUX DE SÉCURITÉ

**Pour votre sécurité, respectez la signalétique en place !
 For your own safety, please comply with all safety signs!**



CASQUE OBLIGATOIRE ! Les pistes VTT présentent des difficultés techniques et exigent un vélo adapté. Le casque est obligatoire et les protections très vivement recommandées.

VTT INTERDIT DANS LE PARC NATIONAL DE LA VANOISE ! La pratique du VTT est interdite dans le Parc national de la Vanoise sous peine d'amende.

PRIORITÉ AUX PIÉTONS ! Sur les parcours all mountain et cross-country, les piétons sont prioritaires. Arrêtez-vous pour les laisser passer. Soyez très prudents lorsque vous circulez dans la station.

ATTENTION AUX TROUPEAUX ! Roulez au pas lorsque vous croisez des troupeaux.

SECOURS : 18 ou 112

HELMETS ARE COMPULSORY! MTB trails can be challenging and require specialist bikes. Helmets are compulsory and body protection is highly recommended.

MOUNTAIN BIKING IS PROHIBITED WITHIN THE VANOISE NATIONAL PARK! Anyone founding cycling within the Park boundaries will be fined.

WATCH OUT FOR PEDESTRIANS! Pedestrians have priority on all the MTB and cross-country trails. Please stop to let them pass. Be very careful when cycling in the resort.

MIND THE ANIMALS! Please ride very slowly in the presence of herds of animals.

EMERGENCY SERVICES: 18 or 112

L'APPLICATION TIGNES TIGNES' APP



Disponible / Available ONLINE & OFF-LINE



**100% service, 100 % pratique !
 100% usefull, 100% practical !**

TIGNES
 Val d'Isère
 160 km DE PISTES
 5 REMONTÉES
 TOUS NIVEAUX
 MÉCANIQUES
 DU 30/06 AU 02/09
BIKE PARK
 TIGNES & VAL D'ISÈRE



Val d'Isère

Maison de Tignes / Tignes reception desks: 04 79 40 04 40
 Office du Tourisme de Val d'Isère / Val d'Isère reception desk: 04 79 06 06 60
 Météo / Weather: 08 99 71 02 73
 Secours / Emergency services: 18 ou 112



Document non contractuel édité par Tignes Développement et Val d'Isère en juin 2018. © T. Shu, A. Parant