

PARTAGER VOS PLUS BEAUX MOMENTS EN TAGNANT VOS PHOTOS AVEC  
**#LESVALLEES**  
 #EVENTSITEMOUNTAINBIENETES  
 @LESVALLEES\_FRANCE  
 @LESVALLEES\_OFFICIEL



# DESCENTE / ENDURO VTTAE / PUMP TRACK ET LUDIZONES

## ÉTÉ | SUMMER 2023

### RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGE ALPINEAN CODE OF CONDUCT

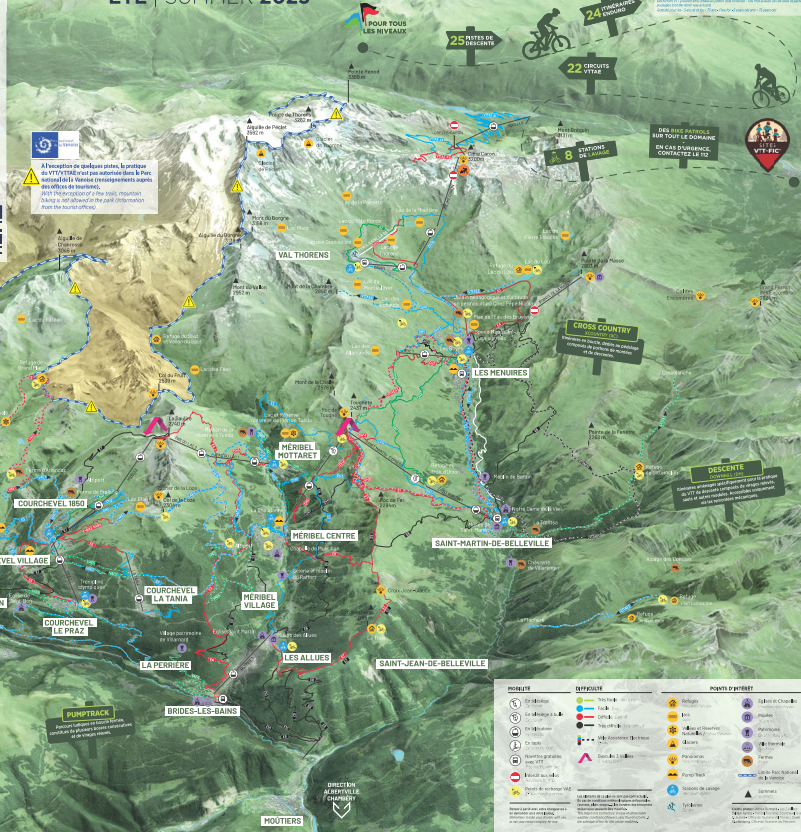
- Ne pas jeter de déchets dans la nature
- Emporter tous ses déchets, équipement lors de stops en refuge (eau, nourriture, déchets, etc...)
- Porter un casque et des protections adaptées (gants, genouillères, coquilles...)
- Ne pas gêner le VTT en dehors des itinéraires dédiés, respecter les traces et les abajges, ne couper pas les sentiers.
- Réparer l'itinéraire si possible, respecter les autres utilisateurs de la montagne, laisser toujours la priorité aux piétons.

Al respecten de anderen sites, de profeten en VTTAE niet te gebruiken dan de bestemde doeleinden van de trail. Respect the site and restore it when you can.



TYPE DE TRAIL	Altitude	Totaal	Diff.
DESCENTE	1000m	15000	10000
ENDURO	1500m	15000	10000
PUMP TRACK	1500m	15000	10000
LUDIZONES	1500m	15000	10000

TYPE DE TRAIL	Altitude	Totaal	Diff.
DESCENTE	1000m	15000	10000
ENDURO	1500m	15000	10000
PUMP TRACK	1500m	15000	10000
LUDIZONES	1500m	15000	10000



Carte Touristique Itinéraires VTTAE TrailMap / Moto / VTT TrailMap

VILLE DE COURCHEVEL (km)		VILLE DE MÉRIBEL (km)		VILLE DE LES MENUIRES (km)	
TRAIL	TYPE	TRAIL	TYPE	TRAIL	TYPE
1	DESCENTE	1	DESCENTE	1	DESCENTE
2	ENDURO	2	ENDURO	2	ENDURO
3	PUMP TRACK	3	PUMP TRACK	3	PUMP TRACK
4	LUDIZONES	4	LUDIZONES	4	LUDIZONES

**ENDURO**

Le Enduro est un type de descente qui se caractérise par une succession de bosses et de descentes techniques. Le rider doit être capable de maintenir son rythme et de contrôler sa descente tout en évitant les obstacles.

**PUMP TRACK**

Le Pump Track est un type de descente qui se caractérise par une succession de bosses et de descentes techniques. Le rider doit être capable de maintenir son rythme et de contrôler sa descente tout en évitant les obstacles.

**LUDIZONES**

Les Ludizones sont des zones de descente qui se caractérisent par des obstacles techniques et des bosses. Le rider doit être capable de maintenir son rythme et de contrôler sa descente tout en évitant les obstacles.

**PROFIL**

Altitude, Distance, Temps, etc.

**DIFFICULTÉ**

1 à 5, avec des pictogrammes de difficulté.

**POINTS DE DÉPART**

1 à 5, avec des pictogrammes de points de départ.