

LÉGENDE
LEGEND

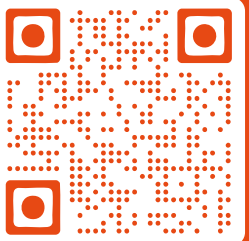
- Facile / Easy
- Moyen / Medium
- Difficile / Hard
- Parcours non balisé / Unmarked route
- Expert & Skyrun / Expert and Skyrun
- Parcours non balisé, présentant des sections techniques et potentiellement à risques
- Unmarked route, with demanding technical features and potential risks
- Kilomètre Vertical / Vertical Kilomètre
- Variante / Alternative
- Liaison / Link
- Itinéraire des bords de Dranse (ouvert aux piétons, poussettes et cyclistes)
- Dranse banks itinerary (open to pedestrians baby carriages and cyclists)
- Remontée mécanique accessible aux piétons / Pedestrian-accessible mountain lift
- Forfait obligatoire / Lift pass mandatory
- Balisateur / Signposting

Station française / French resort
Station suisse / Swiss resort
Office de Tourisme / Tourist office
Point de vue / Viewpoint
Parking / Parking
Refuge / Shelter
Point d'eau / Water

N
1 km
1 : 62 000
conception : C. LATITUDE
Mai 2026

Brevets et copyrights
utilisés sous licence par
www.z-card.fr
No. 144962/12

PARCOURS
TRAIL ROUTES



RETROUVEZ LE DÉTAIL
DES PARCOURS !
Find out more
about the routes!

Devant un tel décor,
chaque virage vaut de l'or

MULTI
PASS

PROFITER
EXPLORER
DÉCOUVRIR

1 PASS ÉTÉ
+70 FAÇONS DE S'AMUSER !

Portes du Soleil
Ski & Bike

PLAN GÉNÉRAL PORTES DU SOLEIL



CARTE / MAP

Portes du Soleil
Ski & Bike

TRAIL
RUNNING

RÉGION DENTS DU MIDI

ABONDANCE · AVORIAZ · CHAMPERY · CHÂTEL · LA CHAPELLE D'ABONDANCE
LES GETS · MONTROND · MORZINE · MORZINE-AVORIAZ

SANT JEAN D'AULPS · TORGON · VAL-D'ILLIEZ · LES CROSETS · CHAMPOUSSIN

HORAIRES & INFOS
SCHEDULES & INFORMATION

Horaires des offices
de tourisme et des
remontées mécaniques
Hours of operation for
tourist offices
and mountain lift.

SECOURS
RESCUE SERVICES

112 + 144

112 from France/ 144 from Switzerland

SOYEZ VIGILANT !
BE CAREFUL !

- RESTEZ SUR LES SENTIERS
QUI VOUS SONT DESTINÉS
Stay on the marked trails
- NE PRENEZ PAS DE
RACCOURCIS
Don't take shortcuts
- RESPECTEZ LES PROPRIÉTÉS
PRIVÉES, LES PÂTURAGES,
LES ANIMAUX ET PENSEZ À
REFERMER LES CLÔTURES.
Please respect private property,
pastures, and animals, and remember
to close any gates behind you.
- EN CAS D'ACCIDENT, PORTEZ
ASSISTANCE ET PRÉVEZ
LES SECOURS.
In the event of an accident, provide
assistance and call for help

CERTAINS CHEMINS TRAVERSENT
DES PÂTURAGES. LES CHIENS
DE PROTECTION GARDENT LEUR
TROUPEAU.

GARDER VOS DISTANCES

Occasionally trails travel
through pastures. Guardian
dogs watch the herd.
KEEP YOUR DISTANCE



regiondentsdumidi.ch

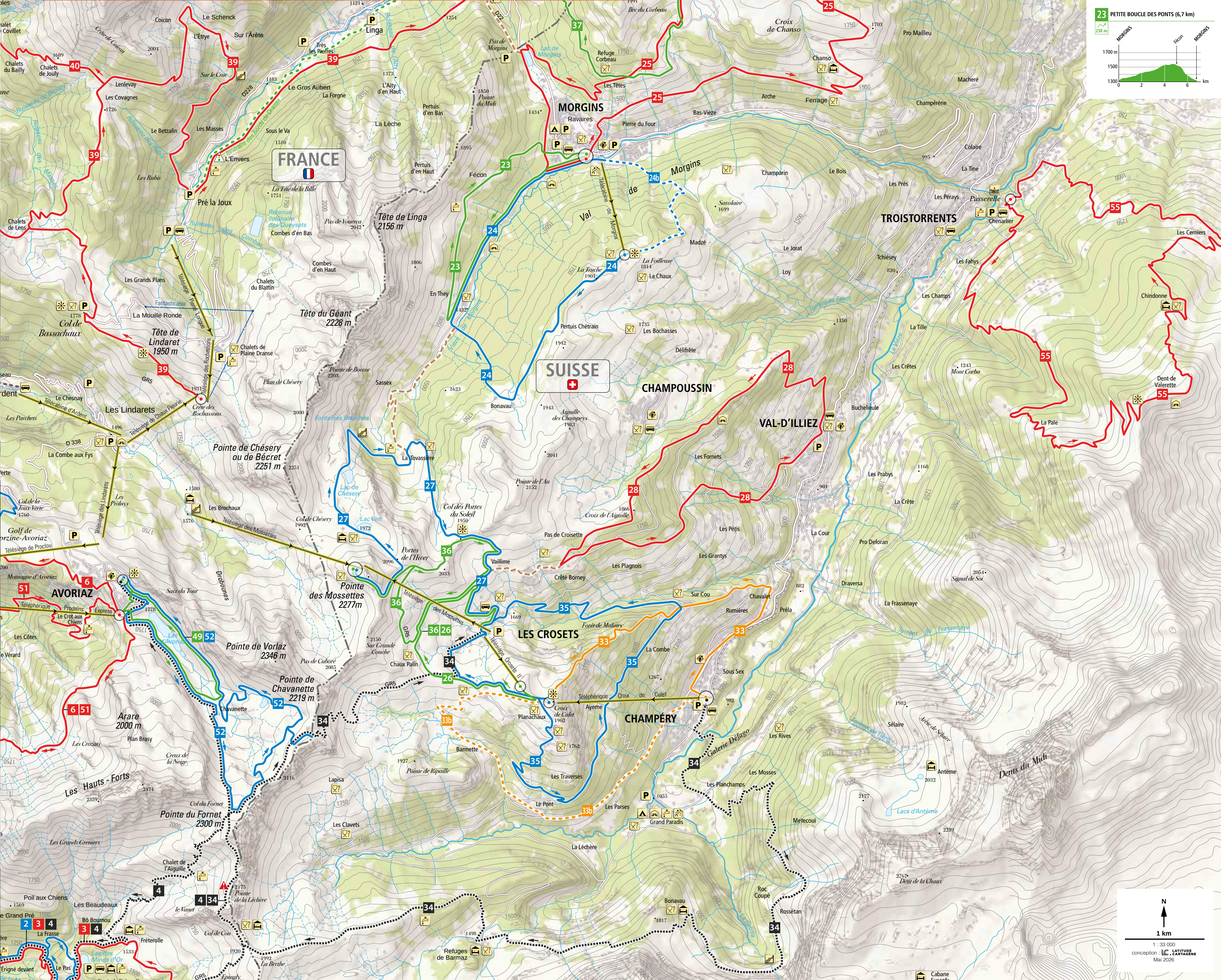


swisspeaks.ch

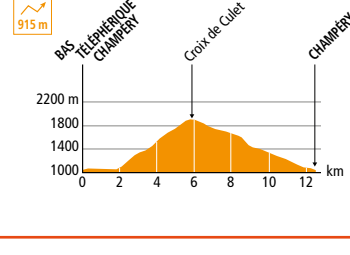
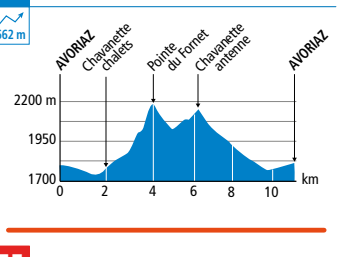
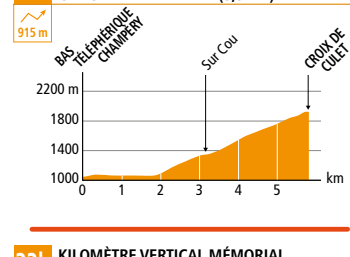
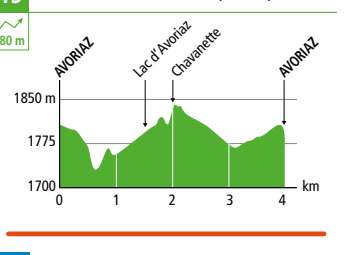
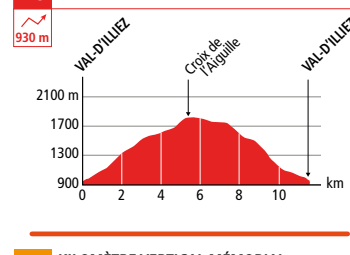
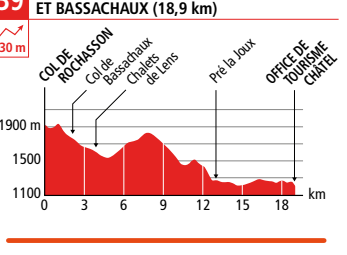
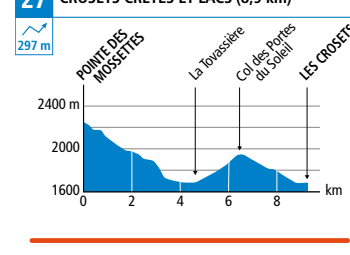
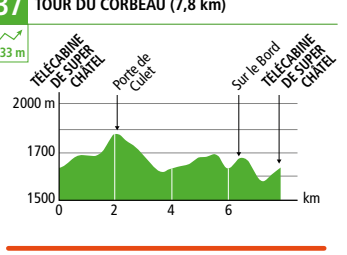
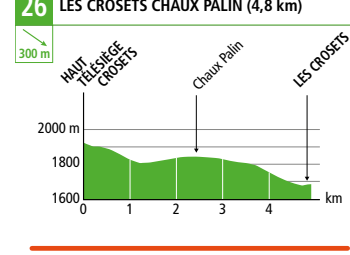
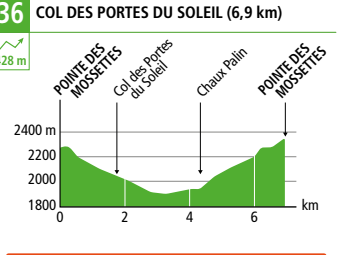
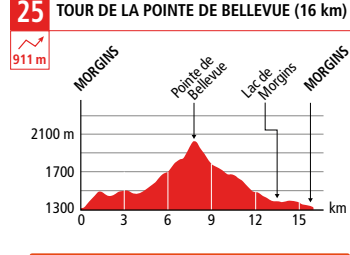
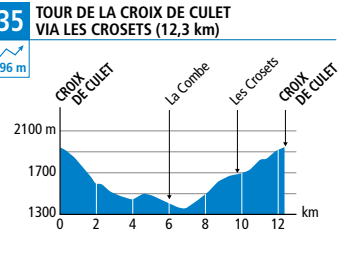
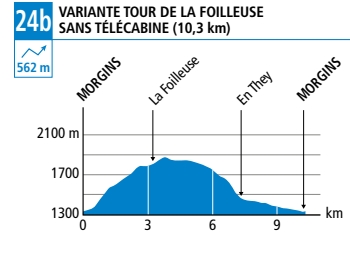
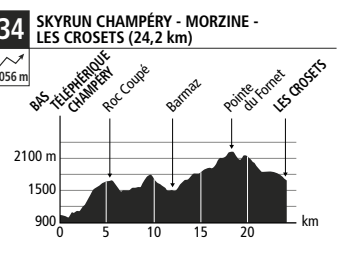
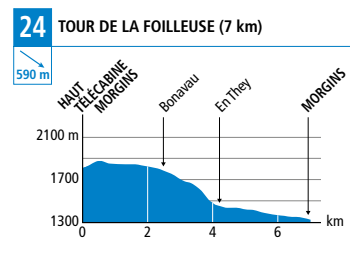
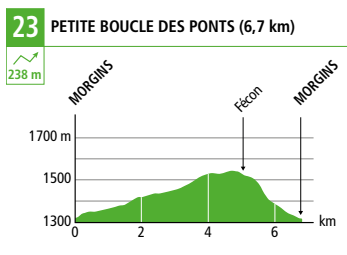


ddmtrail.ch

ZOOM RÉGION DENTS DU MIDI



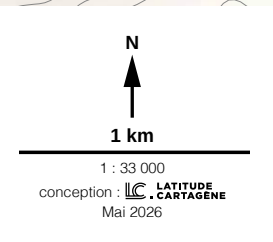
PARCOURS TRAIL TRAIL ROUTE



LÉGENDE LEGEND

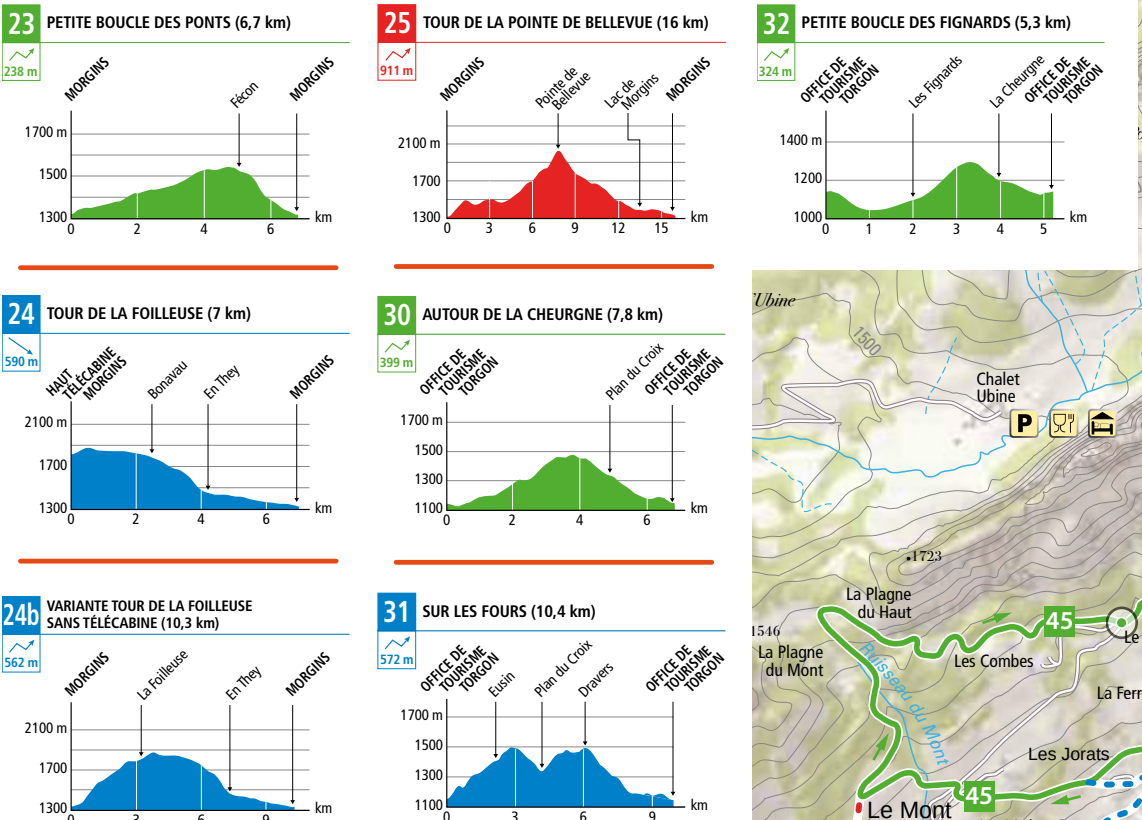
- Facile / Easy
- Moyen / Medium
- Difficile / Hard
- Expert & Skyrun / Expert and Skyrun
- Départ de parcours / Starting point
- Passage délicat / Tricky section
- Variante de parcours / Alternative
- Itinéraire de liaison / Link
- Remontée mécanique / Mountain lift
- Forfait obligatoire / Lift pass mandatory

- Aire de pique-nique couverte / Covered picnic area
- Arrêt de bus / Bus stop
- Camping / Camping
- Cascade / Waterfall
- Office de Tourisme / Tourist office
- Parcours de santé / Fitness trail
- Parking / Car park
- Point d'eau / Water
- Point de vue / Viewpoint
- Refuge / Mountain hut
- Restaurant d'altitude / Altitude restaurant

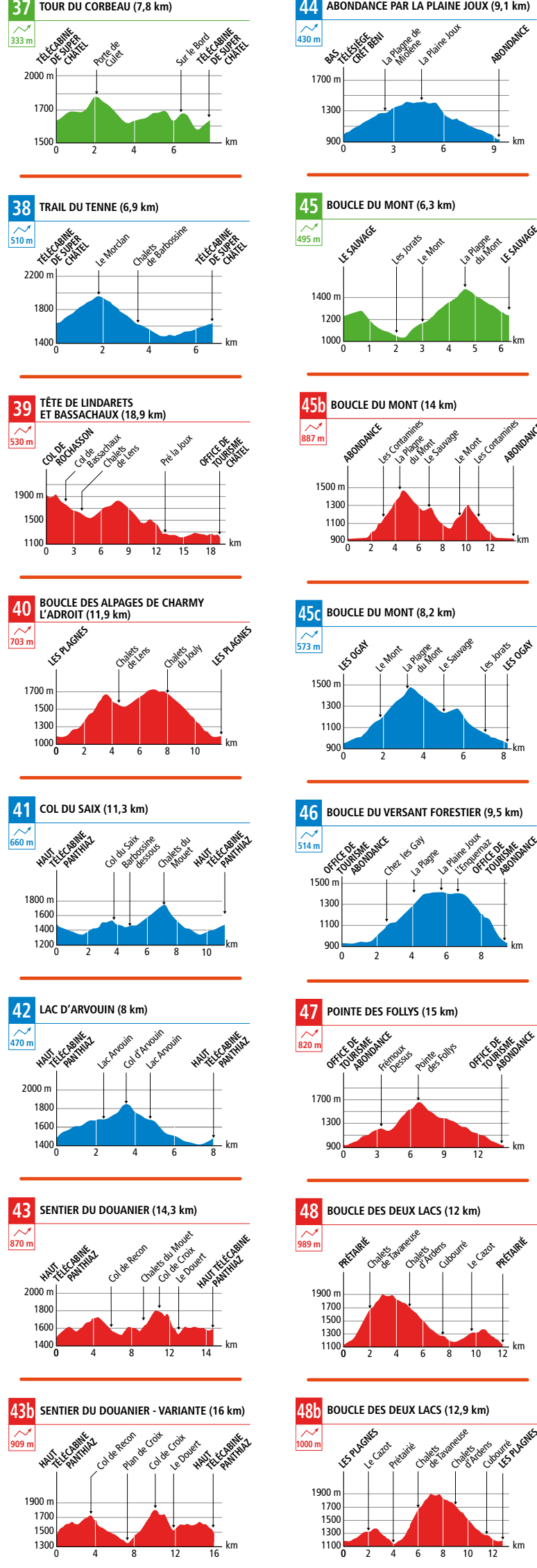
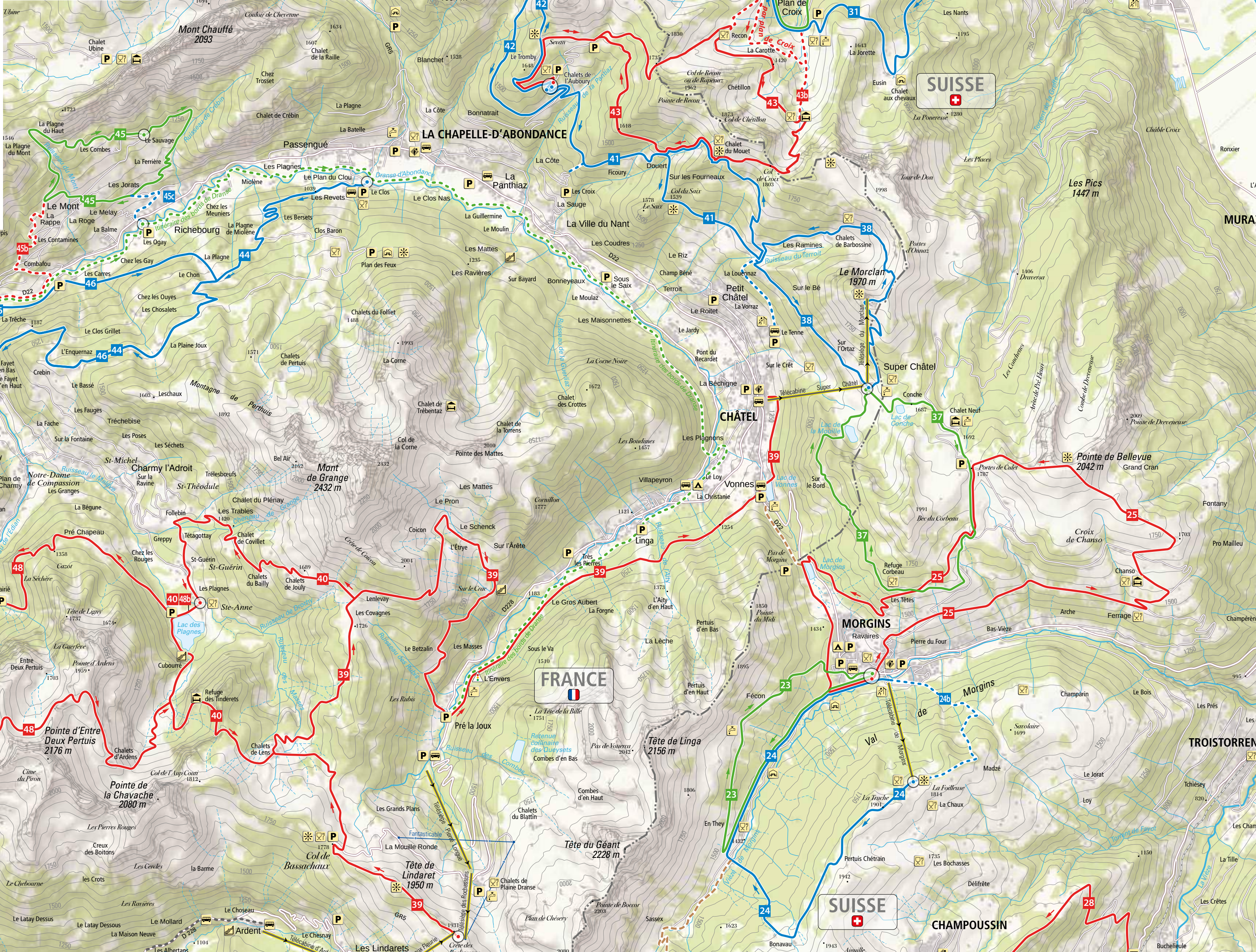


1 : 33 000
conception : U.C. EASTAUR
Mai 2026

PARCOURS TRAIL
TRAIL ROUTE



ZOOM VALLÉE D'ABONDANCE





LesGets
Portes du Soleil
Réservez votre place sur www.lesgets.com/trail

LÉGENDE LEGEND

Facile / Easy

Moyen / Medium

Difficile / Hard

Expert & Skyrun / Expert and Skyrun

Aire de pique-nique couverte / Covered picnic area

Arrêt de bus / Bus stop

Camping / Camping

Cascade / Waterfall

Office de Tourisme / Tourist office

Parcours de santé / Fitness trail

Parking / Car park

Point d'eau / Water

Point de vue / Viewpoint

Refuge / Mountain hut

Restaurant d'altitude / Altitude restaurant

Départ de parcours / Starting point

Passage délicat / Tricky section

Variante de parcours / Alternative

Remontée mécanique / Mountain lift

Forfait obligatoire / Lift pass mandatory

PARCOURS TRAIL ROUTE

2

LAC DES MINES D'OR (14,5 km)

593 m

3

CHARDONNIÈRE - LAC DES MINES D'OR (24,4 km)

1168 m

4

COL DE COU - FORNET (30,7 km)

1883 m

5

MORZINETTE (11 km)

783 m

6

MORZINETTE - AVORIAZ (17,3 km)

1132 m

13

LES CRÊTES DE SUPER MORZINE (11,4 km)

172 m

15

NYON JOUX PLANE (10,5 km)

827 m

16

KMV RESSACHAUX (8,6 km)

1200 m

17

MONT CALY (5,8 km)

165 m

ZOOM VALLÉE D'AULPS

19

LE TOUR DU MONT CHERY (11,8 km)

348 m

51

MORZINETTE (11,1 km)

996 m

22

JORANLOUP (9,5 km)

629 m

52

CHAVANETTE (11 km)

642 m

49

BOUCLE DE CHAVANETTE (4,8 km)

180 m

54

POINTE DE NYON (13,7 km)

1088 m