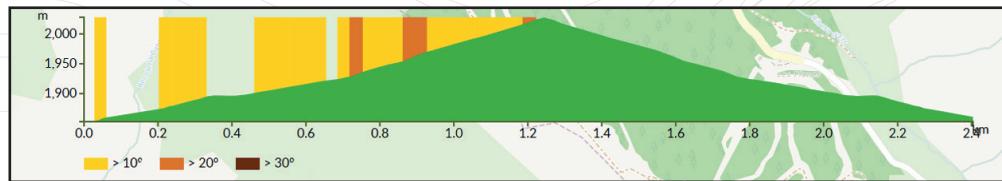
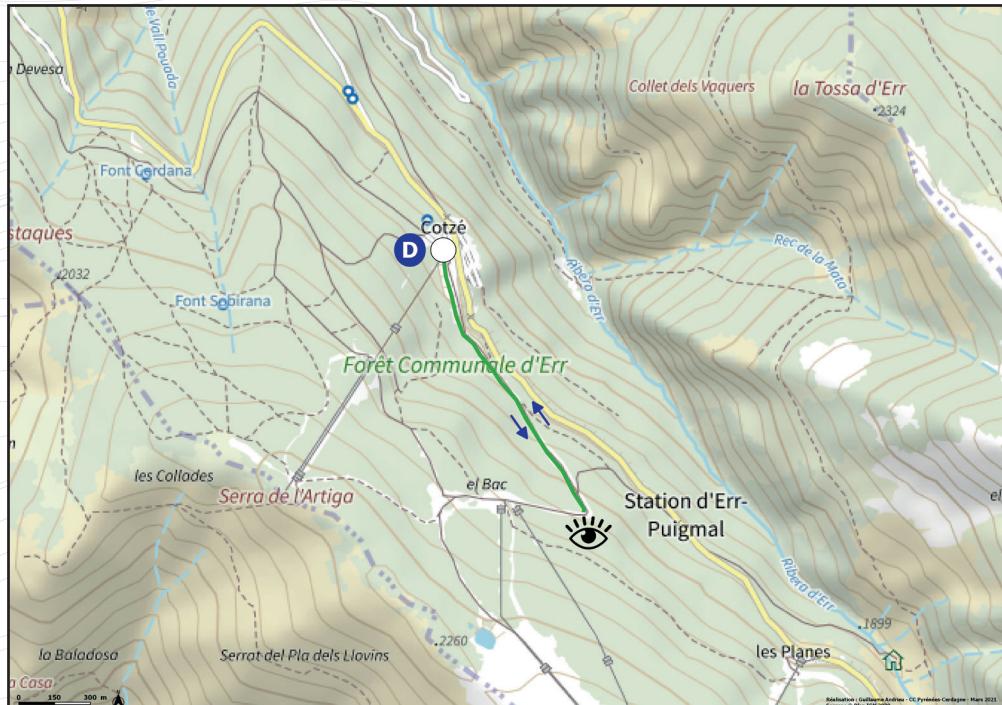




SKI DE RANDONNÉE

Niveau
Vert
Point de départ
Cotzé
Longueur
2.4km

Dénivelé
+164m
Aller-retour
Altitude max
2028m



ASTUCES – IDÉES

Cet itinéraire est également praticable en raquette. Attention de ne pas marcher sur les traces de ski de randonnée et veuillez bien à rester d'un côté du parcours, pour une bonne cohabitation entre tous les pratiquants. Lors de la descente, un très beau point de vue sur la Cerdagne, permet de découvrir ce grand plateau d'altitude.

You can do this trail on snow shoes. Please do not walk on the cross country skiing tracks and walk beside the path so that we can all get on. On the way back down there is a great view over the high altitude plateau which is the Cerdagne.

Este recorrido se puede practicar con raquetas. Vigila a quedarse en un lado de la pista y no caminar en las huellas de esquí, para que cada uno pueda practicar su actividad tranquilamente. Al bajar la pista, un magnífico panorama en la Cerdanya permite descubrir este altiplano.



LA TRANQUILLE - PARCOURS TRAIL



LA TRANQUILLE

ESPACE OUTDOOR PUIGMAL PYRÉNÉES-CERDAGNE

1

Une mise en route tout en douceur !

Ce parcours est idéal pour s'initier au ski de rando et goûter aux premières sensations.

En aller-retour, cet itinéraire se déroule sur une ancienne piste bleue, pourcentages très modérés.

Il permettra de se familiariser avec les sensations du ski de rando, sa gestuelle et sa technicité.

Une dernière portion un peu plus raide, peut amener à travailler les conversions.

La descente se fait par le même itinéraire que la montée, sans difficulté et permet un retour au départ tout en douceur.

The easy one

Get started gently!

This trail is ideal to try out cross country skiing and get a feeling for it. It's a there and back trail on an old blue slope with slight gradients. This will help you get to grips with the feeling of cross country skiing, its gestures and techniques. This last stretch is a bit steep and can lead you to "travailler des conversions". You come back down the way you went up, easily, allowing you to gently return to the starting point.

La tranquila

Un comienzo muy suave!

Este recorrido es ideal para empezar el esquí de montaña y disfrutar de sus primeras sensaciones. Es una ida y vuelta en una pista azul, con porcentaje muy suaves. Permite iniciarse con las sensaciones y la técnica. Una última parte del recorrido, un poco más empanada, permite practicar la técnica de conversión.

El descenso va por la misma ruta, sin dificultad, y vuelve al inicio suavemente.



Téléchargez ce parcours sur l'application ON PISTE avant de partir et laissez vous guider !



Vivez Pyrénées-Cerdagne en Pleine Nature

Office de Tourisme communautaire Pyrénées-Cerdagne - www.pyrenees-cerdagne.com - +33 4 68 04 15 47