



Bienvenue au domaine nordique de "Beldina" situé à Prapoutel les 7 Laux

Embarquez-vous sur l'un des 6 itinéraires balisés et sécurisés proposés par la station pour votre plus grand plaisir.

Une équipe dynamique vous attend, seul ou en groupe, pour vous proposer :

- > Un accueil chaleureux, des informations pratiques,
- > Location de raquettes à neige, skis, luges,
- > Des randonnées accompagnées par des professionnels de la montagne,
- > Un espace réservation.

Contacts utiles

CHALET NORDIQUE DE BELDINA
06 87 22 09 02 www.skidefond-prapoutel.com



OFFICE DE TOURISME
04 76 08 17 86 www.les7laux.com



isère LE DÉPARTEMENT
Le Département de l'Isère et les stations iséroises œuvrent ensemble pour vous proposer 747 km d'itinéraires de raquettes à neige balisés et sécurisés.



Accès aux sites



- > Etats des routes, transports en commun, co-voiturage, vélo... retrouvez toutes infos déplacements en Isère sur l'appli et le site internet [itinisière](http://itinisière.com)
- > Des idées de sorties outdoor sans voiture : changerdapproche.org

ISÈRE OUTDOOR
Retrouvez les tracés et informations des itinéraires raquettes à neige sur l'appli mobile Isère Outdoor.

- > Géolocalisation en direct sur le tracé du parcours.
- > Plusieurs fonds de cartes au choix dont IGN (connexion internet obligatoire).
- > Téléchargement des données et des fonds de carte pour une utilisation hors ligne (par activité ou par territoire) et téléchargement des GPX.
- > Sélection de l'itinéraire le plus adapté grâce aux filtres (distance, dénivelé, secteur géographique...).
- > Possibilité de signaler un problème et de commenter les itinéraires.
- > Outil « se rendre au départ » qui permet de repérer le point de départ.

> Egalement accessible sur isereoutdoor.fr



© R. Bouchu - Actophoto

Règles de sécurité

- > Vous empruntez ces parcours sous votre propre responsabilité. Choisissez l'itinéraire adapté à votre capacité physique et technique. En cas de doute, privilégiez les sorties encadrées par des professionnels.
- > Assurez-vous d'être correctement équipés pour pratiquer la raquette à neige en toute sécurité et faire face aux aléas climatiques.
- > Il est déconseillé aux piétons d'emprunter les itinéraires raquettes, vous risquez de vous enfoncer profondément dans la neige ou de glisser.
- > Prévenez quelqu'un si vous partez seul et ne vous laissez pas surprendre par la nuit.
- > La stabilité du manteau neigeux est très variable, renseignez-vous sur le risque d'avalanches auprès du service des pistes et respectez les consignes de sécurité.

1	2	3	4	5
Faible	Limité	Marqué	Fort	Très fort
Conditions généralement favorables	Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes	Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes	Forte instabilité sur de nombreuses pentes	Conditions très défavorables

Météo et secours

En cas de mauvais temps, reportez votre sortie.

- > Météo des neiges : 08 99 71 02 38
- > Poste de secours : 04 76 08 01 47
- > Secours en montagne : 112

4

ALPES
ISÈRE

Les Adrets

Domaine nordique de "Beldina"
Prapoutel les 7 Laux
[Belledonne]

Plan des itinéraires de raquettes à neige

Dérangement hivernal

Pour mieux préserver la faune sauvage l'hiver :

- > Privilégions les itinéraires balisés : sur les sols enneigés, restons sur les sentiers balisés.
- > Evitons de sortir avec un chien ou tenons-le en laisse.
- > Respectons les zones d'hivernage des animaux : les combes nord, les crêtes déneigées et les lisières de forêt sont des zones de refuge pour les animaux en hiver, à éviter si possible. Respectons les zones de mise en défend pour le tétras lyre et les autres espaces naturels protégés.
- > Utilisons les zones découvertes afin d'être vu de loin et d'éviter l'effet de surprise.



> Plus d'informations : Hiver sauvage, montagne en partage biodiversite.isere.fr



Signalétique et balisage

Signalétique directionnelle indiquant la direction à suivre aux carrefours des itinéraires



Facile

distance : 0 à 4 km
dénivelé : 0 à 150 m

Moyen

distance : 2 à 7 km
dénivelé : 151 à 300 m

Difficile

distance : 6 à 12 km
dénivelé : 301 à 500 m

Très difficile

distance > 12 km
dénivelé > 500 m

Balisage indiquant la direction à suivre entre les carrefours



Recommandations précisant des règles de sécurité ou de cohabitation avec les autres pratiques (ski de fond notamment)



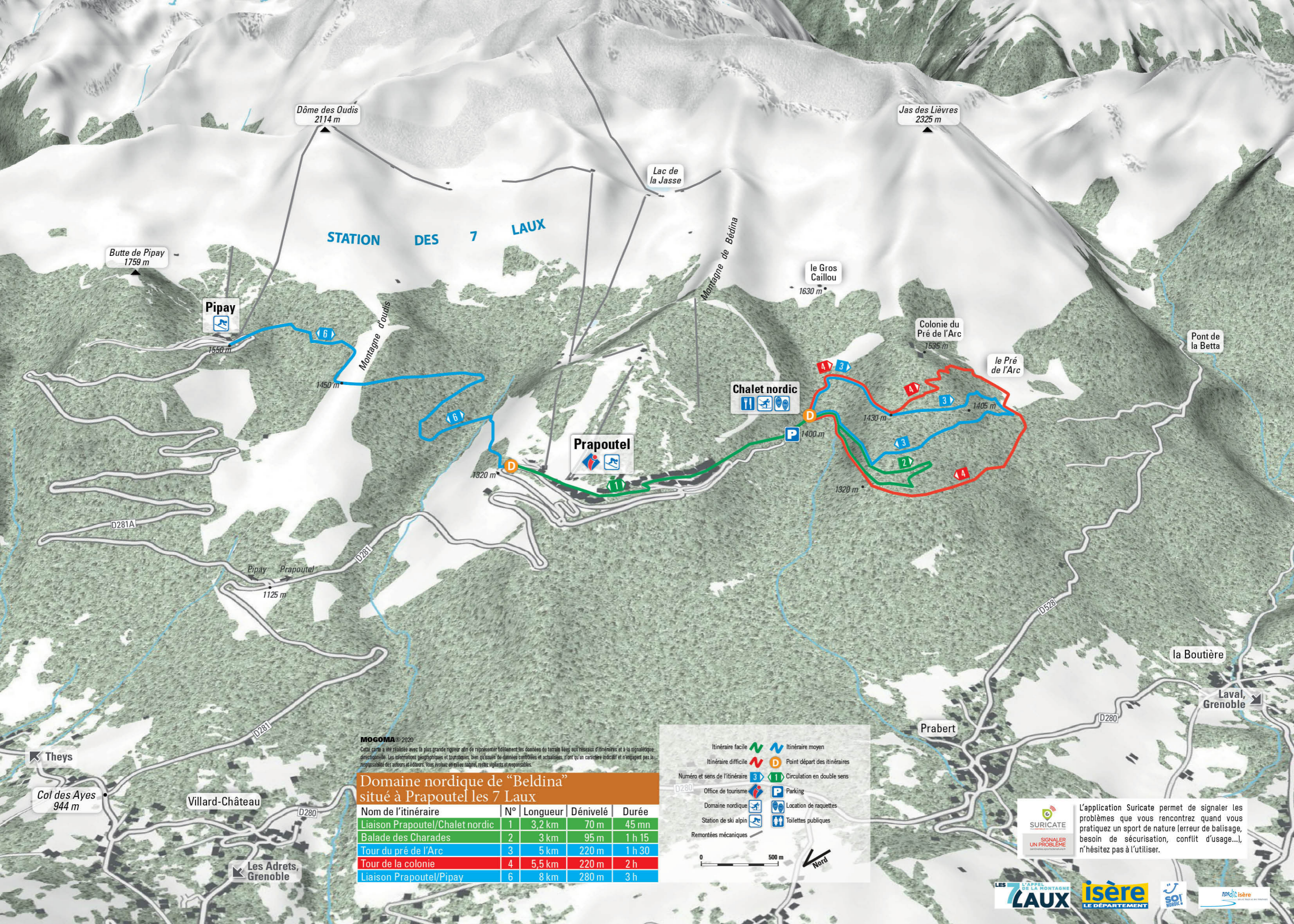
Recommandations

- > Restez sur les itinéraires de raquettes à neige balisés.
- > Quand les itinéraires sont communs aux pistes de ski de fond, respectez l'espace skating et les traces parallèles réservées à l'alternatif. Merci de marcher en file indienne en bord de piste.
- > Ne laissez aucun déchet sur place.
- > Respectez la propriété privée.

Sorties accompagnées

Les circuits présentés sur cette carte ne sont qu'une sélection parmi les possibilités de randonnée qu'offre la station. Des professionnels, accompagnateurs en montagne, encadrent chaque jour des sorties. Grâce à eux, vous pourrez aller plus loin dans la connaissance du territoire, de ses traditions, du terroir. Ils vous dévoileront les secrets de la faune, de la flore et du patrimoine. Leurs conseils vous permettront de découvrir une nature préservée en toute sécurité. Renseignez-vous auprès des offices de tourisme.





Dôme des Oudis
2114 m

Jas des Lièvres
2325 m

STATION DES 7 LAUX

Butte de Pipay
1759 m

Pipay

Lac de la Jasse

le Gros Caillou
1630 m

Montagne de Bédina

Colonie du Pré de l'Arc
1535 m

le Pré de l'Arc

Pont de la Betta

Chalet nordic

Prapoutel

D281A

Pipay Prapoutel
1125 m

D281

1400 m

1430 m

1405 m

1320 m

1320 m

D528

la Boutière

Laval, Grenoble

Prabert

D280

Theys

Col des Ayes
944 m

Villard-Château

D280

Les Adrets, Grenoble

MOGOMA © 2020

Cette carte a été réalisée avec la plus grande rigueur afin de représenter fidèlement les données de terrain liées aux réseaux d'itinéraires et à la signalétique directionnelle. Les informations géographiques et touristiques, bien qu'issues de données contrôlées et actualisées, n'ont qu'un caractère indicatif et n'engagent pas la responsabilité des auteurs et éditeurs. Vous évoluez en milieu naturel, restez vigilants et responsables.

Domaine nordique de "Beldina" situé à Prapoutel les 7 Laux

Nom de l'itinéraire	N°	Longueur	Dénivelé	Durée
Liaison Prapoutel/Chalet nordic	1	3,2 km	70 m	45 mn
Balade des Charades	2	3 km	95 m	1 h 15
Tour du pré de l'Arc	3	5 km	220 m	1 h 30
Tour de la colonie	4	5,5 km	220 m	2 h
Liaison Prapoutel/Pipay	6	8 km	280 m	3 h

- Itinéraire facile
- Itinéraire moyen
- Itinéraire difficile
- Point départ des itinéraires
- Numéro et sens de l'itinéraire
- Circulation en double sens
- Office de tourisme
- Parking
- Domaine nordique
- Location de raquettes
- Station de ski alpin
- Toilettes publiques
- Remontées mécaniques

0 500 m

Nord



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation, conflit d'usage...), n'hésitez pas à l'utiliser.