



Trail

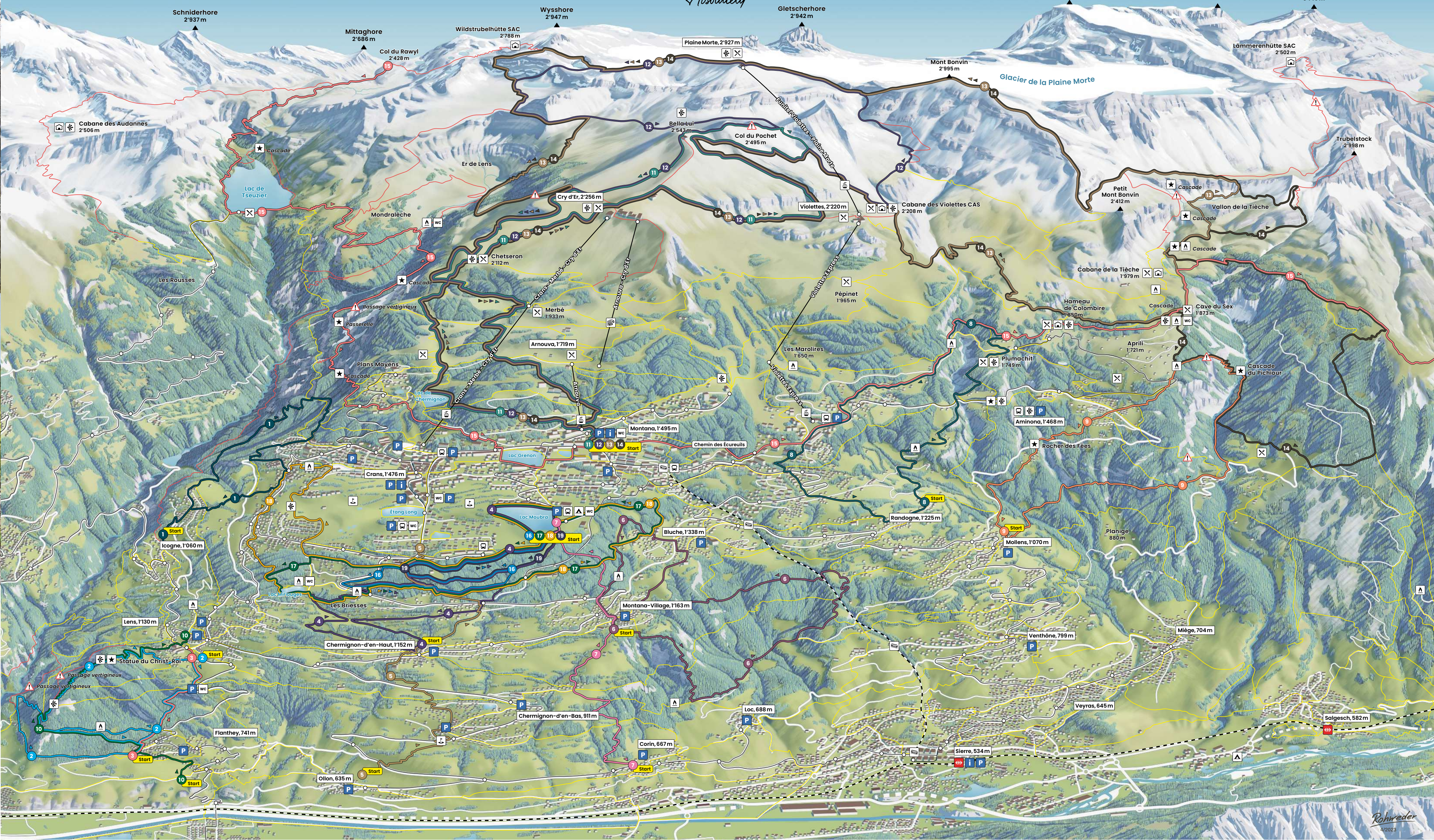
VÄRDE | KARTE | MAP | MAPPA
 CARTE | KARTE | MAP | MAPPA

Trail

Application
 Crans-Montana Tourisme



Suivez-nous sur les réseaux sociaux
 Folgen Sie uns auf Social Media
 Follow us on social media | Seguiaci sui social media



Suggestions de trails | Wandervorschläge | Suggestions for trails | Suggestimenti di trail

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1 Trail Icogne | 6 Trail Montana-Village | 11 Trail des Patrouilleurs 15k | 16 Helsana Trails bleu |
| 2 Trail Lens | 7 Verticale Corin - Montana | 12 Trail des Patrouilleurs 25k | 17 Helsana Trails vert |
| 3 Verticale Flanthey - Lens | 8 Trail Randogne | 13 Trail des Patrouilleurs 40k | 18 Helsana Trails jaune |
| 4 Trail Chermignon | 9 Trail Mollens | 14 Trail des Patrouilleurs 55k | 19 Parcours Vita |
| 5 Verticale Ollon - Crans | 10 Ascension du Christ-Roi | | |

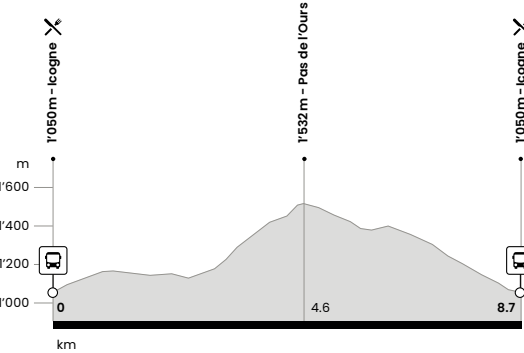
— Chemin de randonnée | Wanderwege | Hiking trails | Sentieri escursionistici
 — Chemin de randonnée de montagne | Bergwanderwege | Mountain trails | Sentieri di montagna

Légendes | Legende | Legend | Leggende

- | | | | |
|---|---|---|--|
| I Office du tourisme Tourismusbüro
Tourist Office Ufficio del Turismo | St Arrêt funiculaire Station Standseilbahn
Funicular stop Stazione del funicolare | T Télésiège Sesselbahn
Chairlift Seggiovia | A Place de pique-nique Picknick-Platz
Picnic area Spazio picnic |
| P Parking | Ng Navette gratuite Kostenlos Navette
Free shuttle bus Navetta gratuita | C Cabane de montagne Berghütte
Mountain hut Rifugio | S Curiosité Sehenswürdigkeit
Place of interest Curiosità |
| W Point panoramique Aussichtspunkt
Viewpoint Punto panoramico | B Arrêt de bus Bushaltestelle
Bus stop Fermata dell'autobus | Ca Camping Campingplatz
Campsite Campeggio | G Golf Golfplatz
Golf course Golf |
| R Restaurants Restaurants
Ristoranti | G Télécabine Gondelbahn
Gondola lift Gondola | To Toilettes Toiletten Bagni | Pd Passages difficiles Schwierige Passagen
Difficult passages Passaggi difficili |

1 Trail d'Icogne

Icogne >> Icogne
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 545m
 Distance: 8.7km



FR Départ du village direction les Vernasses, chemin traversant la forêt des Tsans et montée en direction du Pas de l'Ours. Descente via les Essampilles.

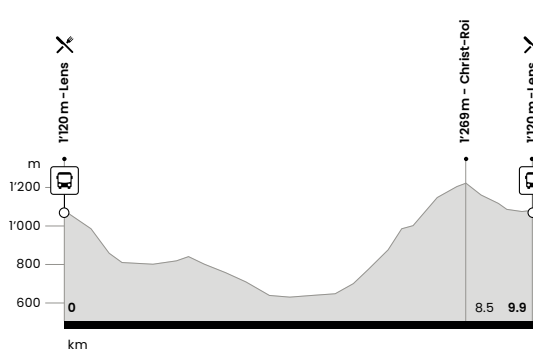
DE Start vom Dorf in Richtung les Vernasses, Weg durch den Tsans-Wald hindurch und es steigt dann an in Richtung des Pas de l'Ours. Abstieg via les Essampilles.

EN Depart from the village towards Les Vernasses, path traverses the Tsans forest and heads up towards Pas de l'Ours. Descent via the Essampilles.

IT Partenza dal paese, in direzione Les Vernasses, strada che attraversa la foresta di Tsans e si arrampica verso il Pas de l'Ours. Si scende passando da Les Essampilles.

2 Trail de Lens

Lens >> Lens
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 607m
 Distance: 9.9km



FR Jolie descente en direction de Chelin. Suivre le bisse du Sillonin jusqu'aux Planisses. Montée au pied de la statue du Christ-Roi et redescente sur Lens.

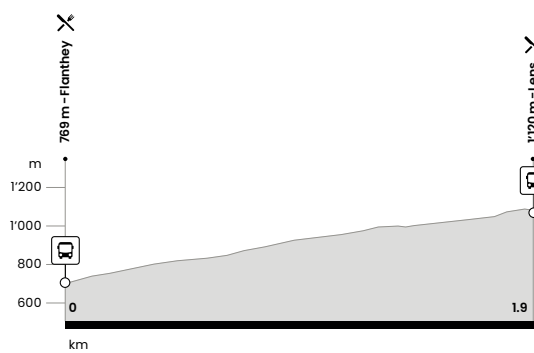
DE Schöner Abstieg, in Richtung von Chelin. Der Sillonin Suone folgend bis nach Planisses. Aufstieg zum Fuss der Christ-Roi-Statue, und wieder Abstieg nach Lens.

EN Nice downhill in the direction of Chelin. Follow the Bisse du Sillonin until Planisses. Uphill to the foot of the Christ-Roi statue, and descent to Lens.

IT Bella discesa in direzione di Chelin. Seguire il Bisse du Sillonin fino a Les Planisses. Salita a piedi alla statua del Cristo Re, e ridiscesa verso Lens.

3 Verticale Flanthey – Lens

Flanthey >> Lens
 Difficulté: ●○○○○ Dénivelé+: 352m
 Distance: 1.9km



FR Cette montée constante au départ de Flanthey grimpe dans la forêt jusqu'à Lens. Le parcours sollicite les mollets tout en profitant d'un cadre paisible.

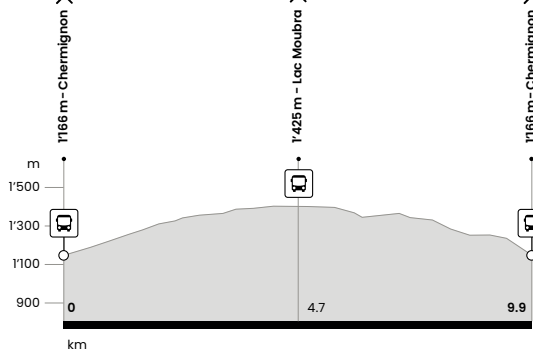
DE Dieser stetige Anstieg von Flanthey aus führt hinauf durch den Wald bis nach Lens. Die Strecke beansprucht die Waden, während Sie eine stille Umgebung geniessen.

EN This steady climb from Flanthey climbs up through the forest to Lens. You'll be giving your calf muscles a workout while you enjoy this peaceful setting.

IT Questa salita costante con partenza da Flanthey si arrampica su per il bosco fino a Lens. Il percorso sollecita i polpacci e consente di godersi la quiete circostante.

4 Trail de Chermignon

Chermignon >> Chermignon
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 274m
 Distance: 9.9km



FR Cette boucle non technique passe par les lacs des Miriougues et de la Moubra avant de revenir au point de départ en empruntant des chemins de traverse roulants.

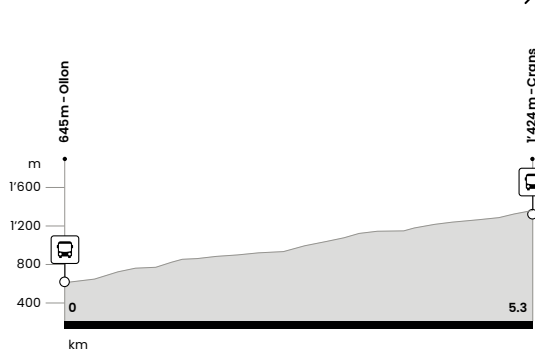
DE Dieser nicht-technische Rundweg führt an den Seen Miriougues und La Moubra vorbei, bevor er über Querwege zum Ausgangspunkt zurückkehrt.

EN This non-technical loop takes in Lake Miriougues and Lake Moubra before returning to your starting point via rolling paths along the hillside.

IT Questo anello non tecnico passa dai laghi di Miriougues e della Moubra per poi tornare al punto di partenza seguendo sentieri che non presentano difficoltà.

5 Verticale Ollon – Crans

Ollon >> Crans
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 793m
 Distance: 5.3km



FR Ce parcours monte en continu avec un bon dénivelé. Les villages de Chermignon offrent des sections plus calmes avant d'atteindre Crans.

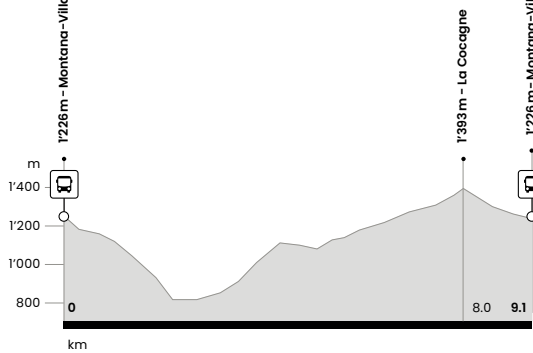
DE Diese Strecke steigt stetig an und weist einen ziemlichen Höhenunterschied auf. Die Dörfer von Chermignon bieten ruhigere Abschnitte, bevor Sie Crans erreichen.

EN This trail climbs continuously with a considerable height gain. The Chermignon villages offer less steep sections before you reach Crans.

IT Questo percorso sale ininterrottamente con una buona pendenza. I villaggi di Chermignon offrono sezioni più tranquille prima dell'arrivo a Crans.

6 Trail de Montana-Village

Montana-Village >> Montana-Village
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 608m
 Distance: 9.1km



FR Ce parcours descend en suivant le chemin du Boup, puis remonte vers Bluche jusqu'à la Moubra avant de revenir à Montana-Village.

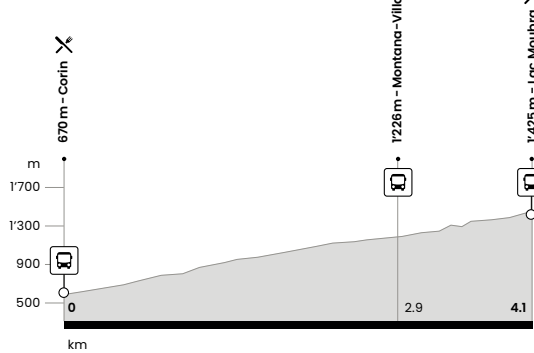
DE Diese Strecke führt bergab und folgt dem Chemin du Boup, dann wieder bergauf in Richtung Bluche bis La Moubra und danach zurück nach Montana-Village.

EN This trail descends along the Chemin du Boup, then climbs towards Bluche and on to La Moubra before returning to Montana-Village.

IT Questo percorso scende seguendo il sentiero del Boup, quindi risale verso Bluche fino alla Moubra per poi tornare a Montana-Village.

7 Verticale Corin – Montana

Corin >> Montana
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 758m
 Distance: 4.1km



FR Montée au départ de Corin jusqu'à Montana. Le parcours offre un léger répit en traversant Montana-Village. Bâtons conseillés.

DE Anstieg von Corin nach Montana. Der Weg bietet eine kleine Verschnaufpause, wenn er durch Montana-Village führt. Stöcke werden empfohlen.

EN Climb from Corin to Montana. The route offers a slight respite as it passes through Montana-Village. Poles recommended.

IT Salita con partenza da Corin e arrivo a Montana. Il percorso offre una pausa quando si attraversa Montana-Village. Si consigliano i bastoni da trekking.

Signalisation | Signalisierung
 Signalization | Segnaletica

Chemins de randonnée
 Wanderwege | Hiking trails | Sentieri escursionistici

Les chemins de randonnée pédestre sont souvent larges, mais peuvent aussi parfois être étroits et accidentés. | Wanderwege verlaufen oft auf breiten Wegen. Sie können aber auch schmal und uneben angelegt sein. | Hiking trails are often wide, but they can also be narrow with uneven surfaces. | I sentieri escursionistici sono generalmente larghi, possono però essere anche stretti e accidentati.

Chemins de randonnée de montagne
 Bergwanderwege | Mountain trails | Sentieri di montagna

Les chemins de randonnée de montagne passent en partie par des terrains difficilement praticables, escarpés, étroits. | Bergwanderwege erschliessen teilweise unwegsames Gelände und verlaufen, steil, schmal. | Some of the mountain hiking trails lead through difficult terrain, steep, narrow. | I sentieri escursionistici di montagna comprendono in parte terreni difficilmente praticabili, prevalentemente scoscesi, stretti.

Chemins de randonnée alpine
 Alpinwanderwege | Alpine routes | Sentieri alpini

Les chemins de randonnée alpine passent en partie par des champs de neige, des glaciers ou des pierriers. | Alpinwanderwege führen teilweise über Schneefelder, Gletscher oder Geröllhalden. | Alpine hiking trails pass in part through snowfields, glaciers or scree. | In parte senza tracciato, i sentieri escursionistici alpini possono comportare l'attraversamento di nevali, ghiacciai o ghiaioni.

Informations

Crans-Montana Tourismus & Congrès décline toute responsabilité en cas d'accident | Veuillez respecter la faune, la flore | Suivez les sentiers balisés | Tenez les chiens en laisse, obligation de ramasser les déjections (amendable) | Golfs interdits aux piétons.

Informazioni

Crans-Montana Tourismus & Kongress lehnt jede Verantwortung bei Unfällen ab | Bitte um Rücksicht auf Fauna und Flora. | Bitte die markierten Wege nicht verlassen | Leinpflicht, Hundekot muss aufgesammelt werden (strafbar) | Golfplätze für Fußgänger verboten.

Informations

Crans-Montana Tourism & Congress declines any responsibility in the event of accident Crans-Montana. | Please respect the fauna and flora. Follow the marked paths. | Dogs must be kept on a lead, and all dog waste must be collected by owners (fines for offense). | Pedestrians not admitted on the golf course.

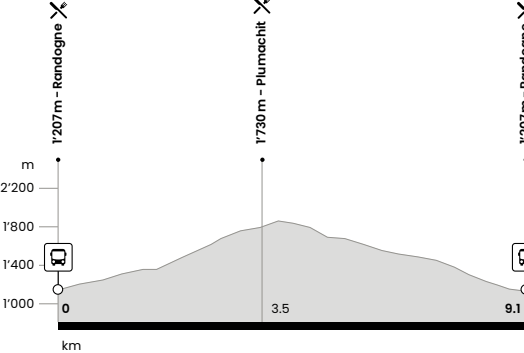
Informazioni

Crans-Montana Turismo e Congressi declina qualsiasi responsabilità in caso d'incidente | Rispettare la fauna, la flora. | Seguire i sentieri segnalati | Per favore tenere i cani al guinzaglio e raccogliete i loro escrementi (pena una multa) | Golf vietato ai pedoni.



8 Trail de Randogne

Randogne >> Randogne
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 612m
 Distance: 9.1km



FR Si le début se fait sur route, le parcours continue sur un sentier agréable, offrant une belle expérience de trail et de très beaux paysages.

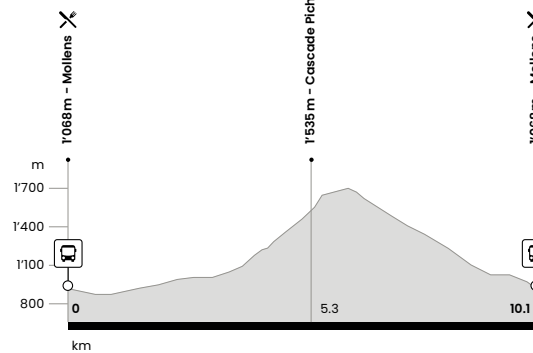
DE Während der Anfang auf der Strasse ist, verläuft der weitere Weg auf einem angenehmen Weg, der ein tolles Trail-Erlebnis und wunderschöne Landschaften bietet.

EN Starting on the road, the route continues on a pleasant trail, offering a great trail experience and really beautiful scenery.

IT La partenza è sulla strada, ma il percorso prosegue poi su un piacevole sentiero, che regala una bella esperienza di trail running e splendidi paesaggi.

9 Trail de Mollens

Mollens >> Mollens
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 898m
 Distance: 10.1km



FR Après une jolie traversée en direction de Cordona, ce parcours monte par le Pichior et sa cascade avant de revenir à Mollens.

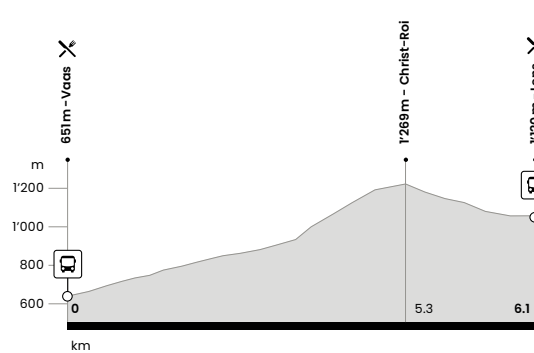
DE Nach einer hübschen Traversierung in Richtung Cordona steigt diese Strecke über den Pichior und seinen Wasserfall an, bevor sie nach Mollens zurückführt.

EN After crossing towards Cordona on a pretty route, this trail climbs over the Pichior and its waterfall before returning to Mollens.

IT Dopo una bella traversata in direzione di Cordona, questo percorso sale dal Pichior, con la sua cascata, per poi tornare a Mollens.

10 Ascension du Christ-Roi

Vaas >> Lens
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 629m
 Distance: 6.1km



FR Ce parcours typique commence dans les vignes. La montée continue jusqu'aux pieds de la statue du Christ-Roi, avant de descendre jusqu'à Lens.

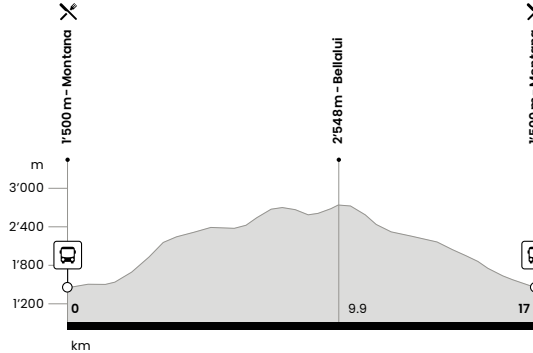
DE Diese typische Strecke beginnt in den Weinbergen. Der Anstieg geht weiter bis zum Fuss der Christkönigsstatue, bevor es hinunter nach Lens geht.

EN This quintessential route begins in the vineyards. The climb continues to the foot of the Christ-Roi statue, before heading down to Lens.

IT Questo percorso, caratteristico, inizia tra le vigne e prosegue in salita fino ai piedi della statua del Christ-Roi, per poi scendere fino a Lens.

11 Trail des Patrouilleurs 15k

Crans-Montana >> Crans-Montana
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 1'203m
 Distance: 17km



FR Cette boucle monte jusqu'à l'hôtel Chetzeron à 2112m, passe par les échelles du Col du Pochet et offre une descente panoramique.

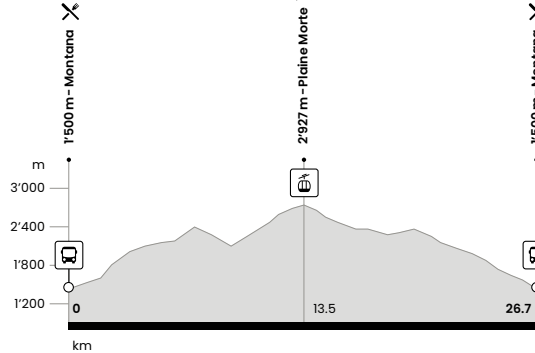
DE Dieser Rundweg führt hinauf zum Hotel Chetzeron auf 2112 M.Ü.M., über die Leitern des Col du Pochet und bietet einen panoramareichen Abstieg.

EN This loop climbs to the Chetzeron Hotel at 2112m, passes the Col du Pochet ladders, and offers a panoramic downhill stretch.

IT Questo anello sale fino all'hotel Chetzeron a 2.112m, passa per la scala del Col du Pochet e offre una discesa panoramica.

12 Trail des Patrouilleurs 25k

Crans-Montana >> Crans-Montana
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 1'913m
 Distance: 26.7km



FR Cette boucle destinée aux traileurs confirmés passe par la Plaine Morte, les échelles du Col du Pochet et Bella Lui. Bâtons conseillés.

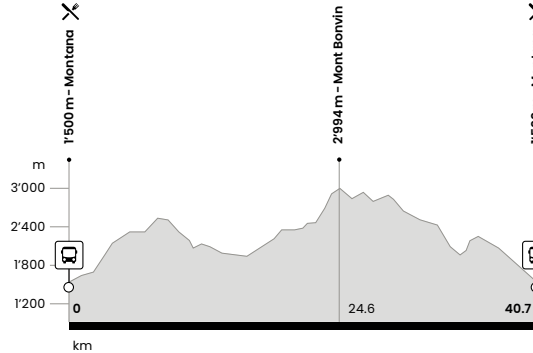
DE Dieser Rundweg für erfahrene Trailrunner führt an der Plaine Morte, den Leitern des Col du Pochet und Bella Lui. Stöcke werden empfohlen.

EN This loop, designed for experienced runners, takes in Plaine Morte, the Col du Pochet ladders and Bella Lui. Poles recommended.

IT Questo anello, destinato ai trail runner esperti, passa per la Plaine Morte, le scale del Col du Pochet e Bella Lui. Si consigliano i bastoni da trekking.

13 Trail des Patrouilleurs 40k

Crans-Montana >> Crans-Montana
 Difficulté: ●●●●● Dénivelé+: 3'048m
 Distance: 40.7km



FR Parcours technique pour traileurs expérimentés, avec 2 passages à 3'000m, de quoi s'en mettre plein les yeux. Bâtons conseillés.

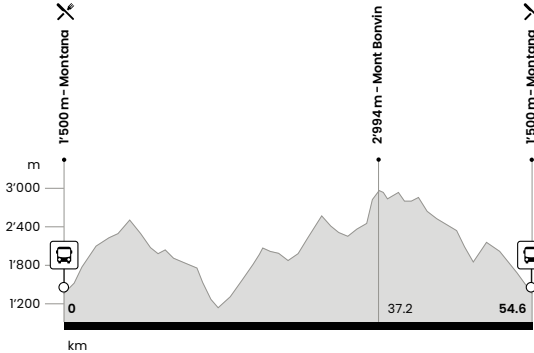
DE Technischer Parcours für erfahrene Läufer, mit 2 Abschnitte auf 3'000 M.Ü.M., von diesem Ausblick kann man sich nie sattsehen. Stöcke empfohlen.

EN Technical route for experienced trailrunners, with 2 sections at 3,000m, you'll never get enough of this view. Poles recommended.

IT Percorso tecnico per trail runner esperti, con 2 passaggi a 3.000m. Un piacere per gli occhi. Si consigliano i bastoni.

14 Trail des Patrouilleurs 55k

Crans-Montana >> Crans-Montana
 Difficulté: ●●●●● Dénivelé+: 4'268m
 Distance: 54.6km



FR Destiné aux traileurs de très bon niveau, ce trail comprend des montées raides et des descentes techniques. Bâtons conseillés.

DE Dieser Trail ist für Trailrunner mit sehr gutem Niveau bestimmt steilen Anstiegen und technischen Abstiegen. Stöcke werden empfohlen.

EN Aimed at runners with a very good level, this trail has steep climbs and technical descents. Poles recommended.

IT Destinato ai trail runner di buon livello, questo trail comporta importanti dislivelli con salite ripide e discese tecniche. Si consigliano i bastoni da trekking.

15 Wildstrubel by UTMB®

FR En septembre, cette course impressionnante attire les passionnés de trail pour un grand défi sportif. Elle passe autour du massif du Wildstrubel sur plusieurs distances, jusqu'à plus de 110 km.

DE Im September lockt dieser beeindruckende Lauf Trail-begeisterte zu einer grossen sportlichen Herausforderung. Er führt über mehrere Distanzen bis zu über 110 km um das Wildstrubelmassiv herum.

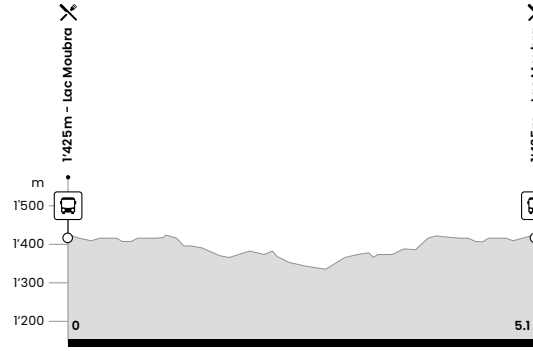
EN In September, this impressive race attracts trail enthusiasts for a great sporting challenge. It circles the Wildstrubel massif over several distances, with one race covering a distance of over 110 km.

IT In settembre, questa corsa impressionante attira gli appassionati di trail running per una grande sfida sportiva. Passa intorno al massiccio del Wildstrubel su diverse distanze, fino a più di 110 km.



16 Helsana Trails bleu

Moubra >> Moubra
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 174m
 Distance: 5.1km



FR Le parcours de 5 km offre une très jolie boucle accessible soit pour une promenade ou pour une session de jogging.

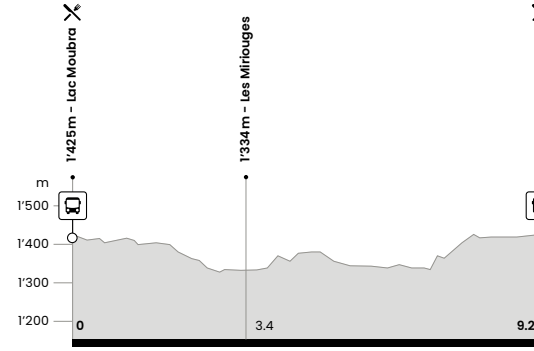
DE Die 5 km lange Strecke bietet einen Rundkurs, der für einen Spaziergang oder eine Joggingrunde geeignet ist.

EN The 5 km route offers a very attractive loop, accessible either for a leisurely walk or for a jogging session.

IT Questo percorso da 5 km offre un anello molto bello accessibile per una passeggiata o una sessione di jogging.

17 Helsana Trails vert

Moubra >> Moubra
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 350m
 Distance: 9.2km



FR Le sentier de 9 km propose un itinéraire de difficulté modérée, pour les marcheurs et joggeurs souhaitant un défi supplémentaire.

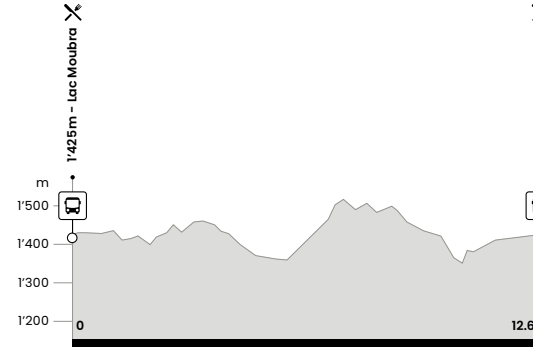
DE Der 9 km lange Wanderweg bietet eine Strecke mit mäßigem Schwierigkeitsgrad und für Wanderer und Jogger die eine weitere Herausforderung suchen.

EN The 9 km trail offers a moderately challenging route, ideal for walkers and joggers looking for an extra challenge.

IT Questo sentiero di 9 km propone un itinerario di difficoltà moderata, per camminatori e jogger che cercano una sfida in più.

18 Helsana Trails jaune

Moubra >> Moubra
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 470m
 Distance: 12.6 km



FR L'itinéraire de 13 km est un terrain d'entraînement parfait pour les traileurs endurants, et offre un parcours plus long et plus intense.

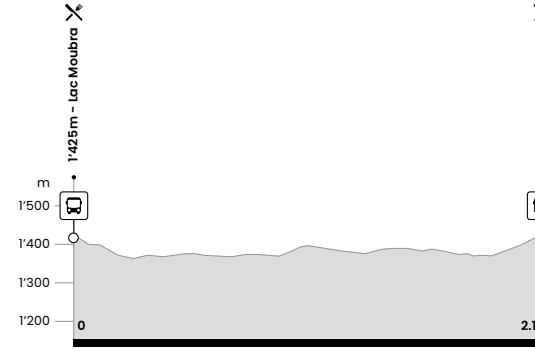
DE Die 13 km lange Strecke ist ein perfektes Übungsgelände für ausdauernde Trailrunner und bietet einen längeren und intensiveren Parcours.

EN The 13 km route is the perfect training ground for hardcore runners, offering a longer, more intense course.

IT Questo itinerario da 13 km è perfetto per l'allenamento dei trail runner più resistenti e offre un percorso più lungo e intenso.

19 Parcours Vita de la Moubra

Moubra >> Moubra
 Difficulté: ●●○○○ Dénivelé+: 33m
 Distance: 2.1km



FR Ce parcours propose 15 stations avec 43 exercices pour la force, l'endurance, la mobilité et l'agilité, pour une expérience sportive complète.

DE Dieser Parcours bietet 15 Stationen mit 43 Übungen für Kraft, Ausdauer, Mobilität und Beweglichkeit und sorgt so für ein umfassendes Sporterlebnis.

EN This course offers 15 stations with 43 exercises for strength and endurance, mobility and agility for a complete sport experience.

IT Questo percorso propone 15 stazioni con 43 esercizi per sviluppare forza, resistenza, mobilità e agilità e vivere un'esperienza sportiva completa.