

Le **Col de Picotalen** accueille toute l'année sportifs et promeneurs dans son cadre naturel sauvage. Afin de savourer votre escapade en toute sécurité, merci de respecter les quelques règles suivantes.

En toute saison

- Pour la randonnée, emportez le matériel nécessaire (carte, vêtements chauds, nourriture, eau).
- Avant tout départ, consultez le dernier bulletin météo local.
- Ne jetez pas vos déchets dans la nature, respectez la végétation et la tranquillité des animaux sauvages.

En hiver

- **Pour préserver la sécurité des personnes** - les chiens doivent impérativement être tenus en laisse.
- **Pour le respect de chacun** - les randonneurs en raquette ou promeneurs à pied doivent respecter les traces réservées aux skieurs. Ils ne doivent en aucun cas marcher dessus.
- **Respect d'autrui** - Le fondeur doit se garder de mettre quiconque en danger ou de lui porter préjudice.
- **Choix de la piste** - Choisissez une piste dont la longueur et la difficulté correspondent à votre niveau de pratique.
- **Choix des traces** - Lors des traces multiples, le skieur le plus lent choisira la droite, laissant passer les plus rapides sur la gauche. Les groupes avanceront les uns derrière les autres ou laisseront une trace libre à gauche s'ils skient côte-à-côte.
- **Signalisation** - Respectez les consignes indiquées sur les panneaux et balises et préservez le balisage existant. N'empruntez les pistes que dans le sens indiqué par les flèches.
- **Respect des traces** - Maintenez les traces en bon état. Ménagez le bourrelet central en entrant, sortant et circulant.
- **Vitesse et comportement** - Adaptez votre vitesse et votre comportement aux conditions du terrain, à l'état de la neige, à l'intensité de la circulation, à la visibilité et à vos propres capacités. Conservez une distance suffisante avec les skieurs précédents (intervalle et sécurité). La chute spontanée peut s'imposer pour éviter une collision.
- **Croisement et dépassement** - Lors de croisements, évitez vers la droite. Le skieur qui dépasse, et celui qui est dépassé, doivent serrer les bâtons près du corps.
- **Stationnement sur la piste** - Seul ou en groupe, arrêtez-vous en dehors des traces. En cas de chute, efforcez-vous de libérer la trace le plus vite possible. Les exercices ou l'enseignement s'effectuent si possible dans les endroits ménagés à cet effet et ne doivent jamais gêner la fréquentation des pistes.
- **Itinéraires** - En cas d'itinéraire utilisé à double sens, le fondeur qui descend aura priorité sur celui qui monte.
- **Accidents** - En cas d'accident, tout témoin, responsable ou non, devra porter secours et faire connaître son identité.
- **Interdiction formelle de prendre le départ après 16 h.**

Appel des secours

- Appuyez sur le bouton rouge d'une des 2 bornes d'appel installées à l'entrée des pistes et au refuge de Martinou.
- Relachez.
- Attendez la réponse des sapeurs pompiers.
- Précisez la nature des blessures, le nom et le kilométrage marqués sur le panneau le plus proche de la victime.

Informations

- Météo locale : 32 50
- Location de luges, raquettes et skis de fond au chalet de Picotalen.

Col de Picotalen

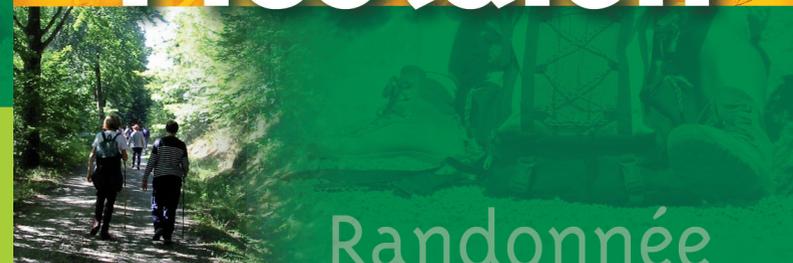
A 3,5 km de Lacaune-les-Bains, direction La Salvetat-sur-Agout



Création et impression Imprimerie PÉRIE - Lacaune - Tél. 05 63 37 12 51 - Ne pas jeter sur la voie publique

Lacaune-les-Bains

Col de Picotalen



Randonnée



VTT



Randonnées nordiques - Luge

Pour tout autre renseignement, s'adresser au **Bureau d'information Touristique** de Lacaune-les-Bains - Tél. : 05 32 11 09 45
e-mail : contact@tourismemlhl.fr
Site : www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com



PISTE DE LUGES

Col de Picotalen

LACARNE 3 km 500

LA SAVETIAT 17 km

Roc des Ecus

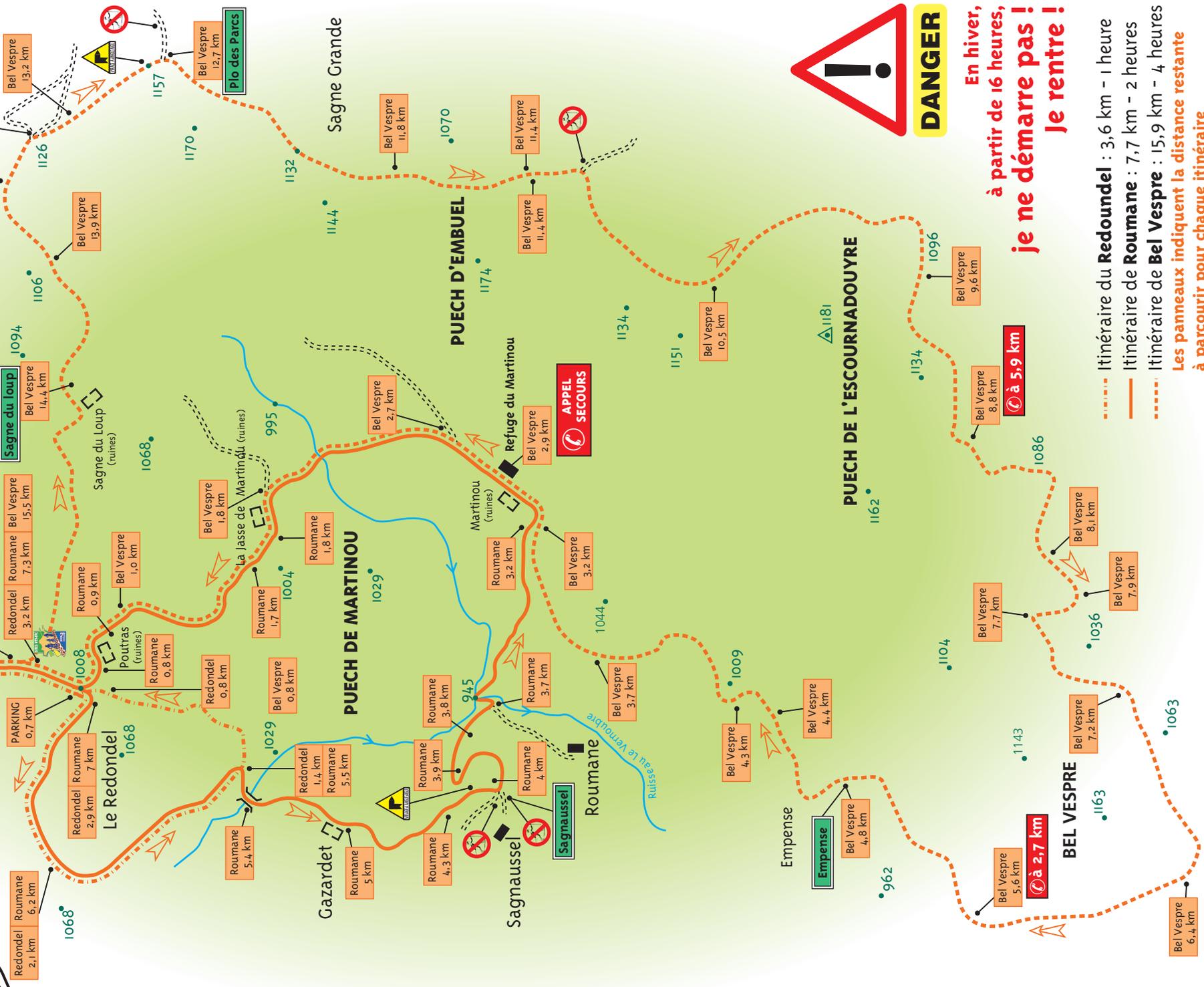


Echelle : 0 250 m 500 m

Local technique APPEL SECOURS

Chalet de Picotalen

PUECH D'AUSSARESSES



DANGER

En hiver, à partir de 16 heures, je ne démarre pas ! Je rentre !

- Itinéraire du **Redondel** : 3,6 km - 1 heure
 - Itinéraire de **Roumâne** : 7,7 km - 2 heures
 - Itinéraire de **Bel Vespère** : 15,9 km - 4 heures
- Les panneaux indiquent la distance restante à parcourir pour chaque itinéraire**

à 2,7 km

à 5,9 km