

Sammoens



MAGAZINE
www.samoens.com

Discover
the good life

Hoofdstad van
het goede leven



le dauphiné

HERITAGE | WELLBEING | HIKING
ERFGOED | WELZIJN | WANDELEN
ART OF LIVING | SPORTS AND ACTION
KUNST VAN LEVEN | SPORT EN ACTIE
BOTANICAL GARDEN | WALKS | SKIING...
BOTANISCHE TUIN | WANDELING | SKIËN ...

Sammoens
Discover the good life



See the mountains at night.



Enjoy a blueberry tart.



Discover exceptional heritage.



Get your fill of fresh air.



Take the time to watch.



Experience village life.



Have fun with the kids.



Watch wildlife in silence.



Have fun with the family.



Have a party.



Share your love of winter sports.



Discover new things with your family.

SAMOËNS / WINTER... SUMMER...

So many visitors to Samoëns really love the village for the beautiful scenery, old buildings, simplicity - and vibrancy. It's easy to reach, too. In fact, it's the ideal place for a holiday in summer and winter alike.

EDITORIAL

Get away from it all in Samoëns. Enjoy the sports activities on offer. Relax. You may never want to leave!

Write your own story of Samoëns. Describe the fragrance of a blueberry tart, a local cheese or the flowers in La Jaÿsinia garden. Remember the sound of a waterfall, a tumbling river or the bells in the church. Then come back again and again to add new chapters!

Samoëns, de hoofdstad van het goede leven, een haven van rust in een onzekere wereld waar de zin voor werkelijkheid en de essentiële band met de natuur vaak zoek zijn.

EDITORIAAL

Wat een mooie en pure bestemming! Ongerept en authentiek, rijk aan

erfgoed en traditie, goed bereikbaar en ongecompliceerd. Dit dorp, fier op zijn berg Le Criou, is zowel in de zomer als in de winter de ideale vakantieplaats om in groep, met je partner of alleen te herbronnen. Misschien blijf je er wel hangen...

In Samoëns schrijft iedereen zijn eigen verhaal, gelinkt met een geur, een geluid of een beeld. Wie het geluk heeft gehad hier te vertoeven, zal het nooit meer vergeten en wil er zo snel mogelijk een nieuw verhaal gaan schrijven.



WIN A WEEK AT



Take part in our contest by sending us an email

infos@samoens.com with your contact details (name - surname - postal address - email)

with the promotional code: **DL-SAMOENS**

and win a week of holidays for two at Samoëns

for 2 people*

*Accommodation and meals – for one week. Not valid during school holidays.

Deadline for entries:
October 31, 2019

SUMMARY...

Heritage.....	04
The way of life.....	08
Winter in Samoëns... ..	12
[Winter] ski area.....	14
[Winter] Nordic sites.....	16
[Winter] Walks.....	18
[Winter] Winter activities.....	20
[Winter] Well being.....	22
Summer in Samoëns... ..	24
[Summer] Botanical garden.....	26
[Summer] Walks.....	28
[Summer] Sports and activities.....	32
[Summer] Water sports.....	34

le dauphiné

Conception / réalisation

Le Dauphiné Libéré 38913 Veurey cedex - Tél. 04 76 88 71 59.

editions@ledauphine.com **Coordination** Patrick Peltier. **Conception**

graphique / réalisation / suivi de production Lionel Cabé. **Rédaction**

Mélanie Pontet. **Crédits photo** Agence Antidotoom / Delta Evasion; Agence


Zoom; Nicolas Anthoinoz; Eva Bigeard; Béatrice Caffieri / CAUE 74; OGH /

Ô Des Cimes; Monica Dalmasso; F. Deffaugt; Patrice Gair; La Grande Odyssée

Savoie Mont Blanc; Olivier Lestien; Christian Martelet; Christophe Rezette;

JM Robbiani / Zigzag Ski; Joseph Rouget; Savoie Mont Blanc / Chabance;

Savoie Mont Blanc / Mari; TristanShu@Gmcs. **Photogravure** Trium, Seyssinet-

Pariset (38). **Impression**  03.89.64.55.10 (68). **Régie publicitaire**

Le Dauphiné Libéré Groupe Dauphiné Média - Tél. 04 76 88 72 68.

La reproduction, même partielle, de tous les articles et illustrations parus

dans ce magazine est interdite.

Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.



Marked with a “gray” stone

We love Samoëns because everywhere is steeped in history.

Like many places, Samoëns has close links to its past and its environment. It's not just another resort; it's a real village, full of iconic buildings and locations. The old marketplace in the centre of the village, the Grenette, was built of wood in the 16th century but was replaced three hundred years later with a market built of the region's own grey limestone. It still contains the mediaeval weighing platform used to weigh animals and cartloads of grain. Nowadays, Place du Gros Tilleul is the real hub of village life.

The Great Lime Tree

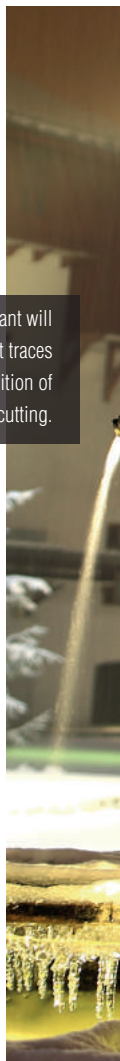
The busiest square in the village was named after the impressive tree planted in the 1430s -

a wonderful sight at any time of year and the central feature of any major event here.

Welcome to the land of stonecutters

Most mountain villages cling onto steep slopes, hemmed in by their environment. Not Samoëns! It is built on a large plateau that leaves plenty of room for wide streets and gives the village a unique ambiance. In the past, it was famous for its stonecutters, the “Frahans”, whose skills took them all over Europe. Today, the village keeps their memory alive through a biennial Sculpture Symposium including demonstrations and beginners' workshops.

The most observant will notice permanent traces of this age-old tradition of stonecutting.



Een 'grijze' steen als merkteken

In Samoëns, een authentiek bergdorp, word je op elke straathoek ondergedompeld in de lokale geschiedenis.

Samoëns is nauw verbonden met de natuur en gaat prat op zijn erfgoed. Het is niet zomaar een stopplaats, maar een dorp met een geschiedenis waar het bovendien ongelofelijk goed leven is.

Bezoeker of inwoner, iedereen associeert Samoëns met bepaalde beelden en plaatsen. Zo is er La Grenette, de oude marktplaats: origineel van hout, later opgeknapt met zuilen in de voor deze streek typische grijze kalksteen. Je ziet er nog het ingenieuze weegstelsel van vroeger. Vandaag is dit DE ontmoetingsplaats bij uitstek en geniet je er van de geweldige sfeer van de Place du Gros Tilleul, het plein waarop de markthal staat.

De 'Gros Tilleul', diep ingeworteld in het dorpsleven

Het drukste plein van het dorp is vernoemd naar deze indrukwekkende boom die hier in de jaren 1430 werd geplant. De 'Grote Linde' is het symbool van de gemeenschap en met zijn omvang van zowat 10 meter de beschermer die alle grote gebeurtenissen heeft meegemaakt. Een stille, maar onfeilbare getuige.

Welkom in het land van de 'Frahans'

Bergdorpen zijn meestal klein en liggen op steile hellingen, maar deze gemeente in de Haute-Savoie strekt

zich uit over een grote vlakte met brede straten. Een uniek karakter dat nog wordt versterkt door de traditie van het bewerken van steen die hier alomtegenwoordig is. Samoëns is de bakermat van de steenhouwers uit Savoie, de 'Frahans'. Zij waren in heel Europa bekend en werkten voor Vauban en Napoleon Bonaparte. In de 18de eeuw waren 9 van de 10 mannen steenhouwer, nu zijn ze nog met zijn tweeën. Op het tweejaarlijkse 'Symposium de Culture' worden demonstraties steenhouwen gegeven en workshops georganiseerd.



 **WE LOVE SAMOËNS...**

Samoëns would have hated to become one of those superficial tourist resorts. It has remained a delightful, vibrant village in every season of the year, filled with the memories that bring people back here time and time again.

 **HUN HART VERLOREN AAN SAMOËNS**

Samoëns is altijd authentiek gebleven, een levendig en aantrekkelijk dorp in elk seizoen. Niet verwonderlijk dat je hier graag terugkeert, jaar na jaar.

 **A GATHERING OF THE CLANS**

The Ducateau family

"Grandparents, parents and seven grandchildren are scattered all over France but we meet up once a year in Samoëns. It's the ideal choice. There are skiing lessons for all ages and snowshoe trails. And we can fill up on regional specialities in the villages round about."



 **FFAMILIE-BIJEENKOMST**

De familie Ducateau

'Drie generaties treffen elkaar' in Samoëns. We zijn hier vaste klant. De ideale plaats voor klein en groot: een sneeuwschoentocht, een wandeling in het dorp, lekkere streekspecialiteiten ...'



In the 18th century, most men from the Valley were Frahans, or stonecutters.

LIFE WITHOUT A CAR

Stéphanie, her daughters Lola, Flora and Capucine, and their grandmother, Annie (Cher)

"When the girls have finished their skiing lessons, we go for a walk in the village. It's pedestrianised so it's safe for the children. The girls love the kids' entertainment and activities. We usually take a trip to the lake, too, on the shuttle bus. In fact, we can forget about the car when we're here."



LEEF GELUKKIG ... STAP EROP LOS!

Stéphanie, haar dochters en de grootmoeder (Cher) 'Skiles en dan wandelen door de verkeersvrije straten van het dorp. De kinderen zijn hier veilig en er zijn voor hen ook veel activiteiten. Met de pendel naar het meer, dus geen auto nodig.'



Religious monuments are particularly present and carefully maintained. The heart of the village is preserved and offers a special atmosphere during the winter evenings.



Much more than a bell tower

Visitors often wonder why a small village has so many churches and shrines. Notre Dame de l'Assomption in the centre of the village existed in the Romanesque period but has undergone so many changes and additions since then that it's well worth a visit.

In the hamlets round about, there are nine more chapels. Why so many? Quite simply so that everybody could go to church, especially in winter when it could take more than an hour to get down the mountain to Samoëns itself. In the 18th and 19th centuries, people also built wayside shrines. There is even one at Corne du Taureau, at an altitude of 2,600 metres!

Veel meer dan een klokkentoren

Een klein dorp met ongelooflijk veel religieuze monumenten. Eerst is er de kerk van Maria-Hemelvaart in het centrum: romaans van oorsprong, maar met een bewogen geschiedenis die resulteert in een veelheid van stijlen en periodes.

Ze is omringd door negen 'zusjes', verspreid over de gehuchten. Deze kapellen werden destijds gebouwd om

aan alle dorpelingen de mogelijkheid te bieden hun geloof te belijden. Er zijn ook een dertigtal kleine bidkapellen overgebleven van vroeger: symbool van de vroomheid van de bergbewoners in de 18de en 19de eeuw. Deze kleine oratoria worden ook nu nog door de 'Septimontains' onderhouden en van bloemen voorzien. De hoogste huiskapel, deze van La Corne du Taureau, ligt op 2600 m!



This house was donated by Marie-Louise Cognacq-Jay to receive doctors who were loaded to provide free assistance to indigent people.

🇬🇧 Why are the locals called “Septimontains”?

“Because the original village was built by seven people... Or seven monks?” suggests Pierre who’s here on holiday for a week. “Or because seven villages combined to form Samoëns?” says his daughter, Emma. She’s not far off the mark. Samoëns got its name from the seven mountains (the “sept monts”) surrounding the valley.

🇧🇪 Waarom 'Septimontains'?

De naam van de inwoners van Samoëns - en ook van een lekker streekgebak - komt van de zeven bergen (Sept Monts) rond de vallei, die destijds door de landsheren aan de dorpingen werden toegewezen. De gehuchten op die bergen vormen vandaag de tweede grootste gemeente van Haute-Savoie: 100 km² verspreid over twee hellingen. Le Bérrouze, Chantemerle, Les Vallons, Les Allamands, Les Moulins of Vercland: elk met hun eigen geschiedenis, hun eigen karakter en hun eigen erfgoed.

🇬🇧 A “BLING-FREE” RESORT

René, his children Laura and René, his partner Barbara and her son Yohan

“I’ve been coming here for thirty years and I love it. It’s a family village and nobody cares if you haven’t got the latest fashion boots! I’ve seen a lot of changes over the last three decades but the only thing I don’t like is the new street lights on Place de la Grenette!”



🇧🇪 VAKANTIE ZONDER 'BLINGBLING'

René en partner met hun kinderen (Elzas)

‘Een gezellig dorp, een beetje zoals vroeger. De laatste modetrends zijn hier van geen belang. Eenvoud siert. In de drie decennia dat ik hier kom, is er wel heel wat veranderd: winkeliers gaan met pensioen, gebouwen worden opgefrist.’

🇬🇧 **LOCAL CHEESES**

Francine and Claude,
(Nord - Pas-de-Calais)
"We've been coming here
for ten years and we
always look forward to the
local food. Last night, we
tried a local goat's cheese,
on bread with blueberry
jam. Fantastic!"



🇳🇱 **SMULLEN VAN
LOKALE KAZEN**

Francine en Claude,
(Nord - Pas-de-Calais)
'Telkens we hier zijn, doen
we ons te goed aan de
lekkere streekproducten.
De winkels met lokale
specialiteiten zijn geweldig,
we houden van hun charcu-
terie en ook van hun kaas.
Onweerstaanbaar.'



Agriculture and cattle-rearing are two of the ancestral traditions that still survive in Samoëns, so you should never be surprised if you come across these four-legged ladies who produce rich and tasty milk which is used to make Reblochon and other delicious cheeses.

🇬🇧 **A warm friendly welcome**

Just like the farmers, the local shopkeepers, hoteliers and restaurateurs want to make visitors feel welcome here so they take their time and have a friendly chat with their customers.

🇳🇱 **Een warme ontvangst...**

Bezoekers worden hier door de lokale producenten en handelaren met open armen ontvangen en deelgenoot gemaakt van hun dagelijkse leven. In dit open en hartelijke dorp worden er stevige banden gesmeed. Zowel de gastenverblijven als de hotels, die vaak overgaan van generatie op generatie, stellen alles in het werk om de dorpsbewoners en de bezoekers blijvend met elkaar te verbinden.

White as... milk

Milk has been a staple for people in the mountains for hundreds of years. It's also used to make the famous local cheeses. Let's meet a few of the people who are keeping the tradition alive.

When you think of Samoëns, you think of the colour white, the snow that fills our dreams of winter holidays and the milk that has been part of life here for thousands of years. Gone are the days, of course, when nearly every family had its own cow! But farming is still very much part of life here and local dairy farms produce a tasty high-quality milk because their cows graze on alpine pastures carpeted with grass, alfalfa, clover and anemones. Some of the milk is collected by the local cooperative and turned into mouthwatering reblochon cheese.

Down on the farm

Some of the milk is kept by farmers like Aurore Delesmillières to make their own dairy products.

She lives on the Ferme du Criou with her partner, Bernard Mogenet, and ten years ago she created the "Crioutin", a cheese made with raw cow's milk that quickly became a local speciality. At the Ferme de l'Entremont, the Dala Costa family lets the general public see its herd of goats at milking time "in the late afternoon. As for Blandine and Michel Dunoyer, they serve meals on their farm - "raclettes, tartiflettes, diots (sausages), fondues and local cheeses".

SHOPPING IS FUN

Sandra (Paris region)

"Shopping isn't a chore here – and you don't need your car. It's easy to fill the fridge up and there are plenty of local specialities. Everybody's so nice, too. Even if you don't ski, you can still have a good time."



LEUK WINKELN

Sandra (Parijs)

'Je kunt al je inkopen te voet doen en je voelt je overal welkom. De mensen zijn sympathiek. Ik hou van deze steer. Ook als je niet gaat skiën, is het hier leuk.'

Wit als ... melk

Melk, sinds mensenheugenis de basisvoeding van de bergbewoners en de grondstof van de lokale kazen. Ontmoeting met de voortzetters van deze traditie.

Wit is de kleur van Samoëns: wit als sneeuw, om onze winterdromen te realiseren, maar ook wit als melk, de heilzame biologische vloeistof die hier nog warm wordt opgevangen. Landbouw en veeteelt behoren tot de tradities van dit bergdorp. Ook nu nog wordt er in Samoëns melk met volle smaak geproduceerd dankzij de gezonde omgeving waarin de koeien en geiten

hier grazen. De combinatie van wild gras, klaver en anemoon zorgt voor een verrukkelijke smaak en een overvloed aan voedingsstoffen. Een deel van de productie gaat naar de melkcoöperatieve om verwerkt te worden tot reblochon.

Ten volle genieten op de boerderij

Een deel van deze witte nectar wordt evenwel ter plaatse verwerkt.

Aurore Delesmillières en haar partner maken in boerderij Le Criou kaas met rauwe koeienmelk: de Crioutin. Zij zet haar deuren wijd open voor het publiek en vertelt enthousiast over haar beroep en haar kazen. Bij de familie Dala Costa kun je bij het melken op het einde van de dag kennismaken met de kudde geiten en bij de familie Dunoyer kun je eten op de boerderij, onder het wakende oog van de koeien.

ADDRESSES

ASK FOR OUR PRACTICAL GUIDEBOOK OR CHECK OUT OUR WEBSITE, WWW.SAMOENS.COM

Weekly market

► Wednesday mornings throughout the year

ADRESSEN

VRAAG ONZE BROCHURE OF SURF NAAR WWW.SAMOENS.COM

Markt

► Elke woensdagochtend.

🇬🇧 LOYAL CUSTOMER FOR 22 YEARS

Nathalie Tessier,
Marseille
(Bouches-du-Rhône)

"I've been coming to Samoëns on holiday for twenty-two years and I always visit the Jaÿsinia cakeshop. I've tried my best to get Mr. Froissard to give me his sponge recipe but I've had no luck!

I don't ski so I go for a stroll round the lake to salve my conscience before I come and buy bread, a chocolate cake, a blueberry tart, petits fours, a quiche or some jam! I like shopping in Samoëns. People have time to chat. This isn't a tourist resort. It's a living village."



🇳🇱 AL 22 JAAR EEN TROUWE SNOEPER

NATHALIE TESSIER,
MARSEILLE
(BOUCHES-DU-RHÔNE)

'Al 22 jaar ga ik op vakantie in Samoëns en ga ik langs bij Jaÿsinia. Ik ben geen skiër, dus wandel ik rond het meer om mij dan zonder schuldgevoel te kunnen overgeven aan al dat lekkers, dat bovendien niet duur is. Ik winkel eigenlijk graag in Samoëns, de handelaren zijn vriendelijk. Dit is niet zomaar een toeristische plaats, maar een echt dorp, waar je kinderen van school ziet komen en als onderwijzeres vind ik dat belangrijk.'

🇳🇱 Profession: Tastebud Tickler

Thierry Froissard, an award-winning pastrycook, took over the Jaÿsinia tearoom and cakeshop from the Nicodex family twenty years ago. He's passionate about his job. Talented, too.

There was no reason for him to become a pastrycook. Or settle in Samoëns in 1998. "It was meant to be!" he says. "I enjoyed making cakes with my mother so being a pastrycook was a dream job. I love it."

A passion for cakes

The Jaÿsinia cakeshop first opened in 1880 and it was then run by three generations of the Nicodex family. Thierry took it over in 1998. "Everything happened very quickly. I had an opportunity to provide high-quality products for customers and enjoy a high-quality of life with my wife and three children."

Twenty years later, he's still here. He now employs ten people all year round, and five more during the peak seasons. "In the autumn, when there are fewer clients, we make jams and

confectionery. 99% of what we sell is made in-house." He loves the lifestyle and scenery here - and the "rural" atmosphere in the best sense of the term. "You know where you are with people here. They want the real thing. They're not interested in show."

"I love listening to my elderly customers' tales of the tea dances held upstairs in the 1960s. The music was provided by Grandfather Nicodex on his accordion."



Thierry Froissard moved to Samoëns nearly 20 years ago. Since then, he has delighted lovers of food, both young and old, all year round.

🇳🇱 Beroep: tongstreler

Thierry Froissard runt Jaÿsinia, tearoom en historische banketbakkerij van Samoëns, jarenlang in handen van de familie Nicodex. Een verhaal van passie en talent.

Hij was niet voorbestemd voor de bakkerij en het was in 1998 ook niet zijn plan om in Samoëns te blijven hangen. En toch lijkt het logisch dat Thierry Froissard, ijsbereider met een Wereldbeker Patisserie en verkozen tot beste ambachtsman van Frankrijk, deze weg insloeg. Hij wou altijd al banketbakker worden en ook na 40 jaar in het vak is dit nog steeds zijn passie die hij

maar al te graag doorgeeft aan de jongeren.

Bezeten door de passie voor gebak

Afkomstig uit Lyon en toch naar Samoëns gekomen om het emblematische adres van het dorp over te nemen: Jaÿsinia, een banketbakkerij van 1880 die drie generaties lang werd gerund door de familie Nicodex. Hij kwam

vroeger vaak met zijn familie in deze streek op vakantie en zo werd zijn lot bezegeld. Hier kon hij kwaliteitswerk leveren en goed leven met zijn gezin. Twintig jaar later is hij er nog steeds en staat hij aan het hoofd van een zaak met 10 vaste werknemers. 99% van de producten die in zijn winkel worden verkocht, zijn ter plaatse gemaakt. Hij houdt van de levenskwaliteit in Samoëns, van de natuur en de landelijke sfeer.



Know-how and technique, good and fresh products which are selected with care and a lot of passion: this is the recipe for confectionery which enjoys a high reputation (and deservedly so!)

🇬🇧 Speciality ice cream

Thierry Froissard won an award for his sorbets and ice creams in 1994. Today, his selection ranges from traditional vanilla to apricot and lavender. He says that the ingredients are all-important. And," he adds, "Everybody loves ice cream, whatever their age."

🇧🇪 Een 'koele' specialiteit

De beste ambachtsman van Frankrijk 1994 in de categorie 'sorbet et ijs' blijft innoveren en biedt zowat 40 smaken aan, van vanille bourbon tot abrikoos/lavendel. Thierry Froissard werkt alleen met goede producten die hij zorgvuldig uitkiest: room, boter en verse melk van de lokale koeien. Hij weet klein en groot te bekoren met deze lekkernij.

🇬🇧 THE BLUEBERRY TART RITUAL

Sylvie Brooking and her mother, Francine Benoît
"We've been coming here for winter breaks since 2002 and we have a blueberry tart every day! It's become a tradition because they taste better here than anywhere else. We've worked out a strategy. You have to come early in the day while there are still some left but not too early or they'll still be in the oven!"



🇧🇪 BESSENTAART

Sylvie Brooking en haar mama Francine Benoît
'Sinds 2002 komen wij elk jaar in februari naar hier en dan eten we elke dag taart met bosbessen. Nergens zo lekker als in Samoëns. We nemen er nooit mee naar huis, dit is een immers een vakantietraditie.'

🇬🇧 Mouthwatering specialities

It's hardly surprising that so many people love the lifestyle here. They enjoy the scenery, the friendly people - and the great food! Among the specialities are the Samoëns brioche (brioche, blueberries and cream) and Samoëns tart. Savoury delights include the unique "soupe châtrée", a combination of onion soup, bread and local tomme cheese, the potato and prune "farcement", "diots" and other Savoie sausages and, of course, cheese. Looking for something a bit less copious? Try the fera (whitefish) from the Lake of Geneva.

🇧🇪 Verrukkelijke specialiteiten

De omgeving, de bergsfeer, de warme ontvangst, maar ook de gastronomie zorgen voor het succes van Samoëns. De restaurants en herbergen op de hellingen en in het dorp leggen zich met hart en ziel toe op het verwennen van hun gasten met verrukkelijke zoete specialiteiten. Het hartige aanbod: soep met ajuin, kaas en brood, specialiteit met aardappelen en pruimen, worsten uit de Savoie, fijne vleeswaren, kaas en natuurlijk raclette, tartiflette en fondue. Maar in Samoëns wordt er ook 'lichter' en verfijnder gegeten: gerechten met lokale producten en vis uit de streek. Een breed en gevarieerd palet van adressen, voor alle smaken en alle budgetten.



The small and colourful blueberry is the main fruit that you will find in the local pâtisserie, and it adds a touch of the sublime to many a recipe.





🇳🇱 WINTER WONDERLAND

6.30am. It's snowed for much of the night. I push open the wooden shutters to find a village covered in white, still asleep. Up on the slopes, though, the snow groomers are already at work. I sip a steaming hot coffee and enjoy some crisp bread and butter. I have a decision to make and it's not easy. What am I going to do today? Some downhill or telemark skiing on the Grand Massif? Backcountry skiing with a guide on the Tête de Bostan? Cross-country to the frozen waterfalls in Sixt-Fer-à-Cheval? Maybe even a snowshoe outing. Or I could go speed-riding or find out about Afghan walking. I'm spoilt for choice.

🇳🇱 WINTERUUR

6.30u. Zoals verwacht is er veel sneeuw gevallen. Het dorp ligt nog te slapen onder deze witte mantel. Boven zijn de aanstampmachines al bezig. Dit wordt een gedroomde sneeuwdag. Nu alleen nog het programma van de dag bekijken, met een kop koffie en een boterham. Een haast onmogelijke keuze: alpineskiën of telemarken in het Grand Massif, met een gids de Tête de Bostan beklimmen, langlaufen tot aan de bevroren watervallen van het keteldal van Sixt-Fer-à-Cheval, een tocht met sneeuwschoenen, speedriding of een Afghaanse wandeling met aandacht voor de ademhaling. Een waaier van activiteiten met als rode draad: de passionele verbondenheid met de streek en het niet-aflatende respect voor de natuur.



Outstanding slopes and a view that will take your breath away – the dream of all those who love powdery snow!

ONE RESORT BUT LOADS OF SKI RUNS

Eric Arnaud and Gwendal (Haut-de-Seine)

"I'd never been to this resort before but my son came to a holiday camp here last year to learn to ski. The slopes are ideal. There's something for everybody and the scenery's fantastic."



EEN SKI-OPENBARING

Eric Arnaud en Gwendal (Haut-de-Seine)

'Ik kende het hier niet. Mijn zoon was hier vorig jaar op skikamp, en toen hij thuiskwam zijn wij onmiddellijk opnieuw naar Samoëns vertrokken. Hij had daar geen probleem mee. Een ideaal en heel gevarieerd domein, voor elk wat wils en met adembenemende landschappen.'

A STORY OF TRADITIONS

Elodie, Jean-Baptiste and two of their children (Londen)

"My grandmother's got a chalet here so I've been coming for twenty-five years and my four children learnt to ski here. I love the Marvel run. It goes through the pine forest and it's great fun." Her husband, Jean-Baptiste, prefers Corbalanche.



HET VERHAAL VAN EEN TRADITIE

Elodie, Jean-Baptiste en twee van hun kinderen (Londen)

'Ik kom hier al 25 jaar en mijn kinderen hebben hier leren skiën. Ik kies Marvel, een piste tussen de dennen; mijn man gaat voor Corbalanche.'

The domain where everything is possible

The Grand Massif covers a vast area and has ski runs to suit all ages and abilities.

"It's the best place ever. We just don't want to ski anywhere else!" A short and sweet answer from several holidaymakers when asked why they took their winter break in Samoëns. They love the Grand Massif. It covers five resorts and is France's fourth largest ski area, with 144 signposted runs. The panoramic view is fabulous, with Mont-Blanc in the background, and Samoëns' location ensures excellent snow cover, with more than 80% of the slopes facing north.

The world's first Green Globe slopes Spread over 1,800 metres of altitude, there's something for everybody here. The Grand

Massif has one of the largest nursery slopes in France, with seven ski lifts and lessons designed specially for very young children to ensure that their earliest experience of the ski slopes is fun. For the purists, there are areas like the 14-kilometre Cascades run with no ski lifts, while expert skiers love the Combe de Gers. There's plenty of variety without spoiling the environment so it's little wonder that the Grand Massif is the first ski area in the world to have been awarded international environmental Green Globe certification.

There are special facilities to help children learn to ski in the best possible environment.

Het gebied waar alles mogelijk is

Het uitgestrekte en veelzijdige Grand Massif is ideaal voor alle liefhebbers van skisport.

'De allermooiste streek om te skiën'. Zowel beginnende als ervaren sneeuwSPORTERS, solisten en groepen van alle mogelijke niveaus zijn het eens over de vele troeven van het domein van het Grand Massif, het 4de grootste van Frankrijk (144 aangelegde pistes), met 5 skistations. Een grandioos panorama met de Mont Blanc binnen handbereik en dankzij de geografische ligging sneeuw van uitstekende kwaliteit die door de overwegend noordelijke

oriëntatie (meer dan 80%) ook beter wordt geconserveerd.

Eerste Green Globe-massief ter wereld

Met een hoogteverschil van meer dan 1800 m is hier plaats voor iedereen. Een groot gebied voor beginners met stukken zonder lift waar je één bent met de natuur. De sneeuwexperts kunnen terecht op de Combe de Gers, waar de natuur ook vlakbij is. Het Grand Massif is het eerste

skigebied ter wereld dat het internationale milieulabel 'Green Globe' draagt. De eerste milieubewakingpost werd zowat 10 jaar geleden opgericht om de fauna, de flora en het landschap te beschermen en er werd een 'Label Origine Grand Massif' gecreëerd om vervuiling tegen te gaan en de toeristen te sensibiliseren. Leidraad: het toerisme bevorderen met respect voor het natuurlijke erfgoed.



DAD'S HAPPY... SO IS MATILDA

Adam Tobin, his wife Ditte and Matilda (Copenhagen - Denmark)

"The slopes are vast and there's plenty of variety. One of my favourite runs is the long, red Faust. It's quite difficult. But what's great is that the slopes are also ideal for beginners." Like 2½-year-old Matilda who strapped on skis for the first time this week, at the ESF ski school.



PAPA BLIJ, MATILDA BLIJ

Adam Tobin, met vrouw en dochter (Denemarken)

'Groot en interessant domein. Heel leuk. Mijn favoriet: Faust, een rode en moeilijke piste. Maar ook ideaal om te leren skiën. Matilda is tweeënhalve en heeft hier voor de eerste maal op de skilatten gestaan.'

Manon Petit-Lenoir... shooting star

Manon Petit-Lenoir, internationaal snowboardtalent, wil de kleuren van haar skistation verdedigen op de Olympische Spelen 2018.

Manon Petit-Lenoir is an international snowboarding star who hopes to represent her village at the next Olympics.

She grew up in Samoëns and loves to spend time with family and friends but, now that she's a member of the French team on the World Cup circuit, she can't get back home as often as she would like.

A medal winner at the Youth Olympics, she spends much of her time in training, showing the motivation and determination that she hopes will take her to the Olympic Games in South Korea in 2018.



The queen of the snow in the Samoëns area, Manon Petit-Lenoir has reached the very highest international level in snowboard cross.

Manon Petit-Lenoir... rijzende ster

Manon Petit-Lenoir, internationaal snowboardtalent, wil de kleuren van haar skistation verdedigen op de Olympische Spelen 2018.

Ze is opgegroeid in Samoëns en ze komt er zo vaak mogelijk herbronnen, met familie en vrienden.

Ze heeft een druk programma door haar deelname aan de Wereldbeker en als lid van het Franse team glijdt

ze in de winter over de hele wereld om wedstrijden te winnen en zich met de besten te meten.

Manon's Samoëns

"In winter, when I have a chance to ride my board on the local slopes, I like the Combe de Gers or the Grand Crêt down to Vercland. I also like skating with my family or just going for a walk along the banks of the Giffre."

'Het Samoëns' van Manon

'In de winter glijd ik graag over onze pistes. Ik hou ook van skating met de familie of gewoon wandelen, ideaal om te recupereren.'

Pure Nordic

A MAN FROM THE NORTH (OF FRANCE)

Tonino Runco

"We've been coming to Samoëns for nine years, for its cross-country skiing and snowshoe trails. Downhill's just not my thing! Joux Plane's ideal for kids. The scenery's fantastic and the Relais des Vallées is a really friendly place for a drink."



NOORDS EN NOORDSER

Tonino Runco (Nord)

'Wij komen al 9 jaar naar Samoëns en wisselen af tussen sneeuwschoenen en langlauflatten. Genieten samen met de familie. Joux Plane is ideaal voor kinderen. Een schitterende omgeving en gezelligheid troef in het Relais des Vallées. Daarom houden wij van het Noorden!'

If you're a fan of wide open spaces and endurance sports, there's more than one "Nordic" activity available in Samoëns.

The Nordic area is unique here because the Giffre Valley and Joux Plane open alternately in winter, depending on snow conditions. If there's good snow down in the valley, the less accessible Joux Plane remains closed and vice versa. The good news is that, whatever the weather, there's always one open!

Breathe in, breathe out, take in the view! If you like the peace and quiet of nature without a single house in sight, cross-country skiing in the Giffre Valley is for you. You'll experience a sense of freedom that is difficult to find these days and, to top it all, the trail runs through the majestic corrie known as the Cirque du Fer à Cheval.

Simply Wow!

The slopes of Joux Plane at 1,700 metres are fantastic and they're accessible by car or shuttle bus. The view down into the Giffre Valley is breathtaking and you feel as if you could reach out and touch Mont Blanc. Seven ski runs, 12 km of pistes and a panoramic view. It's all about quality rather than quantity here.

Something completely different

Biathlon, an activity organised by the ski school, combines cross-country skiing and rifle shooting. But if you want to get even closer to nature and its wide open spaces, why not take a dog sled ride or try your hand at mushing?

INFORMATIONS

Practical guide or www.samoens.com



A different approach to winter sports: cross-country skiing. A popular sport which you can try at two outstanding practice locations, in the Giffre Valley or at Joux Plane.

Noords in de zuiverste betekenis

Voor liefhebbers van grote ruimten, een mooie natuur en enduro is het noords skiën in Samoëns de max!

Uniek en adembenemend, zo zou het noords skigebied van de Vallée du Haut-Giffre kunnen worden omschreven. Twee terreinen, Vallée du Giffre en Joux Plane, die afhankelijk van de sneeuwkwiteit afwisselend worden geopend, zodat je als wintersporter altijd aan je trekken komt!

Blazen, observeren, ademen!

Eenzijds het noords domein van de Vallée du Giffre (Morillon, Sixt-Fer-à-Cheval, Verchaix en Samoëns) met een klein niveauverschil op lage hoogte (670 - 900 m): ideaal om te langlaufen. Piste van meer dan 30 km langs de Giffre, doorheen een soms maagdelijk landschap, met alleen het geluid van de

natuur en de fauna. Is dat daar geen bever? Een gevoel van vrijheid, een heilzame 'break'. Langs het gevarieerde en verrassende parcours zie je dicht bij de dorpen oude boerderijen en als klap op de vuurpijl trek je door de Cirque du Fer-à-Cheval.

Eerste reactie? 'Gewoon wow!'

Anderzijds schieten woorden te kort voor de Joux Plane, op een hoogte van 1700 m en goed bereikbaar met de auto en de pendel. Panorama van 360 ° over de Vallée du Giffre en het Massif du Mont Blanc. Bergkam met 7 pistes, 12 km: hier ligt de nadruk eerder op kwaliteit dan op kwantiteit.

Andere ervaringen?

En waarom je op deze twee prachtige terreinen niet overgeven aan andere ervaringen? Biatlon bijvoorbeeld: een ludieke combinatie van langlaufen en karabijnschieten. Afspraak in de skischool. En de avonturiers, de liefhebbers van grote ruimten die dicht bij de natuur willen zijn, kunnen een tocht met de arrenslee maken, of zich laten inwijden in mushing. Afhankelijk van de sneeuwkwiteit kun je hiervoor terecht op de vlakte van Vallon, in de Cirque du Fer-à-Cheval of aan de Joux Plane. Onvergetelijk!

INFO

Praktische gids of www.samoens.com



The Grand Nord within easy reach. Enjoy an unforgettable husky sledge ride. You can even try your hand at mushing and take over the reins!

UNMISSABLE EVENTS IN JANUARY!
 - Alternately, the introduction or the first stage of **La Grande Odyssee Savoie Mont Blanc**, the world's most difficult international husky race.
 - **Les Hivernales du Haut-Giffre**, a day of discovery open to all where you can learn Nordic and local activities. A festive atmosphere in the privileged setting of the Haut-Giffre Valley.

NIET TE MISSEN IN JANUARI!
 - Afwisselend de proloog of de eerste etappe van **La Grande Odyssee Savoie Mont Blanc**, een internationale race met sleehonden: de zwaarste ter wereld.
 - **Les Hivernales du Haut-Giffre**, dag waarop iedereen kan kennismaken met de noordse en lokale activiteiten. Een feest sfeer in het bevoorrechte kader van de vallei van de Haut-Giffre.

MAJORITY REPORT
 Simon Capelle
 (Loire Valley)
 "I turned eighteen today and I've just spent a really cool day at Joux Plane enjoying the cross-country skiing and clear blue skies. I'm sitting my high school exams in June so I'm enjoying the break and the chance to relax. What's more, the scenery is fabulous."



Toboggan runs

A week in the mountains without sledging is like a dessert menu without a blueberry tart or a cheeseboard without reblochon. The runs in Samoëns are checked every day to give the right balance of speed, enjoyment and safety, whatever the snow conditions.

Op de rodelbaan!

[en dessertkaart zonder bessen, een kaasschotel zonder reblochon, een dag zonder glimlach... Ondenkbaar in Samoëns, net zoals een bergvakantie zonder rodelen! Plezier voor groot en klein. Er zijn rodelbanen op de Joux Plane en in de Cirque du Fer-à-Cheval. Deze worden met evenveel zorg als de skipistes aangelegd, onderhouden en beveiligd. Er wordt ook dagelijks gecontroleerd of de helling voldoende is en ze worden aangepast aan de hoeveelheid en de kwaliteit van de sneeuw.

OUDE EN WIJS GENOEG VOOR... HET NOORDS
 Simon Capelle
 (Indre & Loire)
 'Ik ben vandaag meerderjarig geworden en heb dit gevierd met een dagje langlaufen op de Joux Plane. De gelegenheid bij uitstek om even te ontsnappen aan de dagelijkse sleur. Op een ontspannen en plezierige manier heuvels overwinnen: grandioos.'



What pleasure could be simpler or more accessible than tobogganing?

🇬🇧 Trails for all

A walk, a stroll, an outing, a trek – different words, same aim. A breath of fresh air in an unspoilt natural environment.

Wildlife, free riding and sensory awareness – all on snowshoes!

Snowshoes are thought to have been invented by Native Americans but the wood-and-leather design has long since been replaced by the cheap, easy-to-use plastic version. There's no real technique required except taking longer, wider strides. Snowshoes make no noise, of course, so they provide the ideal way of getting closer to local wildlife. Our professionals organises nature outings, free ride excursions and "awareness" outings that highlight the sensory side of the experience.

Go up to the top and be rewarded by views that defy description.

🇳🇱 Ieder zijn spoor

Het doel: een frisse neus halen in een inspirerende omgeving. Met winter- of sneeuwschoenen of langlauflatten: de uitrusting is niet belangrijk, alleen het gelukzalige gevoel telt.

De fauna observeren, freeride of zintuiglijke prikkel: gewoon doen met de sneeuwschoen!

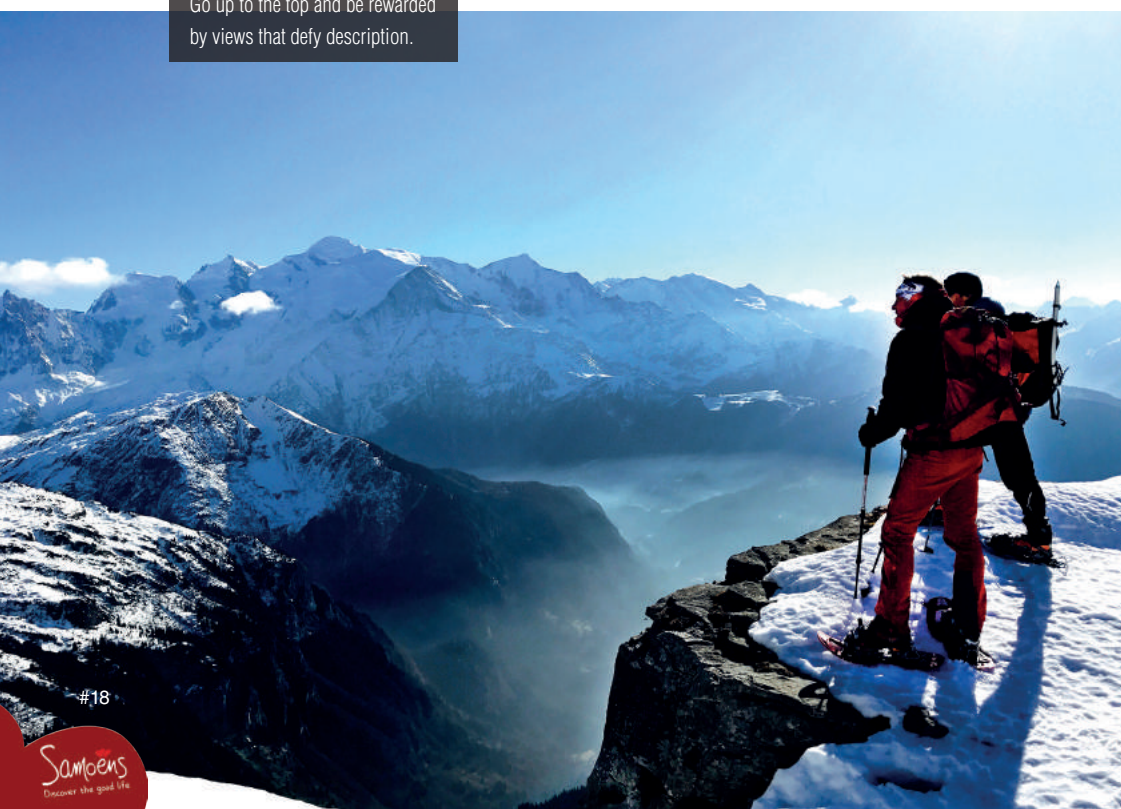
De sneeuwschoen werd lang geleden uitgevonden, waarschijnlijk door de indianen, om zich te verplaatsen en te gaan jagen. De houten versie met leer is nu vervangen door een plastic model. Handig, gebruiksvriendelijk en niet duur. Te bevestigen onder de schoenen en ideaal om door dikke sneeuw te wandelen. Vereist geen speciale techniek, alleen dat je grotere passen moet nemen om niet te vallen. De sneeuwschoen is stil en discreet, de manier bij uitstek om de lokale fauna te observeren tijdens een door Onze professionele georganiseerde uitstap: hoe leven berggeiten en moeflons, wat zijn hun sporen, wat is hun habitat? ESF richt ook freeride-tochten (sportiever) en zinnenprikkelende wandelingen in.

🇬🇧 What gear do I need?

The effort of climbing a hill will soon warm you up! Wear thick leggings or waterproof trousers, a breathable jacket, thin gloves, gaiters etc. and keep an extra layer of clothing in a backpack for flat or downhill sections. Sticks are recommended and hiking boots or waterproof snow boots will keep you dry. Samoëns' sports shops have a good selection to buy or hire.

🇳🇱 Uitrusting?

Door het hoogtevverschil en de inspanning krijg je het snel warm. Langlauf- of loopkleding is ideaal. Neem een extra laag mee in je rugzak voor de platte stukken en de afdalingen. Stokken geven steun en waterdicht schoeisel is aangeraden. Je kunt sneeuwschoenen kopen (vanaf €80) of huren in de plaatselijke verhuur- en sportwinkels.





Anyone can try snowshoeing, and it is often done as a social activity.

3 ideas for all-day snowshoe outings

Snowshoes might be a popular, inexpensive form of winter sports gear but they still take you up into the mountains so outings are not risk-free. The local authority has laid out 100 km of signposted trails along 15 routes to suit all levels of ability. Depending on the snow conditions, the trails are also great places for winter walks.

1 An overnight stay [The Bostan hut]

Book a meal and a bed in this iconic hut from Friday to Sunday in the winter months. The climb takes you through the Bostan Forest, alpine pastures and vast snowfields in the valley.

● Climb: 2 hrs 30 mins ● Descent: 1 hr 45 mins

2 Valley view [La Bourgeoise via the Sallieucé ridge]

A snowshoe trail that provides breathtaking views of the Upper Giffre Valley and Mont Blanc range. An easy 90-minute outing from the visitor centre at Joux Plane.

● Duration: 4 hrs

3 Ideal with the kids [La Rosière]

A great place to learn to snowshoe or have fun time with the kids! Snow angels welcome!

● Duration: 2 hrs

3 dagtochten met sneeuwschoenen

Ook aan een wandeling met sneeuwschoenen zijn risico's verbonden, want het blijft altijd een bergactiviteit. Er werden in de Vallée du Haut-Giffre dan ook meer dan 100 km veilige en bewegwijzerde wandelpaden aangelegd, in totaal 15 parcours voor alle niveaus.

1 Een uitnodiging om 'boven' te blijven [Berghut Bostan]

Deze berghut ligt in een gletsjerdal. Je moet door het bos van Bostan en dan de alpenweiden en de sneeuwvelden oversteken. Geopend vrijdag tot zondag; eten en slapen na reservering.

● Stijgtijd: 2.30u ● Daaltijd: 1.45u

2 Venster op de vallei [La Bourgeoise via de bergrug Sallieucé]

Een van de mooiste uitzichtterrassen op de vallei van de Haut-Giffre en de Mont Blanc. Gemakkelijke wandeling; vertrek mogelijk aan de bezoekerschalet van Joux Plane.

● Duur: 4 u

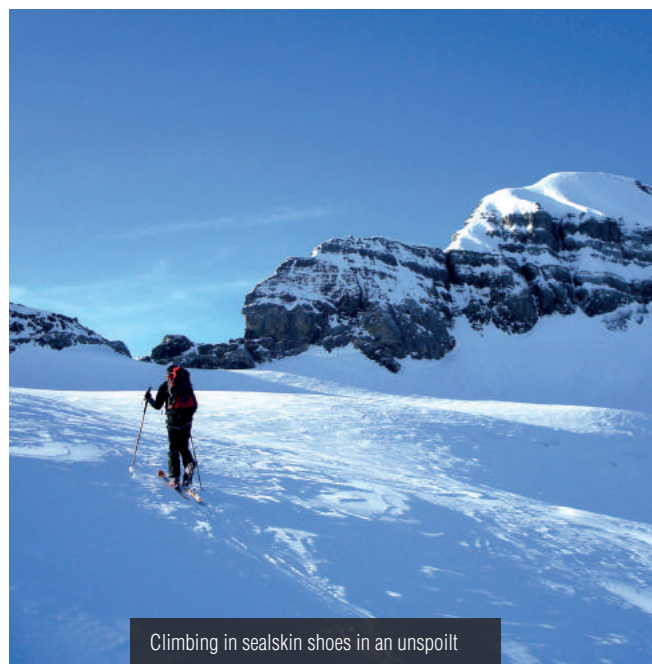
3 Ideaal met kinderen [La Rosière]

Richting een grote, mooie vlakte; ideaal als kennismaking of voor een uitstap met de kinderen.

● Duur: 2 uur

Backcountry skiïng

This sport has gained in popularity recently because it combines the excitement of downhill skiing with the back-to-nature feel of snowshoe outings. No longer reserved for experienced skiers who know the demands and dangers of a mountain environment, backcountry skiing takes you safely off the beaten track for a look at some panoramic vistas and fabulous beauty spots.



Climbing in sealskin shoes in an unspoilt environment. Surely this has to be one of the loveliest ways of experiencing freedom?

De roep van het toerskiën

[*en nieuwe trend die het plezier en de opwinding van het skiën combineert met het ongerepte en de natuurlijke kant van het sneeuwschoenwandelen. Deze discipline is niet langer voorbehouden aan een select groepje van bergkenners, maar is toegankelijk gemaakt voor een groter publiek. Professionals staan klaar om je in te wijden in deze nieuwe skivariant en leiden je buiten de platgetreden paden, maar wel in alle veiligheid, langs ongelofelijke panorama's en landschappen.*

🇬🇧 Living the dream

You've spent months waiting for this moment – and the reality is far, far better than you could ever have imagined. There's nothing more thrilling than ice cascades, skidoo rides, heliskiing or speed riding.

So you're an adrenalin junkie. Your heart pounds, your breathing rate increases and your hands begin to sweat. You feel so alive! And you'll store the memories away for years. Unforgettable memories from Samoëns.

Your favourite alpine ski resort isn't just about relaxation and contemplation. It also provides a wide range of amazing thrills and excitement. There's more to life than bungee jumping.

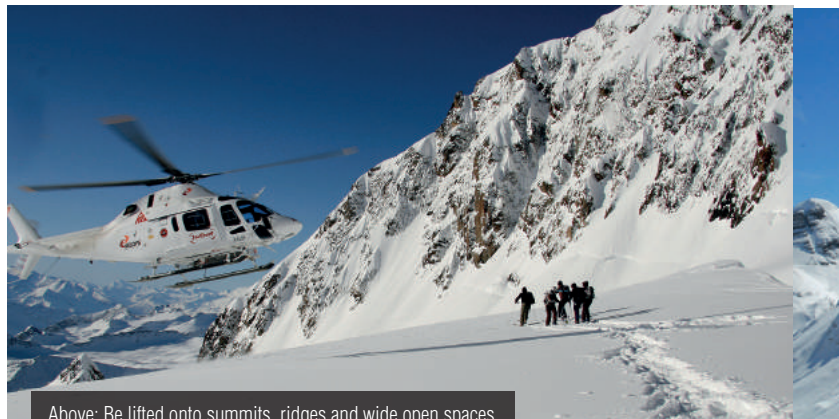
🇳🇱 Als in een droom

De werkelijkheid overstijgt de fantasie: ijsklimmen, sneeuwscooter, heli-skiën of speedriding. Activiteiten waarbij je je 100% voelt leven!

Een adrenalineboost. Je hart versnelt, je ademhaling slaat op hol, je handen worden klam. Vervoering en opwinding, het leven raast door je aders. Onvergetelijke momenten die voor eeuwig in je geheugen verbonden blijven met Samoëns. Geluk betekent hier niet alleen herbronnen en bezinnen, maar ook het opdoen van buitengewone ervaringen met als rode draad de verbondenheid met de omgeving. Hierna volgt een overzicht van de mogelijkheden in Samoëns.



Once night has fallen, the Grand Massif reveals itself in a whole new light when you cross it on a snowmobile.



Above: Be lifted onto summits, ridges and wide open spaces before hurtling back down them: heliskiing.
Right: Discover new experiences of gliding between the sky and the snow as you try speed riding.

🇬🇧 Taming a skidoo

"Enjoy the exhilaration of controlled speed in an unspoilt environment."

Learn to drive a skidoo and head off into the wide open spaces of the Grand Massif. It's like roaring across the Canadian plains but, in Samoëns, you can combine it with dinner and an overnight stay higher up the mountain!

INFORMATIONS Price: From €95 (approx.)

Endless pistes? Try heliskiing

"Flying over fantastic scenery then skiing down seemingly endless slopes and feeling as if you're the only person on Earth!"

Strap on your skis or snowboard and enjoy one of the most amazing experiences you can ever have in the mountains. What's heliskiing? A helicopter takes a group of skiers up to a fabulous location and then leaves them to make their way down pristine slopes. It's the Holy Grail for free riders! However, heliskiing is not permitted in France so, for safety reasons, guides from Samoëns take their groups to established locations across the Swiss or Italian border.

INFORMATIONS Price: between €300 and €600 (approx.)

Ice kings

The new ice rink in the centre of the village is there for everything and everyone. There is a disco evening which lights up the ice, an ice garden and play equipment for young skaters of the future, as well as the chance to sit in the stands and watch skating galas or hockey matches.

Koningen van het ijs

De nieuwe schaatsbaan, aangelegd in het centrum van het dorp, speelt in op de wensen van elk soort publiek.

Discoavonden om met je schaatsen het ijs in vuur en vlam te zetten, een ijstuin en spel materiaal voor de kleine schaatsers in wording, maar ook de mogelijkheid om als toeschouwer deel te nemen aan een schaatsgala of een hockeywedstrijd.



Speed-riding – flying over the snow

“Skiing, skimming the surface in some areas and taking off in others. A whole new set of thrills.”

This unbelievable combination of paragliding and skiing is a unique opportunity for adults who have achieved Grade 3 skills on the ski slopes. The wing is only half the size of a paragliding wing but it takes you downhill fast, sometimes on your skis and sometimes in the air. “There’s a huge sense of freedom. It’s like floating!” says one enthusiast.

INFORMATIONS Prices: from €150 (approx).

Icicles are twicicles as nicicles

“A rare, ephemeral moment of excitement climbing a natural ice sculpture.”

When it comes to climbing ice cascades, enthusiasts know how to be patient because the very specific weather conditions only exist for a few short weeks of the year. Then all you can hear are the ice axes digging into the cascade and the scratch of crampons providing a few precious seconds of balance. Samoëns’ guides select the best spots, to suit the group’s fitness and skill level.

INFORMATIONS Price: between €300 and €500 a day.



Ice climbing: a spectacular activity in an environment that doesn’t last long.

De sneeuwscooter bedwingen

‘Controleerbare snelheid in een prachtomgeving’

Met de sneeuwscooter en onder begeleiding van een gids door het vaak nog maagdelijke Grand Massif rijden, het lijkt wel Canada. Onvergetelijk en in Samoëns te combineren met een etentje en een overnachting op grote hoogte.

INFO Prijs: vanaf €95

Eindeloos heli-skiën

‘Eerst over het landschap vliegen en dan een ellenlange afdaling!’

Het concept van heli-skiën: met de helikopter in groep worden gedropt op een uitzonderlijke plaats en dan langs maagdelijke hellingen naar beneden skiën, snowboarden of telemarken. Grandioze panorama’s, de graal voor freeriders! Momenteel alleen toegelaten in Italië en Zwitserland. De gidsen van Samoëns gaan dan ook met hun groepen naar specifieke spots, zoals de gletsjer van Trient in Zwitserland; veiligheid boven alles.

INFO Prijs: €300-600

Ijsklimmen

‘Zich naar boven hijsen op wanden van bevroren water.’

De hiervoor vereiste weersomstandigheden komen maar een paar weken per jaar voor, maar des te groter is het plezier om je dan met houweel en stijgijzer naar boven te hijsen op de vergankelijke ijssculpturen. De gidsen van Samoëns kiezen hun spots zorgvuldig uit, afhankelijk van de situatie en het niveau van de deelnemers.

INFO Prijs: €300-500 voor een dag

Speedriding

‘Skiën op en los van de sneeuw, een nieuwe ervaring’

Geslaagd huwelijk tussen parapente en skiën. Uitgerust met een tweemaal kleiner scherm dan de gewone parapenter zoef je over de helling en wissel je skiën af met vliegen. Toegelaten vanaf niveau 3 bij de volwassenen, dus vanaf het moment dat je je comfortabel voelt op de skilatten. Het enige moeilijke is het besturen van het zeil.

INFO Prijs: vanaf €150

🇬🇧 5 ways of feeling good in Samoëns

Samoëns is popular with many people as a winter sports destination but how about a spot of trendy "slow travel"? Take your time. Recharge your batteries. Read on...

What if the focus of your stay was relaxation and wellbeing?



Massage, spa: switch off for a while to revitalise yourself intensively.



🇬🇧 1 Afghan walking

What is it? A combination of physical exercise and meditation that synchronises breathing and walking. It's relaxing and it lets you walk faster and longer with less effort!

Christiane : *"It's a fantastic experience. It brings a whole new dimension to hiking."*

2 Hatha Yoga

What is it? A gentle form of yoga that stretches the muscles and increases awareness of breathing patterns. It improves posture, rests the mind and relaxes the body.

Amélie : *"I didn't know much about yoga so I was a bit apprehensive but an hour later my body was thanking me for having tried it."*

3 Sensory walking

What is it? A form of self-awareness that brings you closer to nature. During a gentle, calming stroll, your senses are heightened. You feel at one with the environment and become aware of sounds, fragrances, tastes, shapes and textures.

Omar : *"It was like magic. I felt totally at one with nature. So did my wife."*

4 Massage

What is it? It can be hard or soft, relaxing and gentle, ayurvedic etc. A professional massage reinvigorates the mind and body.

Pablo : *"For me, Samoëns is synonymous with relaxation and letting go but when I add a couple of massages to the mix, my stress just floats away!"*

5 Spa treatment

What is it? The ideal way of "switching off" and being pampered - beauty treatments, massage, sauna, steam room and jacuzzi in warm surroundings. Enjoy some "me" time and forget the rest!

Irène : *"My friends organised a sporty weekend in Samoëns instead of a hen's night. It was great! And the spa session after a long walk and a paragliding flight was the perfect finishing touch!"*

INFORMATIONS

► For contact details, see the tourist office website, www.samoens.com, or check out our practical guide.





5 x ontspannen in Samoëns

Niet alleen 'wintersport' in Samoëns, maar ook 'slow travel': tot rust komen en herbronnen in de natuur. We volgen de gids ...

1 Afghaans wandelen

Wat? Lichaamsbeweging en meditatie. Beoefend door de nomaden op de hoogvlaktes van Afghanistan. Je ademhaling afstemmen op je stapritme: heilzaam en ontspannend. Ideaal om met minder moeite langer te wandelen.

Christiane : *'Als ervaren wandelaarster heb ik een nieuwe techniek ontdekt: buitengewoon.'*

2 Hatha Yoga

Wat? Een zachte yogavariant, goed voor spieren en gewrichten. Houding en ademhaling gaan samen en zorgen voor een ontspannen geest en lichaam.

Amélie : *'Als yogaleek was ik een beetje bang om te starten, maar mijn lichaam was mij nadien ontzettend dankbaar.'*

3 Zintuiglijke wandeling

Wat? Rustig wandelen en via de zintuigen proberen een te worden met de elementen rondom je: bewust luisteren, ruiken, smaken en de natuur voelen. Ideaal om jezelf terug te vinden.

Omar : *'Het voelde alsof ik helemaal opging in de natuur: een magische ontdekking.'*

4 Massage

Wat? Massages uitgevoerd door een professional: helend voor lichaam en geest. Verschillende soorten mogelijk.

Pablo : *'Een paar massages tijdens mijn verblijf in Samoëns en ik ben volledig ontstrest!'*

5 Spasessie

Wat? Verzorging en massage door professionals, gecombineerd met de heilzame werking van warmte (sauna, hamam, jacuzzi). Je laten verwennen en al de rest vergeten, ook de tijd!

Irène : *'Na een wandeling en een parapentesprong met de vriendinnen was deze spasessie de kers op de taart: geniaal.'*

INFO

➔ Meer info op de website www.samoens.com of in onze praktische gids.

Total well-being

Adults need between seven and nine hours' sleep a night, although activities and general ambiance are important, another vital aspect of a relaxing holiday in the mountains is the accommodation. With its campsites, B&Bs, holiday lets and luxury hotels, Samoëns meets everybody's needs. And whatever you choose, you can be sure of a restful night.

Business incentives

The variety of accommodation available makes Samoëns a great choice for corporate team-building. Arrange outdoor activities with professional instructors and enjoy the fabulous scenery and friendliness of the local people. Make use of the sound & light equipment, parking facilities and kitchens etc. at Le Bois aux Dames, a complex that also includes meeting rooms and seminar facilities. Its "Bourgeoise" multipurpose hall has removable tiered seating that can cater for more than 420 people.

De hoofdstad van het goede leven

In het weekend en tijdens de vakantie slapen we doorgaans langer om de verloren slaap van de week in te halen. Dus zijn naast de animatie, de service en de sfeer ook de overnachtingsmogelijkheden van essentieel belang voor een verkwikkend verblijf in de bergen. Samoëns biedt voor elk wat wils: campings, gastenkamers, vakantiehuizen, luxehotels ... steeds met aandacht voor rust en kalmité.*

En ook voor bedrijven...

Ook tal van verblijfsmogelijkheden voor groepen. De ideale bestemming voor een firma om aan teambuilding te doen: een professioneel begeleide openluchtactiviteit in een mooi en gezellig kader. 'Le Bois aux Dames' biedt alle nodige voorzieningen: geluids- en lichtinstallatie, parking, keuken en zalen (onder meer polyvalente zaal voor meer dan 420 personen).

*Studie van het 'Institut National du Sommeil et de la Vigilance' en Opinion Way (2014).



🇬🇧 EXQUISITE SUMMER...

It's wonderful to feel the sun on my face and freshly-cut grass under my feet, to breathe in the pure mountain air and hear the sound of a tumbling stream or tinkling cow bells. The views are as impressive as they are splendid. And if you ask me what happiness is, I think I'd say it's all this! Three-quarters of French people prefer to spend their summer holidays on the beach rather than in the mountain, so they've probably never had this feeling of being as light as a feather. They've never felt at peace or experienced true well-being. In short, they've never been to Samoëns! There is loads to do but you can also relax with a drink at a pavement café, check out the food at the market or just take a nap in the sunshine.

🇳🇱 DIE HEERLIJKE ZOMER...

De zon verwarmt je gezicht, het gras is pas gemaaid. Je ademt frisse lucht, je hoort het water klateren en de klokken luiden. Het uitzicht op de bergen is indrukwekkend en fascinerend.

De definitie van geluk: geen woorden, maar een beeld, een geur, een geluid, een sfeer.

Velen verkiezen in de zomer de zee boven de bergen, maar dan zijn ze nog niet in Samoëns geweest. Wandelen in de vallei of op grote hoogte, ontspannen in het recreatiecentrum, watersporten, aperitieven op het terras, kuieren door een tuin, op verkenning met de elektrische fiets, klimmen in groep, een uitstap naar de markt... of een siësta in de zon. Met als enig doel: ontsnappen aan de dagelijkse sleur en gewoon tot rust komen in harmonie met de omgeving.





🇬🇧 Tending your garden

Two hundred and fifty years ago, Voltaire said people should tend their gardens and Samoëns tries to do just that, every day, literally and figuratively.

🇬🇧 "That's where I asked my wife to marry me, on a wonderful summer's evening. Romantic, wasn't it?"
Marc, aged 42

"You have to look, listen and smell the fragrances to really appreciate it!"
Maria, aged 61

"I love the garden and its history."
Arron, aged 24

It's not always easy in a world of instant gratification, constant movement, superficiality and economic greed. But Samoëns has a garden with solid roots – La Jaysinia, an unexpected botanical garden in a mountain setting.

3.7 hectares to explore

Nobody would suspect that beyond the small archway in the heart of the village, there lies a bucolic pathway almost 1 km long running past waterfalls, lakes, marshes and fountains up to the ruins of Tornalta Castle and an 18th-century chapel. Sylvie, a Parisian nurse who owns a flat in the village, says, "This is one of my favourite walks whenever I come to Samoëns and there's always something different to see."

An international plant and seed bank

The garden has no fewer than 2,500 cultivars and

4,800 individual plants. They're not all indigenous to the Alps; they come from mountain regions on all five continents. The garden's purpose is "conservation, multiplication and reintroduction" – some of the plants are threatened with extinction in the wild. La Jaysinia belongs to an international seed exchange network with more than eight hundred members worldwide.

The spirit of the "Good Samaritan" is still alive


It was Marie-Louise Cognacq-Jay who bequeathed the garden to the town of her birth in 1906. She used to graze her goats here until she went to Paris and made a fortune with her husband, Ernest Cognacq, by opening the first department store in the city, La Samaritaine. The garden is still open to the public free of charge.

A real Garden of Eden, the La Jaysinia Botanical Garden never ceases to fill its visitors with wonder and surprise.





A face that Septimontains have been familiar with for a long time is that of Marie-Louise Cognacq-Jaÿ. From her beginnings as a goat breeder to creating the first-ever department store in Paris, La Samaritaine, the story of this woman is worthy of a novel. She bequeathed this botanical garden to her village as a piece of heritage.

 An international plant and seed bank. The garden has no less than 2,500 cultivars and 4,800 individual plants.

 In totaal 2500 soorten en 4800 planten verenigd in deze buitengewone tuin.

Blijf met je voeten op de grond...

Een spreekwoord dat in Samoëns elke dag letterlijk en figuurlijk wordt toegepast.

'Met je voeten op de grond blijven' is in onze samenleving, waar voortdurend wordt bewogen, niet eenvoudig. In Samoëns wordt evenwel getracht om naar de geest van het dorp te leven en geluk en levenskwaliteit te cultiveren. En ook letterlijk kun je hier met je voeten de grond voelen in de botanische tuin La Jaÿsinia.

3,7 ha om te verkennen


Voorbij de boog in het hart van het dorp gaat het zowat 1 km omhoog, een schilderachtige wandeling tussen watervallen, vijvers, moerasland en waterpartijen. Boven wachten de ruïnes van het kasteel Tornalta en een 18de-eeuwse kapel. Je wordt er verwend met een geweldig uitzicht over het dorp en de vallei. Het lijkt wel het werk van een romantisch landschapsschilder. Altijd nieuw, altijd anders.

Internationale bank van soorten en zaden

Niet minder dan 2500 soorten en 4800 verschillende planten. De bergflora van de vijf continenten is vertegenwoordigd in La Jaÿsinia. Het hoofddoel van deze tuin is: beschermen, vermeerderen en herinvoeren van bergplanten die soms dreigen te verdwijnen. Hiervoor wordt er samengewerkt met het Nationaal Natuurhistorisch Museum en de tuin maakt ook deel uit van een netwerk voor uitwisseling van zaden dat wereldwijd meer dan 800 instellingen telt, een echte 'internationale zadenbank'.

De 'barmhartige Samaritaan', ook vandaag nog

In 1906 schonk Marie-Louise Cognacq-Jaÿ deze tuin aan Samoëns. Zij hoedde haar geiten op de heuvel totdat ze naar Parijs vertrok om er samen met haar man het eerste grootwarenhuis te openen: La Samaritaine. Het kinderloze koppel besteedde een groot deel van zijn fortuin aan kindgebonden goede doelen. En Marie-Louise gaf de tuin cadeau aan haar geboortedorp. La Jaÿsinia heeft het label van 'bijzondere' tuin en is gratis toegankelijk voor het publiek.

 'Ik heb er mijn vrouw ten huwelijk gevraagd. Romantisch, niet?'

Marc, 42 jaar

'Leuke wandeling die alle zintuigen prikkelt'

Maria, 61 jaar

'Ik hou van deze plek en haar geschiedenis!'

Arron, 24 jaar

Open your eyes and you'll discover flowers and plants from all over the world.



INFORMATIONS

► Open:

1 May to 30 October: 8am to noon, 1.30pm to 7pm
1 November to 30 April: 8am to noon, 1.30pm to 4.30pm
(closed in snowy weather)
Tel. +33 (0) 450 344 986
No admission charge

INFO

► Openingsuren:

1 mei - 30 okt.: 8.00-12.00 en 13.30-19.00u
1 nov. - 30 april: 8.00-12.00, 13.30-16.30u, behalve bij sneeuw
Tel.: +33 (0)4.50.34.49.86
Gratis toegang

The road to happiness

Whether your walk lasts for a few hours or a few days, and whether you're down in the valley or up in the mountains, walking is one of the most popular summer pastimes in Samoëns.

Many people have fallen in love with Samoëns because of its walking trails. For decades, visitors have come from all over France and Europe to see the picture postcard scenery – the unspoilt forests, rivers, alpine pastures, waterfalls, tarns and rocks. Lower down the slopes are age-old timber farmhouses, traditional hamlets and chapels steeped in history. The local flora and fauna include mountain goats, chamois, marmots, crocuses, gentian and alpine snowbells. If walking is your thing, there are 600 km of signposted footpaths in the Upper Giffre Valley ranging from the summit of Le Buet at an altitude of more than 3,000 metres to the lower valley at only 600 metres.

SAMOËNS TRAIL TOUR

The annual Samoëns Trail Tour attracts riders of all skill levels for races ranging in distance from 20 kilometers to 80 kilometers or more.

www.samoens-trailtour.com

Stéphanie, 3rd (Women's Seniors) in the 19 km race in 2014

"I ran my first trail race here. I live here but I've seen views that were new to me from the race routes."

INFORMATIONS ➔ www.valleeduhautgiffre.fr/randonnée

"I want an easy walk for the family"

Who am I? I want an easy but pleasant walk to do with the kids or an easy walk for somebody who's not used to hiking - so not too many hills, please.

1 Scenery like a film set

World's end at the Cirque du Fer à Cheval
1 hr

This is majestic, full of waterfalls and the family will love it.

2 From one lake to the next

From Lac Bleu in Morillon to Lac aux Dames in Samoëns
90 mins return

Everybody likes this wide forest track in summer. Kids enjoy having a dip in the lake in Morillon or the swimming pool in Samoëns.

3 Heritage walk

Le Bérrouze - Mathonex - Vigny
3 hrs

Follow old country paths and roads across the southern slopes to see reminders of life in days gone by – chapels, shrines, chalets and the Clos Parchet folk museum.

"I want an energetic all-day walk"

Who am I? I'm fit but not in training. I want to spend a day in the mountains, with valley views. I have good hiking boots but no map or GPS so I want simple, accurate signposting.

1 Mountain hut

Huts at Bostan (1,763 m), Chardonnière (1,357 m), Gers (1,533 m), Folly (1,558 m), Les Fonts (1,368 m), la Golèse (1,671 m), Grenairon (1,974 m), Sales (1,870 m), Anterne Alfred Wills (1,807 m) and La Vogealle (1,902 m).

Take your pick! All the walks are fantastic and you'll find a meal and a friendly ambiance when you get there.

2 A polar atmosphere

Lac des Chambres

2½ hrs to 3 hrs return

The high-altitude slopes seem to be almost within reach! After a fairly steep climb, you'll find a tarn nestling in a narrow corrie overlooked by a glacier, in almost polar surroundings.

3 Climbing the Criou

Chalets and Aouille de Criou

4¾ hrs to 7¾ hrs depending on whether you turn back at the chalets or the top of the Criou

It's quite a walk but it's beautiful! And it gives you a chance to see the fabulous karst formations on the Criou.

"I want a trek that lasts for several days"

Who am I? I'm an experienced trekker or very fit. I want to spend several days in the mountains, see the sunrise, experience a starry night or watch lammergeiers in flight.

1 A difficult peak

Mont Buet

3 days, staying overnight at the Refuge de Grenairon
Mont Buet rises to a height of 3,100 metres. Getting there requires a lot of effort and good knowledge of the mountain environment. It's a long, dangerous but wonderful climb including some ridge-top and cable sections. Breathtaking views of the Mont Blanc range and a view from the Grand Combin to the Matterhorn.

2 A range with plenty to offer

The Upper Giffre

Approx. 8 days

This 75-kilometre trek reveals the beauty and diversity of this range, part of which is a nature reserve. There are wide valleys, dense forests, alpine pastures, high-altitude trails and three tarns.

3 Cross-border journeys

Ruan Trail

4 to 5 days

A quiet trail spanning the Franco-Swiss border. Pristine, majestic scenery.





After climbing for perhaps a few hours, treat yourself to something priceless: this awe-inspiring view which you can enjoy as a reward for your efforts.

De weg van het geluk

Wandelen is een van de meest beoefende zomeractiviteiten in Samoëns. De prachtige omgeving leent er zich perfect toe.

Wandelen is misschien wel een van de mooiste manieren om alle aspecten van een bestemming te ontdekken. Al eeuwenlang komen wandelaars van overal en van alle leeftijden in Samoëns genieten van bossen, rivieren, alpenweiden, watervallen, hoogtemeren, steenhopen en karren. Als je op lage hoogte gaat wandelen, ontdek je eeuwenoude boerderijen, gehuchten en kapellen rijk aan traditie en geschiedenis. Wandelen is ook de fauna en flora leren kennen en hierbij al je zintuigen gebruiken: je voelt je klein, maar heel dicht bij de natuur. De vallei van de Haut-Giffre telt 600 km bewegwijzerde paden: boven op de toppen, maar ook door de velden en in de benedenvallei. Hier zul je je niet vervelen.

INFO ➔ www.valleeduhautgiffre.fr/randonnée

• ‘Gemakkelijke gezinswandeling’

• **Gezocht:** geschikt voor kinderen en/of weinig geoefenden, gemakkelijk en toch aangenaam en mooi, met een klein hoogteverschil.

• 1 In een ‘filmdecor’

• **Het Einde van de wereld vanaf de ingang van de Cirque du Fer-à-Cheval**

• Duur: 1 uur

• Geweldig decor met rondom immense wanden en talrijke watervallen. Gemakkelijke wandeling op een van de ‘Grands Sites de France’.

• 2 Van meer naar meer

• **Van het Lac Bleu in Morillon naar het Lac aux Dames in Samoëns**

• Duur: 1.30 uur heen en terug

• Brede en platte bosweg, met een meer aan beide uiteinden van het parcours. In de zomer de ideale verfrissing voor de kinderen.

• Ook op de oever van de Giffre is het aangenaam.

• 3 Erfgoedtocht

• **Le Bérrouze – Mathonex – Vigny**

• Duur: 3 uur

• Op de heuvels, over veldwegen en kleine paden, met onderweg bidplaatsen en oude chalets. Je kunt ook het Ecomusée du Clos Parchet bezoeken.

• ‘Sportieve daguitstap’

• **Gezocht:** actief, maar niet ultrasportief. Een dagje op grotere hoogte. Stevig wandelen langs een goed aangegeven en eenvoudig parcours.

• 1 Wandelaar zoekt berghut

• **Berghutten van Bostan, Chardonnière, Gers, Folly, Fonts, Golèse, Grenairon, Sales, Anterne Alfred Wills, Vogealle.**

• **Hoogte: 1357-1974 m.**

• Een buitengewoon parcours met 10 berghutten om tijdens je beklimming te rusten en weer op krachten te komen.

• 2 Poolsfeer

• **Lac des Chambres**

• Duur: 2.30-3.00u heen en terug

• Flirten met het hooggebergte. Aan het einde van de beklimming een meer met gletsjer in een quasi polair landschap.

SAMOËNS TRAIL TOUR

De Samoëns Trail Tour (elk jaar in juni) trekt lopers van alle niveaus aan. Afstanden van 80 tot minder dan 20 km langs de allermooiste plekjes, met hier en daar een verticaal stuk.

www.samoens-trailtour.com
Stéphanie, 3de op de 19 km in 2014 (vrouwen seniors)

‘Ik heb hier mijn eerste trail gelopen en dit is echt mijn ding geworden.’



3 De Criou bestormen

Chalets en Aouille de Criou

Duur: 4.45-7.45u, tot aan de chalets

of tot op de top

Ver, maar mooi. Naar de berg die je van overal in Samoëns ziet. Hoge wandeling, met uitzicht op de karren van Criou.

‘Tocht van meerdere dagen’

Gezocht: tocht van meerdere dagen, vrij inspannend of sportief, om je volledig onder te dompelen in de bergsfeer en te genieten van de hartelijkheid van de berghutten. Een gevoel van welbehagen, het voorrecht om bijna heel alleen de uitzonderlijke omgeving te mogen aanschouwen.

1 Naar de top

Mont Buet

Duur: 3 dagen met stop in berghut Grenairon

Inspannende tocht, lang en gevaarlijk, naar de top op 3100 m. Ervaring vereist. Bij aankomst belvédère op het Massief van de Mont Blanc, met een panorama dat zich uitstrekt van de Grand Combin tot Cervin.

2 Alle rijkdommen van het Massief

Toer van de Haut-Giffre

Duur: ca. 8 dagen

Bijna 75 km door het massief, gedeeltelijk beschermd als natuurreservaat. Verrassend contrast tussen valleien, dichte bossen, alpenweiden en hoogtepaden. Boven ook drie meren.

3 Langs de grens

Toer van Ruan

Duur: 4-5 dagen

Circuit schrijlings tussen Frankrijk en Zwitserland. Helemaal niet druk. Uitzonderlijke en ongerepte landschappen met stuwmeren en alpenweiden.



Permanent snow and mountain lakes will add a touch of freshness to your summertime travels.



The 10 essential items you must carry with you

Even if you only intend to be out and about for a few hours or a day, any good walker will tell you that you need a backpack and a few essentials to ensure your wellbeing and safety.

1 Water

Take enough for the whole group.

2 Food

Or at least a snack if you're walking between meals or intend to have a meal in a hut.

3 Map

To find your way if you get lost.

4 Mobile phone

Even where there's not normal coverage, you can always contact the emergency services on 112.

5 Additional clothing

The weather can change suddenly in the mountains (rain, wind, drop in temperatures etc.)

6 Penknife

Every adventurer should have one – if only for slicing sausages!

7 First aid kit

Including at least a few plasters, disinfectant, tweezers, paracetamol etc.

8 Sun block and sunglasses

You'll need a high SPF in the mountains. The sun can be deceptively strong.

9 Binoculars and a camera

To see the wildlife and capture the views.

10 A garbage bag

To take your rubbish home with you.



10 musts voor de rugzak

Een goede wandelaar vertrekt met een goed uitgeruste rugzak, zelfs voor een tocht van een paar uur.

1 Water

Voldoende voor iedereen.

2 Eten

En zeker één snack voor een tocht buiten etenstijd en als je denkt te gaan eten in een hut.

3 Topografische kaart

Om je te oriënteren als je het niet meer weet.

4 Telefoon

Om een noodnummer te bereiken, ook al is er niet overal dekking.

5 Extra kleding

Voor wisselend weer.

6 Zakmes

Altijd handig!

7 Reisoepoethek

Verband, ontsmettingsmiddel, pincet, pijnstillers ...

8 Zonnecrème en zonnebril

Met hoge beschermingsfactor

9 Verrekijker en fotooestel

Om te kijken en te vereeuwigen.

10 Vuilniszak

Om je afval te verzamelen.

Why use a professional guide when trekking?

On our first trek up in the mountains, it seemed normal to use a professional guide but do we need one all the time? Definitely. Guides keep us safe. They're enthusiastic and knowledgeable about their area, and they bring a whole new dimension to any walk, whether it lasts a few hours or a few days.

Waarom wandelen met een professionele gids?

Professionele begeleiding is nodig, zeker bij een eerste bergtocht, voor de veiligheid en de goede omkadering. Maar ook anders zorgen de gidsen voor een meerwaarde: ze kennen de streek als hun broekzak, ze kunnen informatie geven over wat je ziet en ze kunnen ook gepassioneerd vertellen over de geschiedenis van de regio. In Samoëns worden er door deze professionals eveneens themawandelingen georganiseerd: erfgoed, astronomie, ezeltocht ... Elk publiek zijn tocht!

The Dents Blanches Trek

This is another trek for experienced hikers, running between the Valais and Haute-Savoie areas.

This four to five-day trek highlights the close friendship between the villages on both sides of the Franco-Swiss border.

Alpine pastures, high altitudes and lakes

It took ten years to structure and signpost the trail and set up its seventeen huts. Since then, thousands of walkers have experienced the beautiful scenery, mountain passes, alpine pastures and Lac des Chambres. Sometimes the lake is still covered in ice at the beginning of summer.

A trek with a history

There are plenty of stories about smugglers using this route. During the Second World War, locals from both sides of the border would climb it to exchange meat and local cheese for cigarettes.

INFORMATIONS ➔ www.tour-dentsblanches.com

When borders disappear... are you in Switzerland or France? It doesn't really matter, this picture-postcard scenery has no nationality.

Tour des Dents Blanches

Meerdaagse tocht voor ervaren wandelaars tussen Valais en Haute-Savoie: 100% anders.

In 1993 ontstaan uit de verbredering tussen twee buurlanden die dezelfde passie hadden voor deze grensbergketen. Tocht van 4-5 dagen die een vriendschapsband smeedt tussen Champéry en Evionnaz in Zwitserland en Morzine, Samoëns en Sixt in Frankrijk. Het heeft tien jaar geduurd voordat deze 'Tour' vaste vorm kreeg op het terrein.

Tussen alpenweiden, bergen en meren

Elke zomer volgen duizenden wandelaars dit pad door middelhoog en ongerept berggebied, met als hoogste punt de Col des Ottans (2547 m). Talrijke eigenaardigheden langs het parcours: de rotsachtige Pas d'Ansel, de alpenweide van Barme of het Lac des Chambres waar zelfs aan het begin van de zomer nog ijs te bespeuren valt. Het is vaak onmogelijk om uit te maken of je in Zwitserland of Frankrijk bent, de mentaliteit is overal gelijk en dat is juist de rijkdom van dit traject.

Lange geschiedenis

De hutten zijn de ideale plaats om te luisteren naar verhalen over deze bergen die al lang voor het aanleggen van dit parcours werden doorkruist. Het smokkelaarspad bijvoorbeeld dateert van de oorlog 39-45, toen de Zwitsers en de Fransen hier sigaretten kwamen ruilen tegen vlees en kaas.

INFO ➔ www.tour-dentsblanches.com



Out of breath? Not likely!

Samoëns is ideal for cycling and mountain biking and is popular with amateurs and experienced riders alike. Nowadays, the electric bike has also come into its own.

TWO CYCLE ROUTES OFF THE BEATEN PATH

Claude Bargain

"Are you looking for routes that are less well known and less visited? Discover the climb up to the Plateau des Saix (8 km, 800 m D+), which is quite steep but short", Claude Bargain recommends. "Or the climb up to the Plateau des Esserts (Morillon) along the old road (via Verney) before going back down via the normal access road (5 km uphill, 400 m D+). Setting off from Samoëns will give you have enough time to warm up before the climb."

2 X FIETSEN BUITEN DE PLATGETREDEN PADEN

Claude Bargain

De beklimming van het plateau van Saix (8 km, hoogteverschil van 800m): steil, maar vrij kort. Of de beklimming van het plateau van Esserts (Morillon) via Verney (5 km omhoog, hoogteverschil van 400m).

Not far away is Col de Joux Plane (1,691 metres), a difficult climb that is often included in the Tour de France. In the valley, though, you'll find other, easier cycling routes, 40 kilometres cycling routes safely tucked away from the roads. Eventually these tracks will become part of the Lake of Geneva – Chamonix trail.

Widen your scope with an electric bike!

You don't need to be fit and toned to ride an electric bike. Use it to enjoy the fresh air and explore historic chapels, pedal down to the market for some fresh goodies or boast to your friends that you have "done" the Joux Plane pass. Or what about a fatbike, a wide-wheeled contraption that provides maximum traction over all types of terrain. You can even combine the two and hire an electric fatbike, and then the world will be your oyster!

The mountain biking fraternity also like Samoëns and the village has been hosting national and international competitions like the Enduro World Series for years. There are no fewer than twenty-six signposted downhill trails here plus fifteen cross-country routes.

INFORMATIONS

► For details, log onto:
www.hautesavoieexperience.fr

Nooit buiten adem!

Samoëns is zowel geliefd bij gevorderde als beginnende fietsers en mountainbikers. De elektrische fiets zorgt voor nog meer mogelijkheden.

De fietsstreek bij uitstek, met onder meer de Col de Joux (1691 m) die meermaals deel uitmaakte van de Tour de France en tot de moeilijkste beklimmingen van de Alpen behoort. Ook nog vele andere 'cols' van eerste categorie of buiten categorie: Col de Ramaz (1610 m), Col de Joux



Whether it's all-mountain, cross-country or enduro biking that takes your fancy, Samoëns is the perfect place for mountain biking.

Verte (1163 m) en Col de l'Encrenaz (1432 m). Voldoende uitdagingen voor de 'echte' fietsers.

Maar je kunt hier ook met het hele gezin op fietsuitstap! Er lopen door de vallei gemakkelijke parcours, bijvoorbeeld vanuit Samoëns naar de Cirque



du Fer-à-Cheval: 40 km buiten de verkeersaders. Dit traject komt uiteindelijk uit op de as Leman-Chamonix.

En dan nog de elektrische fiets!

Met de elektrische fiets kun je in Samoëns je horizon nog meer verruimen. Dankzij dit technologische 'duwtje in de rug' kan iedereen, ongeacht zijn of haar fysieke capaciteiten, ten volle genieten van deze buitenluchtactiviteit: een tocht langs het erfgoed, een uitstap naar de markt vanaf je chalet boven in het dorp of zelfs de beklimming van de Joux Plane! Inlichtingen bij de lokale sportwinkels. Ook de fatbike, de mountainbike met XXL-banden voor extra grip, is verkrijgbaar met motor. Laat het avontuur maar komen!

Samoëns staat tevens bekend als uitstekende bestemming voor mountainbikers. Er worden hier al jaren nationale en internationale endurowedstrijden gehouden: een variant van het mountainbiken waarbij de nadruk ligt op afdalen en klimmen. 26 bewegwijzerde en veilige wegen met minimale inmenging van de mens. Tussen Sixt-Fer-à-Cheval en Mieussy ook een vijftiental parcours voor crosscountry mountainbike.

INFO

►Circuits en routes:

www.hautesavoieexperience.fr

For decades, Samoëns has been a favoured location for paragliding.



🇬🇧 Samoëns also has...

The 3rd deepest abyss in the world

The Mirolda abyss is a "must" for cavers!

Hang-gliding and paragliding heaven!

France's first hang-gliding school opened in Samoëns in 1973. There are two takeoff areas and one extensive landing point. The wide valley protected by mountains provides ideal conditions.

Angling

The area's rivers and lakes make it an angling paradise and if you're lucky you might even catch a rainbow trout or Arctic char for dinner!

Going up!

Les Tines is ideal for beginners but there are plenty of other limestone or granite rock faces to tempt experienced climbers.

🇮🇹 Samoëns is ook ...

De 3de diepste put ter wereld:

Mirolda, een paradijs voor liefhebbers van speleologie!

Vrije vlucht: in Samoëns werd in 1973 de eerste school voor vrije vlucht geopend.

De grote troef is de ligging: uitstekende bovenlucht dankzij de brede vallei, omgeven door bergen.

Visvangst (wonderbaarlijk?): door de vele meren en rivieren is deze plek een fantastische spot voor alle soorten vissers.

Beekforel, bronforel en trekzalm in overvloed.

Ode aan de verticaliteit: walhalla voor klimmers. Het klif van Tines is ideaal voor beginners.

Ook een must: de via ferrata en het hoogteparcours in de bomen.

REMEMBER...

Every summer: **The Cup of France Enduro Series**. France's top mountain cyclists battle it out on steep slopes in the heart of the forests of Samoëns.

TE ONTHOUDEN ...

Elke zomer: **Beker van Frankrijk Enduro Series**. De beste Franse mountainbikers wedijveren met elkaar op steile hellingen midden in de 'Septimontaise' bossen.



🇬🇧 White water babies!

Although best known for its wild unspoilt mountain landscapes, Samoëns is also popular for white water sports.

🇬🇧 WHY START IN SAMOËNS RATHER THAN SOMEWHERE ELSE?

Gaël (Nunayak)

"Without being biased, the Giffre, which spans a distance of more than 7 km, is without doubt the most beautiful river in Haute-Savoie for this kind of practice. The flow of water is natural because there is no dam upstream, much of the water comes from melting ice and snow and the level stays high enough, even in the middle of the summer. As for the setting, the scenery is magnificent as you leave Sixt-Fer-à-Cheval, and the journey through the Giffre gorges is equally lovely. There is preserved undergrowth all along the way."

🇳🇱 WAAROM JE LATEN INWIJDEN IN SAMOËNS EN NIET ERGENS ANDERS?

Gaël (Nunayak)

'Zonder chauvinistisch te zijn, maar de meer dan 7 km lange Giffre is ongetwijfeld de mooiste rivier van de Haute-Savoie voor dit soort activiteiten. Een natuurlijk debiet want er is stroomopwaarts geen stuwdam, een watervolume dat grotendeels afkomstig is van gesmolten ijs en sneeuw en een waterpeil dat ook in de zomer voldoende hoog is. Wat betreft het decor, is de start in Sixt-Fer-à-Cheval grandioos en ook de tocht door de engten van de Giffre is aangenaam. Het hele parcours verloopt door lage, beschermde begroeiing.'

They're not reserved for experts, either! Nunayak Rafting explains that, "With a professional instructor, white water sports are suitable for all ages and all levels of skill." The most difficult thing is choosing which one to try!

Rafting

A group effort

The large inflatable unsinkable boat can seat up to eight people. Fun for beginners and thrills galore for more experienced groups.

Canoraft and airboat

For adrenalin junkies

These inflatable canoes and kayaks are light and easy to handle so you'll soon be skimming over the water – or thumping and bumping through it!

Riverboarding

The alpine version of bodyboarding

Equipped with flippers and a wetsuit, let yourself be carried through the water as you hold onto a board.

Canyoning

The natural approach

This is a combination of water sport, climbing and potholing. Your guide will have you walking, swimming, abseiling, jumping and striding through the water.

But also...

Water skiing

The need for speed

Water skiing requires sturdy legs, a strong back and shoulders, and flexibility. In Samoëns, the location is a private lake that includes an official slalom course.

Golf practice tee over water

Something completely different

This is not really a water sport because you remain on dry land! But it's a great way to improve your golf swing. It takes accuracy and coordination to reach the flags 35 to 140 metres away across the lake.

Swimming pool

Dive into the deep end

When watched over by the imposing mountains that surround Samoëns, lengths become a whole new experience in the outdoor sport pool. Learning pool, paddling pool and a 60m² slide.

🇳🇱 Over liefde en helder water!

Naast het goede leven en de ongerepte natuur biedt Samoëns ook tal van mogelijkheden voor watersporters, gelegen langs de Giffre en doorkruist door bruisende rivieren.

En voor allen ... allen in het water! De slagzin van de Muskietiers toegepast op Samoëns en de vallei van de Haut-Giffre, met haar rivieren en haar meren. Het aanbod wordt voortdurend aangepast om te kunnen inspelen op de wensen en mogelijkheden van groot en klein. Professionele begeleiding, onder meer door Nunayak Rafting, ook voor mensen met een fysieke, motorische, sensorische of mentale handicap. Het enige probleem is een keuze maken ... Volg de gids!



It's easy to ride these new inflatable boats, which are easier to manoeuvre, as you discover the Giffre region and all of its secrets.

Rafting

Samen sterk

Met max. 8 op een onzinkbare opblaasboot. Ideaal om rustig kennis te maken met het water, maar ook perfect voor een meer sportieve uitstap!

Kanoraft en airboat

Sensatie gegarandeerd

Opblaasbare kano's of kajakken voor één of twee personen, licht en gemakkelijk te besturen. Ze glijden snel over het water en ze vrezen geen enkel obstakel!

Hydrospeed

Bodyboard, Alpijnse versie

Met rubberen vlotter (hydrospeed), zwemvliezen en duikpak je in het open water laten meevoeren door de stromingen en de wervelingen.

Canyoning

Zonder materiaal!

Wandeling met gids door het water. Combinatie van stappen, zwemmen, klimmen,



Canyoning is one of the popular and attractive water sports activities all summer long.

Watergolf

Heel apart (en met de voeten op de grond)

In de idyllische omgeving van het recreatiecentrum leren golfen of je swing op speelse wijze verbeteren. Precisie en coördinatie: de holes liggen op het meer, op een afstand van 35 tot 140 m.

abseilen, speleologie, met hier en daar een stroomversnelling en een waterglijbaan.

Maar ook...

Waterskiën

Op volle snelheid

Waterskiën is een fysieke discipline, maar zodra je de techniek onder de knie hebt, is het geweldig! In Samoëns wordt deze sport beoefend op privéwater met slalomvergunning.

Het zwembad

Om een duik te nemen in het grote bad

Een lengte zwemmen krijgt een heel andere dimensie in het buitenbassin dat wordt aanschouwd door de indrukwekkende bergen die Samoëns omgeven. 60 m² met instructiebad, plonsbad en glijbaan.

Is de 'Mase'

It is the "Base"

The 10-hectare site has plenty on offer for the whole family – vast lawns, lakes, an outdoor swimming pool with flumes, sports grounds, a bar and restaurant, and a treetop walk.

Zowat 10 ha plezier voor het hele gezin: twee meren, verbonden door een waterval en met op de achtergrond de Criou en het massief van Haut-Giffre, grasvelden, openluchtzwembad met glijbanen, sportterreinen, hoogteparcours, bar-restaurant ...

Deze twee meren zijn ontstaan in 1930, bij de uitbreiding van de spoorwegen. Het materiaal, nodig voor deze werken, werd opgedolven vlak bij de bedding van de Giffre. Het water wist nadien door te sijpelen in de ontstane groeven en daar meren te vormen: Lacs aux Dames. De naam komt van het nabijgelegen Bois aux Dames dat toebehoorde aan de zusters van het klooster van Meylan.



PREPARING YOUR TRIP

GPS COORDINATES

Decimal longitude / 6.72380447

Decimal latitude / 46.08278662

BY CAR

A40 Geneva / Chamonix motorway

Exit Cluses – Scionzier (#18)

Road information:

Haute-Savoie +33 (0)4 50 66 10 74

BY TRAIN

Nearest railway stations:

Cluses (20 km)

Genève (50 km)

Bellegarde (70 km)

- TGV lines (Ouigo, inOui) Direct services from major cities (at weekends)
- Shuttle bus www.altibus.com
- Taxi or car hire (See our visitors' guide)

Information SNCF:

3635 - www.voyages-sncf.com

BY PLANE

- Lyon – Saint-Exupéry airport (2 hours)
+33 (0)8 26 80 08 26 - www.lyonaeroports.com
- Anancy airport (1 hour)
+33 (0)4 50 322 322 – www.anancy.aeroport.fr
- Geneva International Airport (1 hour)
+41 22 717 71 11 – www.gva.ch

How to get to Samoëns
with www.samoens.com



BRUXELLES - 774 km
GENÈVE - 60 km
LILLE - 738 km
LYON - 195 km
MARSEILLE - 462 km
PARIS - 582 km
LONDRES - 975 km
AMSTERDAM - 977 km

For more information, please refer to our
website www.samoens.com
or **consult our visitors' guide**

Samoëns
Discover the good life