

CYCL'O NORD : VAL-MORIN (55-80-100 km)

A.M.: (INTERMÉDIAIRE)

CUMUL	DIST.	DIRECTION	
0.0	0.0	D	Morin
0.1	0.1	G	10ième ave.
0.4	0.3	G	ARRÊT: Chemin de la Rivière
3.5	3.1	D	Arrêt : De l'Église
4.0	0.5	D	De la Sapinière
4.2	0.2	G	Lavoie
4.6	0.4	D	De l'Église (piste cyclable) (devient : 1 ^{er} rang Doncaster)
8.2	3.6	G	2 ^{ième} rang Doncaster
10.9	3.8	G	3 ^{ième} rang Doncaster
16.3	4.3	G	Chemin des Hauteurs
17.8	1.5	--	(1 km de terre battue)
20.2	2.4	PAUSE	Église de Sainte-Lucie

CHOIX : COURT (15 KM) OU LONG (40 KM)

COURT A.M. : (INTERMÉDIAIRE)

20.2	---	G	Chemin Sainte-Lucie
31.7	11.5	G	329 : PRUDENCE
33.6	1.9	G	FEU: 117: PRUDENCE
34.7	1.1	D	(Saint-Bruno)
35.2	0.5	D	Saint-Donat
35.3	0.1	D	(Tour du Lac)
35.4	0.1	G	Saint-Louis
35.5	0.1	D	Parc : DÎNER

LONG A.M. : (INTERMÉDIAIRE AVANÇÉ)

20.2	---	TOUT DR.	Chemin des Hauteurs
22.7	2.5	TOUT DR.	Chemin du 7 ^{ième} rang
24.3	1.6	G	Chemin du 8 ^{ième} rang
29.5	5.2	D	329 (PRUDENCE)
33.2	3.7	G	ATTENTION : Chemin des 3 lacs
33.7	0.5	G	Ne pas prendre la Montée de la Baie
38.8	5.1	G	329 (PRUDENCE)
38.9	0.1	D	Chemin de la Source
40.6	1.7	D	Chemin de la Sablière
44.3	3.7	D	Chemin des Hauteurs
46.8	2.5	D	Chemin Sainte-Lucie
58.3	11.5	G	329. (PRUDENCE)
60.2	1.9	G	Feu : 117. (PRUDENCE)
60.7	0.5	D	Saint-Vincent
61.6	0.9	D	Préfontaine
61.9	0.3	G	(Tour du Lac)
62.0	0.1	D	Saint-Louis
62.1	0.1	D	Parc. DÎNER.

CYCL'O NORD : VAL-MORIN (55-80-100 km) suite...**P.M. (INTERMÉDIAIRE)**

CUMUL LONG	CUMUL COURT	DIST.	DIRECTION	
62.1	35.5	0.0	G	Saint-Louis
62.1	35.5	0.0	G	Chemin du Tour du Lac
64.3	37.7	2.2	G	Tour du Lac
66.3	39.7	2.0	G	Chemin du lac Manitou
73.0	46.4	6.7	Tout Dr.	FEU : Montée Alouette
75.3	48.7	2.3	Tout Dr.	Saint-Jean
75.8	49.2	0.5	Pause	Chemin de la Montagne

CHOIX : COURT (7 KM) OU LONG (25 KM)

COURT P.M. : (INTERMÉDIAIRE)

75.8	49.2	---	D	Chemin de la Montagne
80.1	53.5	4.3	Tout Dr.	FEU : Morin (On traverse la 117)
82.1	55.5	2.0	D	Maison Loisir et Culture

LONG P.M. : (EXPERT)

82.1	---	G	Chemin de la Montagne
83.6	1.5	Tout Dr.	FEU : Rue Principale
84.3	0.7	G	Chemin Brunet
85.5	1.2	D	Chemin du Mont Sinai
89.1	3.6	D	2 ^{ième} rang Doncaster
89.9	0.8	D	1 ^{ier} rang Doncaster
90.2	0.3	G	Montée Gagnon
92.0	1.8	D	Chemin des Boisés Champêtres
94.0	2.0	D	Chemin du Lac-La-Salle
95.4	1.4	Tout Dr.	ARRÊT : Far Hills
96.3	0.9	D	Chemin de la Gare
96.8	0.5	Tout Dr.	Maupas
97.8	1.0	Tout Dr.	7 ^{ième} ave.
98.8	1.0	G	Chemin de la Rivière
98.9	0.1	D	7 ^{ième} ave.
99.4	0.5	D	Morin
100.2	0.8	G	Maison Loisir et Culture